

ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

У статті розглядаються структурні особливості життєвих перспектив людей старшого віку. Життєві перспективи визначаються як сукупність планованих та очікуваних подій, що роблять уявлення про майбутнє організованим. Також аналізується процес старіння як явище, що має і соціальну, і індивідуальну вагомість. Чітких меж переходу до старості і зміни соціального статусу немає, проте вік після 60 років вважається передстаречим. Поряд з тим, що старість вважається універсальним, невідворотним процесом згасання організму, на протидію механізмам згасання діє механізм вітаукту, що прагне до збереження сил організму. До механізму вітаукту можна віднести і властивості психіки, що намагаються зберегти високу активність індивіда і продовжити життєву перспективу.

В статье рассматриваются структурные особенности жизненных перспектив людей старшего возраста. Жизненные перспективы определяются как совокупность планируемых и ожидаемых событий, делающих представление о будущем организованным. Также анализируется процесс старения как явление, имеющее и социальную, и индивидуальную значимость. Четких границ перехода к старости и изменению социального статуса нет, однако возраст после 60 лет считается предстарческим. Наряду с тем, что старость считается универсальным, неотвратимым процессом угасания организма, в противодействие механизмам затухания действует механизм витаукта, стремящийся к сохранению сил организма. К механизму витаукта можно отнести и свойства психики, которые пытаются сохранить высокую активность индивида и продолжить жизненную перспективу.

The paper deals with structure peculiarities of life perspectives of elderly people. The life perspectives are defined as the whole

complex of planned and expected events, which make the idea of the future as a rather organized one. The author also analyzes the process of aging as a phenomenon of social and individual significance. There are no distinct borders of transition to old age and change of social status, however the age after 60 is considered as presenile. Along with the fact that the old age is universal, inevitable process of organism extinction, there acts the mechanism of vitaukt, which strives for saving the organism forces. The features of psychics, which try to support high activity of the individual and to continue the life perspective, may be referred to the mechanism of vitaukt.

Ключові слова: життєві перспективи, люди похилого віку, старіння, типи старіння, вітаукт.

Ключевые слова: жизненные перспективы, люди пожилого возраста, старение, типы старения, витаукт.

Keywords: life perspective, elderly, aging, types of aging, vitaukt.

Таємниця старіння та смерті, ймовірно, цікавила людство з початку його існування як виду розумного, адже самоусвідомлення та інтелектуальна діяльність невіддільні від розуміння скінченності життя. На теоретичному рівні процес згасання людини становить інтерес для представників як природничих, так і гуманітарних наук. Подолати його як фізіологічний процес поки що неможливо, проте виявляти основні складові, визначати шляхи вирішення негативних явищ, пов'язаних з наближенням смерті, не лише можливо, а й варто.

Соціологія насамперед зосереджує увагу на аспектах старіння, пов'язаних зі змінами взаємовідносин цієї частини населення з соціальним середовищем, змінами в ставленні до свого життя та його подальшої організації. Власне, стосовно побудови життя людьми старшого віку однією з найважливіших є лінія життєвого орієнтування в майбутньому – тобто лінія побудови життєвих перспектив.

Звертаючись до історії вивчення життєвих перспектив, можна відзначити ряд вчених, що займалися такими дослідженнями. Над вивченням сфери уявлень людини про життєву перспективу працювали, зокрема, К.Абульханова-

Славська, Я.Васильєва, М.Гінзбург, Є.Головаха, В.Серенкова, Н.Толстих, Т.Коттле, Ж.Ньюттен, Л.Дьоміна, І.Ральнікова та ін. А присвячували свої праці саме проблемам старіння Т.Козлова, Д.Александрова, А.Дмитрієв, В.Шапіро, І.Липський, Б.Ананьєв, Л.Анциферова, Н.Щукіна. Незважаючи на значну кількість дослідників та їх праць, матеріалів щодо якості життя та ставлення до нього людей похилого віку, їх життєвого планування, діяльності та світобачення, все ж недостатньо – життєвий світ цих людей до сьогодні проходив повз увагу вчених. Тому наша увага концентруватиметься на людях похилого віку, котрі і виступатимуть об'єктом дослідження, предметом будуть їх життєві перспективи. Метою статті стане теоретичне обґрунтування значущості побудови довготривалої життєвої перспективи для високого рівня задоволеності життям у похилому віці.

Перехід до розгляду життєвих перспектив населення похилого віку слід розпочати з означення суті поняття “життєва перспектива”. Здебільшого під побудовою життєвої перспективи розуміють побудову життєвих планів – цілісну картину майбутнього, що включає ряд взаємозв'язаних подій. При цьому життєва перспектива нерозривно пов'язується з часом подальшого життя та життєвим шляхом [5]. Своєю чергою, життєвий шлях можна означити як соціальний процес, що розгортається в часі та просторі, містить ряд подій, що мають цінність для індивіда, а також як суб'єктивну картину, що включає образи майбутнього, минулого і теперішнього. На основі таких образів вибудовуватиметься життєва перспектива. Така суб'єктивна картина власного життя включатиме уявлення людини щодо часу власного життя – тобто матиме певну протяжність і межі [3]. Так, за Є.Головахою та А.Кроніком, суб'єктивна картина життя є “психічним образом, у якому відображені соціально зумовлені просторо-часові характеристики життєвого шляху” [2]. Час тут виступає в ролі суб'єктивно-значимої цінності, відображеної в подіях, що відбулися саме протягом певного вікового відрізка. Вік та час, а також пережиті суб'єктом події становитимуть основу життєвого шляху [5]. Оскільки суб'єкт здебільшого

розглядається як творець власного життєвого шляху, то суб'єктивна картина його життя, розгорнута в часі, та життєва перспектива – залежать від його діяльності.

Загалом, під життєвими перспективами можна розуміти сукупність планованих та очікуваних у майбутньому подій, що роблять уявлення про майбутнє організованим. І.Ральнікова включає сюди ще й цілі, плани, програми, способи реалізації цілей, мотиви, смисли, ціннісні орієнтації та очікувані події [2].

Слід сказати, що найчастіше про життєву перспективу йдеться тоді, коли справа стосується індивідуального актора; однак припустимим, на наш погляд, може бути використання цього терміна тоді, коли визначаються надіндивідуальні уявлення про часово-просторові рамки існування певної групи, категорії чи страти. За збереження відмінностей у походженні, способах, засобах і механізмах утворення та функціонування життєва перспектива для індивідуального та надіндивідуального акторів поставатиме як суб'єктивне уявлення щодо вірогідного характеру змін соціальної реальності й свого місця у передбачуваній картині світу. При цьому для окремого індивіда важливою особливістю життєвої перспективи буде те, що вона враховує не лише ймовірні соціально-ситуаційні (та, відповідно, статусно-рольові зміни), не лише динаміку соціоресурсного забезпечення життєвих потреб і планів, а й біологічну складову, пов'язану з віковими параметрами і, власне, обмеженістю часу життєдіяльності.

Обмеження часу життєдіяльності, на наш погляд, можна визначити як фундаментальну складову життєвого орієнтування. Так, ще М.Мамардашвілі говорив, що життя є “зусиллям у часі”. У цьому відношенні майже тотожним поняттю життєвої перспективи виступатиме “часова перспектива”, введена в науковий обіг К.Левіним. Зберігаючи відмінності з першим (зокрема, вона включає лише образи, невіддільні від часових рамок буття), часова перспектива теж включає різні образи і погляди індивіда стосовно його життя. Ж.Ньюттен розумів під нею присутність у внутрішньому плані різновіддалених у часі об'єктів-цілей.

Час можна визначити як зовнішні межі буття і форму впорядкування простору – так, виокремлюють різні види часу: космічний, соціальний, психологічний, індивідуальний тощо. При цьому розгортання часу матиме лінійний характер, – тобто час існує “саме тут”, в одній точці простору [13]. Намагаючись побудувати своє життя відповідно до вимог, що ставляться суспільством, та власних уявлень про бажане чи небажане для себе, людина заходить у своєрідний тупик: світ людини є світом неперервних протиріч та необхідності вибору між ними. Майже завжди ці вибори наділяються характеристиками хорошого або поганого. Вибір не може бути легким, оскільки повністю хорошого та повністю поганого не існує – кожна річ та явище складається з безлічі різноманітних характеристик, яким теж можна надати значення хорошого та поганого. Таким чином, людський розум майже безперервно аналізує та здійснює вибір. При цьому мислення розгортається лінійно, зважуючи майбутні та минулі події чи їх імовірності.

Час – чи то соціальний, чи індивідуальний, теж розгортається лінійно, не розгалужуючись. Їх можна порівняти з зором: є прямий, а є периферійний зір. Зосереджуючись лише на прямому – з зони уваги випускається те, що коїться на межі – тому врахувати всі зміни важко. Так і тут – охопити мисленням все, що відбувається з самим індивідом, його найближчим та віддаленішим оточенням, усю динаміку діяльності – неможливо, а от у міру скорочення майбутнього життєвого шляху зростатиме необхідність обирати лише краще, – тобто виключати імовірність помилкових виборів. Життєва перспектива перетворюватиметься на вірогідне полотно певної тривалості, на котре людина зможе “виставити” ряд подій. Оскільки полотно має визначені, обмежені розміри (часову тривалість), обмежується можливостями, уподобаннями і прагненнями людини, то кількість подій, які передбачає (чи на які претендує цілеспрямованими діями) людина, – буде обмежена.

Велика кількість виборів на сьогодні для кожної людини підкріплюється невизначеністю можливостей, адже

життя і далі сповнене ризиків – так, підвищується загальний рівень забрудненості навколишнього середовища, виникають нові зони соціальної напруженості, доступ до медичного обслуговування не завжди є вчасним та можливим. Тому варто розглядати старіння з погляду його як процесу, що стосується і суспільства, і кожного індивіда зокрема – життєва перспектива не може вибудовуватися без урахування соціальних умов життя. Власне, навіть в означенні старіння як соціального явища постають труднощі, адже чітких меж між середнім віком та старістю немає.

Імовірно, різна вікова періодизація значною мірою залежить від спроможності даної категорії громадян продовжувати активне соціально-економічне життя. Своєю чергою, така спроможність залежатиме від середньої тривалості життя в суспільстві, а от середня тривалість життя (що залежить від ряду показників), теж суттєво відрізняється у різних країнах у різні історичні періоди. До прикладу, середня тривалість життя на території Російської імперії, куди входила більшість території України, у 1838–1850 рр. була приблизно 26 років (чоловіки – 24,6 р., жінки – 27,0 р.). При цьому і темпи зростання тривалості життя були невисокими – у 1874–1883 рр. вона становила приблизно 29 років (чоловіки 28,0, жінки 30, 2), у 1904–1913 рр. – приблизно 33 роки (чоловіки 32,4, жінки 34,5) – тобто тривалість за цей період зросла лише на 4 роки. Зате в подальшому вона таки суттєво змінилася – за даними Держкомстату України 2012 р., тривалість життя чоловіків в середньому була 66,11 р., жінок – 76,02 року [4].

Незважаючи на доволі значні відмінності у тривалості життя, робилися спроби хоча б визначити межі різних вікових періодів. На початку ХХ ст. німецький фізіолог М.Рубнер запропонував вікову класифікацію, згідно з якою початок старості відраховувався з 50 років, а поважна старість – з 70 років. У 1905 році американський медик В.Аслер писав, що 60 років слід вважати максимальним віком, після чого люди починають обтяжувати себе та оточуючих. Зрештою, на Міжнародному семінарі

ВООЗ у 1963 р. було прийнято класифікацію, згідно з якою середній вік припадав на 45–59 років, старий на 60–74 р., старечий – на 75 р. і старше. В окрему категорію було віднесено довгожителів, вік яких визначався як 90 років та більше. На сьогодні (за Д.Крайгом) вік у 60–69 років вважається передстаречим, 70–79 – старечим, 80–89 – пізньостаречим, 90–99 – дряхлість [8].

Слід згадати, що, за даними Держкомстату 1 січня 2013 р. в Україні проживало 9702,1 тис. осіб 60 років та старше – тобто визначення старечого віку охоплює значну частину населення, не рахуватися з особливостями і потребами якої неможливо [4]. Виходячи з цього, нагадаємо, що в зарубіжній геронтології схвалений перелік особливостей старіння, розроблений Б.Стрехлером:

– старіння, на відміну від хвороби, являє собою універсальний процес, йому підлягають усі без винятку члени популяції;

– старіння є властивістю будь-якого живого організму;

– старіння є прогресуючим неперервним процесом;

– старіння супроводжується дегенеративними змінами (на противагу змінам організму при його розвитку та дорослішанні) [11].

Слід сказати, що різні соціально-геронтологічні теорії по-різному ставляться до старіння та його особливостей. Так, за теорією роз'єднання, гомеостаз є принципом необхідної рівноваги між продуктивним (молодим) і непродуктивним (похилим) поколінням. Відповідно, виникає міжпоколінне відчуження, коли в процесі старіння люди відмежовуються від молоді.

Теорія активності – похилі внаслідок розставання зі звичними ролями відчують свою непотрібність у соціумі. Збереження потреб і активності є передумовами збереження самооцінки і психологічної рівноваги.

Теорія вікової стратифікації – суспільство поділене на вікові страти, старше покоління має унікальний досвід, котрий неможливо повторити, але можливо використати його елементи наступним поколінням.

Теорія субкультури – похилі люди є носіями субкультури, що містить особливу систему цінностей, норм, стереотипів.

Психологічні концепції – розглядають розвиток людини протягом життєвого шляху. Теорія інтенційності Ш.Бюлер – тлумачить особистість як духовне утворення, що не змінює сутність протягом життя. Основою розвитку є інтенція (прагнення), вибір цілей, що можуть і не усвідомлюватися людиною. За вченою, людина проходить п'ять фаз розвитку, на останньому люди витрачають сили на усвідомлення сенсу існування, отримуючи задоволення чи розчарування.

Епігенетична теорія Е.Еріксона розглядає розвиток людини протягом життя. У старості приходять зрілість та мудрість або ж розчарування та жаль про неможливість розпочати все спочатку.

Також геронтолог В.Фролькіс стверджує, що старіння є обов'язковою ланкою вікового розвитку. Вчений розглядає його як результат порушення механізмів саморегуляції на різних рівнях життєдіяльності організму і наголошує, що в процесі старіння поряд зі згасанням активності функцій життєзабезпечення і обміну речовин, мобілізуються важливі адаптивні механізми, названі "вітауктом" [11]. Останнє положення є досить важливим, адже свідчить про опір організму процесам, що вважаються нормальними та є обов'язковими умовами розвитку. Вчений вважає, що вітаукт є механізмом, що визначає стійкість і тривалість існування живої системи, – водночас, про те, як діє цей механізм, достеменно невідомо. На наш погляд, до таких опірних старінню сил організму вповні можна віднести свідомість людини, котра займається пошуком шляхів відтермінування старості. У цьому відношенні продовження життєвої перспективи можна було б вважати наслідком переоцінки суб'єктом власних життєвих сил та орієнтації в часі подальшого життя. Звісно, це доступно лише розумним істотам. Тривалість життя тварин змінюється несуттєво, тоді як для людини доступний пошук нових шляхів його продовження. Продовження часу життя та життєвої перспективи, імовірно, можна пов'язати зі збереженням якостей, притаманних молодшому віку – статусу, соціальної активності, здоров'я. Виходячи з цього,

можна виокремити різні типи старіння. Так, прихильники діяльнісного підходу виокремлюють декілька видів старості:

- активна старість, коли люди довго не віддаляються на відпочинок, продовжують брати участь у соціальному житті;

- вирізняється хорошою соціальною і психологічною адаптованістю, проте основні зусилля спрямовані на влаштування власного життя;

- матеріальне та фізичне благополуччя, розваги і самоосвіту;

- представниками цього типу переважно є жінки. Основні зусилля спрямовують на сім'ю та роботу по дому;

- сюди відносять людей, сенсом життя котрих стала турбота про зміцнення власного здоров'я, що стимулює різні форми активності та дає певне моральне задоволення. Проте вони схильні перебільшувати значення своїх хвороб, їх свідомість вирізняється підвищеною тривожністю [7]. За А.Качкіним, похилі люди поділяються на типи залежно від того, які інтереси у них переважають:

- сімейний тип – спрямований лише на сім'ю, її благополуччя;

- самотній тип – наповненість життя досягається за рахунок спілкування з собою і власними спогадами;

- творчий тип – реалізує себе в творчій діяльності;

- соціальний тип – зайнятий суспільно-корисною працею;

- політичний тип – людина, що заповнює життя участю в політичному житті;

- релігійний тип;

- згасаючий тип – не може компенсувати минулу повноту життя, не знаходить застосування власним силам;

- хворий тип – зайняті підтримкою та спостереженням за станом власного здоров'я [11].

Фактично можна виокремлювати безліч типів старіння, залежно від різних основ поділу. Проте, врешті-решт, усе зводиться до двох інтегральних типів: “задоволений у старості” чи “незадоволений у старості”. До першого можна віднести представників тих типів, що віднаходять сенс

існування в нових умовах, наповнюють життя діяльністю та підтримують високий рівень оптимізму. Задоволені життям. До другого можна віднести тих людей, що відчують суттєве погіршення різних частин власного життя порівняно з попередніми періодами. Непродуктивні в соціальному плані.

Загалом, прийнято вважати, що регресивні зміни, що відбуваються в організмі людини, пов'язані зі збільшенням хронологічного віку. Проте оцінка біологічного віку при старінні є однією з дискусійних проблем вікової фізіології. Людина здатна почуватися, виглядати та відповідати віку, молодшому чи навпаки, старшому за свій паспортний вік [11].

Тут окрему увагу слід надати соціальному статусу людей старшого віку. В давні часи соціальний статус старших був доволі високим, а їх значення в житті суспільства – беззаперечним. Так, у Стародавньому Римі повага до старих була такою високою, що назва вищого органу державної влади “сенат” у перекладі означає “старий”. У Стародавній Греції спартанська герусія (рада старійшин) займалася розв'язанням головних проблем. Згідно з давньокитайською класифікацією, вік від 60 до 70 років вважався “бажаним”. Старі були носіями мудрості, знань, традицій та вірувань, а також володіли політичною владою. Звісно, не виключалися й випадки геронтофобії, коли в племенах, що постійно боролися за виживання, ставлення до стариків було далеким від ідеального.

Старіння в сучасному суспільстві пов'язане зі зниженням соціального статусу. Знижуються можливості людини в соціально-економічному та фізичному планах. Соціальні очікування щодо старших людей теж знижуються. Основні, “соціально-необхідні” події у житті відбулися – навчання, робота, створення сім'ї, народження та влаштування дітей. І хоча, за даними деяких дослідників, думка про зниження рівня самоповаги з віком не підтверджується (тому що похилі люди схильні сприймати себе досить позитивно, і з віком, швидше, змінюється не стільки рівень самооцінки, скільки його ієрархія та критерії).

Старші приділяють більшу увагу внутрішньому стану, а не зовнішності [7]), Е.Гідденс зазначав: “У суспільстві, що цінує молодість, рухливість та фізичну привабливість, старі перетворюються у тих, кого ніхто не помічає” [1, 430 с.]. Не погодитися з його спостереженням важко, адже саме енергійність, адаптивність і комунікабельність – головні якості, що вимагаються від людини на сьогодні.

Досвід, яким володіють старші люди, цікавить небагатьох – кожен цінує насамперед власні думки і погляди. Крім того, однією з найбільш важливих подій у житті людини можна вважати вихід на пенсію. Ця подія впливає не лише на неї, а й на її найближче оточення, оскільки процес адаптації включатиме й пристосування навколишніх до нової соціальної ролі індивіда. Водночас старіння хоча і є універсальним біологічним процесом, проте реалізується у конкретних соціокультурних умовах, будучи комплексним явищем, що включає особистісні, соціальні, економічні аспекти життя людини. На соціальну активність похилої людини впливають такі чинники:

- належність до соціального класу (Bond and Coleman, вважають, що соціальний клас – більш сильний показник способу життя, аніж вік);

- гендер – так, зокрема, жінки живуть помітно довше за чоловіків;

- етнічна належність. Ці чинники визначаються як “потрійна небезпека” (“triple jeopardy” (Norman, 1985) [9]. Так, у соціальній роботі традиційно виокремлюють два типи стратегій у роботі зі старшими людьми: опікуюча та стимулююча. Перша включає відповідальність за старого. Друга передбачає підготовку до старості й організацію ситуацій для включення похилої людини в соціальне життя. За Е.Еріксоном, старша людина зможе відчувати повноцінність, якщо зуміє подолати три кризи: пов’язану зі зміною соціального статусу, з усвідомленням погіршення здоров’я, з прийняттям думки про невідворотність смерті. Справді, вчений зумів означити найбільш вагомі причини психологічних турбот старих [11]. На наш погляд, часто ці кризи підсилює розуміння погіршення матеріаль-

ного становища та приходу самотності, пов'язаної зі зміною соціального статусу і смертю ровесників.

Старші люди, крім того, є більш консервативними. Вікові зміни зачіпають мозок людини, в якому відбувається складна перебудова, що призводить до змін його реакцій. Так, Н.Корсакова, звертаючи увагу на нейропсихологічні аспекти старіння, зазначила, що зазвичай старіння супроводжується змінами, починають переважати гальмівні процеси (виникають такі феномени, як сповільнення виконання різних дій, звуження об'єму психічної активності, закріплюються раніше усталені стереотипи діяльності тощо). Головною психологічною особливістю старшого віку стає ригідність мислення – розумові процеси загальмовуються, що призводить до труднощів у соціальній адаптації [11]. Доповнюючи це, на думку деяких авторів, найбільш характерними загрозами соціального характеру для похилих громадян можуть бути бідність і матеріальне неблагополуччя, погіршення здоров'я і ризик передчасної смерті, ризик соціальної ізоляції, втрата родинних зв'язків, деформація норм поведінки, загроза шахрайських дій щодо них [6].

Сучасна людина живе в полі перетину багатьох смислів (фізичного, особистого, соціального, духовного), наділена обов'язками по узгодженню буття в множині смислів, необхідністю бути всюди, конкретно маючи можливість перебувати в одному. При цьому вона наділена можливістю виборів з великої множини вибраних кимось та колись та несе відповідальність за свої вибори [10]. Людина є прив'язаною до соціального світобачення, котре відсіює в сприйнятті все принципово нове. Такі фільтри свідомості багатозначні та допускають безліч варіантів світосприйняття, проте переходу до іншого бачення світу перешкоджає ірраціональний страх, що доповнюється набутою з віком ригідністю мислення.

Якщо поглянути на побудову життєвої перспективи з різних точок вікового відліку, то люди старшого віку мають значно більший багаж значущих подій та подолання складних ситуацій. У молоді більш важливою виступає

тиме майбутня життєва перспектива, у людей похилого віку, імовірно, ретроспективні події. Так, за даними Є.Чуєвої, старшим людям притаманні не пасивні спогади про минуле, а активне включення емоцій, пов'язаних з минулими подіями, у теперішнє їх життя [12]. Водночас запорукою життєвої активності на даний момент виступає побудова майбутньої перспективи, котра у людей похилого віку уже коротша. За умов продовження минулої життєвої перспективи та скорочення майбутньої, важливим є віднаходження нових сенсів для життя і діяльності, збагачення подійми і ситуаціями, відмінними від минулих подій у житті суб'єкта.

Підсумовуючи, можна сказати, що старість залежить від того, якою діяльністю вона заповнена, адже народження не є єдино разовим актом, а є постійним процесом, тому що жити – значить постійно народжуватися. І хоча для сучасних старих людей важче орієнтуватися в уявленнях дітей та внуків, важче знайти взаєморозуміння, а ровесників стає суттєво менше, а трансформація життєвої перспективи у світі, що надає багато варіантів до вибору, є доволі складним завданням, все ж бачення життя людьми похилого віку виходить з їх актуальних можливостей та концентрації досвіду проживання минулих подій. При цьому саме переконання у пролонгованості свого майбутнього існування викликатиме відчуття задоволеності від теперішнього життя.

Передумовами для побудови життєвої перспективи, імовірно, повинні бути знання про власні можливості – здоров'я, генетичні передумови, економічні можливості, а також бажання жити, воля до життя.

Література

1. Гидденс Е. Социология. Социальные проблемы в пожилом возрасте / Гидденс Е. – М. : Едіторіал УРСС, 2005. – 632 с.
2. Головаха Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А.Кроник. – К. : Наук. думка, 1984/ 2-е вид. 2008. – 130 с.
3. Демина Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Формирование адекватной жизненной перспективы :

учеб. пособ. / Л.Д.Демина, И.А.Ральникова : Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 82 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://polbu.ru/demina_psychehealth/].

4. *Державний* комітет статистики України [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [<http://www.ukrstat.gov.ua/>].

5. *Долгов Ю.Н.* Ценностно-синергетический подход к исследованию жизненного пути личности / Синергетика в естественных науках: Пятое Юбилейные Курдюмовские чтения : материалы Международной междисциплинарной научной конференции / отв. за вып. : Г.П.Лапина, Ю.В.Козловская. – Тверь : Твер. гос. ун-т, 2009. – Ч. 1. – С. 306–309.

6. *Корнилова М.В.* Качество жизни и социальные риски пожилых / М.В.Корнилова // Современные исследования социальных проблем. – 2011. – Вып. № 3. – Т. 7 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [<http://cyberleninka.ru/article/n/kachestvo-zhizni-i-sotsialnye-riski-pozhilyh>].

7. *Кон И.С.* В поисках себя. Личность и её самосознание / Кон И.С. – М. : Политиздат, 1984. – 151 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [<http://psylib.org.ua/books/konis01/txt15.htm>].

8. *Крайг Г.* Психология развития / Крайг Г. – СПб. : Питер, 2000. – 992 с.

9. *Лихошва В.П.* Социально-психологические проблемы пожилого возраста и способы психологической поддержки пожилых / Лихошва В.П. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [<http://www.sidelka-samara.ru/home/stati/4-socialno-psihologiceskie-problemy-pozilogo-vozrasta-i-sposoby-psihologiceskoj-podderzki-pozilyh>].

10. *Лукьянов О.В.* Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия / О.В.Лукьянов // Журнал восточно-европейской ассоциации экзистенциальной терапии. – 2006. – Вып. 1. – № 8. – С. 125–140.

11. *Психология старости и старения : хрестоматия* / сост. О.В.Краснова, А.Г.Лидере. – М. : Изд. центр “Академия”, 2003. – 416 с.

12. *Чуева Е.Н.* Особенности восприятия жизненного пути в разные периоды зрелости / Е.Н.Чуева // Вестник КРАУНЦ. Эмпирические исследования проблем взаимодействия в системе “человек – среда”. – 2011. – № 2 (18). – С. 98–107.

13. *Шагиахметов М.Р.* Системная интерпретация развития человека / М.Р.Шагиахметов // Вестник Челябинского государственного университета. – 2008. – № 33. – С. 36–48.