

## СОПОСТАВИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЗГЛЯДОВ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СТАРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА



**Лазарева Анастасия Владимировна**, кандидат филологических наук, доцент кафедры английского языка № 5 Московского государственного института международных отношений (МГИМО (У) МИД России); просп. Вернадского, 76, Москва, 119454; e-mail: asyalazareva@gmail.com

### РЕЗЮМЕ

Статья посвящена изучению аспектов эмоционального старения людей третьего возраста. Начиная с рассмотрения существующих на сегодняшний день теорий происхождения эмоций: социального конструктивизма, дарвиновской теории, а также когнитивной теории, автор переходит к анализу воздействия окружающей среды на эмоциональную сферу человека, в том числе пожилого. Автор рассматривает влияние экзистенциальной памяти, то есть индивидуальных положительных и отрицательных эмоций, испытанных в течение жизни, на память оперативную. При сравнении взглядов современных российских и зарубежных авторов в отношении эмоционального старения было выявлено существенное расхождение в понимании взаимосвязи физического, когнитивного и эмоционального старения а также успешности прохождения возрастного кризиса и правильной постановке возрастных задач. В результате были выявлены определённые факторы, необходимые для благополучного эмоционального старения.

**Ключевые слова:** эмоциональное старение, возрастной кризис, социальный конструктивизм, когнитивная теория, благополучное старение, эмоциональная стабильность.

Тема социального и эмоционального старения людей третьего возраста в последние десятилетия активно изучается как отечественными (М.Д. Александровой, С.А. Белорусовым, М.В. Ермолаевой и др.) так и иностранными (Колином Деппом и Дилипом Жесте, Лаурой Карстенсен, Сюзан Шайбе) социологами, психологами и медиками. Повышенный интерес учёных к этой проблеме объясняется в первую очередь тем, что, согласно прогнозу, в последующие два десятилетия мы столкнёмся с небывалой до сих пор в истории человечества демографической трансформацией в сторону старения населения. Так, только в Соединённых Штатах, как предполагают, население третьего возраста к 2030 году удвоится. Несмотря на фундаментальные исследования в этой сфере, не существует единого мнения относительно старения эмоциональной сферы [8]. С одной стороны, выяв-

лены биохимические сдвиги, располагающие по мере старения к более частому проявлению депрессивного и тревожного состояния, а с другой — не обнаружено существенного изменения высших эмоций у людей позднего возраста, хотя и подчёркивается полиморфизм их эмоциональной характеристики [1; 3; 4; 12; 15].

В наши задачи входят выявление и анализ тех факторов, которые влияют на генерирование эмоций людьми пожилого возраста, а также сравнение данных, полученных российскими и западными учёными при изучении аспектов эмоционального старения. Также необходимо выявить условия так называемого успешного старения, обсуждение которого стало так популярно в кругу психологов в последнее время.

Прежде чем говорить о самом эмоциональном старении, необходимо коснуться некоторых теорий о происхождении эмоций, а также провести параллель между возникновением эмоций и порождающими их факторами. Большинству из нас гораздо проще управлять обстоятельствами вокруг нас, чем собственными эмоциями. Откуда они возникают, и что является решающим фактором их формирования?

Изучать эмоции пытались многие исследователи, но чем дальше они продвигались, тем больше возникало вопросов. Что такое чувства? Какова природа эмоций и почему иногда наше настроение меняется с такой быстротой, лишая нас уверенности в завтрашнем дне? Психологические процессы гораздо сложнее, чем физические. Ведь каждый человек индивидуален и переполнен сугубо личными эмоциями и страданиями [6].

Уильям Джеймс в статье о происхождении эмоций сравнил эмоции с восприятиями (ощущениями) физических изменений тела буквально. Он объяснял это тем, что эмоциональное старение основано на ухудшении физиологических показателей и непосредственном восприятии их, реакции на них [16, с. 201].

Чем дольше мы живём, тем больше приобретаем знаний, житейского и профессионального опыта. К этому прибавляются каждодневные неприятности, желания и потребности, обязательства, жёсткая конкуренция на работе, конфликты. И основная проблема заключается именно в том, что со временем всё усложняется.

Несмотря на то, что, как принято считать, в целом люди с возрастом испытывают всё меньше удовольствия, эмоциональное старение происходит не параллельно со старением клеток. Эмоционально старым может быть молодой человек — ничему не радоваться, жаловаться и раздражаться, а старый человек — пребывать в хорошем настроении, иметь планы на будущее и решать каждодневные задачи.

Человеческая память гораздо сложнее памяти компьютера, в ней вся информация регистрируется автоматически и самопроизвольно — благодаря действию механизма, который Аугусто Кюри назвал АРП (автоматическая регистрация в памяти). Эта система регистрирует прежде всего впечатления, сопровождающиеся ярко выраженными эмоциями. Именно поэтому мы лучше всего помним те впечатления, которые принесли нам много радости или страданий. Разочарования, поражения, потери, отверженность, интимные конфликты, кризисы социальных отношений и стрессовые социальные ситуации зарегистрированы в самых важных участках памяти и учитываются при формировании новых напряжённых эмоций. Человек располагает экзистенциальной памятью (ЭМ), в которой зарегистрировано прошлое, а также оперативной памятью (ОП), которую мы используем постоянно [6].

Мучительные переживания, накопленные в памяти, и являются причиной преждевременного эмоционального старения. Вопреки тому, что думают некоторые физиологи и педагоги, человек, у которого было здоровое детство и который не зарегистрировал болезнетворную информацию в периферийной памяти (ПМ), может с возрастом пережить несколько эмоциональных расстройств. Вероятность развития расстройства зависит от характера впечатлений, зарегистрированных в центральной части памяти (ЦП), которая используется непрерывно. Переутомление на работе, отсутствие эмоционального отклика со стороны окружающих, неудачи, разочарования, приверженность к наркотикам и приступы страха могут стать причиной развития заболевания даже у того человека, чьё детство было здоровым и счастливым. Мы эмоционально стареем, когда загрязняем сознательную и подсознательную память негативной информацией. Нельзя позволять устраивать мыслям хаос в голове и порабощать разум [6, с. 23].

Однако если учитывать, что окружающая нас среда влияет на порождение нами мыслей и, как следствие, эмоций, нельзя не отметить, что воспринимаемая нами информация из внешнего мира приходит по разным каналам репрезентативной системы, а следовательно, кинестетики, визуалы, аудиалы и дигиталы по-разному к ней чувствительны. Таким образом, с годами, дабы накапливать положительные мысли и эмоции, человеку необходимо выбирать «места комфорта» для своих ведущих репрезентативных систем. Так, кинестетику рекомендовано подумать о более удобной одежде и благоприятном климате; визуалу — о разнообразии приятных визуальных впечатлений, созерцании природы, прекрасного; аудиалу — изолировать свой слух от будоражающих звуков, рекламы, шума машин, больше времени уделять прослушиванию приятной

музыки, звукам природы. Сложнее всего, вероятно, представляется дигиталу — ведь, как мы знаем, невозможно остановить поток информации, а равно и поток мыслей. Тем не менее можно ограничить свою связь со СМИ, стараться общаться с оптимистично-настроенными людьми, заниматься медитацией.

Необходимо отметить, что существуют абсолютно различные точки зрения на выявление, изучение и объяснение природы эмоций.

1. Точка зрения социального конструктивизма — самая молодая и противоречивая из всех. Её основоположник Ром Харре рассматривает эмоции как продукты культуры, которые обязаны своим значением и совпадением выученным социальным правилам. А посему эмоции и проявляются в социуме [13].

2. По Дарвиновской теории, эмоции — неотъемлемая составляющая эволюции, помогающая видам выживать.

3. Когнитивная теория происхождения эмоций, в основе которой лежит утверждение, что эмоция и мысль неразрывны, представляется нам наиболее логичной. Ведь может существовать мысль без эмоции, но эмоция без мысли невозможна. Как следствие — мыслительная деятельность, равно как и физические тренировки, постоянно держат человека в тонусе. Оценки, оценочные эмоции — это когнитивный компонент [14].

Из этого мы и должны исходить. Вы можете думать, не испытывая никаких чувств, но не можете испытывать какое-либо чувство, не размышляя. Эмоции всегда вызваны мыслями, даже если эти мысли не осознаны или незаметны. Единственное исключение составляют эмоции, обусловленные воздействием наркотиков или расстройством метаболизма.

Таким образом, от содержания ваших мыслей зависит суть ваших эмоций. Следя за ходом своих мыслей, можно контролировать текущие и будущие эмоции.

Современный мир имеет наготове для человека массу удовольствий, но ещё больше беспокойства и страха, выливающих в стресс [6].

Причиной эмоционального расстройства может стать загромождение памяти социальным мусором, негативной информацией, бесконечными разговорами о смерти, болезнях, несчастных случаях, войнах и финансовых проблемах. Это не может не сказаться не только на нашей эмоциональной сфере, но и эмоциях детей.

Мысли будут управлять эмоциями, если не научиться их направлять в нужное русло. Критически оценивая собственные мысли, мы защищаем свой духовный мир [6].

Безусловно, окружающая среда, которая отвечает в большей степени за порождение мысли, различна в разных культурах, странах и общинах. Так, современный культурологический подход способен объяснить принятие или непринятие старости с позиций изменения ценностей и духовно-нравственных качеств стареющего индивида [7]. Уровень жизни и различного рода социальные программы, также не могут не сказываться на образе мыслей, а следовательно, и на

эмоциях. И, к сожалению, старшее поколение в этом вопросе зачастую оказывается незащищённым.

Для благополучного старения необходимо наличие некоторых внутренних условий. Возможность и потребность в их приобретении, в благоприятной психологической атмосфере и соответствующей социальной обстановке, наверное, и следует считать основным ресурсом пожилого человека. Однако, вспоминая теорию потребностей Маслоу, мы должны отметить, что большинство людей пенсионного возраста всерьёз озабочены только одной проблемой — добыванием хлеба насущного, и более высокие потребности у них, как правило, не актуализированы. Следовательно, пока не обеспечены низшие потребности, сложно добиться актуализации выделенных нами «ресурсов» [9].

Нельзя не признать, что к старости, как правило, человек становится более ранимым, испытывает склонность к беспричинной грусти, слезливости, требует от родных более внимательного к себе отношения. Как считает подавляющее большинство российских психологов и социологов, ослабление эмоциональной сферы лишает новые впечатления красочности и яркости, отсюда — неприятие ситуации «здесь и сейчас», привязанность пожилых людей к прошлому. Типичным для этого возраста явлением становится возрастная депрессия — равномерное и стойкое понижение настроения. Это, обычно, чувство пустоты, неинтересности всего происходящего, страх перед будущим.

Между тем при выборе жизненной стратегии пожилой человек может чувствовать себя эмоционально благополучно при практически любых жизненных обстоятельствах. В задачи социальных служб должно входить не только обеспечение психоэмоционального комфорта, но и помощь в выработке позитивной стратегии эмоционального старения. Скорее всего, наибольшее влияние на этот выбор оказывает осмысление жизненного пути. Структура самосознания пожилого человека претерпевает ряд изменений, таких как: депривация притязания на признание, отторжение от имени, размывание половой идентификации — женщины становятся властными, а мужчины пассивными в принятии решений и действиях. Кроме того, при осознании временной перспективы прошлое представляется преобладающим в сознании пожилого человека.

В этом возрасте перед человеком возникают новые задачи развития, при этом наиболее важными психологическими задачами являются: сохранение согласованности с собственной идентичностью и нахождение смысла жизни. Решение этих и других возрастных задач может быть облегчено при использовании пожилым человеком внутренних ресурсов, таких как: мудрость, нереализованные потребности духовно-познавательного, творческого плана, способность и желание к изменению, способность к социальным контактам и необходимость в них [9].

Отечественные психологи, геронтологи и социальные психологи, в основном, констатируют среди особенностей эмоциональной сферы в старости эмоциональное отстранение и депрессию, а также чувство ненужности.

Также, в целом, уровень страхов в старости повышается потому, что, с одной стороны, они накапливаются в течение жизни, с другой — угрозу представляет приближение конца, выраженного индуцированным страхом смерти.

Специфика эмоциональной сферы пожилого человека во многом зависит от успешности прохождения возрастного кризиса, степени решённости возрастных задач, бессознательно принимаемой стратегии старения [9].

Но признавая, что человек в любом возрасте — существо социальное, обусловленное во всех отношениях нормами общества и непосредственного окружения, нельзя не отметить существенное отличие результатов исследования аспектов старения западными учёными. Так, не может не вселять надежду тот факт, что, в противовес всему вышесказанному, американские учёные, собрав различные изыскания в области бихевиористики, нейрофизиологии, корреляционных и экспериментальных учений, пришли к следующим умозаключениям.

Во-первых, в отличие от умственного и физического угасания, большинство пожилых людей имеют высокий уровень эмоциональной стабильности и активности до 70–80 с лишним лет [15].

Хотя многие пожилые люди, в действительности, как полагают американские учёные, страдают от различных физических недугов, психологических стрессов, социальных ущемлений и всё большей зависимости от приближающегося конца жизни, большинство из них всё же хорошо и позитивно настроены в отношении оставшихся лет. Безусловно, нельзя скидывать со счетов и индивидуальные различия — улучшения в общей тенденции не являются абсолютной гарантией [11].

Противоречивые события жизни, индивидуальное отношение к ним и умение справиться с ситуацией также влияют на то состояние, в котором пребывают пожилые люди, — оно либо улучшается, либо ухудшается. Тем не менее, исследования подтверждают, что эффективная жизнедеятельность и положительный настрой — скорее норма, нежели исключение среди современного пожилого населения.

Одним из возможных объяснений, которое в последнее время привлекает всеобщее внимание, является то, что среди пожилых растёт мотивация к регуляции собственных эмоциональных состояний, а также соответствующая осведомлённость [15]. Поэтому современная геронтология и социальная психология принимают во внимание недавние разработки в области эмоциональной перестройки и эмоциональной регуляции.

У пожилых людей в западных странах появляются эмоциональные предпочтения и стратегии, а обучение и практические навыки помогают им стать более компетентными в области эмоциональной регуляции.

Нельзя не упомянуть так называемый эффект позитива. Исходя из знания того, что ограничение во времени жизни способствует оптимизации эмоциональной удовлетворённости пожилых людей, полученной от сегодняшнего дня, учёные решили исследовать

последствия этого мотивационного сдвига на когнитивные процессы. Именно в связи с этим «эффектом позитива» называют феномен, при котором поднимающие настроение жизненные цели понуждают пожилых людей быть более чувствительными к позитивной информации, а не к негативной, избегаемой [15].

Необходимо упомянуть исследование, проведённое в этой области в начале этого века Лаурой Карстенсен и её коллегами. В своём опыте они представили волонтерам рисунки и образы, различные по валентности. И потом попросили их назвать все в той последовательности, в которой они смогли их вспомнить. В общей сложности пожилые люди смогли вспомнить меньшее количество образов по сравнению с молодыми людьми. Тем не менее, положительных образов они смогли восстановить по памяти гораздо больше, чем негативных. В то время как молодые люди, наоборот, смогли вспомнить больше негативных образов. Этот эффект позитива наблюдался также и в тестах на внимание, память, заданиях на принятие решения. Подобный результат был подтверждён многими лабораториями в Америке, Франции и Великобритании [11].

Признавая, что эмоциональное поведение может изменяться в течение жизни, необходимо отметить, что пожилые люди более постоянны в этом, чем молодые. Они также лучше молодых их производят, понимают и контролируют эмоции, которые могут контролироваться в любой точке их накала.

Остаётся невыясненным, происходит ли это в силу биологических факторов, что пожилые люди проявляют эмоции не так ярко, как молодые, то есть более сдержанно. Например, при воспоминаниях, в беседе, при просмотре эмоциональных фильмов.

Поскольку большинство эмоций зарождается в социальном контексте, важен выбор социальных партнёров — особенно это важно для пожилых людей, поскольку они проявляют в этом больше постоянства, нежели молодые. С постоянными партнёрами проще строить отношения. Возможно поэтому пожилые люди проявляют меньше озлобленности в отношениях, а также выбирают более эффективные стратегии для разрешения межличностных конфликтов. Да и влияние ежедневных стрессовых факторов гораздо ниже у пожилых, чем у молодых людей.

Так, до сих пор не установлено, как это проявляется в реальной жизни и будет ли иметь продолжительные результаты. Последующие исследования в этой области призваны соединить уровни эмоциональной регуляции с адекватным поведением и результатом, эмоциональные цели с переработкой мозгом эмоциональных состояний, сиюминутных настроений, ежедневного самочувствия и здоровья [15].

Для нас такие исследования представляют безоговорочную ценность, поскольку полученные данные могут служить основой для улучшения качества жизни в пожилом возрасте. Изучив материалы российских и западных учёных в области эмоций людей третьего возраста, мы пришли к выводу, что, безусловно, не только окружающая среда играет определяющую роль в формировании эмоционального отклика, а равно

и степень его яркости и новизны. Наряду с этим большую роль в эмоциональном старении играют поэтапное успешное или неуспешное прохождение возрастных кризисов, умение индивида абстрагироваться от негативных воспоминаний, а самое главное — постановка правильных возрастных задач, эффективная жизнедеятельность и положительный настрой.

## ССЫЛКИ

[1]. *Александрова М.Д.* Отечественные исследования социальных аспектов старения // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. А.В. Краснова, А.Г. Лидерс. М.: Академия, 2003. 416 с.

[2]. *Буслаева М.Ю.* Особенности эмоциональных состояний людей пожилого возраста в ситуации нарушения психологической безопасности // Педагогика, психология и образование: от теории к практике. Ростов-на-Дону: Инновационный центр развития образования и науки, 2015. С. 120–122.

[3]. *Белорусов С.А.* Духовная зрелость личности и отношение к смерти // Психология старости: Хрестоматия / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: БАХРАХ-М, 2004. 752 с.

[4]. *Ермолаева М.В.* Методы психологической регуляции эмоциональных переживаний в старости // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. А.В. Краснова, А.Г. Лидерс. М.: Академия, 2003. 416 с.

[5]. *Дарвин Ч.* Происхождение эмоций и половой отбор. О происхождении эмоций и человека и животных / Под ред. Е.Н. Павловского. М.: Изд-во Академии наук СССР, 1953. 1076 с.

[6]. *Кюри А.* Тренировка эмоций. Как быть счастливым. Издательство: София, 2007. 208 с.

[7]. *Овсянникова Н.В.* Неприятие старости в современной культуре: миф или реальность? // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. 2015. № 2 (Том 4). С. 49–53.

[8]. *Тибиллова А.У.* Восстановительная терапия психически больных позднего возраста. Л.: Медицина, 1991. 167 с.

[9]. Социальная психология старения: учебное пособие [Электронный ресурс]. URL: <http://uchebnik.biz/book/245-socialnaya-psixologiya-stareniya/22-227-starenie-yemocionalnoj-sfery.html> (дата обращения: 26. 08. 2015).

[10]. *Blanchard-Fields F.* Everyday Problem Solving and Emotion: An adult development perspective. *Current Directions in Sociological Science*. 2007. Vol.16 (1). P. 26–31.

[11]. *Carstensen L.L., Pasupathi M., Mayr Ul., Nesselroade John R.* Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 79 (4). P. 644–655.

[12]. *Depp Colin A., Jeste Dilip V.* Successful cognitive and emotional aging // *World Psychiatry*. 2010. Vol. 9. P. 78–84.

[13]. *Harre Rom.* The Social construction of emotions. Lutz: Blackwell, 1988. 316 p.

[14]. *Nussbaum M. C.* The therapy of desire. Theory and practice of Hellenistic ethics. Princeton (NJ): Princeton University Press, 1994. 588 p.

[15]. *Scheibe S., Carstensen Laura L.* Emotional Aging: Recent Findings and Future Trends // *The Journals of Gerontology: Series B*. 2006. Vol. 65B (2). P. 135–144.

[16]. *Source W.J.* What is an Emotion? // *Mind*. 1884. Vol. 9 (34). P. 188–205.

## COMPARATIVE ANALYSIS OF VEIWS ON EMOTIONAL AGING OF PEOPLE

**Anastasiya V. Lazareva**, PhD (Linguistics), Associate Professor, Chair of the English Language Studies № 5, Moscow State Institute of Foreign Relations At Ministry for Foreign Affairs of RF (MGIMO-University); Vernadsky Prospect, 76, Moscow, 119454, Russia; e-mail: asyalazareva@gmail.com

### ABSTRACT

The author of the article examines the aspects of emotional aging of the third generation.

We start with the review of different theories of the emotions origin known nowadays: the theory of social constructivism, the Darwin's theory and the cognitive one. Further on the analysis of the social environment impact upon the emotions of the older generation, in particular, is provided.

The present article also overviews the effect of both positive and negative emotions experienced throughout lifetime (so-called existential memory) upon the operational memory.

On par with it, comparative analysis of Russian and foreign studies concerning emotional aging revealed a significant discrepancy in the correlation of cognitive, physical and emotional aging as well as successful age crisis overcoming and setting new age goals. As a result the factors required for successful aging were determined.

**Key words:** emotional aging, age crisis, social constructivism, cognitive theory, successful aging, emotional stability.

### REFERENCES

[1]. *Aleksandrova M.D.* Otechestvennye issledovanija social'nyh aspektov starenija [Home researches of social aspects of aging]. Psihologija starosti i starenija: Hrestomatija [Psychology of older age and aging: Reading-book]. Editors: A. V. Krasnova, A. G. Lidars. — Moscow: Akademija, 2003. 416 p.

[2]. *Buslaeva M. Ju.* Osobennosti jemocional'nyh sostojanij ljudej pozhilogo vozrasta v situacii narushenija psihologicheskoj bezopasnosti [Peculiarities of emotions of the older people] / Pedagogika, psihologija i obrazovanie: ot teorii k praktike [Pedagogics, psychology and education: from theory to practice]. Rostov-on-Don: Innovacionnyj centr razvitija obrazovanija i nauki [Innovational centre of education and sciences], 2015. pp. 120–122.

[3]. *Belorov S.A.* Duhovnaja zrelost' lichnosti i odnoshenie k smerti [Spiritual maturity of a personality and attitude to death]. Psihologija starosti. Hrestomatija [Psychology of aging. Reading-book]. Pod redaktsiej [Editor] D. Ja. Rajgorodskogo. Samara: BAHRAH-M, 2004. 752 p.

[4]. *Ermolaeva M. V.* Metody psihologicheskoj reguljaccii jemocional'nyh perezhivanij v starosti [The methods of psychological regulation of emotional states in older age]. Psihologija starosti i starenija: Hrestomatija [Psychology of older age and aging: Reading-book] / Sostavitel [Editor] A. V. Krasnova, A. G. Lidars. Moscow: Akademija, 2003. 416 p.

[5]. *Darvin Charl'z [Charles Darwin]*. Proishozhdenie jemocij i Polovoj otbor. O proishozhdenii jemocij i cheloveka i zhivotnyh [Psychological emotions and sexual selection. Generation of emotions in people and animals] Pod redaktsiej [Editor]. Akademika [Academician] E. N. Pavlovskogo. Moscow: Izd-vo Akademii nauk SSSR, 1953. 1076 p.

[6]. *Kjuri A.* Trenirovka jemocij. Kak byt' schastlivym [Training of emotions. How to be happy]. Publishing House: Sofija, 2007. 208 p.

[7]. *Ovsjannikova N. V.* Neprijatie starosti v sovremennoj kul'ture: mif ili real'nost' [Rejection of aging in modern culture: a myth or reality]. Nauchnye issledovanija i razrabotki. Social'no-gumanitarnye issledovanija i tehnologii [Scientific researches and developments. Socio-humanitarian researches and technologies], 2015, no.2 (4), pp.49–53.

[8]. *Tibilova A. U.* Vosstanovitel'naja terapija psihicheski bol'nyh pozdnego vozrasta [Rehabilitating therapy of psycho patients of older age]. Leningrad: Medicina, 1991. 167 p.

[9]. Social'naja psihologija starenija [Social psychology of aging]. Reading book. Available at: <http://uchebnik.biz/book/245-socialnaya-psixologiya-starenija/22-227-starenie-yemocionalnoj-sfery.html> (Accessed: 26 august, 2015)

[10]. *Blanchard-Fields F.* Everyday Problem Solving and Emotion: An adult development perspective. Current Directions in Sociological Science. 2007. Vol.16 (1). P. 26–31.

[11]. *Carstensen L.L., Pasupathi M., Mayr U.L., Nesselroade John R.* Emotional experience in everyday life across the adult life span. Journal of Personality and Social Psychology. 2000. Vol. 79(4). P. 644–655.

[12]. *Depp Colin A., Jeste Dilip V.* Successful cognitive and emotional aging. World Psychiatry. 2010. Vol. 9. Pp. 78–84.

[13]. *Harre Rom* The Social construction of emotions. Lutz: Blackwell, 1988. 316 p.

[14]. *Nussbaum M.C.* The therapy of desire. Theory and prectice of Heellenistic ethics. Princeton (NJ): Princeton University Press, 1994. 588 p.

[15]. *Scheibe S., Carstensen Laura L.* Emotional Aging: Recent Findings and Future Trends. The Journals of Gerontology: Series B. 2006. Vol. 65B (2). Pp. 135–144.

[16]. *Source W.J.* What is an Emotion? Mind. 1884. Vol. 9 (34). Pp. 188–205.