

СОЦИОЛОГИЯ И ЖИЗНЬ

DOI: 10.17805/zpu.2019.1.7

Феномен долголетия в представлениях долгожительниц России (по материалам биографического исследования)*

С. А. ВАНГОРОДСКАЯ

БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

На основе результатов биографического исследования выявлены представления о детерминантах долголетия, существующие в сознании российских женщин-долгожительниц и определяющие стратегии их самосохранительного поведения. В качестве основного источника информации использованы данные полуструктурированных биографических интервью 30 жительниц России в возрасте от 90 до 131 года, которые были опубликованы в периодических изданиях федерального и регионального уровня в 2002–2017 гг. Основными факторами долголетия, представленными в сознании женщин-долгожительниц, стали: генетическая предрасположенность, благоприятные природно-климатические условия в месте проживания, наличие установки на долгую жизнь и сильной мотивации к ее продолжению, ведение здорового образа жизни, сохранение интеллектуальной и социальной активности, а также высокая плотность социальных контактов на протяжении всей жизни. Несмотря на разнородность условий и качества жизни, а также разный социальный статус и образовательный уровень, большинство долгожительниц демонстрируют общую положительную оценку прожитой жизни, а главным секретом долголетия называют интерес ко всему происходящему. Отмечена высокая роль творчества, выступающего не только регулятором психосоматического состояния человека, но и одним из факторов его физического долголетия. Выявлен ряд закономерностей, которые могут быть использованы при разработке государственных программ, направленных на формирование эффективных стратегий поведения россиян в отношении своего здоровья.

Определены направления дальнейшего научного поиска, в числе которых выявление гендерной специфики на основе исследования эффективных стратегий самосохранительного поведения мужчин-долгожителей; определение «удельного» веса и соотношения внешних и внутренних факторов в детерминации увеличения продолжительности жизни; разработка действенных социальных механизмов повышения продолжительности жизни населения России.

Ключевые слова: самосохранительное поведение; долголетие; женщины; долгожительницы; биографическое интервью; качественный анализ

* Исследование выполнено в рамках государственного задания НИУ «БелГУ» на 2017 г., проект №28.7195.2017/БЧ «Риски и тренды самосохранительного поведения населения центральных регионов Российской Федерации».

The study was carried out within the framework of the state task of NRU «BelSU» for 2017, project №28.7195.2017/БЧ «Risks and trends of self-preservation behavior of the population of the Central regions of the Russian Federation».

ВВЕДЕНИЕ

Интерес к изучению самосохранительного поведения в отечественной научной литературе последних лет стабильно высок и в значительной степени обусловлен непростой демографической ситуацией в России, а также изменением количественного и качественного состава детерминант, влияющих на продолжительность индивидуальной жизни. При этом, несмотря на увеличение общего числа научных работ по данной проблематике, существует явный дефицит исследований, позволяющих спрогнозировать влияние текущих моделей поведения в отношении своего здоровья на увеличение продолжительности жизни в долгосрочной перспективе. Вместе с тем изучение эффективных стратегий самосохранительного поведения представляется особенно актуальным в свете реализации Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, одной из задач которой является «создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни» (Об утверждении Концепции ... , 2007: Электронный ресурс).

Одним из перспективных направлений научного анализа может стать изучение особенностей самосохранительного поведения представителей максимальной видовой продолжительности жизни человека и выявление комплекса закономерностей, которые могут быть положены в основу целенаправленного формирования эффективных стратегий поведения в отношении здоровья. По утверждению А. И. Антонова, «стратегии самосохранительного поведения проявляют себя не сразу, а в течение длительного времени» (Антонов, 1998: 314), и, следовательно, как считает Л. С. Шилова, при изучении данного феномена целесообразно «отталкиваться от конечного результата — срока продолжительности жизни и ретроспективного анализа стратегий самосохранительного поведения, что пока что никем не осуществлялось» (Шилова, 2012: 118).

Выбор в нашей работе в качестве объекта исследования женщин-долгожительниц не случаен. По данным Росстата, на 1 января 2016 г. доля россиян в возрасте 85 лет и старше составила в общей численности населения всего 1,6%. При этом, несмотря на общую положительную динамику данного показателя, который по сравнению с 1959 г. увеличился более чем в пять раз (Численность населения ... : Электронный ресурс), соотношение мужчин и женщин в данной возрастной группе на протяжении последних 60 лет остается практически неизменным и составляет примерно 1:4. Так, на 1 января 2016 г. из общего числа долгожителей России (2 081 941 человек) только 22% составили мужчины, а 78% — женщины (Демографический ежегодник ... , 2017: Электронный ресурс). Такой существенный перевес в численном отношении (обусловленный прежде всего различиями в уровне смертности мужчин и женщин) диктует необходимость более пристального внимания к изучению гендерных особенностей самосохранительного поведения с целью определения эффективных стратегий и разработки соответствующих рекомендаций для представителей обоих полов.

Выявление особенностей самосохранительного поведения женщин-долгожительниц осуществлялось посредством вторичной интерпретации биографических интервью, предполагающей их понимание и объяснение без участия автора (Козлова, 2007: 75) и представляющей собой «необходимое условие социально-исторической реконструкции» (там же: 83).

Основным источником информации стали публичные полуструктурированные интервью за 2002–2017 гг., опубликованные в периодических изданиях «Аргументы и факты», «АиФ. Здоровье», «Вечерняя Москва», «Вечерний Петербург», «Известия», «Ком-

сомольская правда», «Московский комсомолец», «Российская газета», «Собеседник», «Семь дней», «Труд», а также региональных периодических изданиях. Тип выборки — квотная (квоты: пол (женский), верифицированный возраст (90 лет и старше) и страна проживания (Россия)), основной метод отбора интервью — стихийная выборка.

В ходе исследования нами был проведен качественный анализ этих интервью 30 жительниц России в возрасте от 90 до 131 лет. Нарративные интервью, отобранные для анализа, представляют собой разнородные по компоновке сюжетов, глубине, содержательному наполнению тексты. Вместе с тем все они объединены темой долголетия и намерением интервьюера выявить факторы (объективные и субъективные), детерминировавшие продолжительность жизни, существенно превышающую средние показатели.

Всех женщин, ставших объектом биографического интервью, можно объединить в две группы. В первую вошли 15 женщин, которые перешагнули 90-летний рубеж и задолго до этого получили известность благодаря своим профессиональным успехам в актерской, творческой, научной и иных сферах. В их числе: актрисы (Людмила Аринина, Нина Архипова, Вера Васильева, Татьяна Карпова, Галина Коновалова, Инна Макарова, Ирина Скобцева), балерины (Наталья Дудинская, Ольга Лепешинская), певицы (Алла Баянова, Изабелла Юрьева), ученые (Ксения Гемп, Ольга Иванова-Казас, Аза Тахо-Годи), а также президент Государственного музея изобразительных искусств им. А. С. Пушкина Ирина Антонова. Средний возраст женщин из этой категории (на момент написания статьи) составил 95 лет.

Вторую группу составили 15 женщин, которые стали известны исключительно благодаря своему возрасту, и, как следствие, средний возраст этой группы оказался значительно выше — 108 лет. Иногда по причине преклонного возраста интервьюируемых их рассказ дополнялся сведениями, полученными от родственников и других людей из близкого окружения.

Основной задачей исследования стало получение представлений о детерминантах долголетия, существующих в сознании российских женщин-долгожительниц, и выявление на их основе общих закономерностей, лежащих в основе эффективных стратегий самосохранительного поведения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

При анализе биографических интервью мы руководствовались утверждением Л. А. Козловой о посреднической функции автобиографии, несущей в себе «поведенческие и нормативные образцы, которые в какой-то момент перестают принадлежать индивиду и становятся элементами культуры общества» (Козлова, 2007: 72).

Одна из основных гипотез состояла в том, что высокая продолжительность жизни респондентов детерминирована наличием у них установки на долгую жизнь. Данная гипотеза подтвердилась лишь частично. С одной стороны, никто из респондентов прямо не утверждал, что сознательно планировал дожить до своего возраста, существенно превышающего средние показатели продолжительности жизни современников:

«Если человек покидает грешную землю в 70, это нормально... Было время заявить о себе, сделать что-то полезное для других»¹ (Ирина Антонова, искусствовед, 95 лет);

«Девяносто четыре, прям кошмар какой-то...» (Аза Тахо-Годи, ученый-филолог, 94 года).

Вместе с тем косвенным указанием на существование в сознании участниц интервью установок на долгую жизнь служит представленное в текстах «затушевание факта старения» (Кузнецова, 2008: 40) и как следствие — подчеркнуто-ироничное отношение долгожительниц к своему возрасту:

«Извините, постоянно забываю о собственном возрасте...» (Ирина Антонова, искусствовед, 95 лет);

«Подумаешь, возраст! Да я б в жизни не ушла из театра своими ногами, если бы не этот врач, черт его побери» (Татьяна Карпова, актриса, 101 год);

«Если я до 95 дожила, то и до своего векового юбилея с легкостью проживу и не замечу даже, как очередные 5 лет пролетят. Так что заранее зову всех уже на следующие торжества... А вообще я не ощущаю себя на 95. Родные вот принесли мне в квартиру два надувных шарика в виде цифр “9” и “5”, а я их поменяла местами, чтобы получилось “59”. Вот мой настоящий возраст» (Анна Рябова, г. Екатеринбург, 95 лет);

«Возраст? О-о, это великая тайна... Моему поклоннику всего шестьдесят два, он моложе меня на тридцать четыре года — совсем юноша...» (Изабелла Юрьева, певица, 100 лет);

«Мне 90, это немало. Но я не расстраиваюсь, думая об этой цифре. Как в песне: “Мои года — мое богатство”» (Наталья Дудинская, балерина, 90 лет);

«Ощущаю ли я свои девять десятков лет? Пожалуй, нет...» (Вера Васильева, актриса, 91 год).

И наконец, прямым доказательством сформированности установок на долгие сроки жизни можно считать наличие у большей части участниц интервью планов на дальнейшую жизнь: *«...хочу открыть библиотеку, где будет собрана литература, посвященная искусству, и специальные курсы по рисованию для представителей “третьего возраста”»* (Ирина Антонова, искусствовед, 95 лет); *«...продолжаю мечтать... в надежде до конца дней остаться востребованной...»* (Вера Васильева, актриса, 91 год), *«Мне бы только до Пасхи дожить...»* (Мария Стрельникова, жительница Выборга, 115 лет).

Примечательно, что Мария Стрельникова действительно дожила до Пасхи и умерла в том же, 2005 г., в Пасхальную неделю, как будто «запрограммировав» себя на окончание жизни. Как, кстати, и Пелагея Закурдаева (жительница Алтая, 118 лет), которой племянница каждую зиму наказывала *«...только попробуй до весны не дожить! Как я тебя зимой-то хоронить буду?»* В итоге Пелагея Осиповна Закурдаева умерла весной — 13 марта 2005 г. В данном случае, по всей вероятности, имеет место проявление так называемого «синдрома конечной жизни», который описан в исследованиях А. И. Субетто как «неосознанно самопрограммируемая интеллектном продолжительность жизни» (Субетто 2016: 42). Вместе с тем данное предположение выступает в качестве гипотезы и требует дальнейших исследований.

Так как «долгожительство (или долголетие) по своей сущности — явление биологическое» (Очерки экспедиционного быта ... , 2001: 22), то в качестве одной из рабочих гипотез выступало предположение о высокой оценке долгожителями роли генетического фактора в увеличении продолжительности жизни. Необходимо отметить, что из 30 женщин, вошедших в выборку, каждая пятая принадлежит к этнической группе с высоким индексом долголетия и, следовательно, изначально может быть наделена «генами жизнестойкости» (там же), удачные комбинации которых (в сочетании с другими факторами) и привели к увеличению продолжительности жизни.

Так или иначе и сами женщины-долгожительницы, и их родственники указывали на генетическую составляющую (т. е. наличие в роду долгожителей) как один из ключевых факторов столь высокой продолжительности жизни:

«У вас в роду долгожителей много? — Все. Мать Пелагеи Осиповны дожила до 98 лет, сестра — до 95» (племянница Пелагеи Закурдаевой, жительницы Алтая, 118 лет);

«Наверное, у меня генетический оптимизм... мама прожила 100 лет и 5 месяцев. До 98 лет она сама ухаживала за собой и помогала вести хозяйство» (Ирина Антонова, искусствовед, 95 лет);

«Стоит сказать, что я из рода долгожителей — прабабушка моей матери дожила до 110 лет, были и 106-летние» (Вера Шосталь, г. Санкт-Петербург, 101 год);

«Мой прадедушка... прожил до 110 лет. До крайнего дня не понимал, как это у людей “зубы болят”. Крепкий был старик» (Вера Федорова, Белебёлковский р-н Новгородской области, 90 лет);

«Бабушка Нану — не единственная среди родственников долгожительница. Ее мама прожила 116 лет...» (из интервью с Нану Шаова, Кабардино-Балкария, 127 лет);

«А может, дело в наследственности. У нас были в роду долгожители, дед дожил до ста лет...» (Сархат Рашидова, Дербентский район Республики Дагестан, 131 год);

«В роду у Госады Долатовны все жили долго — некоторые даже 120-летний рубеж преодолевали» (дочь Госады Цаллаевой, г. Владикавказ, 120 лет).

В качестве одного из показателей хорошей наследственности участники интервью указывали на крепкое здоровье долгожительниц, многие из которых до наступления преклонного возраста ни разу не обращались в медицинские учреждения:

«Мама... за всю свою... жизнь ни разу не болела, в больнице не лежала, даже 11 детей дома родила, а еще двух — на работе в поле. И в поликлинике медицинской карточки мама никогда не имела и не имеет!» — с гордостью говорит дочка 108-летней Екатерины Анищук, жительницы Кузбасса;

«В больнице лежала только раз — врачи поражаются» (родственники о Марии Трубиной-Немцовой, г. Полесск, 106 лет);

«Алла Николаевна понятия не имеет, какая таблетка “от головы”, а какая “от живота”. Уговорить ее принять лекарство — целая проблема: “Не хочу пить эти таблетки, я и так здорова”. До того как в 70 лет у нее случился первый инфаркт, она и к врачам-то не обращалась...» (из публикации в газете «АиФ. Здоровье» об Алле Баяновой, певице, 95 лет);

«Она у нас не болеет. Одну операцию за всю жизнь делали — аппендикс удаляли... А если голова заболит — табак понюхает, и все проходит» (племянница Пелагеи Закурдаевой, жительницы Алтая, 118 лет);

«За всю жизнь ни разу не болела, не пила никаких лекарств...» (Сархат Рашидова, Дербентский район Республики Дагестан, 131 год);

«К услугам медиков за всю жизнь Нану обратилась только раз. Пришлось делать уколы от столбняка после укуса собаки. 128 год бабушка обходится без таблеток. Признается, что у нее ничего не болит. Только ощущение, что уже не молода, и силы не те, что были лет 20 тому назад» (из интервью с Нану Шаова, Кабардино-Балкария, 127 лет);

«Она до ста лет ни разу не обращалась к врачам. Даже рожала дома, без помощи медиков. Признавала лечение только народными методами. А когда отметила веко-

вой юбилей, в больницу ее привели проблемы с глазами» (из интервью с Танзилей Бисембеевой, Астраханская обл., 120 лет);

«В молодости она много работала... так что болеть некогда было. Потому и не болела никогда. Вот только в 100 лет операцию на глазах перенесла»; *«Когда она чувствует приближение простуды, то просто нюхает чеснок или спирт — и все проходит. Ни разу ни одного лекарства еще не выпила»* (дочь Госады Цаллаевой, г. Владикавказ, 120 лет).

Наряду с хорошей наследственностью большую роль в детерминации долгой жизни, по мнению участниц интервью и людей из их ближайшего окружения, играет природно-экологический фактор, связанный с климатическими, гидрографическими, иными особенностями окружающей среды, а также характером питания долгожителей:

«Чистый воздух, минимум еды — может, это и есть секрет долгих лет жизни?» (племянник Марии Трубиной-Немцовой, г. Полесск, 106 лет);

«Воздух здесь чистый, вода родниковая, здесь все натуральное, может быть, в этом все и дело» (глава села Верхний Зидьян Илимдар Рамазанов о 130-летней Сархат Рашидовой);

«В крещенской воде — великая целебная сила. И мама пьет ее каждый день, особенно регулярно с 1965 года, когда мы, семейные дети, перевезли ее к святому источнику, к нам, в Гурьевск» (Татьяна, дочь 108-летней Екатерины Анищук, жительницы Кузбасса);

«Питаются только натуральными продуктами» (родные Танзили Бисембеевой, Астраханская обл., 120 лет);

«Всю жизнь соблюдает пост в Рамадан и никогда не ест после шести часов вечера. С удовольствием пьет айран... К тому же у нас в Заюково чистый воздух, продукты с огородов...» (сын 127-летней жительницы Кабардино-Балкарии Нану Шаова).

Хотя большинство опрошенных отмечают, что на протяжении всей жизни вели здоровый образ жизни (*«Не пила и не курила. Работала. Никогда не сидела без дела...»* (Матрена Самсонова, Ростовская обл., 101 год); *«Всегда вела здоровый образ жизни, занималась физическим трудом»* (сын 127-летней жительницы Кабардино-Балкарии Нану Шаова); *«...обязательно после обеда теперь устраиваю час сна»* (Алла Баянова, певица, 97 лет); *«...образ жизни — здоровый: никогда не сидит на месте, не курит...»* (родные Танзили Бисембеевой, Астраханская обл., 120 лет)), тем не менее среди долгожителей есть и те, кто, наоборот, «бравит» наличием у себя нездоровых привычек, как бы подчеркивая, что долгая жизнь отнюдь не является следствием излишне трепетного отношения к ней.

«Меня недавно спрашивали о секрете долголетия, и я ответила: курила, пила коньяк, гуляла, никакой диеты... Я шучу. Но, кстати, я никогда, знаете, не курила натошак. Ложась спать, думала: утром проснусь, позавтракаю и обязательно закурю. Как ритуал был такой, железно. А если выпить — за компанию там или в праздник, — то только коньяк» (Татьяна Карпова, актриса, 101 год);

«Какие там диеты! Мне некогда было этим заниматься...» (Инна Макарова, актриса, 91 год);

«Да нет, секретов никаких... Гимнастикой не занимаюсь, диетам не следую» (Алла Баянова, певица, 97 лет);

«Я и водочку в праздник выпиваю, стопочку одну. А что такого? Кто сейчас не пьет?» (Пелагея Закурдаева, жительница Алтая, 118 лет).

Подобные высказывания можно считать одним из показателей невысокой ценности индивидуальной жизни, характерной для россиян на всем протяжении существования российского общества. И советский период не стал исключением. Большая часть сознательной жизни женщин-долгожительниц пришлась на годы испытаний, которые требовали максимальной личной отдачи и превалирования общественных интересов над частными, что (в сочетании с соответствующей патерналистской политикой со стороны государства) и привело к нивелированию ценности индивидуального здоровья и формированию пренебрежительного отношения к любой активности, направленной на его сохранение и укрепление.

К числу ключевых характеристик долгожительниц можно отнести сохранение высокого уровня интеллектуальной и социальной активности. Многие женщины отмечают, что систематически «нагружают» свой интеллект, уделяя много внимания чтению, изучению языков, живописи, а также тому, о чем мечтали задолго до достижения преклонного возраста:

«Именно в зрелом возрасте можно наконец заняться тем, о чем втайне мечтал всю жизнь, — рисовать, много читать, ходить в музеи, на выставки, концерты»; «Недавно мне выдали новые водительские права взамен старых... у меня есть служебная машина, но по выходным езжу сама. И в театр по вечерам» (Ирина Антонова, искусствовед, 95 лет);

«Любимое увлечение Анастасии Петровны — чтение. Выписывает около пяти газет» (из интервью с Анастасией Дубининой, г. Владимир, 90 лет);

«Маме всегда было интересно жить, она и сейчас любит слушать, чего же люди еще изобрели нового...» (Татьяна, дочь 108-летней Екатерины Анищук, жительницы Кузбасса);

«Люблю сказки, книги и передачи про космос, НЛО, раскопки... Английским начала заниматься. Иностраный язык — моя неосуществленная мечта» (Людмила Аринина, актриса, 90 лет);

«Еще в детстве интересовалась мифами... Вышла на пенсию, так что же мне — носки вязать и телевизор смотреть? Я и стала писать книги... Кроме того, я начала рисовать иллюстрации к моим сочинениям...» (Ольга Иванова-Казас, ученый-эмбриолог, 101 год).

Таким образом, долгожительницы не только не сожалеют о своем преклонном возрасте, но и хотят по максимуму использовать это время для осуществления своих желаний: *«Все, что сверх 70, вроде бы премия, бонус. Как распорядиться этим подарком? Лучше с умом. Обязательная программа закончилась, начинается произвольное катание»* (Ирина Антонова, искусствовед, 95 лет).

Что касается социальной активности, то независимо от наличия мужа и детей для женщин из данной группы характерна высокая плотность социальных связей и на протяжении всей жизни, и в старческом возрасте:

«Вообще-то, я никогда не бываю одна, у меня всегда гости (приходят просто так, на чашку чая), причем молодые...» (Алла Баянова, певица, 97 лет);

«Люблю смотреть на ворота. Сидишь вот так, кто-нибудь да и зайдет обязательно. Я очень люблю людей» (Нано Шаова, Кабардино-Балкария, 127 лет);

«Мой муж всегда говорил, что, когда на гастроли отправлялся один, то обычно весь день сидел в номере в одиночестве... “А если с тобой едем, в туалет не могу сходить: целый день в номере толкнутся люди”. Это правда» (Галина Коновалова, актриса, 98 лет);

«Публика здесь, я скажу, владимирская, мне очень понравилась. Какие люди добрые, какие хорошие, какие они отзывчивые» (Анастасия Дубинина, г. Владимир, 90 лет);

«Мне нравится работать с молодыми. Я им даже завидую, они чувствуют себя гораздо увереннее, чем мы» (Людмила Аринина, актриса, 90 лет);

«Дети, внуки и правнуки... живут все неподалеку и забегают... каждый день, рассказывают, что интересного в мире и в жизни» (Екатерина Анищук, жительница Кузбасса, 108 лет).

Результаты анализа нарративных интервью подтвердили и еще одну гипотезу — о том, что способность к долгожительству обусловлена, кроме всего прочего, личностными и социально-психологическими особенностями опрошенных. Подавляющее большинство людей из близкого окружения в качестве основной причины долголетия называют «счастливый» характер долгожительниц — собирательное понятие, включающее в себя спокойствие, доброту, человеколюбие, заботу о близких, а также умение противостоять ударам судьбы и не «зацикливаться» на проблемах. Такого же мнения придерживаются и сами долгожительницы:

«Никому вреда не делайте, не завидуйте, плохого не думайте, живите справедливо, вот и весь секрет» (Мария Трубина-Немцова, г. Полесск, 106 лет);

«Я... всегда была и до сих пор остаюсь оптимисткой. Это главный секрет» (Вера Шосталь, г. Санкт-Петербург, 101 год);

«Я думаю, что самое главное, что продлевает жизнь, — никому никогда не завидовать, не держать зла...» (Вера Шосталь, г. Санкт-Петербург, 101 год);

«Жить нужно честно. Не воровать. Делиться с людьми. Чем ссориться и ругаться — лучше мирно поговорить, все выяснить. Не унывать. А еще нужно молиться» (Матрена Самсонова, Ростовская обл., 101 год);

«Знаете, что старит человека? Зависть, неудовлетворенность»; «Я научилась не мучиться и не страдать, а если что случается, сразу думаю — как выйти из положения, чего не нужно делать...» (Татьяна Карпова, актриса, 101 год);

«Никогда не сетуй, не жалуйся, все это ни к чему, все это человеческие жалобы разные... Надо крепиться и помнить, что все в воле Господней находится» (Аза Тахо-Годи, ученый-филолог, 94 года);

«Секрет долголетия? Нет тут никакого секрета. Дабы долго жить, нужно быть добродушной. Нужно уважать старших. Нужно трудиться, нужно только благо делать...» (Сархат Рашидова, Дербентский район Республики Дагестан, 131 год);

«Надо всегда быть добрым и отзывчивым человеком, лично мне всегда было очень важно делать все, чтобы окружающим было хорошо» (Анна Рябова, г. Екатеринбург, 95 лет);

«Старайтесь быть ко всему спокойными. Будете нервничать, психовать — так свое здоровье не сохраните. Думайте больше о хорошем, о счастливом. Не жадничайте, не гонитесь за большим. Не злитесь. Что есть — за это и благодарите Бога. Трудности старайтесь легко переживать» (Ксения Николаева, Екатеринбург, 105 лет).

Анализ интервью показал, что большинство женщин-долгожительниц, успешно реализовавших себя в творческой, научной и иных сферах, имеют высокую мотивацию к продолжению жизни и сохранению работоспособности, связывая это в первую очередь с желанием и дальше заниматься любимым делом:

«Несколько лет назад мне белый свет был не мил. И музыка в содружестве с врачами поставила меня на ноги...» (Алла Баянова, певица, 97 лет);

«Самое главное — любовь моя к театру. Она была такая сильная, что я ничем другим не старалась заниматься. Он меня весь поглотил» (Татьяна Карпова, актриса, 101 год);

«Просто я всю жизнь занимаюсь любимым делом. И понимаю значимость его. А это и жизнь наполняет особым смыслом, и создает ту душевную гармонию, которая нужна человеку» (Ксения Гемп, ученый, 103 года);

«Свободного времени действительно мало, а сделать надо много. Как-то так получилось, что сейчас работы даже больше, чем раньше...» (Ирина Антонова, искусствовед, 95 лет);

«Нас, актрис старого поколения, на этой земле держит профессия. Актриса не может позволить себе выйти на улицу неопрятной, потому что на нее смотрят, ее узнают. По той же причине не объедаешься, держишь фигуру и внешний вид»; «Я вот сейчас взялась делать зубы, а сама иногда думаю: “А стоит ли? Может, недолго мне их осталось носить...” Тем не менее делаю» (Людмила Арина, актриса, 90 лет);

«Танец — это для меня все... простыла я недавно, сижу дома, лечусь. Вот поправлюсь, обрету хорошую форму — и тогда...» (Наталья Дудинская, балерина, 90 лет);

«У меня есть возлюбленный, который на протяжении всех этих лет помогает мне жить и переносить любые невзгоды. Это... театр Вахтангова» (Галина Конова, актриса, 98 лет);

«Центральный дом работников искусств ордена Дружбы народов, который я возглавляю, очень мне дорог. Сейчас, несмотря на то что я обездвиженная, что надежды на выздоровление почти нет, я продолжаю руководить нашим домом... Я не опускаю крылышки. Надежда на то, что я смогу ходить, остается» (Ольга Лепешинская, балерина, 92 года);

«Наверное, меня держит на плаву работа... Пока есть возможность заниматься любимым делом, я чувствую себя защищенной от невзгод. А значит, жизнь продолжается» (Вера Васильева, актриса, 91 год);

«Сейчас я снова пытаюсь вернуться к биологии, хотя по ряду объективных и субъективных причин работать мне стало уже трудно...» (Ольга Иванова-Казас, ученый-эмбриолог, 101 год);

«Меня радует то, что я могу работать, что я люблю преподавать. И это меня поддерживает...» (Аза Тахо-Годи, ученый-филолог, 94 года).

Исключительная роль творчества как регулятора психосоматического состояния человека была неоднократно подтверждена данными многочисленных исследований. В частности, автор концепции системогенетической философии науки и техники А. И. Субетто пришел к выводу о том, что «механизм обеспечения творческого долгожительства одновременно является частью механизма обеспечения физического долгожительства» (Субетто, 2016: 50). Ученый полагает: «...коль скоро творчество имеет фундаментальную связь со здоровьем... то возможна “обратная связь”: с помощью творчества возвращать его как норму жизни. Следует ожидать, что организм, пришедший в состояние творческого поиска как функциональной нормы, являясь целостной системой, сам начнет гармонизировать “психосоматику”, избавляясь от патологии или компенсируя ее» (там же: 38).

Подобной точки зрения придерживалась и руководитель Института мозга человека РАН Н. П. Бехтерева. Ссылаясь на данные проводимых сотрудниками института исследований, она утверждала, что «в процессе творчества активируются участки, важные для эмоциональной деятельности, — в том числе, в структурах гипоталамуса,

вливающих на эндокринную систему, которая напрямую связана с процессами старения» (Кокурина: Электронный ресурс). Как итог: «...вовлечение человека в творческий процесс со всеми сопровождающими его перестройками в мозге и организме и приводит к... ситуации, когда “умные живут дольше”. Оживает мозг, оживает организм» (Дикая, 2008: 70)

Анализ биографических материалов показал, что, несмотря на различный социальный и образовательный статус, а также вне зависимости от наличия или отсутствия семьи и детей большинство долгожительниц единодушны в общей положительной оценке прожитой жизни:

«Какой день в жизни Вам вспоминается как самый счастливый? — Вы знаете, они все счастливые!» (Вера Шосталь, г. Санкт-Петербург, 101 год);

«Я даже считаю, что получила гораздо больше, чем достойна»; «Все, что дает судьба, — для меня подарок»; «Я своим положением довольна» (Людмила Аринина, актриса, 90 лет);

«Перебирая свою жизнь, прихожу к выводу: несмотря ни на что, судьба была и остается ко мне благосклонна» (Нина Архипова, актриса, 94 года);

«Я достаточно пожила, все у меня в жизни получилось» (Сархат Рашидова, Дербентский район Республики Дагестан, 131 год);

«Я не борец, мало чего для себя могу добиться, но мне судьба послала много хорошего... Я избалована жизнью... я благодарю Бога за свою жизнь, богатую чувствами... Я кротко прожила свою жизнь, никогда ни о чем не просила, не интриговала, поэтому Бог мне улыбнулся» (Вера Васильева, актриса, 91 год);

«Я счастлива сейчас, потому что дома. Живу на своей земле в окружении людей, бережно относящихся к моему творчеству. Что еще надо?» (Алла Баянова, певица, 97 лет);

«Если бы можно было вернуться в прошлое, то ничего бы я менять в жизни не стала. Потому что ни о чем не жалею. Хотя нет — старичка бы себе какого-нибудь все-таки нашла» (Ксения Николаева, Екатеринбург, 105 лет).

Секрет подобного отношения, по мнению долгожительниц, заключается в том, что на протяжении всей жизни им удавалось поддерживать постоянный интерес ко всему, что происходит вокруг. И именно этот интерес ко всему происходящему многие участницы интервью назвали главным секретом долголетия и важнейшим стимулом для дальнейшей жизни:

«Вообще мне не скучно жить» (Людмила Аринина, актриса, 90 лет);

«Я не имею представления о депрессии. Да, я могу злиться и огорчаться. Главное — не терять интерес к жизни» (Ирина Антонова, искусствовед, 95 лет);

«А главное — мне по-прежнему интересно жить. Вообще, скажу я вам, жизнь — интересная штука...» (Нина Архипова, актриса, 94 года);

«Шум машин, люди за окном, фонари, светящие в окно, — все это проявления жизни. А жизнь я люблю» (Наталья Дудинская, балерина, 90 лет);

«Я еще при царе жила. И при Ленине, при Сталине. Но больше всего мне сейчас жить нравится, при Путине. Еще бы молодая была такая, как вы! Сейчас же не жизнь, а малина! Тогда были очереди, в магазинах ничего не было... А сейчас вы посмотрите: чего только нет. Хочешь — все домой привезут, только позвони. Работы — море, выбирай. Мало зарплат? Возьми две работы!» (Ксения Николаева, Екатеринбург, 105 лет);

«Умирать — дело скучное, я люблю жить!» (Алла Баянова, певица, 97 лет).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Феномен долгожительства детерминирован множеством факторов, влияющих на продолжительность жизни в различной степени и меняющих свою «весовую категорию» на каждом из этапов индивидуальной жизненной истории. Основными факторами долголетия, представленными в сознании женщин-долгожительниц и выявленными в ходе анализа биографических интервью, стали генетическая предрасположенность, благоприятные природно-климатические условия в месте проживания, наличие установки на долгую жизнь и сильной мотивации к ее продолжению, ведение здорового образа жизни, сохранение интеллектуальной и социальной активности, а также высокая плотность социальных связей и интерес к жизни во всех ее проявлениях.

Преимущественное выделение генетического фактора в сознании опрошенных и их родственников обусловлено, с одной стороны, существующим в массовом сознании стереотипом о «генетической основе» долголетия, а с другой — высокой вероятностью наличия у как минимум пятой части опрошенных «гена долголетия», выявленного у представителей определенных этнических групп и влияющего на увеличение сроков средней продолжительности жизни.

Одна из гипотез исследования, связанная с наличием у долгожительниц установки на долгую жизнь, подтвердилась лишь частично. Большинство женщин действительно ведут здоровый образ жизни, однако делают это скорее по принятой в семье или ближайшем окружении традиции, нежели руководствуясь сознательным стремлением максимально продлить срок своей жизни.

В ходе изучения биографических материалов не удалось выявить прямой зависимости между долгожительством и уровнем образованности женщин (разброс — от женщин, не умеющих читать, до академиков), а также установить взаимосвязь между наличием большой семьи и долгой жизни. Среди опрошенных были как женщины, окруженные многочисленными родственниками, так и совершенно одинокие, вообще не имеющие детей и оставшиеся на склоне лет на попечении друзей, коллег или соседей. Тем не менее, несмотря на разнородность условий и качества жизни, большинство долгожительниц единодушны в общей положительной оценке прожитой жизни, а главным секретом долголетия и важнейшим стимулом для дальнейшей жизни назвали интерес ко всему происходящему.

Анализ интервью позволил сделать вывод о значительной роли культурного и социального контекстов, в которых происходило построение индивидуальных биографий долгожительниц. Каждая из участниц интервью пережила все то, что пришлось пережить миллионам жителей страны в течение целого века, и их опыт количественно намного превосходит опыт человека со средней продолжительностью жизни. Вместе с тем вопросы экономических, социокультурных и иных детерминант долгожительства остались за рамками данной статьи и требуют отдельного осмысления.

Результаты проведенного анализа позволяют обозначить направления дальнейшего научного поиска. В их числе выявление гендерной специфики на основе исследования эффективных стратегий самосохранительного поведения мужчин-долгожителей; определение «удельного» веса и соотношения внешних и внутренних факторов в детерминации увеличения продолжительности жизни; разработка действенных социальных механизмов повышения продолжительности жизни населения России. Кроме того, результаты проведенного исследования могут использоваться при разработке комплексных программ профилактики преждевременного старения, а также для формирования позитивного образа старости в массовом сознании россиян.

ПРИМЕЧАНИЕ

¹ Цитаты приводятся точно по источнику — публикации в СМИ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Антонов, А. И. (1998) Микросоциология семьи (методология исследования структур и процессов). М. : Издательский дом «Nota Bene». 360 с.

Демографический ежегодник России (2017) [Электронный ресурс] // Федеральная служба государственной статистики. URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc_1137674209312 (дата обращения: 12.01.2018).

Дикая, Л. А. (2008) Современная психофизиология и мозговые механизмы творчества // Российский психологический журнал. Т. 5. № 4. С. 65–70.

Козлова, Л. А. (2007) Биографическое исследование российской социологии: предварительные теоретико-методологические замечания // Социологический журнал. № 2. С. 59–87.

Козлова, Н. И. (2000) Опыт социологического чтения человеческих документов // Социологические исследования. № 9. С. 22–31.

Кокурина, Е. Умные дольше живут. Чем грозит превращение мозга в «заброшенную деревню» [Электронный ресурс] // Человек без границ: электронный журнал. URL: http://www.manwb.ru/articles/psychology/inner_world/BrainWork_ElKokurina/ (дата обращения: 12.01.2018).

Кузнецова, С. М. (2008) К вопросу о механизмах долголетия: В чем секрет долголетия? Что определяет феномен долголетия? // Здоровое долголетие. № 2 (02). С. 40–43.

Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года : указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. № 1351 (в ред. от 01.07.2014) [Электронный ресурс] // Справочно-правовая система «Консультант Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_71673/ (дата обращения: 12.02.2018).

Очерки экспедиционного быта в Закавказье (2001) / ред. В. И. Козлов (отв. ред.), Н. А. Дубова, А. Н. Ямсков. М. : Старый сад. 319 с.

Субетто, А. И. (2016) Личность. Общество. Образование. Качество жизни и образование: стратегии и инновационные практики: материалы XIX Международной научно-практической конференции : в 2 т. / под науч. ред. В. Т. Пуляева. СПб. : ЛОИРО. Т. 2. 265 с.

Численность населения Российской Федерации по полу и возрасту на 1 января 2016 г. [Электронный ресурс] // Федеральная служба государственной статистики. URL: http://www.gks.ru/bgd/regl/b16_111/Main.htm (дата обращения: 22.02.2018).

Шилова, Л. С. (2012) Российские пациенты в условиях модернизации здравоохранения. Стратегии поведения. Saarbruken : LAMBERT Academic Publishing. 143 с.

Дата поступления: 16.04.2018 г.

*THE PHENOMENON OF LONGEVITY AS VIEWED BY FEMALE LONG-LIVERS OF RUSSIA
(ON MATERIALS OF A BIOGRAPHICAL STUDY)*

*S. A. VANGORODSKAYA
BELGOROD STATE NATIONAL RESEARCH UNIVERSITY*

On the basis of the results of a biographical study, there were identified the determinants of longevity as viewed by Russian female long-livers, establishing the strategies of their self-preserving behavior. As the main source of information, the author used the data from semi-structured biographical interviews of 30 female residents of Russia aged from 90 to 131 years old, which had been published in federal and regional periodicals in 2002–2017.

The main longevity factors present in the minds of long-living women are: genetic predisposition, favorable natural and climatic habitats, a long-life mindset and a strong motivation to live longer, leading a healthy lifestyle, maintaining intellectual and social activity, as well as a high density of social contacts throughout life. In spite of diverse conditions and the quality of life, as well as different social statuses and educational levels, the majority of female long-livers are generally positive in their assessment of the lives they have lived, calling an interest in everything that happens the main secret of

longevity. The role of creativity, which acts not only as a regulator of a person's psychosomatic state, but also as one of the factors of a person's physical longevity, is qualified as very important. The author identified a number of patterns which can be used when designing state programs aimed at the development of effective strategies of Russians' behavior regarding their health.

The paper identifies the areas for further research, among which are: identifying gender specificity based on studying effective strategies for self-preserving behavior of male long-livers; defining the proportion of and correlation between external and internal factors in determining an increase in life expectancy; and developing effective social mechanisms to increase life expectancy of the population of Russia.

Keywords: self-preserving behavior; longevity; women; female long-livers; biographical interview; qualitative analysis

REFERENCES

Antonov, A. I. (1998) *Mikrosotsiologiya sem'i (metodologiya issledovaniia struktur i protsessov)*. Moscow, Izdatel'skii dom «Nota Bene». 360 p. (In Russ.).

Demograficheskii ezhegodnik Rossii (2017). *Federal'naiia sluzhba gosudarstvennoi statistiki* [online] Available at: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc_1137674209312 (accessed 12.01.2018). (In Russ.).

Dikaia, L. A. (2008) Sovremennaiia psikhofiziologiya i mozgovye mekhanizmy tvorchestva. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal*, vol. 5, no. 4, pp. 65–70. (In Russ.).

Kozlova, L. A. (2007) Biograficheskoe issledovanie rossiiskoi sotsiologii: predvaritel'nye teoretiko-metodologicheskie zamechaniia. *Sotsiologicheskii zhurnal*, no 2, pp. 59–87. (In Russ.).

Kozlova, N. I. (2000) Opyt sotsiologicheskogo chteniia chelovecheskikh dokumentov. *Sotsiologicheskie issledovaniia*, no. 9, pp. 22–31. (In Russ.).

Kokurina, E. Umnye dol'she zhihut. Chem grozit prevrashchenie mozga v «zabroshennuiu derevniu». *Chelovek bez granits* [online] Available at: http://www.manwb.ru/articles/psychology/inner_world/BrainWork_EIKokurina/ (accessed 12.01.2018). (In Russ.).

Kuznetsova, S. M. (2008) K voprosu o mekhanizmax dolgoletii: V chem sekret dolgoletii? Chto opredeliaet fenomen dolgoletii? *Zdorovoe dolgoletie*, no. 2 (02), pp. 40–43. (In Russ.).

Ob utverzhenii Kontseptsii demograficheskoi politiki Rossiiskoi Federatsii na period do 2025 goda : Ukaz Prezidenta Rossiiskoi Federatsii ot 9 oktiabria 2007 g. № 1351 (v red. ot 01.07.2014). *Spravochno-pravovaia sistema «Konsul'tant Plus»* [online] Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_71673/ (accessed 12.02.2018). (In Russ.).

Ocherki ekspeditsionnogo byta v Zakavkaz'e (2001) / ed. by V. I. Kozlov, N. A. Dubova and A. N. Iamskov. Moscow, Staryi sad. 319 p. (In Russ.).

Subetto, A. I. (2016) *Lichnost'. Obshchestvo. Obrazovanie. Kachestvo zhizni i obrazovanie: strategii i innovatsionnye praktiki* : materialy XIX Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii : in 2 vol. / ed. by V. T. Puliaev. Saint-Petersburg, LOIRO. Vol. II. 265 p. (In Russ.).

Chislennost' naseleniia Rossiiskoi Federatsii po polu i vozrastu na 1 ianvaria 2016 g. *Federal'naiia sluzhba gosudarstvennoi statistiki* [online] Available at: http://www.gks.ru/bgd/regl/b16_111/Main.htm (accessed 22.02.2018). (In Russ.).

Shilova, L. S. (2012) *Rossiiskie patientsy v usloviakh modernizatsii zdravookhraneniia*. Strategii povedeniia. Saarbrücken, LAMBERT Academic Publishing. 143 p. (In Russ.).

Submission date: 16.04.2018.

Вангородская Светлана Анатольевна — кандидат социологических наук, доцент кафедры социальных технологий Белгородского государственного национального исследовательского университета. Адрес: 308015, Россия, г. Белгород, ул. Победы, д. 85. Тел: +7 (920) 565-42-13. Эл. адрес: Vangorodskaya@bsu.edu.ru

Vangorodskaya Svetlana Anatolyevna, Candidate of Sociology, Associate Professor, Department of Social Technologies, Belgorod State National Research University. Postal address: 85, Pobedy St., Belgorod, Russian Federation 308015. Tel: + 7 (920) 565-42-13. E-mail: Vangorodskaya@bsu.edu.ru