

---

*Екатерина Бемлер, Ольга Мадфес*

## **ОБРАЗЫ СТАРЕНИЯ И СЦЕНАРИИ СОБСТВЕННОЙ СТАРОСТИ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

Статья посвящена анализу представлений людей среднего возраста о старости и стратегиях подготовки к ней. Исследование основано на полуструктурированных биографических интервью с жителями Москвы в возрасте 39–60 лет. Теоретическая рамка опирается на понимание старения как социального феномена и выделяет четыре основания формирования «образов старости»: физиологические изменения, психологические характеристики, социальный статус и хронологические ожидания. Результаты показывают, что представления о старости формируются на пересечении личного опыта, культурных норм и структурных условий. Информанты конструируют образы старости через сочетание страхов перед физической уязвимостью, социальной изоляцией и экономической нестабильностью и стремления к автономности, активности и сохранению социального участия. Выявлены два основных сценария отношения к собственной старости: проактивный («успешное старение»), ориентированный на долгосрочное планирование, и пассивный, характеризующийся избеганием размышлений о будущем и сокращением горизонта планирования. Отдельное внимание уделяется роли недоверия к государственным институтам, которое смещает ответственность за качество жизни в старшем возрасте на самого индивида и усиливает тревожность. Полученные результаты демонстрируют необходимость комплексной социальной политики, поддерживающей финансовую и трудовую устойчивость людей среднего возраста, расширяющей возможности для подготовки к старости и снижающей уровень неопределенности, связанной с поздними этапами жизни.

---

Екатерина Сергеевна Бемлер — аспирантка, стажер-исследователь, Центр молодежных исследований; кафедра социологии НИУ ВШЭ, Санкт-Петербург, Россия. Электронная почта: [ebemler@hse.ru](mailto:ebemler@hse.ru)

Ольга Николаевна Мадфес — стажер-исследователь, Международная лаборатория исследований социальной интеграции, НИУ ВШЭ, Москва, Россия. Электронная почта: [omadfes@gmail.com](mailto:omadfes@gmail.com)

*Ключевые слова:* старение, образы старости, средний возраст, стратегии подготовки к старости, социальная политика

Цитирование: Бемлер Е. С., Мадфес О. Н. (2025) Образы старения и сценарии собственной старости в представлениях людей среднего возраста. *Журнал исследований социальной политики*, 23 (4): 751–766.

DOI: 10.17323/727-0634-2025-23-4-751-766

## **Амбивалентные образы старости в российском обществе: контекст исследования**

Старение становится одной из центральных тем для современной России, и это связано как с демографическими тенденциями, так и с трансформацией социальных институтов. Государственная политика, задавая пенсионный возраст и определяя меры поддержки пожилых людей, формирует нормативные представления о поздней жизни и закрепляет определенные образы старения в публичном дискурсе (Смирнова 2007: 172). В геронтологических исследованиях ключевую роль играет изучение «образов старения» (*views on aging*),<sup>1</sup> которые выступают инструментами интерпретации и влияют на воспроизводство социальных практик (Urban 2017). Эти представления конструируются через культурные нормы, исторический контекст и массовую культуру, где старость часто изображается как период физической и когнитивной утраты, зависимости от семьи и/или государства (Higgs, Gilleard 2014: 17). Негативные установки в отношении пожилых людей сохраняются в разных странах (Löckenhoff et al. 2009; North, Fiske 2015), и, как отмечают исследователи, они не столько отражают реальность позднего возраста, сколько воспроизводят устойчивые культурные стереотипы (Featherstone, Wernick 1995).

Российский контекст придает представлениям о старости противоречивый характер: на фоне роста продолжительности жизни поздний возраст по-прежнему часто воспринимается как период ухудшения качества жизни. Молодежь частично разделяет этот взгляд, оценивая положение пожилых как недостаточно достойное (Смолькин 2008; Александрова, Марков 2020: 51). В социальной политике пожилые люди зачастую рассматриваются как однородная группа с особенными медицинскими и экономическими потребностями, то есть как преимущественно пассивные получатели помощи (Grigoryeva et al. 2019: 112). Такие интерпретации упрощают многообразие старшего поколения и усиливают образ уязвимости.

Исследования показывают, что негативные стереотипы о старении могут иметь долгосрочные последствия: установки, усвоенные в молодости, влияют на физическое и психическое здоровье в старшем возрасте и могут снижать готовность к активному планированию будущего (Levy 2009). При этом молодые люди, представляя собственную старость преимущественно в позитивном ключе, выражают тревогу относительно ее материального обеспечения (Александрова, Марков 2020).

Средний возраст становится точкой, где социальные стереотипы сталкиваются с телесным опытом. Именно в этот период начинают проявляться первые физиологические ограничения, растет озабоченность здоровьем и необходимостью финансовой подготовки к более позднему возрасту (Graciun, Flick 2014). Изменения в состоянии здоровья, которые могут усиливаться после 50 лет, формируют новые ожидания относительно будущего и влияют на самоощущение (Wurm et al. 2019).

При этом люди старшего среднего возраста живут в культуре, ориентированной на молодость, из-за чего стремление «не выглядеть старым» становится стратегией поддержания социальной приемлемости (Barbaccia et al. 2022, Becker et al. 2013, Зеликова 2020). Приближение старости в сочетании с негативными общественными установками нередко вызывает тревогу и страх утраты автономности (Kornadt et al. 2016; Weiss, Kornadt 2018).

Распространение неолиберального дискурса усилило представления об индивидуальной ответственности за «успешное» старение. Медиа и государственные программы продвигают идею активной, физически и социально вовлеченной старости, формируя образ «нового пожилого» (Makita et al. 2021, Narushima et al. 2018). В то же время критические работы подчеркивают, что политика активного старения часто ориентирована на экономические задачи и игнорирует структурное неравенство (Boudiny 2013; Григорьева, Богданова 2020; Pack et al. 2019). Факторы социально-экономического статуса, состояния здоровья и пространственного неравенства существенно ограничивают возможности пожилых людей (Øversveen et al. 2017; Scherger et al. 2011; Галкин 2021).

Международный опыт показывает, что подготовка к старению возможна и эффективна, если начинается в среднем возрасте. Программы в Японии, Сингапуре, США, Швеции и Германии демонстрируют, что образование, профилактика, социальная активность и поддержка профессионального развития могут улучшать благополучие и снижать нагрузку на социальные системы (Yong et al., 2015; Lin et al. 2020; Ferretti 2018; Raustorp, Sundberg 2014; Deller 2015). Позитивные представления о будущем помогают людям принимать проактивные решения, тогда как негативные ожидания усиливают тревожность и подрывают мотивацию (Kornadt et al. 2016).

Несмотря на растущее внимание к позднему возрасту, представления людей среднего возраста о старении остаются мало изученными. Между тем именно они задают рамки будущей жизненной траектории и определяют готовность к возможным изменениям. На формирование этих представлений влияют экономическая нестабильность, прекаризация труда, неопределенность социальной поддержки и противоречивые требования к зрелости (Estes 2001; Александрова, Марков 2020). В условиях таких ожиданий люди среднего возраста вынуждены балансировать между рисками и ресурсами, интерпретируя старение через собственный опыт и социальные нормы. В данном исследовании мы анализируем, как формируются образы старения

и сценарии подготовки к старости среди людей среднего возраста в современной России и какие факторы определяют эти представления.

Новизна исследования заключается в обращении к представлениям о старости именно среди людей среднего возраста — группы, которая одновременно находится в процессе формирования образов собственной старости и редко выступает объектом эмпирического анализа. В отличие от большинства работ, сосредоточенных на молодежи или пожилых людях, данное исследование фиксирует, как люди среднего возраста интерпретируют старение через призму собственного жизненного опыта и структурных условий. Дополнительную новизну составляет примененная четырехаспектная схема анализа «образов старости», позволяющая комплексно рассмотреть физиологические, психологические, социальные и хронологические элементы этих представлений и связать их с индивидуальными стратегиями подготовки к старости. Таким образом, работа дополняет существующие исследования, показывая, как в современной России формируются сценарии будущей старости в группе, которая часто остается аналитически «невидимой».

## Методология

Эмпирическую базу составили полуструктурированные биографические интервью, собранные в рамках проекта «Середина жизни или жизнь посередине? Смыслы, практики, траектории проживания взрослости в современной России». Формат биографического интервью позволил проследить, как участники связывают накопленный жизненный опыт с представлениями о старении и формируют сценарии своей будущей старости. Биографический подход также релевантен выбранной теоретической рамке, поскольку фиксирует, как социальные нормы и индивидуальные события интегрируются в личные нарративы.

Объектом исследования стали люди среднего возраста, поскольку именно в этот период пересекаются первые физиологические изменения, социальные ожидания относительно «взрослости» и необходимость долгосрочных стратегий подготовки к позднему возрасту. В выборку вошли 22 информанта в возрасте 39–60 лет (8 мужчин и 14 женщин), проживающие в Москве и относящиеся к среднему классу. Набор информантов осуществлялся методом снежного кома, основными критериями отбора являлись возраст и факт проживания в Москве.

Социально-экономический статус участников (относительно высокий уровень образования, стабильный доход и доступ к столичным ресурсам) задает важный аналитический контекст. Такие характеристики расширяют возможности для подготовки к старости (накопления, инвестиции в здоровье, доступ к услугам), но ограничивают обобщаемость результатов. Для представителей рабочих профессий или низкодоходных

групп были бы актуальны иные стратегии: ориентация на текущее выживание, страх потери трудоспособности, сильнее выраженная зависимость от государственной поддержки.

Географический фактор также значим: Москва предоставляет широкий доступ к медицине, инфраструктуре и программам для пожилых, таким как «Московское долголетие», тогда как жители малых городов и сельских территорий сталкиваются с дефицитом услуг, что формирует более пессимистичный взгляд на старение.

Интервью проводились онлайн с использованием цифровых платформ *Zoom*, *Telegram* и *MTS Link*. Продолжительность интервью варьировалась от 45 до 108 минут. Все интервью были записаны, транскрибированы и анонимизированы. Гайд состоял из нескольких смысловых блоков: биографические события и ключевые жизненные повороты; субъективные маркеры взросления; повседневные практики и отношение к собственной «взрослости»; образы старости, представления о старших поколениях, страхи и ожидания, стратегии подготовки к старению; представления об идеальной старости; элементы поколенческой идентичности. Такое построение позволяло проследить, как отдельные элементы жизненного опыта интегрируются в представления о будущем и как участники соотносят себя с другими возрастными группами.

Анализ данных осуществлялся методом ручного тематического анализа транскриптов интервью без использования программного обеспечения для автоматизированного кодирования. В ходе анализа выявлены и интерпретированы ключевые темы, связанные с представлениями о старости и стратегиями подготовки к ней. Все участники исследования дали информированное согласие на участие. Соблюдение этических норм проекта было рассмотрено и одобрено Департаментом социологии НИУ ВШЭ (Москва). Всем информантам гарантировалась полная анонимность, а также право в любой момент отказаться от продолжения интервью или не отвечать на отдельные вопросы.

## **Образы старения**

Нарративы информантов неоднородны, однако в них прослеживается набор устойчивых «образов старения» — социальных и индивидуальных представлений о позднем возрасте, сформированных под влиянием культурных стереотипов, личного опыта и текущих жизненных обстоятельств. На фоне распространенного в публичной сфере дискурса «позитивного» и «успешного старения», предполагающего активность, автономность и сохранение молодости, участники исследования сталкиваются с разрывом между этим идеализированным образом и реальными опасениями. Хотя многие описывают текущий период жизни как «зрелость», «взрослость» или «вторую молодость», социальная и экономическая неопределенность заставляет их переосмысливать будущее и искать стратегии адаптации.

Аналитически представления о старости можно разделить на четыре основания: физиологические изменения, психологические характеристики, социальный статус и хронологические ожидания.

**Физиологические представления** занимают центральное место в нарративах. Они включают четыре взаимосвязанных аспекта, соответствующих модели телесного воплощения Шерил Лаз (Laz 2003): активность, уровень энергии, внешний вид и болезнь/недомогание. *Активность* рассматривается как способ поддерживать социальную полноценность и сопротивляться образу старости как физического упадка. Информанты подчеркивают необходимость удерживать тело в рабочем состоянии: *«Но до тех пор, пока человек считает себя молодым, вне зависимости от того, что ему 96 лет <...> у меня дед до самой смерти делал зарядку каждый день. Да, я занимаюсь спортом как раз, чтобы мое тело не торопилось стареть»* (Информант 1, м., 47 л.)

Второй аспект — *уровень энергии*. Энергичность понимается как способность к действию и поддержанию повседневной автономности. Иногда она важнее хронологического возраста: *«Ну да, наверное, маму я считаю пожилой, а не старой, хотя ей уже под семьдесят. Но старой я не могу считать, потому что она, ну, бодрая»* (Информант 4, м., 41 г.) Снижение энергии воспринимается как ранний сигнал старения, который может не совпадать с паспортным возрастом и становится более значимым показателем для самих информантов.

Третий аспект — *внешний вид*, особенно значимый для женщин. Старение, будучи вписанным в культуру, ориентированную на молодость, вызывает тревогу и страх утраты социального признания. Приближение изменений во внешности воспринимается как угроза автономности и социальной привлекательности, что усиливает чувствительность к возрастным нормам и эйджистским ожиданиям.

Четвертый аспект физического понимания старения — это наличие *болезней и недомоганий*. В нарративах информантов страх физической слабости занимает одно из центральных мест: болезни воспринимаются как главный признак утраты контроля над собственной жизнью и возможной зависимости от других. На этом фоне поддержание физической активности осмысляется как способ отсрочить возрастные изменения и подготовить тело к будущему: *«Пора переставать пить... Нам теперь нужно любить не пить пиво, а любить бегать по утрам»* (Информант 2, ж., 49 л.) Телесное здоровье становится не только атрибутом «успешного старения», но и требованием личной ответственности, однако даже при регулярной заботе о себе сохраняется тревога, что тело может выйти из-под контроля: *«Страшно то, что ты не сможешь сам себя обслужить. <...> Не хочется быть обузой»* (Информант 3, ж., 57 л.) Таким образом, болезни и возрастные недомогания воспринимаются как неизбежный и наиболее пугающий маркер старости, который информанты стремятся контролировать, но признают его непредсказуемость.

Психологические представления о старости амбивалентны. Старость может ассоциироваться с мудростью, спокойствием, но также — с апатией, утратой интереса к жизни и снижением мотивации. При этом многие подчеркивают, что старение начинается «в голове», а не в теле:

Это же состояние ума, мировоззрение. Мне кажется, и старость тоже. <...> Вот здесь для меня грань есть, что можно и в 50 лет быть старухой. Поэтому это даже где-то в голове, что люди сами решили, что все, в 50 лет у нее все, у нее старость наступила, ей все должны, что она ничего не может, стакан воды ей надо приносить, чтобы все вокруг нее скакали (Информант 9, м., 52 г.)

Таким образом, психологическая молодость становится стратегией сопротивления негативным возрастным сценариям.

Социальное понимание старости в нарративах информантов связано прежде всего с идеей социального капитала, который служит своеобразным маркером «успешного» старения. Статус пожилых людей в российском обществе оказывается неустойчивым и неоднозначным, что связано с отсутствием единых социальных норм и с высокой степенью неравенства между группами старшего возраста (Grigoryeva et. al 2019: 58). Поэтому оценка старости у информантов тесно связана с критериями социальной включенности и востребованности. Одним из наиболее сильных опасений становится риск социальной изоляции: с одной стороны, люди стремятся сохранить автономность и не зависеть от близких, а с другой — перспектива остаться одинокими в старшем возрасте вызывает ощутимое беспокойство: *«Старость? Одиночество, наверное, какая-то ненужность, невостребованность. Причем я понимаю, что это просто шаблон, виденный на окружающих в российской действительности»* (Информант 11, ж., 41 г.)

Информанты фактически интерпретируют старость через возможное сокращение сетей поддержки, что усиливает ощущение уязвимости. Таким образом, социальная изоляция воспринимается ими как структурное, а не только индивидуальное переживание.

При этом информанты подчеркивают, что востребованность важна не только в кругу семьи, но и на уровне сообщества. Возможность социализироваться, участвовать в мероприятиях или общественной работе рассматривается ими как один из ключевых признаков достойной, активной старости.

Хронологические представления о старости оказываются наименее устойчивыми. Большинство информантов обозначает старость как возраст 70+, относя его к поколению родителей. При этом такая старость воспринимается скорее как номинальная — как статус, который обозначается извне и не обязательно отражает реальное состояние человека. Информанты подчеркивают, что хронологический возраст можно «преодолеть» через активность, включенность и сохранение психологической бодрости. Именно поэтому они нередко отрицают жесткие возрастные границы, считая более значимыми индивидуальные характеристики.



В целом старость в нарративах информантов предстает как сочетание физической уязвимости, риска изоляции и угрозы утраты контроля над собственной жизнью. Эти представления формируются под влиянием личного и культурного опыта и отражают напряжение между социальными нормами успешности и реальными страхами людей среднего возраста.

### Сценарии старости

Среди информантов прослеживаются несколько распространенных моделей представлений о собственной старости и способах подготовке к ней. Первый сценарий связан с идеей «успешного старения». В нем участники стремятся заранее продумать свое будущее и выработать стратегии, проактивного поведения, которые позволят уменьшить возможные негативные последствия старения. Осознание первых признаков ухудшения здоровья побуждает к проактивному поведению: *«Я чувствую, как я начинаю разваливаться. Я пошла в спортзал, от многих и вредных привычек хотелось бы отказаться, но это уже сложнее. Например, я не могу бросить курить, хотя очень хочу этим как-то заняться»* (Информант 2, ж., 49 л.)

Подготовка к старости в этом сценарии включает финансовое планирование (накопления, создание пассивного дохода), организацию бытовых условий (переезд, строительство дома), медицинское обслуживание (прохождение анализов/регулярные визиты к врачам), поддержание физической формы и работу над ментальным здоровьем. Данные стратегии направлены на предотвращение социальной изоляции и сохранение автономности. Информанты, придерживающиеся позитивных представлений о старости, чаще демонстрируют именно такую проактивную модель, однако даже у них высокий уровень неопределенности в отношении будущего затрудняет долгосрочное планирование.

Второй сценарий — это «пассивное старение». Здесь участники признают, что надеются на благополучный исход, но избегают размышлений о будущем. Такие информанты видят проблемы, но предпочитают решать только самое необходимое, «здесь и сейчас», откладывая тему старости на неопределенный срок. Нарастающая неопределенность и отсутствие ресурсов сужают горизонт планирования: *«Я не вижу себя в будущей старости. Просто я бы не хотела. Финансовые сложности могут быть на пенсии, мобильность может быть проблемой»* (Информант 14, ж., 46 л.)

В обеих моделях заметно, что социальная политика практически отсутствует в представлениях информантов о старости — и это связано с низким доверием к государственным институтам. Недоверие проявляется как в повседневном скепсисе по отношению к пенсионной системе, так и в ощущении ее непредсказуемости:

Страшит еще другое. Вот эти все реформы, у нас раньше люди уходили на пенсию в 55 лет. Сейчас этот возраст для женщин отодвинули



до 60. У мужчин еще больше. Соответственно, доживешь, не доживешь тоже большой вопрос. <...> То есть нас учили так. Мы привыкли к этой стабильности. В советское время она всегда была. А сейчас мы, по сути дела, сидим как на вулкане (Информант 16, ж., 51 г.)

Отсюда вырастает акцент на индивидуальной ответственности за финансовое обеспечение старости: *«Я понимаю, что сильно на пенсию рассчитывать не приходится. Я пытаюсь что то какую то финансовую подушку создать... Условия, чтобы потом был пассивный доход, как то сформировать доход на прекрасное будущее»* (Информант 17, ж., 39 л.) Усиление акцента на индивидуальной ответственности отражает действие неолиберальных норм, предполагающих перенос рисков с государства на граждан. Информанты воспроизводят эту логику, интерпретируя старость как сферу, где человек обязан самостоятельно обеспечивать финансовую устойчивость и здоровье. Это повышает уровень тревожности и формирует ощущение, что качество старости зависит прежде всего от личных усилий, а не от институциональной поддержки.

Негативные эмоции вызывает и взаимодействие с государственными структурами: оно воспринимается как бюрократичное, формализованное и сопровождающееся ощущением долга и давления. Внешние экономические и политические обстоятельства способствуют избеганию долгосрочных обязательств и планов и препятствуют следованию модели активного старения: *«Ну, на 5–10 лет я планы не строю, потому что сейчас еще в стране непонятно, что будет»* (Информант 16, ж., 51 г.)

Информанты также подчеркивают тревогу, связанную с трудовой сферой: устаревание навыков, сложности поиска новой работы после 50 лет, риск потери занятости и дохода:

Сейчас страх, конечно, идти на новую работу. Жутко страшно, но вариантов нет, поэтому придется взять волю в кулак и идти. Вот моя начальница, из-за изменений не сможет заниматься тем, чем занимаемся мы. Соответственно, она сейчас уже написала заявление, будет увольняться. Ей недавно исполнилось, как раз в апреле 55 лет. То есть человек остается и без пенсии, и без работы. Куда сейчас вообще можно в 55 лет устроиться? Даже, если я себя ощущаю молодой, но не много выбора рабочих мест, куда я могу пойти (Информант 16, ж., 51 г.)

Параллельно проявляется разочарование в управленческих практиках и отсутствие диалога между поколениями:

Сейчас очень много, ставят руководителей, достаточно молодых. Молодые, которые сейчас нами руководят, они в нашей деятельности не понимают ничего, я социальный работник. Они вроде хотят сделать что-то лучше, цифровизацию внедрить и так далее. <...> И эти люди, которые это придумают, они не знают нужд этих пожилых людей. У нас они это не спрашивают, с нами не советуются (Информант 16, ж., 51 г.)

В попытке осмыслить старость информанты делят факторы, влияющие на качество жизни, на контролируемые (финансы, стиль жизни,

профессиональный выбор) и неконтролируемые (политика государства, социальные институты). Недоверие к последним усиливает ощущение неопределенности и побуждает к индивидуальным стратегиям защиты — от финансовых накоплений до освоения новых навыков. При этом именно государственная политика, по мнению информантов, могла бы уменьшить эти риски, обеспечив больший доступ к образованию, переквалификации, медицинской помощи и механизмам финансовой стабильности.

## Заключение

Проведенное исследование показывает, что представления людей среднего возраста о старости формируются на пересечении социальных норм, культурных ожиданий и индивидуального жизненного опыта. Старение в этих нарративах предстает не как биологически заданный процесс, а как социальный феномен, тесно связанный с доступными ресурсами, структурными ограничениями и требованиями к саморегуляции. Выделенные в работе четыре основания — физиологическое, психологическое социальное и хронологическое — позволяют описать, как участники конструируют свое понимание старости и как различаются их стратегии подготовки к ней.

Информанты одновременно стремятся сохранить активность, автономность и социальную включенность и при этом сталкиваются с тревожностью перед физической уязвимостью, неопределенностью будущего и риском социальной изоляции. Позитивные образы старости (как периода активности и самостоятельности) связаны с проактивными моделями поведения: финансовым планированием, заботой о здоровье, поддержанием социальных связей. Негативные образы, напротив, усиливают избегание, сужение горизонта планирования и формируют «пассивные» сценарии старения, в которых будущее мыслится как нечто неопределенное и мало контролируемое.

Особую роль в формировании этих сценариев играет недоверие к государственным институтам и восприятие социальной политики как нестабильной и непредсказуемой. Это смещает ответственность за качество жизни в старшем возрасте на самого индивида и усиливает ощущение незащищенности. Участники четко различают факторы, которыми могут управлять самостоятельно (здоровье, образ жизни, финансы, профессиональные навыки) и те, что лежат вне их контроля, включая пенсионную систему, рынок труда и доступность социальных услуг. Полученные результаты подтверждают, что представления людей среднего возраста о старении оказывают существенное влияние на их повседневные решения, стратегии адаптации и способность выстраивать долгосрочные планы. Старость в их интерпретации — это одновременно и риск утраты автономности, и потенциальное поле развития, что зависит от доступных ресурсов и социальных ожиданий.

С точки зрения социальной политики выявленные результаты подчеркивают необходимость более комплексного подхода к поддержке людей

среднего возраста. Во-первых, важно снижать уровень неопределенности, связанной с пенсионной системой, рынком труда и доступностью социальных услуг — именно эти зоны оказываются ключевыми источниками тревожности. Во-вторых, политика должна поддерживать возможности для проактивной подготовки к старости: развитие образовательных и переквалификационных программ, доступ к качественной медицинской профилактике, поддержку занятости и финансовой грамотности. В-третьих, важно создавать условия, которые способствовали бы расширению социального участия людей старшего возраста — укрепление локальных сообществ, развитие инфраструктуры досуга и волонтерских практик, снижение барьеров для социальной активности.

Таким образом, результаты исследования демонстрируют, что работа с возрастными представлениями должна быть частью социальной политики. Поддержка людей среднего возраста — это не только про их сегодняшнее благополучие, но и про формирование более устойчивой, активной и предсказуемой модели старения в будущем.

### **Выражение признательности**

Исследование реализовано при поддержке факультета социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики».

### **Список источников**

- Александрова О., Марков Д. (2020). Обеспеченные или нищие: что думают молодые россияне о будущей старости и как намерены действовать? *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*, 3 (157): 42–65.
- Галкин К. А. (2021) Социальное исключение пожилых людей в сельской местности в период пандемии COVID-19 в Республике Карелия. *Вестник Института социологии*, 12 (4): 193–210.
- Григорьева И., Богданова Е. (2020) Концепция активного старения в Европе и России перед лицом пандемии COVID-19. *Laboratorium: журнал социальных исследований*, (2): 187–211.
- Зеликова Ю. (2020) «Чувствую себя просто бабушкой». Старение, эйджизм и сексизм в современной России. *Laboratorium: Журнал Социальных Исследований*, 12 (2): 124–145.
- Смирнова Т. (2007) Социальное конструирование образа старости. *Россия и современный мир*, (4): 172–180.
- Смолькин А. (2008) Парадоксы отношения к пожилым людям в современной России. *Социологический журнал*, (3): 106–121.
- Barbaccia V., Bravi L., Murmura F., Savelli E., Viganò E. (2022) Mature and Older Adults' Perception of Active Ageing and the Need for Supporting Services: Insights from a Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (13): 76–80.

Becker C. B., Diedrichs P. C., Jankowski G., Werchan C. (2013) I'm not Just Fat, I'm Old: Has the Study of Body Image Overlooked 'Old Talk'? *Journal of Eating Disorders*, (1): 1–12.

Boudiny K. (2013) 'Active Ageing': from Empty Rhetoric to Effective Policy Tool. *Ageing Society*, 33 (6): 1077–1098.

Craciun C., Flick U. (2014) 'I Will Never Be the Granny with Rosy Cheeks': Perceptions of Aging in Precarious and Financially Secure Middle-Aged Germans. *Journal of Aging Studies*, (29): 78–87.

Deller J. (2015) Aging, Workforce Development, and Training for Older Workers in Germany. *Public Policy Aging Report*, 25 (4): 132–135.

Estes C. L. (2001) *Social Policy and Aging: A Critical Perspective*. CA: Sage Publications.

Featherstone M., Wernick A. (eds.) (1995) *Images of Aging: Cultural Representations of Later Life*. London: Routledge.

Ferretti L., McCallion P., McDonald E., Kye H., Herrera-Venson A.P., Firman J. (2018) Assessing the Effectiveness of the Aging Mastery Program. *Healthcare*, 6 (2): 41.

Grigoryeva I., Vidiasova L., Dmitrieva A., Sergeyeva O. (2019). *Elderly Population in Modern Russia: Between Work, Education and Health*. Springer.

Higgs P., Gilleard C. (2014) Frailty, Abjection and the 'Othering' of the Fourth Age. *Health Sociology Review*, 23 (1): 10–19.

Kornadt A. E., Meissner F., Rothermund K. (2016) Implicit and Explicit Age Stereotypes for Specific Life Domains across the Life Span: Distinct Patterns and Age Group Differences. *Experimental Aging Research*, 42 (2): 195–211.

Laz C. (2003) Age Embodied. *Journal of Aging Studies*, 17 (4): 503–519.

Levy B. (2009) Stereotype Embodiment: A Psychosocial Approach to Aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18 (6): 332–336.

Lin T. T.C., Bautista J. R., Core R. (2020) Seniors and Mobiles: A Qualitative Inquiry of mHealth Adoption among Singapore Seniors. *Informatics for Health and Social Care*, 45 (4): 360–373.

Löckenhoff C. E., De Fruyt F., Terracciano A., McCrae R.R., De Bolle M., Costa P. T., Yik M. (2009) Perceptions of Aging Across 26 Cultures and Their Culture-Level Associates. *Psychology and Aging*, 24 (4): 941.

Makita M., Mas-Bleda A., Stuart E., Thelwall M. (2021) Ageing, Old Age and Older Adults: A Social Media Analysis of Dominant Topics and Discourses. *Ageing & Society*, 41 (2): 247–272.

Narushima M., Liu J., Diestelkamp N. (2018) Lifelong Learning in Active Ageing Discourse: Its Conserving Effect on Wellbeing, Health and Vulnerability. *Ageing Society*, 38 (4): 651–675.

North M. S., Fiske S. T. (2015) Modern Attitudes toward Older Adults in the Aging World: A Cross-Cultural Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 141 (5): 993–1021.

- Øversveen E., Rydland H. T., Bambra C., Eikemo T. A. (2017) Rethinking the Relationship between Socio-Economic Status and Health: Making the Case for Sociological Theory in Health Inequality Research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45 (2): 103–112.
- Pack R., Hand C., Rudman D., Huot S. (2019) Governing the Ageing Body: Explicating the Negotiation of 'Positive' Ageing in Daily Life. *Ageing & Society*, 39 (9): 2085–2108.
- Raustorp A., Sundberg C. J. (2014) The Evolution of Physical Activity on Prescription (FaR) in Sweden. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin Sporttraumatologie*, (62): 23–25.
- Scherger S., Nazroo J., Higgs P. (2011) Leisure Activities and Retirement: Do Structures of Inequality Change in Old Age? *Ageing & Society*, 31 (1): 146–172.
- Urban M. (2017) Embodying Digital Ageing: Ageing with Digital Health Technologies and the Significance of Inequalities. In: B. Heidkamp, D. Kergel (eds.) *Precarity within the Digital Age: Media Change and Social Insecurity*. Springer: 163–178.
- Weiss D., Kornadt A. E. (2018) Age-stereotype Internalization and Dissociation: Contradictory Processes or Two Sides of the Same Coin? *Current Directions in Psychological Science*, 27 (6): 477–483.
- Wurm S., Wiest M., Wolff J. K., Beyer A. K., Spuling S. M. (2019) Changes in Views on Aging in Later Adulthood: The Role of Cardiovascular Events. *European Journal of Ageing*, 17 (4): 457–467.
- Yong V., Minagawa Y., Saito Y. (2015) Policy and Program Measures for Successful Aging in Japan. In: S.-T. Cheng, I. Chi, H. H. Fung, L. W. Li, J. Woo (eds.) *Successful Aging: Asian Perspectives*. Springer: 81–97.

## IMAGES OF AGING AND SCENARIOS OF ONE'S OWN OLD AGE AMONG MIDDLE-AGED ADULTS

This article examines how middle-aged individuals conceptualize old age and develop strategies for preparing for later life. The study is based on semi-structured biographical interviews with Moscow residents aged 39–60. The theoretical framework considers aging to be a social phenomenon and identifies four dimensions through which 'images of aging' are formed: physiological changes; psychological characteristics; social status and participation; and chronological expectations. The findings show that perceptions of aging emerge at the intersection of personal experience, cultural norms, and structural conditions. Respondents construct images of old age through a combination of fears, related to physical vulnerability, social isolation, and economic instability, as well as aspirations for autonomy, activity and continued social engagement. Two primary scenarios were identified: a proactive scenario ('successful aging'), oriented towards long-term planning, and a passive scenario, characterized by avoidance of future-oriented thinking and a shrinking planning horizon. A key factor shaping these scenarios is distrust of state institutions, shifting responsibility for quality of life in old age onto individuals and increasing anxiety about the future. The results highlight the need for a more comprehensive social policy that supports financial and employment stability among middle-aged adults, expands opportunities for preparing for old age and reduces the uncertainty associated with later-life trajectories.

*Keywords:* aging, images of aging, middle age, preparation for old age, social policy

Citation: Bemler E., Madfes O. (2025) Obrazy stareniya i stsennarii sobstvennoy starosti v predstavleniyakh lyudey srednego vozrasta [Images of Aging and Scenarios of One's Own Old Age among Middle-Aged Adults]. *Zhurnal issledovaniy sotsial'noi politiki* [The Journal of Social Policy Studies], 23 (4): 751–766

DOI: 10.17323/727-0634-2025-23-4-751-766

---

Ekaterina Bemler — graduate student, Department of Sociology; research intern at the Center for Youth Studies, HSE University, St. Petersburg, Russian Federation. Email: ebemler@hse.ru

Olga Madfes — research intern at the International Laboratory of Social Integration Research, HSE University, Moscow, Russian Federation. Email: omadfes@gmail.com

## References

- Alexandrova O. A., Markov D. I. (2020) Obespechennye ili nishchie: chto dumayut molodye rossiyanе o budushchey starosti i kak namereny deystvovat'? [Secured or Impoverished: What Do Young Russians Think about Future Old Age and How Do They Intend to Act?]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny* [Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes], 3 (157): 42–65.
- Barbaccia V., Bravi L., Murmura F., Savelli E., Viganò E. (2022) Mature and Older Adults' Perception of Active Ageing and the Need for Supporting Services: Insights from a Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (13): 76–80.
- Becker C. B., Diedrichs P. C., Jankowski G., Werchan C. (2013) I'm not Just Fat, I'm Old: Has the Study of Body Image Overlooked 'Old Talk'? *Journal of Eating Disorders*, (1): 1–12.
- Boudiny K. (2013) 'Active Ageing': from Empty Rhetoric to Effective Policy Tool. *Ageing Society*, 33 (6): 1077–1098.
- Craciun C., Flick U. (2014) 'I Will Never Be the Granny with Rosy Cheeks': Perceptions of Aging in Precarious and Financially Secure Middle-Aged Germans. *Journal of Aging Studies*, (29): 78–87.
- Deller J. (2015) Aging, Workforce Development, and Training for Older Workers in Germany. *Public Policy Aging Report*, 25 (4): 132–135.
- Estes C. L. (2001) *Social Policy and Aging: A Critical Perspective*. CA: Sage Publications.
- Featherstone M., Wernick A. (eds.) (1995) *Images of Aging: Cultural Representations of Later Life*. London: Routledge.
- Ferretti L., McCallion P., McDonald E., Kye H., Herrera-Venson A.P., Firman J. (2018) Assessing the Effectiveness of the Aging Mastery Program. *Healthcare*, 6 (2): 41.
- Galkin K. A. (2021) Sotsial'noe isklyucheniye pozhilykh lyudei v sel'skoi mestnosti v period pandemii COVID-19 v Respublike Kareliya [Social Exclusion of Elderly People in Rural Areas During the COVID-19 Pandemic in the Republic of Karelia]. *Vestnik Instituta Sotsiologii* [Bulletin of the Institute of Sociology], 12 (4): 193–210.
- Grigoryeva I., Bogdanova E. (2020) Kontseptsiya aktivnogo stareniya v Evrope i Rossii pered litsom pandemii COVID-19 [The Concept of Active Aging in Europe and Russia in the Face of the COVID-19 Pandemic]. *Laboratorium: zhurnal sotsial'nykh issledovaniy* [Laboratorium: Journal of Social Research], 12 (2): 187–211.
- Grigoryeva I., Vidasova L., Dmitrieva A., Sergeyeva O. (2019). *Elderly Population in Modern Russia: Between Work, Education and Health*. Springer.
- Higgs P., Gilleard C. (2014) Frailty, Abjection and the 'Othering' of the Fourth Age. *Health Sociology Review*, 23 (1): 10–19.
- Kornadt A. E., Meissner F., Rothermund K. (2016) Implicit and Explicit Age Stereotypes for Specific Life Domains across the Life Span: Distinct Patterns and Age Group Differences. *Experimental Aging Research*, 42 (2): 195–211.
- Laz C. (2003) Age Embodied. *Journal of Aging Studies*, 17 (4): 503–519.
- Levy B. (2009) Stereotype Embodiment: A Psychosocial Approach to Aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18 (6): 332–336.



- Lin T. T.C., Bautista J. R., Core R. (2020) Seniors and Mobiles: A Qualitative Inquiry of mHealth Adoption among Singapore Seniors. *Informatics for Health and Social Care*, 45 (4): 360–373.
- Löckenhoff C. E., De Fruyt F., Terracciano A., McCrae R.R., De Bolle M., Costa P. T., Yik M. (2009) Perceptions of Aging Across 26 Cultures and Their Culture-Level Associates. *Psychology and Aging*, 24 (4): 941.
- Makita M., Mas-Bleda A., Stuart E., Thelwall M. (2021) Ageing, Old Age and Older Adults: A Social Media Analysis of Dominant Topics and Discourses. *Ageing & Society*, 41 (2): 247–272.
- Narushima M., Liu J., Diestelkamp N. (2018) Lifelong Learning in Active Ageing Discourse: Its Conserving Effect on Wellbeing, Health and Vulnerability. *Ageing Society*, 38 (4): 651–675.
- North M. S., Fiske S. T. (2015) Modern Attitudes toward Older Adults in the Aging World: A Cross-Cultural Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 141 (5): 993–1021.
- Øversveen E., Rydland H. T., Bambra C., Eikemo T. A. (2017) Rethinking the Relationship between Socio-Economic Status and Health: Making the Case for Sociological Theory in Health Inequality Research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45 (2): 103–112.
- Pack R., Hand C., Rudman D., Huot S. (2019) Governing the Ageing Body: Explicating the Negotiation of 'Positive' Ageing in Daily Life. *Ageing & Society*, 39 (9): 2085–2108.
- Scherger S., Nazroo J., Higgs P. (2011) Leisure Activities and Retirement: Do Structures of Inequality Change in Old Age? *Ageing & Society*, 31 (1): 146–172.
- Smirnova T. V. (2007) Socialnoe konstruirovanie obraza starosti [Social Construction of the Image of Old Age]. *Rossija i sovremennyy mir* [Russia and the Contemporary World], (4): 172–180.
- Smolkin A. (2008) Paradoksy otnosheniya k pozhilym lyudyam v sovremennoy Rossii [Paradoxes of Attitudes towards the Elderly in Modern Russia]. *Sotsiologicheskie issledovaniya* [Sociological Research], (3): 106–121.
- Urban M. (2017) Embodying Digital Ageing: Ageing with Digital Health Technologies and the Significance of Inequalities. In: B. Heidkamp, D. Kergel (eds.) *Precaarity within the Digital Age: Media Change and Social Insecurity*. Springer: 163–178.
- Weiss D., Kornadt A. E. (2018) Age-stereotype Internalization and Dissociation: Contradictory Processes or Two Sides of the Same Coin? *Current Directions in Psychological Science*, 27 (6): 477–483.
- Wurm S., Wiest M., Wolff J. K., Beyer A. K., Spuling S. M. (2019) Changes in Views on Aging in Later Adulthood: The Role of Cardiovascular Events. *European Journal of Ageing*, 17 (4): 457–467.
- Yong V., Minagawa Y., Saito Y. (2015) Policy and Program Measures for Successful Aging in Japan. In: S.-T. Cheng, I. Chi, H. H. Fung, L. W. Li, J. Woo (eds.) *Successful Aging: Asian Perspectives*. Springer: 81–97.
- Zelikova J. (2020) 'Chuvstvuyu sebya prosto babushkoy'. Starenie, eydzhizm i seksizm v sovremennoy Rossii ['I Can Only Perceive Myself as a Babushka': Aging, Ageism, and Sexism in Contemporary Russia]. *Laboratorium: Zhurnal Sotsial'nykh Issledovaniy* [Laboratorium: Journal of Social Research], 12 (2): 124–145.