

## ВПЛИВ САМОТНОСТІ НА ПОТРЕБІСНО-МОТИВАЦІЙНУ СФЕРУ ЛІТНЬОЇ ЛЮДИНИ

Тополь О.В. (м. Чернігів)

### **Анотації**

*У статті проаналізовано особливості мотиваційної сфери людини літнього віку; розглянуто взаємозв'язок особистісних потреб із почуттям самотності; умови самореалізації літньої людини; потреба у спілкуванні у пізній старості.*

*The features of motivational sphere of senior man are analysed in the article; intercommunication of personality necessities with sense of loneliness; terms of self-realization of senior man; requirement of intercourse in old age are considered.*

### **Ключові слова**

САМОТНІСТЬ, ПОТРІБНІСТЬ МОТИВАЦІЙ, ЛІТНЯ ЛЮДИНА, ОСОБИСТІСНІ ПОТРЕБИ, ДЕПРИВАЦІЯ

### **Постановка проблеми**

Представник гуманістичної психології А. Маслоу, запропонував ієрархію основних особистісних потреб, які людина має задовольнити, прагнучи реалізувати свій потенціал. Ці потреби є перспективами на майбутнє для людей, що дорослішають; для старіючих членів суспільства вони стають поглядом у минуле. Навіть якщо всі потреби в достатній мірі, були задоволені на кожному етапі розвитку, цілком можливо, що людині в похилому віці доведеться їх переоцінювати.

За теорією Маслоу, метою життя людини є самоактуалізація, тобто повний розвиток і застосування своїх талантів і здатностей. Потреба в самоактуалізації міститься на вершині класичної піраміди потреб Маслоу. В процесі життя людина під впливом власного досвіду, взаємовідносин з іншими людьми, постійно обирає шлях до майбутнього, визначає цілі, яких повинна досягти. Людина може прагнути до задоволення потреб вищого рівня тільки після того, як задоволені її потреби більш низьких рівнів. В першу чергу повинні задовольнятися базові потреби (фізіологічні, потреби в безпеці), потім вищі потреби в приналежності й у повазі.

Люди похилого віку, які живуть в умовах депривації або постійної загрози, найімовірніше, не будуть стурбовані реалізацією свого внутрішнього потенціалу. Крім того, людям необхідно любити й бути любимими, а також належати до якоїсь групи, тобто мати родину й займати певне положення в суспільстві. Люди похилого віку мають потребу у повазі. Вони очікують позитивного ставлення оточуючих до себе, починаючи із простого схвалення їхніх навичок, особистісних рис і досягнень родиною й друзями й закінчуючи широким суспільним

визнанням і популярністю. Людина прагне також задовольнити вищі когнітивні й естетичні потреби.

Які якості мають люди, що прагнуть до самоактуалізації? Зазвичай вони відрізняються реалістичністю, гарним почуттям гумору, творчими здібностями і мають позитивну Я-концепцію. Однак вони не обов'язково повинні бути досконалими. Такі люди іноді бувають дратівливими й норовливими, неуважними, зосередженими винятково на реалізації свого унікального потенціалу. Крім того, вони далеко не завжди є щасливими, хоча й відчують пікові переживання, під час яких бувають надзвичайно задоволені собою й своїм місцем у світі. У ранній дорослості людина вступає на шлях самоактуалізації, але й у похилому віці дана мета може бути не досягнута, або потреба задоволена не повністю [1].

Те, що було досягнуто у родині, в колі знайомих, могло якось змінитися. Ці зміни викликані рухливістю складу родини (збільшенням молодих членів сім'ї та втратою старших), втратою друзів у результаті їхньої смерті або переїзду, втратою роботи через добровільний або змушений вихід на пенсію, розривом зв'язків з родиною й друзями у випадку розлучення або овдовіння. Тих, кого колись любили, може вже не бути поруч, а недостатня повага молоді до старості змушує засумніватися в самореалізації.

### ***Аналіз останніх досліджень і публікацій***

Відчуття самотності істотно впливає на задоволення особистісних потреб літньої людини. І. Ейсен зауважує, що у літньому віці стає проблематичним виконання потреб фізіологічних, у безпеці і надійності. Людина, якщо залишається одна, її починають охоплювати думки про погане здоров'я. Не дивлячись на те, що стан здоров'я людини не погіршується, втрата чоловіка чи дружини може викликати відчуття зменшення сил і енергії, погіршення самопочуття, депресію [2].

Ряд досліджень указують на те, що комбінація таких факторів, як погіршення здоров'я, рухових обмежень, незалежності ведуть до збільшення самотності людей похилого віку. За дослідженням Танстолла, серед респондентів, що відчують себе самотніми, – 19% повністю не дієздатні і лише 5% - частково задоволені своїм здоров'ям [3]. У свою чергу самотність і зниження когнітивних здатностей корелюють із такими факторами, як зменшення соціальних контактів [4].

Проведене Харитоновою К.В. дослідження ідентифікації за допомогою методики "Хто Я?", показало, що 82,5% відповідей самотніх літніх чоловіків пов'язані з визначенням "Я сам" (особистісна ідентифікація) і 17,5% - "Я в групі" (соціальна ідентифікація) [5, С. 298]. Самотні жінки похилого віку 70% висловлень за методикою "Хто Я?" зв'язують із особистісною ідентифікацією й лише 30% - із соціальною ідентифікацією.

Аналіз психологічного статусу літніх чоловіків, що проживають у родинях, показав, що 61,5% висловлень за методикою "Хто Я?" пов'язані з особистісною ідентифікацією, 38,5% із соціальною ідентифікацією. Жінки похилого віку, що проживають у родинях, 62,5% висловлень за методикою "Хто Я?" пов'язують із особистісною ідентифікацією, 37,5% - із соціальною.

Результати дослідження свідчать про вікові зміни потреби особистості в соціальних взаємовідносинах. Однією з особливостей літнього й старечого віку є зменшення групової ідентифікації, особливо, у самотніх людей, про що свідчить перевага відповідей "Я сам": у самотніх літніх чоловіків у співвідношенні 4,7/1; у самотніх жінок похилого віку - 2,3/1; у жінок і чоловіків, що проживають у родині, - 1,6/1. Важливими факторами, що сприяють підвищенню групової ідентифікації, є усвідомлення літньою людиною себе як потрібного дітям та близьким, позитивного сприйняття себе.

Уявлення літньої людини про себе багато в чому базується на взаємовідносинах з іншими людьми – друзями, близькими, дітьми, сусідами. Якщо особистість вписується у певну систему ролей, вона забезпечує стійкість і функціонування даної системи. Втрата соціальних взаємовідносин впливає на самосприйняття літньої людини [6, 189].

Вихід на пенсію, що супроводжується втратою авторитету, зміною соціального статусу, відчуттям власної непотрібності, приводить до значно більшої втрати впевненості з віком у самотніх літніх чоловіків, ніж у жінок. Переживання самотності супроводжується негативним оцінюванням себе й свого прожитого життя, підвищенням інтровертованості й екстернальності, "загостренням" особистісних рис [7].

Втрата дорогих людей для літньої людини, чи то з причини розлуки, розлучення або смерті, вимагає зміни самосприйняття. Овдовілі чоловіки набагато сильніше переживають свій стан, чим жінки, що пояснюється їхньою гіршою здатністю до адаптації. Чоловіки важче пристосовуються до нового стану. Втрата роботи, вихід на пенсію для них часом не менша психічна травма, ніж втрата дружини. Різниця в тривалості життя чоловіків і жінок підспудно готує жінку до овдовілої долі, до вступу в співтовариство вдів. Чоловік-вдівець - рідке явище, найчастіше чоловіки укладають новий шлюб [8]. Овдовівши чоловіки більш самотні, тих хто перебуває у шлюбі, серед жінок, що перебувають у шлюбі і овдовівших, істотної різниці не має. Найбільш страждають від самотності одинокі чоловіки, найменше – сімейні чоловіки. Сімейні та одинокі жінки займають середні позиції серед першими двома групами. Більшість одиноких чоловіків вільний час проводять на самоті, тоді як більшість одиноких жінок присвячують свій вільний час різного роду соціальної діяльності.

Самотні люди часто відчувають себе нікчемними, некомпетентними, нелюбимими. Зв'язок між глибокою самотністю та

низькою самооцінкою підтверджений багатьма дослідженнями. Дослідження Рубінстайн і Шейвера [9] показало, що самоприниження, яке включає почуття власної непривабливості, сором'язливості, є звичайним корелятом самотності.

За дослідженням Харитонової К.В., 39% самотніх літніх чоловіків та 15 % самотніх жінок оцінювали себе негативно, застосовуючи визначення: "ніхто", "старий", "самотній", "немічний", "нікому не потрібний" [10]. Оцінили своє прожите життя в цілому як позитивне 65% самотніх літніх жінок і лише 5,6 % самотніх чоловіків; 33,6% чоловіків та 25% жінок оцінили його негативно; 61,6% чоловіків та 10% жінок - і позитивно й негативно. 80% сімейних літніх чоловіків оцінили своє життя позитивно, що в 14 разів вище таких значень у самотніх літніх чоловіків, 15% - і позитивно й негативно, і лише 5% оцінили своє життя негативно, що в 6,7 рази рідше, ніж у самотніх літніх чоловіків. Позитивно оцінили своє життя 60% сімейних жінок, негативно - 20%, і позитивно й негативно - 20 %.

Багаточисельні дослідження свідчать про те, що шлюб, як правило, сприяє фізичному і психічному здоров'ю. Сімейні люди живуть довше, ніж самотні, розлучені або овдовівши. Самотні люди похилого віку емоційно нестабільні, які постійно відчують занепокоєння або почуття неповноцінності, більшою мірою піддані суїциду. Відсоток самогубств вище серед овдовілих людей похилого віку, ніж серед тих, хто одружений. Серед розлучених людей похилого віку найвища смертність і відсоток самогубств [11].

**Мета статті** – проаналізувати особливості мотиваційної сфери людини літнього віку та розглянути взаємозв'язок особистісних потреб із почуттям самотності.

### **Виклад основного матеріалу**

Потреба у визнанні і повазі зберігає свою значимість у літньому віці. Однак в цей час зменшується кількість зовнішніх джерел отримання визнання. Часто стає неможливим отримання професійного успіху, змінюється зовнішній вигляд і сексуальна привабливість. Звужується соціальна група, в якій може реалізуватись потреба у визнанні. В якості захисту від стійкої депривації потреби у визнанні може проявитися її ретроспективний характер, оснований на успіхах молодості. Інколи це проявляється в ідентифікації зі своїм поколінням, тобто приписуванні йому перебільшено високих характеристик. Як правило, наявність лише ретроспективного елемента потреби у визнанні свідчить про неприйняття людиною похилого віку свого теперішнього стану.

Питання потреби у самовизнанні людей похилого віку взаємопов'язано з проблемою вибору стратегії старіння. У літніх людей з конструктивною стратегією старіння потреба у самовизнанні набуває особливого значення і має позитивний характер, оскільки служить стимулом до розвитку. Зовнішня оцінка при цьому може ставати менш

значимою, ніж самооцінка, припиняється боротьба за суспільне визнання, що нерідко дає можливість значного творчого росту.

Ставлення до минулого й майбутнього в старості багато в чому залежить від ставлення до сьогодення. Життєвий баланс людини - оцінка прожитого нею життя - більше залежить не від реальних успіхів і невдач у минулому, а від сприйняття актуальної життєвої ситуації. Якщо актуальна життєва ситуація сприймається позитивно, то позитивною буде й оцінка прожитого життя. Відповідно й майбутнє бачиться яскравим і радісним тільки тим людям похилого віку, які відчують задоволення від життя в теперішньому.

Існує взаємозв'язок між особистісними характеристиками й успішністю адаптації до вікових змін. Російський психіатр М.Ф.Шахматов, характеризуючи особистість як єдину систему, зауважує, що вікові зміни стосуються всієї структури особистості в цілому [12]. І якщо хворобливі риси особистості (акцентуації) мали місце в ранньому віці, то в старості вони лише збільшуються, "загострюються". Н. Ф. Шахматов робить висновок про те, що в пізньому періоді життя не відбувається зміни особистісних характеристик, ні моральні, ні соціальні якості особистості не втрачаються.

Об'єднавши всі явища, до яких необхідно адаптуватися в пізній дорослості, їх можна назвати одним словом - втрата. Жінки гостро переживають втрату сексуальної ідентичності, сексуальної привабливості. У чоловіків особливо гострі переживання, пов'язані із втратою роботи. Поряд з цим відбуваються втрати, пов'язані зі смертю близьких, погіршенням фізичного стану. Таким чином, сутність адаптації до літнього віку повинна полягати у прийнятті втрат, у погодженні на втрати, якщо їх неможливо уникнути [13].

Потреба у спілкуванні в пізній дорослості у порівнянні з іншими віковими періодами набуває особливої значимості. Багато дослідників вважають, що наявність у людини вираженого соціального інтересу й включеність її в широкі соціальні зв'язки корелюють не тільки з уповільненими темпами старіння, але й з фізичним здоров'ям.

Існує точка зору, що до старості людина частково втрачає здатність до глибоких контактів і коло її спілкування обов'язково звужується. Спілкування людей похилого віку, з одного боку, є продовженням основних тенденцій спілкування молодості, з іншого боку - визначається успішністю адаптації до старості, тобто задоволеністю сьогоденням. Якщо протягом життя людина виробила зрілі контакти з оточуючими, то й у старості вона буде зберігати можливість задоволення потреби в емоційних контактах. Ті, хто не вмів досягати близькості в спілкуванні в молодості або мав часті конфлікти з оточуючими, найімовірніше, будуть страждати від нестатку спілкування й у пізній дорослості.

У спілкуванні проявляє себе виражена потреба усвідомлювати свою значимість. Вона може бути задоволена відчуттям того, що ти потрібний родині, дітям, онукам, можливістю служіння іншим людям

своїм професійним і життєвим досвідом, а також збереженими здатностями. Ця потреба у своєму найблагороднішому варіанті набуває характер творчої потреби, потреби в самореалізації [15].

Подружні відносини в пізній дорослості складні й неоднозначні. У цей період шлюб починає більшою мірою, чим раніше, визначати коло спілкування, спрямованість діяльності, служити джерелом розради, підтримки й щиросердечної близькості. Чоловік і жінка частіше надають допомогу один одному. При цьому у вираші перебувають обоє партнерів, тому що обоє здобувають любов, підтримку, статус, одержують інформацію. З іншої сторони, посилення амбіційності, "загострення" особистісних рис, погіршення характеру в цілому, зниження соціального контролю ускладнює спілкування літнього чоловіка й жінки. Їхнє самотнє життя удвох, позбавлене спільних цілей і турбот часто буває затьмарено взаємними образами, претензіями один до одного, розчаруванням у відсутності взаємної уваги й турботи.

У пізній дорослості багато з людей відчувають зміцнення емоційного зв'язку із братами й сестрами. У важкі хвилини, вони часто поселяються разом, утіхою, і підтримують один одного, доглядають один за одним під час хвороби. У спілкуванні вони віддаються спогадам про дитинство і юність - це дарує їм радість, утішає в періоди втрат. Однак часто ці відносини емоційно нестабільні і для них характерні ті ж проблеми, що й для спілкування літнього чоловіка й жінки.

У силу загостреної чутливості до проявів уваги й турботи в пізній дорослості може зрости роль дружби. Почуття покинутості, поглиблене втратою багатьох соціальних ролей, може бути компенсовано дружньою участю й увагою. Підвищену балакучість старих можна пояснити нестатком інформаційного навантаження й соціального спілкування. Останнє, однак, багато в чому задовольняється у дружбі. Дружнє спілкування, підкріплене спільністю інтересів, соціального стану, загальною спрямованістю в минуле й схожістю рівня спілкування, що не завжди вдається домогтися в контактах із членами родини. Дружні стосунки у старості можуть бути закладеними у минулій спільній діяльності, або протягом тривалого спільного проживання й укріпленими загальним стилем подолання тягот старості, подібністю долі, та однаковим культурним рівнем [16].

Багато мотиваційно-психологічних особливостей пізньої дорослості можна пояснити тим, що втрата активності у людей похилого віку, які у молодості чітко виконували батьківські сценарії, є наслідком того, що їхні батьки не передбачили сценарію для старості. Людина тепер вільна сама вибирати собі сценарії, але не вміє цього робити, зберігаючи установку на те, що самій вибирати небезпечно; тому припиняються всякі форми активності, у тому числі, що ведуть до спілкування [17].

У силу об'єктивних факторів у період пізньої дорослості збільшується значимість внутрісімейних контактів. Відбуваються

зменшення зв'язку між людиною й суспільством через припинення роботи, відходу з життя друзів і близьких, обмеження фізичної активності. Якщо попереднім віковим періодам відповідало поступове розширення кола спілкування, то тепер, навпаки, спостерігається його звуження.

Саме внутрісімейне спілкування стає важливим джерелом задоволення потреб у безпеці, у любові й прийнятті. Через родину багато хто задовольняють потребу у визнанні. Родина надає людині можливість прояву різноманітних почуттів, допомагає уникнути емоційної монотонності, тобто ситуації сенсорної депривації. Розповсюдженими стають конфлікти між поколіннями. У тих родинах, у яких батьки завжди займали тільки батьківську позицію, ніколи не дозволяли собі її змінити, може відбутися заміна ролей: діти займають батьківську опікунсько-заборонну позицію. Інколи люди похилого віку страждають від диктату дорослих дітей.

Конфліктність у спілкуванні в пізній дорослості зростає у тих людей, які не були здатні до зрілої інтимності в попередні роки. У них же можливі дефіцит спілкування, самотність. У інших проявляється тенденція поглиблення зв'язку з оточуючими, виникають почуття близькості навіть до мало знайомих, прагнення усе більше надавати допомогу й підтримку. Переживання самотності пов'язане з когнітивною оцінкою якості й задоволеністю людьми своїми соціальними зв'язками.

Люди похилого віку, які знайшли для себе адекватний вид діяльності, що їх цікавить, оцінений ними як соціально значимий, рідше відчують самотність, оскільки через свою справу вони спілкуються з родиною, групою людей і навіть із усім людством (якщо мова йде про продовження трудової діяльності або написання мемуарів).

Неоднорідність і складність почуття самотності в пізній дорослості знаходять вираження в його двоїстому характері. З одного боку, це тяжке відчуття розриву з оточуючими, страх наслідків самотнього способу життя, з іншого боку - це чітка тенденція відгородитися від оточуючих, захистити свій внутрішній світ і стабільність від вторгнення сторонніх. У цій тенденції можна бачити єдино можливий спосіб забезпечити собі незалежність і душевний комфорт. Найчастіше ці протилежні тенденції - тяжке переживання самотності й прагнення до усамітнення - сполучаються, визначаючи складні й суперечливі почуття літньої людини.

### **Висновки**

Самотність - це неоднозначне поняття для пізньої дорослості. В різних дослідженнях воно описується по-різному: як усвідомлена депривація соціальних контактів, коли людина має потенційну можливість взаємодіяти з іншими, але не робить цього; як відсутність духовно близької людини; як відсутність бажання розділити з кимось соціальний або емоційний досвід; як невідповідність актуальних і бажаних взаємодій з іншими; як хворобливе переживання дефіциту

соціальних зв'язків. Універсальної дефініції цього терміна не існує, самотність багато в чому залежить від тих розумових процесів, які опосередковують її переживання й самодіагноз. Крім того, з переживанням самотності тісно зв'язана мотиваційна сфера особистості, тому що вона відбиває порушення реальної взаємодії людини з оточуючими.

Я-концепція періоду пізньої дорослості й старості являє собою складне утворення, у якому "записана" інформація про безліч Я-образів, що виникають у людини у будь-яких варіантах її самосприйняття й самоподання. Це вибіркова пам'ять особистості, що відбиває події таким чином, щоб не порушити основні особистісні позиції [18].

Соціальні стереотипи впливають на суб'єктивні відносини людини не тільки до соціуму, але й до самої себе. Особливо вони впливають на самосприйняття людей похилого віку, тому що оціночний критерій у їхній Я-концепції сформувався в інших соціальних умовах. Однак більшість людей похилого віку в силу вікових особливостей їхньої психіки важко приймають нову форму багато в чому неприйнятну для них нового соціального стану, що відбивається на системі їх взаємовідносин з оточуючими й приводить до істотної зміни Я-концепції.

Багато характерних рис пізньої дорослості обумовлені розповсюдженими у суспільстві негативними стереотипами сприйняття старих як людей марних, інтелектуально деградуючих, безпомічних. Інтеріоризація цих стереотипів знижує самооцінку, тому що люди похилого віку бояться своєю поведінкою спростувати існуючі шаблони.

Зрозуміло, серед літніх багато людей, що зберегли активність (у тому числі й соціальну) завдяки життєстійкості, силі духу. Очевидно, це пов'язане із загальним позитивним знаком їхньої Я-концепції, з її спрямованістю на творче самоствердження.

Фізіологічні процеси, що відбуваються в пізній дорослості, можуть лише частково впливати на Я-концепцію особистості, особливо тоді, коли за яких-небудь особистісних причин відбувається фіксація уваги людини на тілесних потребах.

Я-концепцією в пізній дорослості керує прагнення людини інтегрувати своє минуле, сьогодення й майбутнє зрозуміти зв'язки між подіями власного життя. До умов, що сприяють особистості ефективно інтегрувати своє життя, належать: успішне розв'язання індивідом нормативних криз і конфліктів, вироблення ним адаптивних особистісних властивостей, уміння враховувати корисні уроки з минулих невдач, здатність акумулювати енергетичний потенціал всіх пройдених стадій.

У пізній дорослості людина зосереджує увагу не тільки на властивих їй установках і суб'єктивному ставленні до світу, але й на прояві раніше приховуваних особистісних властивостей і позицій. Безумовне прийняття себе дозволяє виключити з особистісного набору безліч утилізованих індивідуальних захистів, які себе вичерпали (що є



основним принципом забезпечення духовного благополуччя у будь-якому віці).

Важлива умова плідного життя в пізній дорослості - це позитивна антиципація майбутнього (позитивний Я-образ старості може бути змодельований у молодості). Передумовою цього є успішне рішення нормативних криз, життєвих завдань і конфліктів на попередніх життєвих етапах.

Продовженню поступального розвитку в пізній дорослості сприяє також продуктивна установка оцінювати своє життя (як і все, що відбувається у світі) за критерієм успіхів, досягнень, щасливих моментів. Із цих оптимістичних позицій поразки й помилки інтерпретуються як тяжкі, але необхідні уроки життя, які зрештою ведуть до перемог. При цьому самооцінка залишається позитивною.

**Перспективи подальшого дослідження:**

- ✓ дослідження теоретико-методологічних засад та проблем самотності в умовах глобалізації.

**Джерела**

1. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. - СПб.: Питер, 2005. – С. 605
2. Эйсенсен И. Одиночество и разведенный мужчина преклонного возраста // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – С. 435
3. Биксон Т., Пепло Л., Рук К., Гудчайлдс Ж. Жизнь старого и одинокого человека // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. - С. 500
4. Карюхин Э.В. Геронтологические НКО: от моделей ухода к становлению сектора. - М.: Эслан. - 2002.- С.18
5. Харитоновна Е.В. Психологический портрет пожилого человека// Сб.: Методологические проблемы современной психологии: иллюзии и реальность.- Томск, 2004.- С. 296-301
6. Пепло Л., Мицели М., Мораш Б. Одиночество и самооценка // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. - С.169-191
7. Харитоновна Е.В. Анализ личностных особенностей людей пожилого возраста // 3-я Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. – М., 2003. – С. 242-244.
8. Альперович В.Д. Старость. Социально-философский анализ. Ростов-на-Дону: Изд-во СКНЦ ВШ, 1998. – С.55-56
9. Рубинстайн К., Шейвер Ф. Опыт одиночества // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. - С.275-300
10. Харитоновна Е.В. Гендерные аспекты одинокой старости// Сб.: Мужское и женское в культуре.- СПб.: СПбГУ, 2005

11. Эйсенсен И. Одиночество и разведенный мужчина преклонного возраста // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – С. 446
12. Шахматов Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. М.: Медицина, 1996.
13. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2004.- С.711
14. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Уч.пособие для студ. ВУЗ-ов.- М.: Академия, 2002
15. Ермолаева М.В. Практическая психология старости. М.: Эксмо, 2002
16. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. СПб.: Свет, 1997
17. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Пер. с англ., /Ред. М.С. Мацковского.- М.: Университетская книга, 1998.
18. Реан А.А. Психология среднего возраста, старения. Смерти. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.

*Стаття надійшла 26.09.2007 р.*