

УДК 159.922.6

Геронтопсихологическое сопровождение когнитивного долголетия в пожилом и старческом возрасте

Портнова Алла Георгиевна

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей, медицинской психологии и педагогики,
Северо-Западный государственный медицинский университет,
195067, Российская Федерация, Санкт-Петербург, просп. Пискаревский, 47;
e-mail: allport@yandex.ru

Парфенова Дина Андреевна

Кандидат психологических наук,
ассистент кафедры общей, медицинской психологии и педагогики,
Северо-Западный государственный медицинский университет,
195067, Российская Федерация, Санкт-Петербург, просп. Пискаревский, 47;
e-mail: parfenova-d@mail.ru

Аннотация

В статье представлен современный взгляд на процесс старения, структурировано представлены ресурсы продуктивного долголетия в соответствии с макроструктурой человека по Б.Г. Ананьеву, осуществлен анализ когнитивных ресурсов долголетия в пожилом возрасте. Когнитивные ресурсы выступают как фундаментальная основа обеспечения продуктивного старения. Авторами показана перспективность интегрального понятия «когнитивная зрелость» для описания ресурсов продуктивного старения, включающего в себя интеллектуальную компетентность, интеллектуальное творчество, диалогичность индивидуального сознания, когнитивную активность и познавательную самостоятельность. Особое внимание уделяется типологиям старения сквозь призму современной геронтопсихологической задачи поддержания активности и трудоспособности в предпенсионном и пенсионном возрасте. Представлены результаты эмпирического исследования познавательных процессов лиц пожилого и старческого возраста. Проведенная оценка эффективности занятий по тренировке когнитивных функций у лиц пожилого возраста свидетельствует о повышении показателей памяти и внимания. Основные акценты при проведении занятий ставились на освоении техник смыслового запоминания, тренировке произвольного внимания и гибкости мышления. Уровневые показатели познавательных процессов лиц позднего возраста были сопоставлены с данными респондентов ранней взрослости, что проиллюстрировало гетерохронность познавательных процессов в период поздней взрослости. Предложены рекомендации по сопровождению активного когнитивного долголетия.

Для цитирования в научных исследованиях

Портнова А.Г., Парфенова Д.А. Геронтопсихологическое сопровождение когнитивного долголетия в пожилом и старческом возрасте // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 6А. С. 86-97.

Ключевые слова

Пожилой возраст, старческий возраст, долголетие, когнитивные ресурсы долголетия, когнитивная зрелость, геронтопсихология.

Введение. Теоретико-методологические предпосылки исследования

Современное Российское общество ставит перед геронтопсихологией новые задачи, обусловленные социально-экономическими и культурными преобразованиями; реформированием образовательной и профессиональной сфер жизни; со все возрастающим значением личностного потенциала наших соотечественников в обеспечении устойчивого общественного развития. Важным становится выявление актуальных и потенциальных возможностей человека в поздние периоды жизни, научное обоснование возрастных норм, описание новых эталонов зрелости личности на поздних возрастных этапах, прогнозирование развития [Рыбалко, 2010].

Актуальное состояние геронтопсихологии свидетельствует, что для развертывания психических ресурсов человека в процессе старения необходимо понимать и учитывать содержательные характеристики его жизни, последующие жизненные этапы, цели жизни, будущее человека в конкретно-исторических условиях [Стрижицкая, 2018]. Геронтопсихология находится на стыке возрастной психологии, геронтологии, социальной психологии, социологии. Психология старения имеет особый статус, так как каждая из перечисленных дисциплин включает ее в качестве составной части. Ядром современных исследований процессов старения считается социальная геронтология. Она связана с комплексом социальных наук (социологией, экономикой, демографией, политологией, этикой) и медицинскими науками. Проникновение психологических исследований в геронтологию позволило ей выйти за рамки медико-социальных проблем [Клейберг, 2015].

Развитие психологии старения связано с расширением и усложнением социальной и психологической практической помощи, психотерапии, социальной защиты пожилых и старых людей. Особую актуальность геронтопсихологическая проблематика приобретает в Санкт-Петербурге, в демографической структуре населения которого преобладают люди пожилого и старческого возраста.

Возрастная психология и психология развития становятся важным источником новых подходов к поиску детерминант активного долголетия. Повышение пенсионного возраста побуждает обратиться к таким теориям психического развития человека, в которых средние и поздние возрастные этапы рассматриваются как периоды активной профессиональной, семейной и творческой жизни. Подход «life-span development» (развитие на протяжении всей жизни) обогащает представления о закономерностях функционирования личности на протяжении всего жизненного цикла [Стрижицкая, 2018].

Пропаганда и обеспечение «активного старения», профессионального долголетия становится как актуальной задачей для социальной сферы, образования, здравоохранения, так и

индивидуальной перспективой жизни человека. Профессиональному, социальному долголетию человека способствует развитие его как социально активной личности, как конкурентоспособного субъекта трудовой и творческой деятельности. Яркая продуктивная индивидуальность, высокий уровень самоорганизации, сознательная саморегуляция своего образа жизни и жизнедеятельности – вот ориентиры развития личности в современной геронтопсихологии [Психология развития..., 2014; Психология старости..., 2003; Психология человека..., 2006].

И хотя сформированный социальный стереотип старости как периода потерь, утрат и негативных изменений в психике человека крайне широко представлен в сфере социальной работы и здравоохранении [Шахматов, 1996], саму возможность продуктивного активного долголетия ярко демонстрируют классические для психологии развития *типологии старения* [Яцемирская, 2001]. Например, Б.Г. Ананьев предложил классификацию типов старения на основе представления о том, что умственное напряжение, сопровождающееся функциональной динамикой головного мозга, способствует поддержанию тонуса коры и повышает работоспособность мозга. Это позволило выделить конвергентный/дивергентный типы старения: первый характеризуется снижением жизнеспособности человека и ограничением его психической деятельности; второй сопровождается активизацией психического потенциала на фоне умеренного изменения жизнеспособности, человек имеет полную психическую сохранность, в ряде случаев, отмечается повышение творческой продуктивности. М.В. Ермолаева выделяет конструктивную (при стремлении к сохранению старых и формированию новых социальных связей, ощущать пользу; сохранению структуры смысла жизни, удовлетворенность жизнью) и деструктивную стратегии старения (стремление сохранить себя как индивида; выживание при угасании психофизиологических функций; распад структуры смысла). Г.В. Старовойтова установила два типа эмоциональных структур у долгожителей: сенильный – характеризуется общим снижением эмоциональной активности, естественным угасанием потребностей; ювенильный – характеризуется интенсивной и гармоничной жизнью. Долгожителям 2-го типа свойственен интернальный тип контроля, способность детерминировать события, происходящие в личной жизни, своим поведением, своими способностями [Яцемирская, 2001].

Таким образом, при сохраненном психическом здоровье старость воспринимается личностью как естественный период жизни, приходящий на смену молодости и зрелости, а многообразие личностных типологий восприятия старости представляется результатом влияния разнообразных соматических, психических и социальных факторов, причем личностные особенности преломляют все отрицательные внутренние и внешние факторы, перекладывая на старость ответственность за все.

Современные авторы предлагают рассматривать *процесс старения*, как состоящий из трех компонентов: биологическое старение, которое ведет к возрастанию уязвимости организма и высокой вероятности смерти; изменения в социальных ролях и, как следствие, изменение поведения и социального статуса; психологическое старение, которое предполагает выбор способов адаптации к старению, принятие решений и стратегий совладания с трудностями [Психология старости..., 2003].

Психологический аспект старения часто рассматривают применительно к сенсорно-перцептивной, интеллектуальной сферам, характеристикам личности, динамике творческой продуктивности. Кроме того, при определении пожилого возраста в качестве наиболее существенного признака служит социально-экономический «порог» – уход на пенсию,

изменение социального статуса и социальных ролей. Психологическое старение определяется тем, как сам индивид представляет себе процесс своего старения, это специфическое ощущение собственной старости, которое обладает как объективными (снижение физических возможностей, увеличение времени реакции), так и субъективными проявлениями. Отсутствие четкой характеристики пожилого человека связано с тем, что процесс старения является очень индивидуальным [Стрижицкая, 2018; Стюарт-Гамильтон, 2010].

Подходы к классификации ресурсов продуктивного старения

Продвинуться к описанию и анализу детерминант активного продуктивного старения предоставляет ресурсный подход, он позволяет исследовать весь комплекс интегральных характеристик развития личности в пожилом и старческом возрасте.

Под ресурсом развития подразумевается совокупность таких психологических свойств и процессов, которые личность может потенциально использовать как средство при самостоятельной и осознанной постановке задачи развития, решение которой определит направление и содержание «ближайшего» развития [Клементьева, 2012, 334].

Ресурсы продуктивного старения возможно классифицировать в соответствии с психологической макроструктурой человека Б.Г. Ананьева следующим образом:

- индивидуальные (жизнеспособность, физическое, психическое, психологическое здоровье, возраст, пол);
- субъект-деятельностные (трудоспособность, работоспособность; по сферам жизнедеятельности: профессиональные, общественные, семейные; или по видам деятельности: общение, познание, труд, игра);
- личностные (эмоциональные, когнитивные, поведенческие компоненты системы отношений личности);
- самосознание (самооценка, Я-концепция; или компоненты самосознания по В.С. Мухиной: имя, половая идентификация, права и обязанности, психологическое время, притязание на признание);
- ресурсы индивидуальности (одаренность, статус, творческая деятельность, мировоззрение, картина мира, жизненный путь, образ жизни, индивидуальный стиль деятельности, направленность личности, гармоничность и цельность личности).

Ресурсное обеспечение продуктивного старения также возможно классифицировать, используя подход А.В. Петровского:

- внешние (освоенные и не освоенные: социально-экономический статус, материально-бытовые, общественные условия, социальное и медицинское обеспечение, занятость, семья и др.);
- внутренние (восполняемые и невосполняемые: личностная зрелость (готовность к решению жизненных задач, субъектность, характерологические особенности: сформированная система отношений личности, отношение к деятельности, жизни/смерти, позитивная стабильная я-концепция, активность (интеллектуальная, общественная), осознанность, осмысленность, мудрость, нравственность, самостоятельность, ответственность, целеустремленность и пр.); психическое и психологическое здоровье (личностный адаптационный потенциал, психологические защиты, копинги, стрессоустойчивость, нервно-психическая устойчивость, жизнестойкость, субъективное благополучие, эмоциональное состояние, оптимальное ресурсное состояние и пр.).

Из представленных классификаций ресурсов заметно, что *когнитивные ресурсы* выступают фундаментальным обеспечением продуктивного старения. Главное изменение познавательных способностей в пожилом возрасте – снижение скорости выполнения умственных операций. Те интеллектуальные функции, которые зависят от скорости выполнения операций, обнаруживают спад. Пожилой человек имеет больше знаний, но медленнее думает, у него возрастает время реакции и замедляется обработка перцептивной информации. Напомним, что когнитивный ресурс определяется в когнитивной психологии как «мера общего интеллекта», умственных способностей или как количественные и качественные характеристики, влияющие на успешность выполнения заданий. Для Д. Канемана, ресурс воплощает умственное усилие, затраченное индивидом на выполнение деятельности [Клементьева, 2012, 331].

Интеллектуальная активность выступает в качестве одного из условий, тормозящих темп нарастания возрастных изменений психики. Лонгитюдные исследования показали, что люди сохраняют высокий интеллект в пожилом возрасте, но имеются изменения в структуре интеллекта. Возрастают показатели интеллекта, связанные с накопленным опытом, снижаются – со способностями к усвоению новых знаний. Тенденции к спаду не наблюдается при высоком уровне образования. Без изменений остаются те вербальные познавательные функции, которые связаны с запасом знаний, способностью к категориальному обобщению и пониманию слов. Особый интерес представляют исследования по тесту Д. Векслера. Наименьшая тенденция к спаду с возрастом отмечается по субтестам «общая осведомленность», «понятливость», «словарный», однако скорость ответов значительно снижается. Успешность выполнения невербальных заданий с возрастом снижается [Ананьев, 1969].

Таким образом, можно говорить о неоднородности изменений когнитивных ресурсов в пожилом возрасте [Мухордова, 2009, Холодная, 2002]. При этом, возрастные изменения предполагают формирование приспособительных механизмов, обеспечивающих возможность функционирования на новом уровне организации интеллекта. Важно увидеть разницу между возрастными изменениями и индивидуальными различиями в старости.

Особый интерес в рамках задачи сопровождения когнитивного долголетия представляют *факторы, обеспечивающие сохранность психики, когнитивную работоспособность* в пожилом и старческом возрасте.

В геронтопсихологии описаны пути активизации различных систем организма, направленные на сохранение жизнедеятельности и преодоление деструктивных явлений старения. Главным эффектом активизации является усиление действия закона гетерохронности. Ослабление и разрушение одних элементов приводит к идентификации и «напряженности» других, что обеспечивает сохранность той или иной системы. Еще один важный эффект активизации систем в период геронтогенеза – замена одних механизмов другими, резервными, более древними и потому более устойчивыми по отношению к фактору старения. Это эффект резервирования, который приводит к изменению функциональной и морфологической структур.

Исследователями отмечаются связи двигательного аппарата с различными системами организма, наиболее выраженные при гиподинамии, подчеркивается, что определенной системой тренировок можно оптимизировать работоспособность у лиц пожилого возраста. Речемыслительные, второсигнальные функции противостоят общему процессу старения, и сами претерпевают инволюционные сдвиги позже всех других психофизиологических функций [Рыбалко, 2010].

В работах отечественных и зарубежных ученых описано влияние уровня образования, общих и специальных способностей, интересов и рода занятий на сохранность и развитие разных сторон интеллекта в период геронтогенеза [Бюттнер, 2013]. Профессиональный опыт

человека и те функции, которые включаются в качестве профессионально значимых, противостоят старению и оказываются наиболее сохранными [Психология развития..., 2014; Психология старости..., 2003; Психология человека..., 2006].

Когнитивная зрелость способствует большей познавательной активности, когнитивному долголетию, может выступать мощным фактором сохранности психики и ресурсом активного продуктивного старения человека. Когнитивную зрелость Е.М. Кедрова рассматривает как комплексную характеристику интеллектуальной сферы личности, отражающую уровень развития таких ее качеств, которые проявляются в интеллектуальной компетентности, интеллектуальном творчестве, диалогичности индивидуального сознания, когнитивной активности, познавательной самостоятельности, обеспечивающих готовность личности самостоятельно ставить перед собой познавательные задачи и последовательно их реализовывать в соответствии с системой осознанных и интернализированных личностно-значимых интеллектуальных ценностей, отвечающих потребностям личности и ожиданиям общества [Кедрова, 2005]. Процесс обретения когнитивной зрелости представляет собой единство процессов накопления знаний, опыта самостоятельного творческого мышления, формирования способностей к качественной реализации задач когнитивного развития и к постановке задач саморазвития, личностного роста на индивидуальной трассе жизненного пути.

Результаты исследования и их обсуждение

Высокая значимость эффективного функционирования познавательных процессов, коммуникативные потребности, а также социальная активность мотивируют пожилого человека к обращению в социальные центры с целью саморазвития, налаживания новых социальных связей, за психологической поддержкой. Современный Центр социального обслуживания населения реализует просветительские задачи, предлагает обратившимся психологические консультации и групповые занятия.

Люди позднего возраста с большим интересом и некоторой тревогой относятся к изменениям собственной познавательной сферы. В работе психологической службы Центра социального обслуживания мы часто сталкиваемся с отсутствием современных нормативных данных по методикам, оценивающим уровневые характеристики познавательных процессов, *что инспирировало опытно-экспериментальную работу*, ход и результаты которой представлены далее.

Прежде всего, было проведено исследование уровневых характеристик познавательных процессов лиц пожилого возраста. При этом, память мы определяем, как процессы запоминания, сохранения и последующего воспроизведения опыта (Зинченко, 2003), внимание – как направленность, сосредоточенность психической деятельности на чем-либо (Маклаков, 2003), мышление – как обобщенное и опосредованное отражение существенных закономерностей свойств реальности, процесс постановки и решения проблемы (Дружинин, 2007).

В исследовании приняли участие 110 человек в возрасте 57–90 лет, посещающих занятия в центре социального обслуживания населения Калининского района г. Санкт-Петербурга. Из них 106 женщин и 4 мужчины. Большая часть респондентов в возрасте, «переходном» от пожилого к старческому, 74 лет (10 %), 75 лет (14 %).

Использовались методики: субтест «Шифровка» теста Д. Векслера (диагностика внимания); «10 слов» А.Р. Лурии (определение уровня кратковременной слуховой памяти); выделение существенных признаков (диагностика логического мышления).

Были получены следующие результаты:

Мышление: средний показатель – 5,9, стандартное отклонение – 2,32, что соответствует средним показателям по методике. Подсчет данных осуществлялся следующим образом: два верно выделенных существенных признака понятия оценивались в один балл, что позволяло говорить о достаточном уровне абстракции, отсутствии ориентации на второстепенные и конкретно-ситуативные признаки при ответе на вопрос.

Внимание: среднее значение – 33,5, стандартное отклонение – 11,11. Это свидетельствует о снижении уровня внимания.

Память: при первом предъявлении среднее значение – 5,9, стандартное отклонение – 1,4. При повторном предъявлении среднее значение – 7,66, стандартное отклонение – 1,6. Отсроченная проверка (без предъявления слов) – респонденты смогли вспомнить 7 слов, стандартное отклонение – 2,2. То есть непосредственное и долговременное запоминание не нарушено, отмечается некоторое снижение.

Далее, испытуемые были разделены на возрастные группы, в соответствии с периодизацией ВОЗ. 1-я – пожилой возраст (55–74 года у женщин, 60–74 года у мужчин), в эту группу был включен 51 человек, из них 50 женщин и 1 мужчина. 2-я – старческий возраст (75–90 лет), в этой группе 59 человек, из которых 55 женщин и 4 мужчин. В пожилом возрасте выявлены следующие показатели памяти: при первом воспроизведении – 6,45, при повторном – 8,11, а в старческом возрасте – при первом воспроизведении – 5,47, а при повторном – 7,3. Внимание в пожилом возрасте – 37, а в старческом – 30,8. Мышление в обеих группах – 5,9. Было произведено сравнение средних по данным возрастным группам (t-критерий Стьюдента). Обнаружены статистически значимые различия по показателям памяти ($t = 3,84$, $p = 0,00$) и внимания ($t = 3,095$, $p = 0,003$). То есть респонденты пожилого возраста характеризуются достоверно более высокими показателями внимания и памяти, лучше запоминают, внимательны. Более стабильным является мышление, что может объясняться данными М.А. Холодной о сохранности интеллекта за счет понятийного мышления [Холодная, 2002]. Были проанализированы корреляционные связи показателя «возраст» (коэффициент корреляции Пирсона) с показателями памяти, внимания и мышления. Обнаружены две отрицательные связи ($p \leq 0,01$), которые свидетельствуют о следующем: чем старше становится пожилой человек, тем более выражено снижение памяти и внимания, что соответствует результатам Б.А. Грекова (Греков, 1964) о выраженном снижении механической памяти в пожилом возрасте. Также обнаружена тесная связь памяти и внимания ($p \leq 0,01$). Было выявлено, что наибольшему снижению подвержены мнемическая и аттенционная функции, показатели логического мышления более стабильны в позднем возрасте.

Для пожилых людей, заинтересованных в сохранении уровневых характеристик познавательных процессов путем их систематической тренировки, были организованы *групповые занятия* по тренировке познавательных процессов.

Групповая работа осуществлялась по обучающей программе (16 часов) для тренировки познавательных процессов (памяти, внимания и мышления) в пожилом возрасте. Программа включает в себя упражнения по тренировке внимания, гибкости мышления, предполагает освоение смысловых техник запоминания, так как осмысленное запоминание наиболее сохранно в позднем возрасте (составление рассказа, классификация и пр.). Участники занятий также имели возможность потренировать механическое и образное запоминание (запоминание цифр, пиктограммы). Важным элементом занятий являются упражнения по актуализации словарного запаса, в ходе которых, участники по тематике задания вспоминают имена, названия

животных, растений и пр. В структуре программы тренировки познавательных процессов особое место занимают осмысленные техники запоминания, так как в пожилом возрасте осмысленное запоминание наиболее сохранно и обеспечивают долговременное сохранение информации. Например, техника «рассказ», «классификация», «метод мест». Участники знакомились с бланковыми (поиск слов, опечатки, поиск цифр на время и пр.) и устными (счет с заменой, «муха», «фотограф» и пр.) техниками тренировки внимания. Кроме этого, они получали научную информацию о психологических причинах снижения продуктивности познавательных функций, например, что часто проблемы с памятью связаны с рассеянностью внимания. В некоторых группах мы с участниками запоминали значения имен, с опорой на эту информацию запоминали имена и отчества врачей, социальных работников и пр. Занятия проходили один раз в неделю, в течение 4 месяцев, в промежутках между встречами участники выполняли задания для тренировки познавательных процессов в домашних условиях. Для оценки эффективности занятий и мониторинга когнитивных функций пожилых людей проводилось тестирование памяти, внимания и мышления.

При анализе результатов *развивающего этапа опытно-экспериментальной работы* обобщены данные пожилых людей, посещавших занятия, принявших участие в первичном и итоговом тестировании, всего 96 человек.

Для диагностики использовались следующие методики: диагностика внимания (субтест «Шифровка» теста Д. Векслера); определение уровня кратковременной слуховой памяти («10 слов» А.Р. Лурия); диагностика логического мышления (методика «выделение существенных признаков»).

В результате статистической обработки данных программой SPSS 17. были получены следующие результаты (см. таблицу, рисунок).

Таблица 1 - Продуктивность познавательных процессов пожилых людей

	Начало занятий		Конец занятий	
	Среднее	Стандартное отклонение	Среднее	Стандартное отклонение
Память 1	5,6	1,9	6,7	1,4
Память 2	8,3	1,3	8,8	1,1
Память 3	7,7	1,3	8	2
Внимание	39	8,8	45	10,2
Мышление	6	2,2	7,3	1,9

На фоне возрастных изменений, т.е. предполагаемого снижения познавательных процессов в пожилом возрасте, в результате занятий обнаружено повышение показателей памяти, внимания и мышления на уровне тенденции (статистически достоверных различий не выявлено).

Помимо этого, для выявления особенностей обработки информации, данные пожилых людей (28 человек в возрасте 60-79 лет, средний возраст 70 лет, женщины, жительницы Санкт-Петербурга) были сопоставлены с результатами испытуемых в возрасте ранней взрослости, полученными на студенческой выборке (студенты ВУЗов Санкт-Петербурга: СПбГУ, СПбГПМУ) – 28 человек в возрасте 18-23 года женского пола).

Для оценки особенностей обработки информации использовался тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра (Амтхауэр, 1953): субтест «анalogии», измеряющий способность комбинировать, анализировать связи между словами, понимать отношения, применять полученную информацию, выстраивая связи по аналогии; субтест «классификация», который позволяет

оценить способность к абстракции, образование понятий, умение грамотно выразить и оформлять свои мысли.

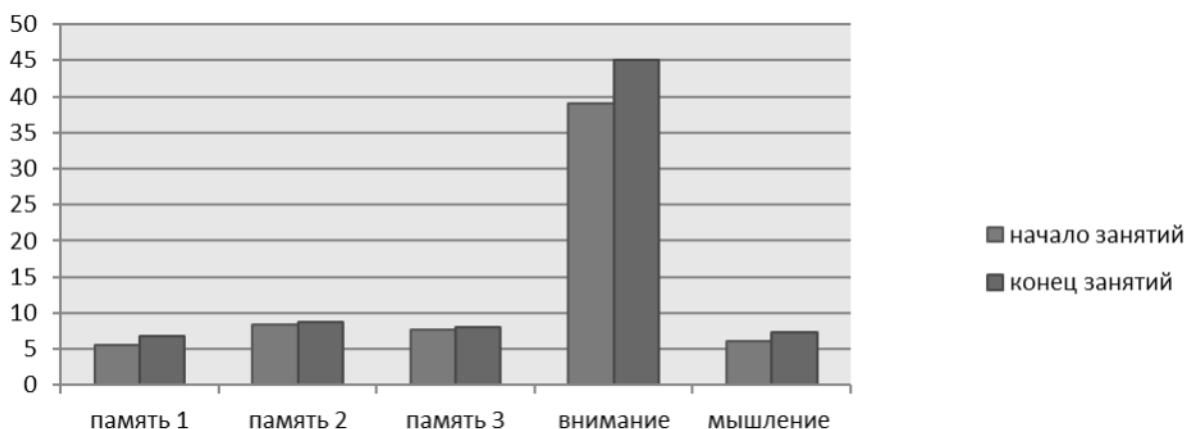


Рисунок 1 - Динамика познавательных процессов в ходе занятий

Субтест «анalogии» статистически достоверно лучше выполнен студентами, а субтест «классификация» на уровне тенденции лучше выполнен пожилыми. Достоверно более высокие показатели вербального анализа связаны с меньшей сохранностью текучего интеллекта в пожилом возрасте. Вероятно, несколько более высокие показатели вербального синтеза в пожилом возрасте объясняются тем, что вербальный интеллект развивается и в период ранней, и в период средней зрелости, идет процесс накопления знаний, категоризации понятий. Затем, полученная информация сохраняется в течение длительного времени, и при отсутствии дегенеративных заболеваний, эффективно используется в позднем возрасте. Результаты соотносятся с данными М.А. Холодной о сохранности интеллекта за счет понятийного мышления [Холодная, 2002].

Заключение

Старение – значимый этап жизни человека, и без его исследования невозможно построение целостной концепции психического развития и формирование образа «позитивного старения». Представление о старости как о периоде развития личности, ее субъектности, самоидентификации, цельности, адекватности и осознанности, о возрасте профессиональной, культурной, творческой активности позволяет создать образ активной, позитивной старости. Образ успешной старости, позитивного активного старения может быть описан в рамках модели личностного роста, которая отмечает потенциальные выгоды пожилого возраста. Личностный рост – это особая работа («оправдание» себя личностью) в условиях выхода за свои возможности, границы, как принятие личности себя новой, усложненной. Старый человек в этой модели – человек, сконструировавший и освоивший свой жизненный мир в соответствии с собственной индивидуальностью [Стрижицкая, 2018; Шахматов, 1996].

Активному долголетию пожилого человека способствует сохранность его личности в целом, личностно-профессиональное развитие и самосовершенствование как субъекта когнитивной, трудовой деятельности. Социальные ожидания и положение пожилого человека в обществе должны задавать позитивные ориентиры, перспективы для пожилых людей. Должны быть созданы механизмы стимулирования содержательной деятельности лиц пожилого возраста для

построения ими нового жизненного уклада, поиска новых путей включения в общество с учетом личностных интересов, освоение новых социальных ролей, особой актуализации стремления быть полезным и нужным людям.

Люди исследуемого возраста не составляют монолитной группы, старение многообразно, диапазон широк, однако, при запросе на психологическую помощь по обеспечению когнитивного долголетия от лиц позднего возраста, основными «мишенями» развивающей работы по обеспечению когнитивного долголетия в пожилом и старческом возрасте могут выступать:

- преодоление гиподинамии с целью улучшения кровоснабжения головного мозга, повышения активности и работоспособности пожилого человека;
- актуализация речемыслительных второсигнальных функций, опора на понятийно-категориальный аппарат и смысловое запоминание, которые противостоят общему процессу старения, и сами претерпевают инволюционные сдвиги позже всех других психофизиологических функций;
- активная интеграция в социум, повышение собственной социальной значимости;
- расширение круга интересов и рода занятий, развитие разных сторон интеллекта в период геронтогенеза.

Важным ресурсом выступает профессиональный опыт человека и те функции, которые включаются в качестве профессионально значимых, противостоят старению и оказываются наиболее сохранными

Когнитивная зрелость может выступать мощным фактором сохранности психики и ресурсом активного продуктивного старения человека.

Анализ опыта геронтопсихологического сопровождения когнитивного долголетия в пожилом и старческом возрасте позволяет выделить три его формы:

1. Психологическое просвещение, ознакомление со спецификой психофизиологических, познавательных функций в позднем возрасте, обучение психогигиене пожилого возраста.
2. Организация индивидуальных консультаций по вопросам ресурсного обеспечения продуктивного активного старения.
3. Создание групп по специально разработанным программам психологического сопровождения когнитивного долголетия в пожилом и старческом возрасте.

Каждая из этих форм имеет свои преимущества и недостатки. Первая наиболее распространена, однако невозможность индивидуального подхода не обеспечивает ее эффективность, поэтому она может быть рекомендована в сочетании с другими формами [Яцемирская, 2001]. Достоинством второй формы является индивидуальный подход и устная подача информации. Третья форма сопровождения оптимальна, благодаря социально-психологическим феноменам, возникающим в группе, создает предпосылки интеграции пожилых в группы, сообщества.

Библиография

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 288 с.
2. Бюттнер Д. Правила долголетия. 9 уроков о том, как жить долго и не болеть. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 208 с.
3. Кедрова Е.М. Психолого-педагогические основы воспитания интеллектуально зрелой личности студента высшей школы в учебно-воспитательном процессе. М.: Компания Спутник+, 2005. 140 с.
4. Клейберг Ю.А. Девиантология терроризма и экстремизма. М., 2015. 126 с.
5. Клементьева М.В. Теоретико-методологический смысл понятия «ресурс развития» взрослого человека // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2012. Вып. 2. С. 326-336.

6. Краснова О.В. (сост.) Психология старости и старения. М.: Академия, 2003. 416 с.
7. Мухордова О.Е. Особенности познавательной сферы женщин пожилого и старческого возраста // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2009. Выпуск 2. С. 139-146.
8. Реан А.А. (ред.) Психология человека от рождения до смерти. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 651 с.
9. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. СПб.: Питер, 2010. 226 с.
10. Стрижицкая О.Ю. Психология позитивного старения: условия, факторы и социальные эффекты геротрансцендентности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2018. 50 с.
11. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения. СПб.: Питер, 2010. 317 с.
12. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. СПб.: Питер, 2002. 272 с.
13. Хухлаева О.В. и др. Психология развития и возрастная психология. М.: Юрайт, 2014. 368 с.
14. Шахматов Н.В. Психическое старение: счастливое и болезненное. М.: Медицина, 1996. 304 с.
15. Яцемирская Р.С. Психопатология пожилого и старческого возраста. М., 2001. 201 с.

Gerontopsychological support of cognitive longevity in the oldest and older age

Alla G. Portnova

PhD in Psychology, Associate Professor,
Department of General, Medical Psychology and Pedagogy,
North-Western State Medical University,
195067, 47, Piskarevskii passage, Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: allport@yandex.ru

Dina A. Parfenova

PhD in Psychology, Assistant,
Department of General, Medical Psychology and Pedagogy,
North-Western State Medical University,
195067, 47, Piskarevskii passage, Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: parfenova-d@mail.ru

Abstract

The article presents a modern view of the aging process, it represents the resources of productive longevity in accordance with the human macrostructure according to B.G. Ananiev, an analysis of the cognitive resources of longevity in older age is carried out. Cognitive resources are the fundamental basis for ensuring productive aging. The authors showed the promise of the integral concept of “cognitive maturity” to describe the resources of productive aging, which includes intellectual competence, intellectual creativity, the dialogical nature of the individual consciousness, cognitive activity and cognitive independence. Special attention is paid to the typologies of aging through the prism of the modern gerontopsychological task of maintaining activity and working ability in the pre-retirement and retirement age. The results of an empirical study of the cognitive processes of older and the oldest age are presented. The assessment of the effectiveness of classes in cognitive function training in the elderly suggests an increase in memory and attention. The main emphasis during the lessons was placed on mastering the techniques of semantic memorization, training of voluntary attention and flexibility of thinking. The level indicators of cognitive processes of persons of late age were compared with the data of respondents of early adulthood, which

illustrated the heterochrony of cognitive processes in the period of late adulthood. Recommendations for the maintenance of active cognitive longevity are proposed.

For citation

Portnova A.G., Parfenova D.A. (2018) Gerontopsikhologicheskoe soprovozhdenie kognitivnogo dolgoletiya v pozhilom i starcheskom vozraste [Geronthopsychological support of cognitive longevity in the oldest and older age]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 7 (6A), pp. 86-97.

Keywords

Older age, the oldest age, longevity, cognitive resources of longevity, cognitive maturity, gerontopsychology.

References

1. Anan'ev B.G. (2001) *Chelovek kak predmet poznaniya* [Man as a subject of knowledge]. St. Petersburg: Piter Publ.
2. Buttner D. (2014) *Pravila dolgoletiya. 9 urokov o tom, kak zhit' dolgo i ne bolet'* [Rules of longevity. 9 lessons on how to live long and not get sick]. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber Publ.
3. Kedrova E.M. (2005) *Psikhologo-pedagogicheskie osnovy vospitaniya intellektual'no zreloi lichnosti studenta vysshei shkoly v uchebno-vospitatel'nom protsesse* [Psychological and pedagogical foundations of education intellectually mature personality of a high school student in the educational process]. Moscow: Kompaniya Sputnik+ Publ.
4. Kholodnaya M.A. (2002) *Psikhologiya intellekta. Paradoksy issledovaniya* [The psychology of intelligence. Paradoxes of research]. St. Petersburg: Piter Publ.
5. Khukhlaeva O.V. et al. (2014) *Psikhologiya razvitiya i vozrastnaya psikhologiya* [Developmental psychology and age psychology]. Moscow: Yurait Publ.
6. Kleiberg Yu.A. (2015) *Deviantologiya terrorizma i ekstremizma* [Deviantology of terrorism and extremism]. Moscow.
7. Klement'eva M.V. (2012) Teoretiko-metodologicheskii smysl ponyatiya «resurs razvitiya» vzroslogo cheloveka [Theoretical and methodological meaning of the notion “resource of development” of an adult person]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Gumanitarnye nauki* [News of Tula State University. Humanities], 2, pp. 326-336.
8. Krasnova O.V. (comp.) (2003) *Psikhologiya starosti i stareniya* [Psychology of old age and aging]. Moscow: Akademiya Publ.
9. Mukhordova O.E. (2009) Osobennosti poznavatel'noi sfery zhenshchin pozhilogo i starcheskogo vozrasta [Features of the cognitive sphere of women of elderly and senile age]. *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya «Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika»* [Bulletin of Udmurt University. Series “Philosophy. Psychology. Pedagogy”], 2, pp. 139-146.
10. Rean A.A. (ed.) (2006) *Psikhologiya cheloveka ot rozhdeniya do smerti* [Human psychology from birth to death]. St. Petersburg: Praim-EVROZNAK Publ.
11. Rybalko E.F. (2010) *Vozrastnaya i differentsial'naya psikhologiya* [Developmental and differential psychology]. St. Petersburg: Piter Publ.
12. Shakhmatov N.V. (1996) *Psikhicheskoe starenie: schastlivoe i boleznennoe* [Mental aging: happy and painful]. Moscow: Meditsina Publ.
13. Strizhitskaya O.Yu. (2018) *Psikhologiya pozitivnogo stareniya: usloviya, faktory i sotsial'nye efekty gerotranssendentnosti. Doct. Dis.* [Psychology of positive aging: conditions, factors and social effects of gerotranscendence. Doct. Dis.]. St. Petersburg.
14. Stuart-Hamilton J. (2010) *Psikhologiya stareniya* [Psychology of aging]. St. Petersburg: Piter Publ.
15. Yatsemirskaya R.S. (2001) *Psikhopatologiya pozhilogo i starcheskogo vozrasta* [Psychopathology of elderly and senile age]. Moscow.