УДК 304.442-053.9 DOI: 10.22394/2071-2367-2020-15-5-15-34

ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА САМООГРАНИЧИТЕЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ И ПРАКТИКИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Колпина Л.В., Бояринова И.В.[1]

Аннотация. Цель исследования – изучение влияния фактора жизненного планирования представителей старшей возрастной группы на их самоограничительные установки и практики.

В статье исследуется влияние фактора планирования на самоограничительные установки и практики представителей старшего поколения. Фактор планирования представлен в двух опциях: планирование жизни в пожилом возрасте, осуществляемое на протяжении предыдущих жизненных этапов (ретроспективный взгляд), а также актуальное планирование пожилыми людьми своего будущего на различные периоды. В результате исследования, осуществлённого на основе анкетного опроса населения в возрасте 60 лет и старше (2019 год), выяснено, что первый тип планирования оказывает весьма противоречивое влияние на установки и практики пожилых людей, тогда как второй – однозначно положительное. Также обосновано, что планирование жизни обуславливает в первую очередь более низкую степень интериоризации негативных геронтостереотипов (тем самым обеспечивая внутренние условия для реализации более широкого спектра практик). Однако если ограничения в жизненных практиках пожилых людей детерминированы извне (негативными геронтостереотипами и установками референтных для пожилых людей лиц), то статистически значимая связь между значениями (не)реализации этих практик и фактором планирования отсутствует.

Статья подготовлена при поддержке гранта РФФИ 19-011-00661 «Влияние эйджистских стереотипов на формирование самоограничительных установок и практик граждан старшего поколения».

Ключевые слова: жизненное планирование, пожилые люди, самоограничительные установки и практики, геронтостереотипы, эйджизм.

Колпина Лола Владимировна – кандидат социологических наук, доцент кафедры социальных технологий и государственной службы Белгородского государственного национального исследовательского университета, адрес: 308115, Россия, г. Белгород, ул. Победы, д.85, e-mail: karlkastane@yandex.ru

Бояринова Ирина Владимировна – кандидат социологических наук, доцент кафедры социальных технологий и государственной службы Белгородского государственного национального исследовательского университета, адрес: 308115, Россия, г. Белгород, ул.Победы, д. 85, e-mail: boyarinova@bsu.edu.ru.

LIFE PLANNING AT OLDER AGE AND ITS INFLUENCE ON SELF-LIMITING ATTITUDES AND PRACTICES OF THE OLDER GENERATION

KOLPINA L.V. – Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor at the Department of Social Technologies and Civil Service, Belgorod State National Research University (Russian Federation, Belgorod), e-mail: karlkastane@yandex.ru

BOYARINOVA I. V. – Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor at the Department of Social Technologies and Public Service, Belgorod State National Research University (Russian Federation, Belgorod), e-mail: boyarinova@bsu.edu.ru.

Abstract. The purpose of the research is to study the influence of the life planning factor of representatives of the older age group on their self-limiting attitudes and practices.

The article examines the influence of the planning factor on the self-limiting attitudes and practices of the older generation. The planning factor is presented in two options: planning of life at old age, carried out during the previous life stages (retrospective view), as well as actual planning by older people of their future for different periods. As a result of a study carried out on the basis of a questionnaire survey of the population aged 60 years and over (2019), it was found that the first type of planning has a very contradictory impact on the attitudes and practices of older people, while the second is definitely positive. It is also substantiated that life planning determines, first of all, a lower degree of interiorization of negative gerontostereotypes (thereby providing internal conditions for the implementation of a wider range of practices). However, if the limitations in the life practices of older people are determined from the outside (negative gerontostereotypes and attitudes of people reference for the elderly), then there is no statistically significant relationship between the values of (non) implementation of these practices and the planning factor.

The article is prepared with the support of the RFBR grant 19-011-00661 "The influence of ageist stereotypes on the formation of self-limiting attitudes and practices of older citizens".

Keywords: life planning, elderly people, self-limiting attitudes and practices, gerontostereotypes, ageism.

Введение

В современных исследованиях в области социологии возраста и социальной геронтологии всё чаще обсуждается проблема эйджизма. Обобщая различные подходы к трактовке данного понятия, его можно определить как негативную стереотипизацию какого-либо возраста и обусловленные ею дискриминационные

установки и практики в адрес представителей соответствующей группы. Наиболее часто этот термин используется применительно к зрелому возрасту, характеризуя негативные геронтостереотипы и установки, а также обусловленные ими уничижительное и даже жестокое обращение с представителями старшего поколения, игнорирование их мнения, опыта, невнимание к их специфическим нуждам, которые имеют место как на уровне политик (государственных, организационных), так и в повседневной жизни, в практиках межличностного взаимодействия.

Как показывают исследования, нередко интеракции с пожилыми людьми строятся в соответствии с представлениями, что старость всегда сопряжена с недомоганиями, снижением когнитивных функций, а пожилые люди физически неполноценны, немощны, интеллектуально ущербны, дезадаптивны, несамостоятельны; что «старый как малый» – их надо контролировать, принимать за них решения, разговаривать с ними как с детьми – простым языком и императивами; они ничем особенно не интересуются, не имеют личной жизни, асексуальны, им мало что нужно, они просто доживают свою жизнь.

Ряд исследований посвящён изучению эйджизма в различных сферах. В социально-экономической, например, это могут быть возрастные ограничения при трудоустройстве, в основе которых лежат представления о профессиональных способностях и возможностях к обучению в пожилом возрасте; в медицине – ошибки в диагностике и определении стратегии лечения, обусловленные стереотипными представлениями об особенностях состояния здоровья людей этого возраста, в социальной сфере, как и в повседневной жизни, – игнорирование мнения пожилых людей при принятии решений относительно их жизни и мн. др.

Представители старшего поколения, усваивая негативные геронтостереотипы массового сознания, начинают вести себя «пожилым» образом. В частности, исследования доказывают, что те из них, кто интериоризировал стереотип, согласно которому пожилые люди больные и дряхлые, а болезни – непременный атрибут старости, существенно реже характеризуются самосохранительным поведением, чем те, кто не разделяет этот стереотип.

Интериоризация других негативных геронтостереотипов может обуславливать минимизацию их интересов, потребностей, целей и соответствующую этому активность. И тогда люди в зрелом возрасте начинают стесняться заводить знакомства, одеваться в соответствии со своими желаниями, участвовать в различных группах, мероприятиях, высказывать своё мнение, отказывают себе в радостях в пользу других и т.п., то есть реализуют самоограничительные практики.

Мы предположили, что планирование жизни в пожилом возрасте может позитивно влиять на характер жизненных практик, реализуемых старшим поколением, противодействуя их самоэйджизму.

В связи с этим одной из *задач* нашего исследования стал анализ влияния фактора планирования на самоограничительные установки и практики, где планирование выступает в качестве независимой переменной, а собственно установки и практики – зависимой.

Материалы и методы исследования. Эмпирическую базу исследования составили данные авторского социологического опроса населения в возрасте старше 60-ти лет, осуществленного в 2019 г. в Воронежской и Белгородской областях (800 человек) по выборке, репрезентативной по полу, возрасту и месту поселения.

В качестве основного метода исследования использовался корреляционный анализ, где степень сопряжённости данных оценивалась путём расчёта коэффициента Крамера.

Фактор планирования в исследовании представлен в двух опциях:

а) ретроспекция собственных планов относительно жизни в пожилом возрасте, которые строились на предыдущих возрастных этапах (вопрос-индикатор: «В молодом и зрелом возрасте строили ли Вы планы относительно своей жизни в пожилом возрасте?»);

б) актуальное планирование будущего на различные периоды (вопрос-индикатор: «На какой период Вы сейчас строите свои жизненные планы?»).

В качестве самоограничительных установок и практик людей старших возрастных групп анализировались такие, как: отказ от своей мечты, своих планов, знакомств, участия в различных формах социальной активности, отказ от принятия решений относительно себя и своего образа жизни – по причине негативных геронтостереотипов – представлений о том, что положено и не положено делать, как жить, что возможно, а что нет в пожилом возрасте, на что способны или не способны люди этого возраста.

Анализ результатов исследования осуществим, начиная с фактора ретроспекции планирования представителями старших возрастных групп собственной жизни в пожилом возрасте, осуществляемого на предыдущих возрастных периодах. Отметим, что лишь 10% из их числа в молодом и зрелом возрасте строили *чёткие планы* на пожилой период жизни (группа 1), тогда как 41% примерно представляли, как будут жить в этом возрасте (группа 2), а 37% не строили никаких планов (группа 3).

А теперь перейдём собственно к компаративному анализу. Сравнение ответов относительно установок и практик, реализуемых представителями этих групп, показало, что влияние паттерна «планирование позднего периода жизни в молодом и зрелом возрасте» на формирование самоограничительных установок и практик неоднозначно. Ответы на одни вопросы показывают, что такое планирование положительно влияет на способность пожилых людей сопротивляться негативным геронтостереотипам с последующей минимизацией

самоограничительных практик, на другие – что оно не влияет или даже оказывает противоположное воздействие.

В частности, долгосрочное планирование в прошлом предстоящего пожилого жизненного периода однозначно *положительно влияет* на возможность ведения представителем старшего поколения образа жизни, аутентичного его мироощущению, на его способность противостоять эйджистским стереотипам, и *скорее влияет положительно* на его способность вообще получать удовольствие от жизни. В частности, образ жизни тех, кто ранее чётко планировал свою будущую жизнь в пожилом возрасте, сильнее отличается от «принятого в этом возрасте», чем у тех, кто ранее только примерно представлял своё будущее или не думал о нём вообще. И, наоборот, представители первой группы чаще сообщают, что имеют занятия, которые среди большинства людей их возраста не приняты (31,6% против 17,3% и 20,3% во второй и третьей), и реже, что их образ жизни такой же, как у большинства людей этого возраста (68,4% против 82,7% и 79,7% соответственно). Несмотря на то, что полученные данные не показывают линейную зависимость между ответами, характеризующими уровень «самобытности» образа жизни пожилого человека и степень планирования им своей актуальной жизни на предыдущих жизненных этапах, тем не менее можно утверждать наличие тренда увеличения степени свободы в выборе самобытного образа жизни по мере увеличения степени планирования (табл. 1).

Таблица 1 – По Вашему мнению, Ваш образ жизни соответствует образу жизни большинства людей Вашей возрастной группы? (%)

Table 1 – Do you think our lifestyle is appropriate for most people in your age group? (%)

В молодом и зрелом возрасте строили ли Вы планы относительно своей жизни в пожилом возрасте?	Образ жизни, как у большинства в этом возрасте	Есть занятия, которые среди большинства людей моего возраста не приняты
Да, довольно чёткие	68,4	31,6
Примерно представлял, как буду проводить это время	82,7	17,3
Не строил планов, даже не задумывался об этом	79,7	20,3
Затрудняюсь ответить	87,2	12,8

*Коэффициент V Крамера [0..1]: 0,117. Вероятность ошибки: 0,012.

Также представители первой группы чаще остальных сообщают, что им случается действовать вопреки мнению окружающих относительно «дозволенного» в пожилом возрасте. Если в первой группе постоянно или периодически действуют вопреки мнению окружающих в сумме 52,6% опрошенных, то во второй и третьей – 41,3% и 37,4% соответственно. И наоборот: в третьей и второй группах чаще, чем в первой, сообщают, что им не приходилось действовать вопреки мнению окружающих о дозволенном и недозволенном в этом возрасте (51,4% и 50,9% против 42,1% соответственно), что означает, что те, кто примерно представлял свою жизнь в пожилом возрасте и не планировал её, сильнее находятся под воздействием негативной геронтостереотипизации, чем представители первой группы (табл. 2).

Таблица 2 – Случалось ли Вам действовать вопреки мнению окружающих о том, что в Вашем возрасте это делать не следует? (%)

Table 2 –Have you ever acted contrary to the opinion of others of what should not be done at your age? (%)

...строили ли Вы планы относительно своей жизни в пожилом возрасте?	Да, постоянно	Периодически	Редко	Никогда	Затрудняюсь ответить
Да, довольно чёткие	7,9	44,7	30,3	11,8	5,3
Примерно представлял, как буду проводить это время	5,5	35,8	37,6	13,3	7,9
Не строил планов, даже не задумывался об этом	4,7	32,7	31,7	19,7	11,3
Затрудняюсь ответить	4,3	28,7	36,2	16,0	14,9

*Коэффициент Гамма [-1..+1]: 0,150. Вероятность ошибки (значимость): 0,035.

Помимо указанного выше представители первой группы реже других (46,1% против 50,3% во второй и 56,7% – в третьей) отказываются от удовольствий и желаемых вещей в пользу более молодых людей, считая, что они своё уже получили или что не заслуживают этого. Однако обратной зависимости исследование не выявило. По-видимому, планирование может выступать в роли фактора, обуславливающего реализацию данного поведения, а отсутствие планов не обязательно должно обуславливать отказ от его реализации (табл. 3).

Сравнивая ответы респондентов на вопрос «Случалось ли Вам отказываться от своей мечты, целей, потому что Вы решили, что в Вашем возрасте они Вам уже «не по плечу»?», чёткую их зависимость от степени планирования в прошлом своей актуальной жизни мы обнаруживаем только по варианту ответа, а именно:

чем более чёткими в прошлом были планы на жизнь в пожилом возрасте, тем чаще респонденты сообщают, что *им никогда не приходилось* отказываться от своих планов и целей из-за своих геронтостереотипов. В первой группе выбрали такой вариант ответа 35,5% опрошенных, во второй – 31,2%, в третьей – 26,0%. По остальным вариантам ответов (очень часто и время от времени приходилось отказываться) никаких закономерностей и тенденций не обнаружено.

Таблица 3 – Случалось ли Вам отказываться от каких-то удовольствий, радостей, желаемых вещей в пользу более молодых людей, потому что подумали: «Я своё уже пожил, получил» или считали, что Вы их не заслуживаете? (%)

Table 3 – Have you ever given up certain pleasures, joys, and desired things in favor of younger people because you thought, "I've already lived my life, I've got it" or thought that you didn't deserve it? (%)

…строили ли Вы планы относительно своей жизни в пожилом возрасте?	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Да, довольно чёткие	46,1	35,5	18,4
Примерно представлял, как буду проводить это время	50,3	38,2	11,5
Не строил планов, даже не задумывался об этом	56,7	33,7	9,7
Затрудняюсь ответить	42,6	40,4	17,0

*Значение коэффициента: 0,109. Вероятность ошибки (значимость): 0,023.

А в аналогичном вопросе, но с внешней детерминацией поведения представителей старшего поколения, где причиной отказа от практики служит не их собственная негативная стереотипизация старости, как в предыдущем вопросе (потому что решили, что в этом возрасте это уже не по плечу), а окружение (которое дало понять, что в этом возрасте так делать уже не принято, их просто не поймут), тенденции, указывающей на связь такого планирования с реализацией самоограничительных практик, не было выявлено ни по каким вариантам ответов.

А в ответах, характеризующих степень самостоятельности в принятии пожилыми людьми решений («Случалось ли, что, учитывая Ваш возраст, кто-то другой за Вас принимал решения относительно Вашей жизни, определял, что для Вас будет правильно и как будет лучше?»), вообще наблюдается хотя и не ярко выраженный, тем не менее *обратный тренд*. Те, кто ранее не задумывался о жизни в пожилом возрасте и не планировал её, несколько чаще отрицают, что за них кто-то другой принимал решения (30,3% против 22,2% и 22,4% в других группах), а в прошлом планировавшие свою жизнь в пожилом возрасте, напротив, несколько чаще сообщают о случаях, когда за них кто-то другой принимал решения (18,4% против 10–14% в других группах).

Несмотря на отсутствие однозначной связи между значениями, отражающими негативное влияние «упреждающего» планирования «пожилой» жизни на степень

самостоятельности пожилых людей в принятии ими решений, всё же наличие этой тенденции может быть подтверждено и другими данными. В частности, из числа представителей третьей группы в сумме 50% сообщили, что за них принимали решения *редко или что никогда* не принимали; во второй группе таковых 46,6%, а в первой – 35,6%. Значит, самостоятельность в принятии решения выше среди тех, кто не планировал свою будущую жизнь (табл. 4).

Таблица 4 – Случалось ли, что, учитывая Ваш возраст, кто-то другой за Вас принимал решения относительно Вашей жизни, определял, что для Вас будет правильно и как будет лучше? (%)

Table 4 – Has it ever happened that, regarding your age, somebody made decisions for you about your life, determined what would be right for you and what would be best? (%)

…строили ли Вы планы относительно своей жизни в пожилом возрасте?	Да, постоянно	Часто	Иногда	Редко	Никогда	Затруд. ответить
Да, довольно чёткие	3,9	18,4	31,6	13,2	22,4	10,5
Примерно представлял, как буду проводить это время	2,4	10,0	37,0	24,2	22,4	3,9
Не строил планов, даже не задумывался об этом	4,7	14,3	25,0	19,7	30,3	6,0
Затрудняюсь ответить	1,1	16,0	31,9	18,1	14,9	18,1

*Значение коэффициента: 0,147. Вероятность ошибки меньше допустимой (0,050).

Пожилые люди, интериоризируя стереотип о несамостоятельности представителей этого возраста (основанный на стереотипах о снижении социальных компетенций, ухудшении интеллекта пожилых людей), нередко с радостью передают другим ответственность за принятие решений относительно своей жизни, что в конечном итоге приводит к их инфантилизации и усилению зависимости от других. Но, исходя из полученных данных, следует обратное: вроде бы более ответственное поведение (планирование) негативно сказывается на самостоятельности в принятии решений.

Для объяснения этого противоречия нам кажется созвучным исследование T. Calasanti. В нём красной нитью проводится мысль, что вроде бы очевидно верная концепция контроля над процессом старения, сущность которой в индивидуальной ответственности человека за изменение своего состояния в процессе старения, несмотря на свой потенциал (внутренний локус контроля над ситуацией заставляет людей активно действовать, работать над собой и ситуацией, преобразуя себя и её), имеет также негативное побочное влияние. Оно

заключается в росте неуверенности «ответственных» пожилых людей в себе, росте их негативного самовосприятия. Это объясняется тем, что, несмотря на прилагаемые ими усилия, изменения, обусловленные инволюционными процессами старения, продолжали нарастать, что расценивается ими как личная неудача.

Таким образом, мы считаем, что предполагаемая ответственность или, точнее, гиперответственность с сопутствующим ей страхом неудачи и есть причина снижения самостоятельности в принятии решений тех, кто пытался планировать свою пожилую жизнь задолго до её наступления. В свою очередь отсутствие планов нивелирует проблему неправильных решений.

Анализ распространённости среди представителей старшего поколения значительного числа других практик в зависимости от степени планирования ими в прошлом своей актуальной жизни в пожилом возрасте не выявил связи между этими переменными. Так, выше уже отмечалось, что оно не влияет на самоограничения, связанные с отказом от мечты (путешествия, приобретение каких-то новых знаний, умений, знакомства, совершение каких-то нестандартных поступков), намерений, планов. Помимо этого, такое планирование не детерминирует готовность (или неготовность) пожилых людей формировать и поддерживать новые отношения на межличностном и внутригрупповом уровне, участвовать в общественных мероприятиях, конкурсах, соревнованиях, образовательных и др. программах, в работе секций, клубов по интересам, объединений, высказывать и отстаивать своё мнение, решения.

Итак, можно утверждать, что «упреждающее» планирование жизни, предстоящей в зрелом возрасте, не оказывает значительного влияния на реализацию или самоограничения в реализации различных жизненных практик представителей старшей возрастной группы.

Теперь перейдём к исследованиям влияния актуального горизонта планирования пожилых людей на их самоограничительные установки и практики. В нашем исследовании были выделены следующие группы по этому признаку: планирующие жизнь на 5–10 лет вперед, 3–4 и 1–2 года, менее чем на год, а также не строящие планов вообще.

Выяснилось, что такое планирование имеет более выраженное влияние на характер жизни пожилого человека. Так, сравнивая по этим группам ответы на вопрос «Случалось ли Вам отказываться от своей мечты, целей, планов, потому что Вы решили, что в Вашем возрасте они Вам уже «не по плечу», можно увидеть, что, начиная от тех, кто не планирует свою жизнь, и далее по мере увеличения горизонта планирования с 22,4% до 40,7% растёт доля респондентов, никогда не отказывавшихся от своих планов, и с 20,0% к 8,3% соответственно падает доля тех, кому часто приходится отказываться от них (рис. 1).

В вопросе «Случалось ли Вам отказываться от своей мечты (путешествия, приобретение каких-то новых знаний, умений, знакомства, совершение каких-то нестандартных поступков), желаемого образа жизни, потому что подумали, что Вы уже не в том возрасте, чтобы это оказалось возможным?», как и в предыдущем случае, заметен тренд роста числа самоограничительных практик по мере уменьшения горизонта планирования и наоборот.

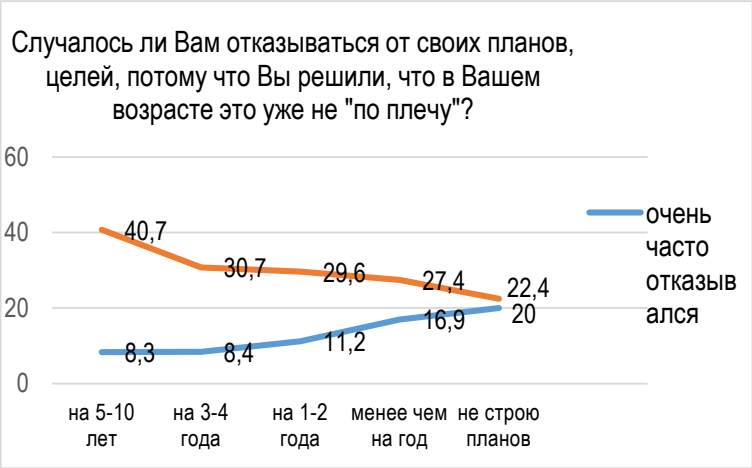


Рисунок 1 – Динамика изменения значений отказов от собственных планов в зависимости от горизонта планирования

Figure 1 – Dynamics of changes in the values of refusals of own plans depending on the planning horizon

Так, чаще всего из-за собственных негативных геронтостереотипов отказываются от своей мечты и образа жизни те, кто не строит планов вообще (44,1% против), а реже – кто строит максимально долгосрочные планы, на 5–10 лет вперёд (30,6%). А о том, что не приходилось отказываться от своих планов, мечты, чаще других сообщают те, кто планируют свою жизнь на 5–10 лет вперёд (рис. 2), тогда как реже – кто не планирует её (59,3% против 34,7% соответственно).

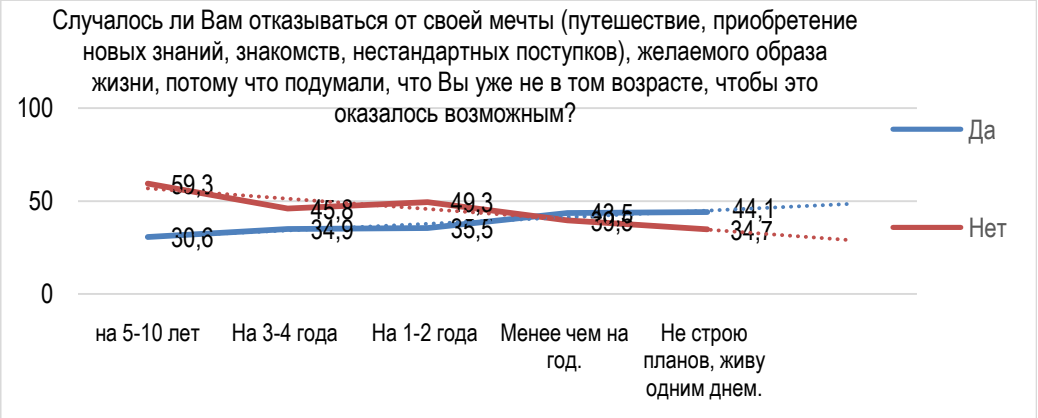


Рисунок 2 – Динамика изменения значений отказов от своей мечты, образа жизни в зависимости от горизонта планирования

Figure 2 – Dynamics of changes in the values of refusals of your dreams, lifestyle, depending on the planning horizon

Интересно, что в аналогичном вопросе о случаях отказа от своей мечты, целей, планов, но уже не из-за собственных негативных геронтостереотипов, как это было выше, а вследствие «давления» окружающих (которые дали понять, что в этом возрасте так делать уже не принято), связь между самоограничительными практиками и горизонтом планирования прослеживается уже не так чётко: есть тренд снижения самоограничительных практик по мере увеличения горизонта планирования, но отсутствует противоположный тренд (табл. 5)

Тренд снижения самоограничительных практик по мере увеличения горизонта планирования выражается в следующем: самая маленькая доля ответов о том, что очень часто приходится отказываться от своих намерений из-за внешнего давления (2,8%), наблюдается в группе опрошенных с максимальным горизонтом планирования. Далее идёт незначительный рост таких ответов в группах с горизонтом планирования 3–4 и 1–2 года (6,6% и 7,2%) и резкий их скачок у тех, кто строит свои планы менее чем на год и не строит планов вообще (14,5% и 12,9% соответственно).

Получается, что чаще всего из-за внешнего давления отказываются от своих намерений те, кто минимально планирует свою жизнь или не планирует её, а реже – кто планирует её на 5–10 лет вперёд. У последних не только наименьшая доля ответов «очень часто» [приходится отказываться от своих намерений в силу внешнего давления], но и «время от времени» (30,6% против 37,1% – 46,8% в других группах). Кроме того, максимально планирующие свою жизнь принципиально чаще других (57,4% против 30,6% – 40,1% в других группах) утверждают, что им не приходилось никогда отказываться от своих намерений.

Что касается противодействия мнению окружающих в других группах, то в долях ответов «время от времени» и «никогда» какие-либо тенденции не выявлены.

Итак, по результатам сравнения данных по самоограничительным практикам с внешней детерминацией (кто-то сказал, что в этом возрасте так не принято) и внутренней (… потому что подумали, что в этом возрасте это уже невозможно) можно утверждать, что те, кто планирует свою жизнь на 5–10 лет вперёд, лучше противостоят как интериоризации негативных геронтостереотипов, так и давлению внешней среды, обуславливающих самоограничительные практики, поскольку в вопросах с той и другой детерминацией они дают наименьшие значения ответов, характеризующих отказ от к.-л. жизненных практик, и наибольшие – об отсутствии ситуаций отказа от них.

Кроме того, поскольку полученные данные не позволяют говорить о тренде изменения частоты ответов об отсутствии внешне детерминированных отказов от к.-л. практик по мере изменения горизонта планирования (за исключением регулярно более низких значений таких ответов в группе с максимальным периодом планирования), можно предположить, что горизонт планирования в большей степени обуславливает степень интериоризации негативных стереотипов (где эти тренды надёжны) и, как следствие – соответствующие практики (рис. 1, 3), а в меньшей степени – способность противостоять социальным экспектациям (табл. 5)

Таблица 5 – Приходилось ли Вам отказываться от своих намерений, планов, потому что Вам дали понять, что в Вашем возрасте так делать уже не принято, Вас просто не поймут? (%)

Table 5 – Have you had to give up your intentions, plans, because you were given to understand that at your age it is no longer accepted to do this, you simply will not be understood? (%)

На какой период Вы сейчас строите свои жизненные планы?	Очень часто	Время от времени	Не приходилось	Затрудняюсь ответить
На 5–10 лет	2,8	30,6	57,4	9,3
На 3–4 года	6,6	44,0	34,3	15,1
На 1–2 года	7,2	42,1	40,1	10,5
Менее чем на год	14,5	46,8	30,6	8,1
Не строю планов, живу одним днём	12,9	37,1	37,6	12,4
Затрудняюсь ответить	15,0	33,8	31,3	20,0

* Коэффициент V Крамера [0..1]: 0,134. Вероятность ошибки (значимость): 0,000.

Ответы на вопрос «Случалось ли Вам действовать вопреки мнению окружающих о том, что в Вашем возрасте это делать не следует?» также подтверждают предположение, что горизонт планирования меньше влияет на способность противостоять мнению окружающих, чем на интериоризацию негативных геронтостереотипов, поскольку они повторяют закономерность, выявленную в предыдущем вопросе.

Здесь надёжно мы можем утверждать, во-первых, наличие тренда снижения значений ответов с 41,7% до 27,6% о *периодическом* противодействии мнению окружающих в группе опрошенных с максимальным горизонтом планирования к группе тех, кто не строит планов, живёт одним днём. Во-вторых, то, что планирующие свою жизнь на 5–10 лет вперёд чаще других действуют вопреки мнению окружающих (9,3% против 2,6–7,3% в других группах) и реже отказываются от противодействия ему (25,9% против 31,5%–44,1% в других группах) (табл. 6).

Однако тренды, характеризующие связь между горизонтом планирования представителей старшего поколения и их ответами о том, что случалось противостоять мнению окружающих постоянно, редко или никогда не приходилось, отсутствуют.

Таблица 6 – Случалось ли Вам действовать вопреки мнению окружающих о том, что в Вашем возрасте это делать не следует? (%)

Table 6 – Have you ever acted contrary to the opinion of others that this should not be done at your age? (%)

На какой период Вы сейчас строите свои жизненные планы?	Да, постоянно	Периодически	Редко	Никогда не случалось	Затрудняюсь ответить
На 5–10 лет	9,3	41,7	25,9	16,7	6,5
На 3–4 года	3,0	40,4	33,1	15,7	7,8
На 1–2 года	2,6	32,2	44,1	11,8	9,2
Менее чем на год	7,3	35,5	31,5	13,7	12,1
Не строю планов, живу одним днём	5,3	27,6	34,1	22,4	10,6
Затрудняюсь ответить	6,3	31,3	36,2	12,5	13,8

* Коэффициент V Крамера [0..1]: 0,134. Вероятность ошибки (значимость): 0,000

В следующем вопросе с внутренней детерминацией поведения снова регистрируется более чёткая связь между распространённостью самоограничительных практик и горизонтом планирования, нежели это есть в

вопросах с внешней детерминацией. Так, от группы, планирующей свою жизнь на 5–10 лет вперёд, к тем, кто не планирует её, с 16,7% до 26,5% увеличивается доля ответивших, что им приходилось отказывать себе в знакомстве с кем-либо, отношениях, общении, в том числе в какой-либо компании, потому что они решили, что в пожилом возрасте это уже не принято, стеснялись своего возраста, переживали, что возраст будет помехой общению, и с 68,5% до 52,9% снижается доля тех, кому не приходилось отказывать себе в таких практиках.



Рисунок 3 – Динамика изменения значений отказов знакомств и общения в зависимости от горизонта планирования

Figure 3 – Dynamics of changes in the values of dating and communication failures depending on the planning horizon

В остальных вопросах однозначная зависимость между изменением горизонта планирования и распространённостью самоограничительных практик не выявлена. Однако можно утверждать наличие устойчивых тенденций, преимущественно в контексте сравнения групп с максимальным горизонтом планирования и отсутствием планирования.

Так, судя по ответам на вопрос о случаях, когда, учитывая возраст пожилого человека, кто-то другой принимал за него решения относительно его жизни, принципиально от всех отличается только группа с максимальным горизонтом планирования. 44,0% её представителей (против 18,4–21,8% в других группах) сообщили, что другие люди за них *никогда* не принимали решения. Эта же группа

стоит особняком по варианту ответа «иногда»: его выбрала наименьшая доля респондентов (21,3% против 29,4%–38,8% в других группах). С другой стороны, те, кто не строит планов на жизнь, чаще других сообщают, что за них постоянно (4,7% против 2–4% в других группах) и, что более показательно часто (18,2% против 9,2–13,9% в других группах) кто-то другой принимает решения. Подчеркнём ещё раз, что в различных группах изменения в значениях ответа не носят линейный характер, однако тенденция, связанная с особенностями ответов среди тех, кто планирует и не планирует свою жизнь, вполне устойчивая (табл. 7).

Таблица 7 – Случалось ли, что, учитывая Ваш возраст, кто-то другой за Вас принимал решения относительно Вашей жизни, определял, что для Вас будет правильно и как будет лучше? (%)

Table 7 – Has it ever happened that, regarding your age, somebody made decisions about your life for you, determined what would be right for you and what would be best? (%)

На какой период Вы сейчас строите свои жизненные планы?	Да, постоянно	Часто	Иногда	Редко	Никогда	Затруд. ответить
На 5–10 лет	1,9	9,3	21,3	17,6	44,4	5,6
На 3–4 года	3,6	13,9	34,9	20,5	21,7	5,4
На 1–2 года	2,0	9,2	38,8	25,7	18,4	5,9
Менее чем на год	4,0	12,1	32,3	21,0	21,8	8,9
Не строю планов, живу одним днём	4,7	18,2	29,4	19,4	20,6	7,6
Затрудняюсь ответить	2,5	15,0	26,3	18,8	27,5	10,0

*Коэффициент V Крамера [0..1]: 0,106. Вероятность ошибки: 0,008.

По-видимому, долгосрочное планирование связано с уверенностью, что есть причины, по которым всё должно сложиться, как задумано. Отчасти этим может объясняться не только большая самостоятельность людей с далёким горизонтом планирования в принятии решений, но и их способность отстаивать своё мнение и образ жизни.

Так, судя по данным, представленным в таблице 8, чаще стесняются высказывать своё мнение, отстаивать позицию, решение те, что планируют свою жизнь менее чем на год или не строят планов вообще, живя одним днём (ок. 32% против 24–26% – в других группах). А планирующие свою жизнь хотя бы на год вперёд и больше несколько чаще тех, кто не планирует свою жизнь или планирует её менее чем на год (64–66% против 58%), сообщают, что никогда не стесняются

отстаивать свою позицию, высказывать своё мнение.О влиянии планирования на образ жизни свидетельствует то, что строящие планы на 5–10 лет вперёд реже других сообщают, что у них такой же образ жизни, как у большинства людей их возраста (71,3% против 79,6–83,5% в других группах), и чаще, что у них есть занятия, которые среди большинства людей их возраста не приняты (28,7% против 16,5–20,4% в других группах).

Таблица 8 – Случалось ли так, что Вы стеснялись высказывать своё мнение, отстаивать позицию, своё решение, потому что подумали, что к словам и решениям пожилых людей окружающие относятся скептически, не принимают в расчёт или что в Вашем возрасте уже нельзя быть уверенным в правильности своих решений? (%)

Table 8 – Has it ever happened that you were embarrassed to express your opinion, defend your position, your decision, because you thought that the words and decisions of older people are skeptical, do not take them into account, or that at your age you can no longer be sure of the correctness of your decisions? (%)

На какой период Вы сейчас строите свои жизненные планы?	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
На 5–10 лет	25,0	63,9	11,1
На 3–4 года	24,1	65,1	10,8
На 1–2 года	25,7	66,4	7,9
Менее чем на год	31,5	58,1	10,5
Не строю планов, живу одним днём	31,8	58,2	10,0
Затрудняюсь ответить	23,7	52,5	23,7

*Коэффициент V Крамера [0..1]: 0,108. Вероятность ошибки: 0,043.

Нужно отметить, что вообще люди, планирующие свою жизнь на 5–10 лет вперёд, более оптимистично характеризуют зрелый этап жизни. Они чаще других утверждают, что этот возраст даёт новые возможности, которые надо использовать (20,4% против 5–12% в других группах). Также планирующие свою жизнь на период от года и больше чаще соглашаются с утверждением, что, несмотря на наличие минусов на этом жизненном участке, плюсов всё же больше: так ответили 56–59% против 42% и 49% в группах с жизненными планами менее чем на год и не планирующих свою жизнь вообще.

Таблица 9 – По Вашему мнению, Ваш образ жизни соответствует образу жизни большинства людей Вашей возрастной группы? (%)

Table 9 – In your opinion, does your lifestyle match the lifestyle of most people in your age group? (%)

На какой период Вы сейчас строите свои жизненные планы?	Такой же, как и у большинства людей этого возраста	Есть занятия, которые среди большинства людей моего возраста не приняты
На 5–10 лет	71,3	28,7
На 3–4 года	83,1	16,9
На 1–2 года	79,6	20,4
Менее чем на год	82,3	17,7
Не строю планов, живу одним днём	83,5	16,5
Затрудняюсь ответить	82,5	17,5

*Коэффициент V Крамера [0..1]: 0,101. Вероятность ошибки: 0,149.

Пожилые люди с максимальным горизонтом планирования (5–10 лет) предсказуемо реже сообщают, что в пожилом возрасте минусов больше, чем плюсов (16,7% против 29–32,5% в других группах), а о том, что в пожилом возрасте есть только минусы, чаще других говорят те, кто планы на жизнь не строят или строят менее чем на год (13,5% и 15,3% соответственно против 5,3–6,5% опрошенных, строящих жизненные планы более чем на год) (табл. 10).

Таблица 10 – Какое утверждение о пожилом возрасте Вам наиболее близко? (%)

Table 10 – Which statement about old age is closest to you? (%)

На какой период Вы сейчас строите свои жизненные планы?	Пожилой период жизни открывает новые возможности, которые надо использовать	Этот период, как и любой другой, имеет свои плюсы и минусы	Пожилой возраст имеет свои плюсы, но минусов больше	Пожилой возраст имеет только минусы
На 5–10 лет	20,4	56,5	16,7	6,5
На 3–4 года	4,8	57,8	32,5	4,8
На 1–2 года	9,9	55,9	28,9	5,3
Менее чем на год	12,1	41,9	30,6	15,3
Не строю планов, живу одним днём	8,2	48,8	29,4	13,5
Затрудняюсь ответить	8,7	55,0	26,3	10,0

*Коэффициент V Крамера [0..1]: 0,135. Вероятность ошибки: 0,000.

Таким образом, несмотря на отсутствие чётких корреляций между значениями планирования жизни пожилыми людьми и их субъективными оценками своего возрастного этапа, заметна устойчивая тенденция, отражающая положительное влияние планирования жизни более чем на год на оценку этого возрастного периода.

Подводя итоги анализа влияния горизонта планирования на жизненную активность пожилых людей, можно утверждать, что отсутствие у них планов на жизнь как минимум на период 1–2 года является негативным прогностическим признаком при оценке распространённости их самоограничительных установок и практик.

Выводы.

Результаты исследования позволяют утверждать, что построение долгосрочных планов на жизнь в пожилом возрасте, осуществляемое как на протяжении предыдущих её этапов, так и непосредственно в пожилом возрасте, неоднозначно влияет на самоограничительные установки и практики представителей старшего поколения.

Эта неоднозначность касается в основном первого аспекта планирования, осуществляемого задолго до наступления «пожилого» этапа жизни. Лишь на незначительную часть установок и практик такое планирование влияет однозначно положительно, например, на способность пожилых людей вопреки негативным геронтостереотипам и установкам общественного сознания вести образ жизни, аутентичный их особенностям и желаниям, а также на способность противостоять их интериоризации. В нескольких случаях наличие некоторой тенденции (а не статистически значимой связи) между исследуемыми переменными можно предполагать только с известной долей осторожности. В большинстве же случаев «преждевременное» планирование жизни, ожидаемой в пожилом возрасте, не *оказывает влияния* на установки и практики пожилых людей, а в единичном даже сказывается отрицательно.

В отличие от «преждевременного» планирования пожилой жизни, осуществляемого на её предыдущих этапах, актуальное планирование пожилыми людьми своей жизни оказывает на представителей старшего поколения хотя и в разной степени, но только положительное воздействие, что выражается в тренде снижения у них самоограничений по мере увеличения их горизонта планирования.

В некоторых случаях можно говорить о чётко выраженной обратной зависимости между снижением самоограничительных практик и увеличением срока планирования, в других – о трендах, отражающих только вектор аналогичных изменений, в-третьих – об определённых закономерностях. Но так или иначе, можно утверждать, что пожилые люди, планирующие свою жизнь на 5–10 лет вперёд, во всех случаях выгодно отличаются большей свободой в выборе реализуемых практик, чем те, кто её не планирует и живёт одним днём. А значит,

степень перспективности планирования может выступать положительным прогностическим маркёром в определении социального здоровья представителей старшего поколения.

Причины минимизации влияния «преждевременного» планирования жизни в пожилом возрасте на актуальные практики пожилых людей, при выраженной положительной роли перспективного планирования, осуществляемого непосредственно в пожилом возрасте, по всей вероятности, состоят в следующем. Во-первых, изменчивость жизненных траекторий у многих людей заставляла их периодически пересматривать эффективность такого планирования, и, во-вторых, слишком большой временной лаг, отделяющий актуальное состояние от того, к какому относится вопрос, мог повлечь различные искажения оценок респондентов.

И последнее наблюдение, имеющее, на наш взгляд, прикладное значение, касается сравнения ответов на вопросы, характеризующие одинаковые самоограничительные практики, но различающиеся причинами их реализации (отказ от практик детерминирован геронтостереотипами и установками собственными или рефератных людей и групп). Его результаты позволяют утверждать, что планирование жизни *обуславливает в первую очередь более низкую степень интериоризации* негативных геронтостереотипов (тем самым обеспечивая внутренние условия для реализации более широкого спектра практик). Однако в случаях, когда речь идёт об ограничениях, детерминированных извне, связь между данными о (не)реализации практик и планировании жизни отсутствует. Скорее всего это объясняется более высоким влиянием интернального локуса контроля на преодоление самоограничений, чем экстернального – на подчинение социальным экспектациям.

Библиография/References:

1. Колпина Л.В., Реутов Е.В. Влияние эйджиских стереотипов на формирование самоограничительных практик граждан старшего поколения // Среднерусский вестник общественных наук. – 2019. – Т. 14. – № 2. – С. 32–45.

2. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Эйджизм в работе с пожилыми людьми. Психология старости и старения. Хрестоматия. – М.: Академия, 2003.

3. Микляева А.В. Методы исследования эйджизма: зарубежный опыт // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Серия «Психолого-педагогические науки». – 2009. – № 100. – С. 148–157.

4. Смирнова Т.В. Пожилые люди: стереотипный образ и социальная дистанция // Социологические исследования. – 2008. – №8.– С. 49–55.

5. Allen J.O. Ageism as a risk factor for chronic disease // The Gerontologist. – 2016. – 56(4) – P. 610–614.

6. Butler R.N. Ageism: Another form of bigotry // The Gerontologist. –1969. – Vol. 9. – P. 243–246.

7. Calasanti T. Combating ageism: How successful is successful aging? //The Gerontologist. – 2016. – Т. 56. – №. 6. – С. 1093–1101. – URL: https://doi.org/10.1093/geront/gnv076 (дата обращения 27.08.2020)

1. Kolpina, L.V., Reutov, E.V. (2019) Vliianie eidzhiskikh stereotipov na formirovanie samoogranichitel'nykh praktik grazhdan starshego pokoleniia [The influence of ageist stereotypes on formation of self-limiting practices of older citizens] // Srednerusskii vestnik obshchestvennykh nauk [Central Russian journal of social sciences]. – T. 14. – № 2. – P. 32-45. (In Russ.)

2. Krasnova, O.V., Liders, A.G. (2003) Eidzhizm v rabote s pozhilymi liud'mi. Psikhologiia starosti i stareniia. Khrestomatiia [Ageism in working with the elderly. The psychology of old age and aging. Reader]. – M.: Akademiia. (In Russ.).

3. Mikliaeva, A.V. (2009) Metody issledovaniia eidzhizma: zarubezhnyi opyt [Ageism research methods: foreign experience] // Izvestiia Rossiiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena. Seriia «Psikhologo-pedagogicheskie nauki» [Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences]. – № 100. – P. 148-157. (In Russ.)

4. Smirnova, T.V. (2008) Pozhilye liudi: stereotipnyi obraz i sotsial'naia distantsiia [Elderly people: stereotyped image and social distance] // Sotsiologicheskie issledovaniia [Sociological research]. – №8.– P. 49-55. (In Russ.)