



УДК 159.923.2-053.9:314

СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛІТНІХ ОСІБ ЯК ЧИННИКИ ЇХНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Коваленко О.Г., д. психол. н.,
доцент кафедри психології

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

У статті розглядаються чинники психологічного благополуччя літніх осіб. Установлено, що психологічно благополучнішими є молодші літні люди, а також ті, хто має вищу освіту, ті, хто зараз працює, і ті, хто проживає в місті. Задоволенішими життям у цьому віці також є молодші особи й ті, хто проживає в місті. Рівень освіти і професійна зайнятість із задоволеністю життям літньої людини не пов'язані.

Ключові слова: психологічне благополуччя, позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття.

В статье рассматриваются факторы психологического благополучия пожилых людей. Установлено, что психологическое благополучие выше у пожилых людей, которые моложе по возрасту, а также у тех, у кого высшее образование, кто работает и кто проживает в городе. Более удовлетворены жизнью в этом возрасте также более молодые пожилые люди и те, кто живет в городе. Уровень образования и профессиональная занятость с удовлетворенностью жизнью пожилого человека не связаны.

Ключевые слова: психологическое благополучие, позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие.

Kovalenko O.H. SOCIAL-DEMOGRAPHIC FEATURES OF ELDERLY PEOPLE: FACTORS OF THEIR PSYCHOLOGICAL WELLBEING

The features of personality's psychological wellbeing have been analyzed in the article. It has been determined that younger elderly people, elderly people with high education, working elderly people and those elderly people who live in town have higher level of psychological wellbeing. Younger elderly people and those elderly people who live in town have higher level of life satisfaction. Education's level and employment aren't related to psychological wellbeing in elderly.

Key words: psychological wellbeing, positive relations, autonomy, management of environment, personal growth, purpose in life, self-acceptance.

Постановка проблеми. Питання, пов'язані з гармонійним, оптимальним життєснуванням людини, завжди цікавили людство. Особливо цей інтерес зростає в періоди змін як у суспільстві, так і в індивідуальному розвитку особистості. Одним із таких періодів у розвитку особистості є літній вік, коли відбувається порушення звичного режиму життя людини, змінюється її соціальний статус, прискорюється біологічне старіння, погіршується матеріальний стан, утрачаються близькі люди тощо. Тому проблеми благополуччя, задоволеності життям стають досить актуальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Старість, літній вік науковцями трактується як окремий етап у такому періоді життя людини, як старість, початок якого пов'язаний із кризою. Психічний розвиток підпорядковується певним закономірностям (серед них особливе значення має нерівномірність і гетерохронність) і керується низкою механізмів (зокрема компенсацією, уникненням, відчуженням, агресією, самостійним самопроекуванням тощо). Механізм компенсації має функціонувати так, щоб літня людина не впадала в уявну ком-

пенсацію, перебільшуючи свої хвороби, аби привернути до себе увагу, викликати цікавість і жалість, або не відчужувалася від інших, не виявляла агресію щодо себе та інших. Тому в цьому віці необхідно розвиватися, навчатися нових видів діяльності, шукати нові хобі, за допомогою яких і розвивається повна компенсація. Такий спосіб життя є важливим чинником, який гальмує старіння [2].

У пізньому віці відбуваються зміни в соціальній ситуації розвитку особистості, у системі її стосунків із навколишнім середовищем (Л.І. Анциферова, О.І. Бондарчук, М.С. Пряжніков та ін.). Провідну діяльність осіб літнього віку пов'язують зі спілкуванням, наставництвом (В.Ф. Моргун), зі збереженням особистості (М.В. Єрмолаєва), із прийняттям власного життєвого шляху (О.Г. Лідерс), саморозвитком (М.Л. Смульсон), позитивним розвитком у подальшому житті тощо. Особистісні новоутворення пов'язані з аналізом минулого життя, з формуванням оновленої ментальної моделі світу, з чинниками, які зумовлюють гармонійний розвиток на сучасному етапі.

Значущою детермінантою повноцінного життя в літньому віці є міжособистісне спілкування як процес безпосереднього спілкування осіб цього віку, у результаті якого формуються та змінюються міжособистісні стосунки. Таке спілкування по-різному впливає на темпи старіння літньої особи, стан її здоров'я, якість життя й пошук його смислу, зумовлює емоційні стани людини похилого віку; від нього залежить результативність її діяльності, морально-духовне зростання (А.В. Бандура, О.В. Хухлаєва). Це перший вид діяльності, яким людина оволодіває в онтогенезі і який дає змогу успішно реалізовувати інші види діяльності (О.В. Краснова), а також засіб, за допомогою якого старіння стає саме соціальним процесом. Важливим компонентом міжособистісного спілкування осіб похилого віку є емоційний (О.О. Бодальов). Таке спілкування здійснюється в родині, у колі друзів і знайомих, у різних спільнотах; може відбуватися за допомогою електронних засобів зв'язку. Воно має низку засобів і механізмів, зумовлюється різноманітними чинниками [2].

У психології склалися два різні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості, які сягають своїми коренями античності, у розуміння феномена щастя. Представники першого, гедоністичного, підходу (Д. Канеман, Н. Бредберн, Е. Дінер) характеризують психологічне благополуччя людини в термінах задоволеності-незадоволеності. Їхні дослідження спрямовані передусім на пошук шляхів отримання людиною задоволення (досягнення щастя). Представники другого, евдемоністичного, підходу (А. Уотерман, К. Ріфф, Б. Сінгер, А. Макгрегор, М. Селігман) це явище обґрунтовують позитивним психологічним функціонуванням і розвитком людського потенціалу. Головним аспектом такого благополуччя вважають особистісне зростання [3; 4].

А. Степто поряд із гедоністичним та евдемоністичним підходами до психологічного благополуччя виділяє такий її аспект, як оцінка життя [5]. Цей аспект пов'язаний із поглядами людини на якість її життя, визначається її загальною задоволеністю своїм життям. Натомість гедоністичне благополуччя пов'язане зі щоденними почуттями й настроями, такими як щастя, сум, злість, переживання стресу, а евдемоністичне – з оцінюванням смислу і спрямованості свого життя. Відповідно, А. Степто визначає різні інструменти для діагностики особливостей кожного аспекту психологічного благополуччя. Для вимірювання особливостей оцінювання людиною життя

може бути використана шкала, що складається з 11 поділок, де 1 означає найгіршу можливість (якість) життя, а 11 – найкращу можливість (якість) життя. Гедоністичне психологічне благополуччя вимірюється за допомогою відповідей на питання, де досліджуваний має оцінити, наскільки він є щасливим, сумним, злим тощо. Через значну різноманітність евдемоністичного психологічного благополуччя розроблено кілька опитувальників, які вимірюють різні його аспекти. А. Степто наголошує, що важливою відмінністю між згаданими типами психологічного благополуччя є рівень когнітивного включення особистості. Так, про власні почуття людина може повідомити безпосередньо, тоді як питання щодо оцінювання життя і його значення (змістовності) вимагають більшої рефлексії, відстеження їх динаміки, порівняння з певними стандартами.

Психологічно благополучні люди спрямовані на майбутнє, мають цілі та плани й прагнуть їх реалізувати; вони психологічно стійкіші й витриваліші, відмовляються від негативної часової орієнтації. Такі люди зважають на проблеми свого минулого, але не роблять так, щоб воно не погіршувало їхнє теперішнє та майбутнє. Вони вміють будувати близькі й довірливі стосунки з людьми, схильні піклуватися про них і розраховувати на взаємну підтримку, вміють співпереживати. Турбуючись про інших, вони цінують себе, своє життя, позитивно його сприймають [1; 3].

У нашому розумінні психологічне благополуччя є інтегративним особистісним утворенням, що формується в процесі активності особистості та в системі реальних взаємин з об'єктами навколишньої дійсності й характеризується відчуттям задоволеності життям, усвідомленням реалізації власного потенціалу, створенням об'єктивних і суб'єктивних цінностей.

Формування психологічного благополуччя людини зумовлюється низкою чинників, серед яких виділяють фізіологічні, соціальні, економічні, політичні, релігійні, психологічні (зокрема особистісні, когнітивні, комунікативні особливості особистості). Важливими чинниками психологічного благополуччя в літньому віці є соціально-демографічні особливості людини.

Постановка завдання. З метою детальнішого вивчення значення таких чинників реалізовано емпіричне дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для діагностики особливостей психологічного благополуччя літніх осіб із різними соціально-демографічними особливостями проведено дослідження



за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» К.Д. Ріфф та інтерв'ю, яке дало змогу виявити особливості такого благополуччя літніх осіб різного віку, рівня освіти, зайнятості, місця проживання. У дослідженні взяли участь 325 осіб віком від 57 до 86 років. Середній вік досліджуваних – 67 років. Серед них чоловіків – 81 особа, жінок – 244 особи. 178 досліджуваних осіб мають загальну середню та середню спеціальну освіту, 125 осіб – неповну вищу та вищу освіту, 22 особи не вказали рівень своєї освіти. На теперішній час 245 осіб не працюють, працюють – 68 осіб, 12 осіб не вказали особливості теперішньої зайнятості. У містах проживають 128 досліджуваних осіб, у селищах – 181, 16 осіб не вказали місця проживання. У негативних значеннях (1 – незадоволений, 2 – скоріше за все незадоволений) рівень задоволеності своїм теперішнім життям оцінюють 39 осіб, у позитивних (3 – скоріше за все задоволений, 4 – задоволений) – 273 особи, 13 осіб не вказали на рівень задоволеності своїм теперішнім життям.

Виявлено середні значення за показниками позитивних стосунків (54,95), автономії (52,76), управління середовищем (53,65), особистісного зростання (52,74), цілей у житті (54,44), самоприйняття (54,46), підсумкового бала психологічного благополуччя (323,00) та задоволеності життям (+1,13) літніх осіб. Це відображає недостатній рівень психологічного благополуччя (у тому числі й у порівнянні з попередніми віковими етапами) в літньому віці й дає змогу стверджувати, що літні люди недостатньо здатні керуватися власною думкою у визначенні особливостей і напрямів своєї діяльності; їхня поведінка залежить від обставин та оцінки з боку

інших; вони не зовсім упевнені в здатності впливати на щоденне життя; їм бракує позитивних взаємин з іншими; їм складніше приймати й опановувати нове; інколи вони не розуміють змістовність свого життя; не завжди себе приймають як гармонійних особистостей.

Порівняли середні значення за цими показниками в літніх осіб різного віку (молодші – до 67 років і старші – понад 68 років), рівня освіти (середньої й вищої), професійної зайнятості (не працюють і працюють), місця проживання (села або міста). Отримані дані подано в таблиці 1.

Порівняння середніх значень за показниками психологічного благополуччя літніх осіб (сферами їхнього позитивного функціонування), підсумковим балом і задоволеністю життям дає змогу стверджувати, що психологічно благополучнішими почувуються молодші літні люди, ті, які мають вищу освіту, працюють, проживають у містах.

Перевірено достовірність виявлених відмінностей за кожною шкалою, підсумковим балом психологічного благополуччя та задоволеністю життям літніх осіб різного віку, рівнем освіти, професійною зайнятістю, місцем проживання за допомогою параметричного t-критерію Стьюдента, а також непараметричного U-критерію Манна-Уїтні. Усі розрахунки здійснено в програмі SPSS. Нульова гіпотеза полягала у відсутності відмінності між змінними (показниками за різними шкалами, підсумковим балом психологічного благополуччя та задоволеністю життям літніх осіб із різними соціально-демографічними особливостями), а альтернативна гіпотеза – у значущості такої відмінності. Критичне значення t-критерію за таблицю – 1,97 (при рівні значимості $\alpha < 0,05$). Якщо для U-критерію

Таблиця 1

Психологічне благополуччя літніх осіб

Чинник		позитивні стосунки	автономія	управління середовищем	особистісне зростання	цілі в житті	самоприйняття	психологічне благополуччя	задоволеність життям
Вік	Мол.	55,96	53,75	54,45	54,01	56,09	55,42	329,68	3,34
	Стар.	53,68	51,52	52,65	51,15	52,37	53,25	314,61	3,13
Рівень освіти	Серед.	53,99	52,60	53,06	51,83	53,25	52,91	317,44	3,17
	Вища	56,87	53,40	54,88	54,81	56,97	57,11	334,07	3,34
Зайнятість	Не прац.	54,33	52,15	53,07	51,97	53,49	53,86	318,87	3,23
	Прац.	57,60	55,09	55,81	55,71	58,74	56,96	339,90	3,29
Місце прожив.	Село	54,50	52,24	53,32	52,11	54,01	53,33	319,51	3,15
	Місто	55,93	53,68	54,20	53,72	55,56	56,34	329,44	3,38

$\alpha > 0,05$, то приймається нульова гіпотеза, якщо $\alpha \leq 0,05$, то нульова гіпотеза заперечується. Результати перевірки відображено в таблицях 2 і 3. Напівжирним шрифтом виділено значення за тими показниками, де виявлена відмінність (табл. 2).

При $t > t_{кр}$ і $\alpha \leq 0,05$ не підтверджується нульова гіпотеза про відсутність відмінності між молодшими і старшими літніми людьми за показниками позитивних стосунків, автономії, особистісного зростання, цілей у житті, підсумкового бала психологічного благополуччя та задоволеності життям. При $t < t_{кр}$ і $\alpha > 0,05$ підтверджується нульова гіпотеза про відсутність відмінності між молодшими і старшими літніми людьми за показниками управління середовищем і самоприйняття. Можемо стверджувати, що в літньому віці психологічно благополучнішими почуваються молодші літні люди (до 67 років), ніж старші (понад 68 років). Це досягається за рахунок того, що в перших більше довірливих стосунків з оточуючими людьми, вони виявляють більшу турботу про них. Молодші літні люди порівняно зі старшими більше орієнтуються на власні думки та наміри в регуляції своєї поведінки, особливо під час ухвалення важливих рішень; вони відкритіші новому досвіду, виявляють більшу здатність до опанування нових навичок (хоча це й дається не легко), мають певні цілі, що спрямовують їхнє життя. Більш задоволеними своїм життям є також молодші літні люди порівняно зі старшими. Здатність впливати на своє повсякденне життя і прийняття себе в старості від віку суттєво не залежить. Причини погіршення задоволеності життям,

психологічного благополуччя, а разом із ним і стосунків, здатності керуватися власними думками в діях, уміння опановувати нові навички, відчуття осмисленості свого життя в старіших літніх осіб можуть бути зумовлені погіршенням стану їхнього здоров'я, обмеженням кола спілкування. Тобто ці причини, швидше за все, не пов'язані із психологічними змінами особистості в більш пізньому віці.

При $t > t_{кр}$ і $\alpha \leq 0,05$ не підтверджується нульова гіпотеза про відсутність відмінності між літніми людьми з середньою та вищою освітою за показниками позитивних стосунків, особистісного зростання, цілей у житті, самоприйняття й підсумкового бала психологічного благополуччя. При $t < t_{кр}$ і $\alpha > 0,05$ підтверджується нульова гіпотеза про відсутність відмінності між молодшими і старшими літніми людьми за показниками автономії, управління середовищем і задоволеності життям. У літньому віці психологічно благополучнішими почуваються люди з вищою освітою, а не середньою. Цьому сприяє краще вміння перших іти на компроміси й виявляти прихильність і співчуття; наявність у них відчуття особистісного зростання й осмисленості різних етапів свого життя; позитивніше ставлення до різних виявів своєї особистості. Більше психологічне благополуччя літніх осіб із вищою освітою може бути зумовлене й тим, що вони виявляють вищу активність у своєму повсякденному житті, схильні щось робити для зміни актуальної ситуації. Здатність протидіяти соціальному тиску і впливати на повсякденне життя, задоволеність ним у старості від рівня освіти суттєво не зале-

Таблиця 2

**Психологічне благополуччя літніх осіб різного віку й рівня освіти:
t-критерій та U-критерій**

Чинник	Вік		Рівень освіти	
	t-крит	U-крит	t-крит	U-крит
позитивні стосунки	2,151	11.359,000 $\alpha=0,047$	2,550	12.772,000 $\alpha=0,025$
автономія	2,394	10.670,000 $\alpha=0,005$	0,838	11.948,000 $\alpha=0,257$
управління середовищем	1,897	11.970,000 $\alpha=0,206$	1,781	12.283,000 $\alpha=0,114$
особистісне зростання	3,017	10.809,500 $\alpha=0,008$	3,141	13.501,000 $\alpha=0,001$
цілі в житті	3,547	10.366,500 $\alpha=0,002$	3,317	13.359,500 $\alpha=0,003$
самоприйняття	1,928	11.648,500 $\alpha=0,100$	3,520	13.685,000 $\alpha=0,001$
психологічне благополуччя	3,178	10.791,500 $\alpha=0,008$	3,276	13.486,500 $\alpha=0,001$
задоволеність життям	2,446	10.791,5000 $\alpha=0,022$	1,944	12.359,500 $\alpha=0,066$



жить. Оцінюють своє життя літні люди з різним рівнем освіти на однаковому рівні, тоді як побачити в ньому можливості для позитивного функціонування та розвитку більше можуть літні люди з вищою освітою, ніж із середньою. Тобто відмінність між літніми людьми з різним рівнем освіти спостерігається саме за когнітивним компонентом (емоційно-оціночний – не відрізняється) (табл. 3).

При $t > t_{кр}$ і $\alpha \leq 0,05$ не підтверджується нульова гіпотеза про відсутність відмінності між літніми людьми, які працюють і не працюють, за всіма показниками психологічного благополуччя та його підсумковим балом. При $t < t_{кр}$ і $\alpha > 0,05$ підтверджується нульова гіпотеза про відсутність відмінності між літніми людьми, які працюють і не працюють, за показником задоволеності життям. У літньому віці психологічно благополучнішими почуваються ті, хто працює, ніж ті, хто не працює, що визначається їхньою незалежністю, позитивнішими ставленнями до себе й до життя, кращою здатністю протидіяти тисковій оточення. Але водночас вони більше схильні до пошуку спільної мови з іншими; докладають зусилля до зміни ситуації, коли та їх не задовольняє; бажають реалізувати свої можливості (й роблять це, працюючи). Літні люди, які працюють, менше відчують себе ізольованими й самотніми. Професійна зайнятість дає змогу літній людині структурувати своє життя, сповнювати його змістом, що й зумовлює її психологічне благополуччя. Нижчий рівень психологічного благополуччя літніх осіб, які не працюють, може визначатися як психологічними, так і непсихологіч-

ними умовами, зокрема нездатністю людини по-іншому організувати свій час після закінчення активної професійної діяльності, неможливістю знайти сферу реалізації своїх можливостей, зміною ставлення рідних і близьких до нового статусу, погіршенням фінансового забезпечення й матеріального стану тощо. Загальна оцінка свого життя (задоволеність-незадоволеність) у літньому віці від професійної зайнятості, як і в попередньому випадку, не залежить.

При $t > t_{кр}$ і $\alpha \leq 0,05$ не підтверджується нульова гіпотеза про відсутність відмінності між літніми жителями міст і селищ за показниками самоприйняття в психологічному благополуччі, його підсумковим балом і задоволеності життям. При $t < t_{кр}$ і $\alpha > 0,05$ підтверджується нульова гіпотеза про відсутність відмінності між літніми містянами й селянами за показниками позитивних стосунків, автономії, управління середовищем, особистісного зростання та цілей у житті. Психологічно благополучнішими в літньому віці почуваються жителі міст, а не селищ, що досягається за рахунок позитивнішого ставлення перших до себе і свого життя. Літні містяни також задоволені своїм життям і собою, ніж селяни, оцінюють його краще. Наявність цілей у житті, близьких, довірливих стосунків з іншими, здатність протидіяти тиску оточення, впливати на умови свого життя, відкритість новому досвіду в літньому віці від місця проживання не залежить. Отже, вище психологічне благополуччя літніх містیان порівняно із селянами зумовлене здебільшого вищою оцінкою перших свого життєіснування, тоді як змістові складники такого благополуччя

Таблиця 3

Психологічне благополуччя літніх осіб різної професійної зайнятості й місця проживання: t-критерій та U-критерій

Чинник	Професійна зайнятість		Місце проживання	
	t-крит	U-крит	t-крит	U-крит
позитивні стосунки	2,491	9.890,000 $\alpha=0,018$	1,278	12.738,000 $\alpha=0,135$
автономія	2,532	10.313,000 $\alpha=0,03$	1,461	12.779,500 $\alpha=0,122$
управління середовищем	2,322	9.676,000 $\alpha=0,041$	0,875	12.325,000 $\alpha=0,338$
особистісне зростання	3,157	10.263,500 $\alpha=0,003$	1,589	12.795,500 $\alpha=0,117$
цілі в житті	4,058	10.814,500 $\alpha=0,000$	1,388	12.793,500 $\alpha=0,118$
самоприйняття	2,211	9.680,000 $\alpha=0,041$	2,544	13.679,500 $\alpha=0,007$
психологічне благополуччя	3,571	10.511,500 $\alpha=0,001$	1,980	13.302,000 $\alpha=0,026$
задоволеність життям	0,623	8.643,000 $\alpha=0,564$	2,693	13.239,500 $\alpha=0,019$

статистично є однаковими в літніх осіб із різних місць проживання.

Висновки з проведеного дослідження.

Психологічне благополуччя літньої людини є інтегративним особистісним утворенням, що формується в процесі її активності й у системі реальних взаємин з оточуючими людьми, характеризується відчуттям задоволеності життям, усвідомленням реалізації власного потенціалу, створенням об'єктивних і суб'єктивних цінностей. Формування такого благополуччя в цьому віці визначається низкою чинників, значимими серед яких є соціально-демографічні особливості людини.

Установлено, що в літньому віці рівень психологічного благополуччя є невисоким, що може зумовлюватися труднощами у виявленні позитивних емоцій, зосередженістю на своїх недоліках, послабленням внутрішнього локусу контролю, погіршенням самооцінки та відсутністю адекватних засобів її компенсації, зниженням їхньої впевненості в собі, збільшенням відчуття безсилля, невірою у власну здатність щось змінити, нереалізованістю, втратою інтересу до життя, відсутністю задоволення ним, зосередженістю на вузькому соціальному просторі, бажанням змінити своє життя, але небажанням дійсно докладати для цього зусилля, негативним ставленням до змін, які в них відбуваються.

Психологічно благополучнішими в літньому віці є молодші особи, а також ті, хто має вищу освіту, працює й живе в містах, порівняно зі старшими особами й тими, хто має середню освіту, не працює та проживає в селищі. Наявність близьких стосунків, відкритість новому досвіду, відчуття спрямованості в житті визначають психологічне благополуччя літніх осіб, молодших за ві-

ком, а також тих, хто має вищу освіту, і тих, хто працює. Здатність керуватися власною думкою й протидіяти впливам оточення важливі в психологічному благополуччі молодших літніх осіб і тих, хто працює. Позитивне ставлення до себе зумовлює психологічне благополуччя літніх осіб із вищою освітою і тих, хто працює. Психологічне благополуччя останніх також визначається їхніми можливостями впливати на обставини свого життя. Задоволенішими своїм життям є літні особи, молодші за віком, і ті, хто проживає в місті. Рівень освіти і професійна зайнятість у цьому віці із задоволеністю життям не пов'язані.

У дослідженні психологічного благополуччя літніх осіб залишаються відкритими питання інших, психологічних і непсихологічних, чинників, які визначають таке благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Каргіна Н.В. Психологічне благополуччя у часовому вимірі / Н.В. Каргіна // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»: зб. наукових праць. – Херсон, 2017. – Вип. 3. – Т. 1. – С. 73–77.
2. Коваленко О.Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти : [монографія] / О.Г. Коваленко. – К. : Інститут обдарованої дитини, 2015. – 456 с.
3. Коваленко О.Г. Психологічне благополуччя особистості: наукові підходи до обґрунтування / О.Г. Коваленко // East European Science Journal. – 2017. – № 4(20). – Part 2. – P. 68–74.
4. The challenge of defining wellbeing / [R. Dodge, A. Daly, J. Huyton, L. Sanders] // International Journal of Wellbeing. – 2012. – № 2(3). – P. 222–235.
5. Steptoe A. Psychological wellbeing, health and aging / A. Steptoe, A. Deaton, A.A. Stone // Lancet. – 2015. – Feb. 14. – P. 640–648.