

Психология и Психотехника*Правильная ссылка на статью:*

Будякова Т.П., Пронина А.Н., Антипина Е.А. Стратегии жизни в пожилом возрасте // Психология и Психотехника. 2024. № 2. С. 98-113. DOI: 10.7256/2454-0722.2024.2.70478 EDN: HER SZX URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=70478

Стратегии жизни в пожилом возрасте**Будякова Татьяна Петровна**

ORCID: 0000-0003-1739-837X

кандидат психологических наук

профессор; кафедра психологии и психофизиологии; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

399770, Россия, Липецкая область, г. Елец, ул. Коммунаров, 28, оф. 1

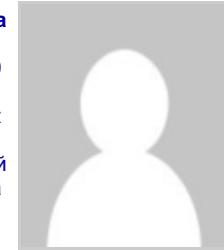
[✉ budyakovaelez@mail.ru](mailto:budyakovaelez@mail.ru)**Пронина Анжелика Николаевна**

ORCID: 0000-0001-5454-9830

доктор педагогических наук

профессор; кафедра дошкольного и специального образования; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

399778, Россия, Липецкая область, дер. Хмелинец, ул. Молодёжная, 11

[✉ antipi-elena@yandex.ru](mailto:antipi-elena@yandex.ru)**Антипина Елена Андреевна**

ORCID: 0009-0003-4174-564X

младший научный сотрудник лаборатории психофизиологии здоровья и здоровьесформирования, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

399770, Россия, г. Елец, ул. Коммунаров, 28, оф. 1

[✉ antipi-elena@yandex.ru](mailto:antipi-elena@yandex.ru)[Статья из рубрики "Психология развития"](#)**DOI:**

10.7256/2454-0722.2024.2.70478

EDN:

HER SZX

Дата направления статьи в редакцию:

17-04-2024

Аннотация: Представленная статья посвящена проблеме выявления и описания жизненных стратегий в пожилом возрасте. В теоретической части статьи показывается важность «размежевания» похожих терминов, часто используемых при изучении пожилого возраста в качестве синонимов: «стратегия», «парадигма», «модель» и др. Предлагается понимать под жизненной стратегией в духе деятельностного и виктимологического подходов генеральные планы общего характера, подчиненные общей принципиально важной для функционирования и развития личности цели, которая требует мобилизации ресурсов как в предыдущих возрастах, так и в текущем для обеспечения безопасной, комфортной жизни в серебряном возрасте. Доказывается принципиальная важность виктимологического подхода при формулировании жизненных стратегий в пожилом возрасте, поскольку именно этот возраст наиболее сензитивен к виктимизации. В качестве методов исследования были использованы биографический, автобиографический и содержательный контент-анализ. Материалами анализа стало содержание сайтов в сети интернет, где активно обсуждаются проблемы пожилого возраста, и биографии известных личностей. Научная новизна исследования состоит в выявлении и описании основных жизненных стратегий в пожилом возрасте и их виктимологической оценке. Так, были выявлены и описаны такие стратегии как: трудовая, семейная, дом/дачная, спортивная стратегия; стратегия увлечений; религиозная стратегия и стратегия жертвы. Кроме того, были содержательно выделены варианты этих стратегий. Делаются выводы о том, что любая стратегия жизни в пожилом возрасте должна в качестве основного смысла ведущей деятельности иметь обеспечение безопасности своей личности, поскольку именно к этому возрасту усиливаются тенденции виктимизации. Виктимизация в принципе начинает носить возрастной характер. Каждая из описанных стратегий имеет свои ограничения в зависимости от уровня здоровья, успешности в профессии, семейного статуса и других факторов. В силу этого для успешного функционирования в пожилом возрасте надо иметь в виду, что наиболее предпочтаемая стратегия может не реализоваться в силу объективных обстоятельств. Отсюда – надо иметь запасные варианты стратегий жизни в пожилом возрасте и предусмотреть подготовку к ним в других возрастных периодах. Сознательно выбираемая стратегия «жертвы» является самой неэффективной, поскольку условия ее реализации виктимизируют пожилого человека и др.

Ключевые слова:

пожилой возраст, стратегии жизни, антивиктимная личность, контент-анализ, безопасность, личность, жизненные парадигмы, модели жизни, развитие личности, варианты стратегий

Введение

Проблема выбора позитивных стратегий жизни в пожилом возрасте несмотря на попытки ее решить до сих пор является актуальной. Предлагаемые варианты решений носят в основном умозрительный характер, не подтверждены эмпирическими данными. В то же время потребность в научной разработке стратегий жизни в пожилом возрасте возрастает с каждым годом на фоне общего увеличения продолжительности жизни и неоднозначной пенсионной политики. Научное решение проблемы позволит применять в практике социальной работы обоснованные рекомендации по планированию своей жизнедеятельности в пожилом возрасте, выбирая стратегию, учитывающую

индивидуально-типологические свойства личности и конкретные условия функционирования личности пожилого человека.

Объект исследования данной работы – пожилой возраст.

Предмет исследования: стратегии жизни в пожилом возрасте, их содержание и виктимологическая оценка.

Цель исследования: выявление возможного спектра стратегических планов личности на пожилой возраст у пожилых людей в статусе предпенсионеров и пенсионеров.

- Задачи исследования:
1. Дать научное определение понятию «жизненные стратегии».
 2. Выделить варианты жизненных стратегий в пожилом возрасте.
 3. Дать виктимологическую оценку разным вариантам стратегических жизненных планов в пожилом возрасте.

Теоретический обзор

Прежде чем формулировать положения возможных стратегий жизни в пожилом возрасте, нужно определиться с пониманием самого понятия «стратегия», поскольку в настоящих исследованиях пожилого возраста присутствует несколько терминов: «стратегия», «парадигма», «модель», «жизненная позиция», «варианты» и др., часто используемые как синонимы.

Понятие стратегия имплементировано из военной науки, где оно первоначально и возникло, и наиболее близко к первоисточнику используется в современных экономических исследованиях. В них фиксируется несколько ключевых признаков понятия «стратегия»: 1) это – общий (генеральный) план действия, не всегда детализированный; 2) этот план охватывает длительный период; 3) стратегический план реализует глобальную (принципиально важную) цель, которая подчиняет все остальные цели, способствуя концентрации ресурсов для достижения основной цели [1].

Для нашего исследования по изучении стратегий функционирования и/или развития антивиктимной [1] личности, важнейшим элементом которой является ее безопасность, важно, что науки, предметно занимающиеся безопасностью населения, под стратегией понимают ту же совокупность признаков, что и военные, и экономические [2]. В силу этого под стратегиями антивиктимной личности в пожилом возрасте мы будем понимать генеральные планы общего характера, подчиненные общей принципиально важной для функционирования и развития личности цели, которая требует мобилизации ресурсов как в предыдущих возрастах, так и в текущем для обеспечения безопасной, комфортной жизни в серебряном возрасте.

При этом понимание стратегий, принятые, например, в образовании, как системы методов и приемов обучения или обработки информации [3] или в психологии управления как системы методов общения, а также технологий продвижения по карьерной лестнице [4], в нашем случае не будет эффективным, поскольку тогда произойдет смешение понятий «стратегия» и «парадигма». Мы полагаем, что система принципов, подходов и методов в определении перспектив жизни в пожилом возрасте должно составлять содержание именно парадигм, зависящих от конкретных условий жизнедеятельности человека и его индивидуально-типологических признаков: гендера, образовательного, семейного, имущественного и иных статусов. Стратегия – это, все-таки, общий план, включающий

промежуточные этапы его реализации, и представление об общем результате. В этом контексте заслуживает внимание понимание парадигм старения А. И. Мелёхиным, чью позицию мы разделяем [5].

Термин «модель» в исследованиях пожилого возраста применяется при факторном подходе, когда строится схема, объединяющая несколько факторов, определяющих, например, успешное старение [6; 7], обеспечивая наглядность путем визуализации связей и отношений выделенных факторов. M. Menassa et al. был составлен неисчерпывающий список моделей успешного старения, актуальный для зарубежных геронтологических исследований: экологическая модель продуктивного старения, теория устойчивости, модель продвижения, модель процесса успешного старения на работе, общественная модель, модель преодоления и адаптации к активному старению и др. [8].

Позитивными составляющими (факторами) моделей успешного старения выступают: удовлетворенность жизнью, пол, образование, самооценка здоровья [9], финансовые возможности, эмоциональное состояние, положительные социальные отношения [10], отсутствие хронических заболеваний и инвалидности, жизнестойкость, осмысленность, качество жизни, невыраженное одиночество, религиозность [11] и т.д.

Выделены и негативные факторы, препятствующие нормальному функционированию и развитию личности в пожилом возрасте, в частности, слабые социальные связи [12], пренебрежение к себе [13] и др.

На наш взгляд, выделение различных факторов, обуславливающих позитивное функционирование и развитие личности в пожилом возрасте, позволяет эффективно выстраивать стратегические планы, однако это только исходный материал для определения стратегий, но не сама стратегия. При этом следует отметить, что в современных исследованиях пожилого возраста доминирует именно факторный подход.

При исследовании стратегий жизни в пожилом возрасте часто используются понятия «жизненная позиция», «локус-контроль» и др., которые в принципе относятся к парадигмальным составляющим жизненного пути, влияющим на выбор стратегии, но не являющимися собственно стратегическими планами. Так, Т. А. Попова в качестве ресурсов благополучного старения выделила смысложизненные ориентации и локус-контроль личности, которые, по сути, также являются элементами жизненных парадигм [14]. Получили широкую известность пять жизненных позиций (установок) старения, выделенных в 80-е годы прошлого века D.B. Bromley: защитная, конструктивная, зависимости, враждебность к миру, враждебность к себе, которые также в целом можно рассматривать как личные парадигмы жизни [15].

Нельзя не согласиться с мнением Л. И. Анциферовой о том, что заблаговременная разработка стратегий, ориентированных на пожилой возраст и старость, позволяет выбрать более позитивный вариант жизни в позднем онтогенезе [16]. Однако научное обоснование такого рода стратегий должно опираться на какую-либо концепцию возрастного развития.

Мы полагаем, что теоретической основой определения сущности стратегических планов в пожилом возрасте должна стать теория периодизации возрастного развития Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева и Д. Б. Эльконина. Данная теория исходит из того, что в

каждом периоде возрастного развития есть ведущая функция [17] или ведущая деятельность [18, 19], которая задает основной вектор развития на весь период, создает новые смыслы для личности, подчиняя все остальные линии развития, по сути, стабилизируя личность на каждом возрастном этапе.

Однако предметно период пожилого возраста в контексте отечественной периодизации возрастного развития не был рассмотрен ее авторами, а ее более поздние adeptы не предложили бесспорных содержательных вариантов. В частности, не было установлено приемлемое содержание структурных элементов пожилого возраста: социальной ситуации развития, ведущей деятельности, основных новообразований, которые должны быть сформированы в рамках ведущей деятельности, хотя такие попытки и были [20]. Получилась как бы «оборванная» конструкция. Все описанные в деятельностном подходе периоды детства, подростничества и юности позиционировались как подготовка к взрослой жизни, их общими смыслами было освоение разных сторон взрослости. Очевидно, что ведущей деятельностью взрослых возрастов выступала трудовая деятельность, поскольку, независимо от того, нравились ли человеку его профессия или место работы, именно от них зависело его место в системе общественных отношений и именно от них в целом зависело решение всех остальных задач личности: семейных, личных и др.

Далее конструкция «обрывается». Пожилой возраст и далее – старческий, практически полностью «выпали» из общей логики личностного развития в онтогенезе в деятельностном подходе. На наш взгляд, это произошло потому, что процесс социализации человека, описанный в теории периодизации Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева и Д. Б. Эльконина, представляет собой глобальную стратегию жизни, в которой только два основных этапа: 1) подготовка под руководством взрослого и государственных институтов к взрослой жизни и далее 2) сама самостоятельная взрослая жизнь. В этой логике, смыслы жизни взрослого человека, независимо от возраста, заключаются в служении обществу через профессию и труд. Так, и сами А. Н. Леонтьев, и Д. Б. Эльконин, будучи выдающимися учеными-психологами, до конца своих дней оставались в профессии, вели занятия для студентов, писали статьи и книги. Не случайно в западной литературе академический статус рассматривается как важный социальный капитал [21]. Вместе с тем, такая стратегия жизни в пожилом возрасте не может быть реализована абсолютно всеми людьми по ряду объективных причин: особенностей профессии, состояния здоровья, к которому предъявляются требования работодателем, и др.

В отечественной психологии были сделаны попытки определения смыслов пожилого и старческого возрастов. В качестве смыслов были выделены: поддержание собственной идентичности, принятие конечности своей жизни (по сути, подготовка к уходу из жизни) [22], самопринятие [23, 24]; интеграция опыта [16], трансляция жизненного опыта [25]. Однако без выделения видов деятельности, в которых формируются эти смыслы в пожилом возрасте, нет перспективы их реализации.

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно заключить, что позитивные стратегии жизни в пожилом возрасте должны 1) отвечать критерию смыслообразования; 2) должны продолжать общую логику развития личности в онтогенезе, чтобы была осознанно осуществлена подготовка к этому этапу жизни; 3) должны включать виды деятельности, как минимум, одна из которых должна стать ведущей, подчиняющей себе все остальные виды активности, задавая им смыслы.

С точки зрения разрабатываемой нами концепции антивиктимной личности [26], стратегии на пожилой возраст должны выставаться с учетом факторов обеспечения безопасности личности, позволяющей сохранять в серебряном возрасте достоинство и самоуважение, противостоять эйджизму. В этом плане обеспечение безопасности личности является одним из основных смыслов пожилого возраста, способного реализоваться в любой ведущей деятельности этого периода, обеспечивая перспективы развития личности и далее, на период старости.

В силу этого, на наш взгляд, стратегические планы личности на пожилой возраст должны учитывать все факторы, представляющие опасность для пожилого человека, и предусматривать механизмы и ресурсы для ихнейтрализации. Говоря об опасностях в пожилом возрасте наиболее часто выделяют факторы физического и психологического насилия [27], экономическую несостоятельность и зависимость, приводящие к невозможности поддерживать необходимый уровень здоровья [28]. Сознательная деятельность понейтрализации такого рода и иных угроз является, на наш взгляд, стратегической линией жизни в пожилом возрасте.

Кроме того, поскольку опасности явление – многогранное мы полагаем, что стратегические планы должны быть многоаспектными, отражающими весь спектр опасностей для личности. Естественно, эти планы должны учитывать индивидуально-типологические особенности личности, в частности, ее гендер и образовательный статус.

В эмпирической части исследования мы сделали попытку выявить особенности стратегических планов личности на пожилой возраст у пожилых людей в статусе предпенсионеров и пенсионеров, дать им виктимологическую оценку.

Материалы и методы

Методы исследования: а) биографический; б) контент-анализ.

Материал исследования: 1) форумы в интернете, где обсуждаются проблемы пожилого возраста; 2) биографии известных людей.

Результаты и их обсуждение

Мы исходили из того, что в современных исследованиях пожилого возраста и старости совершенно необоснованно превалируют опросники. Однако с помощью опросников можно выделить только отдельные факторы, влияющие на субъективное благополучие в рассматриваемом возрасте, например, фактор одиночества [29], фактор психологического (субъективного) времени [30], но невозможно описать и, тем более, обосновать стратегии жизни. Для выявления жизненных стратегий более подходят биографический, автобиографический методы или биографическое интервью, посредством которых можно раскрыть логику осмыслиения жизненного пути человеком с оценкой разных его векторов.

Выбирая площадки в интернете, с тематикой, подходящей для целей нашего исследования, мы обратили внимание на то, что в сети можно найти сайты, специально созданные психологами для общения пожилых людей. К ним можно отнести, например, сайт <https://www.b17.ru>. Однако сайты такого рода практически не востребованы, общение, даже как обмен информацией, там не возникает, а психологи, их обслуживающие, не знают, как замотивировать редких посетителей. Это показатель того, что проблема специфики пожилого возраста, его потребностей и ценностей до сих пор

настолько мало исследована, что и на практике сложно реализовывать даже специальную психологическую помощь этой категории граждан.

Некоторые сайты (к примеру, <https://m.forum.ngs.ru/board/pensioners/flat/2028367501/?fpart=1&per-page=50>), созданные непрофессионалами также для общения пожилых людей, носят в основном лубочный характер. Пенсионеры и предпенсионеры, рассказывая там о себе, создают искусственный, псевдоидеальный образ как самих себя, так и своей жизни. Однако в таких сайтах все-таки можно вычленить фрагментарную информацию о специфике как самого возраста, так и жизненных стратегиях.

Вместе с тем, мы обнаружили сайты, на которых идет активное содержательное обсуждение житейских ситуаций, описывающих истории вхождения и функционирования в пожилом возрасте. Речь идет, в частности, о сайтах, где рассказываются истории конкретных пожилых людей и имеется возможность написать комментарии. Такие сайты посещают в основном пожилые люди, поскольку их интересуют те же проблемы, что излагает конкретный представитель серебряного возраста (например, <https://dzen.ru/a/YFBGQwERgUR7h3Ms>). В целом такие сайты фиксируют содержательный материал, фактически биографический и автобиографический, отличающийся в позитивную сторону от материалов опросников тем, что анонимный пользователь часто более откровенен и точен в своих суждениях, поскольку мотивирован найти и оценить подходящий вариант жизни для себя в ходе дискуссий с другими посетителями сайта.

Анализируя тексты форумов, мы, применяя технику контент-анализа, выбирали только те аспекты обсуждения, которые связаны с жизненными стратегиями в пожилом возрасте.

В результате были выделены следующие стратегии жизни российских пожилых людей. Ниже в таблице представлено пропорциональное соотношение выбранных стратегий участниками изученных форумов. Всего было проанализировано 200 комментариев.

Таблица. Пропорциональное процентное соотношение выбранных жизненных стратегий участниками изученных форумов

№ № п/п	Название стратегии	Процент выбора
1.	Трудовая стратегия	33
2.	Семейная стратегия	19
3.	Дом/дачная стратегия	15
4.	Спортивная стратегия	4
5.	Стратегия увлечений	11
6.	Религиозная стратегия	8
7.	Стратегия жертвы	10

Одной из таких стратегий предсказуемо стала стратегия продолжения трудовой деятельности как у предпенсионеров, так и у пенсионеров. У нее больше всего адептов – 33%. Стратегический план состоял в обязательном поиске такого вида труда, который позволял бы учитывать физические ограничения пожилого возраста. Именно труд психологически позиционировался как ведущая деятельность, поскольку он, во-первых, позволял решить сразу несколько важных проблем: финансовую, общения, позитивного социального статуса, который в случае трудящегося человека всегда более высок, чем в отношении даже заслужившего отдыха неработающего пенсионера. Во-вторых, именно труд задавал общественно значимые смыслы жизни, фиксировал действенное место в системе общественных отношений, не допуская отношения в позднем онтогенезе как к

немощному, не нужному человеку, обузе, а в целом – специфической жертве. В контексте антивиктимной личности, трудовая деятельность является ресурсом обеспечения независимости и, в целом, безопасности личности пожилого человека, усиливая его антивиктимные позиции.

Далее по тексту мы приводим примеры комментариев, которые отражают ту или иную стратегию жизни в пожилом возрасте.

Примеры комментариев, отражающих трудовую стратегию:

а) пенсионерка: «Я – работающая пенсионерка, мне 60 лет. Думаю, что еще долго буду работать, есть и силы, и желание. Работа позволяет двигаться, наблюдать жизнь, людей, мне это нужно»;

б) предпенсионерка: «Мне 55 лет, буду работать, пока есть силы и здоровье, не хочу включаться в сообщество ничего не делающих».

Анализ комментариев позволил выделить специфичные именно для пожилого возраста виктимологические смыслы трудовой деятельности. Так, трудовая занятость оказалась важной с точки зрения факта болезни или внезапной смерти. Здоровье человека, состоящего в структуре трудового коллектива, отслеживает работодатель. Такой человек не может остаться без помощи коллектива и государства, если он вдруг заболел. Если он не вышел на работу и от него нет известий, его будут сразу разыскивать. У организации, где он работает, даже есть обязанность по организации похорон. Он не станет забытой, брошенной жертвой обстоятельств.

Пример комментария: «Надо работать, пока ноги носят. В прямом смысле слова. Вот я, например, собираюсь помереть прямо у школьной доски (электронной)».

Интересная вариация трудовой стратегии была зафиксирована у людей, занимающихся предпринимательской деятельностью. Имея статус индивидуального предпринимателя, эти пенсионеры, самостоятельно делали перерыв в своей работе, чтобы регулировать статус своего здоровья и наслаждаться другими сторонами жизни. При этом они не отказывались от продолжения работы, но сами выбирали момент, когда им захочется вновь актуализировать предпринимательскую деятельность. Удовлетворение таким людям приносил сам факт свободы выбора, и перманентная возможность заявлять о себе как о востребованном члене общества. Примерно тот же вариант – со свободным графиком работы. Антивиктимная составляющая здесь была в возможности самим регламентировать свои возрастные потребности.

Пример комментария: «Я – бухгалтер, сейчас самозанятый, работаю дома, мне нравится общаться с молодыми предпринимателями, учусь новому. При этом у меня свободный график, ещё обожаю делать видеоклипы для друзей и родственников. На сайте пою караоке, песни записываю. Жизнь кипит, дня не хватает».

В дополнении к контент-анализу материалов форумов мы использовали в качестве источников изучения проблемы биографии известных людей. Эти материалы дополнительно верифицировали наши предположения о ведущих стратегиях жизни в поздних возрастах. Так, Всеволод Овчинников, известный журналист-международник, бывший на протяжении долгих лет корреспондентом и политическим обозревателем газеты «Правда», а затем обозревателем «Российской газеты» в интервью по поводу своего юбилея (90 лет) 17 ноября 2016 года сказал: «Мне помогает быть здоровым и счастливым то, что я до сих пор в профессии». Между тем, очевидно, что вариант

трудовой стратегии наиболее доступен для людей, востребованных в профессии.

В настоящее время появился новый вариант трудовой деятельности пожилых людей в форме добровольчества [31]. В нашем исследовании этот вариант трудовой стратегии представлен незначительно, однако виктимологическая составляющая его – существенна. Здесь человек принципиально сам не дает воспринимать себя как жертву. Он может самостоятельно реализовать себя как полезный член общества в соответствии со своими личными возможностями.

Вторая стратегия – семейная (19% адептов). Эта стратегия больше всего выражена у семейных пенсионеров, проявляется в заботе супругов друг о друге, детях и внуках. Даже работающими пенсионерами с такой стратегией жизни труд не рассматривается как работа на благо общества, он полностью посвящен приоритетам семьи и в силу этого не является ведущей деятельностью. Это доказывают факты, когда в рамках семейной стратегии пенсионеры даже отказываются от трудовой деятельности, если этого требуют интересы семьи. Виктимологический смысл семейной стратегии заключается в разделении ответственности между членами семьи за безопасность друг друга.

Третья стратегия – дом-дачная (15%) представлена у неработающих пенсионеров, она показательна как для семейных, так и для одиноких пожилых людей. Такая стратегия позволяет людям сохранять достоинство в старости, поскольку организация дом-дачной деятельности выступает и даже осознается как специфическое замещение трудовой деятельности. Дом (дача, огород) воспринимаются как стратегические объекты жизни, которые требуют ответственного отношения. Был выделен гендерный аспект этой стратегии. Дачный вариант больше присутствует у мужчин, вариант «дом» – у женщин.

Пример комментария в форуме: Живу два года своим домом, 65 лет, имею двор. Будильник давно не пользуюсь, привыкла вставать рано утром, в 6 или 7 часов. Сразу на улицу: там куры, их накормить, у них убраться. Затем – теплицы, нужно с утра полить. Это – моя утренняя зарядка. Затем дома – завтрак. После завтрака – в огород, чтобы до жары успеть прополоть, окучить, собрать ягоды. Вечером также – забота о живности и огороде. В перерыве – уборка дома».

Четвертая стратегия (спортивная) – самая мало представленная, всего 4% адептов. Суть стратегии в том, что спорт (физическая культура или фитнес) стали ведущей деятельностью, в рамках которой реализуются и остальные смыслы (общение, помощь от членов спортивного сообщества и взаимопомощь, признание социальной значимости и др.) По-видимому, развитие спортивной и физкультурной инфраструктуры для пожилых людей сделают эту стратегию более перспективной. Виктимологический смысл этой стратегии заключается в укреплении здоровья и развитии контактов за счет участия в коллективных физкультурных и спортивных мероприятиях, а общественный смысл – в демонстрации примера для молодежи и других возрастных групп.

Пример комментария в форуме: «Делаю утренние процедуры и айда на акваэробику, 4-5 раз в неделю. Там и баня, и джакузи, все прелести. И да, живу на пенсию одна. Беру карту фитнес клуба на год. Пенсионерам скидка, и плачу в три платежа».

Пятая стратегия – стратегия увлечений (11%) выступает как замещающий вид общественно значимой деятельности. Увлечение – это тот продукт, посредством которого пожилой человек хочет предъявлять себя обществу. Сложности этой стратегии как раз часто и заключаются в отсутствии интереса других людей к увлечениям пенсионеров. Однако наличие хотя бы стратегии – это лучше, чем ее полное отсутствие.

Пример комментария: «А сейчас у меня новое творческое увлечение. Рисование (вернее создание) абстрактных картинок в технике Флюид Арт. Меня увлекает и затягивает сам процесс».

Шестая стратегия – религиозная. В качестве эксклюзивного биографического примера можно привести жизнь в пожилом возрасте отшельницы Агафьи Лыковой, которая никогда не работала на государство, живет одна, сосредоточив частные смыслы своей жизни вокруг своего дома, огорода, домашних животных, но общий жизненный смысл ей обеспечивает чтение церковных книг и молитвы, в том числе о других людях. Среди участников форума adeptы такой стратегии составили 8%, ведущей деятельностью этих людей стала духовная, реализуемая через походы в церковь, общение с духовным отцом, другими прихожанами, в целом через участие в церковной жизни. Виктимологический смысл этой стратегии заключается в использовании ресурсов религии для избавления от комплексов жертвы.

И, наконец, на наш взгляд, неэффективная стратегия – стратегия «жертвы». Стратегией «жертвы» мы ее назвали потому, что условия ее реализации чаще всего виктимизируют пожилого человека. Ее adeptов среди авторов комментариев немало – 10%. Представители данной стратегии в качестве планов на пожилой возраст выбирали сложение с себя ответственности за свою дальнейшую жизнь, перекладывание этой заботы на более молодых родственников или социальные службы, в том числе делегирование им решения всех возникающих проблем: бытовых, общения, финансовых, заботы о здоровье и др. Себе активные «жертвы» оставляли только функции требования исполнения обязательств от других и контроль за качеством их исполнения. Поскольку такая ситуация чаще всего не устраивала родственников и даже работников социальных служб, то у пожилого человека возникало самоощущение себя как жертвы невнимания, обмана, манипулирования и т.п. Пассивные «жертвы» просто смиренно ждали, когда им предоставят внимание, но это не уменьшало степень их страданий от одиночества, ощущения своей заброшенности и ненужности.

Пример комментария: «А насчет денег, я всегда беру, когда сын дает, иду и трачу на себя. Пусть Ваша дочь Вам помогает и ее муж».

Таким образом, наше исследование позволило нам не только выделить основные стратегии жизни в пожилом возрасте, но и дать им виктимологическую оценку.

Выводы и рекомендации

1. Любая стратегия жизни в пожилом возрасте должна в качестве основного смысла ведущей деятельности иметь обеспечение безопасности своей личности, поскольку именно к этому возрасту усиливаются тенденции виктимизации. Виктимизация в принципе начинает носить возрастной характер.
2. Каждая из описанных стратегий имеет свои ограничения в зависимости от уровня здоровья, успешности в профессии, семейного статуса и других факторов. В силу этого для успешного функционирования в пожилом возрасте надо иметь в виду, что наиболее предпочтаемая стратегия может не реализоваться в силу объективных обстоятельств. Отсюда – надо иметь запасные варианты стратегий жизни в пожилом возрасте и предусмотреть подготовку к ним в других возрастных периодах.
3. Сознательно выбираемая стратегия «жертвы» является самой неэффективной, поскольку условия ее реализации виктимизируют пожилого человека.

4. Образовательный статус дает больше возможностей как для выбора стратегий жизни в пожилом возрасте, так и реализации себя в предпочтаемой стратегии.

5. Выраженные гендерные различия были обнаружены в стратегиях «дом-дача» и увлечений. Остальные стратегии оказались приемлемыми для представителей разного гендера. Это коррелирует в частности, с данными А.М. Коноваловой, которая показала, что роль хозяйки дома является более предпочтительной именно для женщин [32].

6 . Полученные данные могут быть использованы работниками социальных служб и практическими психологами, занимающимися консультированием пожилых людей. Это позволит правильно выбрать одну из стратегий жизни и усилить антивиктимные позиции пожилых клиентов.

Финансирование

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-28-00306, <https://rscf.ru/project/23-28-00306/> «Концептуальные основы функционирования и развития антивиктимной личности в пожилом возрасте».

[11] Victima (лат.) – жертва.

Библиография

1. Ансофф И. Стратегическое управление [пер. с англ.]. М.: Экономика, 1989. 519 с.
2. Гражданская защита. Понятийно-терминологический словарь / Под общ. ред. Ю.Л. Воробьева. М.: Флайст, 2001. 240 с.
3. Hu Y., Tang Y., Wang C. Learning and teaching strategies as related to language arts in China: A heterogeneity study // Studies in Educational Evaluation. 2024. Vol. 81. June. 101334.
4. Schuler B.A., Orr K., Hughes J. My colleagues (do not) think the same: Middle managers' shared and separate realities in strategy implementation // Journal of Business Research. 2023. Vol. 160. May. 113782.
5. Мелёхин А.И. Основные подходы к определению успешного старения // Российский научный журнал. 2014. № 3 (41). С. 179-187.
6. Мелёхин А.И. Психологические модели успешного старения (обзор зарубежных исследований) // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека Дубна. 2014. № 2. С. 44.
7. Шаповаленко И.В. Макартурское исследование успешного старения: на пути к новой геронтологии (реферативный обзор книги Rowe J.W., Kahn R.L. «Successful Aging») [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 3. С. 13-21.
8. Menassa M., Stronks K. , Khatami F., Díaz Z.M.R., Espinola O. P., Gamba O.M., Itodo A., Buttia C., Wehrli F., Minder B., Velarde M. R. , Franco O.H. Concepts and definitions of healthy ageing: a systematic review and synthesis of theoretical models // eClinical Medicine. 2023. Vol. 56. Januar. doi: 10.1016/j.eclim.2022.101821.
9. Chang H., Zhou J., Chen Y. , Wang Z. Developmental trajectories of successful aging among older adults in China: Evidence from the China Health and Retirement Longitudinal Study // Geriatric Nursing. 2023. Vol. 51. Pp. 258-265.
10. Wang X. , Xie J. , Shang M. , Yin P., Gu J. Healthy aging trajectories and their predictors among Chinese older adults: Evidence from a 7-year nationwide prospective cohort study// Archives of Gerontology and Geriatrics. 2024. Vol. 120. May. doi: 10.1016/j.archger.2024.105331
11. Salamene L. C., Martins E. L. M. , Lucchetti G., Lucchetti A. L. G. Factors associated

- with successful aging in Brazilian community-dwelling older adults: When physical health is not enough // *Geriatric Nursing*. 2021. Vol. 42. Is. 2. Pp. 372-378.
12. Yu M., Qian M., Guo C., Wang Q. The role of frailty, social networks, and depression in self-neglect in an older Chinese population: A cross-sectional descriptive study // *Geriatric Nursing*. 2023. Vol. 51. May-June. Pp. 394-399.
13. La Rue C.I J., Haslam C., Steffens N. K. A meta-analysis of retirement adjustment predictors// *Journal of Vocational Behavior*. 2022. Vol. 136.
14. Попова Т.А. Смысложизненные ориентации и локус-контроль личности как ресурсы благополучного старения // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2019. № 1. С. 49-58.
15. Bromley D.B. Aging and behavior. A comprehensive integration of research findings. New York: J. Botwinick ed., 1984. 437 p.
16. Анциферова Л. И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости//*Психологический журнал*. 2001. №3. С. 86-99.
17. Выготский Л.С. Проблема возраста // Собр. соч.: В 6 т. М.: Педагогика, 1982-1984. Т. 4. С. 244-268.
18. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: Смысл. 2020. 526 с.
19. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // *Вопросы психологии*. 1971. № 4. С. 32-39.
20. Пряжников Н.С. Вызовы старости: проблемы периодизации // *Психология зрелости и старения*. 2011. № 1. С. 43-61.
21. Filipovic J., Arslanagic-Kalajdzic M. Social capital theory perspective on the role of academic social networking sites // *Journal of Business Research*. 2023. Vol. 166. November.
22. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. Москва: Academia, 2006. 202 с.
23. Александрова Н.Х. Личностно-психологические аспекты старения как условие сохранности и безопасности пожилых // Социология в современном мире: наука, образование, творчество. 2019. Т. 1. № 11. С. 10-13.
24. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старения. Москва: Академия, 2002. 287 с.
25. Ермолаева М. В. Практическая психология старости. Москва: Академия, 2002. 318 с.
26. Будякова Т.П., Батуркина Г.В., Нижник Г.Н. Физическая культура и спорт как предикторы антивиктимной личности. Монография. Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. 161 с.
27. Miziara C., Braga M., Carvalho F., Miziara I.D. Violence Against the Older Adults: A Brazilian Tragedy // *Journal of Forensic Sciences & Criminal Investigation (JFSCI)*. 2023. No.17(5).
28. Yang S., Ke X., Cheng C., Bian Y. A matter of life and death: The power of personal networks for medical crowdfunding performance // *Social Science & Medicine*. 2023. Vol. 329. July. 115968.
29. Naumova V.A., Glazman Zh.M. The Phenomenon of Loneliness in Old Age // *Psychology in Russia: State of the Art*. 2021. Vol. 14(3). Pp. 147-165.
30. Zabelina E.V., Deyneka O.S., Chestyunina Yu.V., Vedeneeva E.V. (2023). The Role of Psychological Time in Late Socialization. A SEM Analysis // *Psychology in Russia: State of the Art*. 2023. Vol. 16(3). Pp. 149-167.
31. Миннигалеева Г.А., Корнеева И.Е. Участие пожилых россиян в добровольческой деятельности // *Психология зрелости и старения*. 2014. Т. 55. № 3. С. 79-105.
32. Коновалова А.М. Жизненные стратегии женщин: выбор и его последствия //

Психология зрелости и старения. 2011. Т. 55. № 3. С. 34-49.

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

На рецензирование представлена работа «Стратегии жизни в пожилом возрасте». Исследование представляет собой краткий обзор исследований и анализ результатов эмпирического исследования.

Предмет исследования. Работа нацелена на изучение особенностей стратегических планов личности на пожилой возраст у пожилых людей в статусе предпенсионеров и пенсионеров, описание им виктимологической оценки.

Методологией исследования. Автором проанализировано ряд работ, которые рассматривают затронутую автором проблему.

Актуальность исследования. Затронутая в статье проблема является актуальной. Однако в работе не представлена вводная часть.

Научная новизна исследования заключается в том, что автором была описана концепция антивиктимной личности, стратегии на пожилой возраст, выстроенной с учетом факторов обеспечения безопасности личности, позволяющей сохранять в серебряном возрасте достоинство и самоуважение.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы четко прослеживается, автором выделены основные смысловые части. Логика в работе прослеживается. Объем статьи отвечает требованиям, предъявляемым к работам такого уровня.

Статья начинается с теоретического обзора и представления основных категорий исследования.

В следующем разделе представлен краткий обзор исследований и собственные выводы автора. Особое внимание было удалено рассмотрению таких понятий, как «стратегия», «парадигма», «модель», «жизненная позиция», «варианты» и др., которые часто используются как синонимы. Далее была дана характеристика пожилого и старческого возрастов, а также представлены основные взгляды отечественных и зарубежных специалистов. В качестве смысла жизни ученые указывают: поддержание собственной идентичности, принятие конечности своей жизни (по сути, подготовка к уходу из жизни), самопринятие; интеграция опыта, трансляция жизненного опыта. Однако если не выделены виды деятельности, в которых формируются эти смыслы в пожилом возрасте, то отсутствуют и перспективы их реализации. Проведенный анализ позволил выделить позитивные стратегии жизни в пожилом возрасте, которые должны: отвечать критерию смыслообразования; продолжать общую логику развития личности в онтогенезе, чтобы была осознанно осуществлена подготовка к этому этапу жизни; включать виды деятельности, как минимум, одна из которых должна стать ведущей, подчиняющей себе все остальные виды активности, задавая им смыслы.

Третий раздел посвящен описанию: результатов эмпирического исследования особенностей стратегических планов личности на пожилой возраст у пожилых людей в статусе предпенсионеров и пенсионеров, а также характеристике их виктимологической оценки. Методами исследования выступили биографический метод и метод контент-анализа. Материалами эмпирического исследования выступили форумы в интернете, на которых обсуждаются проблемы пожилого возраста, а также биографии известных людей. Автором было отмечено, что в настоящее время в сети интернет имеется значительное количество сайтов, которые специально созданы психологами для

общения пожилых людей, а также обсуждениями ими житейских ситуаций, историй вхождения и функционирования в пожилом возрасте. В рамках исследования был проведен анализ текстов форумов с помощью методики контент-анализа. В фокусе автора находятся те аспекты обсуждения, которые связаны с жизненными стратегиями в пожилом возрасте. Проведенный анализ позволил выделить жизненные стратегии участников изученных форумов: трудовая стратегия, семейная стратегия, дом/дачная стратегия, спортивная стратегия, стратегия увлечений, религиозная стратегия, стратегия жертвы. В результате была дана их виктимологическая оценка.

В заключении автор подвел выводы и сделал заключение по результатам проведенного исследования.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 32 отечественных и зарубежных источника, значительная часть которых издана за последние три года. В списке представлены, в основном, статьи и тезисы. Помимо этого, имеются также учебные пособия, монографии и интернет-источники. Источники оформлены, в основном, корректно и однородно.

Апелляция к оппонентам.

Рекомендации:

- 1) оформить введение с выделением актуальности, объекта и предмета, цели и задачи;
- 2) разработать рекомендации по результатам проведенного исследования;
- 3) в работе имеются синтаксические, стилистические и смысловые неточности.

Выводы. Проблематика статьи отличается несомненной актуальностью, теоретической и практической ценностью; будет интересна специалистам, которые занимаются проблемами психологического сопровождения выстраивания позитивных стратегий жизни в пожилом возрасте. Статья может быть рекомендована к опубликованию. Учет выделенных рекомендаций и внесение соответствующих изменений позволит представить в редакцию научно-исследовательскую статью, отличающуюся научной новизной и значимостью.

Результаты процедуры повторного рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Предметом исследования в представленной статье являются стратегии жизни в пожилом возрасте.

В качестве методологии предметной области исследования в данной статье были использованы дескриптивный метод, метод анализа, метод обобщения, метод категоризации, биографический метод, а также был применен метод контент-анализа.

Актуальность статьи не вызывает сомнения, поскольку пожилой возраст является особым этапом в жизнедеятельности человека и характеризуется рядом объективных особенностей, которые оказывают существенное влияние на личность пожилого человека. К таким особенностям, например, можно отнести возрастные изменения, повлекшие за собой ухудшения в состоянии здоровья, окончание профессиональной деятельности, изменение круга социальных связей и общения и т.п. Несомненно положительной тенденцией является увеличение продолжительности жизни, однако пенсионная политика и проводимые пенсионные реформы не всегда носят однозначный характер. Все эти моменты в своей совокупности оказывают влияние выбор жизненной стратегии, поиск жизненных смыслов и осознание благополучия в пожилом возрасте, что очень важно для самоощущения, самореализации и обеспечения определенного качества жизни пожилого человека. Кроме того, как отмечено в статье, «исследование

выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-28-00306, <https://rscf.ru/project/23-28-00306/> «Концептуальные основы функционирования и развития антивиктимной личности в пожилом возрасте»».

Научная новизна исследования заключается в проведении по авторской методике исследования, направленного на выявление возможного спектра стратегических планов личности на пожилой возраст у пожилых людей в статусе предпенсионеров и пенсионеров с помощью техники контен-анализа сайтов и форумом для пожилых людей. В ходе исследования было изучено и проанализировано 200 комментариев, полученных в результате обращения к различным интернет-ресурсам.

Статья написана языком научного стиля с грамотным использованием в тексте исследования изложения различных позиций ученых к изучаемой проблеме и применением категорий и терминов, характеризующих предмет исследования.

Структура выдержана с учетом основных требований, предъявляемых к написанию научных статей. Структура данного исследования включает введение, теоретический обзор, материалы и методы, результаты и их обсуждение, выводы и рекомендации, финансирование и библиографию.

Содержание статьи отражает ее структуру. В содержании исследования особенно ценным является представленный анализ выбора жизненных стратегий, сделанный на основе изучения форумов. В процентном соотношении выбранные участниками форумов жизненные стратегии очень наглядно представлены в таблице. Заметное опережение по сравнению с другими имеет трудовая стратегия.

Библиография содержит 32 источника, включающих в себя отечественные и зарубежные периодические и непериодические издания.

В статье приводится описание различных позиций и точек зрения известных ученых, характеризующих подходы и различные аспекты к пониманию жизненной стратегии в пожилом возрасте и ее особенностей, а также содержится апелляция к различным научным трудам и источникам, посвященных этой тематике, которая входит в круг научных интересов исследователей, занимающихся указанной проблематикой.

В представленном исследовании содержатся выводы, касающиеся предметной области исследования. В частности, отмечается, что «любая стратегия жизни в пожилом возрасте должна в качестве основного смысла ведущей деятельности иметь обеспечение безопасности своей личности, поскольку именно к этому возрасту усиливаются тенденции виктимизации. Виктимизация, в принципе, начинает носить возрастной характер. Каждая из описанных стратегий имеет свои ограничения в зависимости от уровня здоровья, успешности в профессии, семейного статуса и других факторов. В силу этого для успешного функционирования в пожилом возрасте надо иметь в виду, что наиболее предпочтаемая стратегия может не реализоваться в силу объективных обстоятельств. Отсюда – надо иметь запасные варианты стратегий жизни в пожилом возрасте и предусмотреть подготовку к ним в других возрастных периодах. Сознательно выбираемая стратегия «жертвы» является самой неэффективной, поскольку условия ее реализации виктимизируют пожилого человека».

Материалы данного исследования рассчитаны на широкий круг читательской аудитории, они могут быть интересны и использованы учеными в научных целях, педагогическими работниками в образовательном процессе, руководством и администрацией организаций, осуществляющими работу с пожилыми людьми, родственниками пожилых людей, специалистами по работе с пожилыми людьми, медицинскими работниками, психологами, социальными работниками, экспертами и аналитиками.

В качестве недостатков данного исследования следует отметить, что в тексте статьи целесообразно было бы сделать обобщающее заключение по проведенному исследованию, а не только ограничиваться выводами. При оформлении таблицы и

библиографии необходимо обратить внимание на требования действующих ГОСТов. При писании результатов и их обсуждении упоминается несколько Интернет-ресурсов, сайтов, где происходит обсуждение проблем пожилых людей, но в тексте указаны только адреса сайтов в Интернете, однако, уместно было бы также указать и название самого ресурса. Указанные недостатки не снижают высокую научную и практическую значимость самого исследования, а скорее относятся к оформлению текста статьи. Статью рекомендуется опубликовать.