

**Жизненные перспективы пожилых людей,  
находящихся под социальной опекой:  
опыт эмпирического исследования**

*Аннотация*

*В статье анализируются данные прикладного исследования жизненных перспектив и социального самочувствия людей старшего возраста с позиций предложенного автором проблемно-событийного подхода, на основе которого жизненные перспективы рассматриваются в контексте событий — как позитивных в плане намеченных целей, так и нежелательных, создающих проблемы, которые индивиду приходится решать. Жизненная перспектива интерпретируется в терминах способа прогнозирования субъектом своего будущего в социальной, биологической и проблемно-событийной плоскостях.*

*Обосновывается вывод о непосредственной взаимозависимости между конструированием жизненных перспектив и выбором тех типов жизненных стратегий, которые определяют способы преодоления препятствий на жизненном пути. Исследование показывает, что склонность к организации жизни как тип осознанного построения перспективы становится необходимой почвой для эффективной адаптации к условиям современности, тогда как склонность к стихийному построению жизни и “упование на случай” усложняют адаптацию. Даже у людей старшего возраста, нуждающихся в социальной опеке по возрасту, целенаправленное конструирование перспективы, пусть даже на относительно короткие промежутки времени, становится залогом успешной адаптации и улучшения социального самочувствия.*

**Ключевые слова:** *проблемно-событийный подход, жизненные перспективы, жизненные стратегии, люди старшего возраста, прогнозирование, организация жизни*

Предвидение является имманентным свойством человеческого способа существования. С точки зрения философии можно было бы говорить о спо-

собности к предвидению и прогнозированию в качестве отправной точки в познании действительности ради прагматических целей цивилизационного развития, а с точки зрения социологии и психологии мы говорим о предвидении как ключевой характеристике *homo sapiens* — человека разумного. Напомним хрестоматийный тезис К.Маркса: “Паук осуществляет операции, которые напоминают операции ткача, и пчела построением своих восковых сот может постыдить некоторых людей-архитекторов. Но и самый плохой архитектор от самой лучшей пчелы изначально отличается тем, что, прежде чем построить соты из воска, он уже построил их в своей голове”.

Предвидение и прогнозирование — это не какие бы то ни было фантазии и догадки в отношении будущих, неизвестных событий и состояний объектов разного рода, а утверждения, опирающиеся на фундамент научного знания об окружающем мире, законах его существования. Онтологической основой прогнозирования является наличие прошедшего и теперешнего (бытие), общая активность субъектов и, в частности, бихевиоральных систем в пространстве и времени, наличие у них свойств и состояний с их характеристиками, детерминация явлений действительности, диалектика возможного и невозможного, самодействие и взаимодействие [Гендин, 1970].

Антиципация всегда субъектна, поскольку определяется не только познанными качествами объекта прогнозирования, но и ракурсом, позицией того актора — индивидуального или надындивидуального — которому она принадлежит. На индивидуальном уровне эта субъектность неизбежно приобретает черты субъективности — в силу задействованности в процессе предвидения феномена надежды, склонности к реконструкции и планированию возможного, к рефлексии и саморефлексии.

Прогнозирование — это конкретное проявление поисковой активности, избирательности, целеполагания, выбора и опережающего отражения действительности. У человека оно связано как с субъективным ощущением неполноты, неопределенности своего существования в данный момент, проявлениями страха, алармизма, так и с надеждой, с поисковыми действиями, направленными в прошлое, нынешнее и будущее, с продуктивным воображением и фантазией. Прогнозирование опирается на относительно полное знание прошлых и нынешних потенций, способностей, характеристик, ресурсов и условий — как в отношении себя, так и в отношении других [Гендин, 1970].

Особой формой предвидения и прогнозирования является жизненная перспектива. По мнению автора, можно говорить о жизненной перспективе как коллективного, так и индивидуального актора, однако в первом случае такое определение приобретает ощутимый оттенок метафоричности, ведь речь идет о “жизни” социальных образований в смысле их существования или функционирования. Наконец, в узком смысле жизненная перспектива сравнима с жизнью отдельного человека — причем как с точки зрения его физического (биологического) существования, так и с точки зрения социального содержания его жизнедеятельности — приобретения или потери определенных статусов, ролей, ресурсов.

Итак, жизненная перспектива является таким видом антиципации будущего, когда это будущее рассматривается сквозь призму, во-первых, вероятности шансов продолжения существования, во-вторых, социальных условий и качественного наполнения жизнеосуществления субъекта дан-

ного предвидения [Сохань, 2016: с. 362–369]. То есть речь идет о той или иной мере интегрированном и структурированном обобщении прогнозов человека относительно будущего хода собственной жизни. Образно говоря, жизненная перспектива представляет собой своего рода “Темную башню” С.Кинга, ось, вокруг которой все вращается. Для каждого человека это одновременно проект выстраиваемого мира (объекта), и творца-демиурга (субъекта), выстраивающего как мир, в котором будет жить, так и того, кто в нем будет жить, — себя самого. Поэтому трудно переоценить значимость жизненной перспективы для ее субъекта.

Такое “субъектоцентрическое” прогнозирование будущего мы понимаем как предвосхищение возможных направлений развертывания жизни, что, собственно, понятно даже из названия “перспектива”. Функционально жизненная перспектива направлена на предвидение и избегание угроз (физическому существованию или социальным интересам актора) и создание (поддержку) и по мере возможности приумножение удовлетворенности жизнью. Фактически это сохранение своеобразного гомеостаза жизни. Среди угроз имеются значимые для жизни человека события, способные изменить ход его жизни в негативную с его точки зрения сторону. Даже если индивид не способен предотвратить такие события, у него появляется запас времени для их осмысления и выбора конкретной линии поведения. Человек в своих ожиданиях и планах, “заглядывая” в будущее в своей обыденной жизни, способен колебаться в диапазоне от пессимизма и полного отчаяния (аллармизма) до несомненной уверенности в наиболее благоприятном для него исходе событий настоящего и будущего (принцип надежды и абсолютного оптимизма).

Благодаря построению жизненной перспективы человек получает возможность заранее хотя бы частично адаптироваться к различным вариантам развития событий. Как писал А.Маслоу, пиковые переживания — не только крайне неприятные, но и очень приятные — могут оказаться шокирующими для человека. Предвидение наступления тех или иных событий помогает “сгладить” остроту эмоций. Впрочем, это важное, но не самое главное назначение жизненных перспектив.

Жизненные перспективы выполняют множество функций, с которыми связаны их ключевые параметры. В целом можно выделить такие функции, как прогностическая, мотивационно-поощрительная (или мобилизационная), организационная, регуляторная, охранительная, гармонизирующая, идентификационная, ценностно-ориентационная, адаптивная. Осмысление указанных функций зависит от плоскости, в которой исследуется проблема жизненных перспектив; однако важно помнить, что в действительности эти функции реализуются неотделимо друг от друга, определяя роль жизненной перспективы в жизни субъекта. Функциональная суть жизненной перспективы в целом заключается в том, что она помогает индивиду в построении субъективной картины мира и определении своего места в нем, в осмыслении этапа жизненного пути, на котором находится индивид, и в ориентации касательно приоритетности целей исходя из доступных ресурсов и собственных способностей. Чем выше способность индивида к саморефлексии и чем больше усилий он прилагает для построения адекватной жизненной перспективы, тем четче может представить собственное будущее и, исходя из этого, целенаправленно корректировать обстоятельства в желаемом направлении, стратегически ориентировать свою жизнедеятельность как в настоящем, так и в будущем.

Конструирование актором жизненных перспектив в условиях меняющегося настоящего весьма проблемно. Известная исследовательница в сфере построения жизни и жизнотворчества Л.Сохань отмечает: “Шквал изменений, охвативших как социальные, так и индивидуальные формы жизни, диктует необходимость использования новых, нетрадиционных методов построения и осуществления жизни. Это требует наличия у субъекта жизни понимания смысла жизни и восприятия ее целостности. При их отсутствии или слабости решения и действия субъекта жизни могут принимать хаотичный характер, лишая жизнь ее продуктивности и перспективности. В связи с этим особое значение приобретает наличие у субъекта жизни стратегического видения и проектирования как построения, так и осуществления жизни” [Сохань, 2016: с. 362]. Компетентность в вопросах построения жизненной перспективы с постановкой главных и промежуточных целей и стратегий их достижения представляется едва ли не главной предпосылкой к достижению жизненного успеха и личной эффективности. Однако изучение специфики жизненных перспектив в связи с факторами социальной среды является сферой, требующей фундаментальных исследований.

В целом жизненные перспективы уже исследовали К.Левин, Ж.Ньютен, Т.Гисме, В.Ленс, В.Вилюнас, Л.Франк, Н.Фрезер, П.Фресс, Р.Ахмеров, Н.Толстых, В.Хомик, О.Шелобанова, М.Бернштейн, В.Иванников, В.Серенкова, Г.Шляхтин, И.Ральникова, О.Гурова, Е. Ипполитова, Е.Мандрикова. В своих работах они раскрывали особенности восприятия будущего индивидуальным субъектом, предвидение будущих событий, выбор целей и путей их достижения, влияние жизненного планирования и мотивации на организацию и поведение человека в настоящем. Отечественная школа представлена работами Л.Сохань, Е.Головаха, А.Кроника, Е.Злобиной, И.Мартынюка, Н.Паниной, Н.Соболевой, В.Украинца.

Особого внимания заслуживают наработки Е.Головахи и А.Кроника, которые измеряли психологическое время личности субъективно значимыми событиями [Головаха, 1984]. Такой событийный подход можно применить и в процессе исследования жизненных перспектив. Тем не менее недостаточно ограничиваться только этим подходом, поэтому мы предлагаем несколько иной подход, который можно определить как проблемно-событийный. Под углом зрения этого подхода под жизненными перспективами следует понимать векторы развертывания будущего в плане вероятности наполнения его определенными событиями, оцениваемыми с позиции желательности/нежелательности этих событий или их последствий, их разделения на события, которым следовало бы произойти (события-цели), и те события, которым не следует осуществиться (события-проблемы).

Особенностью построения жизненной перспективы, в отличие от жизненного программирования и планирования, является то, что индивид закладывает в предвидение будущего не только желаемые для него цели и события, но учитывает и возможность наступления нежелательных (проблемных); а поскольку объективность перспективы определяется степенью ее реалистичности (принимая во внимание осуществление определенных, предвиденных или планируемых событий), антиципация нежелательного развития событий и подготовка арсенала пригодных для адаптации к неблагоприятным условиям стратегий оказываются не менее важным моментом, чем планирование образа действия при благоприятных обстоятельствах.

Такая интерпретация роли жизненной перспективы представляет фундаментальный принцип проблемно-событийного подхода, согласно которому содержательно жизненные перспективы структурируются на желательные события (с оценкой вероятности их осуществления и прогнозом хода событий) и нежелательные события (представляющие собой проблемы). При этом существует связь между первыми и вторыми: одни способны инициировать вторые (вспомним Сенеку: "...не лучше было бы человеку, если бы все его желания осуществлялись"), возникают, таким образом, причинно-следственные цепочки событий и проблем.

Интерпретированные в таком смысле жизненные перспективы становятся отправным пунктом самоорганизации жизни личности: выработки жизненных стратегий и их конкретизации в виде планов деятельности (инструментов достижения, преодоления или избежания). То есть специфика выбора генерализированного способа соответствующих действий, определенного модуса воплощаемого в поведении отношения к событию-цели или событию-проблеме фиксируется в выборе того или иного типа жизненной стратегии. "Осознанная организация личностью своей жизни предполагает разработку жизненной стратегии. Именно она целенаправляет жизненный процесс личности, предупреждая возникновение дисгармонии и хаоса в событийной и поведенческой картинах осуществления жизни. Жизненная стратегия — это модель построения и осуществления личностью своей жизни с учетом перспективы, в которой воплощаются ключевые цели личности, фиксируются жизненная позиция и главная жизненная линия, осуществляется проекция ее будущего жизненного пути" [Сохань, 2016: с. 367].

Понятие жизненной стратегии сочетает в себе указание на способы достижения целей, а также делает возможным изучение динамики социальной адаптации субъекта к новой социокультурной ситуации как на личностном, так и на социальном уровне, будучи, таким образом, комплексной характеристикой, отражающей различные аспекты человеческой жизни. Жизнь человека в единстве ее объективных и субъективных характеристик, которая разворачивается в конкретно-историческом индивидуальном жизненном мире, собственно и является предметом жизненного проектирования и формирования соответствующей жизненной стратегии [Мартинюк, 2014: с. 34–40].

Таким образом, жизненная перспектива является предпосылкой сохранения целостности и последовательности жизни субъекта. Речь идет о целостной картине будущего, пребывающего во взаимосвязи с программируемыми и ожидаемыми событиями, от которых зависит социальная ценность и смысл жизни личности, представление субъекта о возможном развитии событий исходя из его планов на будущее, системы ценностей и целей, реализация которых позволит сделать жизнь наиболее эффективной. Жизненная перспектива представляет собой картину будущего в сложной взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий, от которых, по мнению индивида, зависит его социальная ценность и смысл жизни [Мартинюк, 2016: с. 139–151].

При всех различиях в происхождении, способах, средствах и механизмах образования и функционирования жизненная перспектива как для индивидуального, так и для надындивидуального акторов является субъективным представлением о вероятном характере изменений социальной ре-

альности и своего места в предполагаемой картине мира. При этом для отдельного индивида важной особенностью жизненной перспективы будет то, что она учитывает не только вероятные социально-ситуационные (и, соответственно, статусно-ролевые) изменения, не только динамику социоресурсного обеспечения жизненных потребностей и планов, но и биологическую составляющую, связанную с возрастными параметрами и, собственно, ограниченностью времени жизнедеятельности. Ограничение времени жизнедеятельности можно определить как фундаментальную составляющую жизненной ориентации (еще М.Мамардашвили отмечал, что “жизнь является усилием во времени”) (см.: [Сохань, 2016]). Соответственно, жизненная перспектива напрямую связана с оценкой возможной продолжительности биологического существования, оценкой “оставшегося” времени. С возрастом “время жизни” будет становиться все более ценным ресурсом, а его сокращение — своеобразной непреодолимой проблемой. Поэтому конструирование жизни, жизненные перспективы и стратегии людей старшего возраста — это своеобразная квинтэссенция жизненных достижений людей в качестве принадлежащих к конкретной культуре и представителей определенного общества. Люди старшего возраста имеют за плечами опыт преодоления проблем, опыт разочарований и достижений, исходя из которого они и выстраивают перспективу своей дальнейшей жизни.

Впрочем, накопленный опыт организации собственной жизни — не единственное отличие построения жизненной перспективы у людей старшего возраста, обладающей рядом специфических, можно даже сказать — парадоксальных, черт.

Во-первых, приобретенный опыт прогнозирования будущего касается иной жизненной ситуации — круг социальных функций индивида с достижением пенсионного возраста существенно меняется. Остается открытым вопрос, в какой мере накопленный опыт пригоден для прогнозирования в новых условиях и “не становятся ли первые последними”, ведь с резким увеличением свободного времени в структуре жизнедеятельности субъект вынужденно соприкасается с новыми для себя обстоятельствами.

Во-вторых, необходимость в прогнозировании для старых людей уменьшается, поскольку большинство жизненных выборов осуществлены и жизнь по большей части “идет по накатанной колее”. Частично это происходит из-за снижения различного рода социальных угроз — потери работы, статуса, финансов, связей и т.п. Люди старшего возраста могут рассчитывать на (хотя бы) минимальное пенсионное обеспечение, социальную помощь в случае необходимости. Повышение, да и поддержание социального статуса для них уже не является настоятельной необходимостью. Таким образом, значение как прогностической, так и остальных функций жизненной перспективы в старшем возрасте снижается.

В-третьих, индивиду приходится учитывать относительное уменьшение своего потенциального ресурса, прежде всего — вполне ожидаемое ухудшение с возрастом состояния здоровья.

В-четвертых, для людей старшей возрастной группы типична социальная ситуация не востребоваемости со стороны общества, что заставляет строить жизненную перспективу, исходя из распространенной практики “вынужденного эскапизма”. Последнее оказывается чрезвычайно серьезной проблемой не только для отдельного индивида, но и для общества в целом. Ныне наряду

с такими тенденциями современности, как загрязнение окружающей среды и истощение природных ресурсов, существует устойчивая тенденция к старению населения во всем мире. Демографические данные разных стран свидетельствуют о том, что доля населения в возрасте от 60 лет неуклонно растет, и это касается не только экономических гигантов, но и развивающихся стран. Во многих материалах говорится об угрозах и преимуществах данной тенденции, и это закономерно — в любых изменениях скрыты как угрозы, так и возможности поступательного развития. Прежде всего рассматриваются экономические, демографические, психологические и даже философские аспекты этого явления. Однако задача данной статьи — не в дискурсивном анализе имеющихся наработок, касающихся темы, а в рассмотрении изменений во взаимодействии общество — индивид.

В частности (поскольку стратегической гуманистической макрозадачей любой науки является улучшение жизни человека), представляется важным исследование того, как современные достижения в разных сферах, которые привели к масштабным трансформациям в жизни общества и его социально-демографическом составе, отразились на качестве жизни представителей старшей возрастной группы. Признаком современной эпохи, отмеченной увеличением продолжительности жизни, является рост доли пожилых людей, которые, как традиционно считалось, тяготеют к прошлому. Будет ли в условиях старения общества наблюдаться противодействие новым веяниям или, наоборот, люди в старости смогут “поймать волну” современности и даже оказаться на ее гребне?

Хотя людей старшего возраста относят к одной социально-демографической группе, внутри нее наблюдаются существенные различия. Обычно в нее включают людей, достигших пенсионного возраста (в нашей стране это 60 лет, но иногда — это 65 и даже 68 лет). Однако в состав группы входят не только те, кто едва достиг этого возраста, но и те, кому исполнилось 70, 80, 90 и даже больше лет. То есть разница между представителями данной группы может быть разительной, и не только из-за биометрического показателя возраста, но и по функциональному состоянию, поэтому в процессе исследования их обязательно нужно учитывать. Это — первый значимый нюанс.

Второй состоит в уровне потребностей в социальном обеспечении. Традиционно считается, что люди старшего возраста требуют помощи со стороны общества — и не только финансовой (в виде пенсионного обеспечения), но зачастую и социальной. Но это не всегда так. Часть людей действительно становится менее дееспособной, соприкасаясь с трудностями по уходу за собой и выполнению ежедневных необходимых дел. Другие же в большей мере самостоятельны и могут не нуждаться в помощи со стороны.

Суть третьего, финансового нюанса состоит в том, что в каждом обществе социально-возрастное неравенство приобретает специфический вид; люди старшего возраста, бесспорно, не оказываются в стороне от процесса расслоения. Более того, в старшем возрасте он приобретает даже более четкие очертания. Специфичность заключается еще и в том, что с выходом на пенсию и потерей прежнего статуса люди как будто уравниваются в положении, и уже не столь важно, кем индивид был раньше — уборщиком или директором банка — они все равно становятся “пенсионерами”. Однако с финансовым положением все не так однозначно — от него зависит возможность человека сохранять обычный образ жизни и потребления (в частнос-

ти, при наличии достаточных накоплений) или необходимость приспособливаться к более скромному существованию. Доходы представителей старшей возрастной группы и, главное, ограничение возможности своим трудом их существенно улучшать влияют на формирование перспективы дальнейшей жизни и выбор соответствующих жизненных стратегий.

Можно назвать еще ряд признаков разделения, например, среда проживания, культурно-образовательный уровень, проживание с другими членами семьи или без них. Однако, на мой взгляд, они менее существенны. Поднимая вопрос о жизненных перспективах, прежде всего нельзя обойти вниманием собственно жизненные возможности. В старшем возрасте они приобретают особое значение, поскольку компенсировать их отсутствие на этом отрезке жизни практически невозможно. Поэтому именно три названных признака — возраст (как ресурс времени жизни), физиологическое состояние и финансовая обеспеченность — являются объективными предпосылками построения жизненной перспективы в старшем возрасте.

Эмпирическое исследование жизненных перспектив наталкивается на значительные методические трудности. Жизненные перспективы являются сложным психическим образованием, к тому же попытка их выяснить нередко наталкивается на нежелание респондентов говорить с кем-то об этом. Поэтому нельзя претендовать на полный охват определенным перечнем вопросов данной личностной подструктуры. Поскольку не существует вопросов, которые прямо отражают характеристики жизненных перспектив, их исследование становится возможным, если формулировать сопряженные вопросы как эмпирические референты, разных компонентов жизненных перспектив. Такие вопросы будут освещать различные аспекты жизненных перспектив и в совокупности позволят определить их специфические черты. Поэтому первоочередной задачей является обоснование самых важных для анализа измерений жизненных перспектив, на основе теоретического анализа которых можно осуществлять поиск эмпирических референтов.

Основными плоскостями измерения жизненных перспектив служат две: биологическая перспектива существования (ее референтами будут ориентировочная продолжительность дальнейшего существования, качество существования (в системе координат — здоровье / болезненное состояние; хорошее / плохое самочувствие) и социальная перспектива (система координат: удовлетворенность / неудовлетворенность жизнью; сохранение / изменение социального статуса; шансы самореализоваться / отсутствие шансов; адаптация / дезадаптация; субъективная ориентация на прошлое / настоящее / будущее).

Биологическая и социальная плоскости представляют собой исходные характеристики жизненной перспективы. О ее построении свидетельствует оценка проблем и конструирование событий жизни.

Для освещения предполагаемых проблем эмпирическими референтами будут служить вопросы об актуальных для индивидов проблемах; негативных ожиданиях; страхах.

Исследуя общественную функцию страхов, И. Мартынюк и Н. Соболева подчеркивают, что жизненный опыт людей и шкала их жизненных ценностей отражается в социальных страхах — представлениях о том, что может представлять реальную угрозу для стабильного существования и жизненного благополучия. Субъективные оценки социальных угроз определяют

социальное самочувствие людей и являются барометром морально-психологической ситуации и ценностных приоритетов в обществе, способных превратиться в фундамент солидаризации разделяющих их определенных групп и слоев населения. “... Объединяясь ради решения тех или иных социальных проблем, люди невольно прогнозируют возможное развитие событий и их последствия, соответствующим образом переживая то, что должно или только может осуществиться в будущем. Позитивные (оптимистические) переживания воображаемых перспектив, вера “в светлое будущее” объединяли целые поколения, порой подменяя реальность. Но еще сильнее интегрирует людей боязнь негативных изменений, порождая желание хоть как-то избежать возможных угроз (не важно, реальных или выдуманных)” [Соціально-психологічні чинники, 2016: с. 362–369].

Однако точно так же страхи могут служить формой переживания вероятных нежелательных событий и на уровне индивидуальной жизненной перспективы. Склонность к организации жизни неразрывно связана с необходимостью осуществлять прогнозы и заглядывать в будущее. Без предвидения вероятных препятствий и соотнесения своих возможностей с их преодолением упорядочить жизнь невозможно. Поэтому мы задавали вопрос о склонности к организации жизни (планированию). Чем больше индивид склонен к организации и планированию жизни, тем выше необходимость “заглядывать” в будущее, чтобы соотносить вероятные препятствия с возможностями достижения запланированного. Здесь следует различать, с одной стороны, организацию как активно-деятельностный компонент психики, когда индивид выступает субъектом собственной жизни, и главный фактор наступления в ней определенных событий, а с другой — организацию как склонность к повторяющимся, рутинным ежедневным действиям, направленным на избегание неопределенности в жизни. То, как проявляется организация жизни, связано с определенными типами жизненных стратегий, то есть с реализацией задуманного.

С организацией жизни связана и содержательная ориентированность перспективы как “взгляда” в будущее, когда индивид осуществляет планирование будущих событий и перспектива выполняет свою мотивационно-поощрительную функцию. Перспектива здесь связана с активной деятельностью индивида. Противоположная ситуация — консервативная, с “ретроспективным привкусом”, когда мы имеем ориентированность на восприятие производимых событий, “старых добрых времен”. Здесь перспектива играет пассивную роль. Есть еще третий вариант — жить настоящим.

Ретроспективность и жизнь настоящим — это два менее эффективных способа построения жизни, ведь прогностическая функция перспективы в этом случае сводится к минимуму, а поиск “смысла жизни” (согласно В.Франклу) почти отсутствует. Это своеобразный вариант эскапизма, при котором из-за ограниченности ресурсов (физических или психических) актер не желает заглядывать в будущее и бороться с препятствиями. В итоге его жизнедеятельность приобретает пассивно-защитный характер, а способность к адаптации снижается.

Способ (стратегия) организации жизни, таким образом, непосредственно обуславливается прогностической функцией жизненных перспектив. Этот аспект связан с рядом других, в частности с временной и пространственной саморегуляцией и ориентацией. Так, Е.Головаха выделяет по

типу временной ориентации такую перспективу, как ретроспектива (преобладает направленность на минувшие события) [Головаха, 2001]. Это происходит тогда, когда минувшие события имели высокую степень эмоциональной насыщенности и стали основой для жизненного опыта индивида.

Такой тип ориентации жизненной перспективы, когда у индивида преобладает консервативность и ригидность мышления и его склонность к обучению новому снижается, а источником информации становится исключительно приобретенный опыт. В частности, на примере сравнительной психологии животных известно, что во взрослом возрасте их склонность к обучению новому сводится к минимуму, то есть существуют так называемые сенситивные для обучения периоды. Человек в этом плане не исключение; так, обучение новым языкам легче всего дается в раннем возрасте. Тем не менее мы в определенной степени можем корректировать свои когнитивные показатели. В возрастной психологии на основе ряда исследований доказано, что когнитивные способности людей, занимающихся интеллектуальным трудом, с возрастом имеют меньшую динамику к снижению и ригидизации, нежели у тех, кто не занимается интеллектуальной деятельностью [Стюарт-Гамильтон, 2002].

Другой случай преимущественно ретроспективной ориентации — когда ожидание будущих событий слишком травматично (нежелательно, окрашено в негативные эмоциональные оттенки) или слишком неопределенно (вследствие постоянных изменений и колебаний во внешней среде, из-за чего спрогнозировать наступление определенных событий достаточно трудно).

Противоположным консервативному типу направленности является “внутренний взгляд” в будущее — собственно то, что и можно назвать перспективами. В молодом возрасте эта направленность в будущее носит естественный характер — ожидание взросления, ожидание определенных социально обязательных событий — школы, обучения в вузе, поступления на работу, создания семьи и т.п. Однако в старшем возрасте, когда социально-карьерные шансы лучше или хуже реализованы, человек оказывается либо перед задачей самостоятельного построения ожиданий в отношении самого себя, либо плывет по течению. Как отмечал Э.Фромм в своей работе “Бегство от свободы”, человек борется за собственную свободу, но когда ее получает, не знает, что с ней делать, и пытается от нее “убежать”, отдавая ответственность за собственное жизнеосуществление в руки общества или значимых других.

Наконец, еще один тип содержательной ориентации жизненной перспективы присущ людям, которые живут событиями нынешнего дня. Жить воспоминаниями прошлого они не могут (они либо слишком травматичные, либо недостаточно яркие) или не хотят (избегая этой формы социального эскапизма), прогнозировать будущее на основе определенных факторов они не берутся и “застревают” в нынешних событиях. И хотя часто можно услышать рекомендации психологов жить тем, что “здесь и сейчас”, отказ от перспективной ориентации оставляет индивида с “завязанными глазами”.

Изучение специфики жизненных перспектив людей старшего возраста — задача весьма обширная. Отчасти исследовательским полигоном для проверки разработанной теоретической схемы эмпирического исследования жизненных перспектив представителей старшей возрастной группы

украинского общества стало проведенное летом 2016 года<sup>1</sup> в Запорожской области эмпирическое исследование, целью которого было изучение специфики построения жизненных перспектив людей старшего возраста, которые находятся под социальной опекой.

Люди, нуждающиеся в социальном патронаже, являются особой категорией среди лиц старшей возрастной группы. Этим людям необходимы частичная помощь или постоянный уход из-за их неспособности самостоятельно поддерживать собственное существование. Они полностью или частично освобождаются от необходимости самостоятельно готовить пищу, убирать или выполнять иной физический труд, а основу их ежедневной деятельности составляют беседы, прогулки, просмотр телепередач и другая неременительная деятельность.

Итак, объектом нашего рассмотрения стали те, кто находится под социальным патронажем. Основной гипотезой нашего исследования было предположение, что несмотря на определенные проблемы (обусловленные социальными и биологическими факторами), люди старшего возраста способны к активному и эффективному участию в социальной жизни. Однако их включенность зависит от специфики таких психических макроконструктов, как жизненная перспектива и стратегия.

Целью исследования было изучение двух основных подструктур: био-перспективы (витальной перспективы) и социоперспективы. Для био-перспективы эмпирическими референтами служили вопросы об уровне удовлетворенности собственным здоровьем и ожиданиях касательно его изменений в будущем, а также об ожидаемой продолжительности жизни. Независимой переменной выступает склонность к организации и планированию жизни как показатель определенного типа жизненной стратегии.

Первый вопрос касался уровня удовлетворенности собственным здоровьем. Это показатель ресурса жизненной перспективы. С одной стороны, здоровье является предпосылкой сохранения или даже расширения сферы деятельности человека, с другой — наличие здоровья как раз может указывать на активные усилия по профилактике заболеваний и на здоровый образ жизни как результат предвидения последствий такой деятельности.

Как видим (табл. 1), связь между удовлетворенностью состоянием здоровья и склонность к планированию жизни прямая: подавляющее большинство неудовлетворенных состоянием собственного здоровья (39%) — это люди, не планирующие жизнь заранее, тогда как вреди тех, кто организывает собственную жизнь, таких всего 16,2%.

Другой вопрос касался ожидаемой продолжительности собственной жизни. Жизненная перспектива является своеобразным “взглядом в будущее”. И чем продолжительнее представляется будущее, тем более широкими представляются возможности построения перспективы и достижения поставленных целей. Чем короче представляется отрезок оставшегося времени,

---

<sup>1</sup> N=2846; выборка систематическая вероятностная, репрезентативная для генеральной совокупности — людей старше 60 лет, которые обслуживаются в территориальных учреждениях социальной опеки Запорожской области — по показателям возраста и пола. Автор программы и инструментария исследования — М.Кухта; организация и контроль первичного сбора данных — И.Мещан. Статистическая обработка данных с использованием программного обеспечения ОСА — В.Мусиенко.

тем более узкими видятся возможности постановки целей и их достижения. Длительность перспективы собственного существования может быть следствием действия таких факторов, как оценка собственного здоровья (хронические тяжелые заболевания явно не способствуют ожиданиям продолжительной жизни) и возраст респондента (так, ожидания касательно продолжительности жизни будут отличаться у респондентов в возрасте 60-ти и 80-ти лет). С другой стороны, здесь могут действовать и субъективные факторы, например пессимизм, негативный эмоциональный фон и т.п.

*Таблица 1*

**Соотношение между склонностью к организации жизни и удовлетворенностью состоянием здоровья, %**

| Организация жизни  | Полностью удовлетворен | В большей мере удовлетворен | В меньшей мере удовлетворен | Совсем не удовлетворен | Трудно ответить |
|--|------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------|
| Преимущественно пытаюсь организовывать и планировать собственную жизнь | 41,1                   | 34,8                        | 22,1                        | 16,2                   | 12,3            |
| Заранее не планирую, полагаюсь на случай                               | 26,9                   | 33,8                        | 38,5                        | 39,0                   | 31,3            |
| Трудно ответить  | 32,0                   | 31,4                        | 39,4                        | 44,8                   |                 |

Как и следовало ожидать, значительная часть респондентов уклонилась от определенного ответа — отчасти вследствие сложности реального прогнозирования времени жизни, отчасти из опасения “загадывать наперед” — чтобы “не сглазить”. Как бы там ни было, но всего 35,7% респондентов дали конкретную самооценку перспективы продолжительности своей жизни, тогда как 49,2% предпочли фаталистический вариант ответа “не хочу об этом думать — как будет, так и будет”, еще 15,1% выбрали уклончивую альтернативу “трудно ответить”.

Показательно то, что среди тех, кто смог дать конкретную оценку собственной витальной перспективы, сравнительно выше удельный вес людей, которые стратегически планируют свою жизнь. Так, среди тех, кто преимущественно пытается организовывать жизнь, почти половина (47,1%) надеются прожить 20 и больше лет. А вот среди тех, кто планирует прожить до 5 лет, почти половину (48,1%) составляли те, кто заранее не планирует свою жизнь.

Таким образом, прослеживается определенная связь продолжительности биоперспективы существования актора со склонностью к целенаправленному построению и организации собственной жизни, то есть своеобразному типу жизнотворческих жизненных стратегий. Поддержание организма в здоровом состоянии и, соответственно, возможность профилактики хронических заболеваний в значительной мере зависят от образа и стиля жизни индивида. Здоровый образ жизни, который воплощается в определенном типе стратегического жизнеустройства, становится предпосылкой аккумуляции жизненных сил и ресурсов и способствует пролонгированности перспективы.

Параметры социального измерения жизненных перспектив более многочисленны. Социоперспектива может быть представлена во многих измерениях, однако не все ее параметры были доступными для исследования (учитывая выборку, в которую вошли люди, находящиеся под социальным патронажем, то есть уже имеющие статус неработающих и в определенной степени зависящих от помощи извне).

Поэтому для рассмотрения было выбрано несколько главных аспектов: тип временной ориентации как показатель направленности перспективы и адаптивность как предпосылка самостоятельного управления и регулирования хода жизни. Одним из главных измерений была временная ориентация индивида, то есть направленность его “внутреннего взгляда”. Эмпирическим референтом типа временной ориентации служил прямой вопрос: “Можете ли вы сказать о себе: живу преимущественно прошлым, живу преимущественно настоящим, живу преимущественно будущим?”

На мой взгляд, склонность к прогнозированию будущего, что проявляется в целенаправленном построении жизненной перспективы, является предпосылкой достижения “хорошей старости”. Однако это прогнозирование должно начинаться с более ранних возрастных периодов — молодости и зрелости, которые являются подготовкой к вхождению в период старости (чтобы не остаться “у разбитого корыта”).

**Таблица 2**

**Соотношение между склонностью к организации жизни и временной направленностью перспективы, %**

| Организация жизни  | Живу преимущественно прошлым | Живу преимущественно настоящим | Живу преимущественно будущим | Трудно ответить |
|--|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------|
| Преимущественно пытаюсь организовывать и планировать собственную жизнь | 18,5                         | 26,2                           | 32,9                         | 8,2             |
| Заранее не планирую, полагаюсь на случай                               | 35,4                         | 39,1                           | 33,3                         | 20,7            |
| Трудно ответить  | 46,1                         | 34,7                           | 33,8                         |                 |

Как видим (табл. 2), связь между стремлением к организации жизни и тем, чтобы жить “преимущественно будущим”, довольно неоднозначна: почти в равной мере представлены те, кто пытается организовывать жизнь, и те, кто полагается на случай, среди тех, кто имеет перспективу, направленную в будущее. А вот среди людей, которые “живут прошлым”, всего 18,5% планирующих жизнь, и вдвое больше (35,4%) тех, кто “полагается на случай”. То есть склонность к планированию жизни может быть предпосылкой “направленности взгляда в будущее”, будущей временной перспективы.

Следующий параметр — адаптивность. Изменения в социальной среде являются следствием воздействия множества факторов, предусмотреть которые обычному человеку не всегда возможно. Однако реакция на эти изменения, сочетание использования собственных ресурсов и ситуативных факторов, выделение типичных ситуаций и приспособление к ним на основании предшествующего опыта и имеющихся возможностей остаются доступными для разных акторов. С возрастом накапливается опыт преодоления

препятствий, но склонность к приспособлению несколько снижается. Так, в ряде исследований [Стюарт-Гамильтон, 2002] отмечается некоторая ригидизация поведения с возрастом. В процессе жизнедеятельности индивид периодически осуществляет жизненные выборы, которые в дальнейшем определяют направление его жизненного пути. Часть событий и ситуаций типичны, то есть имеют схожие черты, а именно выбор брачного партнера, смена работы, места жительства и т.п. Но к моменту достижения пожилого возраста эти выборы в основном уже были сделаны, поэтому актер оказывается в одной из социально типичных жизненных ситуаций, условия которой являются исходными для построения дальнейшей жизненной перспективы и выбора соответствующих стратегий.

С осуществлением выборов накапливается опыт успехов или неудач, и в дальнейшем индивид, как правило, будет склоняться к выбору тех поведенческих моделей, которые в прошлом были более успешными. Подобный опыт в онтогенетическом измерении весьма полезен, поскольку защищает индивида от неудач, однако он также ведет к увеличению поведенческой ригидности, и в случае возникновения нетипичных, незнакомых индивиду препятствий это будет мешать выработке новых поведенческих проявлений.

В современных условиях, отличающихся появлением абсолютно новых тенденций, связанных с изменениями в окружающей природной, технической, социальной среде, предыдущие модели взаимодействия утрачивают актуальность, и все более важной становится способность к адаптации и обучению новому. Эта способность становится залогом того, что человек дольше сможет находиться в “социальной игре”; так, умение пользоваться компьютерной техникой, интернетом и смартфонами для молодежи не представляет трудностей, тогда как для старшего поколения эти вещи могут оказаться труднодоступными. Большинство пожилых людей и сегодня не имеют выходов в социальные сети. Причем любой интеллектуальный труд ныне немислим без этих средств коммуникации, и в итоге они оказываются перед выбором между приспособлением и эскапизмом.

Рассматривая ответы на вопрос “Нынешний мир стремительно меняется. В какой мере Вам удастся приспособиться к этим изменениям?” (табл. 3), наблюдаем, что люди, склонные к организации собственной жизни, проявляют большую адаптивность к внешним условиям — “вполне удастся приспособиться” 49,7% в противовес тем, кто “полагается на случай” (22%). Это довольно примечательный показатель, ведь можно было надеяться, что люди, склонные к организации и упорядочению собственной жизни, будут проявлять большую ригидность в отношении изменения предварительно запланированного и выходящего за пределы представляемой схемы будущей жизни. Однако мы видим противоположную тенденцию — те, кто “полагается на случай”, в действительности к такому “случаю” оказываются неготовыми.

Прогностический компонент жизненной перспективы связан с удовлетворением самых необходимых потребностей и решением сопутствующих проблем. Для выяснения этой связи использовался вопрос: “Как Вы считаете, какие из приведенных ниже проблем являются самыми острыми для пожилых людей?”. Среди лиц, склонных к организации и планированию жизни, количество неудовлетворенных своим финансовым положением вдвое меньше, чем среди тех, кто полагается на случай (17,3% против 37,4% соответственно). Между этими двумя группами почти по всем типам выделен-

ных проблем наблюдаются различия. Так, для первых самыми актуальными оказались такие проблемы, как “невыстроенность накопленных знаний и опыта” (40,3%); “разрушение в обществе традиций проявления уважения к старшему поколению” (31,7%) и “отсутствие жизненных перспектив” (28,4%) (по-видимому, имеется в виду ограничение продолжительности жизни и жизненных ресурсов), а для второй группы — “разрушение в обществе традиций проявления уважения к старшему поколению” (37%); “низкий уровень материального обеспечения” (37%); “недостаточное внимание со стороны общества” (36,3%).

**Таблица 3**

**Соотношение между склонностью к организации жизни и способностью приспособиться к изменениям в современном мире, %**

| Организация жизни  | Полностью удается | В основном удается | В основном не удается | Совсем не удается | Трудно ответить |
|--|-------------------|--------------------|-----------------------|-------------------|-----------------|
| Преимущественно пытаюсь организовывать и планировать собственную жизнь | 49,7              | 41,5               | 18,0                  | 8,4               | 11,3            |
| Заранее не планирую, полагаюсь на случай                               | 22,0              | 33,9               | 44,1                  | 41,2              | 29,7            |
| Трудно ответить  | 28,3              | 24,6               | 37,9                  | 50,4              |                 |

Интересно, что от таких проблем, как одиночество, ухудшение здоровья, исключенность из общественной жизни, гораздо сильнее страдают люди, не склонные к организации и планированию собственной жизни (см. табл. 4). Здесь также можно говорить о жизненных возможностях на этапе старшего возраста, упоминавшихся в начале статьи. Например, склонность к организации жизни действительно служит предпосылкой сохранения одного из важных жизненных ресурсов — финансового.

**Таблица 4**

**Соотношение между склонностью к организации жизни и актуальностью определенных проблем, %**

| Организация жизни  | Проблемы    |                    |  |                                     |
|--|-------------|--------------------|--|-------------------------------------|
|  | Одиночество | Ухудшение здоровья | Низкий уровень материального обеспечения | Исключенность из общественной жизни |
| Преимущественно пытаюсь организовывать и планировать собственную жизнь | 19,8        | 24,2               | 24,0                                     | 26,4                                |
| Заранее не планирую, полагаюсь на случай                               | 33,8        | 34,3               | 37,1                                     | 33,9                                |

Жизненные перспективы реализуются через соответствующую деятельность, что проявляется в определенных типах жизненных стратегий. О перспективе как таковой можно говорить лишь тогда, когда она находит

проявление во внешней реальности, прежде всего в соответствующей деятельности индивида. Даже самая лучшая рефлексия без соответствующего воплощения будет всего лишь “маниловщиной”, то есть расхождением намерений с деятельностью. Внешним проявлением жизненной перспективы будет собственно жизненная стратегия индивида. Ее эмпирическим референтом в нашем исследовании было намерение изменить что-то в своей жизни (см. табл. 5).

*Таблица 5*

**Соотношение склонности к организации собственной жизни и намерений по ее изменению, %**

| Организация жизни  | Намерение изменить свою жизнь |      |
|--|-------------------------------|------|
|  | Да                            | Нет  |
| Преимущественно пытаюсь организовывать и планировать собственную жизнь | 39,8                          | 21,4 |
| Заранее не планирую, полагаюсь на случай                               | 32,7                          | 38,0 |
| Трудно ответить  | 27,5                          | 40,6 |

Так, созерцание собственной жизни без намерения вмешиваться в ход событий считается признаком пассивного типа стратегий, когда индивид будет выступать не субъектом собственной жизни, а объектом действия внешних обстоятельств. Этот показатель является также параметром жизненной активности — то есть готовности к конкретным действиям в определенном направлении. Речь идет не о “радикальном повороте”, а о поступательном изменении в выбранном направлении, о переходе на качественно новый уровень. Кроме того следует отметить, что любые изменения требуют от индивида существенной мобилизации его ресурсов: финансовых, моральных и, в первую очередь, интеллектуальных, физических, эмоциональных, достаточных либо дефицитных в пожилом возрасте. Как видим, разница в ответах представителей выделенных нами групп весьма заметна: среди людей старшего возраста, склонных “полагаться на случай”, 38% не намерены менять ничего существенного в жизни, тогда как среди “организаторов собственной жизни” таких гораздо меньше — 21,4%, а почти половина из них (39,8%) готовы изменить ход своей жизни. Отметим, что это люди, находящиеся под социальным патронажем, то есть явно имеющие меньший набор возможностей и ресурсов для изменений по сравнению с теми, кто не требует помощи извне.

Следующим параметром для анализа была выбрана жизненная активность, проявляющаяся в деятельности индивида (как интеллектуальной, так и физической). Как видим (табл. 6), среди людей, склонных к организации и планированию жизни, абсолютное большинство составляют те, кто имеет активную жизненную позицию. Так, 43,6% респондентов с очень высоким уровнем активности предпочитают организацию и планирование жизни, а вот среди тех, кто полагается на случай, таких почти вдвое меньше — всего 23,4%. Наблюдается и обратная связь: 37,9% тех, кто полагается на случай, имеют очень низкий уровень активности, а среди склонных к организации жизни таковых всего 10,1%.

Таблица 6

## Соотношение склонности к организации жизни и уровня активности, %

| Склонность к организации жизни                                       | Уровень жизненной активности |                |               |              |                 |
|--|------------------------------|----------------|---------------|--------------|-----------------|
|  | Очень высокий                | Скорее высокий | Скорее низкий | Очень низкий | Трудно ответить |
| Преимущественно пытаюсь организовать и планировать собственную жизнь | 43,6                         | 44,6           | 19,9          | 10,1         | 12,4            |
| Заранее не планирую, полагаюсь на случай                             | 23,4                         | 33,0           | 39,7          | 37,9         | 29,6            |
| Трудно ответить  | 33,0                         | 22,4           | 40,4          | 52,0         |                 |

Следует сказать, что несмотря на особые условия жизни наших респондентов, по данным исследования, значительная часть этих людей позиционирует себя как имеющих очень высокий (3,4%) и скорее высокий (21,4%) уровень жизненной активности, то есть каждый четвертый (24,8%) участник опроса оценивает свою жизненную активность как более или менее высокую, что является весьма высоким показателем для этой категории людей, ведь речь идет о такой характеристике способа жизнедеятельности социального субъекта, которая отражает направленность его деятельности и поведения на изменение социальной среды в соответствии со своими потребностями, целями, идеалами. Итак, несмотря на традиционное восприятие пожилых людей как “ушедших на заслуженный отдых”, даже те, кто находится под социальной опекой, по мере возможностей пытаются быть активными, и это свидетельствует о том, что ошибочно сбрасывать людей старшего возраста с чаши социальных весов.

Замечу, что исследование проводилось среди людей старшего возраста, которые находятся под социальной опекой, то есть их возможности и активность уже в определенной степени ограничены. При этом мы наблюдаем заметную разницу и различия в их мировосприятии и самочувствии. Можно предположить, что в случае тех групп населения старшего возраста, которые не требуют адресной социальной поддержки, дифференциация между “активными” и “пассивными” будет еще более заметной.

### Выводы

В итоге следует сказать, что построение жизненных перспектив присуще всем людям, но имеет свою специфику в рамках разных возрастных периодов. Для старшего возраста характерен дефицит жизненного времени вкупе со снижением витальных показателей организма. Неизбежное сокращение жизненных ресурсов (как биологических, так и социальных) в сочетании с накоплением жизненного опыта приводит к трансформации жизненных перспектив, которые в старшем возрасте приобретают более “приземленные” черты, отмечаются большей реалистичностью, но и большей ригидностью и консерватизмом при выборе жизненных стратегий. Жизнеосуществление в старшем возрасте как завершающем периоде жизни может стать квинтэссенцией всей предшествующей жизни. Проведенное исследование убеждает, что жизненные перспективы в пожилом возрасте приобретают определенные черты в

зависимости от жизненных стратегий, присущих индивидам. При условии склонности к целенаправленному построению и организации жизни, долгосрочному планированию, высокому уровню жизненной активности перспективы приобретают более четкий и далеконаправленный характер, а субъекты их построения отличаются более высоким уровнем удовлетворенности жизнью. (В свое время на важность предметных возрастно-ролевых ожиданий и жизненных планов при выходе на пенсию для сохранения жизненного тонуса указывала Н.Панина [Панина, 1987].)

Результаты исследования показали, что прогнозирование и активность являются ключевыми предпосылками удовлетворенности жизнью. При этом прогнозирование должно быть не ситуативно-стихийным, а системным, то есть касаться жизни индивида в целом, разворачиваться от ключевых точек (событий) к промежуточным (локальным), носить активно-преобразовательный и активно-адаптационный характер. В нем должны соотноситься как желаемые, так и нежелательные события, пути достижения желаемого и избежания и преодоления нежелательного. Оптимальная модель стратегии жизни в пожилом возрасте включает наряду с элементами жизнотворчества (варьирования стратегий) четкую организацию (опирающуюся на предметный ценностно-целевой каркас) и направленность далеко вперед во времени, даже в тех условиях, когда человек нуждается в социальной опеке. Ярким индивидуальным примером такого типа жизнепостроения является член-корреспондент НАН Украины Л.Сохань, на статью которой, написанную в возрасте 92 лет, я неоднократно ссылаюсь в предлагаемом материале.

### **Источники**

Гендин А. Предвидение и цель в развитии общества: философско-социологические аспекты социального прогнозирования / Гендин А.М. — Красноярск : Красноярский гос. пед. ин-т, 1970. — 435 с.

Головаха Е. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности / Е.И. Головаха // Психология личности в трудах отечественных психологов. — СПб., 2001.

Головаха Е. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. — К., 1984.

Мартинюк І. Взаємозв'язок життєвих проблем і перспектив людей похилого віку: соціологічний аналіз / І. Мартинюк, М. Кухта // Соціальні технології. Актуальні проблеми теорії та практики : зб. наук. пр. — Запоріжжя : Класичний приватний ун-т. — 2016. — № 67–68. — С. 139–151.

Мартинюк І. Специфіка побудови життєвих стратегій та перспектив представниками різних вікових груп / І. Мартинюк, М. Кухта // Вісник Національного авіаційного університету : зб. наук. пр. — К. : НАУ, 2014. — № 1. — С. 34–40. — (Серія : Соціологія. Політологія. Історія).

Панина Н.В. Особенности отношения к жизни на поздних этапах жизненного пути / Н.В. Панина // Жизненный путь личности. — К. : Наук. думка, 1987. — С. 236–247.

Сохань Л. Стратегия жизни и стратегический потенциал личности / Л. Сохань // Соціальні виміри суспільства. — К., 2016. — № 6 (17). — С. 362–369.

Соціально-психологічні чинники інтеграції українського соціуму / [О.Г. Злобіна, М.О. Шульга, Л.Д. Бевзенко та ін.]; за наук. ред. О.Г. Злобіної. — К. : Ін-т соціології НАН України, 2016. — С. 94.

Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения / Ян Стюарт-Гамильтон. — 3-е изд. — СПб. : Питер, 2002. — 320 с. — (Серия : Мастера психологии).