

Т.В. Сенько

Понимание смысла концепта старости в современных социально-психологических исследованиях

Аннотация. В статье автор анализирует понимание смысла концепта старости в современных социально-психологических исследованиях на основе: 1) определения понятия старости и психофизиологических изменений, происходящих на данном этапе развития человека; 2) формирования личности на данном этапе возрастного развития; 3) отношения самого стареющего человека к тем изменениям, которые с ним происходят, и, 4) стереотипов и социальных установок современного общества в отношении старости и старения. В заключении делает выводы о том, что исследование понятия старости является на современном этапе развития общества одним из важных путей оптимизации взаимодействия и социальных отношений между людьми разных поколений, а также важным фактором конструктивного психосоциального развития человека в поздний период его жизни.

Ключевые слова: старость, старение, стареющий человек, психофизиологические изменения, стереотипы в отношении старости и старения, социальных установки в отношении старости и старения.

Т.В. Сенько. Розуміння смислу концепту старості в сучасних соціально-психологічних дослідженнях

Анотація. У статті автор аналізує розуміння сенсу концепту старості в сучасних соціально-психологічних дослідженнях на основі: 1) визначення поняття старості і психофізіологічних змін, що відбуваються на даному етапі розвитку людини; 2) формування особистості на даному етапі вікового розвитку; 3) ставлення самої людини похилого віку до тих змін, які з нею відбуваються, і, 4) стереотипів і соціальних установок сучасного суспільства щодо старості і старіння. Наприкінці зроблено висновки про те, що дослідження поняття старості є на сучасному етапі розвитку суспільства одним із важливих шляхів оптимізації взаємодії і соціальних відносин між людьми різних поколінь, а також важливим фактором конструктивного психосоціального розвитку людини в пізній період її життя.

Ключові слова: старість, старіння, стара людина, психофізіологічні зміни, стереотипи щодо старості і старіння, соціальних установки щодо старості і старіння.

T.V. Senko. Understanding the meaning of the concept of old age in modern social and psychological studies

Abstract. In the article, the author analyzes the understanding of the meaning of the concept of old age in modern socio-psychological research based on: 1) the definition of the concept of old age and psychophysiological changes occurring at this stage of human development; 2) the formation of personality at this stage of age development; 3) the attitude of the aging person herself to the changes that occur to her, and 4) the stereotypes and social attitudes of modern society regarding old age and aging. The study concludes that research of the concept of old age is at the present stage of development of society one of the important ways to optimize interaction and social relations between people of different generations, as well as an important factor in the constructive psychosocial development of a person in the late period of his life.

Key words: old age, aging, aging person, psychophysiological changes, stereotypes regarding old age and aging, social attitudes regarding old age and aging.

Постановка проблемы. В конце XX – начале XXI веков население в массовом масштабе стало достигать пожилого и старческого возраста и данное явление, как считают многие ученые, и далее будет развиваться в том же направлении. В условиях увеличения средней продолжительности жизни сложилась *новая историческая ситуация* реального *сосуществования людей разных поколений* в течение довольно длительного периода (примерно в полтора раза дольше, чем в XIX веке). Старость – важный этап в жизни человека. Это натуральное явление, последний этап в жизни каждого человека, который протекает индивидуально в зависимости от множества факторов. Современная культура, как отмечают многие исследователи, *не признает* за старостью *никакого собственного смысла* – ей на долю выпадает только символизировать абстрактную жизнь, взятую в аспекте ее непрерывного воспроизводства [9]. Знания и опыт старшего поколения часто не могут найти применения во взаимодействии с окружающими людьми, а иногда становятся даже вредными в силу совершенно изменившихся условий жизни, обстоятельств и законов. Молодые люди вынуждены учитывать мнения ученых, ориентироваться на взгляды и поведение современников. В современном социуме авторитет старшего поколения уже *не может служить главной опорой* для младших поколений. Сегодня и дети, и взрослые учатся у сверстников и даже более того – взрослые учатся у своих детей.

Многие психологические характеристики старости (консерватизм, осторожность, взвешенность решений, стремление к порядку, толерантность, тенденция к всепрощению и пр.) воспринимаются более молодой частью современного общества как препятствующие развитию, мешающие прогрессу и тормозящие движение к обновлению. Вместе

с тем, *концепт старости* модельно демонстрирует более молодым людям их собственное осуществившееся бытие, принуждая тем самым *корректировать* реализуемые стратегии, смыслы и ценности [14]. Более того, в общей генетической схеме развития человека старость является *уникальной стадией* и важным *фактором конструктивного психосоциального* развития личности в поздний период его жизни. Именно поэтому *грамотное построение отношений* с людьми старшего поколения может помочь *оптимизировать* межпоколенное взаимодействие и социальные отношения личности в каждом поколении в целом.

Анализ психологических исследований по проблеме. Для того, чтобы отношения с людьми старшего поколения *могли позитивно влиять* на межпоколенное взаимодействие, важно знать, *как* рассматривается проблема старости и старения в рамках современных социально-психологических исследований:

во-первых, с точки зрения *определения понятия старости и психофизиологических изменений*, происходящих на данном этапе развития человека;

во-вторых, с точки зрения формирования личности на данном этапе возрастного развития;

в-третьих, с точки зрения *отношения самого стареющего человека* к тем изменениям, которые с ним происходят, и,

в-четвертых, с точки зрения стереотипов и социальных установок современного общества в отношении старости.

1. Определение понятия старости и психофизиологических изменений, происходящих на данном этапе развития человека

Понятию *старый человек* трудно дать полное определение. Биологический возраст *не всегда соответствует* психофизическим изменениям, которые происходят в организме и личности человека. В старости доминируют механизмы развития «нового типа»: разворачивается *внутренняя активность* человека по интеграции пройденных им стадий жизненного пути, по осознанию жизненного статуса и смысла существования, собственной позиции в истории и культуре, актуализируется потребность социально-ценностной персонализации и т.д. *Инволюционные изменения сочетаются* с новообразованиями *прогрессивного, интегративного характера*, направленными, с одной стороны, на ослабление гомеостатических процессов, с другой, – на приспособление всех систем организма к *новому уровню жизнедеятельности*, на *преодоление деструктивных явлений* в геронтогенезе и на *построение человеком* нового типа субъектности и сознания, на *интеграцию* и *целостное осознание* своей жизни.

Понятие *границ старости* – это сегодня понятие относительное. В геронтологической литературе все чаще появляется мысль о том, что

старение необходимо рассматривать как *длительный многопластовый процесс*, который зависит прежде всего от человека, а так же от ряда экономических, биологических, психологических, экологических, исторических и культурных факторов. Нельзя не понимать, что старость – это и время *постепенного ухудшения биологических и социальных функций* человека, часто связанное с ограничением его социальных контактов, ухудшением социальной ситуации в которой находится пожилой человек, с состоянием его психического и физического здоровья [23].

В современной философско-психологической литературе обосновывается идея, что старость есть статус «человека завершившегося» – такого, *каким он стал*, пройдя основные фазы жизни [1; 2; 5; 8; 11; 12; 15; 21]. Это «видение своей жизни как целого, которое, в свою очередь, включено в контекст всеобщего, в контекст предельных оснований бытия» [9]. *Концепт старости* модельно демонстрирует более молодым людям их собственное осуществившееся бытие, принуждая тем самым *корректировать* реализуемые стратегии, смыслы и ценности [14]. Такое видение старости может позволить грамотно выстраивать отношения между поколениями и избегать многих проблем и конфликтов.

С точки зрения социально-психологических наук, *ситуация старости связана*:

- с *изменением* социальных и семейных ролей,
- *утратой* социального престижа,
- *снижением* активности пожилого человека и, вместе с тем, появлением у него большого количества свободного времени,
- с *отношением к процессу старения* самим стареющим человеком, окружающими его людьми и обществом, в котором он живет, в целом.

Важное значение в этом процессе играют бытовые и материальные проблемы, существующие у многих людей старшего поколения. *Особой проблемой* пожилых людей часто является одиночество, болезни, трудные материальные условия, чувство собственной ненужности. Такое положение дел связано с интенсивным влиянием демографических процессов и все более нарастающим во многих странах *кризисом семьи*, в которой часто не находится места для старых людей.

2. Старость как уникальная стадия формирования личности

Старость – это этап чрезвычайно *значимых для личности* изменений, поскольку только для начинающей стареть личности открывается возможность *экзистенциального обзора* индивидуального бытия. Наличие *панорамного, целостного* взгляда на жизнь, существующее в Я-концепции пожилого человека, позволяет ему *погрузиться* в понимание смысла собственной жизни, *примириться* со своим индивидуальным прошлым, *подняться* над ним или *наметить* линии «коррекции». Такой подход

позволяет человеку на новом жизненном этапе *опредметить* и *осмыслить* своё существование, перейти на уровень более широких экзистенциальных обобщений, понять сущность жизни как таковой и сменить масштаб восприятия собственного «Я». Более того, такая интеграция означает *выработку* и *принятие* принципиально иной – вероятно, *более универсальной* – концепции индивидуальной жизни, создание другого, интегрально-целостного образа «Я» [14].

Сущность этой новой интеграции состоит в том, чтобы *освоить* позицию «завершения и подведения итогов», выработать поведение, помогающее *завершить начатое и принять несбывшееся*. Доделывание начатого или воплощение задуманного в более ранних возрастах, помощь другим людям способны заполнить собой всю старость без остатка и сделать её не менее продуктивной и осмысленной, чем другие этапы жизни. Именно поэтому старость часто связывается с процессами *обретения* и *принятия собственной данности*, уникальности, самобытности, и многие исследователи отмечают, что варианты развития в старости даже более разнообразны, чем в молодости и взрослости [13].

В старости наиболее очевидны такие *данности существования личности*, как неизбежность *смерти* каждого из нас и тех, кого мы любим; *свобода* сделать жизнь такой, какой мы хотим; наше экзистенциальное одиночество (*изоляция*); отсутствие безусловного и самоочевидного смысла жизни (*бессмысленность*), если его *не выстроить самостоятельно* [19]. При этом важно подчеркнуть, что только *позитивное отношение* к собственному возрасту, *способность* самостоятельного выстраивания завершающего этапа своей жизни, «изживание» её до глубокой старости и доделывание до конечных результатов рождает *иное чувство свободы*, чем в молодости и взрослости: человек перестаёт думать о мире как о «своём», «личном», окрашенном в цвета его персональной самореализации и самоутверждения и тем самым осознанно «освобождает» пространство жизни *для других* [14].

При анализе и характеристике образа «Я» и *собственной личностной концепции* пожилого человека нередко можно встретить описания отношений с детьми и внуками, рассказы об их жизни, акцентирование внимания на их успехах и достижениях. Такая ориентация сохраняет перспективу *дальнейшего личностного развития*, способствует осознанию пожилым человеком ценности своего «Я». Переориентация на *внутрисемейные отношения* является *закономерным этапом* психической жизни пожилого человека. Организация семейного быта, выбор формы повседневной занятости составляют на этом этапе основное содержание жизни. Процессы инкорпоризации, заключающиеся в замыкании на интересах узкого социального пространства (семьи), могут выступать

одним из *механизмов адаптации* пожилого человека к современной социальной ситуации [13; 18, с. 27–41].

В психологической литературе все чаще акцентируется внимание на том, что «запуск» *осознания собственного старения* чаще всего связан с появлением нового и сложного переживания *предоставленности* самому себе («ты можешь, но уже не должен») и, следовательно, необходимости добровольного принятия на себя своеобразной *экзистенциальной обязанности*: отныне только *сам человек* обязан решать: быть ли ему началом, продолжением или концом самоорганизующейся, а значит становящейся, а не только существующей, социальной реальности. Старый человек многое знает, многое может, многим готов заниматься, но ни долг, ни обязанность, ни требования социума уже не являются для него безусловным императивом. На *первый план* здесь выходит его собственное *желание* что-то делать, *личная устремлённость* к чему-то, а не *внешняя необходимость* [7; 14].

В целом, в старости появляется *панорамный, целостный* взгляд на жизнь. Этот взгляд позволяет стареющему человеку по другому *осмыслить* своё существование, сохраняет перспективу *дальнейшего личностного развития* и позволяет относиться к выстраиванию *нового этапа отношений с окружающими людьми* не как к чему-то *обязательному*, а как к *желаемому*. И это является (или должно являться) *закономерным этапом* психической жизни каждого пожилого человека. Для младших поколений важно хорошо это понимать и учитывать во взаимодействии с людьми старшего поколения.

3. Отношение пожилых людей к старению и старости

Качество процесса старения, несомненно влияющее на *качество межличностных отношений* в многопоколенной семье, во многом зависит от *отношения пожилого человека к себе и к собственной жизненной ситуации*. Стремление поддерживать свой организм в хорошей физической, интеллектуальной и духовной форме, может создать ситуацию, в которой старение будет выглядеть таким же *ценным жизненным этапом*, как и все предыдущие.

Изучение *экзистенциальных проблем старости*, показывает, что старение всегда *психологически сложно* для личности, поскольку внутренние противоречия онтогенеза накладываются в ней *на противоречия индивидуального жизненного пути*. В этой ситуации человеку приходится искать ресурсы для осуществления *длительной жизни* не столько в требованиях и запросах социальной среды, сколько *в самом себе* как её части, то есть решать задачу не столько адаптации к реалиям жизни, сколько обогащения, приращения жизни собой и своим участием в ней. Если цели *становящейся* жизни лежат в области развития здоровой, активной, адекватно адаптированной к социокультурной реальности

личности, то для *зрелого человека*, во многих аспектах уже состоявшегося, интегрированного в реальность жизни, речь идет прежде всего о поиске символического и экзистенциального содержания собственного существования, нахождении *своего места* в мироздании и т.д. Старость как бы *оборачивает личность к самой себе*, сталкивает её с самой собой перед лицом приближающегося ухода [14].

Непринятие, избегание старости есть «прямое следствие неспособности осмыслить свою жизнь как целое, то есть осмыслить её «перед лицом смерти». «Бытие старым», равное осознанию своей «становящейся завершённости», требует от личности *специфической внутренней активности*, направленной на выстраивание смыслов, опирающихся на собственные «нажитые» ресурсы, и в этом контексте жизнь старого человека предстаёт как акт значительно большего человеческого мужества, чем жизнь человека молодого или взрослого, и демонстрирует степень наличествующей (или отсутствующей) в нём полноты «человеческого» [14]. Сложность усугубляется ещё и тем, что по отношению к стареющему и, тем более, старому человеку *социальное окружение* значительно меньше претендует на роль непосредственного «помощника», «проводника», «двигателя» развития: активность и психические возможности «уходящей человеческой природы» перестают, к сожалению, быть востребованными обществом.

В современном обществе, как уже отмечалось выше, получил распространение *образ стариков* как бесполезных и обременяющих общество людей. Вместе с тем, современный человек пожилого возраста весьма озабочен *не только* собственными проблемами, *но и жизнью близких ему людей – детей и внуков*, считая их проблемы своими собственными проблемами. Высказывания людей старшего поколения свидетельствуют о том, что они вовлечены в проблемы близких, часто соотносят цели и планы своей жизни с событиями младших поколений в своей семье. Это может быть расценено как вполне *благоприятный факт*, положительно влияющий как на состояние *личности старого человека*, так и на *ситуацию межпоколенного взаимодействия*. Вместе с тем, люди старшего поколения, часто требующие внимания, помощи и поддержки со стороны взрослых детей и внуков, нередко становятся жертвами *негативного отношения к себе и даже семейного насилия*.

4. Стереотипы и социальные установки современного общества в отношении старости

Анализ *стереотипов и социальных установок*, современного общества в отношении к пожилым людям показывает, что на данную проблему нет однозначного взгляда. Вместе с тем, в общественном сознании существуют как *позитивные*, так и *негативные стереотипы*,

связанные со старением и старостью и далеко не всегда имеющие под собой реальную основу [3, с. 115–128; 16, с. 163–174; 17, с. 263–278].

Несмотря на существование многочисленных исследований, подтверждающих наличие у людей старшего поколения ряда позитивных психологических и личностных характеристик, *способных положительно влиять на их взаимодействие с окружающими людьми*, в современном обществе получил распространение образ стариков как *бесполезных и обременяющих* общество людей [22; 24]. Подобные *стереотипы и социальные установки* отрицательно влияют на самочувствие пожилых людей и *формируют дискомфорт во взаимодействии* с окружающими в целом. Кроме того, они *мешают* воспринимать пожилых людей дифференцированно, как индивидуумов с действительно существующими между ними различиями и могут приводить к *негативным последствиям* не только для пожилых людей и для молодого поколения, но и для общества в целом.

В *сознании многих людей* существует восприятие старения и старости как *угасания жизни* и обнаруживается *дискриминационное* отношение к людям пожилого возраста, которое получило название *эйджизма*. *Эйджизм выражается* прежде всего в отсутствии *толерантного отношения* к старости, а также в существовании *стереотипов старости*, через призму которых воспринимаются пожилые люди. В данных стереотипах часто отражаются *не только положительные, но и отрицательные* характеристики старости. Часто эти стереотипы чрезмерно обобщены или упрощены и оказывают влияние на самовосприятие и Я-концепцию человека в старости. В психологической литературе описываются наиболее распространенные *негативные стереотипы* восприятия старых людей. Это люди со сниженными интеллектуальными способностями, немощные, больные, страдающие от одиночества и чувства невостребованности, с плохой материальной обеспеченностью, сниженной творческой активностью и т.п. В то же время реальность опровергает такое стереотипное видение пожилых людей. *Позитивные стереотипы* людей пожилого возраста выглядят совершенно иначе: они мудры и умиротворенны, готовы делиться своим опытом и согласны жертвовать своими интересами ради детей и внуков; всегда готовы помогать своим детям и внукам и эта помощь огромна.

Несомненно, что *стереотипы восприятия* старости кроме социально-экономических факторов определяются и социокультурными традициями и установками, поэтому в одних культурах преобладает уважительное отношение к старикам, восприятие их через призму мудрости, в других – отношение к старым людям как к бесполезной части населения, представляющей непосильную нагрузку на бюджет страны.

5. Проблемы, возникающие при неприятии старости в обществе и возможности их преодоления

Важно понимать, что *неприятие* старости в обществе часто приводит к возникновению, как минимум, трех *негативных проблем*:

- неприятие *самим пожилым человеком* процесса собственного старения и крайне негативное отношение к нему,
- неприятие *молодежью* старшего поколения, его жизненного опыта, знаний и умений,
- невозможность формирования *позитивного межпоколенного взаимодействия* в семьях и в обществе в том случае, если не решены первые две проблемы.

В целом, рассмотренные *негативные стереотипы* находятся в *противоречии* с объективным медицинским и психологическим статусом пожилых людей. Большинство из них сохраняют работоспособность, компетентность, интеллектуальный потенциал, могут осваивать новые профессии, совершенствоваться в сфере своей деятельности и получать новые знания. К старости человек принципиально *не исчерпывает* свои резервные возможности и потенциал своего развития, которое «уходит вглубь», а понимание резервных возможностей и потенциала становится *качественно иным*.

6. Необходимость выработки новых норм отношений между поколениями

Сегодня общество поставлено перед *необходимостью выработать* не только *новые подходы* к решению ряда *социальных проблем* пожилых людей – больных, инвалидов и т.д. [22], но и *новые нормы отношений* между людьми разных поколений, а для этого важно хорошо знать, что представляет собой с *психологической точки зрения* данный возрастной этап в жизни людей.

Анализируя создавшуюся ситуацию, важно подчеркнуть, что сегодня во взглядах ученых, изучающих данную проблему, *не существует однозначности*. Психологи всегда различали и продолжают различать понятия *старость* и *старение*. «Старение начинается задолго до наступления старости, – в период ранней и средней взрослости» [6, с. 834]. То есть, старение – это *процесс*, растянутый во времени и в значительной степени зависящий от образа жизни человека, его субъективного восприятия происходящих изменений и их переживания.

В психологической науке имеется также много данных, которые свидетельствуют о *снижении* в старости сенсорных функций, скорости выполнения умственных операций, моторных функций, снижении оперативной памяти и т.д. Все это влияет на социальную ситуацию в которой они функционируют, а так же на специфику их взаимодействия с окружающими людьми. Однако, приведенные данные, рассматриваемые

вне социокультурного и профессионально-деятельностного контекста *не могут служить* показателем общего угасания психических функций и возможностей развития человека в данном возрастном периоде.

Психологическая наука последних тридцати лет отказалась от мысли, что старение это *только инволютивные процессы*. Многие исследователи рассматривают старение и старость в *контексте онтогенетического развития*: обращают внимание не только на инволюцию и снижение активности человека, но и на *возникновении новообразований*, характерных для этого периода; отмечают замедление процессов старения; описывают данный процесс как *продолжение становления и развития человека*, характеризующееся выработкой ряда адаптивных механизмов; отмечают *расширение возрастного диапазона зрелости*, потенциалов трудоспособности, а так же интеллектуального и личностного развития людей старшего возраста [5; 6; 16; 21].

Во многих исследованиях, посвященных развитию *личности на послетрудовом этапе социализации* показано, что в старости ни нравственные, ни социальные качества не утрачиваются. Изменение *соотношения инволюционных и эволюционных процессов* сопровождается не только *осознанием* богатства накопленного опыта, но и *возрастанием* у людей старшего поколения *социальной ответственности* за мир [4;5;10; 11;15;21]. Вместе с тем, происходит *сознательное приспособление* к происходящим социально-статусным, физиологическим и психическим изменениям и самоформирование, сознательный поиск стратегий конструктивной адаптации и освоения собственного возраста.

Заключение. Важно подчеркнуть, что исследование понятия *старости* является на современном этапе развития общества:

во-первых, одним из путей *оптимизации* взаимодействия и социальных отношений между людьми разных поколений и,

во-вторых, важным *фактором конструктивного психосоциального* развития каждого человека в поздний период его жизни.

Список использованной литературы

1. Альперович В. Д. *Геронтология. Старость: социокультурный портрет*. Москва: Приор, 1998. 270 с.
2. Анцыферова Л. И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости. *Психологический журнал*. 2001. № 3. С. 86–99.
3. Горьковая И. А. Социально-психологические проблемы пожилых людей / Yu. Karandashev, T. Senko. *Egzystencjalne problemy człowieka w okresie starzenia się*. – Mysłowice: GWSPe im. Augusta Hlonda, 2011. С. 115–128.

4. Глуханюк Н. С., Гершкович Т. Б. *Поздний возраст и стратегии его освоения*. Москва: Московский психолого-социальный институт, 2003. 112 с.
5. Карандашев Ю. Н. Структура возраста взрослости. *Актуальні проблеми в закладах освіти*: збірник наукових праць. – Кривий Ріг, 2011. С. 56–68.
6. Крайг Г. *Психология развития*. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 992 с.
7. Лукьянов О. В. *Готовность быть. Введение в трансформаторальную психологию*. Москва: Смысл, 2009. 192 с.
8. Пигров К. С. Экзистенциальный смысл настоящей старости / *Философия старости: геронтология. Symposium*. Вып. 24. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургское философское общество, 2002. С. 114–116.
9. Погребняк А. А. Старость как ресурс / *Философия старости: геронтология. Symposium*. Вып. 24. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургское философское общество, 2002. С. 120–123.
10. Порсева Х. О. *Психологічні особливості цінних орієнтацій осіб похилого віку*. Автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2005.
11. *Психология старости* / Д.Райгородский. – Самара: Бахрах, 2004. 448 с.
12. *Психология старости и старения* / О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. Москва: Академия, 2003. 416 с.
13. Рыбаков Н. С., Рыбакова Н. А. Проблема старости в историко-философском контексте. *Полигнозис*. 2009. № 1(34). С. 140–149.
14. Сапогова Е. Е. «Осень жизни»: Экзистенциально-психологические горизонты старения / Yu. Karandashev, T. Senko. *Egzystencjalne problemy człowieka w okresie starzenia się*. Mysłowice: GWSPe im. Augusta Hlonda, 2011. С. 101–128.
15. Сенько, Т. В. Социальные роли пожилых людей в их отношениях с внуками / Е.Е.Сапогова. *Психосфера*. Вып. 6. Тула: ТулГУ, 2012. С. 83–102.
16. Устищенко С. Ф. Когнитивная презентация феномена старости в сознании людей разных возрастных категорий / Yu. Karandashev, T. Senko. *Egzystencjalne problemy człowieka w okresie starzenia się*. Mysłowice: GWSPe im. Augusta Hlonda, 2011. С. 163–174.
17. Шамне А. В. Психологические особенности толерантного отношения молодого поколения украинцев к старикам и старости / Yu. Karandashev, T. Senko. *Egzystencjalne problemy człowieka w okresie starzenia się*. Mysłowice: GWSPe im. Augusta Hlonda, 2011. С. 263–278.

18. Шаповаленко И. В. Социальная ситуация развития в пожилом возрасте. *Психология зрелости и старения*. 1999. № 6. С . 27–41.
19. Ялом И. Д. *Экзистенциальная психотерапия*. – Москва: Римис, 2008. 608 с.
20. Blecharz J., Siekańska M. Psychologiczne aspekty starzenia się i starości / Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J.A. *Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja*. Warszawa: PWN, 2013. С. 48–59.
21. Karandashev Yu. *Ewolucyjna koncepcja i periodyzacja rozwoju ontogenetycznego*. Bielska-Biała: Addendum, 2013. 110 с.
22. Kocimska P. Starość wyzwaniem dla współczesności. *Niebeska Linia*. 2003. Nr. 5. С. 10–14.
23. Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J.A. *Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja*. Warszawa: PWN, 2013. 340 с.
24. Nowicka A. *Wybrane problemy osób starszych*. Kraków: Impuls, 2010. 298 с.