

2. teema

Psühholoogiline vananemine

Psühholoogilise vananemise protsess ja selle tajumine

Õppetöö 1. osa – 1.10 h

Õppetöö eesmärgid:

arendada psühholoogilistest vananemisprotsessidest arusaamist

Õppetöö ajakava:

Sissejuhatus ja diskussioon: 15 minutit.

Ülevaade teooriast: 10 minutit.

Tööleht ja diskussioon: 25 minutit.

Ülevaade teooriast: 5 minutit

Diskussioon: 15 minutit.

Sissejuhatus

Eelmises tunnis rääkisime vananemisest, aga ka arutasime, mida selleks teha, et vananeda hea tervise juures. Varasemalt oleme rohkem rääkinud füüsilistest muutustest. Paraku toob vananemisprotsess kaasa ka psühholoogilised muutused.



2.1. TÖÖLEHT

Terminite selgitused:

psühholoogiline vananemine

Ülesannete seletused grupijuhtidele:

tunni alguses jagada töölehed osalejatele välja



Küsimused osalejatele:

Mis on vananemine? Mida saame ise teha, et vananeda hea tervise juures?

Juhtnõõrid grupijuhtidele:

Küsimused esitatakse kogu grupile eesmärgiga tuletada meelde, mida õpiti ja arutati eelmises tunnis. Osalejad suunatakse meenutama, missugused on vananemise faktorid ja missugused elustiili faktorid aitavad kaasa hea tervise juures vananemisele.

Terminite selgitused

Psühholoogiline vananemine - inimese võimekus adapteeruda bioloogilise vananemisega ja võimekus selle muudatusega toime tulla.

Kognitiivsed protsessid – läbi kognitiivsete protsesside me saame informatsiooni ja töötleme seda. Kognitiivsete protsesside osad on taju, mälu, tähelepanu, mõtlemine, kõne. Need protsessi osad formeerivad meie teadmisi ja reguleerivad välismaailmaga suhestumist.

Kristalliseerunud intellekt - teadmiste omandamise võime, ka mälu laiemas mõttes, teadmised, mida oleme omandanud oma elu jooksul, näiteks emakeelsed väljendid ja sõnavara.

Mälu - võimekus vastu võtta, töödelda, säilitada ja kasutada informatsiooni.

Täidesaatvad funktsioonid (inglise keeles *executive functions*) – võimekus toime tulla keerulistes olukordades, käituda sihipäraselt, iseennast juhtida ja aktiivsena hoida. Siia kuuluvad ka tegevused nagu telefoninumbrite meespidamine, punase tulega seismajäämine, ja nõ «raamidest väljaspool» mõtlemine - lahenduste otsimine ja leidmine keerulistes ja ebatavalistes olukordades.

Kognitiivsed reservid - võimekus kasutada olemasolevaid aju ressursse keeruliste ülesannete lahendamiseks või vähendada peaaegu kahjustustest tulenevaid probleeme.

Informatsiooni töötlemise kiirus - see on hädavajalik aeg, mis kulub lihtsamate ülesannete lahendamiseks ja on vältimatult seotud vananemisilmingutega.

Vananedes muutuvad psühholoogilised muudatused märgatavaks mitmetes erinevates eluvaldkondades – seda nii kognitiivsetes protsessides, emotsionaalsuses, kui ka käitumises. Need muudatused võivad elu raskeks teha, aga võivad olla ka positiivsed.

Kognitiivsed protsessid on eelkõige seotud võimega vastu võtta ja töödelda informatsiooni. Need protsessid tähendavad muuhulgas näiteks tajumist, mälu, tähelepanuvõimet, mõtlemist ja kõnet. Küllaltki sageli kognitiivsed protsessid tuginevad kolmele võimele: kristalliseerunud intellekt, mälu ja informatsiooni töötlemise kiirus.

Kristalliseerunud intellekt kätkeb endas kõiki teadmisi, mille oleme oma elu jooksul omandanud, nagu näiteks sõnavara. Kristalliseerunud intellekt jääb enam-vähem muutumatuks kogu eluaja jooksul, ja see ka ei muutu hea tervise juures vananedes (*Christensen, 2001*).

Mälu on üks kognitiivseid protsesse, see on inimese võimekus vastu võtta, töödelda, säilitada ja kasutada informatsiooni. Informatsiooni töötlemise kiiruse näitaja osutab, kui kergesti ja kiiresti suudetakse täita lihtsaid ülesandeid. Selle protsessi näitajate halvenemine on seotud vananemise tagajärgedega (*Deary & Ritchie, 2016*).

Sageli on üks esimesi vananemisega seotud kaebusi raskused meeldejätmisega. Mälu muutub aastatega, vananedes muutub järjest raskemaks meeles pidada uusi asju, täpselt mäletada fakte või sündmusi. Aga oluline on mainida, et oskused ei kao elu jooksul mitte kuhugi – isegi kui me neid eriti sageli ei kasuta. Seepärast suudame ka 80-aastasena sõita jalgrattaga ja kududa kampsunit (*Hedden & Gabrieli, 2004*)!

Teine kognitiivne protsess, mis kahjuks vananemisega kehvemaks läheb, on täidesaatvate funktsioonide kasutamine. Täidesaatvatel funktsioonidel põhinevad eesmärgipärased tegevused nagu näiteks telefoninumbrite meeldejätmise, punase tulega peatumine või mittešabloonsed mõttekäigud: lahenduste otsimine ja leidmine keerulistes ja ebataavalistes olukordades. Nende võimekuste halvenemise põhjuseks peetakse informatsiooni töötlemise kiiruse vähenemist ja/või ajakulu kasvu, mis on vajalik, et efektiivselt lahendada lihtsamaid ülesandeid (*Diamond, 2013*).

Kognitiivsete protsesside halvenemine võib olla ka seotud erinevate eluviisist tingitud faktoritega. Näiteks, teadusuuringud on tõestanud, et suitsetamine on seotud kognitiivsete protsesside halvenemisega. Samuti on leitud seosed suitsetamise ja dementsuse riskiga (*Anstey, von Sanden, Salim, & O’Kearney, 2007*).



2.2. TÖÖLEHT

Mida saan mina ise ära teha, et vähendada vananemise negatiivset mõju kognitiivsetele protsessidele?

Ülesannete seletused grupijuhtidele

Tutvustage osalejatele ülesandeid:

«Palun leidke tabelist loetletud kognitiivsed protsessid ja märkige ära, kas olete tähele pannud samasuguseid negatiivseid muudatusi seoses vananemisega. Kui olete selliseid muudatusi märganud, siis palun kirjeldage, mismoodi need avaldusid /avalduvad. Seejärel palun märkige üles, mida te teete, et neid negatiivseid protsesse peatada ja vananemise käiku paremaks muuta.»

Grupitöö: Pärast töölehe täitmist arutlege, palun, täheldatud muudatuste üle ja analüüsige esitatud võimalusi protsesside paremaks pööramiseks.

Alati on olemas võimalused vähendada vananemisega seotud kognitiivsete protsesside halvenemist. Üks niisuguseid abivariante on kognitiivsed reservid. Kognitiivseid reserve kogutakse terve elu. Need aitavad suuremal või vähemal määral ära kasutada aju potentsiaali.

Lihtsalt kujutage ette võidusõiduauto, mida juhib autojuht, kes on terve oma elu õppinud seda auto juhtima. Loomulikult suudab ta ka vanemas eas sõita kiiremini ja täpsemalt kui inimene, kes esimest korda selle rooli taha istus. Niisamasugune on lugu meie ajuga. Meie aju võib olla täiesti terve, aga kui oleme teda elu jooksul liiga vähe kasutanud, hakkab vanaduses raske olema täit potentsiaali ära kasutada. Kognitiivsed reservid formeeruvad ainult ja ainult regulaarse ja aktiivse ajutöö tulemusena, selliseks ajutööks on näiteks haridus ja õppimine, töötamine, aga ka aktiivne suhtlus sõprade-mõttekaaslastega, teatris käigid või raamatute lugemine (Stern, 2009).

Järgmises tunnis vaatleme kognitiivseid protsesse ja nende parandamise võimalusi põhjalikumalt.



Küsimused osalejatele:

Kuidas teie oma kognitiivseid reserve loote?

Ülesannete seletused grupijuhtidele:

Küsimus esitatakse kogu grupile. Iga osalejat julgustatakse rääkima, missuguseid intellektuaalseid või sotsiaalseid tegevusi osaleja oma igapäevaelus viljeleb.

Paus 10 minutit.

Õppetöö 2. osa– 1.10 h

Õppetöö eesmärk:

Süvendada arusaamist emotsionaalsetest ja käitumuslikest muutustest seoses vananemisprotsessiga

Õppetöö ajakava:

Ülesanne: 15 minutit.

Ülevaade teooriast: 5 minutit.

Küsimus: 15 minutit

Ülesanne: 15 minutit

Ülevaade teooriast: 5 minutit

Diskussioon: 15 minutit.

Terminite selgitused

Emotsioonid – need on vahetud füsioloogilised, käitumuslikud ja verbaalsed reaktsioonid, mis on tekkinud kas seesmiste või väliste faktorite tulemusena, mis on inimese elus olulist rolli mänginud.

Positiivsuse efekt – sihipärane keskendumine mitte negatiivsetele, vaid positiivsetele emotsioonidele.

Sotsiaalkäitumine – suhtlemine, koostöö, altruism, kuulumine gruppi.



2.3. TÖÖLEHT

Kuidas ma ennast praegu tunnen?

Ülesannete seletused grupijuhtidele

Vastavalt sellele, kuidas kognitiivsed protsessid vananedes muutuvad, on muutused täheldatavad ka inimese enesetundes, selles, kuidas ta käitub oma lähedastega või hoopis täiesti võõraste inimestega. Samuti on täheldatud, kuidas vananemisega seoses muutuvad inimese emotsioonid.

Juba väga kaua on levinud stereotüüp, et vananedes muutuvad inimesed negatiivsemaks ja emotsionaalsemaks. Samas osutavad teadusuuringud, et emotsionaalsus tegelikult aastatega ei muutu, aga muutub see, kuidas inimesed oma emotsioone tajuvad ja vastu võtavad. Uuringutes tuuakse välja asjaolu, et umbes 60...65-aastased hakkavad rahulikumalt käituma, harva satuvad raevu, ja kalduvad nägema erinevaid asju keskeltläbi positiivsemalt. Samas, koos vanusega kasvavad sageli füüsilised probleemid, mis siis võivad negatiivseid emotsioone esile kutsuda.

Sageli kasvab koos vananemisega kurbuse tunne, mida omakorda kõige enam seostatakse kaotusega: kaotatud kontroll oma elu üle, lähedaste inimeste kaotus. Selle tulemusena võib inimene kaotada elu eesmärgi, motivatsiooni midagi oma eluga ette võtta. Niisugusel juhul on hädavajalik, et inimese lähikonnas oleks kedagi, kes pakuks lähedust, toetust ja kaastunnet (Wernher & Lipsky, 2015).

Uurijad on välja toonud vananemisprotsessis seose kognitiivsete protsesside ja teiste inimeste emotsioonide tajumise vahel. Näiteks väheneb võimekus «välja lugeda», kuidas teised inimesed ennast ümberringi tunnevad (Ruffman, Henry, Livingstone, & Phillips, 2008).

Praegusajal peetakse aktuaalseks kontseptsiooniks nn **positiivsuse efekti**, mille kohaselt vananedes hakatakse rohkem tähelepanu pöörama mitte negatiivsetele, vaid just positiivsetele emotsioonidele. Positiivsed emotsioonid on ka strateegiliseks aluseks emotsioonide juhtimisel. Nimetatud efekt on seotud kognitiivsete protsessidega nagu mälu ja tähelepanu, aga ka elu-eesmärkidega, mis elujooksul muutuvad (Ebner & Fischer, 2015).



Küsimused osalejatele

Missuguseid emotsionaalseid muudatusi enda juures täheldate?

Ülesannete seletused grupijuhtidele:

Küsimus esitatakse kogu grupile, kõiki osalejaid kutsutakse ühes jutustama, kas inimene on täheldanud seoses nüüdse vananemisega muudatusi oma emotsionaalsetes reaktsioonides, võrreldes oma varasema eluga.

Aastatega muutuvad ka suhted teiste inimestega.

Need muudatused võivad olla seotud erinevate faktoritega – nii psühholoogiliste kui sotsiaalsetega. Aastatega halveneb nii teiste inimeste emotsioonide mõistmine kui ka võimekus teiste käitumist ette näha. See nõrgestab teistega suhtlemist (*Kemp, Després, & Dufour, 2012*).



Ülesanne osalejatele

Ülesannete seletused grupijuhtidele:

Iga osaleja saab ülesande nimetada enda kogta kolm asja: kaks on tõde ja üks on vale. Näiteks: mul on koer, mul on kõrgharidus matemaatikas, ma armastan šokolaadijäätist. Teised osalejad peavad ära arama, missugune väide oli vale. Ja põhjendama, miks nad niimoodi arvavad.

Tuleb ära märkida, et sotsiaalsete kontaktide arv ei ole tähtis näitaja. Umbes kolmekümnendates-neljakümnendates eluaastates sotsiaalsete kontaktide arv väheneb märgatavalt, kuna vanusega hakkab inimene rohkem hindama lähedasi sõpru ja teadlikult eelistab suhelda inimestega, kellega on emotsionaalsed sidemed lähedased ja siirad. Inimesed, kellel on sellised lähedased sõbrad, tuttavad ja pereliikmed, kogevad rohkem positiivseid emotsioone, hindavad elu ja ka elavad kauem!

Need muudatused ei tulene üksnes vananemisprotsessist, vaid ka kasvavast teadmisest, et eluaeg on piiratud. Seepärast võivad eesmärgid muutuda, vähem pööratakse tähelepanu tulevikule, pigem sellele, mida võib ja saab täna (*Wernher & Lipsky, 2015*).

Vanusega võib muutuda ka sotsiaalsete kontaktide iseloom, väheneda sõprade ja tuttavate arv, selleks põhjusi on mitmeid – pensionile minek, sõprade või sugulaste kaotus surma läbi, aga a vanadusest tingitud füüsilised piirangud (*Charles & Carstensen, n.d.*).



Arutelu grupis

Arutage, mis on parem – kas palju või vähe sõpru? Mispärast? Missugustesse sotsiaalsetesse gruppidesse osalejad kuuuvad?



2.1. KODUTÖÖ

Mõtte kaart

Ülesannete seletused grupijuhtidele:

Osalejad peavad täitma tabeli, kus tuleb ära märkida, missuguseid muutusi seoses vananemisega inimene on enda puhul täheldanud. Näiteks, kui ta on märganud mälu halvenemist, siis tuleb see ristikesega tähistada. Kui on muutusi, mida tablis ei ole, tuleks need ise juurde kirjutada.

Paus 10 minutit.

Õppetöö 3. osa– 1.10 h

Õppetöö eesmärk:

Arendada arusaamist suhete tähtsusest vananemisprotsessis

Õppetöö ajakava:

Kodutöö selgitused: 10 minutit
Ülesanne: 25 minutit
Ülevaade teooriast: 10 minutit
Diskussioon: 25 minutit



Ülesanne osalejatele

Missuguseid raskusi kogesite, mõeldes muutustele seoses vananemisega? Kas teil oli meeldivaid avastusi?

Terminite selgitused

Suhtumine vananemisse – mõtete, emotsioonide ja mälestuste kogum, mis formeeruvad kogemustest vananemisprotsesside jälgimisel

Psühho-sotsiaalsed kaotused - negatiivsed psühholoogilised ja sotsiaalsed muutused

Vanuselised stereotüübid – kultuurist tulenevad eelarvamused ja suhtumised vanadusse, mis võivad olla nii positiivsed kui negatiivsed.



2.4. TÖÖLEHT

Terminite selgitused

Suhtumine ja kohanemine

Ülesannete seletused grupijuhtidele:

Õppetöö alguses jagada osalejatele välja trükitud materjalid



2.5. TÖÖLEHT

Minu suhtumine vananemisse

Ülesannete seletused grupijuhtidele:

Tutvustage osalejatele ülesannet, kõigepealt öelge:

«Palun lugege informatsioon vananemise kohta läbi ja pöörake tähelepanu sellele, kas teie igapäevaelus tuleb ka sellist suhtumist ette. Kui vastus on jah, siis palun kirjeldage, kuidas see ilmneb. Seejärel näidake, kuidas see mõjutab teie suhtumist vananemisse.»

Kui osalejad ei saa ülesandest aru, siis võite tuua näite.

«Minu naaber on juba kolm aastat pensionil, tema räägib mulle, et ta on praegu aktiivsem kui kunagi varem. Selline on tema suhtumine – «Vanus, see on ainult number!» Minu jaoks tähendab see, et kui aktiivne ma pensionärina olen, ei sõltu sellest numbrist, mis mu passis on!»

Varasemalt oleme rääkinud erinevatest muutustest, millega inimesed aastate jooksul kokku puutuvad – muudatused kognitiivsetes protsessides, emotsionaalsuses, ka teiste inimestega sotsiaalses lävimises. Väga oluline aspekt on on teie suhtumine neisse muudatustesse.

Suhtumine vananemisse saab olla nii negatiivne kui positiivne, kuid kahjuks on see sageli stereotüüpne. Stereotüübid formeeruvad terve elu jooksul, tavaliselt mitteteadvustatult, selle põhjal, kuidas ühiskond suhtub vananemisse või siis isiklike elukogemuste põhjal.

Kõik ju teavad muinasjuttu Punamütsikesest, kus väike tüdrukuke muretses oma haige vanaema pärast. Selle muinasjutuga kasvas üles terve Lääne ühiskond, muinasjutt õpetas, et vanadus tähendab sõltumist teistest. See süvendab vananemisse negatiivset suhtumist – vananemine tähendab füüsilisi muutusi ja psühhosotsiaalseid kaotusi. Niisugusel juhul käsitatakse vananemist kui meeleheite, üksilduse ja haiguste ootuse fenomeni. Seda stereotüüpi kohtab paljudes organisatsioonides, vananemist peetakse negatiivseks nähtuseks, õppimist ja tegutsemist seatakse noorte inimestega (Levy, 2009).

Vananemisse suhtumine on tihedalt seotud tervise ja heaoluga. Omaette fenomen on suhtumine keskealiste naiste vananemisse, kuna naised elavad üle menopausi, mis on nii füüsiline kui psühholoogiline katsumus. Järeldada saab, et suhtumine vananemisse muutub aastatega, eriti negatiivseks muutub suhtumine keskeas. Pärast menopausi jälle läheb paremaks (Carlsson, Berg, & Wenestam, 1991).

Saame välja tuua kolm suunda:

- Suhtumine vananemisse kui psühholoogiline kaotus, kui füüsiline muutumine, kui psühholoogiline kasvamine.
- Vananemist kui psühhosotsiaalset kaotust iseloomustab üksildus ja depressioon, füüsilise sõltumatuse kadu, sõprade kadumine ja ühiskonnast isoleeritus.

- Vananemist kui füüsilist muutust iseloomustab liikumine ja õppimine, eneseteadvuse muutumine, sedastamine, et füüsilised muutused ei olegi nii suured, kui alguses kardeti;
- Suhtumine vananemisse kui psühholoogilisse kasvu kätkeb endas vananemise positiivseid pooli – teadmised, küpsus, võime iseennast käsitada just sellisena, nagu ollakse. Lisaks, teadmine, et minu elu on tõesti tähendusrikas, ja soov olla noorematele põlvkondadele eeskujuks (*Laidlaw, Power, & Schmidt, 2007; Laidlaw, Kishita, Shenkin, & Power, 2018*).



Arutelu grupis

Missugune on minu suhtumine vananemisse?

Kuidas see suhtumine kujunes?

Paus 10 minutit

Õppetöö 4. Osa – 1.10 h

Õppetöö eesmärk:

Tutvuda kohanemise rolliga elukvaliteedi kontekstis, kohanemise võimalused

Õppetöö ajakava:

Diskussioon: 20 minutit

Ülevaade teooriast: 10 minutit

Ülesanne: 30 minutit

Kodutöö juhendamine: 10 minutit

Terminite selgitused

Vananemisega kohanemine --- see on dünaamiline protsess, mille käigus areneb isiksus, sotsiaalse keskkonna tajus ja inimene ka füüsiliselt.

Tegevuste valik --- töö ja puhkus, mis vastavad võimalustele ja nõudmistele, näiteks regulaarne jalutamine, aiandus või puutöö.

Autonoomsus --- võimalus olla sõltumatu, võtta ennast just sellisena, nagu me oleme.

Optimeerimine – vananemisprotsessi funktsioonide parendamine, nagu näiteks uute keelte õppimine või oma füüsilise vormi parandamine.

Kompenseerimine – vananemisega seotud funktsioonide parandamine või abivahendite abil edukaks tegevusteks kohanemine, näiteks prillide muretsemine või harjutused mälu treenimiseks.



Arutelu grupis

Mida see tähendab – vananemisega kohaneda?

Nagu varem räägitud, vananemine on seotud erinevate füüsiliste ja psühholoogiliste muutustega, millega on vaja kohaneda.

Kohanemine on protsess, millel on kindlad tulemused: isikuomaduste, sotsiaalse keskkonna ja füüsilise tervise kooskõla. Kohanemine on väga tähtis protsess, kuna kohanemisraskused toovad kaasa haigestumise kõrge riski. Ja vastupidi, hästi kulgev kohanemisprotsess vähendab neid riske. Teadusuuringutega on tõestatud, et inimesed, kes vananemisprotsessi suhtuvad rahulikult, on vähem haiged.

Oleme juba rääkinud, kui tähtis on selles protsessis sotsiaalne toetussüsteem. Analooiliselt, sotsiaalne toetus aitab vananemist aktsepteerida. Samamoodi on autonoomsus faktor, mis aitab kaasa sõltumatusele ja enesega rahulolule.

Vastupidine protsess toodab vananemisele vastuseisu, näiteks oma vanuse eitamist, või enese isoleerimist teistest, või oma füüsilise või vaimse võimekuse muutuse eiramist.

Vananemisega kohanemiseks võib kasutada erinevaid strateegiaid. Üks selline strateegia on oma vaba aja sisutamine või tegevuste valik. Aktiivne puhkus võib sisaldada erinevaid elemente nagu füüsiline koormus jalutamise, vesiaeroobika, mistahes muu jõukohase tegevuse näol. Näiteks koera võtmine soodustab jalutamist vähemalt kaks korda päevas. Ka teised tegevused, näiteks puutöö või käsitöö, aitavad samuti vananemisega kohaneda.

Optimeerimine on hea strateegia – me saame elukvaliteeti parandada ja säilinud funktsioone toetada näiteks uusi keeli õppides, et treenida kognitiivseid protsesse, või regulaarselt spordiga tegeldes, et füüsilist seisundit parandada.

Ka kompenseerimine kui strateegia on kasutatav juba häiritud funktsioonide kasutamiseks: näiteks aktiivselt teha harjutusi mälu parandamiseks. Või teha füüsilisi harjutusi. Kompenseerimisse saab kaasata igapäeva vahendeid, näiteks prillid.

Kõige paremad tulemused saab ühendades kõik kolm strateegiat (Carpentieri, Elliott, Brett, & Deary, 2018).



2.6. TÖÖLEHT

Kohanemine vananemisega

Ülesannete seletused grupijuhtidele:

Palun mõelge sellele, kuidas teie eluviis vanusega muutub. Kas on muutusi aktiivsuses? Kas olete juba midagi teinud, et mugavam oleks? Mõelge järele, mida tahaksite veel teha, et paremini kohaneda?



2.2. KODUTÖÖ

Valik strateegiaid ja vahendeid

Ülesannete seletused grupijuhtidele:

Valige üks kohanemis-strateegia: kas vaba aja sisutamine, optimeerimine või kompenseerimine ja hakake seda oma elus rakendama. Seejuures ärge unustage, et strateegia peab lähtuma teie nõudmistest, vajadustest ja võimalustest.

!

KASUTATUD KIRJANDUS

- Anstey, K. J., von Sanden, C., Salim, A., & O’Kearney, R. (2007). Smoking as a Risk Factor for Dementia and Cognitive Decline: A Meta-Analysis of Prospective Studies. *American Journal of Epidemiology*, 166(4), 367–378. <https://doi.org/10.1093/aje/kwm116>
- Carlsson, M., Berg, S., & Wenestam, C. G. (1991). The oldest old: patterns of adjustment and life experiences. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 5(4), 203–210. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1767144>
- Carpentieri, J. D., Elliott, J., Brett, C. E., & Deary, I. J. (2018). Special Issue : Successful Aging: Original Article Adapting to Aging: Older People Talk About Their Use of Selection, Optimization, and Compensation to Maximize Well-being in the Context of Physical Decline, 72(2), 351–361. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw132>
- Charles, S., & Carstensen, L. L. (n.d.). Social and Emotional Aging. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- Christensen, H. (2001). What Cognitive Changes can be Expected with Normal Ageing? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 768–775. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2001.00966.x>
- Deary, I. J., & Ritchie, S. J. (2016). Processing speed differences between 70- and 83-year-olds

- matched on childhood IQ. *Intelligence*, 55, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2016.01.002>
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, 64(1), 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Ebner, N. C., & Fischer, H. (2015). *Emotion and Aging: Recent Evidence from Brain and Behavior*. <https://doi.org/10.3389/978-2-88919-425-4>
- Hedden, T., & Gabrieli, J. D. E. (2004). Insights into the ageing mind: a view from cognitive neuroscience. *Nature Reviews Neuroscience*, 5(2), 87–96. <https://doi.org/10.1038/nrn1323>
- Kemp, J., Després, O., & Dufour, A. (2012). Theory of Mind in normal ageing and neurodegenerative pathologies, 11, 199–219. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2011.12.001>
- Laidlaw, K., Kishita, N., Shenkin, S. D., & Power, M. J. (2018). Development of a short form of the Attitudes to Ageing Questionnaire (AAQ). *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 33(1), 113–121. <https://doi.org/10.1002/gps.4687>
- Laidlaw, K., Power, M. J., & Schmidt, S. (2007). The attitudes to ageing questionnaire (AAQ): development and psychometric properties. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 22(4), 367–379. <https://doi.org/10.1002/gps.1683>
- Levy, B. (2009). Stereotype Embodiment: A Psychosocial Approach to Aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 332–336. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2927354/pdf/nihms155298.pdf>
- Ruffman, T., Henry, J. D., Livingstone, V., & Phillips, L. H. (2008). A meta-analytic review of emotion recognition and aging: Implications for neuropsychological models of aging. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(4), 863–881. <https://doi.org/10.1016/J.NEUBIOREV.2008.01.001>
- Stern, Y. (2009). Cognitive reserve. *Neuropsychologia*, 47(10), 2015–2028. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2009.03.004>
- Wernher, I., & Lipsky, M. S. (2015). Psychological theories of aging. *Disease-a-Month*, 61(11), 480–488. <https://doi.org/10.1016/j.disamonth.2015.09.004>