

УДК 159.922.6:159.923-021.464

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-17>

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ САМОДОСТАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Чиж Олександра Федорівна,

аспірантка кафедри теоретичної та консультативної психології

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ORCID ID: 0000-0003-3920-058X

Дроздовська Аліна Вікторівна,

аспірантка кафедри теоретичної та консультативної психології

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ORCID ID: 0009-0005-4402-8851

Бігун Неля Іванівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри теоретичної та консультативної психології

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ORCID ID: 0000-0002-1767-5181

У статті досліджено вікові особливості розвитку самодостатності особистості, що є ключовим складником її психологічного благополуччя й адаптивності. Розглянуто основні компоненти самодостатності, зокрема автономію, внутрішню цілісність і самооцінку, а також їх роль у формуванні самостійності й життєстійкості особистості на різних етапах життєвого циклу. Особливу увагу приділено віковим аспектам розвитку самодостатності: від дитинства, де формуються базові елементи автономії під впливом виховання та соціалізації, до похилого віку, коли самодостатність розглядається в контексті переосмислення життєвого досвіду й зниження фізичних і соціальних ресурсів.

Проаналізовано зв'язок самодостатності з такими поняттями, як самореалізація, самоповага й емоційна зрілість, що дає змогу краще зрозуміти її місце в структурі особистості. Наведено огляд сучасних теорій, які висвітлюють визначення самодостатності та її ключові компоненти, а також запропоновано нові підходи до аналізу цього явища.

Метою роботи є систематизація наукових даних щодо розвитку самодостатності й висвітлення її вікових аспектів, що сприяє визначенню пріоритетів у психологічній практиці та педагогічній діяльності. У результаті дослідження сформульовано висновки про значення самодостатності для особистісного розвитку та її роль у гармонізації міжособистісних взаємин.

Наукова новизна статті полягає в комплексному підході до вивчення вікових аспектів розвитку самодостатності, ураховуючи вплив соціальних, психологічних та емоційних чинників. Отримані результати можуть стати основою для подальших досліджень у сфері розвитку особистості, а також для розробки практичних рекомендацій щодо формування самодостатності в різних вікових групах.

Ключові слова: самодостатність, автономія, психологічна зрілість, самооцінка, життєвий цикл, емоційна зрілість, самореалізація, соціалізація, особистісний розвиток.

Chyzh Oleksandra, Drozdovska Alina, Bigun Nelia. Age-specific features of personal self-sufficiency manifestation

The article examines the age-specific features of personal self-sufficiency development, which is a crucial component of psychological well-being and adaptability. The study identifies the main components of self-sufficiency, including autonomy, inner integrity, and self-esteem, highlighting their role in fostering independence and resilience across various stages of the life cycle. Special attention is given to the age-related dimensions of self-sufficiency development: from childhood, where foundational elements of autonomy are shaped by upbringing and socialization, to old age, where self-sufficiency is viewed in the context of reflecting on life experiences and coping with diminishing physical and social resources.

The research explores the interrelation of self-sufficiency with concepts such as self-actualization, self-respect, and emotional maturity, providing a deeper understanding of its position within the personality structure. An overview of modern theories defining self-sufficiency and its core components is presented, along with new approaches to analyzing this phenomenon.

The study aims to systematize scientific data on self-sufficiency development and illuminate its age-specific aspects, thereby contributing to identifying priorities in psychological practice and educational activities. The findings highlight the importance of self-sufficiency in personal growth and its role in harmonizing interpersonal relationships.

The scientific novelty of the article lies in its comprehensive approach to studying the age-related dimensions of self-sufficiency development, considering the influence of social, psychological, and emotional factors. The results obtained can serve as a foundation for further research in personality development and the creation of practical recommendations for fostering self-sufficiency across different age groups.

Key words: self-sufficiency, autonomy, psychological maturity, self-esteem, life cycle, emotional maturity, self-actualization, socialization, personal development.

Вступ

Проблема формування самодостатності особистості є багатогранною, посідає важливе місце в сучасних психологічних дослідженнях. Самодостатність визначається як здатність людини зберігати внутрішню цілісність, приймати автономні рішення й відповідати за власний розвиток. Вона є ключовим ресурсом для досягнення гармонії між внутрішніми потребами й зовнішніми вимогами, особливо в умовах соціальних, економічних та особистісних викликів.

Сьогодні дослідження вікових аспектів самодостатності набувають особливої актуальності. У різні вікові періоди людина стикається з унікальними психологічними завданнями: у дитинстві формується базова автономія, у підлітковому віці – самоствердження й незалежність, у молодості – здатність визначати життєві цілі, а в зрілості й похилому віці – переосмислення життєвого досвіду та збереження внутрішнього балансу на фоні зниження ресурсів.

Зв'язок самодостатності з такими феноменами, як самореалізація, емоційна зрілість, самоповага, життєстійкість, указує на її інтегративну роль у розвитку особистості. Незважаючи на значний науковий інтерес до цієї теми, залишається недостатньо вивченою динаміка формування самодостатності в контексті вікових змін, а також вплив соціальних і психологічних чинників на цей процес.

Метою статті є аналіз вікових особливостей формування й прояву самодостатності особистості, визначення ключових компонентів цього феномену та їх динаміки на різних етапах життєвого циклу.

Методи та дослідження

У статті здійснено огляд сучасних теорій самодостатності, проаналізовано її компоненти та взаємозв'язки з іншими феноменами, такими як самореалізація й емоційна зрілість. Ураховано роботи відомих психологів, таких як Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс, А. Адлер та інші. Методологічно стаття базується на теоретичному аналізі наявних досліджень, що дає змогу поглибити розуміння розвитку самодостатності в різні вікові періоди.

Результати

Проблема самодостатності особистості досліджується в сучасній психології в контексті особистісного розвитку, адаптації до соціальних умов і забезпечення емоційного благополуччя. Самодостатність особистості досліджена в працях таких авторів, як А. Адлер, А. Маслоу, К. Хорні, А. Білошицька, О. Гречаник, В. Татенко й інші [1; 5]. Методологічні аспекти цього феномена розглядаються в концепціях Ф. Перлза, який визначав зрілість як здатність опиратися на власні сили замість залежності від оточення, і К. Роджерса з його ідеєю «повноцінно функціонуючої особистості». Теоретичні основи поняття закладені в працях таких класиків, як Е. Еріксон, який розглядав автономію як ключовий компонент психосоціального розвитку, й А. Маслоу, який підкреслював важливість самореалізації як вищого рівня особистісного зростання.

Сучасні дослідження, зокрема роботи Р. Декі й Е. Райана, зосереджені на автономії як базовій психологічній потребі, що сприяє внутрішній мотивації та гармонійному функціонуванню особистості. Дослідження емоційної зрілості й саморегуляції (Дж. Соловей, П. Саловей) акцентують увагу на важливості здатності управляти власними емоціями, що є важливим елементом самодостатності.

Однак, хоча основні компоненти самодостатності – автономія, самооцінка, внутрішня цілісність – добре описані, питання вікових особливостей її розвитку залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, існує дефіцит досліджень, які б систематично аналізували динаміку самодостатності на різних етапах життєвого циклу, ураховуючи соціокультурні й індивідуальні фактори.

Формування та прояв самодостатності особистості є динамічним і тривалим процесом, який проходить через різні стадії життєвого циклу. Самодостатність розвивається у взаємодії біологічних, соціальних і психологічних чинників, які визначають її специфіку на кожному віковому етапі. Вона охоплює здатність людини приймати самостійні рішення, відповідати за свої дії, керувати власними емоціями й ефективно адаптуватися до зовнішніх умов. Цей феномен ґрунтується на внутрішній цілісності, позитивній самооцінці та автономії, які формуються під впливом виховання, соціалізації, культурних норм і життєвого досвіду.

На кожному етапі життя самодостатність проявляється по-різному: від залежності дитини від дорослих у ранньому дитинстві до досягнення максимальної автономії в молодості й пошуку нових способів підтримання самодостатності в похилому віці. Кожен період має свої унікальні виклики та завдання, які впливають на становлення особистості. Важливим аспектом є те, що розвиток самодостатності не є лінійним: він може супроводжуватися кризами, які сприяють переосмисленню цінностей і вдосконаленню внутрішніх ресурсів.

Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, формування базової автономії відбувається на другому етапі його моделі, який припадає на вік від 1 до 3 років [2, с. 20]. У цей період дитина починає усвідомлювати власне «Я» та розвивати відчуття контролю над своїми діями й оточенням. Важливим завданням цього віку є формування базової довіри до світу, що відбувається на попередньому етапі, а також здатності діяти самостійно без постійної опори на батьків.

Е. Еріксон підкреслює, що баланс між автономією та соромом або сумнівом відіграє ключову роль у цьому віці. Якщо дитина отримує підтримку в освоєнні нових навичок і можливість робити вибір, це сприяє зміцненню її впевненості у власних силах. Наприклад, можливість самостійно одягатися, обирати іграшки чи вирішувати прості завдання допомагає закласти фундамент майбутньої самодостатності.

Роль батьків у цей період надзвичайно важлива. Надмірний контроль або, навпаки, байдужість можуть призвести до розвитку в дитини сумнівів у власних можливостях. Натомість підтримка, терпимість до помилок і сприяння самостійності допомагають дитині сформувати базову автономію, яка стає основою для подальшого розвитку самодостатності.

У молодшому шкільному віці, згідно з Е. Еріксоном, домінує стадія «працьовитість проти почуття неповноцінності» [3]. У цьому віці діти починають отримувати соціальний досвід у школі, засвоюють норми поведінки й розвивають здатність до співпраці з іншими. Успіх у навчанні, підтримка батьків і вчителів у досягненні цілей допомагають дитині формувати впевненість у своїх здібностях, що позитивно впливає на її самооцінку та внутрішню цілісність.

Підлітковий період є критичним етапом у розвитку самодостатності особистості, коли основним завданням стає формування ідентичності. Згідно з теорією психосоціального розвитку Еріка Еріксона, у цей період домінує криза «ідентичність проти ролівої плутанини» [3]. Підліток починає активно досліджувати себе, свої цінності, інтереси й майбутні життєві орієнтири. Успішне вирішення цієї кризи сприяє формуванню стабільної ідентичності, яка стає основою для самодостатності.

Самоствердження також є важливим завданням цього віку. Підлітки прагнуть отримати визнання своїх досягнень та ідей, що сприяє розвитку автономії та впевненості у власних силах. Відповідно до досліджень Дж. Марсії, які базуються на теорії Е. Еріксона, ідентичність розвивається через процеси кризи та комітменту, де криза означає пошук і перегляд життєвих цілей, а комітмент – прийняття зобов'язань щодо певних цінностей або ролей [5, с. 551].

Розвиток автономії в підлітковому віці супроводжується конфліктом між прагненням до незалежності й потребою в соціальній підтримці. З одного боку, підлітки намагаються дистанціюватися від батьківського впливу, установити свої власні межі та розвивати здатність приймати самостійні рішення. З іншого боку, потреба в емоційній підтримці, схваленні й безпеці залишається актуальною.

Згідно з роботами Річарда Лернера, соціальний контекст, зокрема сім'я, однолітки та школа, відіграє важливу роль у подоланні цього конфлікту. Позитивні стосунки з батьками, ґрунтовані на довірі та взаємоповазі, сприяють успішному розвитку автономії без руйнування емоційного зв'язку. Водночас стосунки з однолітками сприяють формуванню навичок співпраці, самовираження й соціальної інтеграції [6].

Культурні та соціальні чинники також впливають на вирішення цього конфлікту. У культурах, де акцент робиться на індивідуалізм, автономія підлітка заохочується, тоді як у колективістських культурах більша увага приділяється збереженню сімейних зв'язків і соціальних зобов'язань.

Розвиток самодостатності тісно пов'язаний із розвитком емоційної зрілості, адже обидві характеристики є основою для особистісного зростання, незалежності й гармонійної взаємодії із соціумом.

Емоційну зрілість О. Чебикін та І. Павлова визначають як інтегративну якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах [4, с. 185].

Ця якість найбільш виразно проявляється через емоційну експресивність, здатність до саморегуляції емоцій та емпатію. Саме ці зазначені вище властивості й формують основу структури емоційної зрілості, виступаючи її ключовими компонентами [4].

У результаті емпіричного дослідження основних закономірностей становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці вчені виділили вікові відмінності в процесі її формування. Установлено поступове зростання рівня окремих характеристик емоційної зрілості з віком: у віці 13–14 років спостерігається покращення здатності до управління власними емоціями; у 14–15 років зростає довільність у вираженні емоцій під час спілкування; а в 17–18–23 роки досягається підвищення рівня всіх складників емоційної зрілості.

У період молодості особистість зосереджується на формуванні чітких життєвих цілей, які визначають подальший напрям розвитку. Цей етап, за теорією Еріка Еріксона, характеризується кризою «близькість проти ізоляції». Успішне подолання цієї кризи забезпечує здатність до побудови глибоких і значущих стосунків, які підтримують реалізацію життєвих задумів [3].

Формування життєвих цілей часто супроводжується переосмисленням особистісних ресурсів і потенціалу. Згідно з концепцією Абрагама Маслоу, у цей період проявляється прагнення до самоактуалізації – реалізації своїх здібностей, талантів і внутрішніх цінностей. Самоактуалізація передбачає активну участь у соціальному житті, професійній діяльності й особистісному розвитку [7].

Соціальне середовище відіграє важливу роль у підтримці або перешкодженні реалізації життєвих цілей. Дослідження Альберта Бандури підкреслюють важливість самоефективності, тобто віри в здатність досягати поставлених цілей. Високий рівень самоефективності позитивно корелює з цілеспрямованістю й мотивацією до реалізації потенціалу [8].

Психологічна зрілість у молодості проявляється через здатність приймати обґрунтовані рішення, брати відповідальність за їх наслідки й адаптуватися до нових життєвих умов. Цей

аспект тісно пов'язаний із когнітивною зрілістю, що включає розвиток критичного мислення, прогнозування наслідків дій і рефлексії.

Згідно з концепцією Жана Піаже, у період молодості завершується формування формальних операцій, що дає змогу особистості мислити абстрактно, планувати майбутнє і приймати стратегічні рішення [9]. Це стає основою для досягнення незалежності у фінансовій, емоційній і соціальній сферах.

Підтримка з боку соціальних інститутів, таких як освіта, ринок праці та сім'я, суттєво впливає на здатність до самостійності. Дослідження Річарда Раяна й Едварда Дісі в рамках теорії самодетермінації вказують, що автономія, компетентність і соціальна залученість є ключовими факторами розвитку психологічної зрілості [10, с. 68].

Таким чином, молодість є критичним етапом становлення самодостатності, під час якого реалізується особистісний потенціал, формується здатність до автономного прийняття рішень і визначаються життєві пріоритети.

Зрілий вік характеризується досягненням певної стабільності в професійній, сімейній і соціальній сферах, що створює сприятливі умови для повноцінного прояву самодостатності. У цей період особистість активно інтегрує попередній досвід, розвиває баланс між особистими потребами та соціальними очікуваннями, а також зосереджується на підтримці життєвої стабільності.

Самодостатність у зрілому віці стає важливим складником життєвої стабільності. У цей період особистість часто має розвинені механізми саморегуляції, які дають змогу ефективно долати стресові ситуації та підтримувати внутрішню гармонію. Дослідження Альберта Бандури [8] показують, що зрілі особистості, які мають високу самоефективність, здатні адаптуватися до змін у житті, зберігаючи почуття контролю над обставинами.

Згідно з теорією життєвого циклу Еріка Еріксона, основною кризою цього періоду є «продуктивність проти стагнації». Успішне подолання цієї кризи проявляється в прагненні особистості до підтримки й розвитку, що включає турботу як про себе, так і про інших, наприклад, у сімейному або професійному контексті [3].

Життєва стабільність у зрілому віці також залежить від здатності особистості знайти сенс у своїй діяльності. Відповідно до логотерапії Віктора Франкла, пошук і реалізація сенсу життя є ключовим чинником психологічного благополуччя в зрілості [11].

Однією з важливих характеристик самодостатності в зрілому віці є здатність підтримувати баланс між особистими потребами та соціальними ролями. У цей період людина часто виконує кілька важливих соціальних функцій – працівника, партнера, батька чи матері, друга.

Карл Роджерс у теорії «повноцінно функціонуючої особистості» зазначав, що самодостатність залежить від здатності до автентичності – уміння залишатися вірним власним цінностям і переконанням, незважаючи на зовнішній тиск [12].

Водночас соціальні очікування й рольові зобов'язання можуть стати джерелом стресу. Дослідження Гарріет Лернер [13] підкреслюють, що здатність до емпатії та ефективної комунікації сприяє гармонізації міжособистісних відносин і зменшенню конфліктів у ролях.

Соціальна активність у зрілому віці сприяє підтримці самодостатності. Дослідження Ларрі Фаррелла [14] підтверджують, що участь у громадських ініціативах, наставництво молоді та підтримка соціальних зв'язків позитивно впливають на почуття власної значущості й особистісної стабільності.

У зрілому віці самодостатність стає основою для життєвої стабільності, допомагаючи людині інтегрувати особисті прагнення та соціальні обов'язки. Гармонізація міжособистісних стосунків і реалізація внутрішніх цінностей дають змогу зберігати емоційне благополуччя й адаптуватися до змін.

Похилий вік є унікальним періодом життєвого циклу, що характеризується значними змінами у фізичному, соціальному й емоційному аспектах. На цьому етапі самодостатність про-

являється через здатність особистості переосмислити життєвий досвід, адаптуватися до зниження фізичних і соціальних ресурсів, підтримувати внутрішню гармонію.

У похилому віці особистість часто зосереджується на оцінці та переосмисленні свого життя. Ерік Еріксон у теорії психосоціального розвитку зазначає, що центральною кризою цього періоду є «цілісність проти відчаю». Успішне подолання цієї кризи дає змогу людині прийняти власне життя таким, яким воно було, знаходячи сенс у досягненнях і досвіді [2].

Дослідження Пола Балтеса [15] свідчать, що процес переосмислення життєвого досвіду сприяє розвитку мудрості, яка є інтегративним аспектом самодостатності. Мудрість допомагає особистості приймати неминучі зміни й втрати з розумінням, зберігаючи внутрішню рівновагу.

Крім того, на цьому етапі важливим є вміння уникати зосередження на почуттях жалю чи провини за минулі помилки. Згідно з дослідженнями Віктора Франкла [11], прийняття свого досвіду й пошук сенсу навіть у складних обставинах є ключовим для збереження психологічного благополуччя в похилому віці.

Одним із головних викликів похилого віку є зниження фізичних можливостей і соціальної активності. Незважаючи на це, самодостатність може зберігатися за рахунок розвитку адаптаційних стратегій. Дослідження Джоан Ерікті [15] підтверджують, що збереження когнітивної активності (наприклад, через навчання нових навичок чи участь у хобі) позитивно впливає на самодостатність і життєздатність.

Соціальна ізоляція є ще однією загрозою для самодостатності в похилому віці. Роботи Роу й Кана [16] підкреслюють, що підтримка соціальних зв'язків, навіть у зменшеному обсязі, допомагає людині зберігати відчуття належності до спільноти. Зокрема, участь у волонтерських програмах чи клубах інтересів сприяє збереженню активної позиції в житті.

Важливим є також формування позитивного ставлення до свого фізичного стану. Згідно з дослідженнями Лаури Карстенсен [17], старші люди, які фокусуються на позитивних аспектах свого життя й можливостях, мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя та самодостатності.

У похилому віці самодостатність стає не лише інструментом адаптації до змін, а й джерелом внутрішньої сили, що допомагає особистості переосмислювати життєвий шлях і знаходити сенс навіть у складних обставинах.

Висновки

Узагальнення результатів огляду дає змогу зробити висновок, що самодостатність є багатогранною інтегральною якістю особистості, яка визначає її здатність до автономії, емоційної стійкості, саморегуляції та ефективної адаптації до зовнішніх і внутрішніх викликів. Вона формується в онтогенезі як результат складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. У ранньому дитинстві базисом для розвитку самодостатності є довіра до світу й автономія, які закладаються через емоційний контакт із батьками. У підлітковому віці формуються основи соціальної інтеграції та ціннісної орієнтації, а в дорослому житті самодостатність досягає свого піку через гармонізацію внутрішніх і зовнішніх потреб.

Основними чинниками розвитку самодостатності є внутрішні особливості особистості, такі як темперамент, риси характеру, мотивація до самореалізації, здатність до критичного мислення й саморефлексії.

Самодостатність тісно пов'язана з розвитком емоційної зрілості. Вона забезпечує стійкість до зовнішніх викликів і дає змогу гармонізувати особистісний розвиток у кожному віковому періоді. Емоційна зрілість підтримує адекватну оцінку ситуацій, здатність до адаптації та автономності. У результаті їх взаємодії формується особистість, здатна ефективно функціонувати в суспільстві, зберігаючи внутрішню гармонію.

Важливу роль також відіграють зовнішні умови: стиль виховання в сім'ї, освітнє середовище, соціокультурний контекст, який визначає норми й цінності, що впливають на розвиток особистості. Сім'я є фундаментом для формування базової впевненості у власних силах,

тоді як освітні інституції сприяють розвитку здатності до прийняття рішень та адаптації в суспільстві.

Кризи й життєві виклики є важливим стимулом для зміцнення самодостатності. Через рефлексію та переоцінку цінностей особистість здатна знайти нові способи самореалізації, що сприяє формуванню більш стійкого й незалежного характеру. У контексті життєвих випробувань здатність до самодостатності виявляється в умінні долати труднощі, підтримувати емоційну стабільність і знаходити ресурси для подальшого розвитку.

Самодостатність має вагоме практичне значення як для особистого, так і для суспільного життя. Вона сприяє збереженню психічного здоров'я, запобігає емоційному вигоранню, допомагає адаптуватися до соціальних змін та успішно інтегруватися в суспільство. Крім того, вона є основою для досягнення особистих і професійних цілей. Розвиток цієї якості є ключовим завданням у психологічній підтримці, освітній і виховній роботі, а також у психотерапевтичній практиці.

Сучасні наукові підходи, такі як гуманістичний, когнітивно-поведінковий і соціокультурний, пропонують різні моделі розвитку самодостатності. Гуманістичний підхід акцентує увагу на самореалізації та розкритті потенціалу особистості, когнітивно-поведінковий – на формуванні навичок саморегуляції, а соціокультурний – на впливі зовнішніх умов і культурного контексту.

Таким чином, самодостатність є важливим аспектом особистісного розвитку, який змінюється в процесі життя, залежно від вікових особливостей і соціокультурних умов. Зокрема, виявлено, що в підлітковому віці особистість стикається з кризою ідентичності, у молодості – з формуванням життєвих цілей, а в зрілому віці важливо зберігати баланс між особистими потребами й соціальними ролями. Розвиток самодостатності в кожному віковому періоді є інтегративним процесом, який включає емоційну зрілість, автономію та здатність до самореалізації. Отримані результати можуть стати основою для подальших досліджень і розроблення практичних рекомендацій щодо формування самодостатності в різних вікових групах.

Література:

1. Бігун Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 6. С. 17–25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2017_6_4.
2. Гречаник О.Є. Психологічні аспекти розвитку автономії у дітей дошкільного віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 5. С. 20–25.
3. Еріксон Е. Дитинство і суспільство. Київ : Основи, 1994. 432 с.
4. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. *Наука і освіта : науково-практичний журнал*. 2005. № 5–6. С. 180–186.
5. Marcia J.E. Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1966. № 3 (5). P. 551–558.
6. Lerner R.M. *Developmental Science: An Advanced Textbook*. Psychology Press, 2015.
7. Maslow A.H. *Motivation and Personality*. Harper & Row, 1954.
8. Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman, 1997.
9. Piaget J. *The Psychology of Intelligence*. Routledge, 2001.
10. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. № 55 (1). P. 68–78.
11. Frankl V.E. *Man's Search for Meaning*. Beacon Press, 1959.
12. Rogers C.R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt, 1961.
13. Lerner H. *The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships*. Harper & Row, 1985.
14. Farrell L. *Leadership in Action: Building Resilience and Self-Sufficiency*. Wiley, 2012.

15. Baltes P.B., Staudinger U.M. Wisdom: A Metaheuristic to Orchestrate Mind and Virtue. American Psychologist, 1993.
16. Rowe J.W., Kahn R.L. Successful Aging. Pantheon Books, 1998.
17. Carstensen L.L. Aging Well: Social Relationships in Old Age. Annual Review of Psychology, 1995.