

Оригинальная статья

УДК 314

<http://doi.org/10.32603/2412-8562-2023-9-6-74-89>

## «Активное долголетие»: поиск ответов на новые вызовы (на примере программы «Московское долголетие»)

**Марина Валерьевна Корнилова**

*Институт социологии ФНИСЦ РАН, Москва, Россия,  
mmrr@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9989-6884>*

**Введение.** Ориентация на активную (благополучную старость) – один из глобальных трендов развития общества и, соответственно, актуальная тема для исследований. Общий, положительный, посыл тем не менее сопровождается вызовами, которые возникают в процессе восприятия людьми старшего возраста «активного долголетия» как образа жизни и как направления социальной политики. Автор также рассматривает «активное долголетие» на примере программы «Московское долголетие» с двух сторон: с позитивной и негативной.

**Методология и источники.** Всего было проведено 32 интервью с москвичами старшего возраста (55 и более лет), принимающими или принимавшими когда-либо участие в программе «Московское долголетие». Также проводился вторичный анализ имеющихся публикаций по теме исследования, базирующихся на качественных методиках.

**Результаты и обсуждение.** Было установлено, что «активное старение» и «активное долголетие» – не одно и то же. В случае с долголетием это позитивный процесс, в случае со старением – негативный. Размытие рамок возраста заставляет человека либо продолжать быть активным, либо отвергать новые требования и тогда признавать себя старым. При этом информанты не считают себя старыми и не хотят, чтобы к ним обращались как «пожилой», «старый». Программа «Московское долголетие» воспринимается неоднозначно: с одной стороны, предоставляет целый спектр возможностей для активной жизни, с другой – охватывает и так изначально активных людей старшего возраста.

**Заключение.** Активное долголетие сопряжено с вызовами: размытость рамок допустимости старости, эйджизм в коммуникации, гонка/отвержение сохранения внешнего вида и активного образа жизни. Справляться с ними необходимо на уровне индивида, общества, государства. Быть активным в старшем возрасте значит видеть горизонт будущего и жить в индивидуально-комфортном ритме. Навязывание сохранения молодости и выполнения шаблонной активности необходимо трансформировать в свободу выбора. Далеко не все хотят активной жизни в том понимании, в котором это предлагается политикой активного долголетия. А для тех, кто хочет быть активным, необходимо расширять возможности реализации программы «Московское долголетие».

**Ключевые слова:** пожилые люди, активное долголетие, благополучное старение, старшие, старость

**Для цитирования:** Корнилова М. В. «Активное долголетие»: поиск ответов на новые вызовы (на примере программы «Московское долголетие») // ДИСКУРС. 2023. Т. 9, № 6. С. 74–89. DOI: 10.32603/2412-8562-2023-9-6-74-89.

© Корнилова М. В., 2023

Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 License.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 License.



Original paper

## “Active Longevity”: Searching for Answers to New Challenges (on the Example of the Program “Moscow Longevity”)

**Marina V. Kornilova**

*Institute of Sociology of FCTAS RAS, Moscow, Russia,  
mmrr@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9989-6884>*

**Introduction.** Orientation to an active (prosperous old age) is one of the global trends in the development of society, and, accordingly, an urgent topic for research. The general, positive message, however, is accompanied by challenges that arise in the process of older people's perception of “active longevity” as a way of life and as a direction of social policy. The author also examines “active longevity” on the example of the Moscow Longevity program from two sides: positive and negative.

**Methodology and sources.** It was conducted 32 interviews with older Muscovites (55 and over) who have ever participated in “The Moscow Longevity” program. A secondary analysis of the available publications on the research topic based on qualitative methods was also carried out.

**Results and discussion.** It was found that the concept of “active aging” and “active longevity” was not the same. In the case of longevity, this is a positive process, in the case of aging - negative. The blur of the age framework, forces a person, or continue to be active, or reject new requirements and then recognize himself as old. At the same time, informants do not consider themselves old and do not want them to be addressed as “elderly”, “old”. The Moscow Longevity program is perceived ambiguously, on the one hand, it provides a whole range of opportunities for active life, on the other, it also covers the initially active people of older age.

**Conclusion.** Active longevity is associated with challenges: the blurring of the limits of the permissibility of old age, ageism in communication, race/rejection of maintaining appearance and an active lifestyle. It is necessary to cope with them at the level of the individual, society, and the country. Being active at an older age means seeing the horizon of the future and living in an individually comfortable rhythm. The imposition of the preservation of youth and the performance of a template activity must be transformed into freedom of choice. Not everyone wants an active life, in the sense in which it is proposed by the policy of active longevity. And for those who want to be active, it is necessary to expand the possibilities of implementing the “Moscow Longevity” program.

**Keywords:** elderly, active longevity, prosperous aging, older, old age

**For citation:** Kornilova, M.V. (2023), ““Active Longevity”: Searching for Answers to New Challenges (on the Example of the Program “Moscow Longevity”)”, *DISCOURSE*, vol. 9, no. 6, pp. 74–89. DOI: 10.32603/2412-8562-2023-9-6-74-89 (Russia).

**Введение.** Люди старшего возраста – одна из самых многочисленных групп населения. Под «старшими» автор подразумевает совокупность всех людей в возрасте 55+ без разделения на интервалы и сравнения внутри когорты, чтобы показать, что активному долголетию есть место и в 60, и в 70, и в 80 лет.

Быть активным в старшем возрасте очень популярно во всем мире. Западные исследования и публикации на тему «active ageing» («активное старение») показывают, как, перейдя определенный возрастной рубеж, можно и нужно оставаться активным, независимым, увлеченным – «не старым» [1, 2].

Еще в середине прошлого столетия Роберт Хевигфёрст предложил термин «успешное или активное старение», т. е. удовлетворение от жизни прошлой и настоящей уже в старшем возрасте [3]. Уверенность старших в своем будущем во многом базируется на отлаженных и прозрачных программах социальной политики в отношении граждан данной возрастной группы [4, 5].

В русскоязычных источниках в ходу термин «активное долголетие» (longevity), потому что в России в прямом переводе концепции «active ageing» усмотрели негативный смысл «ускоренного старения» [6, с. 200].

В нашей стране политика «активного долголетия» начала формироваться пару десятилетий назад и связана в основном с локальными социальными программами по повышению активности людей старшего возраста, преимущественно в городах-миллионниках.

**Методология и источники.** Объектом исследования выступают люди старшего возраста (55 и более лет), принимающие или принимавшие когда-либо участие в программе «Московское долголетие».

Предметом исследования является изучение особенностей восприятия активного долголетия в целом и программы «Московское долголетие» в частности людьми старшего возраста. Москва стала отправной точкой и одной из первых законодательно закрепила и успешно реализовала программу по адаптации и повышению качества жизни для людей старшего возраста [7]. Инициативу лично поддержал мэр столицы, а название проекта было выбрано методом народного голосования на портале «Активный гражданин». Программа действует уже более пяти лет: с 1 марта 2018 г. – в пилотном режиме [8], с 1 января 2019 г. – на постоянной основе [9]. Цель программы «Московское долголетие» – расширение возможностей участия граждан старшего поколения в досуговых мероприятиях столицы различной направленности (культурной, образовательной, физкультурной, оздоровительной и др.) для повышения жизненной активности, развития внутренних ресурсов и формирования позитивного представления людей старшего возраста об активном образе жизни [9].

Данный проект не только сравнительно новый, но и очень масштабный по своим адаптационным задачам, направленным на поддержание социальной, физической и трудовой активности всех жителей Москвы по достижении старшего возраста (от 55 лет – для женщин, от 60 лет – для мужчин). Изначально реализация программы проводилась на базе Территориальных центров социального обслуживания, далее в Москве было открыто более восьмидесяти Центров московского долголетия для наибольшего комфорта участников.

Цель исследования: определить и рассмотреть, какие вызовы возникают в процессе восприятия людьми старшего возраста «активного долголетия» как образа жизни и как направления социальной политики (на примере программы «Московское долголетие»).

Автор опирается на понятие «вызов» А. Тойнби, подразумевающее текущие процессы изменений, происходящие в обществе, и, соответственно, реакцию на них со стороны общества и социальных групп, требующих ответных социальных изменений, разрешения напряженной ситуации и дальнейшего развития [10].

Одним из главных вызовов для современного общества является рост численности населения старшего возраста на фоне более молодых возрастных групп и, следовательно, «запросы на новые определения, интерпретации, концептуальные поиски нормативных оснований, с которыми может соотноситься старость и старение» [11].

Автор также выделяет и рассматривает следующие вызовы активного долголетия: размытость рамок допустимости старости и поиск социально одобряемых норм поведения, запреты и ограничения, связанные с распространением пандемии коронавируса и неопределенностью будущего, эйджизм в коммуникации и гонка/отвержение сохранения внешнего вида, активного образа жизни.

Задачи исследования: изучить, как интерпретируются старение и долголетие и как с этими процессами соотносится активная жизнь; связывается ли активное долголетие с участием в соответствующих социальных программах (на примере города Москвы) и есть ли гендерные различия.

Гипотеза исследования: понятия «активное старение» и «активное долголетие», призванные обозначить одно и то же, воспринимаются людьми старшего возраста диаметрально противоположно. При этом и положительно воспринимаемое «активное долголетие», и отрицательно воспринимаемое «активное старение» предъявляют множественные вызовы человеку, обществу, государству.

Статья носит дискуссионный характер. Каждый раздел начинается с постановки вопроса и предполагает поиск ответа на него с помощью имеющихся данных. Основным методом сбора информации стали глубинные интервью, проведенные автором с москвичами в возрасте от 55 до 80 лет в апреле – мае 2020 г. Отбор участников исследования осуществлялся по трем ключевым параметрам: возраст, пол и опыт участия когда-либо в программе «Московское долголетие».

Всего было проведено 32 интервью длительностью от 40 до 120 мин. В процессе проведения интервью сознательно не исследовалась тема пенсионного обеспечения и источников дохода. Автору в большей степени хотелось показать, как и кому переход в старший возраст открывает возможности для активной жизни. В ходе интервью удалось обобщить субъективное восприятие информантами понятия «активное долголетие», провести рефлекссию участия в мероприятиях программы «Московское долголетие». Поиск информантов осуществлялся методом «снежного кома» при содействии близкого круга автора. Данный метод рекрутинга продиктован обоюдным уровнем доверия и гарантирует максимальную правдивость информации. Поскольку в марте 2020 г. был введен режим самоизоляции из-за распространения пандемии коронавируса, все интервью были проведены посредством аудио- и видеозвонков при помощи программы WhatsApp вместо запланированной личной беседы.

При подготовке статьи также проводился вторичный анализ имеющихся публикаций по теме исследования, базирующихся на качественных методиках: интервью и фокус-группах, проводимых с людьми старшего возраста.

В статье О. Максимовой представлены результаты интервью с представителями старшего поколения республики Татарстан. Информанты не считают себя «старыми» и негативно относятся к понятию «старость». Данный период жизни ассоциируется у них «с мудростью, опытом, возможностью самореализации» [12, с. 40].

И. Шмерлина на базе интервью, проведенных в Ивановской области, выделяет три альтернативных способа жизни в старшем возрасте: «(1) Продолжение допенсионного образа жизни с сохранением установок активного трудоспособного возраста; (2) Доживание, связанное со спадом активности во всех (или, как минимум, общественно значимых) сферах

жизни, отсутствием новых перспектив, часто – общим падением интереса к жизни, переориентацией внимания на текущие вопросы жизнеобеспечения и поддержания здоровья и/или на интересы детей и внуков; (3) Переориентация на социальную и личностную реализацию в новых сферах жизни» [13, с. 59].

В статье К. Мануильской приводятся результаты фокус-групп, проведенные в трех регионах России. Ключевые моменты исследования: удовлетворенность повседневной жизнью, восприятие возраста, представления о будущем, особенности обращения к людям старшего возраста в нашей стране и за границей (на примере Германии) [14].

Москвичи старшего возраста фигурировали в исследованиях О. Дудченко и А. Мытиль [15, 16]. Авторы анализировали особенности восприятия информантами своей жизни с точки зрения собственной активности и комфортности жизни в мегаполисе, изучалось отношение к работе центров социального обслуживания, имевшихся на момент исследования (2014–2015 гг.). Полученные результаты применялись в работе Московской системы социальной защиты населения и послужили одной из отправных точек для ее реформирования.

Указанная выше тенденция обращения к качественным методам показывает более глубокую, точечную, а значит эффективную стратегию выбора метода с точки зрения получения данных.

**Результаты и обсуждение.** Данный блок статьи состоит из двух важных разделов. В первом рассматриваются различия в понимании «долголетия» и «старения», во-втором показаны восприятие и особенности участия в программе «Московское долголетие».

#### *«Активное старение» или «активное долголетие»?*

«Старение населения – это множественный вызов “человеку, семье, стране и всему мировому сообществу”. <...> Именно от того, как мы ответим на этот вызов, и от того, сумеем ли мы в максимально возможной степени раскрыть потенциал растущего стареющего населения, зависит способность общества воспользоваться плодами “дивидендов долголетия”» [17].

По результатам исследования ВЦИОМ-Спутник [18], старость начинается с невозможностью обеспечивать себя и связывается с серьезными проблемами со здоровьем. По данным 2020 г. россияне боятся старости из-за бедности и низких пенсий (71 %), болезней и ухудшения здоровья (44 %). С точки зрения биологии старение прежде всего связывается с ослаблением здоровья, основанным на медицинских показателях индивида. «Здесь старение рассматривается как заложенный на генетическом уровне объективный и неизбежный процесс изнашивания организма» [12, с. 23].

Активное долголетие отождествляется с новым этапом жизни человека старшего возраста, основанным на внешних проявлениях себя «молодым», современным, эстетически привлекательным, не сбавляющим скорости жизни, выносливым морально и физически [19].

Все это порождает определенные вызовы, где рамки возраста и допустимости старости размываются, заставляя человека либо включаться в гонку за сохранением своего внешнего вида и активного образа жизни, либо отвергать новые требования, признавая себя старым, а значит непривлекательным, неактивным, невидимым. «Возраст и старение возникают не только как вызовы глобализации и национальных систем управления, но и как личностные проблемы, связанные с поиском новых идентичностей и социально релевантных моделей поведения» [11]. Поэтому «для старшего возраста самый главный вызов – “научиться видеть

будущее, смотреть вперед, когда всё тебя тянет назад и на обочину» [20, с. 26]. В такой ситуации очень важно увидеть смысл своей жизни и собственные возможности, чтобы адаптироваться к изменяющимся условиям жизни [21]. Это помогает настроиться на получение удовольствия и обрести позитивное будущее. Очень важны как усилия самого человека в выстраивании собственной траектории «благополучного» старения, так и помощь семьи, общества, государства.

Принимая во внимание опыт западных стран, гуманное отношение к людям старшего возраста должно составлять ядро концепции активного долголетия в России, где «старший возраст – это не время абсолютного упадка и усиливающейся деградации, а период возрастающей свободы, новых возможностей и свершений» [20, с. 23].

Еще один важный вызов – обращение к людям старшего возраста. Т. Дроздова предложила не использовать слово «старый» из-за негативных коннотаций («одиночество, отсталость, беспомощность»), связанных со страхом смерти, боли, болезни, а выражение «преклонный возраст» избегать из-за ассоциации с деградацией, согбенностью, слабостью. Взамен исследователь рекомендует неотталкивающие обращения для лучшего восприятия: «старший, старшего возраста» («elder» или «older»), «новые старшие» («активный сегмент старших, которые готовы бороться с эйджизмом, обладают прогрессивным взглядом на возраст, имеют новое понимание собственных возможностей и жизненных стратегий» [22, с. 10]). К. Мануильская обращает внимание на многообразие терминов как позитивного («серебряный возраст», «возраст счастья» и т. д.), так и негативного характера («возраст дожития», «пожилой возраст»), используемых при изучении людей старшего возраста [14, с. 158]. В исследованиях Ольги Максимовой субъективное восприятие категории «старость» вызывало тревогу и неприятие. Предлагалось использовать «зрелость», «мудрость», «предпожилой» [12, с. 29]. По данным опросов ВЦИОМ, словосочетание «пожилые люди» действительно сложно и негативно воспринимается. «Россияне в возрасте 60+ скорее относят себя к представителям старшего поколения (33 %), чем к пожилым (18 %), хотя еще 10 лет назад эта возрастная группа называла себя пожилыми в два раза чаще» [23]. Впервые с подобной проблемой автор столкнулась в 2020 г., приглашая на интервью женщин и мужчин в возрасте старше 50 лет: «Если категория 50+ не будет акцентироваться как «пожилые», я с удовольствием («приму участие в интервью». – М. К.), а так мне не подходит» (жен., 57 лет).

Участницы исследования не считают себя «пожилыми» и обижаются, когда их относят к этой группе по достижении пенсионного возраста. Именно это обстоятельство подтолкнуло автора к написанию данной статьи и размышлениям о том, что понятия «активное старение» и «активное долголетие» у старшего поколения – совсем не одно и то же, по крайней мере в нашей стране.

Противопоставление казалось бы одинаковых по смысловому содержанию понятий обусловлено восприятием жизни в старшем возрасте. Оба в сущности показывают процесс чего-то активного, а значит быстрого и динамичного. Но в случае с долголетием это носит положительный характер, в случае со старением – отрицательный. В табл. 1 представлена авторская интерпретация понятий «долголетие» и «старение», выстроенная на основе данных из открытых источников и по результатам собственных работ автора.

Табл. 1. Ассоциативность восприятия «долголетия» и «старения» в старшем возрасте  
Table 1. Associativity of perception of “longevity” and “aging” in old age

«Долголетие»	«Старение»
Долгая, активная жизнь	Процесс, приводящий к смерти
«Вторая» молодость, горизонт будущего	Увядание, согбенность
Свобода, возможности, свершения	Упадок, деградация, затухание
Зрелость, мудрость	Отсталость, предрассудки
Позитивность	Безысходность, боль
Крепкое здоровье	Изнашивание, «снижение скорости»
Подтянутость	Дряблость, хрупкость, слабость
Внимание к себе и другим	Запущенность, одиночество
Интерес и поддержка общества, значимость	Ненужность, незаметность, отвержение
Самоценность	Исключение, комплекс возраста
Самостоятельность	Иждивенчество, беспомощность
Восхищение	Пренебрежение
«Новый мир»	Обочина жизни
«Творец своей жизни»	Ограниченность

Таким образом, старение воспринимается как быстрое завершение – «затухание», «упадок», «приближение смерти». А вот долголетие, по мнению информантов, отражает желание продолжать жить, связывается с обновлением («вторая молодость») и воспринимается как нечто длительное и новое: «все впереди», «долгие годы», «новый мир».

**Активное долголетие – да, а «Московское долголетие» – нет?**

Ответ на этот вопрос неоднозначен. Г. В. Барухов<sup>1</sup> отмечает, что «проект “Московское долголетие” многих триггерит. (Я молодой, зачем мне долголетие? Мне нужна “Московская молодость” или что-то такое). Это то, над чем мы тоже думаем, это вызовы, которые перед нами стоят» [23].

В 2022 г. проблемам людей старшего возраста был посвящен целый выпуск журнала «Социодиггер», тема номера – «Старые люди – новые тренды» [24], в котором как раз обсуждались новые вызовы: пандемическая реальность с ее запретами и ограничениями для людей 65+, обращение к людям старшего возраста, вопросы активного долголетия. Выпуск был в том числе и о том, всем ли надо быть активными. Это один из главных вызовов внутри политики активного долголетия, возникший сравнительно недавно.

Сама идея воспевания активного образа жизни в старшем возрасте имеет как своих последователей, так и тех, кто ее отвергает или как минимум ставит под сомнение ее абсолютную целесообразность, делая поправку на естественность старости и закономерного замедления жизни в старшем возрасте [25]. Соответственно и отношение к различного рода программам, призванным работать в направлении активизации пенсионеров, тоже разное.

Далее по тексту автор употребляет термин «активности», который означает определенные занятия (пение, танцы, фитнес, кулинария, игра в шахматы, уход за собой, изучение иностранного языка, освоение компьютера и т. д.). Их в программе «Московское долголетие» очень много, и, как правило, участники посещают более двух активностей.

<sup>1</sup> Директор ГКУ «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций», дирекция проекта «Московское долголетие».

По результатам проведения интервью с реальными и потенциальными участниками программы «Московское долголетие» автор условно разделила информантов на четыре группы.

1. «Восторженные» (с удовольствием участвуют во многих активностях уже несколько лет): «Повезло нереально моему поколению. Что я туда попала. Потому что ни до, и неизвестно что будет после. Но вот сейчас, когда еще запас сил и энергии вообще собой заниматься, и эта программа появилась, и я бесконечно счастлива. И оно действительно имеет влияние и на организм, и на дисциплину, и на контактность. Я одна из первых записалась» (жен., 67 лет).

2. «Сохраняющие нейтралитет» (не участвуют, но понимают, что программа необходима хотя бы для тех, кто не занимался собой, и чтобы было с чего начать): «Что я хочу сказать, да, это замечательная программа для определенной категории людей, которые хоть что-то бы начали делать. Ну вот хоть что-то, хоть бы с палками походить, потому что для меня ну вот это просто детский сад. 13 лет каждый день делаю фитнес, час, после фитнеса еще и отжаться 20 раз и сесть на шпагате и облиться... т. е. для людей, которые вот в этом долголетьи, это просто за пределами» (жен., 74 года).

Даже если сами информанты уже не участвуют в активностях программы, есть понимание и принятие, что она нужна, и тем, кто посещает активности, это нравится: «С палками я не понимаю, эту ходьбу, многие ходят неправильно. Но мне кажется, что с палками они ходят, им это нравится, и это, наверное, главное» (жен., 57 лет).

Также активности «Московского долголетия» могли бы привлечь тех, кому совсем некуда пойти (одиноким) и у кого нет других способов и вариантов проведения досуга: «Если у него есть дело, которому он может посвятить жизнь, без программы без этой, ему повезло. А многим нечем заняться бывает и очень скрашивает нашу жизнь» (муж., 75 лет).

В эту же группу автор отнесла и тех, кто участвует, но мало (1–2 активности) ввиду личного негативного опыта, но при этом в целом отмечая целесообразность данной программы: «Но, тем не менее, все это мероприятие “Московское долголетие” задумано неплохо, но как всегда есть это но, как всегда... оно становится похожим как на приют для престарелых. Автобус этот катает, вроде интересно, но потом, когда я пообщался в этом коллективе злобных бабок, пропало желание ездить...» (муж., 62 года).

Стереотипная ассоциация программы «Московское долголетие» со стариками затрудняет вовлечение новых участников: «Я пока не участвую в этой программе, так как чувствую себя еще молодой, хотя по возрасту подхожу» (жен., 60 лет).

И молодые пенсионеры, уже имеющие опыт участия в программе, отмечают очень большую разницу в возрасте между участниками: «Проект замечательный, мэровский проект, но все-таки коли уж там крутится вот этот возраст («70 и старше». – М. К.), наверное, я приду туда, когда уже подойду к этому возрасту (жен., 56 лет).

Название проекта «Московское долголетие» у многих вызывает негативные эмоции. Вероятно, по данным причинам следующий проект мэра столицы «Центры московского долголетия» в 2022 г. был переименован и теперь данные учреждения называются Центры московского долголетия и молодости, чтобы мотивировать и молодых пенсионеров на участие в программе.

3. «Критикующие» (в принципе не хотят участвовать или отказались продолжать по разным причинам): «Ну вот за 3 года как бы это место себя исчерпало, я пока не вижу ничего для



себя нового. Опять же в этом году пришло такое количество пенсионеров по этой программе, что просто уже провисло совсем, уже перебор» (жен., 57 лет).

Отсутствие заинтересованности к активностям «Московского долголетия» продиктовано наличием собственных интересов и занятий: «Но у меня нет желания и времени нет. <...> Я в общем-то еще работаю. На дому. Что-то такое делаю. У меня куча своих интересов. Я пишу» (муж., 64 года).

Существует мнение, что такое активное поведение в старшем возрасте – это праздный образ жизни, никому не приносящий пользу: «Люди с жиру бесятся. Хочешь заниматься трудом, копай яму, сажай кусты, ну я не знаю, каким-то таким полезным, ну на худой конец динамо-машину крути – электричество давай стране. Но когда вот эти бесцельные тренажеры качают. Я лучше страшным проживу, чем вот это насилие над собой. Я бы не стал» (муж., 70 лет).

### ***Женщины активны, а мужчины нет?***

Примечательно, что сама по себе программа «Московское долголетие» скептически воспринимается именно мужчинами: «Мне как-то это ни к чему. С годами уже живется хуже, не так, как в молодости, здоровье сдает, поэтому долголетие... меня бы вот не заставишь с этими палками по парку ходить, хотя у нас тут очень много народу» (муж., 70 лет).

Это также указывает на «различия в опыте старения мужчин и женщин, обусловленные накопленными в ходе жизненного пути ресурсами и уязвимостями» [16]. Мужчины более требовательны к себе, и если что-то не получается или не соответствует привычкам и ожиданиям, они быстро заканчивают заниматься, чтобы не казаться слабыми: «С нами ходили трое мужчин, просто у одного плохо все сгибалось, он три раза походил, а потом перестал (жен., 56 лет), «ну во-первых болеют многие... мужчины у нас как-то слабее здоровьем оказываются, больше ноют, чем женщины» (жен., 67 лет).

Поскольку мужчин, посещающих активности, в несколько раз меньше, то и условия для подготовки к занятиям для них не всегда продуманы: «Потом у них даже как таковой отдельной раздевалки нет для мужчин, нам дают, а им нет, называется в коридоре переодевайтесь, вот такое тоже есть. Они ходят в основном если бывают какие-то концерты, приходят, если билеты в театр – они приходят. В бассейн ходит много мужчин» (жен., 56 лет).

Перечень активностей для мужчин гораздо менее разнообразен, чем для женщин: «Вот мы приходим на теннис, они считают, что должны предоставить нам зал, стол, ракетки... ну хорошо, если там есть тренер. Вот тут у нас школа, тренера нет – мы сами. Вот тут у нас некоторые ездят пенсионеры, пытались в волейбол, но нет у нас волейболистов, хотя тренеры есть, но не с кем ходить» (муж., 62 года).

Кроме того, повышенное внимание со стороны женщин, участвующих в активностях, не способствует продолжению участия мужчин в программе: «Излишнее общение, так сказать. Оно мне ни к чему. <...> Женщины, да, конечно их большинство в этих кружках. Вот мужичков мало и видимо как-то <...> вот может быть поэтому и мало, потому что это надо едет очень быстро, как мне. Я в это дело влез и вроде как и бросить жалко и все равно уже на нервы начинает действовать излишнее внимание кто с нами занимается» (муж., 75 лет).

Мужчинам интересно знакомиться и общаться с женщинами более молодого возраста: «Проблема, куда ни придешь, везде эти пенсионерки. А женщины молодые, хотя бы репро-

дуктивного возраста, хотя бы до 40. Вот приходишь на танцы, а бабка с палочкой, причем в чем ходит на улице, в том и пришла на танцы» (муж., 62 года).

А женщинам хочется общаться и заниматься с ровесниками. Мужчины более старших возрастов проигрывают в физической форме и менее привлекательны внешне: «Мне тогда было полных 54 года. Когда я к ним пришла, я там увидела людей намного меня старше и я себя чувствовала как-то... Я поняла, что я там просто постарею... несмотря на то, что это движение, это все-таки танцы и преподаватель был... молоденькая девочка, стройненькая. А все присутствующие были конечно... <...> и когда меня окружали 70 лет, 65 лет и партнер у меня был, ему было 75 лет. Очень хороший, приличный мужчина, вежливый, старательный, но я поняла, что это не вверх, а куда-то что-то вниз» (жен., 56 лет).

Еще один очень показательный момент: численность занимающихся в программе «Московское долголетие» в целом растет медленными темпами, с 2020 по 2023 г. количество участников увеличилось с 205 тыс. до 230 тыс. чел., т. е. прирост за три года составил 13 % (в среднем за год 4,3 %), и это учитывая активную рекламную деятельность и популяризацию проекта. «Я поняла еще одну интересную вещь, вот количество людей, которые вступили в программу их количество практически не меняется за эти 2,5 года (в марте 2023 г. уже 5 лет. – М. К.). И я сначала не могла понять. Ну почему? Ведь уже многие занимаются? Ведь это лучше же, чем сидеть на диване. Оказывается, это число не растет» (жен., 67 лет).

Существенно повлиял на снижение активности старшего поколения и период пандемии. В онлайн-активности включиться сразу смогли не все, а офлайн-мероприятия были закрыты.

Но были, есть и всегда будут другие причины. Например, «структурное неравенство в распределении домашнего труда: женщины гораздо больше вовлечены в практики домашней работы и ухода (во всех возрастах)» [16]. Конечно, все зависит в первую очередь от самого человека, его внутренней мотивации и желания быть активным, но и от семьи, точнее от той поддержки/неприятности, которую получают женщины, желающие быть активными. «И я поняла это из опыта общения с людьми... а потому что мужья, с одной стороны, они есть, а с другой стороны, они тормозы для очень многих женщин, и когда они говорят: Что, опять идешь? На танцы, ха-ха-ха, как смешно, а потом еще на декупаж, а потом еще вот на это, что это? И что, завтра пойдешь? И вот это в общем-то ранит, потому что сами они не хотят идти, мужчин практически нет, занимаются женщины, как самая активная часть общества... а мужчины тянут своих жен назад... <...> И вот он такой немощный, несчастный, оставленный, ему вовремя не подали ужин, не сварили кашу, потому что она не успела... и вот это вот работает, оказывается. И женщина вот отказывается, это правда» (жен., 67 лет). Поэтому программа в основном направлена на одиноких женщин, которых, с одной стороны, «некому сдерживать», а с другой, им «не о ком заботиться».

В то же время есть запрос на общение в старшем возрасте. Именно на коммуникацию, личные отношения, а не только на досуговую деятельность и развитие своих талантов: «Мне очень хочется донести до Вас и, надеюсь, это дойдет до московского правительства и до тех, кто принимает решения. Вы мне когда позвонили, я уже прикинул, о чем мы будем говорить. Собственно, я уже пытался с ними говорить, но они меня не слушали. Некоторые так отвечают: вот программа не для этого предназначена. Программа предназначена для досуга пенсионеров. А я хочу, чтоб была для общения, знакомства с противоположным полом» (муж., 62 года).

4. «Приунывшие», «закрывающиеся» [25, с. 34]. Одна из проблем, связанных с вовлеченностью в программу «Московское долголетие», озвученная уже не информантами, а исследователями, заключается в стимуляции изначально активных людей старшего возраста, которые регулярно посещают активности и могут рассказать о своей проблеме, попросить помощь. При этом люди, реально нуждающиеся в помощи, поддержке и защите, выпадают из поля зрения из-за отсутствия возможности проявлять себя и/или испытывают стеснение, когда необходимо обратиться за помощью. «Это одна из самых больших социальных проблем старения. Она диагностируется сразу, но ее пытаются не замечать. Когда важны отчеты, вовлекать в программы людей в нестабильном состоянии невыгодно. Сегодня пришли, завтра нет. Могут сорвать любой праздник» [25, с. 35].

Проанализировав материалы интервью, автор сгруппировала ответы информантов по принципу «за и против» программы «Московское долголетие» (табл. 2).

Табл. 2. Готовность москвичей старшего возраста участвовать в программе «Московское долголетие»  
Table 2. Readiness of elderly Muscovites to participate in the program “Moscow longevity”

«За»	«Против»
<i>Общая ассоциативная оценка</i>	
«Наш Центр, наше долголетие, это такая поддержка, такая выручка». «Хороший зальчик на Якиманке, хорошая компания»	«Бабушков приют», «Дом престарелых», «Богадельня». «Помойка», «Болото», «Милый застой»
<i>Уровень организации активностей</i>	
«Преподаватели у нас есть неплохие, вот, например, хоровое пение, она профессионал. Стал петь. Оказывается, у меня есть слух, хотя я всю жизнь считал, что слуха у меня нет». «Люди просто недооценивают. Понятно, что нам каких-то суперпрофессионалов не приведут, потому что там минимальная оплата труда»	«Самодетельность», непрофессионализм. «Лишь бы чем-нибудь занять», «нет внутренней сплоченности», «движухи вперед нет». «Начала заниматься палками – скандинавская ходьба, а в итоге это все превращается в женский клуб, там тренер сидит в телефоне, женщины ходят группками и все это ля-ля, и я это не очень люблю. Как-то особенно никто не обращает внимание, правильно ты идешь или неправильно»
<i>Поставщики услуг</i>	
«Да, преподаватели сейчас вообще очень хорошие, особенно вот на такие вот подвижные вещи» (танцы. – М. К.). «... вот даже многие женщины чем-то недовольны педагогами. Я говорю слушайте, вот радуйтесь, что у вас это есть, вот закروют не дай Бог и я не представляю, что мы будем делать»	«На такие должности организаторов надо хороших энтузиастов назначать, именно молодых, чтобы они могли завлечь или увлечь, а они там назначили бабуль между собой, это минус»
<i>Познавательность</i>	
«Столько узнаешь нового». «Там много всего интересного в “Московском долголетии”: и театры, и поездки разные на добром автобусе». «Вообще столько нового, интересного и удивительного»	«Недостойно», «незажигательно», «не вдохновляет», «это не вверх, а вниз», «не заинтересовывают», «не понравилось отношение», «формально», «уже не интересно». «Это все как-то очень тихоходно», «скукота», «у людей там нет цели»
<i>Микроклимат</i>	
«Тут такая жизнь – ключом бьет». «И атмосфера приятная»	«Дедовщина». «Не та атмосфера» (тяжелая), «аура ужасная», «старческий дух», «вгоняет в депрессию», «постоянное напоминание о возрасте»

Среди основных мотивов участия в проекте можно условно выделить [26]:

1. Познавательный («желание узнавать и учиться», «обогащать свои знания», «жить полноценной жизнью», «не отставать от детей и внуков»).
2. Коммуникационный («найти единомышленников и друзей по интересам», «спасение от одиночества», «отключиться от бытовых проблем»).
3. Физический («быть молодым и здоровым», «раздвинуть границы своих возможностей», «вести активный образ жизни»).
4. Потребительский (бесплатное получение сувенирной продукции, спецодежды и снаряжения: «А вообще я еще ходила на скандинавскую ходьбу, участвовала в фестивале, ездила в Лужники, вообще очень интересно, нам палки подарили, футболки»).
5. Развлекательный («нам так весело на занятиях», «это лучше, чем сидеть дома одному»).
6. Эстетический («прикоснуться к прекрасному», «почувствовать себя художником», «играть на сцене и получать аплодисменты», «шить и носить только красивое», «теперь я умею танцевать танго»).

Подытоживая данный раздел, безусловно хочется отметить целесообразность и необходимость программы «Московское долголетие» для организации досуга людей старшего возраста. Но есть и проблемы – работа в основном со «старшим средним возрастом» [25, с. 33], гендерная однонаправленность, низкий приток новых участников.

**Заключение.** Современный мир стареет быстрыми темпами. Доля людей старшего возраста в общей структуре населения постоянно растет. Это самостоятельная и далеко не всегда беспомощная группа населения. Многие бодры и полны энтузиазма заниматься собой, позитивно оценивают опыт прошлого и верят в будущее за счет способности адаптироваться к происходящим переменам. Иностранные исследователи называют это успешным, или активным, старением. Общеизвестное в зарубежной социологии возраста понятие «активное старение» россиянами воспринимается негативно. Термины «активное долголетие» и «активное старение», призванные при первичном приближении быть тождественными и взаимозаменяемыми друг друга, в восприятии людей старшего возраста сильно отличаются, представляя диаметрально противоположность.

Оба понятия показывают активность происходящих процессов. Но старение воспринимается как нечто негативное, конечное, как вызов самому себе, с которым нужно бороться, чтобы выжить, так как сам процесс старения связан с завершением – «увядание», снижение возможностей организма, приближение смерти. Исправить ситуацию призвана популяризация «активного долголетия», которое ассоциируется с сохранением (здоровья, красоты, возможностей организма) и даже обновлением («вторая молодость») и воспринимается как будущее, новый горизонт: «все впереди», «долгие годы», увеличение продолжительности жизни. Но активное долголетие сопряжено с вызовами, с которыми также нужно справляться на уровне индивида, общества, государства.

Один из вызовов, связанных с переходом в старший возраст, – эйджизм в коммуникации, проявляющийся как в межличностном общении, так и в обращении/упоминании людей старшего возраста в СМИ. Стереотипно старость ассоциируется с мудростью, теплотой, добротой, мягкостью, размеренностью, но при сравнении с активным долголетием старость

сразу утрачивает положительные коннотации и переходит в негативные: болезнь, бедность, ограниченность. Поэтому основная повестка антиэйджизма – избегать выражений «старый», «пожилой».

Один из главных вызовов внутри политики активного долголетия заключается в ответе на вопрос: так ли надо всем быть активными? Сама идея имеет как последователей, так и тех, кто ставит под сомнение всеобщую активизацию старших возрастных групп. Соответственно и отношение к программам активности людей старшего возраста тоже разное и у самих информантов, и у исследователей. Далеко не все хотят активной жизни в том понимании, в котором это предлагается политикой активного долголетия. Соответственно люди, которые хотели бы вести пассивный образ жизни, в лучшем случае игнорируются, а значит не изучаются и не рассматриваются. Это акцентирует не только тему для будущих исследований, но и предьявляет вызов системе, с которым необходимо справляться. То же самое происходит с программой «Московское долголетие», воспринимаемой неоднозначно. Согласно результатам интервью, автор выделила важные составляющие (не)готовности людей старшего возраста участвовать в программе: уровень организации активностей, познавательность, микроклимат, поставщики услуг. В каждом из этих параметров были названы пункты «за» и «против» участия. От сохранения плюсов и эффективной работы над замечаниями зависит вовлеченность в активности программы. Автор выявила четыре типа включенности информантов: «восторженные», «нейтральные», «критикующие» и «закрывающиеся». И если первые три группы вызывают исследовательский интерес, то «закрывающиеся», так же, как и «пассивные», мало изучены.

Интересен и гендерный аспект. Мужчин, вовлеченных в активности «Московского долголетия», в несколько раз меньше, чем женщин. И связано это не только с объективными демографическими показателями, но и с определенными интересами, которые в программе не учитываются в должной мере: менее разнообразный перечень активностей, непродуманные условия для подготовки к занятиям. Результаты исследования также показывают, что мужчины более требовательны к себе, и если что-то не получается или не соответствует привычным ожиданиям, они не стремятся продолжать занятия, чтобы не казаться слабыми.

Несмотря на то, что «активное долголетие» в целом позитивно воспринимается участниками исследования, название программы «Московское долголетие» вызывает негативные ассоциации со старшим возрастом и ассоциируется у информантов со старостью. «Московская молодость» призвана стать альтернативой как дополнительный мотивационный фактор для сохранения уже имеющих участников и привлечения новых.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Thompson P. "I Don't Feel Old": Subjective Ageing and the Search for Meaning in Later Life // Ageing & Society. 1992. Vol. 12, iss. 1. P. 23–47. DOI: 10.1017/S0144686X00004657.

2. Senior J. The Puzzling Gap Between How Old You Are and How Old You Think You Are // The Atlantic. April 2023 Iss. URL: <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2023/04/subjective-age-how-old-you-feel-difference/673086/> (дата обращения: 20.05.2023).

3. Havighurst R. J. Successful aging // The Gerontologist. 1961. Vol. 1, iss. 1. P. 8–13. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>.

4. Boudiny K. "Active ageing": From empty rhetoric to effective policy tool // Ageing and society. 2013. Vol. 33, iss. 6. P. 1077–1098. DOI: 10.1017/S0144686X1200030X.

5. Katz S. Busy bodies: Activity, aging and the management of everyday life // *J. of aging studies*. 2000. Vol. 14, iss. 2. P. 135–152. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(00\)80008-0](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(00)80008-0).

6. Григорьева И. А., Богданова Е. А. Концепция активного старения в Европе и России перед лицом пандемии COVID-19 // *Laboratorium: журнал социальных исследований*. 2020. Т. 12, № 2. С. 187–211. DOI: 10.25285/2078-1938-2020-12-2-187-211.

7. Грачева О. Е. Новые тенденции нормативно-правовой поддержки развития социального обеспечения Москвы // *Социология*. 2018. № 3. С. 82–86.

8. Постановление Правительства Москвы от 13 фев. 2018 г. «О проведении в городе Москве пилотного проекта по расширению возможностей участия граждан старшего поколения в культурных, образовательных, физкультурных, оздоровительных и иных досуговых мероприятиях» // Консультант Плюс. URL: [https://www.mos.ru/upload/documents/docs/63-PP\(4\).pdf](https://www.mos.ru/upload/documents/docs/63-PP(4).pdf) (дата обращения: 01.10.2023).

9. Постановление Правительства Москвы от 18 дек. 2018 г. «О реализации в городе Москве проекта «Московское долголетие» // Консультант Плюс. URL: [https://www.mos.ru/upload/documents/docs/d\\_663779044\(1\).pdf](https://www.mos.ru/upload/documents/docs/d_663779044(1).pdf) (дата обращения: 01.10.2023).

10. Тойнби А. Постигание истории / пер. с англ. Е. Д. Жаркова. М.: Айрис-Пресс, 2002.

11. Богданова Е., Зеликова Ю. Нормативность старшего возраста: выстраивая систему координат // *Laboratorium: журнал социальных исследований*. 2020. Т. 12, № 2. С. 13–21. DOI: 10.25285/2078-1938-2020-12-2-13-21.

12. Максимова О. «Старость или «третий возраст»? Дискурсы субъективного восприятия индивидами своих собственных возрастных изменений // *Laboratorium: журнал социальных исследований*. 2020. Т. 12, № 2. С. 22–44. DOI: 10.25285/2078-1938-2020-12-2-22-44.

13. Шмерлина И. А. Либерализация старения: теоретические иллюзии и эмпирические аномалии // *Старикам тут место: социальное осмысление старения: сб. науч. ст. / отв. ред. Д. М. Рогозин, А. А. Ипатова*. М.: Ин-т социологии РАН, 2016. С. 50–78.

14. Мануильская К. М. Самоопределение и самовосприятие людей старшего возраста: результаты фокус-групповых дискуссий // *Общественные науки и современность*. 2020. № 5. С. 155–164. DOI: 10.31857/S086904990012329-3.

15. Дудченко О. Н., Мытиль А. В. Как живет старшим москвичам (социально-психологическое исследование, 2014) // *Третий возраст – энергия и опыт / под ред. Э. Е. Чугуновой*. М.: Акварель, 2015. С. 9–18.

16. Дудченко О. Н., Мытиль А. В. Москва глазами старшего поколения // *Старшее поколение москвичей: качество жизни и условия для активного долголетия / под ред. Е. А. Савостиной*. М.: ЛексПраксис, 2015. С. 48–58.

17. Старение в XXI веке: триумф и вызов // UNFPA. URL: [https://agenet.org/kg/wp-content/uploads/2012/10/Ageing\\_Report-Exec-Summary-RUS.pdf](https://agenet.org/kg/wp-content/uploads/2012/10/Ageing_Report-Exec-Summary-RUS.pdf) (дата обращения: 18.07.2023).

18. Ежедневный всероссийский опрос «Спутник» // ВЦИОМ. URL: <https://ok.wciom.ru/research/vciom-sputnik> (дата обращения: 10.05.2023).

19. Nizamova A. Normativity and the aging self: “active longevity” media discourse in contemporary Russia // *Laboratorium: Russian Review of Social Research*. 2020. Vol. 12, no. 2. P. 45–67. DOI: 10.25285/2078-1938-2020-12-2-45-67.

20. Здравомыслова Е. А. Мужчины и женщины: старение в оптике гендерного подхода // *Социодиггер*. 2022. Т. 3, вып. 5–6 (18). С. 16–26.

21. Flood M. A mid-range theory of successful aging // *J. of theory construction and testing*. 2005. Vol. 9, no. 2. P. 35–39.

22. Дроздова Т. Эйджизм в коммуникации: медиа, тексты, повседневное общение // *Социодиггер*. 2022. Т. 3, вып. 5–6 (18). С. 7–11.

23. Будущее старости: изменение наших представлений о пожилых людях, их образе жизни, потребностях и потенциале // VKВидео. ВЦИОМ. 20.09.2022. URL: [https://vk.com/video-28944118\\_456239282](https://vk.com/video-28944118_456239282) (дата обращения: 01.05.2023).

24. Социодиггер. 2022. Т. 3, вып. 5–6 (18).  
25. Рогозин Д. М. Счастье и свобода в старости: власть, секс, путешествия // Социодиггер. 2022. Т. 3, вып. 5–6 (18). С. 30–41.  
26. Корнилова М. В. Этапы реализации государственной программы «Московское долголетие» // Государственная служба. 2020. № 4. С. 65–72. DOI: 10.22394/2070-8378-2020-22-4-65-72.

### Информация об авторах.

**Корнилова Марина Валерьевна** – кандидат социологических наук (2012), старший научный сотрудник Института социологии ФНИСЦ РАН, ул. Кржижановского, д. 24/35, к. 5, Москва, 117218, Россия. Автор более 60 научных публикаций. Сфера научных интересов: активное долголетие, качество жизни, социальная защита и социальные риски пожилых.

О конфликте интересов, связанном с данной публикацией, не сообщалось.  
Поступила 28.07.2023; принята после рецензирования 21.09.2023; опубликована онлайн 21.12.2023.

### REFERENCES

1. Thompson, P. (1992), "I Don't Feel Old": Subjective Ageing and the Search for Meaning in Later Life", *Ageing & Society*, vol. 12, iss.1, pp. 23–47. DOI: 10.1017/S0144686X00004657.
2. Senior, J. (2023), "The Puzzling Gap Between How Old You Are and How Old You Think You Are", *The Atlantic*, April 2023 Iss., available at: <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2023/04/subjective-age-how-old-you-feel-difference/673086/> (accessed 20.05.2023).
3. Havighurst, R.J. (1961), "Successful aging", *The Gerontologist*, vol. 1, iss. 1. pp. 8–13. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>.
4. Boudiny, K. (2013), "Active ageing": From empty rhetoric to effective policy tool", *Ageing and society*, vol. 33, iss. 6, pp. 1077–1098. DOI: 10.1017/S0144686X1200030X.
5. Katz, S. (2000), "Busy bodies: Activity, aging and the management of everyday life", *J. of aging studies*, vol. 14, iss. 2, pp. 135–152. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(00\)80008-0](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(00)80008-0).
6. Grigoryeva, I. and Bogdanova, E. (2020), "The concept of active aging in Europe and Russia in the face of the COVID-19 pandemic", *Laboratorium: Russian Review of Social Research*, vol. 12, no. 2, pp. 187–211. DOI: 10.25285/2078-1938-2020-12-2-187-211.
7. Gracheva, O.E. (2018), "New trends in regulatory and legal support for the development of social security in Moscow", *Sociology*, no. 3, pp. 82–86.
8. "Decree of the Government of Moscow dated February 13, 2018 "On holding a pilot project in Moscow to expand opportunities for the participation of older citizens in cultural, educational, physical culture, recreational and other leisure activities"", *Consultant Plus*, available at: [https://www.mos.ru/upload/documents/docs/63-PP\(4\).pdf](https://www.mos.ru/upload/documents/docs/63-PP(4).pdf) (accessed 01.10.2023).
9. "Decree of the Government of Moscow of 18 Dec. 2018 "On the Implementation of the Moscow Longevity Project in the City of Moscow"", *Consultant Plus*, available at: [https://www.mos.ru/upload/documents/docs/d\\_663779044\(1\).pdf](https://www.mos.ru/upload/documents/docs/d_663779044(1).pdf) (accessed 01.10.2023).
10. Toynbee, A. (2002), *A study of History*, Transl. by Zharkov, E.D., Airis-Press, Moscow, RUS.
11. Bogdanova, E. and Zelikova, Yu. (2020), "Normativity of older age: developing a coordinate system", *Laboratorium: Russian Review of Social Research*, vol. 12, no. 2, pp. 13–21. DOI: 10.25285/2078-1938-2020-12-2-13-21.
12. Maksimova, O. (2020), "Old Age or "Third Age"? Discourses of Individuals' Subjective Perceptions of Their Own Age-Related Changes", *Laboratorium: Russian Review of Social Research*, vol. 12, no. 2, pp. 22–44. DOI: 10.25285/2078-1938-2020-12-2-22-44.
13. Shmerlina, I.A. (2016), "Liberalization of aging: theoretical illusions and empirical anomalies", *Starikam tut mesto: sotsial'noe osmyslenie stareniya* [There is a place for old people: social understanding of aging": [collection of scientific articles], in Rogozin, D.M. and Ipatova, A.A. (eds.), Institute of Sociology RAS, Moscow, RUS, pp. 50–78.

14. Manuil'skaya, K.M. (2020), "Self-determination and self-perception of older people: results of focus group discussions", *Social Sciences and Contemporary World*, no. 5, pp. 155–164. DOI: 10.31857/S086904990012329-3.

15. Dudchenko, O.N. and Mytil, A.V. (2015), "How do elderly Muscovites live (a socio-psychological study, 2014)", *Tretii vozrast – energiya i opyt* [Third age – energy and experience], in Chugunov, E.E. (ed.), Akvarel, Moscow, RUS, pp. 9–18.

16. Dudchenko, O.N. and Mytil, A.V. (2015), "The older generation of Muscovites: quality of life and conditions for active longevity", *Starshee pokolenie moskvichei: kachestvo zhizni i usloviya dlya aktivnogo dolgoletiya* [The older generation of Muscovites: quality of life and conditions for active longevity], in Savostina, E.A. (ed.), LexPraxis, Moscow, RUS, pp. 48–58.

17. "Aging in the 21st Century: triumph and challenge" (2012), *UNFPA*, available at: [https://agenet.org/kg/wp-content/uploads/2012/10/Ageing\\_Report-Exec-Summary-RUS.pdf](https://agenet.org/kg/wp-content/uploads/2012/10/Ageing_Report-Exec-Summary-RUS.pdf) (accessed 18.07.2023).

18. "Daily all-Russian survey "Sputnik"", *VTsIOM*, available at: <https://ok.wciom.ru/research/vciom-sputnik> (accessed 05.10.2023).

19. Nizamova, A. (2020), "Normativity and the aging self: "active longevity" media discourse in contemporary Russia", *Laboratorium: Russian Review of Social Research*, vol. 12, no. 2, pp. 45–67. DOI: 10.25285/2078-1938-2020-12-2-45-67.

20. Zdravomyslova, E.A. (2022), "Men and women: aging in the optics of a gender approach", *Sociodigger*, vol. 3, iss. 5–6 (18), pp. 16–26.

21. Flood, M. (2005), "A mid-range theory of successful aging", *J. of theory construction and testing*, vol. 9, no. 2, pp. 35–39.

22. Drozdova, T. (2022), "Ageism in communication: media, texts, everyday communication", *Sociodigger*, vol. 3, iss. 5–6 (18), pp. 7–11.

23. "The future of old age: changing our perceptions of older people, their lifestyle, needs and potential" (2022), *VKVideo. VTsIOM*, 20.09.2022, available at: [https://vk.com/video-28944118\\_456239282](https://vk.com/video-28944118_456239282) (accessed 05.01.2023).

24. *Sociodigger* (2022), vol. 3, iss. 5–6 (18).

25. Rogozin, D.M. (2022), "Happiness and freedom in old age: power, sex, travel", *Sociodigger*, vol. 3, iss. 5–6 (18), pp. 30–41.

26. Kornilova, M.V. (2020), "Stages for implementing the "Moscow Longevity" program", *Public Administration*, no. 4, pp. 65–72. DOI: 10.22394/2070-8378-2020-22-4-65-72.

#### **Information about the author.**

**Marina V. Kornilova** – Cand. Sci. (Sociology, 2012), Senior Researcher, Institute of Sociology of FCTAS RAS, 24/35 Krzhizhanovskogo str., bldg. 5, Moscow 117218, Russia. The author of more than 60 scientific publications. Area of expertise: active longevity, quality of life, social protection and social risks of the elderly.

*No conflicts of interest related to this publication were reported.*

*Received 28.07.2023; adopted after review 21.09.2023; published online 21.12.2023.*