

УДК 159.953.5

Коваленко-Кобилянська Ірина Генріхівна, кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії нових інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

**ІНДИВІДУАЛІЗОВАНА ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА
ЯК ЗАСІБ ЗАПОБІГАННЯ ІНВОЛЮТИВНИХ ПРОЦЕСІВ
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ У СТАРОСТІ**

Анотація

Старіння населення і динаміка економічного розвитку суспільства потребує перманентного навчання людини протягом всього періоду розвитку, включаючи старість. Проте навчання в даному віковому періоді має ряд особливостей. Від міри адаптації до нових умов залежить стиль старіння і здоров'я (психічне і фізичне) людини.

Ключові слова: старіння, когнітивні функції, індивідуалізована освіта.

Коваленко-Кобылянская Ирина Генриховна, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории новых информационных технологий обучения Института психологии имени Г.С. Костюка НАПН Украины

**ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЕ ДИСТАНЦИОННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК
СРЕДСТВО ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ИНВОЛЮТИВНЫХ
ПРОЦЕССОВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ В СТАРОСТИ**

Аннотация

Старение населения и динамика экономического развития общества требует перманентного обучения человека во все периоды его развития, включая старость. Однако обучение в данном возрастном периоде имеет ряд особенностей. От степени адаптации к новым условиям зависит стиль старения и здоровье (психическое и физическое) человека.

Ключевые слова: старение, когнитивные функции, индивидуализированное образование.

Kovalenko-Kobylanska I.G

**PERSONALIZED DISTANCE EDUCATION AS A TOOL TO PREVENT
INVOLUTIVE PROCESSES INTELLECTUAL DEVELOPMENT IN OLD AGE**

Summary

Aging of population and dynamics of economic development of society requires permanent education of a person during the all period of development, old age including.

However, education in this age has some specific features. Style of aging and health of a man (physical and psychological) depends on the degree of adaptation to the modern conditions.

Keywords: *aging, cognitive functions, individuation education.*

У сучасній науці немає чітко структурованого знання про психічні особливості пізнього віку. У цілому прийнято говорити про завершальний період онтогенезу людини як про неоднорідний, складний і найбільш тривалий (за оптимальних умов) етап життя. У рамках геронтогенезу існує кілька класифікацій, узагальнивши які можна констатувати, що дослідники розглядають період старіння в межах 55-100 і більше років. Цей період заведено характеризувати як постпродуктивний, попри те, що історія знає багато видатних особистостей, творчість яких у старості досягла апогею – Йоганн-Вольфганг Гете, Ігор Стравінський, Бернард Шоу, Тіціан та ін. Демографічна тенденція сучасного світу свідчить про збільшення в соціумі частки людей поважного віку. За даними Євростату, в середині XXI ст. частка людей у віці після 70 років становитиме 35% від загальної кількості населення, і прогнозується її подальше зростання [5].

Вперше світова спільнота на офіційному рівні визначила цю демографічну проблему в 1982 р. – ООН провела Всесвітню асамблею з проблем старіння. У 2002 р., на другій Всесвітній асамблеї, прийнято Мадридський міжнародний план дій з проблем старіння населення в XXI столітті. Зважаючи на виниклу демографічну особливість, резолюцією ООН проголошено створення суспільства для «людей різного віку». Будучи значною в кількісному відношенні частиною соціуму, люди третього віку не можуть бути ігноровані і повинні мати можливість робити внесок у його розвиток. Для реалізації цього плану потрібно подолати низку проблем, які сприяють дискримінації та соціальній ізоляції людей похилого віку. Деклароване суспільством толерантне ставлення до людей похилого віку реально має конотацію «не дорівнює». Семантична різноманітність в означенні періоду старості більше скидається на політкоректність, аніж на повагу до віку. Про це свідчить мінімізація вимог до старших людей з боці соціуму на тлі дедалі вищих вимог до решти членів суспільства у зв'язку з розвитком цивілізації. Проблема незатребуваності посилюється тим, що гіпертрофована динаміка розвитку сучасного суспільства більше не передбачає сприйняття старих людей як суб'єктів передачі знань і навіть (враховуючи трансформацію інституту сім'ї) хранителів родинних традицій. Теза про тотальний

інволютивний процес біологічного старіння також сприяє емоційному неприйняттю між поколіннями [8]. Постановка питання про когнітивний статус індивіда в геронтогенезі є некоректною, потрібно говорити про континуум інтелектуальних особливостей, який лежить у межах інволюція-мудрість. У загальної інтелектуальної діяльності виокремлюють кристалізований і плинний інтелект. Відповідно до теорії Р. Кеттела, основна функція кристалізованого інтелекту – нагромадження знань. Плинний інтелект характеризує біологічні можливості нервової системи і його зниження починається вже з кінця другого десятиліття. На відміну від зниження плинного інтелекту, відзначають тенденцію підвищення рівня кристалізованого інтелекту (загальна обізнаність та обсяг знань, накопичених упродовж тривалого часу) упродовж всього онтогенезу, поки людина має здатність отримувати і зберігати інформацію, і формування такого феномену, як мудрість [12].

Відмінність уявлень про процеси старіння дуже залежить від того, яка саме категорія старих людей досліджується – або такі, хто веде активний спосіб життя, або такі, що мають ознаки початкових стадій деменції. Відомо, що хронологічний вік не конгруентний когнітивному, психічне старіння може бути нормальним (природним) і передчасним (патологічним). У рамках природного старіння можна спостерігати процес зворотного розвитку психічних функцій (їх зниження у зворотній послідовності) і висхідного, з вступом компенсаторних функцій, механізми яких не досліджено [2]. Таким чином, процес старіння, як нормативний, можна охарактеризувати як варіабельний.

Проблема когнітивних здібностей є міждисциплінарною і перебуває на стику фізіології та психології, оскільки в основі психічних процесів лежать фізіологічні особливості. У цілому основним завданням геронтопсихології і геронтологів є зрозуміння сутності компенсаторних механізмів психіки і боротьба за збереження психічних функцій у пізньому віці. Відсутність достатніх знань у цій сфері можна пояснити тим, що акцент досліджень переважно спрямований на фізіологічні зміни в структурах мозку.

Перший етап на шляху мінімізації негативних вікових змін - їх усвідомлення старою людиною [7]. Важливо розуміти, що спад продуктивності може бути викликаний не лише зниженням когнітивних функцій, а й мінімізацією потреб, відсутністю мотивації, негативними очікуваннями інволюційних процесів. Значною мірою швидкість інтелектуального згасання залежить від особистісних особливостей

життєдіяльності людини. У свою чергу, інтелект індивіда, маючи біосоціальну природу, відповідає на соціальну ексклюзію згасанням.

Динаміка вікового зниження когнітивних функцій не водночас стає очевидною, певний період вона має латентний характер, і в цілому відзначають в нормі високий ступінь адаптивності старої людини до вікових змін. Таким чином, стан психічного дискомфорту у старіючої людини виникає не водночас із процесом згасання психічних процесів, а через досить тривалий проміжок часу, коли компенсаторні механізми не можуть впоратися з наростаючими змінами в когнітивній сфері. Усвідомлення нетотожності своїх актуальних когнітивних здібностей колишнім може впливати на зниження емотивно-поведінкової самооцінки. Дослідження показують, що цей період людина сприймає як вичерпання своїх можливостей [1].

Ряд дослідників пропонують старим людям навчитися жити в новій якості, з урахуванням інволютивних процесів, змінивши ставлення до світу і свого місця в ньому [4; 7]. На наш погляд, такий патерн поведінки сприяє активному зниженню когнітивних функцій, оскільки апріорне прийняття невідворотності інволютивних процесів нівелює захисну дію адаптивності. У науковій літературі немає єдиної думки з приводу того, що є найбільш значущим для інволютивних процесів: зміна періоду онтогенезу чи індивідуальні психологічні особливості. Важливим є усвідомлення старою людиною того, що вибір стилю старіння є не тільки її прерогативою, а й відповідальністю за можливі проблеми в її подальшій життєдіяльності [6]. Перефразовуючи Сократа, можна сказати, що людина не докладає достатньо зусиль для збереження своїх когнітивних здібностей тому, що не усвідомлює повною мірою наслідків психічної інволюції.

Процес «реконструкції» згасаючих функцій не тільки можливий, а й необхідний у зв'язку з пролонгацією термінів геронтогенезу і відсутністю такого поняття як «статика» в контексті психічного розвитку. Стосовно психічних процесів поняття «динаміка» є абсолютним, питання полягає тільки в тому, прогресивним (висхідним) чи регресивним (низхідним) є розвиток. Це стосується всіх етапів розвитку людини, тому сучасний соціум вимагає перманентної освіти від усіх членів [10]. Традиційна освіта (спадкоємність традицій і засвоєння правил діяльності) змінюється інноваційною (самореалізація людини). Зважаючи на той факт, що існуючі завдання і тести розвитку психічних функцій орієнтовані переважно на представників молодого і середнього віку, необхідно враховувати, що порівняння

здібностей в цьому випадку відбуватиметься поза представниками своєї вікової когорти, що може сприяти зниженню самооцінки.

Ідея освіти літніх людей не є винаходом нашого часу, ще Луцій Антей Сенека наголошував на її необхідності, стверджуючи, що не тільки тіло, а й душа старіє і потребує повсякденного підкріплення, без якого людина в старості уподібнюється тварині [11]. Навчання в постпенсійному віці відрізняється від навчання в інші періоди онтогенезу. Необхідність відповідати в професійному плані стає неактуальною. Освіта більшою мірою спрямована на підвищення якості життя літніх людей, зокрема на задоволення потреби в афіліації на тлі соціальної депривації. В Україні, як і в інших європейській країнах, активно працюють школи (інститути, університети) третього віку, завданням яких є адаптація представників старшого віку до швидкозмінюваних реалій життя і продовження їхньої соціальної активності. У цьому випадку конотація терміна «школа» конгруентна його етіології - «дозвілля». Формами навчання є лекційні заняття з обговоренням, практичні заняття, фізичні вправи, гурткові заняття, екскурсії, подорожі, концерти. Інакше кажучи, значний час приділяється міжособистісному спілкуванню, що не виключає й іншої важливої мети - адаптації людей постпенсійного віку до мінливих умов життя й отримання додаткових знань [9]. Послугами постпенсійної освіти, внаслідок різних причин, користується незначний відсоток старих людей (проблеми зі здоров'ям, віддаленість від культурних центрів, небажання ідентифікувати себе з представниками своєї вікової когорти тощо). Для цієї категорії населення прийнятною альтернативою може стати індивідуалізована дистанційна освіта, спрямована на збереження психічних функцій, метою якої є перманентне навчання з певною послідовністю. Важливим чинником ефективності будь-якого виду діяльності є наявність мотивації. Якщо для навчання у навчальних закладах для третього віку мотивацією може виступати спілкування й отримання нових знань, то внутрішнім мотивом для дистанційного навчання за програмою збереження психічних функцій у старості може бути потреба запобігти стану, який можна охарактеризувати, як «психічна смерть».

Метою індивідуалізованого навчання є орієнтація не на середньостатистичну вікову, а на особисту «норму» з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб. Дослідження Е. Голдберга показують, що не варто ігнорувати скарги на когнітивне погіршення навіть у тому разі, коли результати тестування не показують ознак когнітивного погіршення. Автор справедливо стверджує, що відсутність знань про когнітивний статус людини 10-20 років тому не дає змоги визначити тенденцію

когнітивних змін без урахування її суб'єктивної думки. Орієнтиром ефективності занять є ефект «заповнення», тобто позитивне уявлення старої людини про свої досягнення, яке ґрунтується на внутрішніх (самовідчуття) і зовнішніх (позитивна реакція значущого оточення) показниках [3]. Результативність навчання означає індивідуальні досягнення кожної людини, що дає змогу створити емоційно позитивно забарвлену налаштованість – важливу умову для подальших занять і підвищення самооцінки.

Однією з причин зниження психічних функцій є їх недостатня затребуваність. Певні зміни в когнітивній сфері можуть спостерігатися навіть у практично здорових людей старшого віку. Найбільш вразливою психічною функцією є пам'ять, яка дуже чутлива до будь-яких змін функціонального або емоційного стану. Тобто пам'ять - перша функція, яка схильна до інволютивних змін. Існує ряд гіпотез причин розладу пам'яті, але жодна з них не є пріоритетною. В разі звернення старіючої людини до фахівця зі скаргами на погіршення пам'яті, той, як правило, констатує, що зміни «в межах вікових норм». Дослідження мнемічних процесів останнього десятиліття дають підстави стверджувати, що поняття «вікова норма» значною мірою умовне. Встановлено, що розвиток нейронів триває протягом усього життя індивіда і стабільне мозкове навантаження сприятливо впливає на збереження мнемічних процесів [3]. Подоланню деформації інтелектуального розвитку сприяють регулярні заняття з активізації психічних процесів (пам'яті, уваги, уяви, мислення) в сукупності з вживанням фармацевтичних препаратів і раціональним способом життя. Потенціал максимально проявляється в тому разі, коли перебуває в стані оптимальної напруги.

Дистанційне навчання дає можливість вибору індивідуальної траєкторії когнітивного розвитку за допомогою самостійної роботи з різнорівневими за складністю завданнями з урахуванням психологічних особливостей, формування індивідуального стилю навчання. Це дає змогу збільшити інтенсифікацію навчання. Важливо пам'ятати, що навчання з метою збереження психічних функцій у пізньому віці може бути ефективним тільки в разі диференціації рівня інволютивних процесів, тобто рівень складності повинен бути оптимальним із забезпеченням інтерактивної наставницької підтримки. Процес індивідуалізованого навчання проходить три етапи: початковий (адаптація та включення в процес діяльності), базовий і творчий. На початковому етапі занять для старіючої людини допустима система підказок, причому той, хто навчається, повинен сам приймати рішення, в якому випадку їх потрібно використовувати. На початковому етапі слід уникати складаних завдань, які

можуть активізувати негативне уявлення старої людини про свої інтелектуальні здібності. Важливо пам'ятати, що збільшення часу реакції в пізньому віці компенсується скороченням часу прийняття рішення проблеми. Враховуючи зміни емоційної сфери старіючої людини (гіпертрофована образливість, дратівливість тощо), заняття переважно потрібно оформляти у вигляді ігрової діяльності.

Дистанційна індивідуалізована освіта дає змогу активно брати участь тому, хто навчається, у проектуванні змісту та організації навчання, і забезпечує можливість вибору рівня оволодіння навчальним матеріалом. Поступово, закріплюючи досягнуті результати, необхідно збільшувати вимоги, що ставляться. Важливо усвідомлювати, що освіта в пізньому віці з метою збереження психічних функцій повинна мати перманентний характер. Розвитку інтелекту сприяють такі завдання, як складання буриме (вірші на заздалегідь задані рими), створення анекдотів, загадок, розв'язування задач, придумування якомога більшої кількості предметів на задану букву і т. ін. Актуальним для активізації психічної сфери є відеокурси з декоративно-прикладного мистецтва (оригамі, заготовки для розпису квілінг, ліплення з глини тощо).

Середньостатистична тривалість життя індивіда економічно розвинених країн лежить у межах 70-82 роки, що веде до значного збільшення періоду активного життя людини після виходу на пенсію. Соціум з різною мірою успішності реагує на проблеми старіння свого населення. Основне завдання нівелювання інволютивних процесів інтелектуального розвитку в геронтогенезі полягає в тому, щоб максимально пролонгувати соціально активне життя старої людини з урахуванням задоволення потреби в повазі і самоповазі. Освітня діяльність повинна бути включена в спосіб життєдіяльності як органічний компонент [1]. Важливою є гнучкість системи освіти і крокова доступність її у всіх сенсах. Індивідуалізована дистанційна освіта відповідає всім пропонованим вимогам: дає можливість вибору форм занять для активізації когнітивної діяльності, усвідомлення бажаної перспективи, формування самостійності та відповідальності, індивідуальний графік занять і підхід до навчання, підвищення рівня самооцінки, можливість самоконтролю, адаптації матеріалу до психічних особливостей людини.

Інтелектуальна підтримка представників поважного віку є складовою не тільки патерну позитивного старіння, а й частиною формування адекватного ставлення представників акмеологічного періоду онтогенезу до свого майбутнього.

Саме тому 2012 рік відзначався ООН як рік активного старіння та солідарності між поколіннями.

Список використаних джерел

1. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л.И. Анцыферова. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН, 2006. – 512 с.
2. Балтес П.Б. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни / П.Б. Балтес // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – №1. – С. 63.
3. Голдберг Э. Парадокс мудрости. Научное опровержение «старческого слабоумия» / Э.Голдберг; пер. с англ. Л. Афанасьевой. – М. : Поколение, 2007. – 384с.
4. Донцов В.И. Сущностные модели старения и продолжительности жизни [Электронный ресурс]/ Донцов В.И., Крутько В.Н. – Режим доступа: <http://medi.ru/doc/708012.htm>.
5. Ежи Халицки Обучающая геронтология / Халицкий Е.; перевод с польск. Татьяны Шадринной. – М. : Общество "Знание" России, 2000. – 256 с.
6. Ключарев Г.А. Образование пожилых как философская проблема / Г.А.Ключарев, Т.М. Кононыгина // Философия и будущее цивилизации: тезисы докладов и выступлений IV Российского философского конгресса (Москва, 24-25 мая 2005 г.): в 5 т. – Т.4. – М. : Современные тетради, 2005. – С. 487.
7. Корнилова Л. Е. Самоучитель стареющего человека: Эскиз индивидуального похода / Л.Н. Корнилова. – К. : Научно-изд. центр Национальной б-ки Украины им. В.И.Вернадского, 2004. – 246 с.
8. Костенко К.В. Осмысленность жизни, субъективные оценки условий жизни и удовлетворенностью жизни в позднем возрасте / К.В. Костенко // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла). – М. : Смысл, 2005. – С. 145–148.
9. Махлин, М. Д. Особенности взрослых учащихся / М. Д. Махлин // Новые знания. – 2000. – № 4. – С. 14–17.
10. Олейникова О.Н. Обучение в течение всей жизни как инструмент реализации Лиссабонской стратегии / О.Н.Олейникова, А.А.Муравьева, Н.М. Аксёнова. – М. : РИО ТК им. Коняева, 2009 – 131 с.

11. Сенека Л.А. Нравственные письма к Луцилию/ Л.А. Сенека; пер. с лат. С. Ошерова . – М. : АСТ, 2006. – 408 с.

12. Смульсон М.Л. Старість – домагання жити. / М.Л. Смульсон // Психологія життєвих домагань: мат. Семінару Інституту соціальної та політичної психології – К., 2003.

References transliterated

1. Antsyferova L.I. Razvitiye lichnosti i problemy gerontopsihologii / L.I. Antsyferova. – М. : Izd-vo «Institut psihologii RAN, 2006. – 512 s.

2. Baltes P.B. Vsevozrastnoi podhod v psihologii razvitiya: issledovanie dinamiki pod'emov i spadov na protyazhenii zhizni / P.B. Baltes // Psihologicheskiy zhurnal. – 1994. – T.15. – №1. – S. 63.

3. Goldberg Je. Paradoks mudrosti. Nauchnoe oproverzhenie «starcheskogo slaboumiya» / Je.Goldberg; per. s angl. L. Afanas'evoi. – М. : Pokolenie, 2007. – 384s.

4. Dontsov V.I. Sushhnostnye modeli stareniya i prodolzhitel'nosti zhizni [Elektronnyi resurs]/ Dontsov V.I., Krut'ko V.N. – Rezhim dostupa: <http://medi.ru/doc/708012.htm>.

5. Ezhi Halicki Obuchayushhaya gerontologiya / Halickij E.; perevod s pol'sk. Tat'yany Shadrinoi. – М. : Obshchestvo "Znanie" Rossii, 2000. – 256 s.

6. Klyucharev G.A. Obrazovanie pozhilyh kak filosofskaya problema / G.A.Klyucharev, T.M. Kononygina // Filosofiya i budushhee tsivilizatsii: tezisy dokladov i vystuplenii IV Rossiyskogo filosofskogo kongressa (Moskva, 24-25 maya 2005 g.): v 5 t. – T.4. – М. : Sovremennye tetradi, 2005. – S. 487.

7. Kornilova L. E. Samouchitel' stareyushhego cheloveka: Eskiz individual'nogo pohoda / L.N. Kornilova. – К. : Nauchno-izd. tsentr Natsional'noi b-ki Ukrainy im. V.I.Vernadskogo, 2004. – 246 s.

8. Kostenko K.V. Osmyslennost' zhizni, sub'ektivnye otsenki uslovii zhizni i udovletvorennost'yu zhizni v pozdnem vozraste / K.V. Kostenko // Problema smysla v naukah o cheloveke (k 100-letiyu Viktora Frankla). – М. : Smysl, 2005. – S. 145– 148.

9. Mahlin, M. D. Osobennosti vzroslyh uchashhihsya / M. D. Mahlin // Novye znaniya. – 2000. – № 4. – S. 14– 17.

10. Oleinikova O.N. Obuchenie v techenie vsei zhizni kak instrument realizatsii Lissabonskoi strategii / O.N.Oleinikova, A.A.Murav'eva, N.M. Aksionova. – М. : RIO TK im. Konyaeva, 2009 – 131 s.

11. Seneka L.A. Nравственные пис'ма к Лутсилью/ L.A. Seneka; per. s lat. S. Osherova . – M. : ACT, 2006. – 408 s.

12. Smul'son M.L. Starist' – domagannja zhyty. / M.L. Smul'son // Psychologiya zhyttyevyh domagan': mat. Seminaru Instytutu sotsial'noi' ta politychnoi' psyhologii' – K., 2003.