УДК 378.096 ­­­­­

**Чаграк Н. І., Липа І. Ю.**

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет

імені Василя Стефаника»

**ЗМІСТ ОСВІТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ У США**

***Чаграк Н. І., Липа І. Ю. Зміст освіти для людей похилого віку у США.***

*У статті проаналізовано зміст освіти людей похилого віку в Інститутах освіти впродовж життя, які діють в університетах США, на основі чого окреслено загальний профіль змісту освіти американців похилого віку. Крім того, оскільки вибором чи створенням освітніх програм дуже часто займаються самі слухачі, то такий профіль фактично демонструє й освітні інтереси старших американців. Встановлено, що головна соціальна функція освітніх програм для людей похилого віку в США, як засвідчує їх зміст, – досягнення високих соціальних показників цієї вікової групи і, відповідно, суспільства в цілому (суспільна адаптація та інтеграція, політична, економічна та культурна обізнаність, автономність у прийнятті рішень та життєдіяльності, зниження навантаження на соціальну сферу).*

***Ключові слова****: зміст освіти, Інститут освіти впродовж життя, освітня геронтологія, освіта людей похилого віку.*

***Чаграк Н. И., Липа И. Ю. Содержание образования для пожилых людей в США.***

*В статье проанализировано содержание образования пожилых людей в Институтах образования на протяжении жизни, которые действуют в университетах США, на основе чего обозначен общий профиль содержания образования американцев пожилого возраста. Кроме того, поскольку выбором или созданием образовательных программ очень часто занимаются сами слушатели, то такой профиль фактически демонстрирует и образовательные интересы старших американцев. Установлено, что главная социальная функция образовательных программ для пожилых людей в США, как показывает их содержание, – это достижение высоких социальных показателей этой возрастной группы и, соответственно, общества в целом (общественная адаптация и интеграция, политическая, экономическая и культурная осведомленность, автономность в принятии решений и жизнедеятельности, снижение нагрузки на социальную сферу).*

***Ключевые слова:*** *содержание образования, Институт образования в течение жизни, образовательная геронтология, образование пожилых людей.*

***Charak N. I., Lypa I. Yu. The content of older adult education in the USA.***

*In the last decades of the XX – the beginning of the XXI century almost all characteristics of the development of American society are largely determined by the corresponding indicators of the age group of older adults, as they are more educated, active and financially secure (compared to previous generations of this age group) social group. They are becoming a significant segment of economic, social and educational services, and also have an impact on the political and cultural life of the country. Accordingly, the education of older adults is becoming a significant engine of social development in the context of rapid growth in the segment of older people in the overall structure of the US population. The policy of engagement them to educational activities should take into account the socio-economic and political benefits that are realized through the content of older adult education.*

*The article analyzes the content of older adult education at Lifelong Learning Institutes, which operate in the US universities, on the basis of which the general profile of the content of older adult education has been indicated. In addition, since students themselves are very often engaged in choosing or creating educational programs, this profile actually demonstrates the educational interests of older Americans. It has also been established that the main social function of educational programs for older adults in the United States, as shown by their content, is to achieve high social indicators of this age group and, accordingly, of the society as a whole (social adaptation and integration, political, economic and cultural awareness, autonomy in decision making and livelihoods). The humanistic orientation of the content of older adult education in the USA proves that the idea of ​​developing a socially independent person who is capable of engaging in social activities in the final (post-retirement) phase of their life cycle, is considered to be dominant in educational gerontology.*

***Key words:*** *content of education, Lifelong Learning Institute, educational gerontology, older adult education.*

Освіта впродовж життя стає невід’ємним аспектом суспільного розвитку. У США її розглядають в контексті концепції «людського капіталу», згідно з якою витрати на освіту вважаються інвестицією у майбутнє, в суспільний розвиток. Відповідно, виникає необхідність звернути увагу на вигоди економічного, політичного, соціального та культурного характеру, які дає суспільству освіта людей похилого віку (старших дорослих). Міра залучення цього сегмента населення в освітню діяльність суттєво визначає такі характеристики суспільного розвитку як рівень безробіття і соціального навантаження, здатність країни адаптовуватися до соціально-економічних та культурних змін, швидкість розвитку суспільства в соціально-економічному плані, рівень незалежності (фінансової, функціональної, соціальної) осіб похилого віку.

Інтерес до освіти впродовж життя стрімко зріс на початку 1990-х рр. і в Європі, і у США. Новий виток досліджень у цій сфері активно просував ідею ціложиттєвої освіти, і вона стала частиною державної політики країни, зокрема у напрямі глобальної конкуренції та економічного реструктурування, оскільки підприємства, основані на знаннях, набули превалювання. Відповідно, за таких умов виникала потреба підтримання професійних компетенцій фахівців через інвестування в освіту людського капіталу.

Аналіз наукової літератури з питань освітньої геронтології засвідчив, що упродовж останнього десятиріччя активно здійснювалися порівняльно-педагогічні дослідження розвитку освіти людей третього / похилого віку в найбільш розвинених країнах світу – США, Канади, Австралії, Великобританії, Німеччини, Франції, Італії та ін. Досліджувалися загальні проблеми освіти у пост-пенсійній фазі життя людини, моделі, форми та зміст освіти людей похилого / третього віку та ін. У контексті нашого дослідження значний інтерес становлять праці науковців з проблем:

* освіти впродовж життя: Є. Браді (E. Brady) [2], Р. Хавігурст (R. Havighurst) [7], Р. Мангеймер (R. Manheimer) [13], П. Шеа (P. Shea) [17], М. Тідмарш (M. Tidmarsh) [17], І. Товнсхенд (I. Townshend) [18], Д. Трейбіг (D. Treybig) [19] та ін.;
* концептуальних засад освіти людей похилого / третього віку: С. Басс (S. Bass) [1], П. Джарвіс (P. Jarvis) [11], Р. Гарісон (R. Harrison) [5], Ф. Гленденнинг (F. Glendenning) [3], П. Ласлетт (P. Laslett) [12], Г. Мак-Класки (H. McClusky) [14], Д. Петерсон (D. Peterson) [15] та ін.;
* моделі, форм та особливостей навчання людей похилого віку: М. Браді (M. Brady) [2], Б. Грумбрідж (B. Groombridge) [4], Р. Хаймстр (R. Hiemstra) [8], [9], Д. Джеймса, Ф. Гібсона, Г. Маколі (D. James, F. Gibson, G.McAley) [10] та ін.

Вивчення досвіду розвинених країн світу, зокрема США, щодо організації, форм і змісту освіти людей похилого віку важливе з точки зору економічного, соціального й культурного розвитку суспільства, оскільки в Україні спостерігаємо демографічну ситуацію стрімкого старіння населення. А це, своєю чергою, призводить до того, що соціально-демографічна група – люди похилого віку – значною мірою визначає напрям і темп суспільного розвитку України на тривалу перспективу. Відповідно, освіта осіб похилого віку стає важливим фактором суспільно-політичного і соціально-економічного поступу країни.

*Мета статті* – визначити змістову складову освіти людей похилого віку у США на підставі аналізу змісту освіти в Інститутах освіти впродовж життя з ціллю подальшого використання відповідного американського досвіду в Україні.

Старіння населення створює і нові можливості, і нові виклики та відповідальність за суспільний добробут. Можливості полягають у розвитку освітнього, культурного й рекреаційного сервісу для старших дорослих і розширення функцій університету, а виклики й відповідальність лежить у соціально-економічній площині, оскільки одним із завдань освіти у похилому віці є підтримання активного довголіття та зниження навантаження на систему соціального забезпечення й охорони здоров’я, що сприятиме економічному добробуту країни. Зауважимо, що дослідження Г. Вайланта (Vaillant G.) з медичної школи Гарварду, яке тривало понад тридцять років, дало змогу визначити основні засади здорового і благополучного довголіття, а саме: фізична і розумова активність, підтримання товариських стосунків з молодшими віковими групами [21]; [16, с. 3.]. У США ці ідеї успішно впроваджуються впродовж п’ятдесяти років через розробку програм освіти старших дорослих, зокрема й через залучення їх до освіти та життя в кампусі університетів та коледжів. Відповідно, зміст освіти для осіб похилого віку складають програми (курси, тренінги й практичні заняття), які спрямовані на інтелектуальну, фізичну і психічну активність людини та поєднують навчання, фізичну активність і дозвілля. Така організація освітнього процесу дозволяє людям похилого віку відчувати себе частиною академічної спільноти. Крім того, комунікація з молодими людьми підтримує так звану «молодість розуму і духу».

У Сполучених Штатах основною формою освіти людей похилого віку є *Інститути освіти впродовж життя* (альтернативна назва – *Інститути навчання на пенсії*). Існує два види таких інститутів: ті, які організовуються і керуються закладами вищої освіти, і ті, що управляються самими учасниками програм. У першому випадку навчальні плани й програми складаються професійним персоналом, а курси проводять в основному викладачі. Натомість в інститутах, що функціонують на принципах самоуправління, – планування, розроблення і викладання курсів здійснюється самими слухачами-студентами. Такий принцип організації навчальної діяльності дає змогу говорити про *Інститут освіти впродовж життя* як про освітній кооператив. Відповідно, успіх освітніх програм значною мірою залежить від ентузіазму й активності студентів. Їх заохочують до вибору і планування курсів, до роботи інструкторами та у радах з планування освітнього процесу й розроблення відповідних програм (на громадських засадах).

Основними характеристиками, які вирізняють *Інститути освіти впродовж життя* від інших моделей освіти людей похилого віку, є: а) використання взаємного навчання і викладання; б) вікова сегрегація як переважаюча форма навчання з впровадженням програм міжпоколіннєвої комунікативної та навчальної взаємодії; в) широкий спектр курсів гуманітарного й мистецького циклів; г) поєднання навчання, фітнесу і дозвілля.

*Інститути освіти впродовж життя* створюють умови для інтелектуального розвитку, особистісного зростання, культурного збагачення та соціальної взаємодії для осіб похилого віку. Важливо наголосити, що більшість *Інститутів освіти впродовж життя / Інститутів навчання на пенсії*, які афілійовані з університетами, забезпечують викладання навчальних курсів, що розроблені відповідно до цілей, інтересів і можливостей осіб похилого віку, зокрема: кар’єри і професійного розвитку, досвіду волонтерської роботи, хобі та інтересів, не пов’язаних з професійною діяльністю.

Крім занять, передбачених програмою, слухачі (студенти) мають можливість відвідувати різні додаткові види культурно-освітніх заходів і факультативи: театральні вистави, музичні групи, концерти, клуби з вивчення іноземних мов, гуртки або групи за інтересами. Також при університетах діють спонсорські заходи. Наприклад, в Інституті навчання на пенсії Гарвардського університету проводяться лекції з політики й культури та щотижневий економічний форум [6].

Деякі *Інститути освіти впродовж життя* пропонують до тисячі курсів на рік. Наприклад, в Інституті освіти впродовж життя фундації Б. Ошера в університеті штату Делавар є можливість прослухати 917 курсів з 34 предметів [20].

На підставі аналізу освітніх програм *Інститутів освіти впродовж життя*, які діють у закладах вищої освіти США, можемо стверджувати, що основу змісту освіти складають навчальні курси, які входять до циклу суспільно-гуманітарних дисциплін. Серед напрямів переважають (у порядку від найбільш популярних): *історія; мистецтво; мистецтво й архітектура; охорона здоров’я; психологія; іноземні мови; література; музика; геополітика; економіка; філософія; технології; біологія та екологія; кулінарія.*

Зміст освіти для людей похилого віку – гуманітарно орієнтований, спрямований на сприяння суспільній інтеграції, пристосуванню старших дорослих до культурних, соціальних та економічних змін, забезпечення їх автономної життєдіяльності.

Аналіз навчальних планів і програм *Інститутів освіти впродовж життя* провідних університетів США (охоплено практично всі штати) дозволяє окреслити загальний профіль змісту освіти американців похилого віку. Крім того, оскільки вибором чи створенням освітніх програм дуже часто займаються самі слухачі, то такий профіль фактично демонструє й освітні інтереси старших американців, які приходять навчатися у заклад вищої освіти.

**Таблиця 1.** Типова освітня програма для людей похилого віку в університетах США (*створено автором на підставі аналізу освітніх програм Інститутів освіти впродовж життя*)

|  |  |
| --- | --- |
| **Навчальні дисципліни** | **Тематика курсів** |
| 1. Історія    1. Історія мистецтв    2. Історія і культура    3. Історія і суспільство 2. Мистецтво 3. Музика 4. Охорона здоров’я: теорія і практика 5. Філософія 6. Психологія 7. Фінанси й економіка 8. Геополітика і право 9. Наука і технології    1. Науки про природу    2. Технології 10. Література і письменство 11. Кулінарія 12. Іноземні мови 13. Клуби, гуртки, практичні заняття за інтересами 14. Туризм 15. Волонтерська робота | Вступ до західного мистецтва.  Вступ до імпресіонізму.  Історія живопису.  Визначні художники.  Історія театру Сходу.  Історія спорту.  Походження англійської (та ін.) мови.  Історія фотографії.  Історія астрономії.  Історія грошей.  Історія західної цивілізації.  Історія Середнього Сходу.  Історія окремих країн.  Історія воєн у західному світі.  Зародження суспільних рухів.  Хвилі фемінізму у США.  Коротка історія права.  Види художнього мистецтва.  Архітектурні стилі.  Одяг: стиль і мода.  Кольори.  Вінтажні костюми і прикраси.  Кіно.  Образотворче мистецтво (для різних рівнів, практичні заняття).  Фотографія (практичні заняття, майстерня).  Аплікація. Орегамі (майстерня).  Флористика.  Дизайн.  Рання музика.  Музичні жанри.  Життя і творчість композиторів.  Симфонічні бесіди / Розмова про оперу.  Англійська пісенна творчість.  Гра на музичних інструментах (практичний курс).  Спів (практичні заняття).  Медичне страхування (Medicare).  Здорове й активне довголіття.  Питання жіночого здоров’я.  Проблеми деменції.  Здорове харчування.  Фітнес (практичні заняття).  Медитація (практичні заняття).  Йога (практичні заняття).  Піші екскурсії.  Філософія (вибрані питання філософії, курс лекцій).  Філософський вимір часу («Останній подарунок часу» – філософський підхід до пост-пенсійної фази життя).  Особистість. Шлях до самоусвідомлення.  Розуміння свого глибинного «Я».  Мислення швидке й повільне.  Як стимулювати когнітивні функції в людей похилого віку.  Похилий вік. Поведінка людини у критичних ситуаціях.  Фактори фінансового благополуччя.  Заощадження та інвестування.  Економічний підхід до проблеми.  Фінансові стратегії на пенсії.  Політична картина світу у 21 століття.  Політична ситуація і події у світі (серія викладів і дискусій).  Право власності.  Право спадщини.  Історія природи (серія лекцій).  Океанографія.  Випадковий космос. Астрономія (вибрані питання).  «Хороша, погана, весела наука» (серія лекцій).  Енергетичні ресурси.  Життя тварин (серія лекцій).  Бактерії і віруси (науково-популярний виклад).  Технології (серія лекцій).  Домашній комп’ютер.  Комп’ютерні програми.  Основи програмування.  Apple-користувач.  Проза.  Поезія.  Основні стилі письменства.  Мемуаристика.  Архів.  Генеалогія.  Історичні розвідки.  Технологія приготування їжі.  Сервірування.  Вино.  (переважно іспанська, французька, німецька).  В’язання, шиття, вишивання, різьба, малювання, спорт, співи, фітнес, судоку-пазли, шахи та ін.  Піші екскурсії на короткі й далекі відстані, екскурсійні тури за інтересами.  Робота щодо організації освітньої діяльності у кампусі університету, спільні навчальні заняття зі студентами, навчальні заняття і проведення дозвілля з дітьми шкільного віку. |

Аналіз навчальних планів, програм та курсів, які пропонують Інститути освіти впродовж життя, є підставою для висновку, що головна мета освіти людей похилого віку у Сполучених Штатах – це особистісний розвиток, розширення світогляду, активне довголіття та суспільна інтеграція. Добре продумана і складена програма, яка максимально враховує інтереси слухачів, поєднує навчання і подорожі, сприяє інтелектуальній, фізичній і психічній стимуляції осіб похилого віку та соціальній взаємодії різних вікових груп, – створює реальні можливості продуктивного й успішного довголіття старших людей у суспільстві.

Можемо констатувати, що зміст освіти – особистісно орієнтований, спрямований на розвиток особистості навіть у пост-пенсійній фазі життя. Зокрема, простежується акцент на:

* розвитку соціальних якостей особистості (громадянська позиція, розуміння глобальних політичних, економічних та культурних процесів, міжкультурна комунікація, взаємодія поколінь);
* підтриманні фізичних і когнітивних функцій, а, відтак, і автономної життєдіяльності (здоров’я, здатність до мисленнєвих операцій, можливість приймати рішення і діяти);
* реалізації властивостей особистості як суб’єкта суспільного й культурного життя (забезпечення умов для духовного, творчого зростання, соціальної затребуваності та свободи).

Така спрямованість змісту освіти для людей похилого віку ставить за мету суспільний поступ через розвиток особистості в духовному, психологічному, фізичному, інтелектуальному та соціальному аспектах. Тобто мова йде про повний і всебічний розвиток особистості у похилому віці шляхом залучення її до активного життя і суспільно корисної діяльності.

Якщо взяти до уваги те, що значний сегмент у навчальних планах становлять курси з охорони здоров’я, економічних та фінансових питань і технологій та проаналізувати їх тематику, то можна стверджувати, що домінуючою тенденцією мотивації старших дорослих американців до освіти є прагнення до збереження своєї незалежності, яка і в індустріальному, і в інформаційному суспільстві пов’язана з процесом безперервного інтелектуального, професійного та особистісного розвитку. Однак, освіта людей похилого віку в основному не пов’язана з професійним чи кар’єрним ростом. Її головна мета – загальний інтелектуальний розвиток, реалізація творчих здібностей, комунікація (зокрема, й міжпоколіннєва), збереження активного способу життя, що є умовою суттєвого зниження залежності осіб похилого віку від соціальної підтримки та збереження самостійності у прийнятті рішень.

Освітні програми для людей похилого віку у США спрямовані на суспільну інтеграцію та взаємодію поколінь, створення можливостей для розумного проведення часу, активного і продуктивного довголіття для цієї вікової групи в суспільстві. Поєднуючи навчання і дозвілля, зміст освіти людей похилого віку орієнтований на підтримання активної життєвої позиції старших людей, розширення їхнього світогляду та кращого орієнтування у швидкозмінних умовах суспільного розвитку.

На підставі аналізу змісту освіти для людей похилого віку у США можемо констатувати, що стрижневим завданням освіти старших дорослих у США є збереження «людського капіталу». Зазначимо, що згідно з теорією «людського капіталу», здобуття і розширення знань та компетентностей розглядається як капіталовкладення. Відповідно, у Сполучених Штатах люди похилого віку, прагнучи незалежності й активного довголіття, продовжують освітню діяльність з метою особистісного розвитку та (рідше) професійної кар’єри. Зміст освітніх програм для цієї вікової групи складають курси, спрямовані на всебічний розвиток особистості та на розвиток компетентностей орієнтування і діяльності у швидкозмінних умовах розвитку пост-індустріального американського суспільства.

Важливо наголосити на міжкультурному аспекті змісту освітніх програм для старших дорослих. Зокрема, спостерігаємо певний сегмент курсів, які стосуються суспільного й культурного розвитку інших країн. Такий підбір освітніх курсів свідчить по важливість міжкультурної комунікації для американського суспільства. Зважаючи на демографічну ситуацію у США (зростання частки осіб похилого віку в загальній структурі населення країни), потрібно взяти до уваги, що соціально-економічні, політичні і культурні характеристики суспільного розвитку значною мірою визначаються відповідними характеристиками цієї вікової групи. І ці характеристики суттєво залежать від освіти людей похилого віку (залучення їх до освітньої діяльності у пост-пенсійній фазі життя). Відповідно, люди похилого віку здійснюють вагомий внесок у розвиток країни в усіх аспектах. Тому важливо, щоб вони мали можливість продовжувати здобувати освіту, а також необхідно визнати, оцінити і використовувати їхні знання і досвід. Зважаючи не це, зміст освітніх програм укладено з огляду на адаптацію до соціальних, економічних та культурних змін, які відбуваються в американському суспільстві. Зміст освіти для осіб похилого віку складають курси, які здійснюють як безпосередній вплив на адаптивну здатність старших людей (зокрема, набуття необхідних для повсякденного життя компетенцій), так і опосередкований, який полягає у створенні належних умов для активного довголіття, адаптації до швидкозмінних умов життя та суспільної інтеграції (зокрема, розширення кола спілкування, організація дозвілля, міжпоколіннєва комунікація, самореалізація та ін.).

Аналіз змісту освіти людей похилого віку дає підстави стверджувати, що в освітній геронтології людину похилого віку розглядають в контексті ціложиттєвого розвитку, зокрема особистісного, і трактують з точки зору людського капіталу, ресурсу, потенціалу для суспільного поступу. Гуманістичне спрямування змісту освіти доводить, що ідея розвитку цілісної соціально незалежної особистості, яка здатна долучитися до суспільно корисної діяльності у завершальній (пост-пенсійній) фазі життєвого циклу, є домінуючою в освітній геронтології.

Така теоретична основа змісту освіти й освітнього процесу для осіб похилого віку у США дає можливість самореалізації, самоствердження і формування громадянської позиції зростаючої когорти населення, яка значною мірою визначає і, згідно з прогнозами демографічної ситуації, надалі визначатиме траєкторію розвитку американського суспільства як і більшості інших розвинених суспільств.

Головна соціальна функція освітніх програм для людей похилого віку в США, як засвідчує їх зміст, – досягнення високих соціальних показників цієї вікової групи і, відповідно, суспільства в цілому (суспільна адаптація та інтеграція, політична, економічна та культурна обізнаність, автономність у прийнятті рішень та життєдіяльності, зниження навантаження на соціальну сферу).

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Bass S. A. Matching educational opportunities with the able elderly // Lifelong Learning. – 1986. – No. 9 (5). – P. 4 – 7.
2. Brady M. Personal growth and the Elderhostel experience // Lifelong Learning. – 1983. – No. 3 (6). – P. 11 – 13.
3. Glendenning F. Education for older adults // International Journal of Lifelong Education. – 2001. – No. 20 (1). – P. 63 – 70.
4. Groombridge B. Learning, education and later life // Adult Education. – 1982. – No. 54 (4). – P. 314 – 325.
5. Harrison R. Learning later five years on // Adults Learning. – 1993. – Vol. 5. – No. 4. – p. 94 – 95.
6. Harvard Institute for Learning in Retirement. [Електронний ресурс]. – https://hilr.harvard.edu
7. Havighurst R. J. Education through the adult life span // Educational Gerontology. – 1976. – No. 1. – P. 41 – 51.
8. Hiemstra R. P. The older adult and learning. – Lincoln, NE: University of Nebraska, 1975.
9. Hiemstra R. P. The older adult’s learning projects // Educational Gerontology. – 1976. – No. 1. – P. 331 – 341.
10. James D., Gibson F., G. McAuley, J. McAuley. Introducing older learners to information technology through life history writing // International Journal of Lifelong Education. – 1996. – No. 15 (1). – P. 50 – 58.
11. Jarvis P. Pre-retirement education: Design and analysis // Adult Education. – 1980. – No.53 (1). P. 14 – 19.
12. Laslett P. A. Fresh Map of Life: The Emergence of the Third Age. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1991.
13. Manheimer R., Allocating Resources for Lifelong Learning for Older Adults / Challenges of an ageing society. Ethical Dilemmas, Political Issues. Ed. by R. Pruchno, M. Smyer. – Baltimore: The John Hopkins University Press, 2007. – 448 p.
14. McClusky H. Education. Towards a national policy on aging (Final report, Vol. 2, 1971 White House Conference on Aging). – Washington, DC: Government Printing Office, 1973.
15. Peterson D. A. A history of education for older learners / D. B. Lumsden. The Older Adult as Learner: Aspects of Educational Gerontology. – New York; NY: Hemisphere, 1985.
16. Philipson E. Healthy aging university-based retirement communities and intergenerational living programs. – Queensland, 2015. – 9 p. – P. 3.
17. Shea P., Tidmarsh M. An Anglo-French summer school for elders. // Adult Education. – 1981. – No. 53 (6). – P. 367 – 371.
18. Townshend I. An Urban Geography of the Third Age: Canadian Metropolitan Segregation and Community Cohesion in Calgary. – Calgary, Alberta, 1996. – 372 p.
19. Treybig D. Language, children and attitudes toward the aged: A longitudinal study. – Gerontologist. – 1974. – No. 14(5).
20. University of Delaware. Osher Lifelong Learning Institute. [Електронний ресурс] – www.lifelonglearning.udel.edu/dover
21. Villiant G. E. Aging Well. – Little: Brown and Company, United States of America, 2003.