

Научная статья | Original paper

Мудрость жизнетворчества и пролонгация профессионального долголетия у людей пенсионного возраста

В.М. Поздняков¹✉

¹ Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ pozdneyakov53@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Продолжающееся старение населения России и рост дефицита трудовых ресурсов в экономике актуализирует поиск мер пролонгации профессиональной деятельности людей пенсионного возраста, особенно среди воспользовавшихся предоставляемыми государством льготами назначения пенсии. **Цель:** провести теоретический анализ феномена «мудрость жизнетворчества» и его роли в пролонгации профессионального долголетия людей пенсионного возраста. **Гипотеза.** Мудрость жизнетворчества является психологическим механизмом, обеспечивающим повышение субъектности человека пенсионного возраста и проявления им ответственности в пролонгации профессионального долголетия. **Результаты.** Раскрыты достижения отечественных и зарубежных психологов в изучении и обеспечении антистарения, а также представлена авторская Модель профессионального долголетия людей пенсионного возраста, где механизмом выступает проявляемая ими мудрость жизнетворчества, актуализирующая разные характеристики личности для успешного преодоления возникающих проблем и самореализации. Обоснованы направления задействования индивидуальных ресурсов и социальных мер для повышения трудозанятости среди пенсионеров. Показаны ориентиры в превенции «возрастного остракизма» в профессиональной сфере. **Выводы.** Для пролонгации профессионального долголетия людей пенсионного возраста важно выявлять у них в рамках мониторинга ценностно-смысловые ориентиры, субъективное благополучие и удовлетворенность потребности в психологической безопасности личности, т. к. возможна возрастная кризисогенность бытия и требуется реализация индивидуально-дифференцированного подхода при психологическом сопровождении.

Ключевые слова: активное бытие, антистарение, жизнетворчество, мудрость, субъектность, профессиональная деятельность, профессиональное долголетие, субъективное благополучие, ценностно-смысловой кризис

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнотворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,
3(2), 146—170.

Для цитирования: Поздняков, В.М. (2026). Мудрость жизнотворчества и пролонгация профессионального долголетия у людей пенсионного возраста. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 146—170. <https://doi.org/10.17759/epps.2026030209>

The wisdom of life-creation and the prolongation of professional longevity among people of retirement age

V.M. Pozdnyakov¹✉

¹ Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

✉ pozdnyakov53@mail.ru

Abstract

Context and relevance. The ongoing aging of the population in Russia and the growing shortage of labor resources in the economy actualize the search for measures to prolong the professional activity of people of retirement age, especially among those who have taken advantage of state-provided pension benefits. **Objective:** to conduct a theoretical analysis of the phenomenon of “wisdom of life-creation” and its role in the prolongation of professional longevity among people of retirement age. **Hypothesis.** The wisdom of life-creation acts as a psychological mechanism that enhances the subjectivity of a person of retirement age and supports the manifestation of responsibility in prolonging professional longevity. **Results.** The achievements of Russian and foreign psychologists in the study and promotion of anti-aging are revealed. The author’s model of professional longevity among people of retirement age is presented, in which the mechanism is the wisdom of life-creation manifested by individuals, activating various personality characteristics for successful problem-solving and self-realization. Directions for the use of individual resources and social measures to increase employment among retirees are substantiated. Guidelines for the prevention of “age-based ostracism” in the professional sphere are outlined. **Conclusions.** To prolong the professional longevity among people of retirement age, it is important to identify their value-meaning orientations, subjective well-being, and satisfaction of the need for psychological safety within monitoring frameworks, since age-related crisis-proneness of existence is possible. An individually differentiated approach in psychological support is therefore required.

Keywords: active being, anti-aging, life-creation, wisdom, subjectivity, professional activity, professional longevity, subjective well-being, value-meaning crisis

For citation: Pozdnyakov, V.M. (2026). The wisdom of life-creation and the prolongation of professional longevity among people of retirement age. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 146—170. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030209>

Введение

По данным Росстата, уровень занятости лиц старшего пенсионного возраста (старше 70 лет) в последнее десятилетие колеблется в районе 2%, а у представителей группы 60—69 лет —

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнестворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*
3(2), 146—170.

чуть более 30%. В условиях продолжающегося старения населения России (по сделанному прогнозу (Колесов, Калачикова, 2023) в стране к 2070 г. доля пожилых людей в возрасте 65+ составит 24,2%), а также роста дефицита трудовых ресурсов в экономике, в том числе из-за недостаточного уровня рождаемости в стране, государство проблему пролонгации профессиональной деятельности людей пенсионного возраста признаёт одной из самых значимых. На основе Федерального закона от 3 октября 2018 г. № 350-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам назначения и выплаты пенсий» реализуется постепенное повышение к 2028 году возраста выхода на пенсию — 65 лет для мужчин и 60 лет для женщин. Это вызывает негативную реакцию у многих возрастных граждан, т.к. с ними превентивно не проводилась целенаправленная работа по развитию мотивации пролонгированной трудовой занятости и не созданы условия для снижения эйджизма в профессиональной сфере (Бабат, 2022).

Как известно, Международная организация труда (МОТ) рассматривает профессиональное долголетие не просто как продолжение работы в старости, а как право человека на достойный труд и отсутствие дискриминации по возрасту. Такая позиция просматривается во многих документах данной организации, начиная с Рекомендации МОТ № 162 «О пожилых трудящихся» (1980 г.). Всемирная организация здравоохранения (далее — ВОЗ) в 2016 году приняла Глобальную стратегию по здоровому старению, которая нацеливает государства на принятие мер по сохранению функциональной способности пожилых людей, в том числе и в рамках программ профессионального долголетия. Однако принятая в нашей стране «Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2025 года» (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 5 февраля 2016 г. № 164-р) преимущественно лишь ориентирует, какие меры следует вводить для обеспечения здорового долголетия и социальной адаптации пожилых людей. При этом со стороны ученых звучит и критика по Стратегии, т. к. многое в ней представляет собой копирование зарубежных подходов, которые не затрагивают специфические интересы российских граждан (Березина, 2025).

Анализ публикаций последнего десятилетия свидетельствует, что отечественными учеными обосновываются разные пути решения в России проблемы профдолголетия людей пенсионного возраста, в том числе предлагаются меры по модернизации трудового законодательства (Роик, 2024), развитию геронтоздравоохранения (Мамасолиев, 2022), реализации программ дополнительного профессионального образования и проектов активного долголетия (Шкарин и др., 2022). Учитывая, что проведенный опрос пенсионеров (Воронина и др., 2022) свидетельствует о наличии у 85,1% из них ценностной ориентации «быть материально обеспеченным», а также у 41% «быть нужным другим», на наш взгляд, в России нужна социальная политика, обеспечивающая возможность лицам «серебряного возраста» усиленной трудовой занятости и превенцию эйджизма.

Дискуссия на круглом столе «Профессиональное долголетие: востребованность старшего поколения на рынке труда», проведенном 29 октября 2025 года в Совете Федерации Федерального собрания РФ, показала, что для успешной реализации принятой новой «Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 7 апреля 2025 года № 830-р)

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнестворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*
3(2), 146—170.

необходимы, с одной стороны, расширение научных исследований и учет их результатов в деятельности государственных и муниципальных органов, бизнес-структур и институтов гражданского общества, а с другой — применение на практике индивидуально-дифференцированного подхода в повышении среди людей пенсионного возраста личностной мобильности в профессиональной сфере.

Цель исследования: провести теоретический анализ феномена «мудрость жизнестворчества» и его роли в пролонгации профессионального долголетия людей пенсионного возраста.

Гипотеза исследования: мудрость жизнестворчества является психологическим механизмом, обеспечивающим повышение субъектности человека пенсионного возраста и проявления им ответственности в пролонгации профессионального долголетия.

Обзор литературы

Научные ориентиры в изучении и обеспечении профдолголетия возрастных граждан

Среди отечественных пенсионеров велика доля лиц, которые воспользовались предоставляемыми государством льготами назначения пенсии, а по состоянию здоровья являются трудоспособными гражданами. По данным Социального фонда России, в 2025 году среди россиян около 30% вышли на пенсию досрочно, не достигнув общеустановленного пенсионного возраста, и пользуются значительным числом социальных льгот. Среди них преобладают, кто служил в силовых структурах и правоохранительных органах, работал в опасных условиях или на Крайнем севере. На фоне пенсионеров других категорий они выглядят «моложаво», но большинство из них официально не являются трудозанятыми.

Психологами с учетом проведенных монографических исследований отстаивается позиция не только обеспечения позитивного старения, но и активного вовлечения людей «серебряного возраста» в профессиональную деятельность. За счет чего предлагается это достигать, рассмотрим подробнее.

В докторской диссертации М.В. Ермолаевой на тему «Психолого-педагогическое сопровождение пожилого человека: субъектный подход» (Ермолаева, 2010) дается трактовка старости как возраста развития с учетом условий, этому способствующих, а также обоснованы стратегия, принципы, технология сопровождения пожилого человека на базе Центров соцобеспечения и образовательных учреждений. В недавно изданной ученым совместно с коллегами монографии «Пожилой человек как субъект изучения, поддержки и общения» обосновываются направления как компенсации когнитивных изменений при росте возраста у пожилых людей, так и возможности раскрытия их творческого потенциала (Подольский, Ермолаева, Шоркина, 2022).

В докторской диссертации О.Ю. Стрижицкой на тему «Психология позитивного старения: условия, факторы и социальные эффекты геротрансцендентности» (Стрижицкая, 2018) обосновано, что механизмом позитивного старения выступает геротрансцендентность, проявляемая через три взаимосвязанных компонента: генерализованное мировосприятие, личностное и социальное измерения. Выявлено, что у пожилых людей, реализующих активное бытие, наблюдаются следующие проявления: мировосприятие включает изменение отношения к времени жизни и формирование перспектив будущего, наличие чувства связи с другими поколениями; личностное измерение, отражающее изменения в понимании себя,

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнотворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*
3(2), 146—170.

включает целостное самопринятие, в том числе физических изменений, и активность в развитии более дифференцированной и сложной системы Я-концепции; социальное измерение связано с принятием других людей и их несовершенства, а также с пониманием собственных потребностей и постоянной рефлексией эмоций, возникающих в процессе взаимодействия. Разрабатываемые в настоящее время в научном коллективе О.Ю. Стрижицкой психодиагностические методики важны для мониторинга самовосприятия у пожилых людей и построения ими стратегии старения (Стрижицкая, Петраш, 2024).

В докторской диссертации А.М. Билого на тему «Сохранение здоровья и профессионального долголетия» (Билый, 2020) обосновывается, что в современных условиях необходима целенаправленная переориентация возрастной категории людей на выбор оптимального вида профдеятельности, а поэтому в некоторых случаях важно проводить и реабилитационные мероприятия, которые запускают цикл жизнедеятельности заново (Звездина, Билый, 2023).

В докторской диссертации А.И. Лактионовой на тему «Жизнеспособность человека в разные возрастные периоды» (Лактионова, 2024) выявлено, что у представителей старшей возрастной группы (46—65 лет) происходит переход к субъектной регуляции поведения, а в решении возникающих проблем все больше проявляется автономия и компетентность, приобретенная в процессе жизни. Ученый делает вывод, что жизнеспособность как открытая динамическая система имеет направленность, связанную с развитостью внутренних компонентов (индивидуального, субъектного и личностного) и их взаимосвязей с внешней средой (семья, социум, культура, природная среда). Это может способствовать решению актуальных задач возрастного периода (Колесов, Калачикова, 2023).

К близким выводам приходит и Т.В. Мальцева в докторской диссертации, защищенной в 2024 году и посвященной изучению субъективной витальности у руководителей МВД России. В этой работе доказано, что возможно повышение у них энергетического тонуса и мобилизованности в труде на основе содействия в развитии индивидуально-соматических, личностно-психологических и субъектно-духовных характеристик (Мальцева, 2024). Данную позицию ученая развивает в своих дальнейших публикациях в ракурсе обеспечения безопасности личности и реализации ею здоровьесберегающего поведения (Мальцева, 2026).

В кандидатской диссертации Г.И. Борисова на тему «Личностные ресурсы в период средней (50—59 лет) и поздней (60—70 лет) взрослости и психологическое благополучие личности» (2025) выявлено, что социальными ресурсами личности и в средней, и в поздней взрослости, обеспечивающими психологическое благополучие, являются уровень образования, участие в профессиональной деятельности, удовлетворенность материальным положением, проживание в семейном окружении. Актуально и содействие данной категории лиц в развитии ресурсов, позволяющих совладать со стрессом, рефлексировать изменения здоровья и затруднения в адаптации.

В исследовании взаимосвязи возрастной жизнеспособности и качества жизни (Вихарева, Хоженко, Екушева, 2025) выявлено, что возрастная жизнеспособность не только отражает способность организма поддерживать физиологический гомеостаз при возраст-ассоциированных изменениях, но и влияет на качество жизни пожилого человека, характеризующее его субъективное восприятие благополучия в физической, психологической и социальной сферах. В другом исследовании (Васильева, 2023) установлено, что

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнотворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*
3(2), 146—170.

жизнеспособность многих современных людей в возрасте 60—74 года связана с ростом осмысленности жизни и стремлением, несмотря на возрастные изменения, не только сохранять физический гомеостаз, но и психологическую устойчивость и социальную активность. При этом у них гомеостаз обеспечивается поддержанием здорового образа жизни (питание, отказ от вредных привычек, физическая активность), а развитие социальных связей способствует самореализации, что и может продлить жизнь на 5—6 лет.

Сегодня в России у людей «серебряного возраста» позитивное отношение к себе и окружающим формируется на основе подключения их в программы типа «Московское долголетие» и близкие к ним, которые реализуют иные регионы. Они соответствуют зарубежной концепции «активное долголетие» (Active Ageing). В связи с ней реализуется комплекс воздействий для активизации субъектности человека «серебряного возраста», в том числе и прежде всего по укреплению здоровья и повышению социальной активности (Беставашили и др., 2024). Считается, что здоровый образ жизни будет способствовать снижению психологического возраста, а как следствие реализации longevity-мер (англ. longevity — долговечность, живучесть), что в силу этого будет повышаться жизнестойкость и в итоге роль системы здравоохранения ограничится до 10—15%. Данный подход поддерживается и отечественными экономистами. Так, в монографии Е.В. Васильевой «Концепция активного долголетия: возможности и ограничения реализации в России» констатируется, что «акцент на активное долголетие есть важная составляющая в системе обеспечения экономической и социальной безопасности регионов страны, направленная на вовлечение пожилых людей в активную жизнь, используя их опыт и навыки для снижения госрасходов и повышения качества жизни» (Васильева, 2022). По данным научной группы И.Б. Дураковой, при существующей демографической и геополитической ситуации потребность в работниках старших возрастов будет возрастать, а поэтому необходима разработка и реализация мер по созданию экосистемных условий, позволяющих вести сопровождение успешного старения и профессионального долголетия субъектов труда (Дуракова и др., 2023).

Longevity-центры, массово созданные за рубежом, а в последние годы появившиеся и в России, предлагают много разных программ по работе с пожилыми людьми. В них применяются технологии как биохакинга, обеспечивающие управление биологией человека (на основе составления профиля данных о здоровье человека и прогнозе, что будет с ним в будущем на основании генетических тестирований, в том числе генетики микробиоты, чекапов и др.), так и проактивного управления самим человеком своим здоровьем (переход на осознанный образ жизни, включающий одновременно правильное питание, ментальные практики и культурный компонент). Однако longevity-центры, сотрудничая с медицинскими клиниками, порой советуют своим клиентам для снижения эйджизма провести и операцию пластической хирургии. На наш взгляд, наблюдаемый рост пластических операций среди возрастных людей с целью выглядеть более молодыми, а также их стремление вести образ жизни представителей более молодых поколений приносит человеку позитивные эмоции, особенно на фоне внешнего контраста со сверстниками, но в целом навязываемая услуга омоложения, в том числе при содействии структур медстрахования, представляет в реальности лишь иллюзию. Ведь многими возрастными людьми не производится переоценка ценностей и целенаправленно не осуществляется развитие внутренних ресурсов.

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнотворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*
3(2), 146—170.

Анализ публикаций свидетельствует, что на долголетие позитивно влияет продолжение занятия творческим видом профдеятельности. В.М. Поставневым установлены ключевые особенности личности людей пожилого возраста из творческих профессий (Поставнев, 2009). На наш взгляд, именно симптомокомплекс личностных характеристик, выявленный ученым, позволяет пожилому человеку *жить «поверх барьеров»*. Суть данного феномена видна из мемуаров Бориса Пастернака — писателя, лауреата Нобелевской премии (1955 г.), который назвал словом «поверх барьеров» один из ранних сборников своих стихов, но у него понимание реалий жизни изменялось с течением лет: «Из названия книги оно стало названием... *манеры жизни*» (Пастернак, 1989).

Среди зарубежных публикаций интерес вызывают труды немецкого психолога Пауля Балтеса (1939—2006), разработавшего теорию психологии развития на протяжении всей жизни. Изучая проблематику психологии жизненного цикла (life span psychology), ученым выявлена не только роль особенностей пожилого человека, но и значительное влияние на возрастное развитие социокультурных условий. П. Балтес с коллегами в рамках «Проекта мудрости» (Wisdom Project) много лет изучал и профессиональную реализацию пожилых людей. При этом по творческой деятельности были выявлены особенности пролонгированного самоосуществления пожилого человека: например, у выдающегося русского пианиста Антона Рубинштейна (1820—1894), стремившегося и в пожилом возрасте продолжать артистическую карьеру и совладать с развивавшимися с возрастом функциональными ограничениями, для победы над старческой слабостью следующим образом была изменена профдеятельность: 1) сократил свой репертуар (играл меньшее количество пьес) [*отбор*]; 2) замедлял темп исполнения музыкального произведения перед теми местами, где требовалось играть быстро, тем самым создавался контраст, усиливавший впечатление скорости при быстрых движениях [*компенсация*]; 3) практиковал этот способ подготовки чаще [*оптимизация*]. П. Балтесом с учетом приведенного факта и многих других примеров выработкой пожилыми людьми адаптивного подхода к труду, а также их обследований на основе методов «критических инцидентов» и «жизненных дилемм» разработана не только Модель селективной оптимизации и компенсации развития на протяжении всей жизни, но и заложены основы Берлинской парадигмы мудрости (Berlin Wisdom Paradigm). Ее сторонники считают, что мудрость должна рассматриваться как приобретенное экспертное знание жизни и ее смысла для обеспечения способности человека принимать наилучшие решения в сложных жизненных ситуациях. В исследованиях, проведенных в научном коллективе П. Балтеса, выявлены ключевые компоненты мудрости пожилого человека, в том числе основанные на сочетании ума и добродетелей, обеспечивающих понимание жизни, и усилении саморегуляции, чтобы он достигал благополучия в разных сферах жизни (P.V. Baltes, M.M. Baltes, 1990).

На наш взгляд, научный потенциал Берлинской парадигмы мудрости для изучения феномена жизнотворчества людей «серебряного возраста» в полной мере еще не исчерпан. Как свидетельствуют результаты исследования М.В. Пермяковой (Пермякова, 2019), хотя в условиях расширяющейся цифровой реальности жизнь людей осложнилась в связи со множеством деструктивных воздействий через СМИ, мессенджеры и социальные сети, у специалистов творческих профессий успешно идет раскрытие потенциала личности в пожилом возрасте, если имеются метамотивация (по А. Маслоу), саногенная рефлексия и

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнетворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*
3(2), 146—170.

низкий уровень самоуничижения «Я», а также гарантируется защита от обид. Достаточно ли данных факторов для пролонгации профдолголетия и субъективного благополучия у иных категорий людей «серебряного возраста», рассмотрим подробнее далее.

О роли мудрости жизнетворчества в пролонгации профессионального долголетия людьми пенсионного возраста

На факультете «Экстремальная психология» МГППУ на протяжении последних семи лет выполнялись исследования в рамках ряда научных грантов, где на репрезентативных выборках разных категорий субъектов труда изучались детерминанты и механизмы задействования людьми пожилого возраста психологических ресурсов и социальных резервов для пролонгированной профессиональной деятельности. Кроме эмпирических результатов, представленных в многочисленных статьях и монографиях, интерес представляет ряд концептуальных разработок: профессором М.И. Розеновой — Компетентностной модели долголетия как ресурса жизнеспособности человека в условиях глобальных перемен (Розенова, 2023), профессором В.М. Поздняковым — Модели повышения валеологической компетентности сотрудников силовых структур (Поздняков, 2023), профессором Т.Н. Березиной — Концепции жизненных сил как ресурса профессионального долголетия, а также методического комплекса для оценки индекса биологического старения и повышения субъективного благополучия представителей стрессогенных профессий (Березина, 2025).

В.М. Поздняковым и Т.В. Мальцевой на основе методолого-теоретического анализа публикаций зарубежных и отечественных психологов показано, что у людей пожилого возраста пролонгация профессионального долголетия происходит не из-за материальных потребностей, а в силу позитивного профессионального самоотношения и поддержки со стороны окружающих. При этом проявление возрастным человеком субъектности, ведущей к профдолголетию и психологическому благополучию, происходит благодаря наличию у него прежде всего субъективной витальности и духовности. Именно просоциальная ценностно-смысловая ориентация у людей пенсионного возраста обуславливает субъектную активность в разных сферах бытия на основе механизма мудрости жизнетворчества (Поздняков, Мальцева, 2025). Сущность данного механизма отличается от традиционного понимания учеными феномена мудрости, а потому сделаем дополнительные пояснения.

Как известно, Эрик Эриксон в разработанной эпигенетической теории констатировал, что у людей при нормативном онтогенезе в возрасте 65+ должна появляться мудрость — социально ценная черта личности, выражающаяся в достижении целостности (эгоинтеграции) на основе осмысления жизненного опыта и углубленной внутренней работы, а также увеличения уверенности в ценности собственной жизни и одновременно осознания связи и преемственности поколений (Erikson et al., 1986). Учитывая идеи Э. Эриксона, с начала 1990-х проведен ряд исследований по мудрости, в рамках которых выявлено, что она связана как с личностной зрелостью (Dittman-Kohli, Baltes, 1990), так и с толерантным отношением к неопределенности и пониманием множественности перспектив, открывающихся в свете появляющейся у человека «явной обеспокоенности проблемами добродетели и общего блага» (Baltes and Staudinger, 2000). Отметим также, что ученые опирались и на идеи Виктора Франкла, аргументированно доказывавшего, что человек способен найти и реализовать смысл своей жизни, даже если свобода заметно ограничена объективными причинами; для этого

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнетворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*
3(2), 146—170.

необходимо осознание своей агентности и выбор отношения к любым внешним обстоятельствам (Франкл, 1990). В контексте рассматриваемой нами проблемы интересен вывод ученого, что материальное благополучие не всегда коррелирует с психологическим, т. е. модель пирамиды потребностей, разработанная А. Маслоу, не всегда проявляется одинаково у всех людей. Согласно Роллу Мэю, есть тип людей, которые в ответ на жесткие вызовы или внутриличностные затруднения готовы вставать над ситуацией и проявлять мужество творить, т. к. у них выстроена собственная иерархия ценностей, свобода понимается как ответственность и имеется готовность к реализации своих приоритетов (Мэй, 2020).

В XXI веке за рубежом стали активно разрабатываться теоретические подходы и предлагаться технологии по мудрому решению человеком возникающих проблем. Так, австралийский психолог Маркус Энтони, разработавший концепцию интегрального интеллекта, считает, что мудрость является одной из ключевых составляющих интегрального интеллекта и проявляется тогда, когда человек вынужден активно задействовать возможности для личностной и социальной трансформации. Ученый обосновывает, что мудрость представляет собой когнитивный процесс, в рамках которого индивидуум, интуитивно понимая причины, лежащие в основе разных жизненных явлений, способен делать выбор, способствующий его счастью, благосостоянию и духовному развитию как себя самого, так и общности, в которую он входит (Энтони, 2007). Однако ряд ученых доказывают, что мудрость нельзя сводить только к когнитивной сфере, т. к. она выражает более глубокие проявления человеческой природы, обеспечивающие ориентацию на морально-духовные принципы и учет долгосрочных последствий действий (Эммонс, 2004). Это отражает ментальность многих культур, где мудрость связывают с такими добродетелями, как смирение, терпение и сострадание, т.к. считается, что она заключается не только в знании того, что правильно, но и в действиях в соответствии с этим знанием.

В публикациях зарубежных ученых часто отмечается, что мудрость ассоциируется с пронизательностью и рассудительностью при принятии решений. Поэтому аргументируется, что мудрость близка к феномену «разумность» (от лат. *sapio* — понимать, быть мудрым), выражающему способность человека применять знания, опыт и учитывать здравый смысл для разрешения сложных жизненных ситуаций. Данная позиция многопланово раскрывается в книге американских ученых Барри Шварца и Кеннета Шарпа «Прагматическая мудрость». Ими она связывается с ориентацией человека преимущественно на успешное решение ситуативных задач, причем в динамичном XXI веке это обусловлено как внешними обстоятельствами современной реальности неопределенности, так и внутренними защитными механизмами психики, прежде всего связанными со страхом неудачи или потери имеющегося (Шварц, Шарп, 2015). Отметим, что в экономике близкий феномен обозначают специальным термином «шорт-термизм» (от англ. *short term* — краткосрочность), обозначающим недалекновидную ориентацию на быстрый результат, причем с возможным ущербом в будущем из-за игнорирования долгосрочных последствий. На наш взгляд, в силу деструктивного влияния онлайн-реальности развитие «шорт-термизма» в перспективе возможно у многих людей, а потому имеющиеся здесь закономерности важно выявить в перспективе исследований по психологии повседневности (Марцинковская, Полева, Хорошилов, 2024). При этом знание причин хронотопического застревания людей на

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнетворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*
3(2), 146—170.

парциальных проблемах позволит оказывать целенаправленную помощь в расширении человеком горизонта личного планирования, а с учетом повышения контроля поведения перейти от «стратегии выживания» к «стратегии саморазвития».

С учетом приведенных замечаний, проясним свою позицию, связанную с важностью наличия у пожилого человека мудрости жизнетворчества.

Жизнетворчество присуще зрелой личности, и оно выступает как субъектно-духовный процесс постоянного расширения познания себя и самореализации в отношениях с окружающим миром. Согласно В. Франклу, для человека это путь через трансценденцию собственного сознания, его расширение через направление в мир и усвоение богатства того, что происходит в мире. При этом смыслы обнаруживают себя именно в акте действия человека (Франкл, 1990). Согласно А.В. Брушлинскому, именно «субъект, находящийся внутри бытия и обладающий развитой психикой, способен творить собственную историю» (Брушлинский, 1998). По мнению Д.А. Леонтьева, такое возможно при наличии у человека стратегии творческой жизни, выражающейся в понимании «динамичности отношений с миром, готовности к самоизменению в том направлении, которое будет максимально способствовать самореализации личности» (Леонтьев, 1990). При этом ученый также доказывал, что должна быть фиксация человека на широкой перспективе, что и приводит к осмыслению, к пониманию не столько текущей реальности, сколько сферы возможностей (Леонтьев, 2012).

По данным монографического исследования А.С. Сухорукова, ориентация на творчество, если оно становится жизненной позицией человека, трансформирует закономерности, присущие «психическому» и «личностному», в некую целостность. Для успешного пожилого человека жизнетворчество — это не пассивное доживание, а осмысленное «созидание» себя и своей жизни через преодоление, развитие и реализацию потенциала индивидуальности (Сухоруков, 1997). Согласно Л.В. Сохань, жизнетворчество должно направляться на проектирование и осуществление личностью жизненных стратегий и программ. В книге Э. Цветкова «Гений жизнетворчества» обосновывается, что жизнетворчество — это конструктивный способ мышления, который предполагает ежедневный выбор предпочтений, определение стратегии, способов построения жизненного пути в соответствии со своими возможностями, способностями, склонностями (Цветков, 2006).

Жизнетворчество в аспекте профессионального долголетия — это важнейший показатель субъектной просоциальной активности возрастного человека, в том числе проявляемой в ракурсе прогнозной оценки им периода жизни, когда он хочет и может трудиться, т. к. им учитываются разные виды своих ресурсов (или жизненных сил, по Т.Н. Березиной), а также возможности профессиональной самореализации, предоставляемые социумом. Нами поддерживается позиция ученых, что в пожилом возрасте идет развитие человека, причем его специфика связана с тремя основными факторами — биологическими возрастными изменениями, психологическим и духовным его самовосприятием и самотрансцендированием с учетом социальной и иной реальности бытия.

Раскрывая основания мудрости жизнетворчества у пожилых людей на индивидуально-соматическом уровне, нами принимается во внимание, с одной стороны, выявленный еще в 1943 году Ч. Саутэмом и Д. Эрлихом феномен гормезиса (от греч. *hórmēsis* — быстрое движение, стремление) — стимулирующе-мобилизирующее действие на человека умеренных доз стрессоров из внешней среды, имеющих недостаточную силу для проявления вредных

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнетворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*
3(2), 146—170.

последствий (Southam, Ehrlich, 1943) а с другой стороны, открытый отечественным геронтологом В.В. Фролькисом в 1980-х годах феномен витаукта (от лат. *vita* — жизнь, *auctum* — увеличивать) — компенсаторные возможности организма, которые действуют и в период жизни, названный ученым мезогенезом, т. к. здесь наблюдается относительно стабильный период баланса процессов старения и антистарения. Согласно В.В. Фролькису, антистарение осуществляется на основе адаптационных механизмов витаукта (например, через активацию ряда ферментов и повышение чувствительности рецепторов к гормонам при ослаблении функции некоторых желез внутренней секреции и др.), что не только противодействует старению, но и приводит к новым формам функциональной организации, способствующим увеличению адаптационных возможностей организма (Фролькис, 1988).

На основе результатов психологических исследований констатируется, что нормальные организмические основания функционирования человека способствуют проявлению психологического витаукта — механизма стабилизации и компенсации Я-концепции в позднем возрасте, важного для саморегуляции и выражаемого: в росте адекватности самооценки человека; в фиксации на позитивных чертах своего характера; в относительно высоком уровне самоотношения; в признании своей жизненной позиции удовлетворительной; в ориентации на жизнь детей, внуков и др. (Молчанова, 1999). В контексте настоящего исследования представляет интерес учет положений концепции салютогенеза А. Антоновски, где улучшение здоровья объясняется через «чувство связности» — наличие у человека общей ориентации, отражающей уверенность в том, что жизнь упорядочена, предсказуема, а ресурсы для преодоления трудностей доступны (Antonovsky, 1985).

Раскрывая на личностно-психологическом и субъектно-духовном уровнях основания проявления мудрости жизнетворчества пожилыми людьми, мы опираемся на культурно-историческую теорию Л.С. Выготского, согласно которой структура возраста определяется на основе особенностей социальной ситуации развития и типа ведущей деятельности. Л.Ф. Обухова с коллегами, рассматривая проблематику старения в соотнесении биологической и психологической точек зрения, констатируют: если в биологическом отношении, несмотря на компенсаторные механизмы и процессы антистарения, нарастают инволюционные изменения, то в психологической сфере могут встречаться различные варианты как регрессивного, так и прогрессивного развития. Прогресс в развитии наблюдается, когда человек продолжает накапливать опыт, приходит к пониманию того, что раньше для него было недоступно, — поэтому и происходят изменения (Обухова и др., 2003). Велика здесь роль, на наш взгляд, именно духовности, т. к. благодаря ей следует отказ от неадекватных притязаний целевого и деятельностного плана, ригидных установок, снятие психологических барьеров, неуверенности и страха перед новым, а также высвобождаются функциональные, временные и материальные ресурсы личности и открываются возможности самоактуализации для решения более творческих задач. Нами поддерживается позиция немецкого психолога Урсулы Штаудингер, в исследованиях которой выявлено, что проявления мудрости у пожилого человека отражает как накопление опыта решения проблем, так и задействование набора способностей для реализации разных функций, некоторые из которых снижаются с возрастом. Согласно выводам ученого, лишь в оптимальных внутренних и внешних условиях пожилой возраст становится временем, когда мудрость проявляется полно, но это пока не является нормой.

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнетворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*
3(2), 146—170.

Если далее подробно не рассматривать имеющие место при проявлении мудрости закономерности, которые достаточно многопланово раскрыты в недавно вышедшей нашей совместно с В.Е. Петровым монографии «Субъектно-духовные ориентиры соучастия в просоциальной экстремальной деятельности», отмечу лишь, что осознанный выбор стратегии жизнетворчества и проявления субъектности выступает протектором преодоления пожилым человеком лиминальных состояний и внутриличностных конфликтов, а также превентивует от глубокого духовно-нравственного кризиса (Поздняков, Петров, 2026).

Проведенный анализ позволяет опереться на результаты исследований отечественных психологов в рамках подходов системно-субъектного (Е.А. Сергиенко) и субъектно-бытийного (В.В. Знаков, З.И. Рябикина), а зарубежных ученых — по проблематике психологии экзистенциальной (Csikszentmihalyi, Rathunde, 1990) и позитивной (Селигман, 2006), которые позволяют механизм мудрости жизнетворчества раскрывать с учетом наличия у людей «серебряного возраста» субъектности, базирующейся на саногенной рефлексии, оптимизме, ответственности и контроле поведения. Нами разделяются позиции Л.А. Степновой (Степнова, 2003), которая актуализирует значимость наличия у человека аутопсихологической компетентности, а также Л.В. Темновой (Темнова, 2001), что субъектность следует рассматривать одновременно с трех позиций: как комплексное психологическое образование, обеспечивающее процессы самооценки, самоотношения, саморегуляции, самоопределения, самоконтроля и т. п. (позиция «Я самоуправляю»); как регулятор процессов планирования, осуществления, оценки, корректировки профессиональной деятельности (позиция «Я управляю делом»); как регулятор процессов профессиональных взаимодействий (позиция «Я управляю людьми»). С учетом указанных методолого-теоретических ориентиров в функционально-динамическом плане процесс проявления людьми пенсионного возраста субъектности на основе мудрости жизнетворчества может быть представлен в виде приведенной ниже Модели профессионального долголетия.

Поздняков В.М. (2026)
 Мудрость жизнотворчества и пролонгация
 профессионального долголетия у людей пенсионного
 возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
 3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
 The wisdom of life-creation and the prolongation of
 professional longevity among people of retirement
 age *Extreme Psychology and Personal Safety,*
 3(2), 146—170.

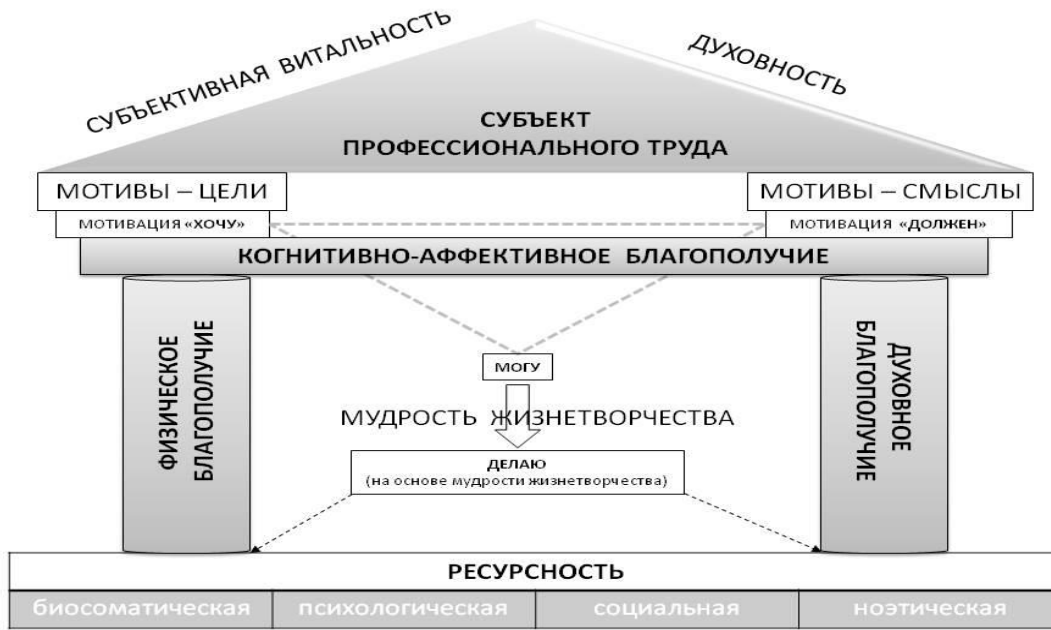


Рис. Модель профессионального долголетия у людей пенсионного возраста

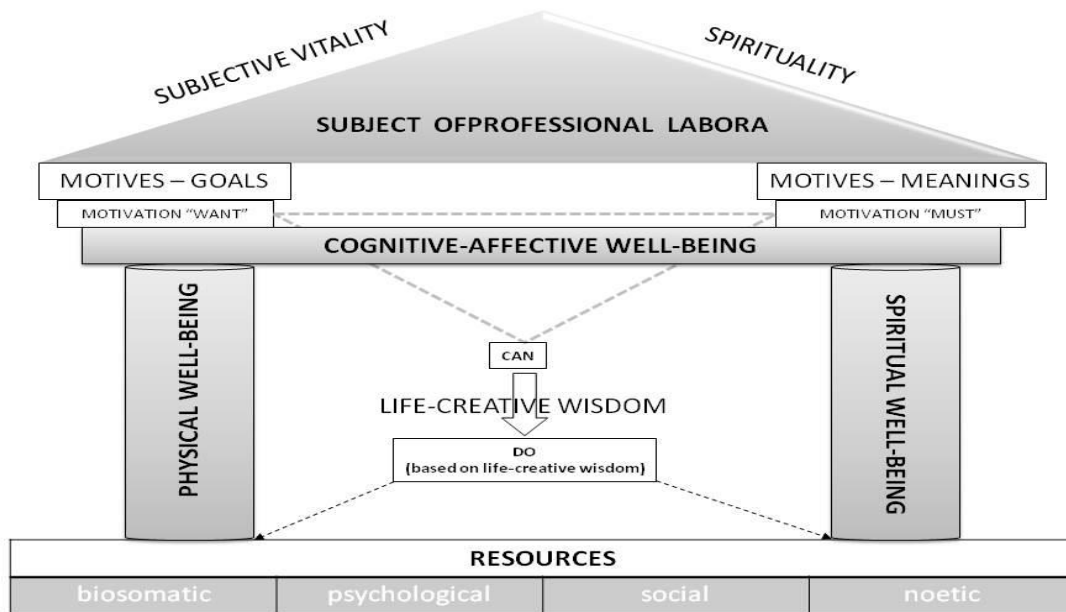


Fig. Model of professional longevity in people of retirement age

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнетворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*
3(2), 146—170.

Из представленной модели видно, что ключевыми предикторами пролонгированного профдолголетия выступают такие интегральные образования личности, как субъективная витальность и духовность человека. Благодаря их развитости, а также наличию двух видов мотивации — ХОЧУ и ДОЛЖЕН (или по А.Н. Леонтьеву — мотивов-целей и мотивов-смыслов) и компетентного МОГУ — человек «серебряного возраста» может ощущать себя субъектом профтруда и проявлять активность в иных сферах бытия (на схеме это элемент ДЕЛАЮ). Добавление еще одного компонента к традиционной схеме анализа субъектной профактивности (Е.А. Климов, А.А. Деркач, Т.Н. Березина и др.) осуществлено нами в связи с тем, что научной группой немецкого психолога Х. Хекгаузена еще в начале 1990-х годов выявлено, что переход от намерения к действию происходит по «механизму рубикона», где при наличии сильной внешней стимуляции или внутренней интенции акт выбора идет с принятием человеком ответственности и проявлением волевой активности. Согласно исследованиям американского психолога Э. Деси, более сильное влияние происходит при внутренней мотивации (самодетерминации), выражающей проявление автономности. Нами разделяется позиция Д.А. Леонтьева, что в экзистенциальном цикле взаимодействия человека с миром важен учет особенностей двух фаз механизма ДЕЛАЮ — мотивационной и волевой, т. к. возможны варианты «застревания» человека на той или иной из них (Леонтьев, 2024). При профдолголетии в первой из указанных фаз большую роль, на наш взгляд, могут играть особенности профессионального самоотношения и смысла труда. Согласно К.В. Карпинскому (Карпинский, 2017), необходимо позитивное профсамоотношение личности, т. к. иначе возможны и разного вида смысложизненные кризисы (бессмысленности, смыслоутраты, нереализованности смысла жизни и др.). Во второй из указанных фаз значима волевая развитость личности, которая базируется на сформированных ответственности личности и репутационном долженствовании, которые, выражая духовность человека, проявляются в труде как ряд добродетелей — энтузиазм, смелость, мужество и др. (Гаврина, 2024).

У человека «серебряного возраста» при продолжении профессиональной самореализации мудрость жизнетворчества реализуется с задействованием им потенциала из имеющихся четырех видов ресурсности (биосоматической, психологической, социальной и ноэтической). При этом проявление мудрости жизнетворчества, имеющей для человека адаптивную ценность, состоит не столько в выборе приземленных ориентиров (по Концепции прагматической мудрости американских ученых Б. Шварца и К. Шарпа (Шварц, Шарп, 2015)), сколько в выработке и реализации стратегии самопреобразования для обеспечения трех видов субъективного благополучия (в модели они обозначены как «физическое», «когнитивно-аффективное» и «духовное»). Именно удовлетворенность человека, отражая успешность субъектной вовлеченности в жизнедеятельность, вносит коррективы по намеченному пожилым человеком жизненному пути, причем с учетом баланса между произвольностью делаемого им жизненного выбора и объективностью внешних обстоятельств. При этом экзистенциальная психодинамика (Сочивко, 2020) обуславливается ценностными ориентациями, связанными с духовностью личности, а осознанность выступает предпосылкой гармонизации последующей направленности жизненного пути (Коржова и др., 2018).

В целом, благодаря проявлению мудрости жизнетворчества у людей пенсионного возраста наблюдается преодоление эгоцентрического мировоззрения и проявляется готовность к агентности жизнетворчества, т. к. на основе рефлексивного сознания и самодетерминации

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнетворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*
3(2), 146—170.

идет выход через профдеятельность на позитивные переживания, в том числе за счет нахождения в «состоянии потока» (Csikszentmihalyi, Rathunde, 1990).

Согласно научному проекту «Анти-DSM», реализованному за рубежом в рамках позитивной психологии, мудрость отнесена к универсальным кросс-культурным добродетелям человека (наряду с гуманностью, социальностью, умеренностью, смелостью и духовностью). Проведенная с участием экспертов операционализация базовых добродетелей позволила их дифференцировать на 24 «силы характера» (Селигман, 2006). Их развитость и особенности взаимодействия могут специфично влиять на проявления субъектности у людей пенсионного возраста, что сказывается на их понимании и отношении к разным ситуациям, на принятии решения о задействовании дополнительной активности как в профессиональной среде, так и в иной сфере бытия, которую они считают для себя более предпочтительной. Согласно данным исследования П. Балтеса, Дж. Смит и У. Штаудингер, именно мудрость на основе расширения жизненных перспектив ведет к большей удовлетворенности жизнью и благополучию пожилого человека (Baltes, Smith, Staudinger, 1991). При этом субъектность, проявляемую человеком, можно рассматривать как медиатор между витальностью и духовностью, влияющий на его безопасность и психологическое здоровье. Это в особой мере проявляется у людей творческих профессий (Алленов и др., 2021).

В исследованиях установлено, что отказ человека «серебряного возраста» от пролонгированного участия в профдеятельности, в том числе из-за ухудшения когнитивных функций, здоровья или появления экзистенциально-смыслового вакуума, ведет к падению качества жизни, а возникающие при этом астенические переживания могут вести к дальнейшему ухудшению здоровья, т. к. указанные реалии взаимосвязаны и усиливают друг друга.

Реализуемые во многих регионах России программы антистарения являются крайне привлекательными для пожилых людей и повышают их активность в сохранении здоровья и самообеспечении качества жизни, но они в недостаточной мере способствуют экономическому развитию страны. Беспокоит и сохраняющееся у многих российских работодателей представление о возможности ненормативной реализации «возрастного остракизма» в профессиональной сфере (Парфенова, Петухова, 2024).

Выводы и предложения

Благодаря разноплановым исследованиям зарубежных и отечественных ученых по проблеме успешного старения пожилых людей аргументированно доказано, что пролонгированная профессиональная деятельность выступает для них основанием субъективного благополучия и качества жизни. Заслужой психологов является то, что обоснована возможность реализации индивидуально-дифференцированного подхода в сопровождении пожилых людей, в том числе на основе выявления у них не только уровня субъективной витальности, но и духовной развитости.

С учетом анализа публикаций обоснована Модель профессионального долголетия у людей пенсионного возраста, где в качестве механизма выступает наличие у людей «серебряного возраста» мудрости жизнетворчества. Именно благодаря ей они не только решают возникающие ситуативные проблемы, но и на основе просоциальных ценностно-смысловых

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнестворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*
3(2), 146—170.

ориентиров проявляют субъектность по антистарению, что в итоге обеспечивает оптимальную экзистенциальную психодинамику бытия и превентивует возрастную кризисогенность.

Учитывая, что расширяется методический психологический инструментарий, его актуально включить в Модель мониторинга здорового старения, на реализацию которого ориентирует принятая ВОЗ в 2020 году Программа «Десятилетие здорового старения (2021—2030)», где в качестве основных компонентов выступают: внутренняя способность, функциональная способность и окружающая среда. Международный совет по активному старению (ИСАА) рекомендовал изучать здоровье по следующим измерениям: социальное, духовное, профессиональное, интеллектуальное, эмоциональное, когнитивное, экологическо-физическое. На наш взгляд, для пролонгации профессионального долголетия людей пенсионного возраста важно выявлять у них детерминанты и хронотопические характеристики жизненного пути, т. к. возможна возрастная кризисогенность бытия.

Проведение разноплановых мероприятий по увеличению трудозанятости россиян пенсионного возраста должно идти с одновременной превенцией эйджизма во всех сферах бытия. Отметим, что такой подход реализован в Китае. В 2006 году компартией КНР для превенции деструкций в социуме была инициирована разработка и утверждение свода из восьми основополагающих правил, учитывающих этические императивы Конфуция и определяющих, что надо уважать и прославлять, а что следует отвергать и считать позором для китайского гражданина.

Приведем их по публикации, где правила изложены с показом контрастности славы и позора в поведении (Галенович, 2026):

- 1) Считать делом чести и доблести горячую любовь к Отечеству. Считать позором и постыдным делом нанесение вреда Отечеству, создание угрозы для Отечества.
- 2) Считать делом чести и доблести служение народу. Считать позором и постыдным делом поступки, идущие вразрез с интересами народа.
- 3) Считать делом чести и доблести стремление к науке. Считать позором и постыдным делом невежество и отсутствие знаний.
- 4) Считать делом чести и доблести усердный труд. Считать позором и постыдным делом стремление к безделью и неприязнь к труду, лень.
- 5) Считать делом чести и доблести сплочение и взаимную помощь. Считать позором и постыдным делом нанесение ущерба другим ради своей выгоды, стремление поживиться за чужой счет.
- 6) Считать делом чести и доблести честность и верность слову. Считать позором и постыдным делом утрату чувства долга ради собственной выгоды.
- 7) Считать делом чести и доблести соблюдение дисциплины и законов. Считать позором и постыдным делом нарушение законов и дисциплины.
- 8) Считать делом чести и доблести упорную борьбу с трудностями. Считать позором и постыдным делом барское поведение, стремление к роскоши, разгулу и праздности.

Представляется, что в условиях продолжения введения странами Запада против России масштабных экономических санкций и одновременно ведения концентрированной войны необходима консолидация российских граждан, а поэтому будет не лишним не только знакомство россиян с «китайскими правилами почета и стыда», но и разработка и принятие

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнотворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,
3(2), 146—170.

Этико-патриотического кодекса граждан Российской Федерации, учитывающего отечественную ментальность и способствующего солидарности граждан и их самореализации в труде, а также содействующего утверждению страны как суверенного государства.

Ограничения. В исследовании анализируются преимущественно русскоязычные источники, поэтому сделанные выводы наиболее релевантны для жителей России. Мы не верифицировали нашу модель на материале других стран.

Limitations. The study primarily analyzes Russian-language sources, so the findings are most relevant to Russian residents. We have not verified our model using data from other countries.

Список источников / References

1. Алленов, А.М., Васильева, Т.П., Старостин, И.В., Макарова, Е.В., Воробьева, А.В. (2021). Факторы, обуславливающие профессиональное долголетие научных сотрудников. *Медицина труда и промышленная экология*, 61(6), 385—401. <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2021-61-6-385-401>
Allenov, A.M., Vasilyeva, T.P., Starostin, I.V., Makarova, E.V., Vorobyeva, A.V. (2021). Factors determining professional longevity of research staff. *Occupational Medicine and Industrial Ecology*, 61(6), 385—401. (In Russ.). <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2021-61-6-385-401>
2. Бабат, К.М. (2022). Эйджизм в профессиональной сфере: проблематизируя — преодолеваем. *Социодиггер*, 3(5—6), 12—15. URL: <https://hr-portal.ru/article/45letnie-stariki-i-ih-perspektivu-na-rynke-truda> (дата обращения: 24.04.2026)
Babat, K.M. (2022). Ageism in the professional sphere: problematizing in order to overcome. *Sociodigger*, 3(5—6), 12—15. (In Russ.). URL: <https://hr-portal.ru/article/45-letnie-stariki-i-ih-perspektivu-na-rynke-truda> (viewed: 24.04.2026).
3. Березина, Т.Н. (2025). Жизненные силы как ресурс профессионального долголетия: обзор зарубежных и отечественных исследований. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 47—56. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140205>
Berezina, T.N. (2025). Vitality as a resource for professional longevity: A review of foreign and national studies. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 47—56. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140205>
4. Беставашвили, И.Р., Мкртумова, И.В., Почитаева, И.П. и др. (2024). *Теория и практика клинической геронтологической работы социального координатора: учебник и практикум* (д.и.н., проф. М.В. Фирсов, общ. ред.). М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^о».
Bestavashvili, I.R., Mkrumova, I.V., Pochitaeva, I.P., et al. (2024). *Theory and practice of clinical gerontological work of a social coordinator: Textbook and practical guide* (Dr. Sci. (Hist.), prof. M.V. Firsov, ed.). Moscow: Publishing and Trading Corporation «Dashkov & Co». (In Russ.).
5. Билый, А.М. (2020). *Сохранение здоровья и профессионального долголетия: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук*. ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» Министерства обороны РФ. СПб.
Bily, A.M. (2020). *Preservation of health and professional longevity: Extended abstr. Diss. D-r Sci. (Psychol.)*. Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Military

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнестворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,
3(2), 146—170.

- Medical Academy named after S.M. Kirov" of the Ministry of Defense of the Russian Federation. St. Petersburg. (In Russ.).
6. Борисов, Г.И. (2025). *Личностные ресурсы в период средней (50—59 лет) и поздней (60—70 лет) взрослости и психологическое благополучие личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук.* ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина». Екатеринбург.
Borisov, G.I. (2025). *Personal resources in the period of middle (50—59 years) and late (60—70 years) adulthood and psychological well-being of personality: Extended abstr. Diss. ... Cand. Sci. (Psychol.)*. Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin. Ekaterinburg. (In Russ.).
 7. Брушлинский, А.В. (1998). Психология и гуманизм. В: К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский, М.И. Воловикова (ред.), *Психология личности: новые исследования* (с. 5—16). М.: Институт психологии РАН.
Brushlinsky, A.V. (1998). Psychology and humanism. In: K.A. Abulkhanova, A.V. Brushlinsky, M.I. Volovikova (Ed.), *Psychology of personality: New research* (pp. 5—16). Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences. (In Russ.).
 8. Васильева, Е.В. (2022). *Концепция активного долголетия: возможности и ограничения реализации в России* (Ю.Г. Лаврикова, ред.). Екатеринбург: Институт экономики УрО РАН.
Vasilyeva, E.V. (2022). *The concept of active longevity: Opportunities and limitations of implementation in Russia* (Yu.G. Lavrikova, ed.). Yekaterinburg: Institute of Economics, Ural Branch of the RAS. (In Russ.).
 9. Васильева, Е.В. (2023). *Формирование и реализация политики активного долголетия в условиях старения населения России: Автореф. дис. ... д-ра экон. наук.* ФГБУН Институт экономики Уральского отделения Российской академии наук. Екатеринбург.
Vasilieva, E.V. (2023). *Formation and implementation of active longevity policy under conditions of population aging in Russia: Extended abstr. Diss. Dr. Sci. (Econ.)*. Ural Branch of the Russian Academy of Sciences. Yekaterinburg. (In Russ.).
 10. Васильева, С.Н. (2023). Особенности жизнеспособности человека в пожилом возрасте: результаты эмпирического исследования. *Психология. Психофизиология*, 16(3), 21—32.
Vasilyeva, S.N. (2023). Features of human resilience in old age: Results of an empirical study. *Psychology. Psychophysiology*, 16(3), 21—32. (In Russ.).
 11. Вихарева, Е.В., Хоженко, Е.В., Екушева, Е.В. (2025). Возрастная жизнеспособность и качество жизни: концептуальные аспекты и научный анализ. *Медицинское обозрение*, 9(11), 797—801. <https://doi.org/10.32364/2587-6821-2025-9-11-4>
Vikhareva, E.V., Khozhenko, E.V., Ekusheva, E.V. (2025). Age-related viability and quality of life: Conceptual aspects and scientific analysis. *Medical Review*, 9(11), 797—801. (In Russ.). <https://doi.org/10.32364/2587-6821-2025-9-11-4>
 12. Воронина, Л.И., Зайцева, Е.В., Касьянова, Т.И. (2022). Государственная стратегия по поддержке активного долголетия и физической активности пожилых граждан. *Социально-политические науки*, 12(4), 195—207. <https://doi.org/10.33693/2223-0092-2022-12-4-195-207>
Voronina, L.I., Zaitseva, E.V., Kasyanova, T.I. (2022). State strategy for supporting active

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнотворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,
3(2), 146—170.

- longevity and physical activity of older citizens. *Socio-Political Sciences*, 12(4), 195—207. (In Russ.). <https://doi.org/10.33693/2223-0092-2022-12-4-195-207>
13. Гаврина, Е.Е. (2024). Профессиональное репутационное поведение сотрудников. *Прикладная юридическая психология*, 4(69), 22—32. Gavrina, E.E. (2024). Professional reputational behavior of employees. *Applied Legal Psychology*, 4(69), 22—32. (In Russ.).
 14. Галенович, Ю. (2026). *Нравственность Китая — традиции и современность*. URL: <http://pravostok.ru/nravstvennost-kitay-tradicii-i-sovremennost> (дата обращения: 21.01.2026). Galenovich, Yu. (2026). *Morality in China — traditions and modernity*. (In Russ.). URL: <http://pravostok.ru/nravstvennost-kitay-tradicii-i-sovremennost> (viewed: 21.01.2026).
 15. Дуракова, И.Б., Рахманова, Т.И., Матасова, Л.В., Майер, Е.В., Григоров, И.В. (2023). *Успешность, работа и старение: фундаментальные, прикладные и научно-популярные аспекты профессионального долголетия* (д-р экон. наук, проф. И.Б. Дуракова, ред.). М.: ИНФРА-М. <https://doi.org/10.12737/1912427> Durakova, I.B., Rakhmanova, T.I., Matasova, L.V., Maier, E.V., Grigorov, I.V. (2023). *Success, work and ageing: Fundamental, applied and popular science aspects of professional longevity* (Dr. Sci. (Econ.), prof. I.B. Durakova, ed.). Moscow: INFRA-M. (In Russ.). <https://doi.org/10.12737/1912427>
 16. Ермолаева, М.В. (2010). *Психолого-педагогическое сопровождение пожилого человека: субъективный подход: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук*. НОУ ВПО «Московский психолого-социальный институт». М. Ermolaeva, M.V. (2010). *Psychological and pedagogical support of an elderly person: a subjective approach: Extended abstr. Diss. D-r Sci. (Psychol.)*. NOU VPO “Moscow Psychological and Social Institute”. Moscow. (In Russ.).
 17. Звездина, Е.Б., Билый, А.М. (2023). Прогнозирование дефицита внимания у человека-оператора на основании данных о пробках. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, 12(2А), 109—118. <https://doi.org/10.34670/AR.2023.64.65.010> Zvezdina, E.B., Bilyi, A.M. (2023). Predicting attention deficit in human operators based on traffic jam data. *Psychology. Historical-critical reviews and contemporary research*, 12(2A), 109—118. (In Russ.). <https://doi.org/10.34670/AR.2023.64.65.010>
 18. Карпинский, К.В. (2017). *Смыслжизненный кризис личности: феноменология, механизмы, закономерности: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук*. Психологический институт Российской академии образования. М. Karpinskiy, K.V. (2017). *Meaning-of-life crisis of personality: Phenomenology, mechanisms, and regularities: Extended abstr. Diss. Dr. Sci. (Psychol.)*. Psychological Institute of the Russian Academy of Education. Moscow. (In Russ.).
 19. Колесов, А.А., Калачикова, О.Н. (2023). Демографическое старение: предпосылки и прогноз. *Вопросы территориального развития*, 11(1), 1—18. <https://doi.org/10.15838/tdi.2023.1.63.2> Kolesov, A.A., Kalachikova, O.N. (2023). Demographic aging: Prerequisites and forecast. *Territorial Development Issues*, 11(1), 1—18. (In Russ.). <https://doi.org/10.15838/tdi.2023.1.63.2>

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнетворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,
3(2), 146—170.

20. Коржова, Е.Ю., Волкова, Е.Н., Рудыхина, О.В., Туманова, Е.Н. (2018). Психология человека как субъекта жизнедеятельности и жизненного пути личности: Основные итоги исследования. *Известия РГПУ им. А.И. Герцена*, 187, 40—50.
Korzhova, E.Yu., Volkova, E.N., Rudykhina, O.V., Tumanova, E.N. (2018). Psychology of a person as a subject of life activity and life course of personality: Main results of the study. *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, 187, 40—50. (In Russ.).
21. Лактионова, А.И. (2024). *Жизнеспособность человека в разные возрастные периоды: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук*. Институт психологии РАН. М.
Laktionova, A.I. (2024). *Human viability in different age periods: Extended abstr. Diss. D-r Sci. (Psychol.)*. Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Moscow. (In Russ.).
22. Леонтьев, Д.А. (2024). От феномена самостоятельности к механизмам самодетерминации. *Вопросы образования / Educational Studies Moscow*, 1, 142—161.
<https://doi.org/10.17323/vo-2024-17626>
Leontiev, D.A. (2024). From the phenomenon of autonomy to the mechanisms of self-determination. *Voprosy Obrazovaniya / Educational Studies Moscow*, 1, 142—161. (In Russ.).
<https://doi.org/10.17323/vo-2024-17626>
23. Леонтьев, Д.А. (2012). Опыт методологического осмысления практик работы с личностью: фасилитация, ноотехника, жизнетворчество. *Консультативная психология и психотерапия*, 20(4), 164—185. URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2012_n4/61737 (дата обращения: 03.05.2026).
Leontiev, D.A. (2012). An experience of methodological reflection on practices of working with personality: Facilitation, nootechnics, life creation. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 20(4), 164—185. (In Russ.). URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2012_n4/61737 (viewed: 03.05.2026)
24. Леонтьев, Д.А. (1990). Шанс для творчества (конфликты и стратегии их разрешения). В: *Конфликт в конструктивной психологии: Тезисы докладов и сообщений II научно-практической конференции по конструктивной психологии* (с. 17—20). Красноярск.
Leontiev, D.A. (1990). Chance for creativity (conflicts and strategies for their resolution). In: *Conflict in Constructive Psychology: Abstracts of reports and presentations at the 2nd Scientific-Practical Conference on Constructive Psychology* (pp. 17—20). Krasnoyarsk. (In Russ.).
25. Мальцева, Т.В. (2024). *Субъективная витальность руководителей органов внутренних дел Российской Федерации: психологическая концепция и технологии психологической помощи: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук*. Академия управления МВД России. М.
Maltseva, T.V. (2024). *The subjective vitality of the heads of the internal affairs bodies of the Russian Federation: a psychological concept and technologies of psychological assistance: Abstract of the dissertation. ... Doctor of Psychological Sciences*. Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Moscow. (In Russ.).
26. Мальцева, Т.В. (2026). Теоретико-методологические основы профессиональных требований к руководителям территориальных органов внутренних дел в контексте проблемы их здоровьесберегающего поведения. В: Т.В. Мальцева (ред.), *Юридическая психология и психология безопасности: современные исследования* (с. 47—60). М.: ИП Колупаева
Е.В.

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнетворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,
3(2), 146—170.

- Maltseva, T.V. (2026). Theoretical and methodological foundations of professional requirements for heads of territorial internal affairs bodies in the context of their health-preserving behavior. In: T.V. Maltseva (Ed.), *Legal psychology and safety psychology: Modern research* (pp. 47—60). Moscow: IP Kolupaeva E.V. (In Russ.).
27. Мамасолиев, Н.С. (2022). Особенности геронтогериатрической фармакопрофилактики. *Rehealth journal*, 2, 171—173.
Mamasoliev, N.S. (2022). Features of gerontogeriatric pharmacoprophylaxis. *Rehealth journal*, 2, 171—173. (In Russ.).
28. Марцинковская, Т.Д., Полева, Н.С., Хорошилов, Д.А. (2024). *Психология повседневности*. М.: Изд-во Московского института психоанализа.
Martsinkovskaya, T.D., Poleva, N.S., Khoroshilov, D.A. (2024). *Psychology of everyday life*. Moscow: Publishing House of the Moscow Institute of Psychoanalysis. (In Russ.).
29. Молчанова, О.Н. (1999). Специфика Я-концепции в позднем возрасте и проблема психологического витаукта. *Мир психологии*, 2, 133—141.
Molchanova, O.N. (1999). Specific features of the self-concept in late adulthood and the problem of psychological vita-ukta. *World of Psychology*, 2, 133—141. (In Russ.).
30. Мэй, Р. (2020). *Мужество творить / пер. с англ.* СПб.: Питер.
May, R. (2020). *The courage to create / transl. from Engl.* St. Petersburg: Piter. (In Russ.).
31. Обухова, Л.Ф., Обухова, О.Б., Шаповаленко, И.В. (2003). Проблема старения с биологической и психологической точек зрения. *Психологическая наука и образование*, 8(3), Статья 17. URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2003_n3/Obuhova (дата обращения: 03.05.2026).
Obukhova, L.F., Obukhova, O.B., Shapovalenko, I.V. (2003). The problem of aging from biological and psychological perspectives. *Psychological Science and Education*, 8(3), Article 17. (In Russ.). URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2003_n3/Obuhova (viewed: 03.05.2026).
32. Парфенова, О.А., Петухова, И.С. (2024). Противоречивая роль государства и агентность пожилых в продлении занятости старшего поколения: реконструкция экспертных представлений. *Мир России*, 33(3), 51—74. <https://doi.org/10.17323/1811-038X-2024-33-3-51-74>
Parfenova, O.A., Petukhova, I.S. (2024). The contradictory role of the state and the agency of the elderly in extending the employment of older generations: Reconstructing expert perceptions. *Universe of Russia*, 33(3), 51—74. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1811-038X-2024-33-3-51-74>
33. Пастернак, Б.Л. (1989). *Собрание сочинений: В 5 т.: Том 1: Стихотворения и поэмы 1912—1931*. М.: Художественная литература.
Pasternak, B.L. (1989). *Collected Works: In 5 vols.: Vol. 1. Poems and narrative poems 1912—1931*. Moscow: Khudozhestvennaya Literatura. (In Russ.).
34. Пермякова, М.В. (2019). Взаимосвязь творческого потенциала личности с особенностями саногенной рефлексии. *Общество: социология, психология, педагогика*, 11. <https://doi.org/10.24158/spp.2019.11.22>
Permyakova, M.V. (2019). The relationship between the creative potential of personality and

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнотворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,
3(2), 146—170.

- the features of sanogenic reflection. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogy*, 11. (In Russ.).
<https://doi.org/10.24158/spp.2019.11.22>
35. Петраш, М.Д., Стрижицкая, О.Ю., Крупина, К.М. (2024). Адаптация русскоязычной версии опросника «Восприятие старения» (Aging Perceptions Questionnaire, APQ). *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия «Психология»*, 14(2), 223—240. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.202>
Petrash, M.D., Strizhitskaya, O.Yu., Krupina, K.M. (2024). Adaptation of the Russian language version of the Aging Perceptions Questionnaire (APQ). *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 14(2), 223—240. (In Russ.). <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.202>
36. Подольский, А.И., Ермолаева, М.В., Шоркина, Н.А. (2022). *Пожилый человек как субъект изучения, поддержки и общения*. М.: Издательский дом Высшей школы экономики. <https://doi.org/10.17323/978-5-7598-2574-6>
Podolsky, A.I., Ermolaeva, M.V., Shorkina, N.A. (2022). *The elderly person as a subject of study, support, and communication*. Moscow: Publishing House of the Higher School of Economics. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/978-5-7598-2574-6>
37. Поздняков, В.М., Петров, В.Е. (2026). *Субъектно-духовные ориентиры соучастия в просоциальной экстремальной деятельности*. М.: Спутник+.
Pozdnyakov, V.M., Petrov, V.E. (2026). *Subject-spiritual orientations of participation in prosocial extreme activity*. Moscow: Sputnik+ (In Russ.).
38. Поздняков, В.М. (2023). О профессиональном долголетии и повышении валеологической компетентности сотрудников органов внутренних дел. В: *История и перспективы исследований проблем работы с личным составом (к 50-летию кафедры психологии, педагогики и организации работы с кадрами Академии управления МВД России): Сборник материалов Международной научно-практической конференции* (с. 192—198). М.: Академия управления МВД России.
Pozdnyakov, V.M. (2023). On professional longevity and improving valeological competence of internal affairs officers. In: *History and prospects of research on personnel management (to the 50th anniversary of the Department of Psychology, Pedagogy and Personnel Management at the Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia): Proceedings of the International Scientific and Practical Conference* (pp. 192—198). Moscow: Academy of Management of the MIA of Russia. (In Russ.).
39. Поздняков, В.М., Мальцева, Т.В. (2025). Субъективная витальность и духовность как предикторы профессионального долголетия и субъективного благополучия. *Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России*, 2, 280—293. <https://doi.org/10.35750/2071-8284-2025-2-280-293>
Pozdnyakov, V.M., Maltseva, T.V. (2025). Subjective vitality and spirituality as predictors of professional longevity and subjective wellbeing. *Bulletin of the Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2, 280—293. (In Russ.). <https://doi.org/10.35750/2071-8284-2025-2-280-293>
40. Поставнев, В.М. (2009). Феноменология личности пожилых людей творческих профессий. *Развитие личности*, 2, 100—115.
Postavnev, V.M. (2009). Phenomenology of the personality of elderly people in creative professions. *Razvitie Lichnosti (Personality Development)*, 2, 100—115. (In Russ.).

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнестворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,
3(2), 146—170.

41. Розенова, М.И. (2023). Компетентностная модель долголетия как ресурс жизнеспособности человека и общества в условиях глобальных перемен. В: *Современные направления исследований в психологии: вызовы третьего десятилетия XXI века: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Г.В. Телятникова, 30-летию факультета психологии Тверского государственного университета (Тверь, 1—2 июня 2023 г.)* (с. 291—296). Тверь: Тверской государственный университет.
- Rozenova, M.I. (2023). Competency model of longevity as a resource of human and societal resilience in the context of global changes. In: *Contemporary research directions in psychology: Challenges of the third decade of the 21st century: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference dedicated to the 100th anniversary of G.V. Telyatnikov and the 30th anniversary of the Faculty of Psychology of Tver State University (Tver, June 1—2, 2023)* (pp. 291—296). Tver: Tver State University. (In Russ.).
42. Ройк, В.Д. (2024). *Труд и качество трудовой жизни: практика и теория регулирования в западных странах и в России*. М.: Проспект.
- Roik, V.D. (2024). *Labor and quality of working life: Practice and theory of regulation in Western countries and Russia*. Moscow: Prospekt. (In Russ.).
43. Селигман, М. (2006). *Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни*. София.
- Seligman, M. (2006). *New positive psychology: A scientific view of happiness and meaning of life*. Sofia. (In Russ.).
44. Сочивко, Д.В. *Экзистенциальная психодинамика*. Москва-Рязань: Высшая школа психологии, Академия ФСИН России, 2020.
- Sochivko, D.V. (2020). *Existential psychodynamics*. Moscow-Ryazan: Higher School of Psychology, Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia. (In Russ.).
45. Степнова, Л.А. (2003). *Развитие аутопсихологической компетентности государственных служащих: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук*. Российская академия государственной службы при Президенте РФ. М.
- Stepnova, L.A. (2003). *Development of autopsychological competence of civil servants: Extended abstr. Diss. Dr. Sci. (Psychol.)*. Russian Academy of Public Administration under the President of the RF. Moscow. (In Russ.).
46. Стрижицкая, О.Ю. (2018). *Психология позитивного старения: условия, факторы и социальные эффекты гетеротрансцендентности: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук*. Санкт-Петербургский государственный университет. СПб.
- Strizhitskaya, O.Yu. (2018). *Psychology of positive aging: conditions, factors and social effects of heterotranscendence: Extended abstr. Diss D-r Sci. (Psychol.)*. St. Petersburg State University. St. Petersburg (In Russ.).
47. Стрижицкая, О.Ю., Петраш, М.Д. (2024). Разработка методики «Стратегии конструирования старения». *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия «Психология»*, 14(1), 158—173. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.110>
- Strizhitskaya, O.Yu., Petrash, M.D. (2024). Development of the “Strategies of aging construction” methodology. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 14(1), 158—173. (In Russ.). <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.110>

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнетворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,
3(2), 146—170.

48. Сухоруков, А.С. (1997). *Жизнетворчество личности в динамике ее смысловой системы: Дис. ... кандидата психол. наук.* МГУ им. М.В. Ломоносова. М. Sukhorukov, A.S. (1997). *Life creation of personality in the dynamics of its meaning system: Diss. Cand. Sci. (Psychol.)*. Lomonosov Moscow State University. Moscow. (In Russ.).
49. Темнова, Л.В. (2001). *Личностно-профессиональное развитие психолога в системе высшего образования: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук.* Российская академия государственной службы при Президенте РФ. М. Temnova, L.V. (2001). *Personal and professional development of a psychologist in the system of higher education: Extended abstr. Diss. Dr. Sci. (Psychol.)*. Russian Academy of Public Administration under the President of the Russian Federation. Moscow. (In Russ.).
50. Франкл, В. (1990). *Человек в поисках смысла* / пер. с англ. и нем. М.: Прогресс. Frankl, V. (1990). *Man's Search for Meaning* / transl. from Engl. and Germ. Moscow: Progress. (In Russ.).
51. Фролькис, В.В. (1988). *Старение и увеличение продолжительности жизни.* Л. Frolkis, V.V. (1988). *Aging and life extension.* Leningrad. (In Russ.).
52. Цветков, Э. (2006). *Гений жизнетворчества.* М.: Астрель. Tsvetkov, E. (2006). *The genius of life creation.* Moscow: Astrel.
53. Шварц, Б., Шарп, К. (2015). *Практическая мудрость. Правильный способ делать правильные вещи* / пер. с англ. М.: Олимпбизнес. Schwartz, B., Sharp, K. (2015). *Practical wisdom: The right way to do the right things* / transl. from Engl. Moscow: OlimpBiznes. (In Russ.).
54. Шкарин, В.В., Воробьев, А.А., Аджиенко, В.Л., Андриющенко, Ф.А. (2022). Профессиональное долголетие — пути и способы достижения. *Вестник Волгоградского государственного медицинского университета*, 19(2), 19—26. <https://doi.org/10.19163/1994-9480-2022-19-2-19-19-26> Shkarin, V.V., Vorobyev, A.A., Adzhienko, V.L., Andryushchenko, F.A. (2022). Professional longevity: Ways and means of achievement. *Journal of Volgograd State Medical University*, 19(2), 19—26. (In Russ.). <https://doi.org/10.19163/1994-9480-2022-19-2-19-19-26>
55. Эммонс, Р. (2004). *Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности* / пер. с англ. (Д.А. Леонтьев, ред.). М.: Смысл. Emmons, R. (2004). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality* / transl. from Engl. (D.A. Leontiev, ed.). Moscow: Smysl. (In Russ.).
56. Энтони, М. (2007). Рубежи теории интеллекта. *Форсайт*, 4(4), 4—18. Anthony, M. (2007). Frontiers of intelligence theory. *Foresight*, 4(4), 4—18. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1995-459X.2007.4.4.18>
57. Antonovsky, A. (1985). The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences*, 22(4), 273—280.
58. Baltes, P.B., Staudinger, U.M. (2000). Wisdom: A Metaheuristic (Pragmatic) to Orchestrate Mind and Virtue toward Excellence. *American Psychologist*, 55(1), 125—126. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.122>
59. Baltes, P.B., Smith, J., Staudinger, U.M. (1991). Wisdom and successful aging. In: T.B. Sonderegger (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 123—167). Lincoln: University of Nebraska Press.

Поздняков В.М. (2026)
Мудрость жизнестворчества и пролонгация
профессионального долголетия у людей пенсионного
возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)
The wisdom of life-creation and the prolongation of
professional longevity among people of retirement
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,
3(2), 146—170.

60. Baltes, P.B., Baltes, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In: P.B. Baltes, M.M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1—34.). Cambridge, MA: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511665684>
61. Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. (1990). The psychology of wisdom: An evolutionary interpretation. In: R.J. Sternberg, J. Jordan (Eds.), *A Handbook of Wisdom: Its nature, origins and development* (pp. 25—51). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139173704.004>
62. Dittman-Kohli, F., Baltes, P.B. (1990). Toward a neofunctionalist conception of adult intellectual development: Wisdom as a prototypical case of intellectual growth. In: C.N. Alexander, E.J. Langer (Eds.), *Higher stages of human development: Perspectives on adult growth* (pp. 54—78). New York: Oxford University Press.
63. Erikson, E.H., Erikson, J.M., Kivnick, H.Q. (1986). *Vital Involvement in Old Age: The Experience of Old Age in Our Time*. New York; London: Norton & Co., Inc.
64. Southam, C.M., Ehrlich, J. (1943). Effects of extracts of western red-cedar heartwood on certain wood-decaying fungi in culture. *Phytopathology*, 33, 517—524.

Информация об авторе

Вячеслав Михайлович Поздняков, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9487-4435>, e-mail: pozdneyakov53@mail.ru

Information about the author

Vyacheslav M. Pozdnyakov, Doctor of Science (Psychology), Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9487-4435>, e-mail: pozdneyakov53@mail.ru

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The author declares no conflict of interest.

Поступила в редакцию 04.05.2025
Поступила после рецензирования 14.05.2025
Принята к публикации 06.06.2025
Опубликована 30.06.2025

Received 2025.05.04
Revised 2025.05.14
Accepted 2025.06.06
Published 2025.06.30