

СОЦИОЛОГИЯ СТАРЕНИЯ

КУЛЬТУРА СТАРЕНИЯ В ФОКУСЕ ПОВСЕДНЕВНЫХ ПРАКТИК ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ «ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА»¹

Людмила Александровна Штомпель
(lashtompel@sfedu.ru)

Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия

Цитирование: Штомпель Л.А. (2024) Культура старения в фокусе повседневных практик представителей «третьего возраста». *Журнал социологии и социальной антропологии*, 27(4): 93–122. <https://doi.org/10.31119/jssa.2024.27.4.4> EDN: KTGBWK

Аннотация. Осуществлено переосмысление культурного значения старости и процесса старения. Статья основана на результатах обследования людей пенсионного возраста в Ростовской области, проведенного в 2023 г. с помощью дневников времени. Выявлено, что современные россияне возраста 60+ демонстрируют принципиально различный персональный опыт старения, что статистически выражено в разрыве между средними показателями по каждому виду активности и индивидуальными моделями аллокации времени. Это заставило построить не одну, а две полярные хронометрические модели повседневной жизни россиян старше 60 лет, к которым может тяготеть их основная масса. Введено понятие «культура старения», определяемое как система наилучших образцов и способов деятельности людей возраста 60+, которые направлены на их адаптацию к изменениям и детерминированы не только возрастом, но и состоянием здоровья, местом и условиями проживания. Анализ собранных в 2023 г. дневников времени людей пенсионного возраста в Ростовской области позволил выявить и описать значимые особенности и трансформации в их культуре старения. Зафиксировано, что общая удовлетворенность навыками распределения своего времени между различными занятиями сопровождается потребностью в более активных способах проведения времени своей жизни, которые не могут реализоваться по ряду причин. Автор приходит к выводу, что культура старения не складывается в изоляции от общей культуры населения, от культуры других возрастных общностей. Культура старения является важнейшим системообразующим элементом культуры общества в целом, во многом репрезентирующим и в то же время определяющим его качественные характеристики.

Ключевые слова: пожилые люди, «третий возраст», старение, культура старения, культурная вовлеченность, дневник времени.

¹ Автор выражает благодарность Российскому научному фонду за финансовую поддержку сбора и анализа эмпирических данных (грант № 23-28-00134, <https://rscf.ru/project/23-28-00134/>).

В конце XX в. высокоразвитые индустриальные страны столкнулись с неизбежным следствием увеличения продолжительности жизни населения: возрастанием количества пожилых людей. Увеличение количества пожилых и старых людей зафиксировано и в России. Так, если в 2010 г. люди возраста от 60–72 лет составляли 11,2 % от всего населения Российской Федерации, то в 2020 г. их число достигло 15,7 %, люди в возрасте от 73 лет и выше составили соответственно 7,1 % и 7,3 % населения России (Труд и занятость в России 2021: 17). При этом стремительно сокращается представительство пожилых людей (по мере повышения возраста) в составе рабочей силы: в 2020 г. удельный вес лиц, не входящих в состав рабочей силы, составлял 65,4 % для 60–64-летних от всего их количества; 86,3 % — для 65–69-летних; 97,7 % — для 70-летних и старше. Относительно всего населения России это сокращение в 2020 г. еще более впечатляет: 14,3 % — для 60–64-летних, 15,4 % — для 65–69-летних, 29,3 % — для 70-летних и старше (Труд и занятость в России 2021: 23). С одной стороны, это естественно: люди заработали себе право на отдых от работы, но, с другой стороны, снижение востребованности со стороны общества плохо влияет на социальное самочувствие пенсионеров. Исследования показывают, что чем выше занятость пожилых людей, тем выше их удовлетворенность жизнью (Воронин, Захаров, Козырева 2018). Поэтому практическая реализация концепции отложенного старения (Видясова, Григорьева 2023), изучение особенностей и опыта старения, условий самореализации и социальной активности граждан старшего поколения актуализируют проблему культуры старения и инструментов ее исследования. Одним из таких инструментов выступает использование времени. Как же распорядятся пожилые люди имеющимся у них временем жизни?

Любое занятие требует времени. Очевидно, что к 60-ти годам человек нарабатывает определенные привычки, в числе которых приемы и способы распределять свое время, выстраивать недельное и суточное расписание (с учетом собственного физиологического и психоэмоционального состояния). Осознание же конечности своего существования и уменьшение сил для выполнения любого вида активности влияют не только на осуществление, состав и длительность наиболее предпочитаемых занятий, но и в целом на культуру старения.

Какие бы эвфемизмы ни использовались при описании людей старше 60 лет («третий возраст», «четвертый возраст», «серебряный возраст», «старший возраст» и т.п.), проблема остается: как совместить, с одной стороны, намерение удовлетворить глубинную потребность стареющих людей оставаться востребованными и нужными, а с другой стороны, как самому обществу, нацеленному на новизну, скорость и максимальную

эффективность (в получении прибыли при наименьших затратах, во всемерной самореализации и развитии способностей трудящихся, в предоставлении новых рабочих мест молодому поколению и т.д.), обеспечить достойную жизнь тем, кто эту «максимальную эффективность» проявляет все с большим трудом. Какие бы шаги ни предпринимало само общество (пенсионные реформы, социальные программы и т.п.), усилия самих стареющих людей дают богатый материал, иллюстрирующий разные стратегии адаптации к своему возрасту и к объективным социальным обстоятельствам, разные поведенческие паттерны пожилых людей и способы старения. Все эти процессы осуществляются во времени. В связи с этим цель статьи состоит в построении модели распоряжения временем людьми старше 60 лет на основе проведенных эмпирических исследований и определении на этой основе сущности культуры старения современных россиян.

Теоретико-методологический аппарат исследования

Изучение повседневной жизни различных групп населения с помощью показателей распределения их занятий во времени, т.е. изучение бюджетов времени, в нашей стране началось со статистических земских обследований конца XIX — начала XX в., затем развивалось в 1920-е гг. С.Г. Струмилиным (Струмилин 1924), в 1950–1960-е — Г.А. Пруденским и В.Д. Патрушевым (Пруденский 1964; Патрушев 1963), в начале 1970-х — В.А. Артемовым, В.И. Болговым и др. (Артемов 1987; Болгов 1973). Тщательный анализ истории реализации исследований бюджета времени населения и разработки теории социального времени проведен в ряде работ: (Караханова, Бессокирная, Большакова 2014; Артёмов, Новохацкая 2012; Патрушев 1998а; Патрушев 2001; Патрушев, Артёмов, Новохацкая 2001). Так, В.Д. Патрушев (Патрушев 1998а) проследил не только различия методологических подходов к изучению бюджетов времени в мировой социологии, методические аспекты и этапы этих исследований, но и наметил их перспективы, в частности более широкое внедрение качественных методов исследования (например, фокус-групповых процедур) и целесообразность сочетания обследований бюджета времени с анализом субъективных оценок эффективности использования личного времени.

Анализ работ 1980–1990-х гг. (Артёмов 1999; Караханова 1998; Патрушев, Караханова, Темницкий 1996; Патрушев 1998с) показывает, что исследователи концентрировали свое внимание на изучении семей рабочих, служащих, колхозников с акцентом на работающих респондентов в целях поиска резервов времени (уменьшения потерь рабочего времени и увеличения свободного времени населения), определения рациональности распределения времени населения регионов, городов, а также

между различными отраслями народного хозяйства и качества свободного времени.

То же самое можно сказать и о работах начала 2000-х годов (Артёмов, Новохацкая 2017; Караханова 2001; Патрушев 2001; Караханова 2006; Караханова, Бессокирная, Большакова 2014). Пожилые люди хотя и попадали в поле внимания исследователей в ходе изучения динамики повседневной деятельности горожан, однако учитывались в первую очередь работающие люди «60 лет и старше», тогда как «неработающие пенсионеры и инвалиды» присутствовали в выборке в очень малом количестве. Так, анализируя результаты исследования, проводимого Центром «Повседневная деятельность и бюджет времени» ИС РАН в 1986, 1997/98 и 2003/2004 гг. в Пскове, Т.М. Караханова приводит следующие данные о количестве обследованных возраста «60 лет и старше»: 3 человека всего (а «неработающих пенсионеров и инвалидов» — 2) в 1965 г. (из 2949 фактически опрошенных), 7 человек всего (неработающих тоже 7) в 1986 г. (из 3628 человек), 32 человека всего (неработающих — 19) в 1997/98 г. (из 340 обследованных) и 22 человека всего (неработающих — 19) — в 2003/2004 г. (из 200 человек) (Караханова 2006). На основе этих данных можно прийти к заключению, что интерес к бюджету времени людей старшего возраста стал постепенно возрастать, хотя на первом месте оказывались все же работающие люди.

Объединение работающих и неработающих пенсионеров позволило сформулировать выводы относительно их бюджетов времени. Результаты представлены в отдельном параграфе монографии В.Д. Патрушева (Патрушев 2001). На сегодняшний день это наиболее полное исследование бюджета времени людей старшего возраста, хотя под влиянием запроса на разработку и реализацию политики активного долголетия, изучение жизни пожилых людей стало развиваться. Первым источником данных выступают результаты Росстата, в которых выделяются респонденты старше трудоспособного возраста: 55–59-летние, 60–69-летние, 70 лет и более. Тогда как в нашей стране еще в 1965 г. принята следующая схема возрастной периодизации старшего поколения: пожилой возраст (61–74 года — мужчины, 56–74 года — женщины), старческий возраст (75–90 лет — мужчины и женщины), долгожители (90 лет и старше — мужчины и женщины) (Тукумцев 2003). Кроме того, в этих данных содержится перечисление видов деятельности, но не временные затраты на них.

Если же обратиться к работам последних лет, то окажется, что анализ использования времени разными поколениями реализуется в нескольких направлениях. Во-первых, это биографические исследования, исследования жизненных путей и процессов жизненного цикла. Представители этого направления проблематизируют само понятие времени, настаивая на

необходимости выхода за рамки абсолютного (линейного, хронологического, единообразного) времени и включения понятия относительности времени, выражающегося в его разнонаправленном, эластичном и телескопическом характере (Sánchez-Mira, Bernardi 2021). Солидализируясь с этими идеями, отметим тем не менее, что первым шагом в исследовании разворачивания человеческой жизни во времени должна стать фиксация именно объективных фактических затрат времени, выражаемых с помощью часов, а лишь затем можно анализировать включение одних видов деятельности в другие, их иерархию, а также содержание субъективных образов времени, в том числе разнонаправленность, обращенность к разным модусам времени, выделение временных перспектив и т.д.

Во-вторых, это социологические исследования агентности, способности человека к действию, осуществлению осознанного и свободного выбора. М. Эмирбайер и А. Мише определяют агентность как встроенный во время процесс социальной вовлеченности, включающий три составных элемента (итерация, проективность и практическая оценка), которые соответствуют разным временным ориентациям (на прошлое, будущее, настоящее) (Emirbayer, Mische 1998). Такой подход полезен и для нашего исследования, поскольку ориентирует на анализ культуры старения сквозь призму ориентаций на временные модусы (прошлое, настоящее и будущее). Однако эти ориентации для пожилых людей неравноценны: определенное отсечение будущего (и в объективном, и в субъективном планах) происходит по мере приближения к концу жизни, и человек не может этого не осознавать. Мету этого осознания хорошо выразил известный актер А.В. Ромашин: «Возраст — это не количество прожитых лет, а число оставшихся мгновений». В связи с этим интересно выявление разных стратегий (в том числе выбора разных занятий) восполнения схлопывающегося, закрывающегося будущего. При этом изучение ориентаций на разные модусы времени не должно замыкаться лишь на психологических исследованиях, хотя психологи и психиатры активно работают в этом направлении (Liao, Carstensen 2018; Löckenhoff 2011; Malkoc, Zauberman 2019; Schafer, Shippee 2010).

Идея о том, что агентность закреплена во временной структуре ориентаций (т.е. предпочитаемых направленностях на разные модусы времени) — важнейший принцип биографических исследований (Kohli 2019). Не используя в данной работе этот метод исследования, отметим, что осознание необходимости различения «повседневного времени» как чего-то относительно рутинного и «времени жизни» как линейно переживаемой структуры, в которой индивид ищет биографическую непрерывность и связность (Alheit 1994), является важнейшим положением, обязывающим зафиксировать

фактическое распределение времени, и лишь затем переживания времени, а применительно к агентности еще и потребность контроля за временем своей жизни. Именно поэтому мы не ограничиваемся только методом хронометрирования с помощью дневника времени, а предполагаем анализировать и оценку респондентами полученного результата распределения их занятий во времени, зафиксированную в комментариях к дневнику.

Отдельный пласт работ посвящен анализу разных видов занятий в процессе ведения домашнего хозяйства людьми старшего возраста и на этой основе — выделению значения времени в осмыслении и переструктурировании своей жизни. Так, на основе обширного тематического исследования, основанного на множественных интервью с восемью пожилыми людьми в Англии, Р. Виссер показывает, что любимое занятие (в данном случае — садоводство) может стать основой временного каркаса, структурирующего жизнь пожилого человека (Visser 2018).

Что касается ориентации на прошлое, то здесь репертуар паттернов, почерпнутых из опыта жизни, достаточно разнообразен. Так, привычка быть пунктуальным, обязательным, аккуратным в отношении со временем означает для многих людей проявлять уважение к другим, привычка посещать парикмахерскую, следить за своей физической формой и т.п. были и остаются выражением самоуважения, самоутверждения. Эти привычки «из прошлого» сохраняются достаточно долго, потому что выступают свидетельствами продолжающейся жизни.

Наконец, ориентация на настоящее связана с реакциями на возникающие ситуации «здесь и сейчас».

Изучение ориентаций во времени (уже осуществленных или только продумываемых) можно построить на основе анкетирования, интервьюирования, но наиболее богатый материал дают дневники времени, хотя этот способ исследования трудоемок прежде всего для самих респондентов, поэтому и требования к количеству обследуемых здесь другие.

Значительный интерес вызывает анализ различных концепций старения, демонстрирующих междисциплинарный подход (Сергеева 2012). Отметим также активно расширяющийся пласт работ, в которых изучается старение как таковое: его сущность, потребности и образ жизни пожилых людей, изменения личности в старости, феномен отложенного старения, смыслы возраста и перспективы трансформации этих смыслов, социальное участие людей старшего возраста и т.д. (Видясова, Григорьева 2023; Галкин 2023; Григорьева, Бершадская, Дмитриева 2014; Григорьева 2016; Киенко 2023; Мануильская и др. 2021; Подольский, Ермолаева, Шоркина 2022). Весьма значимым шагом в исследовании жизнедеятельности людей старшего возраста и способов старения является операционализация их социального

участия, предложенная канадскими учеными Мелани Левассер с соавторами (Levasseur, Richard, Gauvin, Raymond 2010). Однако хронометрирование как средство исследования в перечисленных работах не применялось.

Методика

Наше эмпирическое исследование использования времени на различные виды деятельности, т.е. бюджетов времени граждан 60+ Ростовской области выполнено в 2023 г. Метод — ведение дневников времени (фиксации всех видов деятельности человека на протяжении трех дней с точностью до 15 минут). Полученные результаты делились на три для определения среднего значения по каждому виду активности в течение суток. Некоторые респонденты представили заполненные дневники за пять дней, и в этом случае полученные данные делились на 5.

Метод саморегистрации временных затрат респондентами — традиционный способ исследования бюджетов времени, применяемый в нашей стране с 1960-х гг. В 1970-е г. получаемые объективные показатели использования времени были дополнены анализом субъективных оценок полученных результатов (Патрушев 1998 а). В своем исследовании мы тоже совмещали дневниковую запись респондентами всех осуществленных ими видов деятельности с момента просыпания до времени отхода ко сну (включая по возможности и время, необходимое для засыпания и ночные пробуждения), сопутствующие им занятия, потраченное на них время, место деятельности, присутствующих при этом лиц и записи обследуемых, фиксирующих их субъективную оценку, степень удовлетворенности полученными результатами, желание иначе распределять свое время. Каждый респондент получил инструкцию, в которой разъяснялось, каким образом фиксировать распределение собственного времени, приводился образец записи, выдавался бланк данных об обследуемом (пол, возраст, оценка состояния здоровья, уровень образования, тип места жительства, работает/не работает, семейный статус и условия проживания, нуждается ли в помощи и получает ли помощь и поддержку) (см. прил.). Фиксировались также число, месяц и дни недели, в которые заполнялся респондентом дневник времени.

Всего с января по июль 2023 г. нами собрано 124 дневника времени, из них отбракованы по техническим причинам — 3 и по причине несовпадения необходимого региона — 4. Таким образом, обработано 117 дневников времени людей в возрасте от 60 до 93 лет (23 мужчины и 94 женщины). Из них 42 женщины 60–69 лет, 39 женщин 70–79 лет, 13 женщин 80–89 лет; 9 мужчин 60–69 лет, 13 мужчин 70–79 лет и 1 мужчина 92-х лет.

Полученные данные легли в основу построения хронометрической модели россиян старше 60 лет. Анализ собранных дневников времени

позволил распределить все виды занятий на несколько категорий: «Повседневные дела» (в том числе гигиенические процедуры, приготовление пищи, хозяйственная работа по дому: уборка, мытье посуды и т.д.); «Забота о членах семьи»; «Работа»; «Религиозная деятельность» (молитвы, посещение храма); «Образование»; «Общественно-полезная деятельность (волонтерство и пр.); «Досуг и хобби»; «Социальность» (в эту рубрику попали различные виды общения); «Непродуктивное время». Важным аспектом стало выделение тех видов деятельности, которые выполнялись самостоятельно, и тех, которые проводились совместно с членами семьи, соседями, друзьями, коллегами и т.д.

Возможна ли одна модель аллокации времени людей «третьего возраста»?

Изначально мы предполагали, что использование дневников времени и подсчет средних значений (в программе Excel) позволит выстроить одну модель аллокации времени. Однако полученная усредненная модель бюджета времени людей старшего поколения по ряду параметров резко расходится с индивидуальными моделями, что подтверждает гипотезу о существовании глубоких индивидуальных различий поведенческих паттернов пожилых людей и способов старения. Это касается даже сна: в среднем на сон пожилые люди тратят 8 ч 21 мин (табл. 1). Однако индивидуальные затраты времени на сон колеблются для женщин в будни от 4:05 (респондент № 99 — 63 г.), 4:20 (№ 85 — 65 лет, № 91 — 65 лет), 4:40 (№ 122 — 60 лет), 4:50 (№ 29 — 72 г.) до 10:00 (№ 1 — 76 лет), 10:10 (№ 22 — 84 г.), 10:21 (№ 21 — 75 лет) и даже 11:30 (№ 25 — 81 г.); для мужчин от 4:30 (№ 120 — 71 г.), 5:30 (№ 84 — 65 лет и № 96 — 65 лет) до 10:30 (№ 41 — 63 г.) и 10:55 (№ 46 — 75 лет).

Таблица 1

Затраты времени пенсионерами на повседневные дела

Вид активности	Итого	Женщины в выходные	Женщины в будни	Мужчины в выходные	Мужчины в будни
Повседневные дела (всего)	13:01	14:31:11	12:42	12:53	11:58
Сон (общее кол-во)	8:21	9:05	7:41	8:35	8:01
Личная гигиена	0:42	0:44	0:42	0:44	0:39
Зарядка / пробежка / тренировка в спорт. зале / лечебная гимнастика / йога	0:08	0:08	0:09	0:06	0:08

Окончание табл. 1

Вид активности	Итого	Женщины в выходные	Женщины в будни	Мужчины в выходные	Мужчины в будни
Посещение врача, лечебные процедуры	0:09	0:09	0:12	0:07	0:08
Прием пищи	1:26	1:22	1:16	1:25	1:41
Приготовление пищи	0:45	1:04	1:00	0:31	0:26
Хозяйственная работа по дому (уборка, мытьё посуды и пр.)	1:24	1:50	1:37	1:19	0:51

Такой же разброс мы зафиксировали во многих других видах активности. Так, хозяйственная работа по дому занимает в среднем 1 ч 24 мин, в том числе у женщин в будни — 1 ч 37 мин а у мужчин — 51 мин, в выходные дни у женщин — 1 ч 50 мин и 1 ч 19 мин у мужчин (табл. 1). Тогда как максимальный показатель для одной из респонденток составил 8 ч 35 мин (№ 48 — 76 лет), некоторые женщины показали от 3-х до 4-х с половиной часов, а минимальный — 10 мин (№ 17 — 72 года) и 12 мин (№ 13 — 61 год и № 52 — 66 лет). Восемь женщин за три дня, выпавших на исследование, вообще не занимались хозяйственной работой (№ 10, 38, 39, 44, 60, 61, 108, 119). У мужчин, как мы видим, показатели более скромные, что подтверждает сохраняющийся гендерный дисбаланс для этого поколения.

Степень вовлеченности в жизнь своих близких у наших пенсионеров также расходится с усредненной моделью. Так, занятия с внуками у женщин в будни занимают в среднем 15 мин, в выходные — 8 мин, у мужчин — 3 мин и 4 мин соответственно, тогда как максимальное время для внуков для женщин в будни составило 2:29 (респондентка № 28), 3:40 (№ 88) и 5:40 (№ 121), а минимальное — 10 мин (№ 42). Таким образом, размах времени составил 5 ч 28 мин. В выходные дня у женщин размах времени для занятий с внуками составил 39 мин, максимальные показатель — 1 ч 15 мин (респонденты № 10), а минимальный — 21 мин (респондент № 8). Мужчины занимаются с внуками в будни в среднем 3 мин, а в выходные 4 мин. Такое ничтожно малое количество времени получилось из-за меньшей вовлеченности всего массива мужчин-пенсионеров в занятия с внуками: в будни только один респондент-мужчина занимался с внуком в среднем 1 ч 15 мин (№ 111), а другой — 12 мин (№ 46). В выходной день этот же респондент (№ 46) уделит внуку один час. Другие вовсе не отметили этот вид занятий.

Самообразованием (по программе дополнительного образования) занимается лишь одна из респонденток (№ 17 — 72 года).

Насколько активна религиозная часть жизни современных российских пенсионеров? В среднем на молитвы и посещение храма наши респонденты тратят 4 мин в сутки, причем для женщины в будние дни это 2 мин, в выходные — 13 мин, а мужчины в будни — 1 мин, в выходные — 11 мин. Эти цифры вновь заставили нас обратиться к персональным показателям. Оказалось, что лишь 5 женщин в будни уделяют время религии: от 20 мин (№ 3) до 1 ч 40 мин (№ 108); в выходные это были тоже 5 женщин: 1:55 (№ 1), 2:10 (№ 3), 3:50 (№ 23), 1:00 (№ 75), 2:30 (№ 108). Как видим, одни и те же четыре женщины отводят время посещению храма и в будни, и в выходные дни. Лишь один мужчина посещал храм в выходные и потратил на это 3 ч 11 мин (№ 113), в будни уже два респондента отметили этот вид активности: 0:20 (№ 41) и 0:11 (№ 113). И вновь мы фиксируем, что один и тот же респондент (№ 113) посещает храм и в будни, и в выходной день.

Что касается способов проведения свободного времени, то результаты нашего исследования лишь частично совпадают с результатами исследования В.Д. Патрушева (Патрушев 1998b). Так, на первом месте у пенсионеров по-прежнему (как и в 1995 г.) находится просмотр передач и фильмов по телевизору (2:15), к этому времени можно прибавить еще 11 мин (просмотр их в YouTube), на втором — «чаепития, кофе-брейки, перекуры, пассивный отдых» (0:33), на третьем — чтение бумажных книг дома (0:28), на четвертом месте — прогулки на свежем воздухе (0:25), на пятом — хобби и различные любительские занятия (занятия живописью, музыкой, вязание, игра в шахматы, коллекционирование, рыбалка и т.д. — 0:13), на шестом — компьютерные игры и игры на телефоне (6 мин). Примечательно, что на различные виды общения (как непосредственное, так и опосредованное, как с близкими, так и с коллегами, соседями и даже домашними животными) российские пенсионеры тратят 1 ч 50 мин. Остальные виды занятий в свободное время (учеба, самообразование, физкультура и спорт, посещение театров, выставок, музеев, концертов) отметили единицы.

Трудовой деятельностью тоже занимаются немногие. В среднем работа занимает 1 ч 19 мин, причем мужчины здесь лидируют (табл. 2).

Общественно-полезной деятельностью (волонтерством) на уровне групп и сообществ занимались только 2 информанта (№ 30 — м., 67 лет и № 23 — ж., 73 г.). А вот заботу о членах семьи наши респонденты оказывают чаще: 43 респондентки и 7 респондентов выделили занятия, относящиеся к этой категории.

Таблица 2

Затраты времени пенсионерами на работу

Вид активности	Итого	Женщины в выходные	Женщины в будни	Мужчины в выходные	Мужчины в будни
Работа (всего)	1:19	0:00	1:28	0:00	3:48
Работа вне дома	1:14	0:00	1:14	0:00	3:44
Работа дистанционно	0:04	0:00	0:13	0:00	0:03

Столь большой разрыв между средними показателями по каждому виду активности и индивидуальными моделями аллокации времени репрезентирует противоположность способов проживания пенсионного периода жизни россиянами старше шестидесяти лет, что обязывает построить не одну, а как минимум две полярные хронометрические модели повседневной жизни россиян старше 60 лет, к которым может тяготеть их основная масса. С одной стороны, выделяется группа людей, чья активность характеризуется высокой степенью вовлеченности в жизнь других: совместное времяпровождение, помощь по дому или вне дома, желание осваивать новое, трудовая и волонтерская деятельность и т.д. На другом полюсе оказались те, кто ограничивается минимальным набором активностей, сосредоточен на удовлетворении в основном физиологических потребностей, не реализует возможности коммуникации с другими людьми. Эти две полярные модели аллокации времени репрезентируют принципиально разные варианты опыта старения.

Любая осуществляемая активность реализуется определенным способом. Если под культурой в целом исходя из деятельностного подхода понимать ненаследуемые биологически способы и результаты человеческой деятельности¹, то культуру старения можно определить как степень проявляющегося в организации своей жизнедеятельности гармоничного соответствия между ощущением человеком своего нового физиологического, психоэмоционального и социального состояния, детерминированного прежде всего возрастом (и вытекающими из этого проблемами,

¹ В отечественной философской литературе определение культуры как способа деятельности было впервые сформулировано Э.С. Маркаряном: культура — это «специфический способ человеческой деятельности, включающий в себя чрезвычайно сложную и многогранную систему внебиологически выработанных механизмов (и соответственно «умения» их актуализировать), благодаря которым стимулируется, программируется, координируется и реализуется активность людей в обществе» (Маркарян 1972). Такое понимание культуры разделяется и развивается в ростовской культурологической школе.

связанными со здоровьем, внешним видом, сокращением возможностей быть востребованным на работе, заниматься любимым делом, посвящать своё время и силы достижению каких-то целей и т.д.), и выстраиванием персональной жизненной активности. Культура старения состоит в организации сознательного предупреждения и сопротивления биологическим изменениям, происходящим в человеческом организме по достижении пожилого возраста, и в адаптации к своему новому физиологическому и социальному состоянию. Культура старения — это совокупность таких социальных практик людей старше 60 лет, которые позволяют восполнять биологические и социальные потери пожилых людей.

Время пожилых в их оценках

Привычки, паттерны, приемы и способы обращения со временем входят и закрепляются в культуре, в данном случае в культуре старения. В своих дневниках пенсионеры делились впечатлениями и о самом исследовании, и о своих оценках распоряжения собственным временем (сохранены пунктуация и синтаксис респондентов).

Так, одна из респонденток отметила:

Записав и проанализировав свое распределение времени за три дня, я нашла множество недочетов своего расписания. Самой главной проблемой является отсутствие физической активности и малое количество времени, проведенного на свежем воздухе. <...> Также стало понятно, что прием пищи не является регулярным и не происходит в одно и то же время... Еще одна выявленная проблема — это прием таблеток, который не происходит в одно и то же время. Исследование помогло понять основные проблемы с распределением времени (ж., 80 лет, состояние своего здоровья оценивает как «удовлетворительное»).

Эту запись можно интерпретировать следующим образом: респондент демонстрирует желание внести некоторые изменения в свой привычный образ жизни, ориентируясь на собственный анализ полученных ею самой результатов (что само по себе подтверждает сохранившуюся ясность ума, высокий уровень рефлексии по поводу времени своей жизни, адаптивность к изменившемуся с возрастом состоянию здоровья и наличие ориентации на будущее).

Всё хорошо, нормально, меня устраивает мой режим дня и я полностью удовлетворён, потому что в мои годы то, что сегодня происходит со мной, это вполне нормально и хорошо, и больше этого ничего

мне не надо. Меня систематически навещают мои родственники и близкие, также мы ежедневно созваниваемся по телефону. Меня окружают вниманием и заботой, поэтому у меня всё хорошо и моя жизнь меня полностью устраивает (м., 92 г., состояние своего здоровья оценивает «по-разному».

Информант (самый старший по возрасту) выделяет в качестве важнейшего факта включенность в свое социальное окружение, в жизнь своих родственников, регулярные контакты с ними (как непосредственные, так и опосредованные). Оптимистический настрой, удовлетворение организацией времени индивидуальной жизни на фоне достаточно реалистичной оценки своих возможностей свидетельствуют о стойкости, ориентации на настоящее время и принятии особенностей своего возраста.

...хотелось бы больше гулять, проводить время на улице, но из-за плохой погоды боюсь выходить из дома, поэтому сижу дома, смотрю телевизор (ж., 73 г., состояние своего здоровья оценивает как «хорошее»).

Желание этой и многих других респондентов больше времени проводить на свежем воздухе ограничивается не только плохой погодой, но и незначительным количеством парков и скверов, где действительно можно было бы гулять: женщина недаром пишет о проведении времени «на улице», а не в парке.

Меня устраивает мой режим дня, так как он обеспечивает мне все мои физические и духовные потребности. Несмотря на то что я регулярно общаюсь по телефону с друзьями и родственниками, мне не хватает живого общения с ними. А все остальное меня вполне устраивает (м., 75 лет, состояние здоровья оценивает как «удовлетворительное»).

Подводя итоги, хочу отметить, что в целом я довольна своим распределением времени. Я рада, что, несмотря на возраст, у меня хватает сил и здоровья на работу в огороде и хоз. дворе. Также стоит отметить крепкий и достаточно продолжительный сон. Из минусов могу выделить лишь то, что дни достаточно однообразны. Возможно мне стоит больше общаться с подругами, ходить к ним или приглашать их в гости или вносить разнообразие в жизнь другими способами (ж., 76 лет, состояние своего здоровья оценивает как «хорошее»).

Вышеприведенные выдержки из дневников времени отражают общность образа жизни людей 75–79 лет: удовлетворенность налаженным расписанием дня, сохранение контактов с друзьями и родственниками, потребность в живом, а не только в опосредованном общении, а главное — в увеличении разнообразия. О потребности в разнообразии в общении, в любимых занятиях и в целом — в жизни пишут очень многие респонденты и «младшей» возрастной группы (от 60 до 69 лет).

Я очень довольна, что мои дни не так сильно загружены работой, и у меня есть свободное время на просмотр любимых передач или просто отдыха. Я увидела, что каждый день находится минутка для проведения времени с семьёй, я бы хотела увеличить это время, может чаще гулять с семьёй или ходить на различные мероприятия, чего сейчас мне не хватает. Я бы хотела добавить мои хобби в распорядок дня, потому что сейчас всё свободное время уходит на телевизор, это не очень хорошо. Надо больше заниматься рукоделием, я бы хотела чтобы вязание или плетение занимало одну треть моего дня. Я довольна что помимо времени с семьёй я так же много времени провожу наедине с собой, это помогает мне привести мысли в порядок, а также я люблю тишину. Также, заканчивая, я бы хотела добавить, что хочу исправить свой режим сна, меня не устраивает что я поздно ложусь, а просыпаюсь в разное время, я стремлюсь к том, чтобы засыпать в 10 вечера а просыпаться в 9 утра каждый день, это позволит мне сохранить здоровье и энергию. Количество времени, проведенное во сне и качество сна меня радует. Постараюсь улучшить со временем распределение своего времени (ж., 63 г., состояние здоровья оценивает как «хорошее»).

Работающая пенсионерка подтверждает общую тенденцию, связанную с потребностью в расширении поля живого общения с родственниками и друзьями, в увеличении времени досуга, в частности для хобби.

Никто из респондентов не жалуется на одиночество, но из вышеприведенных фрагментов видно, что обеспокоенность в связи со сворачиванием социальных связей проскальзывает.

Хочу отметить, что я довольна распределением своим временем. Я заметила, что мое раннее утро и поздний вечер полностью стабильны (утренние процедуры, уход за животными, вечерняя прогулка), когда как в обед ко мне могут нагрянуть гости (друзья, соседи, дочь) или же из-за погодных условий я могу что-то сделать или же, наоборот,

рот, не сделать. Меня не может не расстраивать время, которое я трачу на какие то обязанности, которые, в молодости, я делала в разы быстрее. Так же, из-за погодных условий, я не уделила должное время огороду и саду, зато я успела хорошо прибраться в доме. Может показаться, что я слишком много уделяю времени на телевизор, но параллельно я могу заниматься и другими делами, такими как кроссворды, сканворды, вязание, разговоры с моими внуками. Мне было интересно вести учет своих действий (ж., 86 лет, состояние здоровья оценивает как «плохое»).

Этот информант сетует на сокращение возможностей заниматься привычными обязанностями по хозяйству, при этом она очень активна: для нее все еще естественны уборка в доме, уход за животными, работа в саду и огороде; она общается с членами семьи, играет в настольные игры, увлекается декоративно-прикладным искусством. Тем не менее просмотр телевизора отмечается в качестве «пустого поглотителя» времени, как и у многих других респондентов. Связи с соседями сохранены.

Я взяла 1 рабочий и 2 выходных дня, так как будни у меня как день сурка и не интересны для исследований. Была удивлена, что очень много времени трачу на еду, и мало на зарядку, также хотела бы уточнить, что работаю я не по 2 часа в день, а по 7, как все люди. Также на работе я много говорю с коллегами, но решила не писать, потому что обычно говорим коротко и по несколько предложений, но часто, чтобы не сильно отвлекаться от работы. В общем я довольна своим времяпрепровождением, я стараюсь чаще встречаться с внучкой и детьми хотя бы раз в неделю, но не всегда получается (ж., 65 лет, состояние здоровья оценивает как «удовлетворительное»):

Респондент отметила однообразность своих дней и расценила это как недостаток (хотя некоторые информанты оценивают этот же факт как признак стабильности). Некоторые особенности длительности занятий ее удивили (например, время на еду). Женщина подчеркнула, что она работает 7 часов в день, что свидетельствует о желании оставаться в сфере активной занятости и быть не хуже других («как все люди»).

Вследствие ухудшения здоровья я очень много времени уделяю сну. Но, к сожалению, это неизбежный фактор старения. Но, что меня порадовало, так это то, что я много времени посвящала прогулкам и разговорам с родными. Меня не сильно интересуют социальные сети,

так как люблю отдохнуть за просмотром новостей или фильмов. Мне было очень интересно провести подобный эксперимент (ж., 83 г., состояние здоровья оценивает как «плохое»).

В комментариях этого информанта (и сравнение их с хронокартой) показывает, что одной из основных форм времяпровождения выступает общение с родными и соседями, что говорит о включенности в устойчивую систему социальных связей и отношений. При этом она достаточно много времени проводит и за просмотром телевизора. Душевное смирение перед возрастом и сопряженным с ним плохим самочувствием уравновешивается несколькими прогулками в течение дня и продолжительным дневным сном.

Записав и проанализировав свои занятия за три дня я сделала несколько выводов. Я не очень довольна тем, что провела мало времени на свежем воздухе, весь отдых проходит лежа за телевизором. Я бы хотела отделить свой отдых от просмотра телевизора, например, сидя во дворе. Так же я поняла, что трачу очень много времени на бытовые дела, а это большая нагрузка. Вместе с этим я мало сплю и ем в течение дня, из-за чего быстро утомляюсь и помногу лежу. Из положительного — я довольна тем, что каждый день занимаюсь зарядкой. В целом, несмотря на некоторые минусы, которые я для себя вынесла, я довольна своим распределением времени, ведь так я чувствую себя комфортно (ж., 65 лет, состояние здоровья оценивает как «удовлетворительное»).

Большинство респондентов считают, что их распределение времени является вполне удовлетворительным, несмотря на некоторые выделенные ими на основе самообследования недостатки (прежде всего — длительность времени, проведенного за «просмотром телевизора»). Принятие настоящего положения дел оценивается как неизбежность и даже как признак некоторой житейской мудрости. Следует подчеркнуть, что многие респонденты (как и данная женщина) делают зарядку.

Подводя итоги, хотелось бы отметить, что довольна количеством времени, потраченным на сон. Времени на общение с близкими за три дня потрачено мало, и это является недостатком. За данный промежуток времени, не было общения с подругами. Так же хочется отметить, что времени, затраченного на прогулку, было достаточно. Это является огромным плюсом. Меня не сильно интересуют

разговоры с соседями, так как люблю отдохнуть за чтением книг. Количеством часов, проведенных за просмотром новостей и сериалов, удовлетворена. Приготовление пищи занимает немало времени, но это позволяет мне принимать разнообразную и всегда свежую пищу. Если судить в целом, то по моему мнению достаточно рационально распределяю свое время (ж., 67 лет, состояние здоровья оценивает как «удовлетворительное»).

И в этом случае мы можем зафиксировать удовлетворение от организации времени, отведённого на сон и прогулки, но респондент выражает сожаление по поводу недостаточности общения «с близкими» и «с подругами». Значительное количество времени отведено на чтение и на приготовление пищи, что говорит о высоком уровне заботы о себе и в духовном, и в телесном смыслах.

Я чувствую себя довольно хорошо в плане психологического здоровья: не чувствую себя одиноко, тоскливо, у меня есть мечты и желания, я не думаю о старости, как о чём-то ужасном — наоборот, теперь у меня есть намного больше времени на заботу о себе, своей семье и близких (ж., 76 лет, состояние здоровья оценивает как «удовлетворительное»).

Здесь явно выражена оценка своего возраста как определенного этапа, где есть свои несомненные плюсы и достижения, в частности, увеличение времени для заботы и о себе, и о близких. Это конкретный пример высокого уровня социальной вовлеченности. С этой точки зрения нынешний возраст оценивается не в качестве какого-то заключительного этапа, а как качественно особый уровень жизнедеятельности.

... я понял, что распределение времени полностью удовлетворяет моим критериям. Небольшое количество времени на сон компенсируется отдыхом на веранде и свежем воздухе. Распорядок дня складывался на протяжении многих лет, но можно было бы заменить просмотр телевизора на сон (м., 74 г., состояние здоровья оценивает как «хорошее»).

Я довольна распределением своего времени. Провожу его с пользой и для себя и для семьи. Успеваю отдыхать на свежем воздухе и выполнять домашние дела (ж., 83 г., состояние здоровья оценивает «поразному»).

И здесь мы видим подтверждение заботы о членах семьи и хорошее (с точки зрения респондента) распределение личного времени.

У меня устоявшийся распорядок дня: я просыпаюсь и ложусь спать практически в одно и то же время, регулярно делаю зарядку для суставов, это очень важно, так как недавно мне сделали операцию по замене сустава. Я хожу к врачу, чтобы отслеживать изменения после перенесенной операции. Я люблю общаться со своими подругами и детьми. Люблю ухаживать за цветами в своём палисаднике. Из минусов, хотелось бы меньше времени проводить за телевизором, но не могу, так как просмотр сериала «Великолепный век» — неотъемлемая часть моей жизни (ж., 76 лет, состояние здоровья оценивает как «хорошее»).

Все три приведенных выше комментария выражают удовлетворение «устоявшимся» распределением времени, но при этом содержат сетования по поводу большого количества часов, проведенных за телевизором. При этом женщина 76 лет отдает себе отчет в том, что она не сможет его сократить. Однако она следит за своим здоровьем, работает в саду, активно общается с подругами и детьми.

Я веду достаточно активный образ жизни для своих лет. У меня есть огород, есть живность, ещё я занимаюсь пчеловодством, провожу музыкальные концерты, посещаю светские мероприятия. Чтобы всё это успевать, я четко распределяю свое время. Я хотел бы вновь сидеть за рулем своей машины и не ждать, когда за мной приедут. Благодаря четкому распорядку дня и встречаю с другими людьми, я чувствую себя в полном расцвете сил (м., 82 г., состояние здоровья оценивает как «удовлетворительное»).

Данный комментарий представляет исключение из общего правила: респондент демонстрирует высокую активность, заявляет о разнообразии своих социальных и трудовых контактов. Он успевает заниматься собственным приусадебным хозяйством, участвует в музыкальных концертах, находит время для реализации своего хобби и т.д. Примечательно, что для полноценного вовлечения в современную социальную жизнь ему не хватает возможности, связанной с быстрым передвижением по городу. Изначальной основой такой активности, кроме уровня здоровья, является нацеленность на реализацию возможных перспектив будущего.

Эти и другие записи свидетельствуют о желании людей возраста 60+ быть «как другие люди»: они не приукрашивают свою жизнь, но и не жалуется. Два респондента сначала настороженно отнеслись к самой проблеме распределения времени и отметили: «А что не так с моим временем?» Но по мере написания своего дневника времени утверждались в правильности собственного опыта и даже выражали удовлетворение исследованием. Способы распределения времени закрепились в их опыте жизни, и, по возможности, они стараются их сохранить, а некоторые даже внести в свою жизнь что-то новое.

Комментарии респондентов позволили выявить повторяющиеся темы, паттерны и пожелания в распределении времени пожилыми и старыми людьми: стремление сделать дни своей жизни менее однообразными; больше времени отводить прогулкам на свежем воздухе и хобби; не ограничиваться опосредованным техническими средствами общением с родственниками и друзьями, а общаться «вживую» (хотя многие зафиксировали еженедельное, а некоторые и ежедневное личное общение с членами семьи). Сокращение же времени, занимаемое просмотром телепередач, рассматривается как основной способ перераспределения личного времени в пользу физической активности и сна и т.д.

Заключение

Проведенный анализ показал применимость методики дневников времени для изучения культуры старения. Качественный анализ дневников времени показал, что люди пенсионного возраста переживают схожие трудности и проблемы, степень остроты которых зависит от состояния здоровья, места и условий проживания, сложившихся привычек, но не от возраста самого по себе.

Введение понятия «культура старения» акцентирует внимание на активности людей старших возрастных групп в создании новой временной формы организации своего бытия. Культура старения — это система наилучших образцов и способов деятельности людей возраста 60+, направленная на их адаптацию к изменениям, детерминированных не только возрастом, но и состоянием здоровья, местом и условиями проживания. Культура старения предполагает сохранение взаимодействия между стареющими индивидами и обществом, поддержание их социальной активности (в том числе через участие не только в привычных, но и в новых для них видах занятий), преодоление изоляции и стигматизации. Важнейшим индикатором культуры старения выступает время, затрачиваемое на каждый вид активности.

Анализ собранных в 2023 г. дневников времени людей пенсионного возраста в Ростовской области позволил выявить и описать значимые особенности и трансформации в их культуре старения. Зафиксировано, что у людей пенсионного возраста уже сложились и устоялись индивидуальные способы распоряжения временем. Установлен большой разрыв между средними значениями по ряду видов активности (хозяйственная работа по дому; общественно-полезная деятельность; занятия с внуками и т.д.) и индивидуальными показателями. Фиксация принципиально разных вариантов опыта старения заставила построить две полярные модели аллокации времени.

Подтверждено сохранение гендерного дисбаланса для людей возраста 60+.

Большинство респондентов вполне удовлетворены тем, как проживают свои дни, хотя и выражают желание кое-что изменить: стать более социально активными, мобильными, чаще встречаться с близкими и с друзьями. Основной способ перераспределения своего времени они усматривают в сокращении пассивного просмотра телевизора. Зафиксировано, что только два респондента вовлечены в волонтерскую и наставническую деятельность, однако многие хотели бы расширить свои социальные связи и обеспечить большее разнообразие «живых» контактов с окружающими людьми.

Наши респонденты 70–79 лет (по сравнению с людьми 60–69 лет) продемонстрировали более оптимистичный настрой, что выразилось в желании расширить состав имеющихся видов занятий, в более частых оценках своего здоровья как «хорошего», а также в удовлетворении собственным участием в жизни семьи и друзей.

Человеческий потенциал представителей старших возрастных групп очень велик. При этом культура старения не складывается в изоляции от общей культуры населения, от культуры других возрастных общностей, а также от уровня поддержки государства и общества. Культура старения является важнейшим системообразующим элементом культуры общества в целом, во многом репрезентирующим и в то же время определяющим его качественные характеристики.

Использование метода ведения дневников времени позволит дополнить и конкретизировать исследование социального участия людей старшего возраста как важнейшего элемента культуры старения.

Литература / References

Артёмов В.А. (1987) *Социальное время: Проблемы изучения и использования*. Новосибирск: Наука.

Artyomov V.A. (1987) *Social time: Problems of study and use*. Novosibirsk: Nauka (in Russian).

Артёмов В.А. (1999) Тенденции изменения повседневной деятельности населения в 1970–1990-е годы. Заславская Т.И., Калугина З.И. (ред.) *Социальная траектория реформируемой России: Исследования Новосибирской экономико-социологической школы*. Новосибирск: Наука: 573–593.

Artyomov V.A. (1999) Trends in changes in the daily activities of the population in the 1970–1990s. In: *Social trajectory of reformed Russia: Studies of the Novosibirsk economic and sociological school*. Novosibirsk: Nauka: 573–593 (in Russian).

Артёмов В.А., Новохацкая О.В. (2012) История исследований использования времени сельского населения в России. *Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Социально-экономические науки*, 12 (4): 189–196.

Artyomov V.A., Novokhatskaya O.V. (2012) History of research into the time use of the rural population in Russia. *Vestnik Novosibirskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Social'no-jekonomicheskie nauki* [Bulletin of Novosibirsk State University. Series: Social and Economic Sciences], 12(4): 189–196 (in Russian).

Артёмов В.А., Новохацкая О.В. (2017) Трудовая деятельность сельского работающего населения. *Научный диалог: вопросы философии, социологии, истории, политологии : сб. науч. тр. по материалам X междунар. науч.-практ. конф. 1 ноября 2017 г.* СПб.: ЦНК МНИФ «Общественная наука»: 7–10. <https://doi.org/10.18411/spc-01-11-2017-02>.

Artyomov V.A., Novokhatskaya O.V. (2017) Labor activity of the rural working population. In: *Scientific dialogue: questions of philosophy, sociology, history, political science: collection of articles. scientific tr. based on materials from the X International scientific-practical conf. November 1, 2017*. St. Petersburg: CNK MNIF «Obshhestvennaja nauka»: 7–10. <http://doi: 10.18411/spc-01-11-2017-02> (in Russian).

Болгов В.И. (1973) *Бюджет времени при социализме. Теория и методы исследования*. М.: Наука.

Bolgov V.I. (1973) *Time budget under socialism. Theory and research methods*. Moscow: Nauka (in Russian).

Видясова Л.А., Григорьева И.А. (2023) Предметное поле исследований активного/отложенного старения: результаты наукометрического анализа и картирования. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология*, 16(1): 4–26.

Vidyasova L.A., Grigoryeva I.A. (2023) Subject field of active/delayed aging research: results of scientometric analysis and mapping. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo*

universiteta. Sociologiya [Bulletin of St. Petersburg University. Sociology], 16(1): 4–26 (in Russian).

Воронин Г.Л., Захаров В.Я., Козырева П.М. (2018) Одинокие пожилые: доживают или активно живут? *Социологический журнал*, 24(3): 32–55. <https://doi.org/10.19181/socjour.2018.24.3.5992>.

Voronin G.L., Zakharov V.Ja., Kozyreva P.M. (2018) Lonely elderly: surviving or actively living? *Sociologicheskij zhurnal* [Journal of Sociology], 24(3): 32–55. <http://doi:https://doi.org/10.19181/socjour.2018.24.3.5992> (in Russian).

Галкин К.А. (2023) Новые тренды в исследованиях возраста и старения в постпандемийный период (обзор исследований). *Успехи геронтологии*, 36(3): 284–291.

Galkin K.A. (2023) New trends in research on age and aging in the post-pandemic period (research review). *Uspekhi gerontologii* [Advances in Gerontology], 36(3): 284–291 (in Russian).

Григорьева И.А. (2016) Смена парадигмы в понимании старения. *Социологические исследования*, 11: 154–155.

Grigoryeva I.A. (2016) A paradigm shift in understanding aging. *Sociologicheskie issledovaniya* [Sociological Research], 11: 154–155 (in Russian).

Григорьева И.А., Бершадская Л.А., Дмитриева А.В. (2014) На пути к нормативной модели отношений общества с пожилыми людьми. *Журнал социологии и социальной антропологии*, 17(3): 151–167.

Grigoryeva I.A., Bershadskaya L.A., Dmitriyeva A.V. (2014) Towards a normative model of society's relations with older people. *Zhurnal sotsiologii i sotsialnoy antropologii* [The Journal of Sociology and Social Anthropology], 17(3): 151–167 (in Russian).

Караханова Т.М. (1998) Бытовая деятельность городского населения: ее динамика за период с 1986 по 1995 год. *Повседневная жизнедеятельность и трудовое поведение работающего населения*. М.: Изд-во Института социологии РАН: 77–93.

Karakhanova T.M. (1998) Household activities of the urban population: its dynamics for the period from 1986 to 1995. In: *Daily life activities and labor behavior of the working population*. Moscow: Institut sociologii RAN Publ.: 77–93 (in Russian).

Караханова Т.М. (ред.) (2001) *Бюджет времени и перемены в жизнедеятельности городских жителей в 1965–1998 годах*. М.: Институт социологии РАН.

Karakhanova T.M. (ed.) (2001) *Time budget and changes in the life of urban residents in 1965–1998*. Moscow: Institut sociologii RAN (in Russian).

Караханова Т.М. (2006) Повседневная деятельность горожан в показателях бюджета времени (1965–2004 гг.). *Социологические исследования*, 9: 41–51.

Karakhanova T.M. (2006) Daily activities of citizens in terms of time budget (1965–2004). *Sociologicheskie issledovaniya* [Sociological Research], 9: 41–51 (in Russian).

Караханова Т.М., Бессокирная Г.П., Большакова О.А. (2014) Труд и досуг рабочих (программа, инструментарий и некоторые предварительные результаты повторного исследования). М.: Институт социологии РАН [<http://www.isras.ru/publ.html?id=3224>] (дата обращения: 21.02.2023).

Karakhanova T.M., Bessokirnaya G.P., Bolshakova O.A. (2014) *Work and leisure of workers (program, tools and some preliminary results of a re-study)*. Moscow: Institut sociologii RAN [<http://www.isras.ru/publ.html?id=3224>] (accessed: 21.02.2023) (in Russian).

Киенко Т. (2023) Социальное участие людей старшего возраста: подходы к анализу и инструменты оценки. *Социологическое обозрение*, 22(2): 225–261.

Kiyenko T. (2023) Social Participation of the Elderly: Approaches to Analysis and Assessment Tools. *Sociologicheskoe obozrenie* [The Russian Sociological Review], 22(2): 225–261 (in Russian).

Мануильская К.М., Rogozin Д.М., Грязнова О.С., Ипатов А.А., Вьюговская Е.В. (2021) *Жизнь вне изоляции. Концепция нового социального дома*. М.: Издательский дом «Дело» РАНХиГС.

Manuil'skaja K.M., Rogozin D.M., Gryaznova O.S., Ipatova A.A., Vyugovskaja E.V. (2021) *Life outside of isolation. The concept of a new social house*. Moscow: Izdatel'skij dom «Delo» RANHiGS (in Russian).

Маркарян Э.С. (1972) Системное исследование человеческой деятельности. *Вопросы философии*, 10: 77–86.

Markaryan E.S. (1972) Systematic study of human activity. *Voprosy filosofii* [Issues in Philosophy], 10: 77–86 (in Russian).

Патрушев В.Д. (ред.) (1963) Бюджет времени рабочих промышленности Красноярского края при 8, 7 и 6-часовом рабочем дне. Красноярск: ИЭ и ОПП СО АН СССР.

Patrushev V.D. (ed.) (1963) *Time budget of industrial workers in the Krasnoyarsk Territory with an 8, 7 and 6-hour working day*. Krasnoyarsk: IJe i OPP SO AN SSSR (in Russian).

Патрушев В.Д. (1998а) Бюджеты времени различных социальных групп и территориальных общностей. Ядов В.А. (ред.) *Социология в России*. М.: Изд-во Института социологии РАН: 452–471.

Patrushev V.D. (1998a) Time budgets of various social groups and territorial communities. In: *Sociologija v Rossii* [Sociology in Russia]. Moscow: Institut sociologii RAN Publ.: 452–471 (in Russian).

Патрушев В.Д. (1998б) Изменения в условиях жизни и бюджете времени пенсионеров. *Социологический журнал*, 3(4): 221–224.

Patrushev V.D. (1998b) Changes in the living conditions and time budgets of retirees. *Sociologicheskij zhurnal* [Sociological Journal], 3(4): 221–224 (in Russian).

Патрушев В.Д. (1998с) Свободное время горожан: изменения в его использовании (1986–1995 гг.) Патрушев В.Д. (ред.) *Повседневная жизнедеятельность и трудовое поведение работающего населения*. М.: Изд-во Института социологии РАН: 94–109.

Patrushev V.D. (1998c) Free time of urban dwellers: changes in its use (1986–1995). In: *Daily life activities and labor behavior of the working population*. Moscow: Institut sociologii RAN Publ.: 94–109 (in Russian).

Патрушев В.Д. (2001) *Жизнь горожанина (1965–1998)*. М.: Academia.

Patrushev V.D. (2001) *The life of a city dweller (1965–1998)*. Moscow: Academia (in Russian).

Патрушев В.Д., Артёмов В.А., Новохацкая О.В. (2001) Изучение бюджетов времени в России XX века. *Социологические исследования*, 6: 112–120.

Patrushev V.D., Artyomov V.A., Novokhatskaya O.V. (2001) Study of time budgets in Russia in the twentieth century. *Sociologicheskie issledovaniya* [Sociological Research], 6: 112–120 (in Russian).

Патрушев В.Д., Караханова Т.М., Темницкий А.Л. (1996) Жизнь горожанина десять лет спустя: панельное обследование псковитян в 1986 и 1995 годах. *Социологический журнал*, 1/2: 161–168.

Patrushev V.D., Karakhanova T.M., Temnitskiy A.L. (1996) The life of a city dweller ten years later: a panel survey of Pskov residents in 1986 and 1995. *Sociologicheskij zhurnal* [Sociological Journal], 1/2: 161–168 (in Russian).

Подольский А.И., Ермолаева М.В., Шоркина Н.А. (2022) *Пожилой человек как субъект изучения, поддержки и общения*. М.: Изд. Дом Высшей школы экономики.

Podolskiy A.I., Ermolayeva M.V., Shorkina N.A. (2022) *An elderly person as a subject of study, support and communication*. Moscow: Izdatel'skii Dom Vyshej shkoly jekonomiki (in Russian).

Пруденский Г.А. (1964) *Время и труд*. М.: Мысль.

Prudenskiy G.A. (1964) *Time and labor*. Moscow: Mysl' (in Russian).

Сергеева О.В. (2012) Социология старения и возрастного неравенства (обзор западных концепций). *Вестник Волгоградского государственного университета. Сер. 7: Философия, социология и социальные технологии*, 2(17): 74–79.

Sergeeva O.V. (2012) Sociology of aging and age inequality (a review of Western concepts). *Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser. 7: Filosofiya, sociologiya i social'nye tekhnologii* [Bulletin of Volgograd State University. Ser. 7: Philosophy, Sociology and Social Technologies], 2(17): 74–79 (in Russian).

Струмилин С.Г. (1924) *Бюджет времени русского рабочего и крестьянина в 1922–1923 году. Статистико-экономические очерки*. М.; Л.: Вопросы труда.

Strumilin S.G. (1924) *Time budget of the Russian worker and peasant in 1922–1923. Statistical and economic essays*. Moscow; Leningrad: Voprosy truda (in Russian).

Тукумцев Б.Г. (ред.) (2003). *Возрастная классификация старшего поколения. Словарь-справочник по социальной геронтологии*. Самара: Самарский университет.

Tukumtsev B.G. (ed.) (2003). *Age classification of the older generation. Dictionary-reference book on social gerontology*. Samara: Samarskiy universitet (in Russian).

Alheit P. (1994) Everyday time and life time: on the problems of healing contradictory experiences of time. *Time & Society*, 3(3): 305–319.

Emirbayer M., Mische A. (1998) What is agency? *American Journal of Sociology*, 103(4): 962–1023.

Kohli M. (2019) The promises and pitfalls of life-course agency. *Advances in Life Course Research*, Sep:41:100273. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2019.04.003>.

Levasseur M., Richard L., Gauvin L., Raymond E. (2010) Inventory and Analysis of Definitions of Social Participation Found in the Aging Literature: Proposed Taxonomy of Social Activities. *Social Science & Medicine*, 71(12): 2141–2149. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.041>.

Liao H.-W., Carstensen L.L. (2018) Future time perspective: time horizons and beyond. *Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 31(3): 163–167.

Löckenhoff C.E. (2011) Age, time, and decision making: from processing speed to global time horizons. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1235(1): 44–56.

Malkoc S.A., Zauberman G. (2019) Psychological analysis of consumer intertemporal decisions. *Consumer Psychology Review*, 2(1): 97–113.

Sánchez-Mira N., Bernardi L. (2021) Relative time and life course research. *Longitudinal and Life Course Studies*, 12(1): 19–40. <https://doi.org/10.1332/175795920X15918713165305>.

Schafer M.H., Shippee T.P. (2010) Age identity in context: stress and the subjective side of aging. *Social Psychology Quarterly*, 73(3): 245–264. <https://doi.org/10.1177/0190272510379751>.

Visser R. (2018) Homemaking, Temporality and Later Life. *Home Cultures*, 15(3): 289–307. <https://doi.org/10.1080/17406315.2018.1690295>.

Источники

Труд и занятость в России (2021) *Росстат* [http://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Trud_2021.pdf] (дата обращения: 15.02.2022).

Приложение

ПАМЯТКА ПРОВОДЯЩЕМУ ИССЛЕДОВАНИЕ распределения собственного времени человека возраста 60+

Уважаемые участники исследования, приветствуем вас!

Ученые и студенты ЮФУ приглашают вас принять участие в исследовании распределения времени людей старшего возраста и записать в виде дневника те виды занятий, которые Вы совершаете в течение трех дней. Ваше мнение и опыт очень важны для нас. Все ответы анализируются обобщенно, конфиденциальность гарантируется.

Исследование состоит из трех частей:

1. Подробная запись всех видов занятий (с точностью до 15 мин) в течение трех дней; начинать надо с того, во сколько вы проснулись и встали, а заканчивать — во сколько легли спать. Если просыпались среди ночи, то желательно это тоже отметить.

Образец:

время		действие	Итого
Среда			
6:30		Подъем	
6:30	6:40	Заправила постель	10
6:40	7:15	Водные процедуры	35
7:15	7:18	Прием утренних лекарств	3
7:18	7:40	Приготовление завтрака	22
7:40	8:10	Завтрак	30
8:10	8:30	Кормила домашних животных	20
8:30	9:10	Смотрела новости на компьютере	40
9:10	10:30	Уборка дома	80
10:30	11:30	Отдых	60
11:35	12:00	Перекус	25
12:00	14:00	Уборка двора	120
14:00	14:40	Отдых	40
14:40	15:00	Приготовление обеда	20
15:00	15:20	Обед	20
15:20	16:30	Чтение книги	70
16:30	16:50	Выпила чашку кофе	20
16:50	17:10	Разговаривала с родственниками по телефону	20
17:10	18:00	Просмотр телевизора	50
18:00	19:30	Встреча мужа с работы, общение с мужем	90
19:30	20:00	Совместный ужин с мужем	30

2. Запись следует вести в форме таблицы с учетом всех видов деятельности, фиксируя, сколько времени ушло на каждое занятие (сон, гигиен. процедуры; работа, транспорт (передвижения по городу и поездки в другие населённые пункты), общение с членами семьи; с друзьями; выполнение бытовых обязанностей (приготовление пищи, уборка и т.д.); чтение (желательно отметить, что конкретно читали); хобби (что конкретно),

просмотр ТВ; интернет (что конкретно смотрели); общественная работа (напр., волонтерство); возможно, религиозная деятельность (молитва, посещение храма) и т.д. Чем более детально вы фиксировали свои виды занятий, тем лучше и подробнее получится таблица.

3. Анализ того, что получилось: удовлетворены ли вы результатом, хотели ли бы вы иначе перераспределять своё время и т.п. Но не путайте это с расписанием дня.

Образец:

Подводя итоги, хочу сразу отметить, что я довольна временем, которое тратила на сон. На этой неделе я часто устраивала себе «разгрузочные дни», стараясь не сидеть по пять часов в день за домашней работой, ложилась пораньше, старалась выходить на прогулку с мужем, просто что-то смотрела. Это помогло мне «перезагрузиться». Меня никак не удивило количество часов, проведенных за прослушиванием музыки, я очень люблю музыку. Я вообще часто люблю делать несколько дел одновременно. Выполнять какую-либо работу, одновременно смотреть сериал/фильм или слушать музыку. Меня это никак не отвлекает и позволяет сэкономить свое время. Я расстроена количеством времени, которое я затратила на просмотр фильмов и сериалов и направить это время на общение с близкими, с членами семьи, с друзьями.

Мне нравятся посильные умственные нагрузки. Память, как и мышление, нуждаются в постоянных тренировках. Поэтому я нахожу время для разгадывания кроссвордов, ребусов и головоломок, для чтения, складывания паззлов и т.п. Все это способствует сохранению нормальных функций моего мозга.

Если Вы одновременно были заняты двумя видами деятельности, то так и пишите (а в таблице одно будет как «первичное», напр. мыли посуду или проектировали), а другое — как «вторичное» (напр., слушали музыку).

Помните: проверяется НЕ «правильность» и не «оригинальность» вашего распорядка дня (вы — взрослый и самостоятельный человек), а ваше личностное распределение времени. Оно будет отличаться и от других людей и даже от вашего расписания. Нужно записать то, что было в реальности.

Обратите внимание, что записывать надо как можно подробнее и правдивее, с большой точностью.

Успехов!!!

В конце просим заполнить данные о себе
(выделите, подчеркните либо поставьте любой знак рядом с верным
ответом — плюс, галочку)

Укажите ваш пол — М / Ж

Укажите ваш возраст _____

Как вы оцениваете ваше здоровье?

1. хорошее
2. удовлетворительное
3. плохое
4. по-разному
5. другое

Укажите ваше образование:

1. Начальное, основное или среднее
2. Среднее профессиональное, среднее специальное
3. Высшее
4. Ученая степень (кандидат наук, доктор наук)
5. другое

Укажите регион вашего проживания

Укажите тип вашего места жительства

1. мегаполис
2. большой город
3. средний город
4. малый город
5. поселок
6. сельская местность
7. другое (укажите) _____

Работаете ли вы?

1. да
2. нет
3. другое (укажите) _____

Укажите ваш семейный статус и условия проживания

1. одинок, живу самостоятельно в собственном доме/квартире
2. в супружестве, живу с супругом(ой)

3. живу с семьей детей, внуков
4. живу в социальном учреждении (пансионат, дом-интернат, социальный центр и пр.)
5. другое

Получаете ли вы помощь и поддержку

1. нет, не нуждаюсь
2. нет, но нуждаюсь
3. да, от своей семьи
4. да, от своих друзей
5. да, от своих соседей
6. да, получаю помощь на дому от социальных работников
7. да, получаю помощь от других помогающих специалистов-медиков
8. да, получаю помощь от других специалистов (сферы услуг, досуга и пр.)
9. да, получаю помощь от своих сообществ (в клубах, общественных группах, организациях)
10. другое (укажите) _____

Ваши комментарии для исследователей

THE CULTURE OF AGING IN THE FOCUS OF EVERYDAY PRACTICES OF REPRESENTATIVES OF THE “THIRD AGE”

Liudmila Shtompel (lashtompel@sfedu.ru)

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

Citation: Shtompel L.A. (2024) The culture of aging in the focus of everyday practices of representatives of the “third age”. *Zhurnal sotsiologii i sotsialnoy antropologii* [The Journal of Sociology and Social Anthropology], 27(4): 93–122 (in Russian). <https://doi.org/10.31119/jssa.2024.27.4.4> EDN: KTGBWK

Abstract. The article reconsiders the cultural meaning of old age and the aging process. The article is based on the results of a survey of people of retirement age in the Rostov region, conducted in 2023 using time diaries. It has been revealed that modern Russians aged 60+ demonstrate fundamentally different personal experiences of aging, which is statistically expressed in the gap between the average indicators for each type of activity and individual time allocation models. This forced the construction of not one, but two polar chronometric models of the everyday life of Russians over 60 years old, to which the majority of them may gravitate.

The concept of “culture of aging” was introduced, defined as a system of the best examples and methods of activity of people aged 60+, aimed at their adaptation to changes determined not only by age, but also by health, place and living conditions. An analysis of the time diaries of people of retirement age in the Rostov region collected in 2023 made it possible to identify and describe significant features and transformations in their aging culture. It has been recorded that general satisfaction with the skills of distributing one’s time between various activities is accompanied by the need for more active ways of spending time of their life, which cannot be realized for a number of reasons. The author comes to the conclusion that the culture of aging does not develop in isolation from the general culture of the population, from the culture of other age communities. The culture of aging is the most important system-forming element of the culture of society as a whole, largely representing and at the same time determining its qualitative characteristics.

Keywords: older people, “third age”, aging, culture of aging, cultural involvement, time diary.

Acknowledgments

The authors are grateful to the Russian Science Foundation for financial support in the collection and analysis of empirical data (grant no. 23-28-00134).