ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ, АКМЕОЛОГИЯ
DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY, ACMEOLOGY

УДК 159.922.6
ББК 88.44

Елена Сергеевна Ермакова[1],
доктор психологических наук, доцент,
Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I
(195267, Россия, г. Санкт-Петербург, Суздальский пр-т, 109),
e-mail: e_s_ermakova@mail.ru

Ирина Владимировна Ольховая,
соискатель,
Нижневартовский государственный гуманитарный университет
(628616, Россия, г. Нижневартовск, ул. Маршала Жукова, 11),
e-mail: erbis86@mail.ru

Психологическое содержание витаукта как процесса антистарения

В статье рассматривается проблема витаукта как процесса антистарения, определяющего социально-психологическую адаптацию неработающих пенсионеров и включающего в себя разноуровневые процессы: на уровне организма – физиологические адаптационно-регуляционные процессы, на личностном уровне – психологический витаукт.

В эмпирическом исследовании была изучена территориальная специфика психологического содержания процессов витаукта неработающих пенсионеров Ростовской области и Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Результаты эмпирического исследования доказали, что социально-психологическая адаптация неработающих пенсионеров представляет собой результат сложного процесса приспособления к новым условиям жизнедеятельности, успешность которого определяется факторами психологического витаукта: социальными (средовыми) и психологическими (личностными) факторами.

К социальным факторам относятся: условия жизнедеятельности пенсионеров, уровень здоровья, характер деятельности пенсионеров – особенности их социальной активности. К психологическим факторам относятся: критерии социально-психологической адаптации (уровень личностной фрустрации, уровень самоотношения, включающий самопринятие и самоуважение; уровень принятия других; уровень эмоционального комфорта; уровень интернальности и стремления к доминированию; особенности нормативных идеалов на уровне убеждений; особенности мотивационных тенденций).

Выделены критические социальные (средовые) и психологические (личностные) факторы, определяющие успешность социально-психологической адаптации. К ним относятся: уровень здоровья, самоотношение и самопринятие, уровень фрустрации, интернальность, стремление к доминированию, временная интегрированность, наличие в системе ценностей креативности, духовного удовлетворения, сохранения индивидуальности.

На основе исследования содержания психологического витаукта неработающих пенсионеров различных регионов России были сформулированы рекомендации для их успешной социально-психологической адаптации, которые могут быть использованы психологами учреждений социальной помощи населению.

***Ключевые слова**:* психологический витаукт, социально-психологическая адаптация, факторы витакута, структура витаукта.

[1] Е. С. Ермакова – основной автор, является организатором исследования, формулирует выводы и обобщает итоги реализации коллективного проекта.

© Е. С. Ермакова, И. В. Ольховая, 2015

Elena Sergeevna Ermakova*[1]*,
Doctor of Psychology, Associate Professor,
Emperor Alexander I Petersburg State University of Railway Transport
(109 Suzdalskiy Ave., St. Petersburg, Russia, 195267),
e-mail: e_s_ermakova@mail.ru

Irina Vladimirovna Ol'khovaya,
External Doctoral Candidate,
Nizhnevartovsk State University
(11 Marshal Zhukov St., Nizhnevartovsk, Russia, 628616),
e-mail: erbis86@mail.ru

Psychological Content of Vitauct as an Anti-Ageing Process

In the article the problem of vitauct as a process of anti-aging, which defines social and psychological adaptation of non-working retirees including the processes of different levels is considered: at the level of an organism – physiological adaptation and regulatory processes, at the personal level – psychological vitauct.

In the empirical research, territorial specifics of the psychological content of vitauct processes of non-working retirees in Rostov Oblast and Khanty-Mansi Autonomous Okrug – Yugra were studied.

The results of empirical research have proved that social and psychological adaptation of non-working retirees is a result of a difficult process of adaptation to new conditions of activity which success is defined by factors of a psychological vitauct: social (environmental) and psychological (personal) ones.

The social factors include conditions of retirees' activity, health level, nature of retirees' activity, features of their social activity. Among psychological factors are criteria of social and psychological adaptation (level of personal frustration, self-attitude level including self-acceptance and self-esteem; level of acceptance of others; level of emotional comfort; level of personal responsibility and aspiration to domination; features of standard ideals at the level of belief; features of motivational tendencies).

The critical social (environmental) and psychological (personal) factors defining success of social and psychological adaptation are distinguished. Among them are health level, self-attitude and self-acceptance, frustration level, personal responsibility, aspiration to domination, temporary integration, existence of creativity in the system of values, spiritual satisfaction, and identity preservation.

On the basis of research of the content of the psychological vitauct of non-working retirees in various regions of Russia, recommendations for their successful social and psychological adaptation which can be used by psychologists of social service institutions were formulated.

Keywords*:* psychological vitauct, social and psychological adaptation, factors of vitauct, structure of vitauct.

Разработанность проблемы психологической сущности витаукта пожилых людей, окончивших трудовую деятельность, и процесса управления этим феноменом в России находится пока в начальной стадии.

В 70-е годы прошлого столетия основоположник адаптационно-регуляторной теории геронтолог В. В. Фролькис впервые выделил процессы антистарения, которые способствуют образованию новых форм функциональной организации, направленных на увеличение приспособительных возможностей организма, и заключил, что продолжительность жизни определяется единством и противоположностью двух процессов – старения и витаукта [14; 15]. Более того, поскольку процессы витаукта направлены на сохранение стабильного уровня жизнедеятельности организма, единство двух обозначенных процессов определяет и возрастное развитие в период поздней взрослости.

Кризис возраста поздней взрослости, или предпенсионный кризис, в современной психологии принято соотносить с возрастным промежутком 55–65 лет. Таким образом, в качестве основной детерминанты подчёркивается такой социальный фактор, как прекращение регулярной трудовой деятельности. Действительно, выход на пенсию сопровождается обычно рядом сопутствующих фактов: изменением образа жизни, потерей социальной роли, сужением круга общения, ухудшением материального положения. В связи с этим данный период оказывается весьма трудным для пожилых

[1] E. S. Ermakova is the main author, the organizer of the research, she draws conclusions and summarizes the results of the collective project.

людей, вызывающим негативные переживания и эмоции. Тем не менее, длительность и выраженность этих переживаний зависят в большей степени от личности индивида и характера протекания социально-психологической адаптации пенсионера к новому статусу.

Психическая (психологическая) адаптация определяется как процесс оптимального взаимодействия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, которая позволяет ему удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека и его поведения требованиям окружающей среды (М. Д. Александрова, С. А. Ларионова, А. А. Налчаджян) [1; 3; 8; 10].

Другие учёные под психологической адаптацией подразумевают протекание процессов витаукта на уровне психики, поскольку витаукт в целом включает в себя разноуровневые процессы: на уровне организма – физиологические адаптационно-регуляционные процессы, на личностном уровне – психологический витаукт (Л. И. Анциферова, О. В. Краснова, О. Н. Молчанова, В. В. Фролькис) [2; 7; 9; 14].

О. Н. Молчанова в 90-е гг. XX века, исследовав факты психологического витаукта в позднем возрасте, отнесла к ним: высокую реальную самооценку по ряду параметров, фиксацию на позитивных чертах своего характера, снижение идеальных и достижимых самооценок, а также их сближение с реальной самооценкой, высокий уровень самоотношения и пр. [9].

Говоря о психологическом витаукте, обусловливающем социально-психологическую адаптацию, следует отметить, что в научной литературе наблюдается отсутствие чётких разграничений в определениях понятий «социально-психологическая адаптация», «социальная адаптация», «социализация», «психическая адаптация» [8]. Обычно принято выделять два вида адаптации – психофизиологическую и социально-психологическую. Причём социально-психологическая адаптация имеет два уровня:

1) поведенческий (социальная адаптация);

2) внутриличностный (психологическая, психическая адаптация).

Разделение единого процесса социально-психологической адаптации на уровни оправдано для определения степени вклада различных параметров – социальных и индивидуально-личностных – в структуру психологического витаукта, обусловливающего адаптированность личности [8].

С. А. Ларионова предлагает рассматривать структуру системы социально-психологической адаптации через составляющие структуры личности [8].

Ядром системы социально-психологической адаптации, обеспечивающим взаимодействие всех элементов системы между собой, а также взаимоотношения системы с социальной средой, по С. А. Ларионовой, является центральный элемент системы – ценностные ориентации, направленность личности. Ценностные ориентации, определяя нормативность социальных установок личности, обусловливают согласованность её индивидуальных потребностей и интересов социальной группы. Конфликт индивидуальных потребностей и социальных ценностей, как правило, приводит к нарушению социально-психологической адаптации личности.

По существу, весь процесс социально-психологической адаптации направлен на удовлетворение базовой социальной потребности в позитивном отношении и самоотношении, которая имеет социальную природу и отражает социальную сущность личности. Отмечается особая роль базовой социальной потребности в позитивном отношении и самоотношении во взаимодействии ядра системы и Я-концепции.

Важным элементом системы являются коммуникативные свойства личности, которые свидетельствуют об эффективности адаптации и являются одновременно главным средством (инструментом) адаптационного процесса. В коммуникативном процессе формируются и проявляются индивидуально-личностные особенности, которые в свою очередь, как очередной элемент системы обусловливают адаптационные ресурсы личности и определяют эффективность адаптации в конкретной социальной среде.

Адаптационные свойства интеллекта – регуляционный уровень адаптационного процесса, определяющий степень осознанности поведения и позволяющий корректировать его с точки зрения большей целесообразности в меняющихся социальных условиях. Особенно важна адаптационная роль интеллекта в формировании рефлексии.

Эмоционально-волевой элемент системы социально-психологической адаптации обеспечивает выбор варианта поведения, характер принятия решения в проблемных ситуациях и его реализацию. Данный элемент выполняет функцию контроля над работой системы в целом, всех её элементов.

С. А. Ларионова считает, что интегративным фактором системы социально-психологической адаптации, обеспечивающим внутриличностную адаптацию, является Я-концепция личности [8].

Относительно особенностей Я-концепции пожилых людей в научных исследованиях существуют два полюса: одни учёные утверждают, что самосознание в позднем возрасте имеет больше отрицательных характеристик за счёт снижения самооценки и удовлетворенности уровнем жизни, другие выделяют структурные компоненты самосознания в позднем возрасте, способствующие поддержанию психического состояния и продлению здоровой психической жизни в старости (Л. И. Анциферова, М. В. Ермолаева, О. В. Краснова, И. С. Кон, О. Н. Молчанова).

Систематизация и анализ факторов, обусловливающих социально-психологическую адаптацию неработающих пенсионеров, позволили нам создать модель структуры психологического витаукта пожилых людей [5] (см. рис. 1).

Рис. 1. Модель структуры психологического витаукта пожилых людей

Анализ научной литературы показывает, что проблема территориальной специфики процесса психологического витаукта в пожилом возрасте является неизученной. Климатические, культурные, ментальные, социальные условия и особенности отдельно взятого региона могут оказывать существенное влияние на обозначенный процесс, формировать закономерности и тенденции его протекания. Следовательно, знание данных закономерностей необходимо для разработки практических рекомендаций и методик работы, направленных на оптимизацию процессов витаукта лиц, окончивших трудовую деятельность. Следствием успешности данной работы будет являться их положительная социально-психологическая адаптация.

В нашем исследовании была изучена территориальная специфика психологического содержания процессов витаукта.

Эмпирическое исследование было проведено в двух географически отдалённых регионах России, имеющих существенные различия в климатических, культурных, ментальных, социальных условиях жизнедеятельности испытуемых, – в Ханты-Мансийском автономном округе (ХМАО) – Югре и Ростовской области. В исследовании приняло участие 243 испытуемых в возрасте 58–73 лет, неработающие пенсионеры, постоянно проживающие в домах-интернатах для престарелых и инвалидов: 125 человек из Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и 118 человек из Ростовской области.

Для изучения социальных (средовых) факторов витаукта, влияющих на социально-психологическую адаптацию пенсионеров (анализ социального статуса и состояние здоровья испытуемых), была использована авторская анкета.

Для изучения психологических (личностных) факторов витаукта как критериев социально-психологической адаптации пенсионеров использовались следующие методики: первая часть опросника ценностей Шварца (Schwartz Value Survey – SVS); экспресс-диагностика уровня личностной фрустрации (В. В. Бойко); методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, Морфологический тест жизненных ценностей (В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина), методика «Кто Я?» (М. Кун) [11–13].

При выделении социальных (средовых) и психологических (личностных) факторов психологического витаукта неработающих пенсионеров разных регионов было определено, что к социальным факторам

относятся: условия жизнедеятельности пенсионеров, уровень здоровья, характер деятельности пенсионеров – особенности их социальной активности; к психологическим факторам – критерии социально-психологической адаптации (уровень личностной фрустрации, уровень самоотношения, включающий самопринятие и самоуважение; уровень принятия других; уровень эмоционального комфорта; уровень интернальности и стремления к доминированию; особенности нормативных идеалов на уровне убеждений; особенности мотивационных тенденций) [5].

Условия проживания являются значимым средовым фактором витаукта неработающих пенсионеров. Доказано, что процессы витаукта по-разному протекают у пожилых людей, проживающих в семьях и специализированных учреждениях. Поэтому данный фактор строго контролировался в ходе эмпирического исследования: все испытуемые проживают в домах-интернатах для престарелых и инвалидов.

Состояние здоровья, относясь к физиологическим параметрам средовых (социальных) факторов витаукта, для нашего исследования явилось объективным показателем выборки, поскольку пожилой возраст как субъективно, так и объективно характеризуется снижением физиологической активности, ухудшением здоровья.

Предположение о том, что состояние здоровья связано с климатическими условиями территории проживания, подтвердилось: были получены статистически достоверные данные, свидетельствующие о более благополучном состоянии здоровья пенсионеров Ростовской области. Следовательно, география проживания является значимым фактором сохранения уровня здоровья пенсионеров и важным средовым фактором витаукта.

Уровень социальной активности неработающих пенсионеров ХМАО – Югры и Ростовской области оказался одинаков в обеих выборках, поскольку определяется микросоциальными условиями жизнедеятельности, то есть условиями проживания пожилых людей в специализированных домах-интернатах.

Психологические (личностные) факторы витаукта исследовались как интегральные критерии социально-психологической адаптации.

Было установлено, что критическими интегральными характеристиками социально-психологической адаптации являются «адаптивность», «интернальность», «самопринятие», которые выше у пенсионеров Ростовской области. Таким образом, именно на данные критерии социально-психологической адаптации влияет фактор географии проживания неработающих пенсионеров.

При выявлении корреляционных связей между показателями средовых (а именно, социальной активностью) и психологических факторов витаукта была установлена прямая корреляционная связь во всей выборке между социальной активностью и интернальностью, социальной активностью и самопринятием (уровень значимости $p < 0,05$). Имея прямую связь с социальной активностью пенсионеров, интернальность и высокий уровень самопринятия позволяют осуществлять социально полезную деятельность.

Гендерная специфика психологического витаукта неработающих пенсионеров в условиях проживания в домах-интернатах проявилась в том, что уровень адаптации у мужчин в обоих регионах выше, чем у женщин.

Уровень самоотношения как личностный фактор витаукта, обусловливающего адаптацию, в группе пенсионеров Ростовской области оказался выше, чем в группе пенсионеров ХМАО – Югры, что определяется макросоциальными условиями, сложившимися на территории ХМАО – Югры.

Пенсионеры обеих групп относят себя к данной социальной группе, но не все положительно относятся к этому факту. Уровень самопринятия в новой социальной роли ниже у пенсионеров ХМАО – Югры.

Достаточный уровень временной интегрированности и наличие краткосрочных целей на будущее, как важные составлющие психологических факторов витаукта, в нашем исследовании оказались более выраженными у пенсионеров Ростовской области.

Исследование содержания структуры ценностных ориентаций у пенсионеров Ростовской области и ХМАО – Югры также показало региональные различия. «Ведущими ценностными ориентациями у пенсионеров ХМАО – Югры являются потребность в безопасности, традиции, материальное положение и социальные контакты. Ведущие ценностные ориентации пенсионеров Ростовской области – самостоятельность,

конформность, материальное благополучие, креативность, социальные контакты, духовное удовлетворение, сохранение индивидуальности» [4, с. 50]. При выявлении связей между уровнем социально-психологической адаптации испытуемых и таким психологическим фактором витаукта, как наличие в системе ценностей креативности, духовного удовлетворения и сохранения индивидуальности, была установлена прямая корреляционная связь (достоверность различий на уровне 0,01).

Исследование уровня фрустрации показало, что он выше у ростовских пенсионеров, но не превышает среднего уровня в целом. «Фрустрация и уровень адаптации находятся в сложной квазипериодической зависимости: низкий уровень фрустрации соответствует невысокому уровню адаптации, средний уровень фрустрации – высокому уровню адаптации, высокий уровень фрустрации – низкому уровню адаптации» [5, с. 26]. Таким образом, более высокий уровень фрустрации испытуемых ростовской группы обеспечивает оптимизацию процессов витаукта, активизируя адаптационные механизмы психики.

Анализ результатов исследования структуры витаукта неработающих пенсионеров позволил выделить критические социальные (средовые) и психологические (личностные) факторы, определяющие успешность социально-психологической адаптации. К ним относятся: уровень здоровья, самоотношение и самопринятие, уровень фрустрации, интернальность, стремление к доминированию, временная интегрированность, наличие в системе ценностей креативности, духовного удовлетворения, сохранения индивидуальности (см. рис. 2).

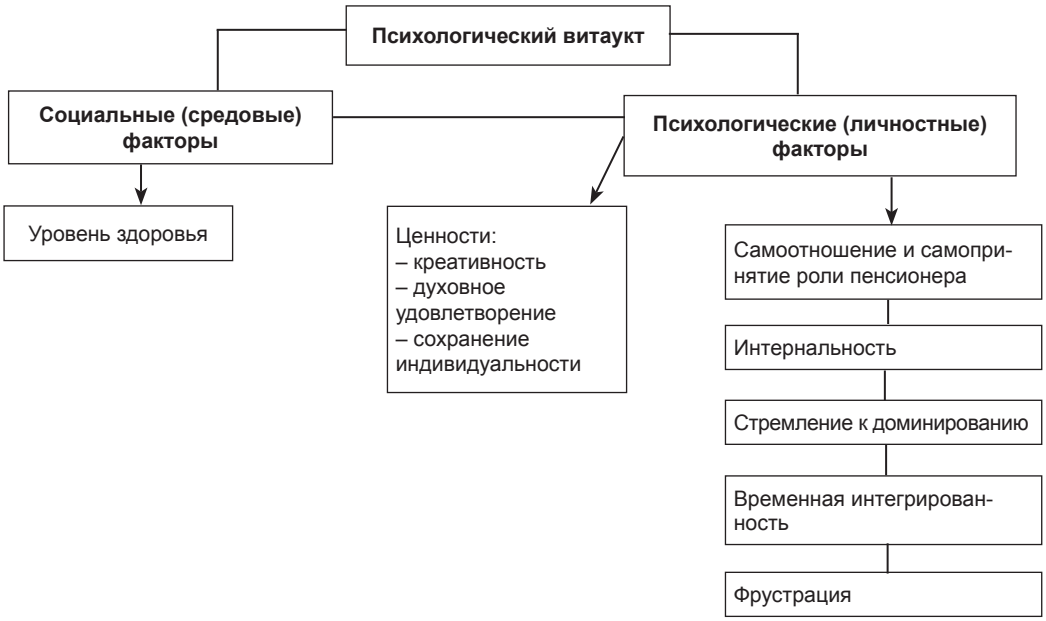

Рис. 2. Модель критических факторов структуры психологического витаукта неработающих пенсионеров разных регионов России

Поскольку успешная адаптация у ростовских пенсионеров обусловлена более высокими показателями по ряду личностных критических факторов психологического витаукта, можно сформулировать рекомендации по нивелированию данных факторов и коррекции психического состояния неработающих пенсионеров, проживающих в различных регионах России в условиях домов-интернатов.

В процессе работы, направленной на активизацию и поддержку процессов психологического витаукта неработающих пенсионеров в условиях стационарных учреждений в различных регионах, необходимо учитывать следующие рекомендации:

1. Для ХМАО – Югры:

– целесообразность проведения мероприятий, направленных на повышение уровня интернальности и рефлексивности, творческой активности пожилых людей;

– необходимость проведения психологической работы, имеющей целью сформировать положительное самопринятие

пенсионера в новой социальной роли и принятие ценностей данной социальной группы;

– желательность ориентации пожилых людей на будущее и оказания помощи в определении краткосрочных целей;

– целесообразность формирования адаптивных механизмов психики через создание тренировочных фрустрирующих ситуаций;

– необходимость создания благоприятного психологического микроклимата в стационарных условиях за счёт позитивного отношения со стороны окружающих к пожилым людям.

2. Для Ростовской области:

– желательность проведения психологической работы по снижению уровня стремления к доминированию неработающих пожилых людей.

3. Для неработающих пенсионеров ХМАО – Югры и Ростовской области, проживающих в стационарных учреждениях, необходимы меры общего оздоровления организма.

4. Создание в домах-интернатах ХМАО – Югры и Ростовской области условий, способствующих реализации пожилых женщин в специфических «женских» видах деятельности.

Список литературы

1. Александрова М. Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. Л.: Изд-во ЛГУ, 1974. 136 с.

2. Анциферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтологии. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: Ин-т психологии РАН, 2006. 512 с.

3. Асеев В. Г. Проблема мотивации и личность // Теоретические проблемы психологии личности. М.: Мысль, 1974. С. 122–144.

4. Ермакова Е. С., Ольховая И. В. Психологические факторы витаукта неработающих пенсионеров Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и Ростовской области // Психология образования в поликультурном пространстве. Елец, 2013. Т. 2. № 22. С. 44–51.

5. Ермакова Е. С., Ольховая И. В. Структура психологического витаукта неработающих пенсионеров различных регионов России // Вестн. Ленингр. гос. ун-та им. А. С. Пушкина. Т. 5. Психология. № 1. СПб., 2013. С. 17–30.

6. Ермолаева М. В. Практическая психология старости. М.: Эксмо, 2002. 320 с.

7. Краснова О. В., Марцинковская Т. Д. Особенности социально-психологической адаптации в позднем возрасте // Психология зрелости и старения: науч.-практ. журн. 1998. № 3. С. 34–59.

8. Ларионова С. А. Социально-психологическая адаптация личности: теоретическая модель и диагностика. Белгород: БГТУ, 2002. 200 с.

9. Молчанова О. Н. Специфика Я-концепции в позднем возрасте и проблема психологического витаукта // Мир психологии. 1999. № 2. С. 133–141.

10. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). Ереван: Изд-во АН АрмССР, 1988. 263 с.

11. Румянцева Т. В. Тест Куна. Тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т. В. Румянцевой) // Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре. СПб.: Речь, 2006. С. 82–103.

12. Сопов В. Ф., Карпушина Л. В. Морфологический тест жизненных ценностей: руководство по применению: метод. пособие. Самара: Изд-во СамИКП – СНЦ РАН, 2002. 56 с.

13. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. С. 101, 142–145.

14. Фролькис В. В. Старение и старость // Биология старения. Л.: Наука, 1982. С. 5–21.

15. Фролькис В. В. Старение и увеличение продолжительности жизни. Л.: Наука, 1988. 254 с.

References

1. Aleksandrova M. D. Problemy sotsial'noi i psikhologicheskoi gerontologii. L.: Izd-vo LGU, 1974. 136 s.

2. Antsiferova L. I. Razvitie lichnosti i problemy gerontologii. Izd. 2-e, ispr. i dop. M.: In-t psikhologii RAN, 2006. 512 s.

3. Aseev V. G. Problema motivatsii i lichnost' // Teoreticheskie problemy psikhologii lichnosti. M.: Mysl', 1974. S. 122–144.

4. Ermakova E. S., Ol'khovaya I. V. Psikhologicheskie faktory vitaukta nerabotayushchikh pensionerov Khanty-Mansiiskogo avtonomnogo okruga – Yugry i Rostovskoi oblasti // Psikhologiya obrazovaniya v polikul'turnom prostranstve. Elets, 2013. T. 2. № 22. S. 44–51.

5. Ermakova E. S., Ol'khovaya I. V. Struktura psikhologicheskogo vitaukta nerabotayushchikh pensionerov razlichnykh regionov Rossii // Vestn. Leningr. gos. un-ta im. A. S. Pushkina. T. 5. Psikhologiya. № 1. SPb., 2013. S. 17–30.

6. Ermolaeva M. V. Prakticheskaya psikhologiya starosti. M.: Eksmo, 2002. 320 s.

7. Krasnova O. V., Martsinkovskaya T. D. Osobennosti sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsii v pozdnem vozraste // Psikhologiya zrelosti i stareniya: nauch.-prakt. zhurn. 1998. № 3. S. 34–59.

8. Larionova S. A. Sotsial'no-psikhologicheskaya adaptatsiya lichnosti: teoreticheskaya model' i diagnostika. Belgorod: BGTU, 2002. 200 s.

9. Molchanova O. N. Spetsifika Ya-kontseptsii v pozdnem vozraste i problema psikhologicheskogo vitaukta // Mir psikhologii. 1999. № 2. S. 133–141.

10. Nalchadzhyan A. A. Sotsial'no-psikhicheskaya adaptatsiya lichnosti (formy, mekhanizmy i strategii). Erevan: Izd-vo AN ArmSSR, 1988. 263 s.

11. Rumyantseva T. V. Test Kuna. Test «Kto Ya?» (M. Kun, T. Makpartlend; modifikatsiya T. V. Rumyantsevoi) // Psikhologicheskoe konsul'tirovanie: diagnostika otnoshenii v pare. SPb.: Rech', 2006. S. 82–103.

12. Sopov V. F., Karpushina L. V. Morfologicheskii test zhiznennykh tsennostei: rukovodstvo po primeneniyu: metod. posobie. Samara: Izd-vo SamIKP – SNTs RAN, 2002. 56 s.

13. Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manuilov G. M. Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malykh grupp. M.: Izd-vo In-ta psikhoterapii, 2002. S. 101, 142–145.

14. Frol'kis V. V. Starenie i starost' // Biologiya stareniya. L.: Nauka, 1982. S. 5–21.

15. Frol'kis V. V. Starenie i uvelichenie prodolzhitel'nosti zhizni. L.: Nauka, 1988. 254 s.

Статья поступила в редакцию 08.09.2015