

## SOCIAL SCIENCES

### MOTIVATION FOR ACTIVE LONGEVITY AND INCREASED QUALITY OF LIFE FOR ELDERLY PEOPLE

**Vyazovaya O.**

*Astrakhan State University named after V. N. Tatishchev  
Astrakhan, Russian Federation*

### МОТИВАЦИЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ И ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.

**Вязовая О.В.**

*Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева  
г. Астрахань, Российская федерация  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10655600>*

#### Abstract

In the article, the author tries to substantiate the motivation of active longevity of elderly people as a necessary condition for maintaining health and improving the quality of life. The steady growth of elderly people and an increase in the life expectancy of the population leads to the need for pension reform in Russia and employment of the elderly. Socio-political and economic problems in Russia and the legislative dependence of older people motivate them to maintain an active lifestyle and support physical health. The article provides a comparative analysis of concepts, approaches and concepts related to the problems of aging and the preservation of the activity of older people in foreign and domestic literature. The necessity of conducting research to develop scientific and theoretical approaches to motivate older people to maintain active longevity is substantiated.

#### Аннотация

В статье автор пытается обосновать мотивацию активного долголетия пожилых людей как необходимое условие сохранения здоровья и повышения качества жизни. Стабильный рост людей пожилого возраста и увеличение продолжительности жизни населения приводит к необходимости проведения пенсионной реформы в России и трудовой занятости пожилых. Социально-политические и экономические проблемы в России и законодательная зависимость пожилых людей мотивирует их к сохранению активной жизненной позиции и поддержки физического здоровья. В статье проводится сравнительный анализ концепций, подходов и понятий, связанных с проблемами старения и сохранения активности пожилых людей в зарубежной и отечественной литературе. Обосновывается необходимость проведения исследований для разработки научно-теоретических подходов мотивации пожилых людей к сохранению активного долголетия.

**Keywords:** old age, population obsolescence, elderly people, active lifestyle, active longevity, pension reform, motivation.

**Ключевые слова:** старость, устаревание населения, пожилые люди, активная жизненная позиция, активное долголетие, пенсионная реформа, мотивация, сохранение здоровья.

Современная международная демографическая ситуация характеризуется ростом числа пожилых людей и устареванием населения. Демографическая ситуация России 21 века отличается не только высокой численностью лиц пожилого возраста, но и ростом продолжительности жизни. По статистическим прогнозам за 2023 год число российских пенсионеров выросло на 1,1 млн, а за 2024 год увеличится еще на 569 тыс. человек. Такая динамика ожидается впервые с начала пенсионной реформы — в том числе за счет жителей новых регионов [20 с.433-440].

Для измерения старения населения используется показатель демографического старения — удельный вес населения в возрасте 60 лет и старше с помощью шкалы демографического старения Ж.

Божё-Гарнье, Э. Роскета, по которой старение населения констатируется при наличии в его составе 10-12% граждан пожилого возраста [16].

Доля лиц пенсионного возраста в России увеличилась с 16,3% в 1979 г. до 25,2% в 2021 г. и, по прогнозам Росстата, к 2036 г. составит 28,8-30,1%, что является подтверждением стабильного старения населения, начавшееся со второй половины XX века [2].

Это увеличение, на наш взгляд, происходят за счет снижения смертности, снижения рождаемости, повышения качества медицинского обслуживания и улучшения условий и качества жизни населения.

Однако, демографическая ситуация в России в 21 веке не характеризуется стабильностью, т.к. происходят то рост, то некоторый спад численности населения. В 2020 г. в результате пандемии резко

увеличилась смертность населения, и особенно пожилых людей, что отразилось на показателях продолжительности жизни населения.

По статистическим прогнозам за 2023 год число российских пенсионеров вырастет на 1,1 млн, а за 2024 год — еще на 569 тыс. Такая динамика ожидается впервые с начала пенсионной реформы — в том числе за счет жителей новых регионов[15]. Такое ускоренное старение населения несет в себе существенные негативные последствия для государства и общества, т.к. происходит рост нетрудоспособной, зависимой части населения.

В связи с увеличением продолжительности жизни и ростом людей пожилого возраста возрастут и связанные с этим многочисленные проблемы и негативные последствия.

1. Резко поднимется «нагрузка» трудоспособного населения пенсионерами, т.к. неработающее население должно будет получать пенсию,

2. Трудоспособные пенсионеры будут занимать рабочее место молодежи, и смогут получать не только зарплату, но и пенсию,

3. Возникнет потребность увеличения социального и медицинского обслуживания пожилых.

4. Появится потребность в социальных институтах по обслуживанию пожилых людей (социальные центры, дома и интернаты престарелых, хосписы).

Увеличение продолжительности жизни населения усиливает давление на систему пенсионного обеспечения. Все это подчеркивает необходимость проведения демографической и социальной политики. Отсюда возникает необходимость увеличения пенсионного возраста и проведение пенсионной реформы.

Однако не все пожилые люди, достигшие 63-65 лет способны по состоянию здоровья продолжать трудовую деятельность. Социально-экономические и финансовые условия, в которых сегодня оказались пожилые люди, вынуждают людей старше 60 лет быть самодостаточными, самостоятельными и самоорганизованными. Таким образом, только активная жизненная позиция пожилых людей способствует их выживанию и продлению жизни [6 с.88-109].

Исходя из вышеизложенного, мы выявили противоречие и проблему. С одной стороны, происходит стабильный рост людей пожилого возраста и увеличение продолжительности жизни населения, что привит к обоснованию проведения пенсионной реформы в России и необходимости трудовой занятости людей пожилого возраста, вместо заслуженного отдыха по физиологическим особенностям организма и состоянию здоровья. С другой стороны, финансово-экономическая и законодательная зависимость пожилых людей мотивирует их к сохранению активной жизненной позиции и поддержки физического здоровья.

Однако, низкий индекс активного долголетия в России (51,4 балла), в среднем по ЕС он равен 61,9 баллов подчеркивает о существовании в настоящее время актуальной проблемы по сохранению ак-

тивного долголетия населения[5 с.190]. В настоящее время для мониторинга общего прогресса в отношении активного долголетия Европейская комиссия использует особый показатель — индекс активного долголетия (ИАД). Это комплексный индикатор, включающий оценку 22 показателей, образующих четыре субиндекса, или домена, — «занятость», «участие в жизни общества», «независимая, здоровая и безопасная жизнь», а также «благоприятная среда для активного долголетия».

В среднем ИАД в европейских странах равен 61,9 баллов, в России в 2019 году он составил 29,5 баллов. Эти данные свидетельствуют о существовании в настоящее время актуальной проблемы по сохранению и поддержанию активного образа жизни пожилых людей и активного долголетия населения [8 с.137-143].

Для решения этой проблемы Правительство РФ разработало Стратегию действий в интересах граждан старшего поколения до 2025 г. с учетом Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".

В этом документе указывается на необходимость постановки новых задач и целей перед государством и обществом, «направленных не только на обеспечение основных потребностей граждан старшего поколения для поддержания условий жизнедеятельности, но и на создание условий для активного участия их в политической, социальной и в иных сферах деятельности общества». <http://static.government.ru/media/files/7PvwlIE5X5KwzFPuYtNAZf3aBz61bY5i.pdf>

Накопленные теоретические исследования раскрывают проблемы процесса старения и теории старения преимущественно с точки зрения биологического, психологического и социального подходов.

В связи с этим актуализировалась потребность в изменении научного подхода к изучению проблем, связанных со старением населения, выявлению факторов, влияющих на продолжительность жизни, и прогнозов социально-экономических последствий в результате роста численности пожилых людей [12].

Зарубежные и отечественные ученые в области демографической статистики, социологии, геронтологии изучают проблемы старения населения, выявляют факторы влияющие на продолжительность жизни населения, исследуют социально-экономические последствия в результате роста пожилых людей.

Анализ научной отечественной и зарубежной литературы по этому вопросу показывает, что ранее основная доля исследований проводилась в рамках медико-биологического подхода с акцентом на дегенеративные составляющие процесса старения, которые характеризовались снижением когнитивных способностей, вплоть до старческого слабо-

умия, обострением хронических болезней, снижением адаптивности лиц пожилого возраста к меняющимся условиям др. [9 с.21].

Проведенный нами небольшой экскурс по теориям старения позволит обосновать потребность и мотивацию в сохранении активного долголетия пожилых людей. В трудах зарубежных ученых все чаще стали раскрываться позитивные эффекты старения и возможности пожилых людей. К таким исследованиям, положившим начало новому взгляду на процесс старения, относятся работы Хавигерст Р.Дж. [19 с.8-13], который ввел понятие «успешного старения». Сущность этого понятия, по мнению автора, заключается в том, что люди должны продолжать быть активными во время выхода на пенсию или, другими словами, сохранять позитивные паттерны активности с предыдущих этапов жизни без серьезных затрат для общества.

Джон Роу и Роберт Кан предложили рассматривать успешное старение как сочетание высоких показателей когнитивного функционирования, физического функционирования и активности, социальной включенности.

Р.Дж.Хевинг-Херстома, утверждал, что удовлетворенность в старости зависит от активного поддержания личных отношений и более того, профессиональная деятельность, которая из-за старости прекращена, обязательно должна быть заменена любой деятельностью, приносящей удовлетворение пожилому человеку.

Теория непрерывности нормального старения была предложена Робертом Этчли впервые в статье «Выход на пенсию и участие в досуге: непрерывность или кризис» Журнал «Геронтолог» 1972 г. Суть теории непрерывности нормального старения заключается в стремлении пожилых людей сохранить свою профессиональную или любую деятельность для ощущения стабильности, благополучия и востребованности [17 с.341].

В теории «*позитивного старения*»<sup>1</sup> авторы М. Герген и К. Гергеном<sup>2</sup> уделяют внимание на изучение способности людей адаптироваться к изменениям в пожилом возрасте. В основе позитивного старения подчеркивают авторы сохранение позитивного отношения к жизни, к себе и продолжение активной жизненной позиции в социальной жизни [18 с.3-23].

Зарубежные ученые с середины прошлого века разрабатывают теоретические концепции активного старения населения, из которых наблюдается постепенное расширение и углубление понятия «старение», получившее дальнейшее развитие в понятие «активное долголетие». В основе контекстного содержания понятия «активное долголетие» лежит не только сохранение здоровья и пассивное проживание и невостребованность после трудовой деятельности, а активная жизненная позиция и полноценное участие во всех сферах жизни общества.

Наличие большого числа механизмов старения и их взаимодействия говорит о многофакторности этого явления и этим объясняется такой широкий

диапазон факторов и моделей, определяющих сохранение активного долголетия в зарубежной геронтологии. На этом фоне можно отметить недостаточность отечественных исследований по изучению факторов сохранения активного долголетия и методов мотивирования к нему как самих пожилых людей, так и их социального окружения.

Современные государственные меры по повышению качества жизни пожилых людей ориентированы не только на обеспечение социального обслуживания и защиты данной категории людей, но и на стимулирование активной жизненной позиции, использования их опыта и потенциала [1 с.86-92].

Целью Первой Всемирной ассамблеи в Вене в 1982 году в Вене было обеспечить пожилым людям возможность продолжать вносить существенный вклад в жизнь общества в меру своих возможностей. Постепенно с момента принятия Мадридского плана действий в отношении активного старения (МПАА) происходит переход на социально-психологическую парадигму геронтологии, касающуюся изучения особенностей психологического статуса пожилых людей, специфику воздействия на него и способы его оптимизации.

Понятие активного долголетия, впервые сформулированное в 2002 г. в Рамочной стратегии активного долголетия Всемирной организации здравоохранения, описывает «процесс оптимизации возможностей для обеспечения здоровья, участия в жизни общества и защищенности человека с целью улучшения качества его жизни в ходе старения» [9].

В современной отечественной предлагаются различные подходы к рассмотрению понятия «активное долголетие», учеными проводится анализ факторов, влияющих на продолжительность жизни [14 с.163-172].

Отечественные ученые активное долголетие рассматривают с точки зрения психологии, социологии:

Низамова А.Н. представляет активное долголетие как новый способ по-другому представить будущее старения [11 с.45-62];

Непочатых Е.П., Стрекачева Е.С. как мотивацию к различным видам деятельности, стремление к сотрудничеству, как социализацию через включение в социум [10 с.24-33];

М.А.Савенкова как результат взаимодействия внутренних и внешних факторов, придавая большое значение социальному статусу, физическому и психическому здоровью и работоспособности [13].

Анцыферова Л.И., Титов С.А, Гуревич Н.Н., Осадчая Г.И. придают большое значение внешним факторам, оказывающим влияние на продолжительность жизни. Однако, авторы не отрицают факт влияния внутренних факторов, определяемых наследственной структурой организма [3].

М.Е. Балашов, А.В. Скобелкина, Е.С. Ильина, О.А.Аникеева исследуя факторы, влияющие на активное долголетие пожилых людей, выделяют в первую очередь здоровый образ жизни и психологическое благополучие, большое значение придают

финансовой стабильности и независимости, а также подчеркивают важность семейного и общественного статуса [4 с.381-382].

В трудах В.В. Фролькиса и его последователей доказано важнейшее значение снижения саморегуляции на разных уровнях жизнедеятельности организма, лежащее в основе нарастающего с возрастом уменьшения адаптационных возможностей в целом. Большую роль в данном вопросе играет повышение мотивации к социальной активности пожилых.

Социально-экономические и финансовые условия, в которых сегодня оказались пожилые люди, с одной стороны, вынуждают людей старше 60 лет быть самодостаточными, самостоятельными и самоорганизованными, но с другой - многие пенсионеры перестают вести активную жизнь из-за плохого самочувствия, чувства ненужности, нехватки денежных средств и эмоциональных переживаний.

Современные гуманитарные научные исследования выделяют актуальные аспекты геронтологических наук о старости и процессе старения, однако, отмечаются недостаточно разработанные решения, возникающих проблем продления и мотивации сохранения активной жизненной позиции и активного долголетия в пожилом возрасте.

В докладе «Концепция политики активного долголетия», подготовленном учеными НИУ ВШЭ в 2020 г., активное долголетие определяется как «состояние социального, экономического, физического и психологического благополучия граждан старшего поколения, которое обеспечивает им возможность для удовлетворения потребностей, включение в различные сферы жизни общества и достигается при их активном участии».

В рамках современной концепции активного старения/долголетия эксперты ВОЗ выделяют три его ключевых компонента: здоровье, социальное участие и безопасность. Здоровье включает физическое и психическое здоровье, а также социальное благополучие. Социальное благополучие состоит из трудовой и социальной активности. Безопасность включает безопасность жизнедеятельности и финансовую безопасность. Обучение на протяжении всей жизни (непрерывное образование, пожизненное обучение) было предложено президентом Международного центра долголетия Бразилии А. Калаче в качестве четвертого элемента активного долголетия [7 с.40].

Таким образом, в большинстве работ активное долголетие рассматривается исследователями как результат взаимодействующих внешних (социальной политики государства, медицинское обслуживание, социального окружения) и внутренних (социальная активность, образ жизни, самооценка здоровья) факторов. Концепция активного старения в основном связана с поддержанием и улучшением биомедицинского, социального и психологического состояния людей пожилого возраста.

При проведении эмпирического исследования мотивации сохранения активного долголетия людей пожилого возраста нами был проведен опрос населения.

Интервьюируемыми были определены три возрастные группы:

1. Группа молодежи от 18-30 лет.
2. Группа среднего возраста от 30 до 50 лет.
3. Группа пожилых людей от 50 до 75 лет.

Был задан один вопрос «Зачем людям надо сохранять активное долголетие?»

Ответы первой группы сводились к потребности молодежи получения от пожилых накопленных знаний, умений, опыта и традиций.

Ответы второй группы взрослых людей:

- потребность в сохранении здоровья главным образом направлена на поддержание здоровья и на сохранение профессиональной востребованности;
- не быть обузой для детей и самому получать больше позитивных впечатлений, эмоций, радоваться жизни;

- быть самодостаточным, независимым от детей, обеспечивать материально себя, получать позитивные впечатления, помогать детям и заниматься внуками, радоваться жизни;

- для субъективного благополучия;

- подольше пожить свободно для себя, не работать, не заниматься детьми, а жить для себя и наслаждаться жизнью.

Ответы третьей группы населения:

- сохранять активное долголетие необходимо для реализации может еще не исполненных целей или для исполнения вновь появившихся новых целей (данная группа пожилых на протяжении всей жизни характеризуется целеустремленностью и достигнув определенной цели, они готовы воплотить в жизнь новую мечту);

- для продолжения саморазвития, личностного и духовно роста;

- для профилактики деменции и болезни Альцгеймера;

- для активного общения;

- чтобы быть полезным и нужным детям и внукам, чтобы сохранить семейные традиции и радостно всем вместе проводить время;

- для получения наслаждения и удовольствия от жизни;

- не быть обузой детям, жить думая не ради себя, а ради детей;

- для передачи опыта и знаний детям, внукам, подрастающему поколению,

- приносить всем близким радость, быть счастливыми свидетелями тех событий, которые проходят в жизни детей и внуков.

Анализ исследования выявляет мотив активного долголетия. Пожилые люди мотивируют активное долголетие стремлением к личностному и духовному саморазвитию, желанием сохранить и поддерживать физическое и психическое здоровье для активного участия в жизни семьи, детей внуков, в социуме, передачей своего опыта и знаний подрастающему поколению. Активный образ жизни личности во всех сферах жизнедеятельности и на

протяжении всей жизни включая предпенсионный период является важным условием сохранения активного долголетия достигается путем создания мотивации к сохранению активности у граждан старшего поколения.

Таким образом, сохранение активного долголетия пожилых людей на сегодняшний день является актуальной темой. Пожилые люди как объект социальной работы не только многочисленная группа, но весьма сложная и недостаточно защищенная. Большая часть пожилых людей психологически не готовы, не знают и даже не хотят вести активный образ жизни. Специалисты помогающих профессий готовы мотивировать людей предпенсионного возраста и пожилых людей к сохранению и поддержанию активного долголетия.

Не претендуя на исчерпывающее отражение поднимаемой в статье проблематики, данный обзор, как нам представляется, выявил ряд недостаточно изученных вопросов и проблемных аспектов успешного старения, а также сопоставил представления о факторах, мотивирующих пожилых людей к сохранению активного долголетия в странах Запада и в России. Надеемся, данные материалы будут полезны всем интересующимся вопросами позитивной геронтологии.

#### Список литературы:

1. Алешникова, В.И. Социальный эффект реализации стратегий активного долголетия / В.И. Алешникова, Т.А. Бурцева, З.А. Нуриддинов // Управление. - 2020. - С. 86 - 92.
2. Аникеева, О.А. Старость и активное долголетие в современной России: реальности и тренды перемен / О.А. Аникеева // Отечественный журнал социальной работы. - 2018. - 4 (75).
3. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии Институт психологии Российской Академии наук, 2006.
4. Балашова, М.Е. Возможности продления активного долголетия пожилых / М.Е. Балашова [и др.] // БМИК - 2019. - № 9. - С. 381 - 382.
5. Васильева Е.В. Концепция активного долголетия: возможности и ограничения реализации в России / под ред. Ю.Г. Лавриковой. Екатеринбург: Институт экономики УрО РАН, 2022. 190 с.
6. Вишневецкий А.Г., Васин С.А., Рамонов А.В. Возраст выхода на пенсию и продолжительность жизни // Вопросы экономики. - 2012. - № 9. - С. 88-109
7. Концепция политики активного долголетия [Текст] : научно-методологический докл. к XXI Апр. междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 2020 г. / под ред. Л. Н. Овчаровой, М. А. Морозовой, О. В. Синявской ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2020. — 40 с.
8. Кузин С.И. Старение населения: социально-экономический аспект. // Вестник Университета (Государственный университет управления). 2018. № 3. С. 137-143.
9. Мусина-Мазнова Г.К. Учебное пособие социальная геронтология: теория и практика. Учебник для бакалавров. Астрахань 2012, С. 21.
10. Непочатых Е.П., Стрекачева Е.С. Особенности активного долголетия граждан старшего поколения с разным уровнем социальной активности. Электронный научный журнал "Коллекция гуманитарных исследований". 2021;(2):24-33.
11. Низамова, А. Н. Нормативность и личность в старшем возрасте: медиадискурс об «Активном долголетии» в современной России / А. Низамова // Laboratorium. - 2020. - № 2. - С. 45 - 62.
12. Паспорт федерального проекта «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения» (утв. Минтрудом России) (ФЦП «Старшее поколение»).
13. Савенкова, М.А. Детерминанты активного долголетия людей пожилого возраста: автореф. дисс. докт. мед. наук / М.А. Савенкова. - URL: <http://www.dslib.net/soc-medicina/determinanty-aktivnogo-dol-goletija-ljudej-pozhilogo-vozrasta.html> (дата обращения: 20.03.2021). - Текст: электронный.
14. Сапунов, В.Б. Активное долголетие как социальный ресурс / В.Б. Сапунов, Н.В. Воронов // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. -2019. - № 1. - С. 163 - 172.
15. Старшее поколение // Федеральная служба государственной статистики. Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/13877>. - Текст: электронный.
16. Эдвард Россет «Процесс старения населения» Издательство: "Статистика" (1968)
17. Atchley R.C. The social forces in later life: An introduction to social gerontology. - Belmont, CA: Wadsworth, 1972. - 341 p.
18. Gergen M.M., Gergen K.J. Positive aging: New images for a new age // Ageing International. - 2001. - No. 27. - P. 3-23.
19. Havighurst R.J. Successful aging // The Gerontologist. - 1961. - No. 1. - P. 8-13.
20. Rowe J. W., Kahn R.L. Successful aging // The Gerontologist. - 1997. - No. 37(4). - P. 433-440.