

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.922.63 (075.8)

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.6>

Богдан Т. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

FEATURES OF COGNITIVE PROCESSES IN THE ELDERLY

У статті розглядається актуальна для сучасної вікової та соціальної психології проблема властивостей пізнавальних процесів у літніх людей. Представлено матеріал стосовно основних чинників, які впливають на когнітивні функції людей похилого віку та їх представлення в психологічних наукових теоріях. Особливо підкреслено роль погіршення сенсорного сприйняття у старості та звуження обізнаності у сучасних технологіях й змінах у світі та їх вплив на функціонування уваги, пам'яті та мислення. Дано короткі характеристики основних для даного дослідження пізнавальних процесів та специфіки їхніх змін у немолодих людей.

Метою статті було висвітлення результатів дослідження показників уваги, пам'яті та мислення у літніх в порівнянні з молодими людьми. Було описано дослідження когнітивних функцій людей похилого віку в порівнянні з молодими людьми. Останнє представляється цікавим, оскільки відповідно до проведеного аналізу наукових джерел певне зниження відбувається, однак системного вивчення цього питання у вітчизняній психології не здійснювалось, і недостатньо досліджень стосовно того, наскільки істотним воно може бути.

Обрано три критерії: пам'ять, увага та мислення. Вимір показників вказаних параметрів проводився за допомогою методик «Таблиці Шульте», «Пам'ять на числа», «Прогресивні матриці Равенна». Дані методики дають змогу отримати дані про вікові особливості протікання когнітивних процесів.

Доведено наявність відмінностей пізнавальної сфери немолодих людей порівняно з молодими та обґрунтовано причини даної різниці. Представлено рекомендації з корекції способу життя, який безпосередньо впливає на якість когнітивних процесів у літньому віці.

Ключові слова: процес старіння, фактори старіння, пізнавальні процеси, когнітивні функції, фізіологічні чинники, сенсорне сприйняття.

The article considers the problem of properties of cognitive processes in elderly people, which is relevant for modern ageing and social psychology. The material on the main factors influencing the cognitive functions of the elderly and their representation in psychological scientific theories is presented. The role of the deterioration of sensory perception in old age and the narrowing of awareness in modern technologies and changes in the world and their impact on the functioning of attention, memory and thinking are emphasized. Brief characteristics of the main cognitive processes for this study and the specifics of their changes in older people are given.

The purpose of the article was to highlight the results of a study of attention, memory and thinking in the elderly compared to young people.

A study of the cognitive functions of older people compared to young people was described. The latter is interesting because, according to the analysis of scientific sources, there is a certain decrease, however, a systematic study of this issue in domestic psychology has not been carried out as well as insufficient research on how significant it may be.

Three criteria were chosen: memory, attention and thinking. The parameters of these parameters were measured using the methods: "Schulte tables", "Memory of numbers", "Progressive Raven matrices". These techniques make it possible to obtain data on the age-specific features of cognitive processes.

Conclusions. The existence of differences in the cognitive sphere of older people compared to young people is proved and the reasons for this difference are substantiated. Recommendations for the correction of lifestyle that directly affects the quality of cognitive processes in old age are presented.

Key words: aging process, aging factors, cognitive processes, cognitive functions, physiological factors, sensory perception.

Актуальність дослідження. Старіння населення в розвинутих країнах є надзвичайно актуальним питанням сучасності. Згідно з передбаченнями ВООЗ, до 2050 року 22% жителів планети матимуть пенсійний вік. Це зумовлює необхідність приділяти увагу проблемам вивчення когнітивних функцій у літніх людей, що сприятиме ефективному вирішенню питання їх працевлаштування, соціальної та особистісної адаптації.

Постановка проблеми. Вивчення когнітивних здібностей, особливостей роботи мозку та нервової

системи завжди було у пріоритеті наукових пошуків вчених всього світу. Задля дослідження специфіки психічного розвитку людини від моменту зачаття до смерті було створено значну кількість різноманітних методів та методик, що одночасно дають змогу розкрити розумовий потенціал людини, діагностувати різні психічні відхилення та здійснити розвиток нових й вже набутих навичок. Само собою розуміється, що когнітивні здібності в літньому віці зазнають певних змін, однак, достеменно невідомо, в якій мірі значними є такі зміни і наскільки сильними є ці

відмінності у порівнянні з молоддю. Саме тому **мету статті** вбачаємо у висвітленні властивостей уваги, пам'яті та мислення літніх людей у порівнянні з людьми молодого віку.

Виклад основного матеріалу. Старіння зазвичай розглядають як природний етап розвитку особистості. Межа настання старості досить тонка та невловима, що зумовлює труднощі у здійсненні вікової періодизації життя людини та визначенні чіткої вікової межі, від якої починається старість. Згідно з класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), людей у віці від 60 до 74 років відносять до категорії людей похилого віку, від 75 до 89 років – до старих людей, а від 90 років і старших – до довгожителів [6, с. 13–17].

Дослідження когнітивних процесів та специфіки їх протікання у похилому віці представлено у наукових студіях Е.М. Герасимової, Н.С. Доній [1, с. 28], Л.В. Долинської [2, с. 51–56], Ю.Р. Мацкевич [5, с. 112], Л.М. Співак [2, с. 51–56], А.П. Соловйової [9, с. 218], І.М. Ушакової [11, с. 72], В.В. Фролькіса [12, с. 63], М.Ф. Шахматова [13, с. 24], М. Хольстейна, М. Мінклера [14] та інших. Проблема змін інтелектуальних функцій у старості залишається актуальним предметом вивчення та обговорення багатьох вчених протягом останніх років.

Як засвідчує аналіз наукової літератури, стан здоров'я у людей літнього віку помітно погіршується. Відбувається послаблення захисних функцій організму, зміна швидкості регенерації клітин, сповільнення передачі нервових сигналів, з'являється підвищена схильність до захворювань, відбуваються окремі патологічні зміни.

Дослідники виділяють різні фактори, що діють на когнітивні функції літніх людей. На думку більшості, істотно на когнітивні процеси впливають фізіологічні чинники, зокрема руйнування клітин головного мозку. А.П. Соловйова та Д.В. Горячев зазначають, що до змін головного мозку відноситься зменшення його розміру – кількість води знижується, а вміст жирів підвищується [9, с. 93]. Фізичним фактором для динаміки інтелектуальної активності у старості є хороший стан здоров'я, відсутні або такі, що перебувають у стадії ремісії, хронічні захворювання та вікові хвороби, нормальний стан психіки, кількість адекватних до особливостей організму навантажень.

В.В. Фролькіс та Д. Свааб стверджують, що зниження швидкості реагування є наслідком погіршення функції центральної нервової системи. Зокрема, у процесі старіння відбувається погіршення усіх сенсорних функцій, а характер і міра пошкоджень можуть суттєво відрізнятись залежно від особливостей роботи організму. Процеси деградації взаємопов'язані із особливостями індивідуального розвитку і роду діяльності, якою людина займалася протягом життя. Високий інтелект у молодому віці зберігається у старості на цьому ж рівні, лише з урахуванням вікових властивостей [8, с. 61; 12, с. 110].

Соціальний фактор до активної пізнавальної діяльності – бажання поділитися знаннями та накопиченим за життя досвідом із молодшими поколіннями.

Різноманітність інтересів, широта поглядів та глибина досвіду – безцінні набуті знання. Чим масштабніше поле діяльності людини, тим більше виражений стимул до передачі свого досвіду. Також це хороша можливість поєднати набуті навички із новими досягненнями у цій сфері.

А.П. Соловйова та Д.В. Горячев констатують, що високий рівень освіченості, кількість набутих навичок, досвід роботи позитивно стимулює до продовження навчання і в старості [9, с. 220]. Звичка до інтелектуальної роботи виявляється у потребі навчатися чомусь новому в самих різних варіантах – від фізичної діяльності до отримання вищої освіти. Також важливим є бажання вдосконалювати вже набуті знання, підтримувати їх рівень та відповідати вимогам суспільства, що постійно змінюється. При цьому в ході навчання новому людина відчуває себе соціально важливою, потрібною та «живою», що знижує вірогідність старечої депресії. Виконання вже знайомої інтелектуальної діяльності, навіть складної, майже ніяк не змінюється. Фактор віку стає значимим та яскраво вираженим лише у віці приблизно після 75 років.

Психологічний фактор збереження адекватного рівня мислення – це високий рівень освіченості та активна інтелектуальна діяльність. Тож когнітивні процеси напряму залежать від загального фізіологічного та психічного стану здоров'я, а значить, підтримка належного стану фізичного здоров'я, активна творча та пізнавальна діяльність у похилому віці сприяє покращенню когнітивних навичок та зниженню швидкості процесу їх деградації. Такої думки дотримуються О.І. Дорогіна, Ю.В. Лебедева, А. Козерська та О.В. Усова [3, с. 34; 10, с. 58–60; 15, с. 81].

Як вважав В.Д. Альперович, важливим моментом на етапі старості є звуження області обізнаності у сучасних технологіях та змінах у світі. Подібне пов'язане зі зниженою можливістю та вмотивованістю до навчання у більшості людей після виходу на пенсію. Люди літнього віку вчать помітно повільніше, ніж молоді, але вони повністю здатні до засвоєння нового матеріалу і можуть оволодіти майже усіма навичками. Часто заважає накопичений попередній досвід, невіра у власні сили, відсутність нормального навчання або недостатня вмотивованість із боку оточення.

Р. Балтес вивчав роль погіршення сенсорного сприйняття у старості. Було виявлено, що гострота слухового та зорового сприйняття, окрім фізичних та біологічних факторів, також залежить від інтелектуальної діяльності, а перевантаження процесів уваги також приводить до погіршення когнітивних процесів. М.Ф. Шахматов відзначав, що зниження чіткості сприйняття змушує літню людину додумувати пропуски у сприйнятті інформації, тим самим за допомогою уяви переінакшувати смисл. Це входить у звичку, і, як наслідок, може стати причиною певних психічних порушень [13, с. 121].

На думку М. Хольстейна, М. Мінклера, у старіючих людей присутні певні розбіжності в рівні зниження інтелектуальної діяльності за умови, що

старіння проходить нормально, без розвитку деменції та інших патологій. За даними досліджень, більшість розумових навичок не зазнають істотних змін, однак, певне зниження все ж відбувається і представляється цікавим, наскільки істотним воно може бути, тим більше, що системного вивчення цього питання у вітчизняній психології не здійснювалось. У першу чергу нас цікавили увага, пам'ять та мислення.

Увага – психічний процес, що дозволяє людині чіткіше зосередитися на певному об'єкті чи явищі при абстрагуванні від навколишніх подразників. Увага буває мимовільна, та яка не потребує вольових зусиль і виникає при дії раптового сильного подразника. Довільна – потребує вольових зусиль, що дозволяють зосереджуватися на конкретному об'єкті та переключатися між ними.

Зниження психічної активності та зниження сили і рухливості психічних процесів приводить до зменшення обсягу уваги, труднощів зосередження та переключення. Обсяг уваги напряму пов'язаний із обсягом короткочасної пам'яті. Розподіл уваги дозволяє зосередитися на певному просторі, виконувати кілька різних дій. Послаблення контролю за типовими повсякденними діями, втрата зовнішніх подразників погіршують увагу та сприймання. Погіршення уваги приводить до неувважності і необхідності в збільшенні сили подразника. Вузькість уваги дозволяє зосереджуватися лише на одному сильному подразнику, ясність навколишнього оточення потьмарюється. Наслідком такого погіршення оцінки навколишньої ситуації при виконанні дій є схильність плутати послідовність виконання та змінювати хід думок, втрачати логічну ланку. Повільна здатність до переключення уваги у людей похилого віку вимагає більше часу на перехід між різними видами діяльності.

Пам'ять – найбільш вивчений процес пізнання. Дослідження автобіографічної пам'яті показали, що найбільше емоційно забарвлених спогадів у житті людини часто виступає період до 30 років – насичений ключовими подіями та досягненнями молодості, становленням власного шляху. Найбільше спогадів саме про останні десятиліття життя. Яскравість та чіткість спогадів у людей похилого віку напряму залежить від того, як часто вони розповідали або думали про цю подію. Довгострокова пам'ять погіршується, тому повтори цілком компенсують її. Яскравість спогадів також може зменшуватися переосмисленням їх кількості.

Завданням проведеного дослідження було з'ясування відмінностей когнітивних функцій людей похилого віку у порівнянні з молодими людьми. З метою вивчення когнітивних процесів обрано три критерії: пам'ять, увага та мислення. Вимір показників цих параметрів проводився за допомогою таких методик: «Прогресивні матриці Равенна» – дослідження процесів мислення; «Таблиці Шульце» – визначення рівня уваги; «Пам'ять на числа» – рівень об'єму пам'яті. Усі три методики дозволяють скласти уявлення про вікові особливості протікання когнітивних процесів у людей похилого віку порівняно із людьми молодшого віку.

У процесі дослідження було сформовано дві експериментальні групи. Перша, 68 осіб – люди похилого віку (від 61 до 75 років), середній вік – 67 років, друга, 68 осіб – люди молодшого віку (від 20 до 31 року), середній вік – 23 роки. Специфіка даної вибірки полягає в тому, що всі задіяні – працюючі пенсіонери. Обидві вибірки є репрезентативними, тобто, включають в себе представників різної статі, віку та роду діяльності.

Дослідження проводилося в умовах дистанційної роботи через жорсткий карантин в Україні. Використання сучасних технологій дозволяло встановлювати відеозв'язок із досліджуваними через мережі Skype, Telegram та Instagram. Людям похилого віку надавали допомогу близькі, що за віком також склали частину експериментальної групи.

За результатами дослідження *мислення* отримано такі результати: для людей похилого віку – середнє значення = 82.9, найнижчий показник 60, найвищий = 102; для людей молодого віку – середнє значення = 109.9, найнижчий показник = 92, найвищий = 129.

Для перевірки статистично значимої різниці між показниками з двох вибірок було використано t-критерій Ст'юдента. За методикою «Прогресивні матриці Равенна» статистична значимість доведена, адже t емпіричне = 10 і знаходиться у зоні значимості. Вказане дослідження виявило різницю в даних з обох вибірок. За результатами спостереження, у літніх людей можна відмітити повільніший у порівнянні з людьми молодшого віку темп виконання завдання. Однак відмінність між найвищими показниками вимірювання у двох групах досить незначна – 27 одиниць, що доводить здатність організму зберігати когнітивні функції у похилому віці на достатньо високому рівні.

За результатами дослідження уваги отримано такі показники: середнє значення для людей похилого віку = 2.07 хвилини (127 секунд), найнижчий показник (найдовший час) – 3.28, найвищий (найшвидший) – 1.28. Для людей молодого віку середнє значення = 37.27 секунд, найнижчий показник (найдовший час) – 51.13 секунд, найвищий (найшвидший) – 25.25 секунди. Згідно з t-критерієм Ст'юдента t емпіричне = 16.5 і знаходиться у зоні значимості.

Слід зазначити, що погана концентрація уваги на завданні може напряму залежати від якості зору. Порівняння результатів дослідження проводилося за найнижчим (найповільнішим) показником в обох випадках. Різниця в майже 2 хвилини між часом виконання завдання доводить наявність сповільнення обробки інформації, зниження концентрації уваги у людей похилого віку.

Результати дослідження пам'яті показали: для літніх людей – середнє значення = 5.2, найнижчий показник – 2 числа із 12, найвищий – 9 чисел із 12; люди молодого віку мають середнє значення 7.53. Найнижчий показник – 3 числа, найвищий – 11, t емпіричне = 4.3 і знаходиться в зоні значимості. Дослідження пам'яті вимагало одночасно концентрації уваги на таблиці чисел. Запам'ятовування проходило легше та охочіше, ніж два попередні

завдання. Кількість помилок при перевірці результатів переважала у людей літнього віку.

Варто відмітити, що після виконання усіх трьох методик деякі літні досліджувані мали соматичні скарги: головний біль, біль в очах, легке запаморочення, що, можливо, було пов'язано з активізацією мислительних процесів та високою концентрацією на процесі роботи й обробки інформації. Жоден тест не був проведений повторно або окремо від інших. При проходженні тестування вербальні звернення для уточнення завдання або допомоги поступали від обох груп однаково.

Висновки та перспективи дослідження. Отримані дані засвідчують, що увага, пам'ять та мислення людей похилого віку мають відмінності у порівнянні з людьми молодого віку. Ураховуючи усі вищепераховані показники тестувань та спираючись на результати спостереження та бесіди, можна зробити висновок про наявність зниження когнітивних навичок у людей похилого віку порівняно з людьми молодшого віку.

На основі отриманих емпіричних і теоретичних доцільно запропонувати рекомендації щодо збереження когнітивних функцій у літніх людей, які, загалом, асоціюються з активною старістю. Найбільш ефективними заходами є помірні, однак постійні фізичні навантаження, специфічна дієта, здоровий сон, консультації з психологом, психотерапевтом та геронтологом, заняття улюбленими справами та творчістю, щоденна пізнавальна активність, залучення до соціального життя, тренування когнітивних процесів за допомогою спеціальних методик.

Загалом, ці рекомендації підійдуть для людей будь-якого віку, оскільки підтримка психічного та соматичного здоров'я протягом усього життя – гарантія активної старості. Висока освіченість та розумова діяльність протягом життя – це шлях до збереження ясності розуму, профілактики деменції та інших когнітивних порушень.

Цікавим та перспективним у плані подальшого дослідження є порівняння когнітивних здібностей у працюючих та непрацюючих літніх людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Герасимова Е.М., Доній Н.Є., Тополь О.В.. Соціальна робота зі спеціальними групами клієнтів : навчальний посібник. Чернігів : ЧНТУ, 2015. 153 с.
2. Долинська Л.В. Співак Л.М. Геронтопсихологія : практикум, хрестоматія : навч. посіб. для студентів ВНЗ. Київ : Каравела, 2016, 239 с.
3. Дорогина О.И., Лебедева Ю.В., Токарская Л.В., Хлыстова Е.В. Геронтопсихология : учеб. пособие / под общ. ред. Ю.В. Лебедевой. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. Уральский федеральный университет. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2020. 131 с.
4. Кубицький С.О. Сучасні технології соціальної роботи: світовий досвід та тенденції розвитку в Україні : монографія / Національний університет біоресурсів і природокористування України. Київ : Міленіум, 2015. 320 с.
5. Мацкевич Ю.Р. Соціальна робота з людьми похилого віку : навчальний посібник. Державний вищий навчальний заклад «Запорізький національний університет» Міністерства освіти і науки України. Запоріжжя : Запорізький національний університет. 2014. 339 с.
6. Населення України : імперативи демографічного старіння / Національна академія наук України, Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи, Фонд ООН в галузі народонаселення. Київ : АДЕФ-Україна, 2014. 285 с.
7. Олена Горещька. Геронтопсихологія : навчальний посібник для студентів спеціальності 053 – Психологія. Харків : Видавництво Іванченка І.С., 2017, 210 с.
8. Свааб Д. Ми – це наш мозок. Харків : ПРАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус». 2016, 496 с.
9. Соловьева А.П., Горячев Д.В., Архипов В.В. Критерии оценки когнитивных нарушений в клинических исследованиях. *Ведомости Научного центра экспертизы средств медицинского применения*. Москва, 2018. С. 218–230.
10. Усова О.В. Основи геронтології : конспект лекцій : навчальний посібник / Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Інститут фізичної культури та здоров'я. Луцьк. 2013. 112 с.
11. Ушакова І.М. Геронтопсихологія : підручник. Міністерство освіти і науки України / Національний університет цивільного захисту України. Харків : ХНАДУ. 2014. 234 с.
12. Фролькіс В.В., Аршавский І.А., Арічнін І.І. та ін. Біологія старіння. Львів : Наука, 1986. 239 с.
13. Шахматов Н.Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. Москва : Здоровье, 1996. 304 с.
14. Holstein, M.B, Minkler M. (2007). Critical gerontology : Reflections for the 21st century. In M. Bernard, T. Scharf (eds.), *Critical perspectives on ageing societies*. Cambridge : Polity Press.
15. Kozerska, A. Varieties of active ageing in polish reality. *Humanitas university research papers. Pedagogy*. 22/2020. Sosnowiec. 2020. 150 p.