

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ДИНАМИКА ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ КАК РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ В «ТРЕТЬЕМ ВОЗРАСТЕ»*

Е.В. Беловол

Кафедра психологии развития
Московский педагогический государственный университет
Малая Пироговская ул., дом 1, строение 1, Москва, Россия, 119435

З.В. Бойко, И.В. Радыш

Кафедра управления сестринской деятельностью
Российский университет дружбы народов
ул. Миклухо-Маклая, д. 10, корп. 2 «А», Москва, Россия, 117198

Е.Ю. Шурупова

Центр психолого-педагогической поддержки детей и подростков
Вадковский пер., д. 16, Москва, Россия, 127055

В статье анализируются данные, полученные в ходе лонгитюдного исследования влияния образования в «третьем возрасте» на познавательные процессы и психологический статус пожилых людей. В исследовании, которое началось в 2014 г. и будет продолжаться до 2016 г., принимает участие 21 человек. Все испытуемые — неработающие пенсионеры с высшим не психологическим образованием, обучаются по программе профессиональной переподготовки по специальности «Практическая психология», рассчитанной на 2,5 года. В результате обучения испытуемые стали чувствовать себя увереннее в сфере социальных отношений, у них повысилась уверенность в собственных силах и компетенции, будущее перестало для них выглядеть бессмысленным. Обучающиеся стали более уверены в своих когнитивных способностях, у них значимо вырос показатель когнитивного самосознания и индекс жизненной удовлетворенности. В результате проведенного исследования было выявлено, что обучение в пожилом возрасте оказывает существенное влияние на психологическое благополучие пожилых обучающихся. Также было обнаружено улучшение когнитивного функционирования,

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 14-06-00974.

которое начало наблюдаться во втором семестре, через полгода после начала обучения. Мы предполагаем, что улучшение когнитивного функционирования обусловлено изменениями на уровне нейронных структур, для качественного и количественного изменения которых необходимо более длительное время.

Ключевые слова: качество жизни, познавательные процессы, психологический статус пожилых, образование в «третьем возрасте»

Французский историк и демограф Ф. Ариес подчеркивал, что хронологические рамки и социально-психологические характеристики различных возрастных групп менялись в разные исторические периоды [1]. Постепенно, по мере того как менялось отношение к детям и молодым людям, представление об этих периодах жизни человека, менялось и отношение к старикам, и представление о старении.

Старость — это не только характеристика определенной возрастной группы, это феномен социальный, связанный с уровнем развития цивилизации и увеличением продолжительности жизни [4]. В процессе исторического развития отношение к этому периоду жизни человека претерпело серьезные изменения. В современном обществе отношение к старости также различается в разных странах и внутри одной страны у разных людей. Согласно медико-биологическим теориям, с возрастом мозг стареет, как и весь организм. Однако результаты исследований нейрофизиологов показали, что с возрастом утрачиваются связи между нейронами, а не сами нейроны. Активизация познавательных способностей в пожилом возрасте способствует более длительной сохранности интеллекта.

В Европе, где с проблемой старения населения столкнулись раньше, чем в России, во второй половине XX в. начали создавать университеты «третьего возраста», в которых обучаются пожилые люди после выхода на пенсию [5]. В этих учебных заведениях пожилые люди имеют возможность получить дополнительное образование. Предлагаются как краткосрочные, так и долгосрочные образовательные программы. В России подобные учебные заведения стали возникать сравнительно недавно и в основном предлагаются различные краткосрочные программы для обучения.

Гипотезой нашего исследования выступает предположение о том, что обучение лиц «третьего возраста» приводит к изменению психологического статуса пожилого человека — стабилизируются психические состояния, повышается уровень самооценки, снижается уровень беспокойства и пр., что способствует улучшению не только качества жизни пожилого человека, но будет способствовать активации познавательных процессов, тем самым замедляя процесс когнитивного старения.

В исследовании принимает участие 21 человек, из них 19 женщин в возрасте от 51 до 63 лет и 2 мужчины в возрасте 57 и 59 лет. Все испытуемые являются слушателями программы профессиональной переподготовки по специальности «Практическая психология», рассчитанной на 2,5 года. Реализация программы началась в октябре 2014 г. и будет продолжаться до декабря 2016 г. Все испытуемые на момент начала программы не работали. Все они имеют базовое не психологическое высшее образование (инженеры, экономисты, учителя). На предыдущих этапах исследования было выявлено, что образование в пожилом возрасте способствует улучшению психологического здоровья пожилых людей [6]. Также из-

учались особенности когнитивных стилей пожилых людей и влияние образования в третьем возрасте на эффективность социального взаимодействия [2; 3].

Для диагностики психологического статуса испытуемых использовался опросник «Выявление сфер беспокойства» (The Worry Domains Questionnaire, WDQ) [9]. Опросник позволяет выявить те жизненные сферы, с которыми связан повышенный уровень беспокойства, а также те сферы, в которых человек чувствует себя наиболее уязвимым: взаимоотношения, неуверенность, бессмысленное будущее, работа и финансы.

Мнение респондентов о причинах, вызывающих беспокойство, изучалось с помощью опросника «Представления о причинах своего беспокойства» (The Metacognitions Questionnaire, MCQ), разработанного Андрианом Веллсом и адаптированный нами [10; 11]. Методика А. Веллса акцентирует внимание на пяти самых общих причинах беспокойства: убеждение позитивного беспокойства («Беспокойство помогает мне избежать проблем в будущем»); убеждения о неконтролируемости и опасности беспокойства («Мое беспокойство опасно для меня»); убеждения о когнитивной уверенности и компетенции («Я не уверен, действительно ли я сделал что-то, или только представил это»); необходимость контролировать свое беспокойство («Если я не контролирую беспокоящую мысль и затем она воплотилась в жизнь, это была бы моя ошибка») и когнитивное самосознание («Я много думаю о своих мыслях»).

Для диагностики общего психологического состояния человека, степени его психологического комфорта использовался опросник «Индекс жизненной удовлетворенности» [8].

Характеристикой познавательных процессов являлись показатели свойств внимания: избирательность внимания (тест Мюстенберга), концентрация внимания (тест Торндайка) устойчивость внимания (корректирующая проба Бурдона) и умственная работоспособность (счет по Э. Крепелину).

Опросники психологического статуса обучающихся предъявлялись испытуемым в течение учебного года три раза — в начале обучения, после окончания первого семестра и после окончания второго семестра. Характеристика познавательных процессов оценивалась в течение учебного года каждые два месяца. Во избежание научения стимульный материал каждый раз видоизменялся.

Представим основные результаты исследования. На рисунке 1 отражена динамика беспокойства по сферам.

Статистически значимые изменения наблюдаются в сфере социальных взаимоотношений, неуверенности в собственной компетентности и восприятии будущего как бессмысленного. Все изменения статистически значимы, что подтверждается значениями критерия Краскелла—Уоллиса, все они значимы на уровне значимости $p \leq 0,01$. В результате обучения слушатели стали чувствовать себя увереннее в сфере социальных отношений, в целом, у них повысилась уверенность в собственных силах и компетенции, будущее перестало для них выглядеть бессмысленным. Практически не произошло изменений в сфере финансов. Эта сфера все время является предметом беспокойства пожилых обучающихся. Данный факт является вполне закономерным в условиях экономического кризиса 2014—

2015 гг. Что касается *причин беспокойства*, то статистически значимые изменения наблюдаются в когнитивной сфере. Обучающиеся стали более уверены в своих когнитивных способностях, и у них значимо вырос показатель когнитивного самосознания (все изменения статистически значимы на уровне $p \leq 0,01$).

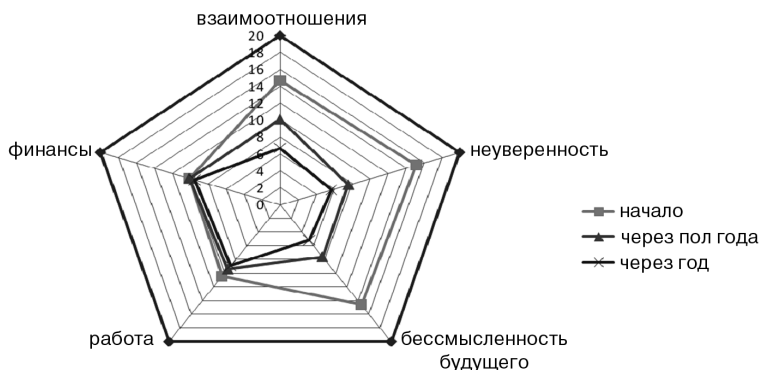


Рис. 1. Динамика беспокойства по жизненным сферам

Индекс жизненной удовлетворенности также вырос, существенные изменения наблюдались в течение первого семестра (увеличение на 16 баллов в первом семестре по сравнению с 7 баллами в втором).

Изменения в *когнитивном функционировании* отражались в интегральном показателе, в который с разными весовыми коэффициентами вошли результаты изучения свойств внимания и умственной работоспособности. Обучение в первом семестре не привело к значимым изменениям в показателях внимания и умственной работоспособности, резкие, статистически значимые изменения наблюдаются с начала второго семестра первого года обучения ($p \leq 0,001$). Предполагаем, что такой тип изменений отражает тот факт, что для значимых изменений на уровне структуры нейронных связей необходима длительная интеллектуальная деятельность.

Определенный интерес представляет динамика интегральных показателей психологического благополучия и когнитивного функционирования обучающихся (рис. 2).

На основании полученных результатов можно утверждать, что обучение в пожилом возрасте оказывает существенное влияние на психологическое благополучие пожилых обучающихся. Этот факт был достаточно предсказуем и ожидаем. Действительно, люди включаются в новую для себя активность, расширяется круг их социальных контактов, появляется мотивация к познанию нового, необходимость выполнять учебные задания и пр. Несколько неожиданным было то, что уже после первого семестра обучения у студентов изменяются представления о своем собственном когнитивном функционировании, они считают, что их память, внимание, работоспособность, когнитивная осознанность становятся существенно выше, в то время как объективные измерения соответствующих когнитивных показателей не подтверждают правильность этих представлений. Реальные улучшения когнитивного функционирования начинают наблюдаться только во втором семестре, т.е. через полгода после начала обучения. Предпола-

гается, что это обусловлено изменениями на уровне нейронных структур, для качественного и количественного изменения которых необходимо более длительное время.

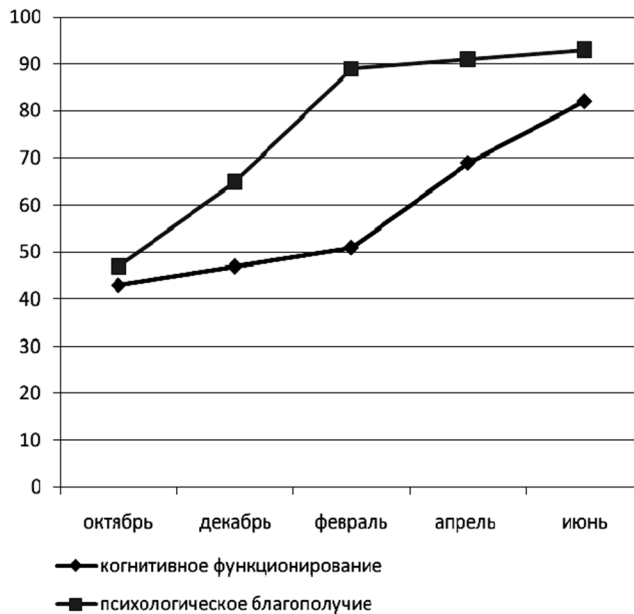


Рис. 2. Динамика интегральных показателей психологического благополучия и когнитивного функционирования в процессе обучения

Таким образом, проведенное исследование показало, что для повышения психологического благополучия лиц пожилого возраста достаточно не очень длительной образовательной программы (правда в этом случае остается вопрос об устойчивости таких изменений). Однако, если целью обучения становится предотвращение когнитивного старения личности, обучение должно быть более длительным.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Ариес Ф. Возрасты жизни // Философия и методология истории. М.: Прогресс, 1977. С. 221—229.
- [2] Беловол Е.В., Бойко З.В., Радыш И.В., Шурупова Е.Ю. Влияние образования в третьем возрасте на эффективность социального взаимодействия // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницькій державній педагогічній університет імені Григорія Сковороди»: Додаток 2 до Вип. 35, Том I(13): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». Київ: Гнозис, 2015. С. 75—83.
- [3] Беловол Е.В., Бойко З.В., Шурупова Е.Ю. Когнитивное старение: реальность или влияние «третьих переменных»: часть I. Время реакции // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницькій державній педагогічній університет імені Григорія Сковороди»: Додаток 1 до Вип. 5, Том IV(55): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ: Гнозис, 2014. С. 22—35.
- [4] Бойко З.В. Пожилой возраст и старость как биологическая и социальная категории // Технологии живых систем. 2014. Т. 11. № 5. С. 36—39.

- [5] *Бойко З.В., Беловол Е.В., Грэнвальд М., Сегень В.* Концепция непрерывного образования как фактор повышения качества жизни в третьем возрасте (на примере организации образования в Польше) // Вестник РУДН. Серия «Психология и педагогика». 2014. № 4. С. 93—100.
- [6] *Бойко З.В., Беловол Е.В., Радыш И.В.* Особенности влияния образовательной активности в «третьем возрасте» на здоровье и психологическое благополучие личности // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: Додаток 1 до Вип. 5, Том V(56): Тематичний випуск «Віща освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ: Гнозис, 2014. С. 84—93.
- [7] *Бойко З.В., Беловол Е.В., Радыш И.В.* Эйджизм как психологическая проблема XXI века // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: Додаток 4 до Вип. 31, Том I (9): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». Київ: Гнозис, 2014. С. 120—124.
- [8] *Никофоров Г.С.* Диагностика здоровья. — СПб., Речь, 2007.
- [9] *Tallis, F., Eysenck, M., Mathews, A.* A questionnaire for the measurement of nonpathological worry // *Personality and Individual Differences*. 1992. No 13. P. 161—168.
- [10] *Wells A.* Meta-Cognition and worry: A cognitive model of Generalised Anxiety Disorder // *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 1995. No 23. P. 301—320.
- [11] *Wells A, Cartwright-Hatton S.* A short form of the meta-cognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30 // *Behaviour Research and Therapy*. 2004. No 42. P. 385—396.

LIFE QUALITY INCREASING AND DYNAMICS OF COGNITIVE PROCESSES AS THE RESULT OF EDUCATION AT THE “THIRD AGE”

E.V. Belovol

Developmental Psychology Department
Moscow State Pedagogical University
Malaya Pirogovskaya str., 1/1, Moscow, Russia, 119435

Z.V. Boyko, I.V. Radysh

Nursing Management Department
Peoples' Friendship University of Russia
Miklukho-Maklaya str., 10/2 «A», Moscow, Russia, 117198

E.Yu. Shurupova

Centre for psychological support of children and adolescents
Vadkovskij per., 16, Moscow, Russia, 127055

Longitudinal data obtained in the study of the influence of education at the third age on cognitive functioning and psychological status of elderly persons is analyzed in the article. The project started in October 2014 and will continue until December 2016. All the participants (N=21) are non-working

pensioners with higher non-psychological education; in the project they are studying in the program “Practical psychology”, the duration of education is 2.5 years. As a result of the training the participants have become more confident in the sphere of social relations, they have become more self-confident, the future has stopped to seem meaningless for them. The students have become more confident in their cognitive abilities, their indices of cognitive consciousness and life satisfaction have increased significantly. As a result of the conducted research, it was revealed that learning in elderly years influences significantly the psychological well-being of elderly students. The improvement of cognitive functioning by the end of the first semester (six months after the beginning) was revealed as well. It is assumed that the improvement of cognitive functioning is due to changes in neuronal structures, as more time is necessary for these qualitative and quantitative changes.

Key words: life quality, cognitive processes, psychological status of elderly persons, education at the third age

REFERENCES

- [1] Aries E. Vostrasty zhizni [Ages of life]. *Filosofija i metodologija istorii* [Philosophy and methodology of history]. Moscow: Progress, 1977, pp. 221—229.
- [2] Belovol E.V., Boyko Z.V., Radysh I.V., Shurupova E. Yu., Vlijanie obrazovanija v tret'em vozraste na effektivnost socia'nogo vzaimodejstvija [Effect of education at third age on social interaction efficiency]. *Gumanitarnij visnik DVNZ "Perejaslav-Hmelnickij derzhavnij pedagogichnij universitet imeni Grigorija Skovorodi"*: Dodatok 2 do Vip. 35, Tom I (13): Tematichnij vipusk "Mizhnarodni Chelpanivski psihologo-pedagogichni chitannja" [*Humanitarian Bulletin SU "Perejaslav-Khmelnytsky Pedagogical University by H. Skovoroda"*]: Supplement 2 to Vol. 35, Volume I(13): Thematic Issue "International Chelpanov's Psycho-Educational Reading". Kiev: Gnosis, 2015, pp. 75—83.
- [3] Belovol E.V., Boyko Z.V., Shurupova E. Yu. Kognitivnoe starenie: realnost ili vlijanie "tretih peremennyh": chast I. Vremja reakcii [Cognitive aging: the reality or the impact of "third variables": part I. reaction time]. *Gumanitarnij visnik DVNZ "Perejaslav-Hmel'nic'kij derzhavnij pedagogichnij universitet imeni Grigorija Skovorodi"*: Dodatok 1 do Vip. 5, Tom IV(55): Tematichnij vipusk "Vishha osvita Ukraïni u konteksti integracii do evropejskogo osvitnogo prostoru" [*Humanitarian Bulletin SU "Perejaslav-Khmelnytsky Pedagogical University by H. Skovoroda"*]: Supplement 1 to Vol. 5, Volume IV(55): Thematic Issue "Higher Education in Ukraine in the context of integration into the European educational space."]. Kiev: Gnosis, 2014, pp. 22—35.
- [4] Boyko Z.V. Pozhilij vozrast i starost kak biologicheskaja i socialnaja kategorii [Elderly age and old age as a biological and social categories]. *Tehnologii zhivyh sistem* [Technologies of living systems], 2014, vol. 11, no 5, pp. 36—39.
- [5] Boyko Z.V., Belovol E.V., Groenwald M., Siegie W. Konceptija nepreryvnogo obrazovanija kak faktor povyshenija kachestva zhizni v tret'em vozraste (na primere organizacii obrazovanija v Polshe) [Conception of lifelong education as a factor of life quality increasing for third age people (by the example of education in Poland)]. *Vestnik RUDN, serija "Psihologija i pedagogika"* [*Bulletin of Peoples' Friendship University of Russia. Series: Psychology and Pedagogy*], 2014, no 4, pp. 93—100.
- [6] Boyko Z.V., Belovol E.V., Radysh I.V. Osobennosti vlijanija obrazovatelnoj aktivnosti v "tret'em vozraste" na zdorove i psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti [Features of influence of educational activity at the "third age" on the health and psychological well-being personality]. *Gumanitarnij visnik DVNZ "Perejaslav-Hmel'nic'kij derzhavnij pedagogichnij universitet imeni Grigorija Skovorodi"*: Dodatok 1 do Vip. 5, Tom V(56): Tematichnij vipusk "Vishha osvita Ukraïni u konteksti integracii do evropejs'kogo osvitnogo prostoru" [*Humanitarian Bulletin SU "Perejaslav-Khmelnytsky Pedagogical University by H. Skovoroda"*]: Supplement 1 to Vol. 5, Volume V(56): Thematic Issue "Higher Education in Ukraine in the context of integration into the European educational space."]. Kiev: Gnosis, 2015, pp. 84—93.

- [7] *Boyko Z.V., Belovol E.V., Radysh I.V.* Ejdzhizm kak psihologicheskaja problema XXI veka [Ageism as a psychological problem of the XXI century]. *Gumanitarnij visnik DVNZ "Perejaslav-Hmelnickij derzhavnij pedagogichnij universitet imeni Grigorija Skovorodi"*: Dodatok 4 do Vip. 31, Tom I (9): Tematicnij vipusk "Mizhnarodni Chelpanivs'ki psihologo-pedagogichni chitannja" [*Humanitarian Bulletin SU "Pereyaslav-Khmelnitsky Pedagogical University by H. Skovoroda"*: Supplement 4 to Vol. 31, Volume I(9): Thematic Issue "International Chelpanov's Psycho-Educational Reading"]. Kiev: Gnosis, 2015, pp. 120—124.
- [8] *Nikoforov G.S.* *Diagnostika zdorovja* [Diagnosis of health]. St. Petersburg: Rech, 2007.
- [9] *Tallis F., Eysenck M., Mathews A.* A questionnaire for the measurement of non-pathological worry. *Personality and Individual Differences*, 1992, no 13, pp. 161—168.
- [10] *Wells A.* Meta-Cognition and worry: A cognitive model of Generalised Anxiety Disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1995, no 23, pp. 301—320.
- [11] *Wells A., Cartwright-Hatton S.* A short form of the meta-cognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 2004, no 42, pp. 385—396.