

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.64.14.034

## Социально-психологическая адаптация в интернет-пространстве лиц пожилого возраста

**Терелянская Ирина Васильевна**

Кандидат психологических наук,  
доцент кафедры социологии, общей и юридической психологии,  
Волгоградский институт управления –  
Российская академия народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте РФ;  
доцент кафедры экономики и социально-гуманитарных дисциплин,  
Волжский филиал,  
Волгоградский государственный университет,  
404133, Российская Федерация, Волжский, ул. 40 лет Победы, 11;  
e-mail: terelyanskaya-iv@ranepa.ru

### Аннотация

Доля пожилых людей в общей численности населения увеличивается с каждым годом. По прогнозам Организации Объединенных Наций, в 2050 году каждый шестой человек на Земле будет старше 65 лет. В связи с этим увеличивается нагрузка на занятое население, увеличиваются пенсионные выплаты, расходы на медицинское и социальное обслуживание пожилых людей. Эта проблема затрагивает не только экономику, но и общество в целом. С другой стороны, огромная прослойка населения старше 60 лет имеет возможность снижать экономическое и социальное бремя государства при условии, что они владеют интернет-технологиями. Цель: уточнить уровень знаний пенсионеров о функционировании персонального компьютера и работе в Интернете. Выявить основные цели пожилых людей при работе в интернет-пространстве, а также проблемы, с которыми они сталкиваются в процессе ликвидации компьютерной неграмотности. Было выявлено, что главными целями преодоления компьютерной безграмотности пожилые люди ставили (по убывающей): общение в социальных сетях, саморазвитие и поиск нужной информации (фильмы, рецепты, рукоделие и т.п.). В процессе обучения их цели расширились. Они уже хотели использовать полученные знания для коммуникации с близкими, использование сервисов госуслуг, поиск новых знакомых, создание визуального контента и устройство на работу. Выводы: несмотря на некий консерватизм мышления, связанный с пожилым возрастом, современные пенсионеры стремятся преодолеть вынужденное снижение социальных контактов и технических умений путем получения знаний о работе на компьютере.

### Для цитирования в научных исследованиях

Терелянская И.В. Социально-психологическая адаптация в интернет-пространстве лиц пожилого возраста // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 11А. С. 250-258. DOI: 10.34670/AR.2023.64.14.034

**Ключевые слова**

Лица пожилого возраста, старики, пенсионеры, адаптация, Интернет, интернет-пространство.

**Введение**

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения за 2019 год, ожидаемая продолжительность жизни при рождении в 31 стране (от Чили до Японии) из 183 исследуемых составит свыше 80 лет. У 90 стран (от Камбоджи до Перу) этот показатель превышает 70 лет. И только в 7 странах ожидаемая продолжительность жизни при рождении не превышает 60 лет. У России данный показатель равен 73 года в среднем для мужского и женского населения [Life expectancy and Healthy life expectancy..., 2020]. По мнению профессора демографии К. Вахтера из Калифорнийского университета (Беркли, США) «фиксированного предела продолжительности жизни человека пока нет» [Anwar, 2018]. По прогнозам Организации Объединенных Наций в 2050 году один человек из шести будет старше 65 лет [World Population Ageing 2019..., 2019]. В связи со старением населения Земли в мире обостряются проблемы с занятостью людей пожилого возраста. Интернет-технологии открывают широкие возможности для привлечения в экономику стран людей старше 65 лет. Актуальность исследования социально-психологических особенностей адаптации лиц пожилого возраста в интернет-пространстве обуславливается тем, что на сегодняшний день в современном обществе социальный статус каждой возрастной группы и влияние, которое она оказывает на социум, очень сильно взаимосвязаны с той экономической продуктивностью, которую данная группа имеет.

На протяжении многих лет в разных обществах жизненный опыт и знания людей пожилого возраста всегда ценились очень высоко. Это люди, которые обладают огромным опытом и мудростью, которые всегда помогали молодому поколению. Однако в настоящее время складывается ситуация, в которой статус и значимость людей пожилого возраста значительно изменились. Опыт и знания пожилых уже не имеют такую ценность, как раньше, теперь они воспринимаются как люди прошлого поколения, которые не разбираются в современной действительности. В результате этого, в некоторых случаях, к пожилым людям начинают относиться с негативом, не редки случаи проявления эйджизма. Как оказалось, большую роль в такой ситуации имеет не физическая неспособность этих людей к труду, а ограничение доступа к интернет-технологиям. Что, в свою очередь, подразумевает необходимость постоянного и непрерывного образования и тренировок, возможности доступа к которым у пожилых людей намного меньше, нежели у молодежи.

В современном информационном обществе, владение грамотностью в сфере интернет-пространства является критерием и измерением общественной активности человека. В такой ситуации, становится очевидным то, что сегодня существуют и пользуются популярностью курсы по обучению компьютерной грамотности для людей пожилого возраста.

Поскольку пожилые люди не хотят отставать от своих потомков и находить с ними общий язык в эпоху информационных технологий, очень большое количество пенсионеров желают обучаться умению работать с компьютером. Кроме того, объектом особого интереса у пожилых людей является всемирная сеть Интернет, которая дает большие возможности. Для

полноценного общения и доступа к разнообразной информации. Таким образом, изучение процесса обучения пожилых людей компьютерной грамотности, их адаптации в современное информационное общество сегодня имеет большую теоретическую и практическую значимость.

## Литературный обзор

Старение – это процесс, на который оказывают влияние два вида факторов: внешних и внутренних. К внутренним факторам следует отнести совокупность наследственных факторов, обусловленных особым сочетанием генов, что, в свою очередь, влияет на особенности обмена веществ, на нейроэндокринную и гуморальную систему, отвечающих за иммунитет и адаптацию организма к изменениям окружающей среды. К внешним факторам, помимо состояния экономики и медицины в обществе, стоит отнести определенный образ жизни человека, наличие стрессов и умения с ними справиться, уровень его физической и психической активности, предрасположенность к различным заболеваниям [Боженкова, 2016].

Э. Эриксон называл возраст от 65 лет и старше «поздней зрелостью» или этапом «Честности против отчаяния» [Cherry, 2022]. Он считал, что в этом возрасте индивид подводит итоги своей жизни и, в зависимости от чувства удовлетворения или чувства сожаления о прожитом, готовится встретить неизбежный конец жизни. Таким образом, по Э. Эриксону, развитие пожилого человека основывается на его поведении в юности и зрелости [там же].

В Древности считали, что старость убивает тело и мысль человека. Но Марк Тулий Цицерон не соглашался с общепринятым мнением о последнем этапе жизни, утверждая, что в старости необходимо «поддерживать не только тело, но в большей степени ум и дух; ведь и они, если в них не подливать масла, гаснут от старости» [Кретьева, Хомутова, 2020].

Известно, что у людей с возрастом ухудшаются когнитивные функции – внимание, гнозис, интеллект, мышление, память, праксис и речь [Брунова, Лебедева, 2015]. Несмотря на это, исследования, которые посвящены изучению различных аспектов, связанных с пожилым возрастом, показывают немного другую ситуацию. Например, И.А. Григорьева считает, что старость «не может рассматриваться как деструкция, уменьшение всех способностей и возможностей... и в старости продолжается процесс психического развития, способствующий относительной стабилизации на новом уровне» [Григорьева, 2012]. Пожилым возрасту, как и другим периодам развития, присущи не только недостатки развития, но и достоинства, облегчающие задачу адаптации к старости. О.Н. Молчанова выявила, что респонденты старше 60 лет в сравнении с более молодыми людьми имеют максимум в самооценке по таким параметрам как «социальные контакты», «удовлетворенность работой» и «участие в труде». Два последних параметра соответственно у работающих и неработающих лиц пенсионного возраста [Молчанова, 2003].

Исследования физиологов, геронтологов, психологов (А.Г. Асмолов (2007), Г.М. Андреева, О.С. Булавинцева (2013), О.В. Краснова (2002), А.Г. Лидерс (2002), Е.А. Сорокоумова (2009) Ф.Г. Углов (1985), И.В. Шаповаленко (2005)) подтверждают, что мозговая активность у лиц старше 60 лет сохраняется при условии продуктивного познания и творчества [Булавинцева, 2013].

Для того чтобы успешно интегрировать пожилых людей в реалии современного социума, разработаны специальные программы и курсы, которые направлены на обучение пожилых

людей компьютерной грамотности, чтобы научить их базовым знаниям [Нескоромных, Мамадалиев, 2017].

## Материалы и методы

Для изучения особенности адаптации пожилых людей в интернет пространстве, освоения ими компьютерной грамотности нами было проведено исследование. Опрос проводился с помощью метода анкетирования. В опросе приняли участие 91 житель города Волгограда (Россия). Среди них 19 мужчин и 72 женщин. Распределение респондентов по возрасту выглядит следующим образом:

- 42,8% выборки в возрасте 60-65 лет,
- 38,5% - в возрастном диапазоне от 66-70 лет,
- 11% - в возрасте 71-75 лет,
- 7,7% людей в возрасте 75 лет и старше.

Среди респондентов:

- 2,2% имеют среднее общее образование,
- 49,5% имеют среднее специальное образование,
- 1,1% людей имеют незаконченное высшее образование,
- 46,1% людей имеют высшее образование.

В процессе решения поставленных задач использовались следующие общенаучные методы исследования: анализ научной и методической литературы, анализ статистических данных, синтез, сравнение и обобщение. Также использовались методы глубинного интервью и анкетного опроса.

## Результаты

Для изучения процесса социально-психологических особенностей адаптации лиц пожилого возраста в интернет-пространстве в сентябре-ноябре 2023 года было проведено психологическое исследование.

В начале анализа уровня компьютерной грамотности пожилых людей, которые посещают курсы по обучению, мы решили выяснить, какие цели люди преследуют при обучении. В ходе анкетного опроса, мы получили данные, которые позволяют говорить о том, что большинство опрошенных пожилых людей проходят курсы по обучению компьютерной грамотности для коммуникации в социальных сетях: с друзьями, бывшими коллегами, родственниками посредством писем, общения в Skype, а также они хотят «шагать в ногу со временем» – 56,8%.

Также одной из наиболее распространенных целей обучения является саморазвитие – 55,7%. Многие посещают курсы по обучению компьютерной грамотности потому, что хотят уметь быстро искать нужную информацию – 54,5%.

Как показывают результаты, пожилые люди при обучении компьютерной грамотности преследуют цели научиться пользоваться социальными сетями для того, чтобы поддерживать связь с родственниками, друзьями, коллегами и т.д. Также многие хотят «идти в ногу со временем» и имеют стремление к саморазвитию. Многие пожилые люди посещают курсы по обучению компьютерной грамотности для того, чтобы уметь быстро искать нужную

информацию и также для использования государственных услуг.

Таким образом, обучившись всему этому, пожилые люди смогут постоянно поддерживать контакт с своими близкими, упростят свою жизнь путем использования различных Интернет-ресурсов для поиска быстрого и оперативного информации и для использования различных государственных услуг, не выходя из дома и не тратя на это время, которое можно уделить другим более интересным занятиям. Также желание пенсионеров идти в ногу со временем позволит предотвратить различные негативные последствия и недопонимания с современным обществом. Данные, которые получены в ходе исследования, подтверждают гипотезу о том, что пожилые люди обучаются компьютерной грамотности для того, чтобы «идти в ногу со временем».

Также большинство опрошенных пожилых людей уже давно хотели обучиться компьютерной грамотности, однако у них не было возможности – 77,8%, и у 21,1% пожилых людей не было желания, но недавно у них появилась потребность в получении данных навыков и знаний.

Далее, для того чтобы определить проблемы, с которыми столкнулись пожилые люди при обучении компьютерной грамотности, мы включили в анкету соответствующий вопрос. Для большинства опрошенных респондентов основными трудностями при обучении являются сложность в запоминании новой информации – 49,4% и сложности в ее восприятии – 45,8%.

Анализируя результаты опроса, мы выяснили, что большинство опрошенных пожилых людей научились использовать основные возможности компьютера – 25,6%, пользоваться сетью Интернет – 23,3% и самостоятельно создавать и форматировать текстовые документы, сохранять их в памяти компьютера – 21,1%. Некоторые респонденты не смогли ответить, так как находятся еще в самом начале обучения – 14,4%. Остальные опрошенные пожилые люди научились работать с электронной почтой и социальными сетями и делать покупки через интернет – 7,8%.

Для того чтобы конкретизировать уровень знаний пожилых людей в области персонального компьютера, мы предложили им оценить, насколько хорошо они знают основные аспекты использования компьютера. Так, в ходе опроса были получены следующие данные, которые позволяют говорить о том, что в целом, все перечисленные аспекты в использовании компьютера пожилые люди «знают хорошо».

Проведенный корреляционный анализ по критерию корреляции Пирсона показал следующие результаты, что между уровнем образования и знаниями о персональном компьютере существует очень слабая зависимость, большинство значений корреляции очень маленькие ( $r < 0,2$ ), зависимость значима, поскольку уровень статистической значимости  $p < 0,5$

В ходе исследования также было выяснено, используют ли пожилые люди знания и навыки, которые они получили на курсах по обучению компьютерной грамотности в повседневной жизни. Как показал опрос, респонденты часто используют знания о компьютере, полученные в результате прохождения курсов – 47,8%. 24,4% опрошенных респондентов иногда используют полученные знания, 17,8% очень часто, 6,6% редко и 3,3% совсем не используют полученные знания.

Также мы решили выяснить, какие перспективы пожилые видят в дальнейшем использовании знаний и навыков, которые они получили при прохождении курсов по обучению компьютерной грамотности.

Так, главной перспективой использования полученных навыков является поддержание общения с друзьями, семьей с помощью социальных сетей – 89,5%. Далее идет вариант «использование сервисов государственных услуг (жилищно-коммунальных, медицинских, образовательных, социальных)» – 67,4%.

Затем идет вариант «поиск новых знакомств, единомышленников с помощью Интернета» – 40,7%. Также идут варианты ответа: «заказ покупок и услуг через Интернет» – 23,3%, «создание презентаций, слайд-шоу, открыток, и поздравлений» – 15,1% и «возможность трудоустройства/продолжить работать в сфере, где необходимы знания по использованию компьютера» – 4,7%.

## Обсуждение

В обществе существует тенденция старения населения, когда люди старше трудоспособного возраста превышают людей трудоспособного. Для того, чтобы решить данную проблему необходимо привлечь пожилых людей в сферу занятости, что является достаточно сложной задачей. У некоторых людей выход на пенсию ассоциируется с прекращением трудовой деятельности, но есть и те, кто хочет ее продолжить. Однако, в большинстве случаев, пожилые люди сталкиваются с низкими заработными платами, квалификациями, что приносит им только одни разочарования. В связи с этим необходимы различные формы социальной поддержки пожилых людей к изменениям общества, способствовать успешной адаптации к реалиям современности и технологическому процессу [Закусило, 2018].

Так как пожилые люди, в большинстве своем, являются консерваторами и придерживаются старых устоев и традиций, при которых они раньше жили, им трудно адаптироваться ко всем изменениям, которые происходят в современном мире, в то числе и в технологическом плане [Корсакова, 2011]. Пожилым людям нужно помогать адаптироваться к этим изменениям. Для решения этих задач создаются специальные программы, которые реализуются в рамках «школ» и «университетов» третьего возраста.

Наше исследование показало, что в целом пожилые люди, которые посещают курсы по обучению компьютерной грамотностью, имеют знания персонального компьютера на базовом уровне и оценивают их, как хорошие. Несмотря на трудности в восприятии и запоминании новой информации, пожилые люди делают успехи в обучении компьютерной грамотности и очень часто используют полученные знания и навыки в своей повседневной жизни при общении с близкими людьми в социальных сетях, при использовании сервисов государственных услуг и при поиске новых знакомств. Можно сказать, что цели, которые пожилые люди преследовали в начале обучения, полностью реализованы.

## Заключение

Возможность свободно пользоваться электронно-вычислительными устройствами (стационарные компьютеры, ноутбуки, нетбуки, планшетные компьютеры и т.д.) и электронными устройствами (смартфоны, айфоны и т.д.) необходима любому современному человеку. Устройства используются в самых разных сферах, таких как: работа, образование, развлечения, общение и т.д. Но не все люди, особенно пожилые, знают, как ими пользоваться.

В обществе наблюдается тенденция старения населения, когда доля людей старше

трудоспособного возраста увеличивается по сравнению с людьми трудоспособного возраста и молодежью. Для того чтобы решить эту проблему, необходимо привлекать пожилых людей в сферу труда. В связи с этим необходимы различные формы социальной поддержки пожилых людей для адаптации к изменениям в обществе, содействия успешной адаптации к реалиям современности и технологическому процессу.

Компьютерная грамотность – это понимание концепций, терминологии и операций, связанных с общим использованием компьютера. Эти знания включают в себя способность решать проблемы с использованием Интернета и избегать их, адаптироваться к новым ситуациям, систематизировать информацию и эффективно общаться с другими людьми в интернет-пространстве.

В данном психологическом исследовании мы выявили особенности процесса адаптации личности пожилого человека к работе в интернет-среде.

В процессе работы было выявлено, что большинство пожилых в городе Волгограде отмечают, что процесс работы с компьютерной техникой дается им с трудом, и чаще всего родственники и близкие люди помогают им в этом. Тем не менее, респонденты были высоко мотивированы овладеть навыками работы в интернет-пространстве, поскольку это способствует росту их жизненной активности. Люди старше 65 лет отмечают, что компьютерные курсы способствуют росту жизненной активности, позволяют разнообразить досуг и облегчить повседневную жизнь во многих бытовых вопросах, а также позволяют общаться с родственниками и любимыми по видео, несмотря на расстояние. Таким образом, полностью подтвердилась гипотеза о том, что пожилые люди, преследующие информационные, коммуникативные и рекреационные цели, быстрее адаптируются к интернет-пространству.

## Библиография

1. Боженкова К.А. Психологические особенности людей пожилого возраста // Приволжский научный вестник. 2016. №3 (55). С. 130-132.
2. Брунова С.Н., Лебедева Л.А. Когнитивные нарушения пожилого и старческого возраста (курс лекций для населения) // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 6. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=14261>
3. Булавинцева О.С. Социально-психологические технологии поддержания социальной активности людей позднего возраста: автореф. ... дис. канд. психол. наук. М., 2013. 27 с.
4. Григорьева И.А. Проблемы социального взаимодействия в контексте социальной работы // Личность. Культура. Общество. 2012. Т. 14. № 71/72. Вып. 2. С. 306-308.
5. Закусило Д.С. Исследование проблемы социальной адаптации людей пожилого возраста в условиях новой социальной среды // Форум молодых ученых. 2018. № 5/1 (21). С. 1200-1205.
6. Корсакова Н.К. Нейропсихология позднего возраста: обоснование концепции и прикладные аспекты. СПб.: Питер, 2011. С. 935-931.
7. Кретова В.Э., Хомутова Н.Н. Старость, дружба и обязанности в философии Марка Туллия Цицерона // Studia Humanitatis. 2020. № 1. С. 22.
8. Молчанова О.Н. Психологический витайт как механизм стабилизации Я-концепции в позднем возрасте // Психология старости и старения: хрестоматия. М.: Академия, 2003. С. 162-163.
9. Нескоромных Н.И., Мамадалиев А.М. Стратегии адаптивного поведения лиц пожилого возраста в интернет-пространстве // Медиаобразование. 2017. № 1. С. 163-175.
10. Anwar Y. No limit to human lifespan in sight, researchers say. 2018. URL: <https://www.aau.edu/research-scholarship/featured-research-topics/no-limit-human-lifespan-sight-researchers-say>
11. Cherry K. Erikson's stages of development: a closer look at the eight psychosocial stages. 2022. URL: <https://www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psychosocial-development-2795740>
12. Life expectancy and Healthy life expectancy (2020). Data by country. URL: <https://apps.who.int/gho/data/node.main.688>
13. World Population Ageing 2019: Highlights. New York: United Nations, 2019. 46 p.

---

## Socio-psychological adaptation of elderly people in the Internet space

**Irina V. Terelyanskaya**

PhD in Psychology,  
Associate Professor of the Department of Sociology,  
General and Legal Psychology,  
Volgograd Institute of Management of RANEPa;  
Associate Professor of the Department of Economics  
and Socio-Humanitarian Disciplines,  
Volzhsky branch of the Volgograd State University,  
404133, 11, Sorok Let Pobedy str., Volzhsky, Russian Federation;  
e-mail: terelyanskaya-iv@ranepa.ru

### Abstract

The share of older people in the total population is increasing every year. According to United Nations forecasts, in 2050, one in six people on Earth will be over 65 years of age. In this regard, the burden on the employed population increases, pension payments, and costs for medical and social services for older people increase. This problem affects not only the economy, but also society as a whole. On the other hand, a huge segment of the population over 60 years of age has the opportunity to reduce the economic and social burden of the state, provided that they own Internet technologies. Purpose: to clarify the level of knowledge of pensioners about the functioning of a personal computer and working on the Internet. To identify the main goals of older people when working on the Internet, as well as the problems they face in the process of eliminating computer illiteracy. It was revealed that older people set the main goals for overcoming computer illiteracy (in descending order): communication on social networks, self-development and searching for the necessary information (movies, recipes, handicrafts, etc.). As they learned, their goals expanded. They already wanted to use the acquired knowledge to communicate with loved ones, use government services, find new acquaintances, create visual content and get a job. Conclusions: despite a certain conservatism of thinking associated with old age, modern pensioners strive to overcome the forced decline in social contacts and technical skills by acquiring knowledge about working on a computer.

### For citation

Terelyanskaya I.V. (2023) Sotsial'no-psikhologicheskaya adaptatsiya v internet-prostranstve lits pozhilogo vozrasta [Socio-psychological adaptation of elderly people in the Internet space]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (11A), pp. 250-258. DOI: 10.34670/AR.2023.64.14.034

### Keywords

Elderly people, old people, pensioners, adaptation, Internet, Internet space.

---

## References

1. Anwar Y. (2018) *No limit to human lifespan in sight, researchers say*. Available at: <https://www.aau.edu/research-scholarship/featured-research-topics/no-limit-human-lifespan-sight-researchers-say> [Accessed 12/12/2023]
2. Bozhenkova K.A. (2016) Psikhologicheskie osobennosti lyudei pozhilogo vozrasta [Psychological characteristics of elderly people]. *Privolzhskii nauchnyi vestnik* [Privolzhsky Scientific Bulletin], 3 (55), pp. 130-132.
3. Brunova S.N., Lebedeva L.A. (2015) Kognitivnye narusheniya pozhilogo i starcheskogo vozrasta (kurs lektsii dlya naseleniya) [Cognitive impairments in the elderly and senile age (course of lectures for the population)]. *Mezhdunarodnyi studentcheskii nauchnyi vestnik* [International student scientific bulletin], 6. Available at: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=14261> [Accessed 12/12/2023]
4. Bulavintseva O.S. (2013) *Sotsial'no-psikhologicheskie tekhnologii podderzhaniya sotsial'noi aktivnosti lyudei pozdnego vozrasta. Doct. Dis.* [Socio-psychological technologies for maintaining the social activity of people of late age. Doct. Dis.]. Moscow.
5. Cherry K. (2022) *Erikson's stages of development: a closer look at the eight psychosocial stages*. Available at: <https://www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psychosocial-development-2795740> [Accessed 12/12/2023]
6. Grigor'eva I.A. (2012) Problemy sotsial'nogo vzaimodeistviya v kontekste sotsial'noi raboty [Problems of social interaction in the context of social work]. *Lichnost'. Kul'tura. Obshchestvo* [Personality. Culture. Society], 14, 71/72, 2, pp. 306-308.
7. Korsakova N.K. (2011) *Neiropsikhologiya pozdnego vozrasta: obosnovanie kontseptsii i prikladnye aspekty* [Neuropsychology of late life: justification of the concept and applied aspects]. St. Petersburg: Piter Publ.
8. Kretova V.E., Khomutova N.N. (2020) Starost', družba i obyazannosti v filosofii Marka Tulliia Tsitserona [Old age, friendship and responsibilities in the philosophy of Marcus Tullius Cicero]. *Studia Humanitatis*, 1, p. 22.
9. *Life expectancy and Healthy life expectancy (2020). Data by country*. Available at: <https://apps.who.int/gho/data/node.main.688> [Accessed 12/12/2023]
10. Molchanova O.N. (2003) Psikhologicheskii vitaukt kak mekhanizm stabilizatsii Ya-kontseptsii v pozdnem vozraste [Psychological vitaukt as a mechanism for stabilizing the self-concept in late age]. In: *Psikhologiya starosti i stareniya: khrestomatiya* [Psychology of old age and aging: a reader]. Moscow: Akademiya Publ.
11. Neskromnykh N.I., Mamadaliev A.M. (2017) Strategii adaptivnogo povedeniya lits pozhilogo vozrasta v internet-prostranstve [Strategies for adaptive behavior of elderly people in the Internet space]. *Mediaobrazovanie* [Media education], 1, pp. 163-175.
12. (2019) *World Population Ageing 2019: Highlights*. New York: United Nations.
13. Zakusilo D.S. (2018) Issledovanie problemy sotsial'noi adaptatsii lyudei pozhilogo vozrasta v usloviyakh novoi sotsial'noi sredy [Study of the problem of social adaptation of older people in a new social environment]. *Forum molodykh uchenykh* [Forum of young scientists], 5/1 (21), pp. 1200-1205.