

МАТЕРИАЛЫ

УДК 159.922.63
ББК Ю944

ГСНТИ 14.37.31

Код ВАК 13.00.00

Борисов Георгий Игоревич,

аспирант, кафедра общей и социальной психологии, Институт социальных и политических наук, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина; 620026, г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 48; e-mail: borisov.laborant@mail.ru.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: пожилые люди; психологические характеристики; стереотипы; третий возраст.

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена рассмотрению психологических характеристик пожилых людей, относящихся к категории третьего возраста. На данный момент одну треть населения нашей страны составляют люди пожилого и пенсионного возраста и их количество с каждым годом увеличивается. При этом некоторые пожилые люди с наступлением пенсии проявляют деструктивные изменения в личности, в то время как другие демонстрируют целостность своей личности. Целью нашей работы было определение психических характеристик пожилых людей, которые показывали сохранность своей личности. Предметом нашего исследования являются психологические характеристики. В нашей работе мы проанализировали изменения, которые происходят в интеллектуальной сфере пожилого человека, влияние состояния здоровья на качество жизни пожилого человека, а также значение смыслов в жизни пожилого. На основе проведенного анализа мы пришли к выводу, что пожилые люди, которые демонстрируют целостность своей личности, относятся к категории третьего возраста. Под третьим возрастом понимается период с выхода на пенсию и до потери дееспособности, во время которого происходит полное самоосуществление личности. Мы более склонны считать, что третий возраст, в первую очередь, связан со способностью сформировать новую личностную идентичность, которая будет отличной от идентичности типичного пожилого человека. Мы определили факторы, которые влияют на формирование новой идентичности пожилого: это способность противостоять негативным стереотипам старости, а также достаточная внутренняя мотивация, которая позволяет принять ответственность за свершаемую деятельность. Результатом нашей работы является определение психологических характеристик людей третьего возраста — это наличие жизненных смыслов, хорошее состояние здоровья и его позитивная самооценка, а также тренированный флюидный и развитый кристаллизованный интеллект.

Borisov Georgy Igorevich,

Post-graduate Student, Department of General and Social Psychology, Institute of Social and Political Sciences, Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin. Ekaterinburg, Russia.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE ELDERLY OF THE THIRD AGE

KEYWORD: elderly; psychological characteristics; stereotypes; third age.

ABSTRACT. The article deals with the psychological characteristics of elderly people belonging to the category of the third age. Nowadays one third of our population is composed of people of retirement age and the elderly ones, and their number is increasing every year. Some people of retirement age show destructive changes in personality, while the others demonstrate the integrity of their personality. The aim of our work is to determine the mental characteristics of elderly people, who have preserved integrity of their personality. The subject of our study is psychological characteristics. In our study we analyzed the changes that occur in the intellectual sphere of an elderly person, the impact of health condition on the quality of life of an elderly person, as well as the importance of meaning in the life of the elderly. Based on the analysis we have concluded that elderly people, who demonstrate the integrity of their person, belong to the category of the third age. The third age refers to the period of retirement and until the loss of legal capacity, during which there is a complete self-realization of the individual. We are more inclined to believe that the third age, in the first place associated with the ability to create a new personal identity, which is different from the identity of the typical elderly person. We have identified the factors that affect the formation of a new identity of the elderly: it is the ability to confront the negative stereotypes of old age, as well as adequate internal motivation that allows to take responsibility for the work accomplished. The result of our work is the definition of the psychological characteristics of people of the third age — it is the presence of life's meaning, the good state of health and positive self-esteem, as well as trained fluid and developed crystallized intelligence.

Население России на данный момент составляет 146 миллионов человек, из которых 41 миллион — люди пенсионного возраста, и количество жителей нашей страны, относящиеся к этой возрастной категории, увеличивается с каж-

дым годом на 500 тысяч. Выход на пенсию является одним из самых значимых жизненных событий, но данное явление чаще рассматривают как процесс, требующий определенного планирования и адаптации к новой ситуации. При этом некоторые люди

с выходом на пенсию живут осмысленной и приносящей удовлетворение жизнью, несмотря на свой пожилой возраст. Но существуют и такие, у которых с выходом на пенсию и сменой своего социального статуса развиваются психологические проблемы, такие как тревога, депрессия, а также чувство грусти и неудовлетворенности. Таким образом, одна группа пожилых людей показывает деструкции, в то время как другая группа пожилых людей показывает признаки сохранности и целостности своей личности.

С увеличением числа пожилых людей появляется потребность в оптимальной адаптации людей пожилого возраста к изменяющимся условиям – этот фактор определяет актуальность нашего исследования.

Целью нашего исследования является определение психологических характеристик людей пенсионного возраста, которые после выхода на пенсию живут полной жизнью и остаются активными участниками социума.

На основе работ Д. Векселра, Дж. Хорна, Т. В. Карасевской, М. Ч. Мамчиц, О. Гажечки, Н. Карузе, С. Хауд мы выделили основные изменения, происходящие в пенсионном возрасте: изменение интеллектуальной сферы; значение состояния здоровья на качество жизни пожилого человека; значение смыслов в жизни пожилого человека.

Начнем наш анализ с рассмотрения когнитивной сферы пожилого человека. Д. Вексклер, который испытывал свою шкалу интеллекта на разных возрастных группах, обнаружил, что пожилой возраст в целом характеризуется снижением общей интеллектуальной способности, которая обусловлена биологическими изменениями, но позже было обнаружено, что вербальные навыки остаются на относительно стабильном уровне [16].

В дальнейшем на основе этих результатов Дж. Хорн выдвинул гипотезу о том, что данные результаты являются следствием различного влияния возрастных изменений на выполнение вербальных и невербальных задач. Развивая данную гипотезу, Дж. Хорн сформировал теорию флюидного и кристаллизованного интеллекта. Флюидный интеллект – это широкая область функционирования интеллекта человека, которая связана со способностями, при помощи которых мы приобретаем навыки и знания. К таким способностям относятся: скорость и результативность запоминания, индуктивное рассуждение, оперирование пространственными образами, восприятие новых связей и отношений, способность к абстрактному мышлению. Данный тип интеллекта зависит от особенностей нервной системы и постепенно снижается биологическим процессом старения организма. Кри-

сталлизованный интеллект связан со способностями, которые формируются с опытом и получением образования, включает осведомленность, вербальные навыки и в целом интеллектуальный багаж человека, накопленный за прожитые годы. От текучего интеллекта флюидный отличается способностью развиваться на протяжении всей жизни, пока существует способность добывать знания. Исходя из этого у пожилых людей преобладает кристаллизованный интеллект, но данный тип зависит от жизненного пути человека [8]. Что касается флюидного интеллекта, то у пенсионеров наблюдается естественный спад функционирования, однако было установлено, что тренировка позволяет поддерживать общий уровень интеллектуальных способностей. Как пример можно рассмотреть исследование, в котором у 4000 людей пожилого возраста наблюдались способность ориентироваться в пространстве и способность к рассуждению. Результаты показали, что 40% испытуемых при помощи тренировок вернулись к уровню выполнения тестов, которые они имели 14 лет назад [17].

Можно сделать промежуточный вывод, что на интеллект людей пенсионного возраста влияет как пройденный жизненный путь, что выражается в интеллектуальном багаже (флюидный интеллект), а также тренированность столь значимой способности.

Другой значимой характеристикой для любого пожилого человека однозначно является состояние здоровья. Как показывает исследование М. Ч. Мамчиц, состояние здоровья является фактором, который влияет на качество жизни пожилого. Результаты исследования показывают, что участники, которые не имели хронических заболеваний, демонстрировали более высокие показатели качества жизни в таких сферах, как общее здоровье и физическая активность [3]. В другом исследовании польских ученых И. Манечки-Брыли, О. Гажечки и др. рассматривалось, как самооценка собственного здоровья связана с конкретными заболеваниями и социально-экономическими характеристиками. Результаты этого исследования показывают, что пожилые не имеющие хронических заболеваний, ожидаемо более позитивно оценивают свое здоровье, также на оценку здоровья имеет влияние ощущение счастья. В целом, на основе результатов авторы рассматривают субъективную оценку собственного здоровья как важный индикатор здоровья и качества жизни [15].

Одной из самых значимых характеристик, на наш взгляд, является наличие жизненных смыслов. Позитивное значение смыслов в пожилом возрасте показано в разных исследованиях. Исследование

Н. Краузе показывает, что наличие смыслов сильно влияет на психическое и соматическое здоровье пожилых людей. Кроме того, другое исследование этого же автора демонстрирует, что наличие смыслов позволяет справляться со стрессом и сопротивляться влиянию психотравмирующих ситуаций [12]. Другое исследование было проведено С. Хаудом и Л. Данболтом в группе пожилых людей с неизлечимым раком. По результатам данного исследования были сделаны выводы, что наличие целей и их формирование является основанием для восстановления и развития сферы жизнедеятельности. Также смыслы позволяют задействовать поведенческие ресурсы и жизненно важные стратегии, которые позволяют возобновить достижение жизненных целей и более реалистично их корректировать [11].

Естественно, утрата смыслов в пожилом возрасте связана с утратой профессиональной деятельности, уже выросшими детьми и в принципе меньшей потребностью содержать семью. Способность находить новые цели своей жизни отличает пожилых людей, которые проживают свою жизнь, от стариков, которые «доживают».

Можно сказать, что пожилые люди, которые с выходом на пенсию сохраняют свою личность и живут счастливой осмысленно жизнью, относятся к так называемому третьему возрасту.

Автор идеи третьего возраста как самостоятельной концепции Питер Ласлетт понимал данный возрастной этап как не имеющий своего конкретного возрастного диапазона, который начинается с вступлением в пенсионный возраст и заканчивается с потерей своей дееспособности – наступлением четвертого возраста. П. Ласлетт описывает третий возраст как кульминацию или даже как расцвет человеческой жизни, предлагая свободу от обязанности содержать семью и зарабатывать на жизнь [10].

В своей работе «Fresh Map Of Life» Ласлетт предлагает свою возрастную периодизацию, состоящую из четырех категорий, представленных характерными чертами того или иного возрастного периода. Данная классификация имеет следующий вид [13]:

Первый возраст характеризуется незрелостью, зависимостью от окружающих, получением образования и социализацией личности. Можно сказать, что это возраст от рождения до завершения обучения, во время которого происходит формирование личности и ее вхождение в социум.

Второй возраст характеризуется зрелостью, независимостью, ответственностью, рождением и воспитанием детей, зарабатыванием денег и их накоплением. То есть это период от вступления в профессиональ-

ную деятельность до примерно наступления пенсионного возраста, во время которого выполняются задачи зрелого среднего возраста: создание семьи, воспитание детей, профессиональная реализация.

Третий возраст характеризуется как эра личностного самоосуществления. Это возрастной отрезок от наступления пенсионного возраста до потери своей дееспособности, хотя существуют случаи, когда авторы четко устанавливали данный возрастной отрезок. Сам период характеризуется большей свободой и меньшей ответственностью, наличием жизненных целей.

Четвертый возраст – это период личностной зависимости от окружающих, немощности и смерти. Это последний период в данной периодизации, который начинается с потери своей дееспособности и заканчивается смертью [13].

Можно обратиться к возрастной периодизации Эрика Эриксона, в которой пожилой возраст рассматривается как позитивный для одних и негативный для других людей. На восьмую и последнюю стадию в классификации Эриксона приходится период, когда основная практическая деятельность закончилась и для человека наступает время размышлений и общения со своей семьей и внуками. Психосоциальный параметр этого периода заключен между цельностью и безнадежностью. Ощущение цельности, осмысленности жизни возникает у того, кто, оглядываясь на прожитое, ощущает удовлетворение. Тот же, кому прожитая жизнь представляется цепью упущенных возможностей и досадных промахов, осознает, что начинать все сначала уже поздно и упущенного не вернуть. Такого человека охватывает отчаяние при мысли о том, как могла бы сложиться, но не сложилась его жизнь [6].

Концепция третьего возраста соотносится с пониманием старости Т. В. Скларовой. Т. В. Скларова рассматривает старость как целостный период, который можно разделить на два этапа, данные этапы по формальным показателям могут соотноситься с положением Ласлетта о третьем возрасте. Первая часть связана с прекращением профессиональной деятельности, субъективным принятием на себя роли «пожилого», что проявляется в изменении стиля жизни, который меняет сам человек для соответствия своей возрастной группе. Действительно, третий возраст так же начинается с прекращением профессиональной деятельности и изменением стиля жизни. Вторая часть условно названа «старческим периодом» и связана с невозможностью существования без посторонней помощи, как и четвертый возраст. Оба этапа не имеют четкого временного периода проявления [4].

Ф. Моэм говорит, что третий возраст становится социальным институтом. Она считает, что необходимы исследования, которые позволили бы определить, каким образом пожилые конструируют новые смыслы на основе окружения новой стадии жизни, и как они будут выражаться в сфере взаимоотношений, личностной идентичности, психическом и соматическом здоровье. Другие авторы: К. Гиллард и П. Хиггс смотрят на третий возраст в более широком аспекте, с позиции культуры. Они предполагают, что третий возраст — это стиль жизни, а не сформированная идентичность. Гиллард и Хиггс также определяют третий возраст как свободу от скованности семьей, постоянный отдых, время для самореализаций и возможность для веселья [7].

Мы более склонны считать, что третий возраст, в первую очередь, связан со способностью сформировать новую личностную идентичность, которая будет отличной от идентичности типичного пожилого человека. На основе новой идентичности уже формируется новый стиль жизни. Идентичность позволяет создать стиль жизни, который позволит пожилым людям продолжать жить полной жизнью, возможно даже более насыщенной, чем в период зрелости. На формирование идентичности пожилого человека могут влиять многие факторы, но мы выделяем влияние социальных стереотипов старости и переживание полужизни после выхода на пенсию свободы.

Что касается социальных стереотипов старости, то на протяжении многих веков пожилой человек рассматривался, как что-то не нужное из-за потери способности выполнять тяжелый физический труд. Данное представление сохраняется в обществе до сих пор. Социум транслирует данные представления на пожилых людей, тем самым заставляя их самих чувствовать себя бесполезными и ненужными. Способность противостоять негативным представлениям о старости так же значительно влияет на формирование идентичности. Многие авторы подчеркивают роль социальных факторов на протекание процесса старения и функционирование человека на этапе старения. Прежде всего, это связано с принятием на себя новой социальной роли пенсионера.

Так, например, английский врач А. Комфорт говорит: «Мы можем сделать людей социально старыми, отправив их на пенсию, можем даже этим способом сделать старыми физически, ибо у человека психические, физические и общественные факторы влияют друг на друга в такой мере, которая будет постоянно удивлять нас, даже в эпоху психосоматической медицины» [2].

Т. В. Карсаевская отмечает, что в обще-

стве существует двойное отношение к пожилым людям: негативное и позитивное. Негативное отношение выражается в представлении о пожилом человеке как о «живой могиле», позитивное отношение — как «желанного возраста, периода опыта и мудрости». Негативные установки по отношению к старым людям возникли на ранних этапах становления социума в условиях, когда пожилые люди становились обузой, завершая активную деятельность по обеспечению защиты и пропитания; те времена давно прошли, но предрассудки до сих пор сохраняются в сознании западного человека. Эти установки оказывают значительное влияние на формы поведения, самочувствие и даже на состояние здоровья пожилых людей, считающих себя ненужными и лишними в обществе. Этим вызвана необходимость критики гетерофобных установок. С позитивных гуманистических установок большое значение приобретают принятие общественной ценности пожилых как носителей культурных традиций и этнического наследия [1].

Большое значение оказывает социальный стереотип старости на выбор стратегии адаптации к возрастному фактору. В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев обнаружили, что в современном обществе распространен образ пожилых людей как обременяющих и бесполезных для общества. Такие стереотипы отрицательно влияют на состояние здоровья и самовосприятие пожилых людей. Они считают себя ненужными, думают о себе как об обузе для своих близких — данные представления являются психологическим основанием для общественной и профессиональной пассивности пожилых людей [5].

Более подробно рассмотрим стереотипы, которые формируют образ пожилого человека в обществе.

Быстрые инволюционные процессы, обнаруживающиеся у людей в ранний постпенсионный период — результат их неспособности противостоять мощному влиянию социальных стереотипов. Их влияние приводит к негативным изменениям еще совсем недавно активных и здоровых людей.

М. Бреуэр со своими коллегами провела исследование, направленное на выделение содержания стереотипов о пожилых людях. При помощи метода кластерного анализа фотографий и прилагательных М. Бреуэр выделила три типа стереотипов по отношению к пожилым людям в американском обществе:

- бабушка — «старомодная», «традиционная», «оказывает помощь семье»;
- пожилой государственный деятель — «авторитетный», «консервативный», «обладающий чувством собственного достоинства»;
- пожилой человек — «одинокий», «слабый», «тревожный» [2].

В другом исследовании М. Хаммерт и Т. Гарстки оценивалось содержание стереотипов пожилых людей при помощи кластерного анализа, однако типы, которые являются априорными, в данном исследовании не рассматриваются. Результаты этого исследования показали, что стереотипы пожилых имеют сложную структуру. Восемь утверждений были расценены как негативные: унылый/подавленный, умеренно ослабленный, ранимый/уязвимый, несколько ослабленный, сварливая женщина/грубиян, затворник, любопытный сосед, старая кошелка/бродяга. Только четыре утверждения были оценены как позитивные: патриарх, идеальный прародитель, мудрый. Несмотря на то что негативных компонентов оказалось в два раза больше, чем позитивных, исследователи выделили комплексность и амбивалентность стереотипов пожилых. Таким образом, авторы считают, что «позитивные» характеристики пожилых содержат негативный смысл, и наоборот, «отрицательные» характеристики имеют позитивное содержание [9].

Из данных результатов можно сделать вывод, что существует некая амбивалентность по отношению к пожилым людям. Рассматривая пожилых людей как членов своей семьи, их принимают в позитивном отношении, в то время как вся социальная группа характеризуется негативно, также позитивные представления о пожилых людях по сути своей являются негативными. Пожилые люди не принимаются обществом, они считаются ненужными и неспособными, данные установки существуют с самых ранних этапов существования общества, когда пожилой не мог эффективно осуществлять физический труд, и сохраняются до сих пор. Общество транслирует эти негативные представления на пожилых людей, тем самым уверяя их, каким должен быть пенсионер. Что касается пенсионеров, которые активно проживают свою жизнь после выхода на пенсию, то можно сделать вывод, что они способны не поддаваться навязанным стереотипам, а проживать свою старость по индивидуальному сценарию. Данная способность может быть связана с жизнестойкостью как операционализацией «экзистенциального мужества» или «мужества быть». Под экзистенциальным мужест-

вом понимается мотивация выбирать будущее, не заикливаясь на прошлом, и быть терпимым к онтологической тревоге, получать больше информации об окружающем мире и на этой основе принимать решения, а также находить и укреплять смыслы жизни [14]. На наш взгляд, мотивация выбирать будущее и быть терпимым к онтологической тревоге как раз позволяет сопротивляться негативному образу пожилого человека.

Рассмотрим свободу, которую приобретают люди пожилого возраста с выходом на пенсию. В данном вопросе обратимся к исследованию Х. Джонсона, в котором изучается, как пожилые переживают выход на пенсию. Свобода, которую обретают пожилые люди, является действительно огромной, не существует никаких требований, нет никаких ожиданий, как от работника, которому большую часть своей жизни приходилось следовать конкретным правилам. Самым интересным является то, что Джонсон называет «парадокс свободы». Этот «парадокс свободы» проявляется в том, что пенсионеру приходится принять ответственность за планирование своей повседневной деятельности. Данный парадокс выражается в дисбалансе – до выхода на пенсию в больших требованиях со стороны работы, который с выходом на пенсию заменяется на другой дисбаланс – полное отсутствие требования. Это общий паттерн для всех пенсионеров переход от одного избытка к другому избытку. Парадокс заключается в том, что настоящая свобода забирает часть свободы. Сам парадокс вызывает дисбаланс между внутренней мотивацией и внешними требованиями, ожиданиями [10]. Высокий уровень внутренней мотивацией позволяет пожилым людям принять ответственность за самого себя. Пожилой человек осознает, что вся активности, которую он будет совершать после выхода на пенсию, зависит прежде всего от него самого.

Таким образом, основными психологическими характеристиками третьего возраста являются наличие жизненных смыслов, хорошее состояние здоровья и его позитивная самооценка, а также тренированный флюидный и развитый кристаллизованный интеллект.

Исследование данных характеристик позволит разработать психологическую модель человека третьего возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карсаевская Г. В. Этапы жизненного цикла человека // Психология зрелости и старения. 1997. № 3. С. 8–12.
2. Краснова О. В., Лидерс А. Г. Социальная психология старости. М. : Академия, 2002.
3. Мамчиц Л. П. Состояние здоровья и качество жизни людей пожилого и старческого возраста // Проблемы здоровья и экологии. 2014. № 42. С. 116–120.
4. Скларова Т. В. Возрастная педагогика и психология : учебное пособие для студентов педагогических вузов // Православ. Свято-Тихон. Богосл. ин-т, Центр пед. исслед. «Покров».
5. Слободчиков В. И. Исаев Е. И. Психология развития человека. М. : Школьная пресса, 2000.
6. Эриксон Э. Г. Детство и общество. СПб., 1996.

7. Gerontology in the Era of the Third Age: Implications and Next Steps // New York: Springer Publishing Company, 2011. 288 pp.
8. Horn J. L. The theory of fluid and crystallized intelligence in relation to concepts of cognitive psychology and aging in adulthood // *Aging and cognitive processes*. 1982. P. 237–278.
9. Hummert M. Garstka T. Judgment about stereotypes of elderly: Attitudes, Age Associations, and Typicality Ratings of Young, Middle-Aged, and Elderly Adults // *Research on Aging*. 1995. Vol. 17. P. 168–189.
10. Jonsson H. The First Steps into the Third Age: The Retirement Process from a Swedish Perspective // *Occupational therapy international*. 2010. № 1. P. 32–38.
11. Kjørven Haug S., Danbolt L. Older people with incurable cancer: Existential meaning making from a life-span perspective // *Palliative and Supportive Care*. 2016. Vol. 14. P. 20–32.
12. Krause N. Evaluating the Stress-Buffering Function of Meaning in Life Among Older People // *Journal of Aging and Health*. 2007. Vol. 17. № 5. P. 792–812.
13. Laslett P. The Third Age, the Fourth Age and the Future // *Ageing and Society*. 1994. № 3. Vol.14. P.436–447.
14. Maddi S. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage // *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. № 3. Vol. 44. P. 279–298.
15. Maniecka-Bryła I. Gajewska O. Factors Associated With Self-Rated Health (SRH) Of A University Of The Third Age (U3A) Class Participants // *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2013. № 57. P. 156–161.
16. Wechsler D. «Hold» and «Don't Hold» test // *Human aging*. N.Y., 1972.
17. Willis S. L. Cohort differences in cognitive aging // *Social structure and aging*. Psychological processes / Ed. by K. W. Schaie, C Schooler. Hillsdale; N.Y., 1989.

L I T E R A T U R A

1. Karsaevskaya G. V. Etapy zhiznennogo tsikla cheloveka // *Psikhologiya zrelosti i stareniya*. 1997. № 3. S. 8–12.
2. Krasnova O. V., Liderev A. G. Sotsial'naya psikhologiya starosti. M. : Akademiya, 2002.
3. Mamchits L. P. Sostoyanie zdorov'ya i kachestvo zhizni lyudey pozhilogo i starcheskogo vozrasta // *Problemy zdorov'ya i ekologii*. 2014. № 42. S. 116–120.
4. Sklyarova T. V. Vozrastnaya pedagogika i psikhologiya : uchebnoe posobie dlya studentov pedagogicheskikh vuzov // Pravoslav. Svyato-Tikhon. Bogosl. in-t, Tsentr ped. issled. «Pokrov».
5. Slobodchikov V. I. Isaev E. I. Psikhologiya razvitiya cheloveka. M. : Shkol'naya pressa, 2000.
6. Erikson E. G. *Detstvo i obshchestvo*. SPb., 1996.
7. Gerontology in the Era of the Third Age: Implications and Next Steps // New York: Springer Publishing Company, 2011. 288 pp.
8. Horn J. L. The theory of fluid and crystallized intelligence in relation to concepts of cognitive psychology and aging in adulthood // *Aging and cognitive processes*. 1982. P. 237–278.
9. Hummert M. Garstka T. Judgment about stereotypes of elderly: Attitudes, Age Associations, and Typicality Ratings of Young, Middle-Aged, and Elderly Adults // *Research on Aging*. 1995. Vol. 17. P. 168–189.
10. Jonsson H. The First Steps into the Third Age: The Retirement Process from a Swedish Perspective // *Occupational therapy international*. 2010. № 1. P. 32–38.
11. Kjørven Haug S., Danbolt L. Older people with incurable cancer: Existential meaning making from a life-span perspective // *Palliative and Supportive Care*. 2016. Vol. 14. P. 20–32.
12. Krause N. Evaluating the Stress-Buffering Function of Meaning in Life Among Older People // *Journal of Aging and Health*. 2007. Vol. 17. № 5. P. 792–812.
13. Laslett P. The Third Age, the Fourth Age and the Future // *Ageing and Society*. 1994. № 3. Vol.14. P. 436–447.
14. Maddi S. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage // *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. № 3. Vol. 44. P. 279–298.
15. Maniecka-Bryła I. Gajewska O. Factors Associated With Self-Rated Health (SRH) Of A University Of The Third Age (U3A) Class Participants // *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2013. № 57. P. 156–161.
16. Wechsler D. «Hold» and «Don't Hold» test // *Human aging*. N.Y., 1972.
17. Willis S. L. Cohort differences in cognitive aging // *Social structure and aging*. Psychological processes / Ed. by K. W. Schaie, S Schooler. Hillsdale; N.Y., 1989.