

**Міщиха Л. П.**

*доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри загальної та клінічної психології  
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

**Коропецька О. М.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології розвитку  
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

## **ПРОБЛЕМА СТАРОСТІ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ**

### **THE PROBLEM OF SUCCESSFUL AGING IN THE CONTEXT OF MODERN PSYCHOLOGICAL APPROACHES: THEORETICAL ANALYSIS**

Стаття присвячена актуальній і важливій проблемі старості, яка тісно переплітається з соціально-демографічною ситуацією у світі, що характеризується різким зростанням чисельності тієї частини людства, що досягла шістьдесятилітнього віку. Розкриваються психофізіологічні та інтелектуальні особливості розвитку людини літнього віку, розвиток її емоційної та мотиваційної сфери на етапі пізнього онтогенезу. У статті розглядаються основні чинники постаріння населення у світі, серед яких виокремлюються зниження народжуваності, з одного боку, та загальне зростання середньої тривалості життя, з іншого, яка в окремих країнах світу, так званих «голубих зонах» досягає 82 і більше років життя. Розкриваються економічні, соціальні, психологічні та інші чинники, що впливають на розвиток суспільства і його благополуччя. Доведено актуальність запропонованої теми та розкриваються основні поняття старіння, висвітлено поняття успішне старіння. У статті проаналізовано досвід проведеного у 80-х роках у США Мак'Артурського дослідження та його значення для вивчення старості та процесів старіння. Завдяки організованому Мак'Артурами дослідженню у геронтопсихології сформувався новий підхід до трактування старості, згідно з яким старість почали вивчати у контексті таких понять як «якість життя», «задоволеність життям», «суб'єктивне благополуччя», які пов'язували не тільки з рівнем здоров'я людей літнього віку (біологічний підхід), але й з численними соціально-психологічними характеристиками, такими як соціальна активність, сенсожиттєві орієнтації, особливості емоційної сфери, адаптивне старіння та ін.

У дослідженні було визначено, що необхідними елементами успішного старіння є висока безпека фізичного здоров'я, когнітивних функцій, а також психологічні та соціальні чинники. До психологічних чинників належать задоволеність життям, конструктивна копінг-поведінка, адекватна самооцінка, відсутність депресивних станів. Із соціальних чинників було відзначено активну залученість до суспільного життя, бажання та здатність до соціальних контактів.

**Ключові слова:** геронтогенез, пізня дорослість, особистість, старість, успішне старіння.

The article is devoted to the topical and important problem of modernity – the problem of old age, which is closely connected with the socio-demographic situation in the world and which is characterized by a sharp increasing in the number of people that has reached the age of sixty. Psychophysiological and intellectual features of the development of the elderly, the development of their emotional and motivational spheres at the stage of late ontogenesis are revealed. The article examines the main factors of population aging in the world, including declining birth rates, on the one hand, and overall growth in life expectancy, on the other, which in some countries, the so-called "blue zones" reaches 82 years or more. Economic, social, psychological and other factors that influence on the development of society and its well-being are revealed. The relevance of the proposed topic is proved and the basic concepts of aging are revealed, the concept of successful aging is highlighted. In the article are analyzed the results of the McArthur study organized in the United States in the 1980s and its significance for the study of old age and the aging process. McArthur's research in gerontopsychology led to a new approach to the interpretation of old age, according to which old age began to be studied in the context of such concepts as "quality of life", "life satisfaction", "subjective well-being", which were associated not only with health of the elderly (biological approach), but also with numerous socio-psychological characteristics, such as social activity, meaningful life orientations, features of the emotional sphere, adaptive aging, etc. The study founded that the necessary elements of successful aging are high security of physical health, cognitive functions, as well as psychological and social factors. Psychological factors include life satisfaction, constructive coping-behavior, adequate self-esteem, lack of depression. Among the social factors, active involvement in public life, desire and ability to social contacts were noted.

**Key words:** gerontogenesis, late adulthood, personality, old age, successful aging.

**Постановка проблеми.** Вивчення особливостей розвитку людини у період пізнього онтогенезу є однією з найактуальніших проблем сучасної української та зарубіжної психології. Інтерес дослідників до проблем старості і старіння детермінований соціально-демографічною ситуацією у світі, що різко змінилася на користь людей літнього віку. За

прогнозами ООН до 2025 року населення у світі зросте у порівнянні з 1950 роком у три рази, тоді як а чисельність людей літнього віку збільшиться у 6 разів, в тому числі чисельність тих, кому за 80 років зросте у 10 разів. Основними чинниками постаріння населення є зниження народжуваності у світі, з одного боку, та загальне зростання середньої три-

валості життя, з іншого, яка в окремих розвинених країнах світу досягає 82 років і більше [1].

Україна входить до 30 «найстаріших» країн світу: кожний п'ятий у нашій державі сьогодні належить до групи тих, кому за 60 років. Згідно з національним демографічним прогнозом на період до 2025 року частка осіб віком від 60 років в Україні становитиме 25%, а у 2030 році – понад 26%.

За класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, до категорії людей літнього віку належать особи, що старші за 60 років. Найбільш складною і нагальною проблемою, у даній ситуації є проблема пенсійного забезпечення і соціальної підтримки людей у період старості, оскільки зростає чисельність непрацюючої частини населення, тоді як чисельність тих, хто працює і поповнює бюджет держави різко зменшується. Навіть економічно розвинені держави припускають, що справитися із цією проблемою їм буде досить складно. Стюарт Гамільтон називає її "демографічною бомбою вповільненої дії" [1, с.17]. У зв'язку з цим, у багатьох державах переглядаються межі пенсійного віку. Наприклад, у Великобританії після 2010 року пенсійний вік для жінок збільшився до 65 років, а в Україні, починаючи з 2012 протягом десяти років, пенсійний вік зростає щороку на шість місяців і у нинішньому, 2022 році, він досягнув необхідної межі – 60 років для жінок і 65 років – для чоловіків.

Отже, старіння населення – проблема не тільки демографічна, а й економічна, соціальна, медична, психологічна тощо. Сьогодні проводяться численні наукові розвідки з метою вивчення особливостей розвитку людей у період геронтогенезу та реалізації їх потреб на етапі старіння. Геронтологи та геронтопсихологи зазначають, що люди третього віку не є однорідною групою, що фізіологічні та психологічні особливості людей у період геронтогенезу суттєво змінюються протягом кожних п'яти років. Так, люди у віці від 60 до 65 років за станом психічного і фізіологічного здоров'я, за мотивами та потребами сильно різняться від осіб, що перебувають у віці від 65 до 70 років; а потреби осіб 70-75-літнього віку відрізняються від потреб людей 75-80 років.

Сьогодні ретельно вивчаються особистісні особливості людей літнього віку, біологічні, психологічні, соціальні, економічні та ін. особливості процесу старіння. Інтерес до проблеми старіння викликаний багатьма чинниками, серед яких проблеми передчасного старіння, проблеми довголіття, поняття успішного старіння, проблеми навчання літніх людей тощо. Хоча проблеми вікових змін у старості та їх вплив на життєдіяльність людини в заключний період життя науковці почали вивчати ще в далекі античні часи, виокремлення геронтопсихології в самостійну науку відбулося лише сто років тому (у 1922 році, коли вийшла монографія Стенлі Холла «Старіння»). Однак психологи на той час проявляли більший інтерес до проблем розвитку в період дитинства та юності, тоді як систематичні наукові розвідки щодо вивчення особливостей людини у старості розпочалися лише у 60-х роках

XX століття. У цей період видаються перші підручники з геронтопсихології, зокрема підручник з психології старіння людини Д.Б. Бромлі (The psychology of human aging, 1966), довідник з психології старіння Дж.Біррена (A Handbook of Psychology of Aging, 1977). На початку XXI століття вийшла праця англійського психолога Я. Стюарта-Гамільтона «Психологія старіння», в якій дано аналіз найновіших концепцій та проблем у сфері психології старіння. Водночас, на загальному тлі постаріння населення, розуміння старості як феномену психологічного віку у науковому дискурсі тільки починає розроблятися.

**Метою дослідження** є здійснення теоретичного аналізу основних поглядів на проблему старіння, висвітлення підходів до розуміння поняття старіння, розкриття поняття «успішне старіння».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Не зважаючи на те, що інтерес до психології старості і старіння зріс у зв'язку із постарінням населення та у зв'язку з цим, з необхідністю реабілітації численної кількості людей третього віку, важливим аспектом геронтопсихологічних досліджень стала проблема якості старіння та розкриття поняття «успішне старіння».

У працях багатьох зарубіжних і вітчизняних психологів (М.Д. Александрова, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, Е. Еріксон, М. В. Єрмолаєва, О. Г. Коваленко, Л. П. Мішхиха, К. Юнг, J. Birren, D.B. Bromley, S. Hall, R.L. Kahn, J.W. Rowe, K. Schaie, E. Whitley та ін.) пізній онтогенез розглядається не тільки як період зниження працездатності організму людини, ослаблення здоров'я, занепаду фізичних сил, але водночас і як період психічних змін та адаптації до нових умов життя.

Дослідники Whitney L. Carlson, Thuan D. Ong, H. Laseulle і J. Vaars розробили теорію культурно-обумовленого сенсу життя людей літнього і поважного віку, згідно з якою людина в період старості перебуває під впливом культурних наративів, які великою мірою визначають її уявлення про своє життя в старості і, відповідно, під їх впливом вона сама вибудовує траєкторію свого життя у період старіння.

H. Laseulle і J. Vaars зазначають, що уявлення про старість в більшості випадків принизливі і формуються під впливом стереотипів, згідно з якими старість сприймається як період занепаду і згасання. Автори вводять поняття «контрресурс» особистості для позначення потенційних можливостей старіючої людини. H. Laseulle і J. Vaars, на противагу існуючим стереотипним уявленням про старість, що сформувалися у різних культурах, прогиставляють живі людські контрресурси, що мають бути спрямовані на відновлення авторитету літньої людини, яка володіє багатим життєвим досвідом і намагається пізнати екзистенційну сутність свого буття [6].

J. Marnin, P.D. Heisel і С. Psych відзначають, що саме усвідомлення літньою людиною своєї значущості в житті та осмисленість життя позитивно впливають як на самооцінку літніми людьми свого фізичного стану, так і на їх психічне самопочуття.

Сенс життя у літньому віці забезпечує наявність життєвого оптимізму та почуття благополуччя, що проживає людина у період старості, які тісно пов'язані з моральними ідеалами та цінностями, сформованими людиною протягом усього життєвого шляху.

**Виклад основного матеріалу.** Хронологічно неможливо виокремити межі, що відділяють старість від зрілого віку через величезні індивідуальні відмінності, що з'являються з появою видимих ознак старіння людини. Ці ознаки проявляються у поступовому зниженні функціональних можливостей організму. Стенлі Холл писав, що знайомство зі старістю є довгим, складним і болісним процесом, коли з кожним новим десятиліттям все більше стискається «кілеце Великої втоми», обмежуючи інтенсивність та тривалість нашої діяльності.

Інволюційні ознаки виявляються не тільки в зовнішньому вигляді старої людини, зменшенні її життєвої активності, обмеженні фізичних можливостей. Старість може наблизитися до людини через фізіологічне ослаблення організму і зниження сили і рухливості психічних процесів. Однак, відсутні чітко сформульовані психологічні критерії завершення періоду зрілості і переходу до старості [3].

Оскільки геронтопсихологія сформувалася і довгий час розвивалася у тісному взаємозв'язку з медициною, на розуміння процесу старіння у період геронтогенезу вплив мали саме результати природничих досліджень, що зосереджені на описі характерних для старості відхилень та хворіб і не враховували інших аспектів старіння. Цей підхід призвів до закріплення у суспільній свідомості уявлень про старість як період слабкості, безпорадності, розчарувань. Проте у західних країнах, зокрема у США, Німеччині та ін. у 1970-х р.р. намітилася поява нового ракурсу трактування старості, як періоду життя, який може бути таким же емоційно насиченим і плідним, як і попередні життєві етапи.

Передумовами для виділення двох форм старіння слугувати і лінгвістичні особливості англійської мови, в якій існує два терміни для позначення старості: «aging» (закономірний фізіологічний перебіг старості) та «senescence» (патологічний характер перебігу старості). В українській мові і «aging», і «senescence» позначаються одним словом – "старіння".

Основою для запровадження та розробки нового напрямку в геронтопсихології – "успішного", "благополучного" старіння – стало дослідження, організоване Фондом Джона Д. та Кетрін Т. Мак'Артурів у 80-ті р. ХХ ст.

У 1984 р. Фонд Мак'Артурів зібрав групу вчених різних спеціальностей, які були фахівцями з проблем старіння для розробки концептуальних засад «нової геронтології». Міждисциплінарна група включала 16 вчених різних спеціальностей: біологів, нейробіологів, нейропсихологів, епідеміологів, соціологів, генетиків, психологів, неврологів, фізіологів та геріатрів. Макартурське дослідження складалося з кількох десятків окремих проектів. Основний задум дослідження полягав у тому, щоб вийти за рамки обмеже-

ного біологічного погляду на процес старіння та виявити чинники (генетичні, біомедичні, поведінкові, соціальні), що відповідають за збереження і навіть підвищення здатності людей повноцінно функціонувати в пізньому віці, узагальнити знання, необхідні для поліпшення фізичних та розумових здібностей літніх людей, і виробити рекомендації для закладів соціальної політики та окремих громадян.

Були організовані дослідні проекти кількох видів, серед яких:

- лонгітюдне вивчення (протягом 8 років) понад 1000 високоефективних людей похилого віку, щоб визначити чинники, які передбачають успішне фізичне та психічне старіння;
- поглиблене дослідження сотень пар шведських близнюків з метою визначення впливу генетичного і середовищного чинника на старіння;
- анкетування людей похилого віку;
- дослідження старіння мозку у людей та тварин.

Протягом десяти років група вчених зустрічалася з інтервалом у 2-3 місяці, щоб продовжувати концептуальні та методологічні обговорення, отримувати оновлення за окремими дослідницькими проектами та аналізувати дані різних досліджень.

Результати наукового дослідження були висвітлені Д. Роуї та Р. Каном у їх праці "Успішне старіння – вперед до "нової геронтології" (1998), в якій автори не тільки узагальнили отриманий досвід, але й намітили новий вектор досліджень у геронтопсихології, змінивши цілком уявлення про старість та образ людини третього віку. Завдяки проведеному дослідженню у геронтопсихології сформувався новий підхід до трактування старості, згідно з яким старість почали вивчати у контексті таких понять як «якість життя», «задоволеність життям», «суб'єктивне благополуччя», які пов'язували не тільки з рівнем здоров'я людей літнього віку, але й з численними соціально-психологічними характеристиками, такими як соціальна активність, сенсожиттєві орієнтації, особливості емоційної сфери, адаптивне старіння та ін. [3]; [4]; [7].

Д. Роуї та Р. Кан, виділивши дві форми старіння: звичайну і успішну, уточнюють, що при аналізі старіння важливо розуміти межу між ними.

«Звичайне старіння» характеризується наявністю нормального зниження фізичних, когнітивних, соціальних функцій з віком. При «успішному старінні» функціональні втрати зведені до мінімуму (тобто спостерігається слабка чи повна відсутність погіршення зазначених функцій) [7].

При «успішному старінні» першочергового значення набуває проблема якості життя літніх людей, зокрема мається на увазі фізичний стан літньої людини, її інтелектуальний розвиток, умови та чинники, що забезпечують збереження здоров'я та провадження активного способу життя, збереження працездатності, можливості спілкування, залучення до суспільної громадсько-корисної роботи літніх людей.

Акцентуючи увагу на позитивних аспектах старіння, Д. Роуї та Р. Кан представили спростування

наступних шести, укорінені у суспільній свідомості, міфів про третій вік:

**Міф 1** – бути старим, означає бути хворим. Згідно з даними Мак'Артурського дослідження тривалість життя продовжується завдяки досягненням науково-технічного прогресу і медицини, які сприяють скороченню середньої кількості хронічних коморбідних хвороб, що погіршують стан здоров'я літніх людей, понижують якість їх життя, наближають літню людину до його завершення.

**Міф 2** – неможливо літню людину навчити чомусь новому через значне вікове зниження інтелекту та втрату навичок. Згідно з висновками проведеного дослідження збереження інтелектуального рівня в старості досягається завдяки: регулярній фізичній активності, соціальній системі підтримки, вірі у свою здатність впоратися із життєвими викликами.

Дослідження також продемонструвало чудову та стійку здатність мозку у літньому віці до встановлення нових зв'язків, засвоєння нових знань та нових навичок. Проте умови успішного навчання мають свою специфіку: навчання у літньому віці вимагає дати можливість «літньому учневі» працювати у своєму темпі та під час навчання уникати напруги, пов'язаної з порівнянням результатів навчання літньої людини із досягненнями молодших колег.

У сучасному світі зросла потреба в навчанні і перенавчанні, що триває протягом життя, однак деякі види навчання (особливо ті, які вимагають перцептивної швидкості, фізичної координації та сили) дійсно, стають більш важкими для літньої людини і неможливими в глибокій старості.

**Міф 3.** Змінювати що-небудь в житті старих людей не має сенсу, тому що вже надто пізно щось виправляти. Йдеться про шкідливі звички (зловживання алкоголем або калорійною їжею, пасивний спосіб життя та відсутність активних занять спортом), які протягом десятиліть руйнували здоров'я, тому відновити втрачені функції неможливо.

Дослідження фонду Мак'Артурів довело, що майже ніколи не пізно засвоїти здорові звички (відмова від паління, розумна дієта, фізичні вправи та ін.), ніколи не пізно змінити стиль життя і отримати «вигоду» від подібних змін. Наводяться докази того, що відмова від паління призводить до суттєвих позитивних змін у серцево-судинній, дихальній системах. Це ж стосується нормалізації ваги, контролю кров'яного тиску, збільшення фізичного навантаження.

**Міф 4.** Старіння є повністю детерміноване генетичними чинниками. Люди зазвичай вважають, що гени (або спадковість) визначають спосіб старіння, а генетична схильність еквівалентна генетичному «диктату» життя. Проте близнюкові дослідження показують суттєвий внесок інших чинників у визначенні тривалості життя. Дослідження фонду Мак'Артурів показало, що довкілля та спосіб життя – більш значущий фактор старіння, ніж спадковість. За рідкісними винятками, спадково визначено приблизно 30% фізичного старіння. Додаткові

дослідження шведських близнюків у віці старших за 80 років продемонстрували, що лише близько 50% змін розумової функції у процесі старіння генетично обумовлені.

**Міф 5.** Погіршення всіх розумових функцій є неминучим. Ідеться про зниження фізичних та розумових здібностей у період старіння, і, особливо, натякається на асексуальність літніх людей, їх незацікавленість у сексі та нездатність до нього. Статева активність справді має тенденцію зменшуватися у старості. Проте є величезні індивідуальні розбіжності в інтимній сфері. Ці відмінності визначено частково культурними нормами, рівнем здоров'я, а також наявністю сексуальних партнерів або романтичних стосунків.

**Міф 6.** Літні люди не приносять користь суспільству. Широко поширена думка, що літні люди є тягарем для суспільства. Однак, загальновідомо, що дуже багато людей літнього віку після виходу на пенсію залишаються працездатними і бажають продовжувати працювати, проте їх змушують піти з робочого місця. У ряді випадків люди похилого віку хотіли б залишатися працюючими, але змінити трудовий розпорядок (тобто працювати менше годин, більш гнучко планувати навантаження), але вони зустрічаються з неготовністю роботодавця враховувати їхні потреби. Крім того майже всі літні люди надають необхідну допомогу членам своєї сім'ї, друзям, сусідам, але ця допомога неоплачувана, тому не ціниться, хоча від цього є не менш затребуваною.

Як бачимо, міфи про старіння абсолютизують негативні сторони старіння: люди старшого віку розглядаються як хворі, слабкі, безсилі, безстатеві, пасивні, самотні, незадоволені, нездатні вчитися, які є тягарем для суспільства. Послідовно спростовуючи ці міфи, Д. Роуї та Р. Кан доводять, що літній вік може бути так само продуктивним, повним сенсу та емоційної задоволеності, як й інші етапи життєвого шляху людини [7].

Комплексний аналіз основних складових успішного старіння було проведено американськими і британськими вченими С. Демпом, Д. Джестом, А. Боулінгом. Аналіз показав, що більшість учених, які розробляли цей концепт, відзначають необхідними елементами успішного старіння високу безпеку фізичного здоров'я, когнітивних функцій, а також різні психологічні та соціальні чинники. До психологічних чинників вони відносять, насамперед, задоволеність життям, конструктивну копінг-поведінку, адекватну самооцінку, а також відсутність депресивних станів. Із соціальних чинників відзначають активну залученість до суспільного життя, бажання та здатність до соціальних контактів [5].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Як заключний період життя, період старості відіграє особливу роль у системі життєвого циклу людини і розглядається сьогодні як складне біопсихосоціальне явище. Як біологічний феномен, старість пов'язана із ослабленням організму, зростанням його уразливості та збільшенням ймовірності

смерті. Психологічний рівень передбачає усвідомлення людиною змін та більш-менш успішне пристосування до цих змін. Як соціальне явище, старість, зазвичай, асоціюється з виходом на пенсію, із зниженням соціального статусу, з втратою важливих соціальних ролей та звуженням соціального простору [2].

Отже, з викладеного вище можна зробити висновок, що є кілька точок зору на старість і процеси старіння. Згідно з першою точкою зору, дослідники вважають нормальним факт, що у старості відбувається природне і обов'язкове зниження сили, обмеження фізичних можливостей. Ці інволюційні процеси стосуються і психічної діяльності, що виражається в різноманітних психічних станах, однак які не супроводжуються слабоумством. Прояви фізичного занепаду знаходять своє вираження в обмеженні кола інтересів, пасивності, психічній млявості. Психічна слабкість, зниження сили і рухливості психічних процесів у старості знаходяться у тісному зв'язку з показником фізичного здоров'я. Зміцнення фізичного здоров'я, лікування від соматичних хвороб, дотримання дієти ведуть до пожвавлення психічного життя у старості.

Згідно з другою точкою зору старості притаманні як негативні, так і позитивні риси. Характеризуючи психічне старіння, необхідно враховувати деякі позитивні зрушення, які є компенсаторними або пристосувальними в нових умовах життя. Так, одночасно зі зниженням рівня психічної діяльності відзначаються якісні зміни, що сприяють подоланню і врівноваженню цього зниження, досягнення структурної єдності дефіцитарних ознак старіння з позитивними або компенсаторними. Це свідчить про можливість у старості адаптуватися до нових умов життя. При вивченні здібностей у старих людей у віці від 60 до 93 років встановлено, що вони використовують структуру свого досвіду, черпаючи з нього елементи для утримання наявних знань на належному рівні і для переробки їх в нові знання. Старі люди можуть в значній мірі розвивати свій творчий хист і навіть виявляти нові здібності.

Фундаментальні дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених свідчать, що досягнення сучасної геронтопсихології дозволяють вести мову про управління процесами старіння і значне розширення періоду повноцінної, трудової активності людини і відповідно скорочення частки років старечої немочі.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Стюарт-Гамільтон Я. Психология старения. 4-е изд. СПб.: Питер, 2010. 320 с.: ил. (Серия «Мастера ПСИХОЛОГИИ).
2. Olesya Koropetska Social Exclusion of Seniors as Psychological Problem: Theoretical Aspect [Електронний ресурс] <https://socionulp.wixsite.com/srnulp/psc-proceedings>
3. Міщиха Л.П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2014. 400 с.
4. Baltes P.B., Baltes M.M. Successful aging: perspectives from the behavioral sciences (1993) N.Y.: Cambridge University Press. 416 p.
5. Bowling A. Aspirations for older age in the 21<sup>st</sup> century: What is successful aging // Int J Aging Hum Dev. 2007. Vol. 64. P. 263–297.
6. Laceulle H., Baars J. Self-realization and cultural narratives about later life // Journal of Aging Studies. 2014. Vol. 31. P. 34–44. doi:10.1016/j.jaging.2014.08.005
7. Rowe J.W., Kahn R.L. Successful Aging. (1998) New York: Random House, Pantheon Books, 265 p.