

## **Життєві перспективи людей старшого віку, що перебувають під соціальною опікою: досвід емпіричного дослідження**

### *Анотація*

*У статті аналізуються дані прикладного дослідження життєвих перспектив та соціального самопочуття людей старшого віку з позицій запропонованого авторкою проблемно-подієвого підходу, на підставі якого життєві перспективи розглядаються з огляду на події — як позитивні за наміченими цілями, так і небажані, що створюють проблеми, які індивідові належить розв'язувати. Життєва перспектива інтерпретується в термінах способу прогнозування суб'єктом свого майбутнього в соціальній, біологічній та проблемно-подієвій площинах.*

*Обґрунтовано висновок про безпосередню взаємозалежність між конструюванням життєвих перспектив та обранням певних типів життєвих стратегій, що визначають способи подолання перешкод на життєвому шляху. Дослідження показує, що схильність до організації життя як тип усвідомленої побудови перспективи стає необхідним підґрунтям для ефективної адаптації до умов сучасності, тоді як схильність до стихійної життєпобудови та “покладання на випадок” ускладнюють адаптацію. Навіть у людей старшого віку, котрі потребують соціальної опіки за віком, цілеспрямоване конструювання перспективи, хоч би й на відносно короткі проміжки часу, стає запорукою успішної адаптації й поліпшення соціального самопочуття.*

**Ключові слова:** *проблемно-подієвий підхід, життєві перспективи, життєві стратегії, люди старшого віку, прогнозування, організація життя*

Передбачення є іманентною властивістю людського способу існування. З погляду філософії можна було б вести мову про здатність до передбачення

та прогнозування як відправну точку у пізнанні дійсності задля прагматичних цілей цивілізаційного поступу, а з погляду соціології та психології ми говоримо про передбачення як ключову характеристику *homo sapiens* — людини розумної. Нагадаймо хрестоматійну тезу К.Маркса: “Павук здійснює операції, які нагадують операції ткача, і бджола побудовою своїх воскових стільників соромить деяких людей-архітекторів. Але й найгірший архітектор від найкращої бджоли від самого початку відрізняється тим, що, перш ніж збудувати стільник з воску, він уже збудував його у своїй голові”.

Передбачення і прогнозування — це не будь-які фантазії та здогади щодо майбутніх, невідомих подій та станів об’єктів різного роду, а твердження, що спираються на підґрунтя наукового знання про навколишній світ, закони його існування. Онтологічною основою прогнозування є наявність попереднього та теперішнього (буття), загальна активність суб’єктів та, зокрема, біхевіоральних систем у просторі та часі, наявність у них властивостей та станів з їхніми характеристиками, детермінація явищ дійсності, діалектика можливого і неможливого, самодія і взаємодія [Гендин, 1970].

Антиципація завжди є суб’єктною, оскільки визначається не тільки пізнаними якостями об’єкта прогнозування, а й ракурсом, позицією того актора — індивідуального чи надіндивідуального — якому вона належить. На індивідуальному рівні ця суб’єктність неминуче набуває рис суб’єктивності — зважаючи на задіяність у процесі передбачення феномену надії, схильності до реконструкції та планування можливого, до рефлексії та саморефлексії.

Прогнозування — це конкретний прояв пошукової активності, вибірковості, цілепокладання, вибору та випереджувального відображення дійсності. У людини воно пов’язане як із суб’єктивним відчуттям неповноти, невизначеності свого існування в даний момент, проявами страху, алармізму, так і з надією, із пошуковими діями, спрямованими в минуле, теперішнє та майбутнє, із продуктивною уявою та фантазією. Прогнозування спирається на відносно повне знання минулих і теперішніх потенцій, здібностей, характеристик, ресурсів і умов — як щодо себе, так і щодо інших [Гендин, 1970].

Особливою формою передбачення і прогнозування є життєва перспектива. На думку автора, можна говорити про життєву перспективу як колективного, так і індивідуального актора, однак у першому випадку таке визначення набуває відчутного відтінку метафоричності, бо йдеться про “життя” соціальних утворень у сенсі їх існування чи функціонування. Зрештою, у вузькому сенсі життєва перспектива співставна з життям окремої людини — причому як з погляду її фізичного (біологічного) існування, так і з погляду соціального змісту його життєдіяльності — набуття чи втрати певних статусів, ролей, ресурсів.

Отже, життєва перспектива є таким видом антиципації майбутнього, коли це майбутнє розглядають крізь призму, по-перше, ймовірності шансів продовження існування, по-друге, соціальних умов та якісного наповнення життєздійснення суб’єкта даного передбачення [Сохань, 2016: с. 362–369]. Тобто йдеться про більшою чи меншою мірою інтегроване і структуроване узагальнення прогнозів людини щодо майбутнього перебігу власного жит-

тя. Образно кажучи, життєва перспектива становить своєрідну “Темну вежу” С.Кінга, вісь, навколо якої все обертається. Для кожної людини це водночас проект вибудовуваного світу (об’єкта), і творця-деміурга (суб’єкта), що вибудовує як світ, в якому житиме, так і того, хто в ньому житиме, — себе самого. Тож важко переоцінити значущість життєвої перспективи для її суб’єкта.

Таке “суб’єктоцентричне” прогнозування майбутнього ми розуміємо як передбачення імовірних напрямів розгортання життя, що, власне, зрозуміло навіть із назви “перспектива”. Функціонально життєва перспектива спрямована на передбачення й уникнення загроз (фізичному існуванню чи соціальним інтересам актора) та створення (підтримання) і мірою змоги припорошення задоволеності життям. Фактично це збереження своєрідного гомеостазу життя. Серед загроз постають значущі для життя людини події, що можуть змінити перебіг її життя у негативний з її погляду бік. Навіть якщо індивід не здатен відвернути такі події, у нього виникає запас часу для їх осмислення та вибору певної лінії поведінки. Людина у своїх очікуваннях та планах, “заглядаючи” в майбутнє у своєму звичному житті, здатна коливатися в діапазоні від песимізму та повного відчаю (алармізму) до цілковитої впевненості у найсприятливішому для неї завершенні подій теперішнього та майбутнього (принцип надії та абсолютного оптимізму).

Завдяки побудові життєвої перспективи людина отримує можливість заздалегідь бодай частково адаптуватися до різних варіантів розвитку подій. Як писав А.Маслоу, пікові переживання — не лише надто неприємні, а й дуже приємні — можуть бути шокувальними для людини. Передбачення настання тих чи інших подій допомагає “згладити” гостроту емоцій. Утім, це важливе, але не найголовніше призначення життєвих перспектив.

Життєві перспективи виконують багато функцій, з якими пов’язані їхні ключові параметри. Загалом можна вирізнити такі функції, як прогностична, мотиваційно-спонукальна (або мобілізаційна), організаційна, регулятивна, охоронна, гармонізувальна, ідентифікаційна, ціннісно-орієнтовна, адаптивна. Осмислення вказаних функцій залежить від площини, в якій досліджується проблема життєвих перспектив; проте важливо не забувати, що в дійсності ці функції реалізуються невіддільно одна від одної, визначаючи роль життєвої перспективи в житті суб’єкта. Функціональна сутність життєвої перспективи загалом полягає в тому, що вона допомагає індивідові у побудові суб’єктивної картини світу та визначенні свого місця в ньому, в осмисленні етапу життєвого шляху, на якому перебуває індивід, та в орієнтуванні щодо пріоритетності цілей з огляду на доступні ресурси та власні здібності. Чим вища здатність індивіда до саморефлексії й чим більше зусиль він докладає до побудови адекватної життєвої перспективи, тим чіткіше може уявити власне майбутнє і, виходячи з цього, цілеспрямовано коригувати наявні обставини в бажаному напрямі, стратегічно орієнтувати свою життєдіяльність як у теперішньому, так і в майбутньому.

Конструювання актором життєвих перспектив за умов мінливого сьогодення видається доволі проблемним. Відома дослідниця у царині життєпобудови та життєтворчості Л.Сохань зазначає: “Шквал змін, що охопили як соціальні, так і індивідуальні форми життя, диктує необхідність викорис-

тання нових, нетрадиційних методів життєпобудови та життєздійснення. Це вимагає наявності у суб'єкта життя розуміння сенсу життя та сприйняття його цілісності. При їх відсутності чи слабкості рішення і дії суб'єкта життя можуть набувати хаотичного характеру, позбавляючи життя його продуктивності та перспективності. В зв'язку з цим особливого значення набуває наявність у суб'єкта життя стратегічного бачення і проектування як побудови, так і здійснення життя” [Сохань, 2016: с.362]. Компетентність у питаннях побудови життєвої перспективи з постановкою головних та проміжних цілей та стратегій їх досягнення видається чи не найголовнішою передумовою до досягнення життєвого успіху та особистої ефективності. Проте вивчення специфіки життєвих перспектив у зв'язку із чинниками соціального середовища є сферою, що потребує ґрунтовних досліджень.

Загалом дослідженнями життєвих перспектив уже займалися К.Левін, Ж.Ньютен, Т.Гісме, В.Ленс, В.Вілюнас, Л.Франк, Н.Фрезер, П.Фрес, Р.Ахмеров, Н.Толстих, В.Хомик, Є.Шелобанова, М.Бернштейн, В.Іванніков, В.Серенкова, Г.Шляхтин, І.Ральнікова, О.Гурова, Є.Іпполітова, Є.Мандрикова. У своїх працях вони розкривали особливості сприйняття майбутнього індивідуальним суб'єктом, передбачення майбутніх подій, висунення цілей та вибору шляхів їх досягнення, вплив життєвого планування та мотивації на організацію й поведінку людини в теперішньому. Вітчизняна школа представлена працями Л.Сохань, Є.Головахи, О.Кроніка, О.Злобіної, І.Мартинюка, Н.Паніної, Н.Соболевої, В.Українця.

На особливу увагу заслуговує доробок Є.Головахи та О.Кроніка, котрі вимірювали психологічний час особистості суб'єктивно значимими подіями [Головаха, 1984]. Такий подієвий підхід можна застосувати і в процесі дослідження життєвих перспектив. Проте буде недостатньо обмежитися лише цим підходом, тож ми пропонуємо дещо інший підхід, який можна позначити як проблемно-подієвий. Під кутом зору цього підходу під життєвими перспективами слід розуміти вектори розгортання майбутнього з погляду ймовірності наповнення його певними подіями, оцінюваними з позиції бажаності/небажаності цих подій чи їхніх наслідків, поділ їх на події, які бажано, щоб відбулися (події-цілі), й ті події, які не бажано, щоб відбулися (події-проблеми).

Особливістю побудови життєвої перспективи, на відміну від життєвого програмування та планування, є те, що індивід закладає у передбачення майбутнього не лише бажані для нього цілі та події, але враховує й можливість настання небажаних (проблемних); а оскільки об'єктивність перспективи визначається мірою її реалістичності (з огляду на настання певних, передбачених чи планованих подій), антиципація небажаного розвитку подій і підготовка арсеналу придатних для адаптації до несприятливих умов стратегій є не менш важливим моментом, ніж планування способу дій за сприятливих обставин. Така інтерпретація ролі життєвої перспективи становить фундаментальний принцип проблемно-подієвого підходу, згідно з яким змістово життєві перспективи структуруються на бажані події (з оцінкою ймовірності їх настання та прогнозом перебігу подій) і небажані події (що становлять проблеми). При цьому існує зв'язок між першими й другими: настання одних здатне ініціювати другі (згадаймо Сенеку: “...не краще

було б людині, якби всі її бажання здійснювалися”), виникають, таким чином, причинно-наслідкові ланцюжки подій і проблем.

Інтерпретовані в такому сенсі життєві перспективи стають відправним пунктом самоорганізації життя особистості: вироблення життєвих стратегій і конкретизації їх у вигляді планів діяльності (інструментів досягнення, подолання чи уникнення). Тобто специфіка вибору генералізованого способу відповідних дій, певного модусу втілюваного у поведінці ставлення до події-цілі чи події-проблеми фіксується в обранні того чи того типу життєвої стратегії. “Свідома організація особистістю свого життя передбачає розробку життєвої стратегії. Саме вона цілеспрямовує життєвий процес особистості, попереджаючи виникнення дисгармонії та хаосу в подієвій та поведінковій картинах життєздійснення. Життєва стратегія — це модель побудови та здійснення особистістю свого життя з врахуванням перспективи, в якій втілюються ключові цілі особистості, фіксуються життєва позиція та головна життєва лінія, здійснюється проекція її майбутнього життєвого шляху” [Сохань, 2016: с. 367].

Поняття життєвої стратегії поєднує в собі вказівку на способи досягнення цілей, а також уможливорює вивчення динаміки соціальної адаптації суб’єкта до нової соціокультурної ситуації як на особистісному, так і на соціальному рівні, будучи, таким чином, комплексною характеристикою, що відбиває різні боки людського життя. Життя людини в єдності його об’єктивних і суб’єктивних характеристик, що розгортається в конкретно-історичному індивідуальному життєвому світі, власне і є предметом життєвого проектування та формування відповідної життєвої стратегії [Мартинюк, 2014: с. 34–40].

Отже, життєва перспектива є передумовою збереження цілісності та послідовності життя суб’єкта. Ідеться про цілісну картину майбутнього, що перебуває у взаємозв’язку з програмованими та очікуваними подіями, від яких залежить соціальна цінність і сенс життя особистості, уявлення суб’єкта про імовірний розвиток подій з огляду на його плани на майбутнє, систему цінностей та цілей, реалізація яких дає змогу зробити життя найефективнішим. Життєва перспектива являє собою картину майбутнього у складному взаємозв’язку програмованих та очікуваних подій, від яких, на думку індивіда, залежить його соціальна цінність та сенс життя [Мартинюк, 2016: с. 139–151].

За всіх відмінностей у походженні, способах, засобах і механізмах утворення та функціонування життєва перспектива як для індивідуального, так і для надіндивідуального акторів становить суб’єктивне уявлення щодо ймовірного характеру змін соціальної реальності та свого місця у передбачуваний картині світу. При цьому для окремого індивіда важливою особливістю життєвої перспективи буде те, що вона враховує не лише ймовірні соціально-ситуаційні (та, відповідно, статусно-рольові) зміни, не лише динаміку соціоресурсного забезпечення життєвих потреб і планів, а й біологічну складову, пов’язану з віковими параметрами і, власне, обмеженістю часу життєдіяльності. Обмеження часу життєдіяльності можна визначити як фундаментальну складову життєвого орієнтування (ще М.Мамардашвілі зазначав, що “життя є зусиллям у часі”) (див.: [Сохань, 2016]). Від-

повідно, життєва перспектива прямо пов'язана з оцінкою імовірної тривалості біологічного існування, оцінкою часу, “що залишився”. З віком “час життя” ставатиме дедалі ціннішим ресурсом, а його скорочення — своєрідною неподоланною проблемою. Тож конструювання життя, життєві перспективи та стратегії людей старшого віку — це своєрідна квінтесенція життєвих здобутків людей як належних до певної культури, представників певного суспільства. Люди старшого віку — це особи, за плечима яких досвід подолання проблем, досвід розчарувань і досягнень, виходячи з якого вони й вибудовують перспективу свого подальшого життя.

Утім, накопичений досвід організації власного життя — не єдина відмінність побудови життєвої перспективи в людей старшого віку, яка має низку специфічних, можна навіть сказати — парадоксальних, рис.

По-перше, набутий досвід прогнозування майбутнього стосується іншої життєвої ситуації — коло соціальних функцій індивіда з досягненням пенсійного віку істотно змінюється. Тож залишається відкритим питання, якою мірою накопичений досвід придатний для прогнозування за нових умов і чи “перші не стають останніми”, бо за різкого приросту вільного часу в структурі життєдіяльності суб'єкт вимушено стикається з новими для себе обставинами.

По-друге, необхідність у прогнозуванні для старших людей зменшується, бо більшість життєвих виборів здійснено й життя здебільшого “йде накатаною колією”. Частково це відбувається через зниження різного роду соціальних загроз — втрати роботи, статусу, фінансів, зв'язків тощо. Люди старшого віку можуть розраховувати на (хоча б) мінімальне пенсійне забезпечення, соціальну допомогу в разі необхідності. Підвищення, ба навіть підтримка соціального статусу для них уже не є нагальною необхідністю. Таким чином, значення як прогностичної, так і решти функцій життєвої перспективи в старшому віці знижується.

По-третє, індивідові доводиться брати до уваги відносно зменшення свого потенційного ресурсу, насамперед — цілком очікуване погіршення із віком стану здоров'я.

По-четверте, типовою для людей старшої вікової групи є соціальна ситуація незапитуваності з боку суспільства, що змушує будувати життєву перспективу, виходячи з поширеної практики “вимушеного ескапізму”. Останнє є надзвичайно серйозною проблемою не лише для окремого індивіда, а й для суспільства в цілому. Нині поряд із такими тенденціями сучасності, як забруднення навколишнього середовища та вичерпування природних ресурсів, існує стійка тенденція до старіння населення в усьому світі. Демографічні дані різних країн свідчать про те, що частка населення віком від 60 років неухильно збільшується, і це стосується не лише економічних гігантів, а й країн, що розвиваються. У багатьох дописах ідеться про загрози та переваги даної тенденції, і це закономірно — у будь-яких змінах криються як загрози, так і можливості до поступального розвитку. Найперше розглядаються економічні, демографічні, психологічні та навіть філософські аспекти цього явища. Проте завдання цієї статті полягає не в дискурсивному аналізі наявних напрацювань, дотичних до теми, а в розгляді змін у взаємодії суспільство — індивід.

Зокрема (оскільки стратегічним гуманістичним макрозадаванням будь-якої науки є поліпшення життя людини), видається важливим дослідження того, як сучасні досягнення в різних сферах, що привели до масштабних трансформацій у житті суспільства та його соціально-демографічному складі, відбилися на якості життя представників старшої вікової групи. Ознакою сучасної епохи, відзначеної продовженням тривалості життя, є збільшення частки літніх людей, котрі, як традиційно вважалося, тяжіють до минувшини. Чи спостерігатиметься за умов старішання суспільства протидія новим віянням чи, навпаки, старші люди зможуть “піймати хвилю” сучасності й навіть стати на її гребені?

Хоча людей старшого віку відносять до однієї соціально-демографічної групи, всередині неї спостерігаються істотні відмінності. Зазвичай до неї включають людей, що досягли пенсійного віку (у нашій країні це 60 років, але подекуди — це 65 і навіть 68 років). Але до складу групи входять не лише ті, хто тільки-но досяг цього віку, а й ті, кому виповнилося 70, 80, 90 і навіть більше років. Тобто різниця між представниками даної групи може бути разючою, і не лише з огляду на біометричний показник віку, а й за функціональним станом, тож у процесі дослідження їх конче необхідно враховувати. Це — перший значимий нюанс.

Другий полягає у ступені потреб у соціальному забезпеченні. Традиційно вважають, що люди старшого віку потребують допомоги з боку суспільства — і не лише фінансової (у вигляді пенсійного забезпечення), а й часто соціальної. Проте це не завжди так. Частина людей справді стає менш дієздатною, стикаючись із труднощами щодо догляду за собою та виконання щоденних необхідних справ. Інші ж є великою мірою самостійними й мають сили, аби не потребувати допомоги ззовні.

Суть третього, фінансового нюансу полягає в тому, що в кожному суспільстві соціально-вікова нерівність набуває специфічного вигляду; люди старшого віку, незаперечно, не стоять осторонь процесу розшарування. Понад те, у старшому віці він набуває навіть чіткіших обрисів. Специфічність полягає ще й у тому, що з виходом на пенсію та втратою попереднього статусу люди наче зрівнюються у становищі, і вже не настільки важливо, ким індивід був раніше — прибиральником чи директором банку — вони однаково стають “пенсіонерами”. Проте зі фінансовим становищем все не так однозначно — від нього залежить можливість людини зберігати звичний спосіб життя та споживання (зокрема, за умови достатніх накопичень) чи необхідність призвичаюватися до більш скромного існування. Статки представників старшої вікової групи і, головне, обмеження можливості своєю працею їх істотно покращити впливають на формування перспективи подальшого життя та обрання відповідних життєвих стратегій.

Можна назвати ще низку ознак поділу, наприклад, середовище проживання, культурно-освітній рівень, проживання самотньо чи з іншими членами сім'ї тощо. Проте, на мій погляд, вони є менш істотними. Порушуючи питання про життєві перспективи, насамперед не можна обійти увагою власне життєві можливості. У старшому віці вони набувають особливого значення, позаяк компенсувати відсутність їх на цьому відрізку життя практично неможливо. Тому саме три названі ознаки — вік (як ресурс часу життя),

фізіологічний стан та фінансова забезпеченість — є об'єктивними передумовами побудови життєвої перспективи у старшому віці.

Емпіричне дослідження життєвих перспектив стикається зі значними методичними труднощами. Життєві перспективи є складним психічним утворенням, до того ж спроба з'ясувати їх нерідко наражається на небажання респондентів висвітлювати для когось цю царину. Тому не можна претендувати на повне охоплення певним переліком запитань даної особистісної підструктури. Оскільки не існує запитань, що прямо відображають характеристики життєвих перспектив, їх дослідження вможливується через формулювання дотичних запитань як емпіричних референтів різних компонентів життєвих перспектив. Такі запитання висвітлюватимуть різні аспекти життєвих перспектив і в сукупності даватимуть змогу визначити їхні специфічні риси. Тому першочерговим завданням є обґрунтування найважливіших для аналізу вимірів життєвих перспектив, на підґрунті теоретичного аналізу яких здійснювався пошук емпіричних референтів.

Основними площинами вимірювання життєвих перспектив є дві: біологічна перспектива існування (її референтами будуть орієнтовна тривалість подальшого існування, якість існування (в системі координат — здоров'я / хворобливий стан; добре / погане самопочуття) та соціальна перспектива (система координат: задоволеність / незадоволеність життям; збереження / зміна соціального статусу; шанси самореалізуватися / відсутність шансів; адаптація / дезадаптація; суб'єктивна зорієнтованість на минуле / теперішнє / майбутнє).

Біологічна та соціальна площини становлять вихідні характеристики життєвої перспективи. Про її побудову свідчить оцінка проблем та конструювання подій життя.

Для висвітлення передбачуваних проблем емпіричними референтами слугуватимуть запитання про актуальні для індивідів проблеми; негативні очікування; страхи.

Досліджуючи суспільну функцію страхів, І.Мартинюк та Н.Соболева наголошують, що життєвий досвід людей і шкала їхніх життєвих цінностей відбиваються у соціальних страхах — уявленнях про те, що може становити реальну загрозу для стабільного існування і життєвого благополуччя. Суб'єктивні оцінки соціальних загроз визначають соціальне самопочуття людей і є барометром морально-психологічної ситуації та ціннісних пріоритетів у суспільстві, здатних перетворитися на підвалини солідаризації певних груп і верств населення, що їх поділяють. "...Гуртуючись задля вирішення тих чи тих соціальних проблем, люди несамохіть прогнозують можливий розвиток подій і їх наслідки, відповідним чином переживаючи те, що має чи тільки може здійснитись у майбутньому. Позитивні (оптимістичні) переживання уявних перспектив, віра "у світле майбутнє" об'єднували цілі покоління, подекуди підміняючи реальність. Але ще міцніше інтегрує людей страх негативних змін, породжуючи бажання будь-як уникнути імовірних загроз (байдуже, реальних чи надуманих)" [Соціально-психологічні чинники, 2016: с. 362–369].



Однак так само страхи слугують формою переживання ймовірних небезпечних подій й на рівні індивідуальної життєвої перспективи. Схильність до організації життя невіддільно пов'язана з необхідністю здійснювати прогнози та заглядати в майбутнє. Без передбачення ймовірних перешкод та співвіднесення своїх можливостей із подоланням їх упорядкувати життя неможливо. Отже, ми ставили запитання про схильність до організації життя (планування). Чим більше індивід схильний до організації та планування життя, тим вища необхідність “заглядати” в майбутнє, щоб співвідносити ймовірні перешкоди з можливостями досягнення запланованого. Тут слід розрізняти, з одного боку, організацію як активно-діяльнісний компонент психіки, коли індивід виступає суб'єктом власного життя, та головний чинник настання певних подій у ньому, а з іншого — організацію як схильність до повторюваних, рутинних щоденних дій, спрямованих на уникнення невизначеності в житті. Те, як виявляється організація життя, пов'язане з певними типами життєвих стратегій, тобто з реалізацією замисленого.

З організацією життя пов'язана і змістова орієнтованість перспективи як “погляду” в майбутнє, коли індивід здійснює планування майбутніх подій і перспектива виконує свою мотиваційно-спонукальну функцію. Перспектива тут пов'язана з активною діяльністю індивіда. Протилежна ситуація — консервативна, з “ретроспективним присмаком”, коли ми маємо зорієнтованість на відтворення минулих подій, “старих добрих часів”. Тут перспектива відіграє пасивну роль. Є ще третій варіант — життя теперішнім.

Ретроспективність та життя теперішнім — це два менш ефективні способи побудови життя, адже прогностична функція перспективи в цьому разі зводиться до мінімуму, а пошук “смыслу життя” (за В.Франклом) майже відсутній. Це своєрідний варіант ескапізму, за якого через обмеженість ресурсів (фізичних чи психічних) актор не бажає заглядати в майбутнє та боротися з перешкодами. Відтак його життєдіяльність набуває пасивно-захисного характеру, а здатність до адаптації знижується.

Спосіб (стратегія) організації життя, таким чином, безпосередньо зумовлюється прогностичною функцією життєвих перспектив. Цей аспект пов'язаний із низкою інших, зокрема з часовою і просторовою саморегуляцією та орієнтацією. Так, Є.Головаха вирізняє за типом часового орієнтування таку перспективу, як ретроспектива (переважна спрямованість до минулих подій) [Головаха, 2001]. Це відбувається тоді, коли минулі події мали високу міру емоційної насиченості та стали основою для життєвого досвіду індивіда.

Такий тип зорієнтованості життєвої перспективи, коли в індивіда переважає консервативність і ригідність мислення і його схильність до навчання новому знижується, а джерелом інформації стає суто здобутий досвід. Зокрема, на прикладі порівняльної психології тварин відомо, що в дорослому віці їхня схильність до навчання новому зводиться до мінімуму, тобто існують так звані сенситивні для навчання періоди. Людина в цьому плані не є винятком; так, навчання новим мовам найлегше дається у ранньому віці. Проте ми певною мірою можемо коригувати свої когнітивні показники. У віковій психології на підставі низки досліджень доведено, що когнітивні здібності людей, котрі займаються інтелектуальною працею, з віком мають

меншу динаміку до зниження та ригідизації, аніж у тих, хто не займається інтелектуальною діяльністю [Стюарт-Гамільтон, 2002].

Інший випадок переважно ретроспективної орієнтації — коли очікування майбутніх подій є надто травматичним (небажаним, забарвленим у негативні емоційні відтінки) чи надто непевним (унаслідок постійних змін та коливань у зовнішньому середовищі, через що спрогнозувати настання певних подій досить важко).

Протилежний консервативному типові спрямованості є “внутрішній погляд” у майбутнє — власне те, що й можна назвати перспективами. В молодому віці ця спрямованість у майбутнє має природний характер — очікування дорослості, очікування певних соціально обов’язкових подій — школи, навчання у вчз, вступу на роботу, створення сім’ї тощо. Проте у старшому віці, коли соціально-кар’єрні шанси кращим чи гіршим чином використані, людина постає або перед завданням самостійної побудови очікувань щодо самої себе, або пливе за течією. Як зазначав Е.Фром у своїй праці “Втеча від свободи”, людина бореться за власну свободу, проте коли її здобуває, не знає, що з нею робити, і намагається від неї “втекти”, віддавши відповідальність за власне життєздійснення у руки суспільства чи значимих інших.

Нарешті, ще один тип змістової орієнтації життєвої перспективи властивий людям, котрі живуть подіями сьогодення. Жити спогадами минулого вони не можуть (вони або надто травматичні, або не настільки яскраві) чи не бажають (уникаючи цієї форми соціального ескапізму), прогнозувати майбутнє через певні чинники вони не беруться й “застрягають” у сьогоденних подіях. І хоча часто можна почути рекомендації психологів жити тим, що “тут і тепер”, відмова від перспективного орієнтування залишає індивіда із “зав’язаними очима”.

Дослідження специфіки життєвих перспектив людей старшого віку — завдання доволі обсяжне. Почасті дослідницьким полігоном для перевірки випрацьованої теоретичної схеми емпіричного дослідження життєвих перспектив представників старшої вікової групи українського суспільства стало проведене влітку 2016 року<sup>1</sup> в Запорізькій області емпіричне дослідження, що мало на меті вивчення специфіки побудови життєвих перспектив людей старшого віку, котрі перебувають під соціальною опікою.

Люди, що потребують соціального патронажу, є особливою категорією серед осіб старшої вікової групи. Цим людям необхідні часткова допомога або постійний нагляд через їхню неспроможність самостійно підтримувати власне існування. Вони повністю чи частково звільняються від необхідності самостійно готувати їжу, прибирати чи виконувати іншу фізичну працю, а

---

<sup>1</sup>  $N=2846$ ; вибірка систематична ймовірнісна, репрезентативна для генеральної сукупності — людей старших за 60 років, обслуговуваних у територіальних закладах соціальної опіки Запорізької області — за показниками віку і статі. Автор програми та інструментарію дослідження — М.Кухта; організація та контроль первинного збирання даних — І.Мещан. Статистичне опрацювання даних із застосуванням програмного забезпечення ОСА — В.Мусієнко.

основу їхньої щоденної діяльності становлять бесіди, прогулянки, перегляд телебачення та інша необтяжлива діяльність.

Отже, об'єктом нашого розгляду стали ті, хто перебуває під соціальним патронажем. Основною гіпотезою нашого дослідження було припущення, що попри певні проблеми (зумовлені соціальними та біологічними чинниками), люди старшого віку здатні до активної та ефективної участі в соціальному житті. Проте їхня включеність залежить від специфіки таких психічних макроконструктів, як життєва перспектива та стратегія.

Дослідження мало на меті вивчення двох основних підструктур: біоперспективи (вітальної перспективи) та соціоперспективи. Для біоперспективи емпіричними референтами слугували запитання про рівень задоволеності власним здоров'ям та експектацій щодо його змін у майбутньому, а також про очікувану тривалість життя. Незалежною змінною виступає схильність до організації та планування життя як показник певного типу життєвої стратегії.

Перше запитання стосувалося рівня задоволеності власним здоров'ям. Це показник ресурсу життєвої перспективи. З одного боку, здоров'я є передумовою збереження чи навіть розширення сфери діяльності людини, з іншого — наявність здоров'я якраз може вказувати на активні зусилля із профілактики захворювань та на здоровий спосіб життя як результат передбачення наслідків такої діяльності.

Як бачимо (табл. 1), зв'язок між задоволеністю станом здоров'я і схильністю до планування життя є прямим: переважна більшість тих, хто не задоволений станом власного здоров'я (39%), — це люди, що не планують життя задалегідь, натомість серед осіб, що організують власне життя, таких лише 16,2%.

Таблиця 1

**Співвідношення між схильністю до організації життя і задоволеністю станом здоров'я, %**

Організація життя	Цілком задоволений	Більшою мірою задоволений	Більшою мірою незадоволений	Цілком незадоволений	Важко відповісти
Переважно прагну зорганізувати та планувати власне життя	41,1	34,8	22,1	16,2	12,3
Задалегідь не планую, покладаюся на випадок	26,9	33,8	38,5	39,0	31,3
Важко відповісти	32,0	31,4	39,4	44,8	

Інше запитання стосувалося очікуваної тривалості власного життя. Життєва перспектива є своєрідним “поглядом у майбутнє”. І чим тривалішим видається майбутнє, тим ширшими видаються можливості щодо побудови перспективи та досягнення поставлених цілей. Чим коротшим видається відрізок часу, що залишився, тим вужчими видаються можливості щодо постановки цілей та їх досягнення. Далекосяжність перспективи

власного існування може бути наслідком дії таких чинників, як оцінка власного здоров'я (хронічні важкі захворювання явно не сприятимуть очікуванням тривалого життя) та вік респондента (так, очікування щодо тривалості життя відрізнятимуться у респондентів віком 60-ти та 80-ти років). З іншого боку, тут можуть діяти й суб'єктивні чинники, наприклад песимізм, негативне емоційне тло тощо.

Як і слід було очікувати, значна частина респондентів уникнули певної відповіді — почасти внаслідок складності реального прогнозування часу життя, почасти з огляду на забобони про “загадування наперед” — аби “не наврочити”. Так чи так, лише 35,7% респондентів дали конкретну самооцінку перспективи тривалості свого життя, тоді як 49,2% вдалися до фаталістичного варіанта відповіді “не хочу про це думати — як буде, так і буде”, ще 15,1% обрали ухильну альтернативу “важко відповісти”.

Покажемо є те, що серед тих, хто спромігся надати конкретну оцінку власної вітальної перспективи, порівняно вища питома вага людей, що стратегічно планують своє життя. Так, серед осіб, що переважно прагнуть організувати життя, майже половина (47,1%) очікують прожити 20 і більше років. А от серед тих, хто планує прожити до 5 років, майже половину (48,1%) становили ті, хто заздалегідь не планує життя.

Таким чином, простежується певний зв'язок тривалості біоперспективи існування актора зі схильністю до цілеспрямованої побудови та організації власного життя, тобто своєрідного типу життєтворчих життєвих стратегій. Підтримання організму в здоровому стані і, відповідно, можливість профілактики хронічних захворювань значною мірою залежать від способу і стилю життя індивіда. Здоровий спосіб життя, що втілюється у певному типі стратегічної життєпобудови, стає передумовою акумуляції життєвих сил та ресурсів і сприяє пролонгованості перспективи.

Параметри соціального виміру життєвих перспектив є численнішими. Соціоперспектива може бути подана у багатьох вимірах, проте не всі її параметри були доступними для дослідження (з огляду на вибірку, до якої ввійшли люди, що перебувають під соціальним патронажем, тобто вже мають статус таких, що не працюють і певною мірою залежать від допомоги ззовні).

Тому для розгляду було обрано кілька головних аспектів: тип часової орієнтації як показник спрямованості перспективи та адаптивність як передумова самостійного керування та регулювання перебігу життя. Одним із головних вимірів є часова орієнтація індивіда, тобто спрямованість його “внутрішнього погляду”. Емпіричним референтом типу часового орієнтування слугувало пряме запитання: “Чи можете ви сказати про себе: живу переважно минулим, живу переважно тим, що є сьогодні, живу переважно майбутнім?”

На мій погляд, схильність до прогнозування майбутнього, що виявляється в цілеспрямованій побудові життєвої перспективи, є передумовою досягнення “хорошої старості”. Проте це прогнозування має брати початок із більш ранніх вікових періодів — молодості та зрілості, що становлять підготовку до входження в період старості (щоб не залишитися “біля розбитого корита”).

Як бачимо (табл. 2), зв'язок між прагненням організації життя й тим, щоб жити “переважно майбутнім”, є досить неоднозначним: майже рівною мірою представлені ті, хто прагне організувати життя, та ті, хто покладається на випадок, серед тих, хто має перспективу, спрямовану в майбутнє. Проте серед осіб, що “живуть минулим”, лише 18,5% таких, хто планує життя, і вдвічі більше (35,4%) таких, хто “покладається на випадок”. Тобто схильність до планування життя може бути передумовою “спрямованості погляду в майбутнє”, майбутньої часової перспективи.

Таблиця 2

**Співвідношення між схильністю до організації життя і часовою спрямованістю перспективи, %**

Організація життя	Живу переважно минулим	Живу переважно тим, що є сьогодні	Живу переважно майбутнім	Важко відповісти
Переважно прагну зорганізувати та планувати власне життя	18,5	26,2	32,9	8,2
Заздалегідь не планую, покладаюся на випадок	35,4	39,1	33,3	20,7
Важко відповісти	46,1	34,7	33,8	

Інший параметр — адаптивність. Зміни в соціальному середовищі є наслідком дії великої кількості чинників, передбачити які пересічній людині не завжди можливо. Проте реакція на ці зміни, поєднання використання власних ресурсів і ситуативних чинників, виділення типових ситуацій та пристосування до них на підставі попереднього досвіду і наявних можливостей залишаються доступними для різних акторів. З віком накопичується досвід подолання перешкод, проте схильність до пристосування дещо знижується. Так, у низці досліджень [Стюарт-Гамільтон, 2002] відзначається деяка ригідизація поведінки з віком. У процесі життєдіяльності індивід періодично здійснює життєві вибори, що надалі визначають напрямок його життєвого шляху. Частина подій та ситуацій є типовими, тобто мають схожі риси, як-от вибір щодо шлюбного партнера, зміни роботи, місця проживання тощо. Але на час досягнення похилого віку ці вибори здебільшого вже було здійснено, тож актор опиняється в одній із соціально типових життєвих ситуацій, умови якої є вихідними для побудови подальшої життєвої перспективи і вибору відповідних стратегій.

Зі здійсненням виборів накопичується досвід успіхів чи невдач, і надалі індивід здебільшого схилитиметься до обрання тих поведінкових моделей, які в минулому були більш успішними. Подібний досвід в онтогенетичному вимірі є корисним, адже певною мірою застерігає індивіда від невдач, проте він також призводить до збільшення поведінкової ригідності, й у разі виникнення нетипових, незнайомих індивідові перешкод це стоятиме на заваді виробленню нових поведінкових проявів.

За сучасних умов, що вирізняються появою абсолютно нових тенденцій, пов'язаних зі змінами в навколишньому природному, технічному, соціаль-

ному середовищі, попередні моделі взаємодії втрачають актуальність, й дедалі важливішого значення набуває здатність до адаптації та навчання новому. Ця здатність стає запорукою того, що людина довше зможе перебувати в “соціальній грі”; так, уміння користуватися комп’ютерною технікою, інтернетом та смартфонами для молоді не становить труднощів, проте для людей, старших за віком, ці речі можуть бути важкодоступними. Більшість старших людей і сьогодні не мають виходів до соціальних мереж. Причому будь-яка інтелектуальна праця нині немислима без цих засобів комунікації, тож вони постають перед вибором між пристосуванням та ескапізмом.

Розглядаючи відповіді на запитання “Сьогоднішній світ стрімко змінюється. Якою мірою Вам вдається пристосуватися до цих змін?” (табл. 3), спостерігаємо, що особи, схильні до організації власного життя, виявляють більшу адаптивність до зовнішніх умов — “цілком вдається пристосуватися” 49,7% на противагу тим, хто “покладається на випадок” (22%). Це вельми примітний показник, адже можна було сподіватися, що особи, схильні до організації та впорядкування власного життя, виявлятимуть більшу ригідність щодо зміни попередньо запланованого й того, що виходить за межі уявної схеми майбутнього життя. Натомість маємо протилежну тенденцію — ті, хто “покладається на випадок”, насправді до цього “випадку” виявляються неготовими.

**Таблиця 3**

**Співвідношення між схильністю до організації життя і здатністю пристосуватися до змін у сьогоднішньому світі, %**

Організація життя	Цілком вдається	Здебільшого вдається	Здебільшого не вдається	Зовсім не вдається	Важко відповісти
Переважно прагну організувати та планувати власне життя	49,7	41,5	18,0	8,4	11,3
Заздалегідь не планую, покладаюся на випадок	22,0	33,9	44,1	41,2	29,7
Важко відповісти	28,3	24,6	37,9	50,4	

Прогностичний компонент життєвої перспективи пов’язаний з задоволенням найнеобхідніших потреб і розв’язанням супутніх проблем. Для з’ясування цього зв’язку було використано запитання: “На Вашу думку, які з наведених нижче проблем є найгострішими для людей похилого віку?”. Серед осіб, схильних до організації та планування життя, кількість незадоволених своїм фінансовим становищем удвічі менша, ніж серед тих, хто покладається на випадок (17,3% проти 37,4% відповідно). Між цими двома групами майже за всіма типами виокремлених проблем спостерігаються відмінності. Так, для перших найактуальнішими виявилися такі проблеми, як “незапитуваність накопичених знань і досвіду” (40,3%); “руйнування в суспільстві традицій виявлення поваги до старшого покоління” (31,7%) та “відсутність життєвих перспектив” (28,4%) (імовірно, мається на увазі об-

меження щодо тривалості життя та життєвих ресурсів), а для другої групи — “руйнування в суспільстві традицій виявлення поваги до старшого покоління” (37%); “низький рівень матеріального забезпечення” (37%); “недостатня увага з боку суспільства” (36,3%).

Цікаво, що від таких проблем, як самотність, погіршення здоров'я, виключеність із суспільного життя, значно більше потерпають люди, не схильні до організації та планування власного життя (див. табл. 4). Тут також можна говорити про життєві можливості на етапі старшого віку, згадувані на початку допису. Наприклад, схильність до організації життя справді слугує передумовою збереження одного з важливих життєвих ресурсів — фінансового.

**Таблиця 4**

**Співвідношення між схильністю до організації життя і актуальністю певних проблем, %**

Організація життя	Проблеми			
	Самотність	Погіршення здоров'я	Низький рівень матеріального забезпечення	Виключеність із суспільного життя
Переважно прагну зорганізувати та планувати власне життя	19,8	24,2	24,0	26,4
Заздалегідь не планую, покладаюся на випадок	33,8	34,3	37,1	33,9

Життєві перспективи реалізуються через відповідну діяльність, що виявляється у певних типах життєвих стратегій. Про перспективу як таку можна говорити лише тоді, коли вона дістає прояв у зовнішній реальності, насамперед у відповідній діяльності індивіда. Навіть найкраща рефлексія без відповідного втілення буде лише “маніловщиною”, тобто незбігом намірів із діяльністю. Зовнішнім проявом життєвої перспективи буде власне життєва стратегія індивіда. Її емпіричним референтом у нашому дослідженні був намір змінити щось у своєму житті (див. табл. 5).

**Таблиця 5**

**Співвідношення схильності до організації власного життя і намірів щодо зміни його перебігу, %**

Організація життя	Намір змінити своє життя	
	Так	Ні
Переважно прагну зорганізувати та планувати власне життя	39,8	21,4
Заздалегідь не планую, покладаюся на випадок	32,7	38,0
Важко відповісти	27,5	40,6

Так, споглядання власного життя без наміру втручатися у перебіг подій буде ознакою пасивного типу стратегій, коли індивід виступатиме не суб'єктом власного життя, а об'єктом дії зовнішніх обставин. Цей показник є також параметром життєвої активності — тобто готовності до конкретних дій у визначеному напрямі. Йдеться не про “радикальний поворот”, а про поступальну зміну в обраному напрямі, про перехід на якісно новий рівень. Крім того слід зазначити, що будь-які зміни вимагають від індивіда суттєвої мобілізації наявних у нього ресурсів: фінансових, моральних і, першою чергою, інтелектуальних, фізичних, емоційних, достатніх і дефіцитних у похилому віці. Як бачимо, різниця у відповідях представників виокремлених нами груп вельми помітна: серед людей старшого віку, схильних “покладатися на випадок”, 38% не мають наміру змінити щось істотне в житті, натомість серед “організаторів власного життя” таких значно менше — 21,4%, а майже половина з них (39,8%) ладні змінювати перебіг свого життя. Відзначимо, що це люди, які перебувають під соціальним патронатом, тобто вочевидь мають менший набір можливостей та ресурсів до змін порівняно з тими, хто не потребує допомоги ззовні.

Іншим параметром для аналізу було обрано життєву активність, що виявляється в діяльності індивіда (як інтелектуальній, так і фізичній). Як бачимо (табл. 6), серед осіб, що схильні до організації та планування життя, абсолютну більшість становлять ті, хто має активну життєву позицію. Так, 43,6% респондентів з дуже високим рівнем активності віддають перевагу організації та плануванню життя, а от серед тих, хто покладається на випадок, таких майже вдвічі менше — лише 23,4%. Бачимо також зворотний зв'язок: 37,9% тих, хто покладається на випадок, мають дуже низький рівень активності, а серед схильних до організації життя таких лише 10,1%.

**Таблиця 6**

**Співвідношення схильності до організації життя і рівня активності, %**

Схильність до організації життя	Дуже високий	Радше високий	Радше низький	Дуже низький	Важко відповісти
Переважно прагну організувати та планувати власне життя	43,6	44,6	19,9	10,1	12,4
Заздалегідь не планую, покладаюся на випадок	23,4	33,0	39,7	37,9	29,6
Важко відповісти	33,0	22,4	40,4	52,0	

Слід відзначити, що попри особливі умови життя наших респондентів, за даними дослідження, значна частина цих людей позиціонує себе як таких, що мають дуже високий (3,4%) та радше високий (21,4%) рівень життєвої активності, тобто кожен четвертий (24,8%) з учасників опитування оцінює свою життєву активність як більш-менш високу, що є досить високим показником для цієї категорії людей, адже йдеться про таку характеристику способу життєдіяльності соціального суб'єкта, що відображає спрямова-



ність його діяльності і поведінки на зміну соціального середовища відповідно до своїх потреб, цілей, ідеалів. Отже, попри традиційне сприйняття людей старшого віку як таких, що “пішли на заслужений відпочинок”, навіть ті, хто перебуває під соціальною опікою, мірою можливостей, намагаються бути активними, і це свідчить про хибність скидання старших людей з шалюк соціальних терезів.

Зауважмо, що дослідження проводилося серед людей старшого віку, що перебувають під соціальною опікою, тобто їхні можливості та активність уже певною мірою обмежені. При цьому ми спостерігаємо помітну різницю і відмінності в їхніх світосприйнятті та самопочутті. Можна припустити, що в разі тих груп населення старшого віку, що не потребують адресної соціальної підтримки, диференціація між “активними” і “пасивними” буде ще помітнішою.

### ***Висновки***

У підсумку слід сказати, що побудова життєвих перспектив притаманна всім людям, але має свою специфіку в рамках різних вікових періодів. Для старшого віку є характерним дефіцит життєвого часу вкупі зі зниженням вітальних показників організму. Невідворотне скорочення життєвих ресурсів (як біологічних, так і соціальних) у поєднанні з накопиченням життєвого досвіду призводить до трансформації життєвих перспектив, які в старшому віці набувають більш “приземлених” рис, відзначаються більшою реалістичністю, але й більшою ригідністю та консерватизмом при виборі життєвих стратегій. Життєздійснення в старшому віці як завершальному періоді життя може стати квінтесенцією всього попереднього життя. Проведене дослідження свідчить про те, що життєві перспективи в старшому віці набувають певних рис залежно від життєвих стратегій, притаманних індивідам. За умов схильності до цілеспрямованої побудови й організації життя, довгострокового планування, високого рівня життєвої активності перспективи набувають більш чіткого і далекоспрямованого характеру, а суб'єкти їх побудови вирізняються більшим рівнем задоволеності життям. (Свого часу на важливість предметних віково-рольових очікувань і життєвих планів при виході на пенсію для збереження життєвого тону вказував Н.Паніна [Паніна, 1987].)

Результати дослідження показали, що прогнозування та активність є ключовими передумовами задоволеності життям. При цьому прогнозування має бути не ситуативно-стихийним, а системним, тобто стосуватися життя індивіда в цілому, розгортатися від ключових точок (подій) до проміжних (локальних), мати активно-перетворювальний та адаптивно-адапційний характер. У ньому мають співвідноситися як бажані, так і небажані події, шляхи досягнення бажаного та уникнення й подолання небажаного. Оптимальна модель стратегування життя в похилому віці включає поряд з елементами життєтворчості (варіювання стратегій) чітку організацію (що спирається на предметний ціннісно-цільовий каркас) і має бути спрямованою далеко вперед у часі, навіть за тих умов, коли людина потребує соціальної опіки. Яскравим індивідуальним прикладом такого типу життєпобудо-

ви є член-кореспондент НАН України Л.Сохань, на статтю якої, написану у віці 92 років, я неодноразово посилаюся в цьому дописі.

### *Джерела*

*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).