

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Бойко А.Ю.

студент,

Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ КОГНІТИВНИХ ПОРУШЕНЬ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ УНІВЕРСИТЕТУ ТРЕТЬОГО ВІКУ

За даними ООН, у найближчі десять років кількість жителів планети віком за 60 років перевищить мільярд осіб. Вікове погіршення когнітивних здібностей розпочинається приблизно з 40 років, надалі прогресування вікових когнітивних порушень відбувається досить повільно. Це призводить до того, що людям похилого віку важче оволодіти новими знаннями і навичками, для них створює труднощі робота з кількома джерелами інформації, виникають синдроми депресії, апатії. 40% суїцидів в Україні скоєно саме людьми похилого віку. Таким чином, когнітивні порушення в двічі збільшують ризик смертності у людей похилого віку. Для адаптації людини похилого віку та збільшення тривалості її життя потрібно своєчасно проводити профілактику когнітивних порушень.

Проблеми старіння почали вивчати теоретично лише на початку ХХ ст., такі психологи як Ш. Бюлер, С. Хол, К. Юнг, В. Франкл [1]. Сучасні науковці та суспільні діячі такі як А. Сігова [3], С. Федоренко [6], Ж. Саврилова [5], В. Пилипишин [2] розглядають Університети третього віку як можливість перетворити старіння із загрози розвитку суспільства на його рушійну силу.

Одним із засобів профілактики когнітивних порушень у людей похилого віку може бути продовження активної діяльності, навчання протягом всього життя. Така можливість є в Університеті третього віку (далі – УТВ), що є інноваційним проектом, який має на меті впровадження і реалізацію принципу навчання протягом всього життя. У людей похилого віку можуть виникати порушення когнітивної сфери: погіршення запам'ятовування, неможливість регулювати свій емоційний стан, неможливість зосередитися, погане сприйняття та відтворення інформації.

На нашу думку, головними завданнями УТВ щодо профілактики когнітивних порушень є тренування пам'яті, уваги та уваги. Профілактиці когнітивних порушень людей похилого віку в умовах Університету третього віку сприяють такі методи навчання, як: лекції, дискусії, дебати, мозковий штурм, вивчення випадків, показ, демонстрація, рольові ігри, розповіді історій, інші інтерактивні форми. Особливість цих методів полягає в тому, що окрім впливу на розвиток пам'яті та уваги, вони формують уяву людини. Уява виконує суттєву роль в регуляції життя та діяльності кожної особистості, без неї неможливе запам'ятовування і відтворення інформації, сприйняття процесів і явищ, регулювання свого емоційного стану.

Зміцненню пам'яті та уваги сприяє регулярна фізична активність. Виконання вправ 2-3 рази в тиждень допомагає активізувати кровообіг мозку й поліпшити пам'ять. Також фізичні вправи стимулюють ріст нервових закінчень, що запобігає ослабленню пам'яті й допомагає кращому процесу запам'ятовування [4, с. 26]. У цьому процесі важливу роль грає фізичне навантаження. В «Університеті третього віку» можна запровадити медико-валеологічний факультет, метою якого буде підтримка фізичного здоров'я людей похилого віку. Фізичні заняття доцільно проводити в більш цікавій формі, у вигляді аеробіки або фітнесу, тобто ритмічних танцювальних вправ, які виконуються під музику. Також для ефективного розвитку пам'яті пропонуємо поєднати фізичні заняття танцями з теоретичними. Наприклад, разом з заучуванням окремої частини рухів народного танцю, викладати історію цього танцю, особливості елементів костюмів. Це буде сприяти розширенню кругозору людини похилого віку, стимулювати активність пам'яті, уваги, уяви та мислення. Для цього в УТВ можна створити хореографічний напрямок та спеціальні заняття з фітнесу. Вважаємо, що доречним буде організувати секцію з волейболу, баскетболу або тенісу для слухачів, у яких немає терапевтичних протипоказань до занять спорту. Спортивні ігри позитивно впливають на активізацію кмітливості, уваги, пам'яті. В УТВ можна ввести гурток садівництва. Поєднання фізичних навантажень з використанням необхідної інформації сприятиме поліпшенню пам'яті.

Науковцями доведено, що люди, які мають вищий інтелектуальний рівень, менш страждають від виникнення порушень когнітивної сфери [4, с. 35]. Людям похилого віку потрібні

систематичні вправи, які направлені на тренування пам'яті та уваги.

Одна із кращих вправ, що зміцнюють пам'ять – звичайне заучування. Досить часте повторення матеріалу дозволяє запам'ятати практично нескінченну його кількість. При цьому найбільш продуктивним буде повторення з розумними інтервалами. Це необхідно для запобігання стомлення мозку від надмірного навантаження. Під час перерв відбувається процес закріплення асоціацій підсвідомістю, на практичних заняттях відбувається відтворення інформації слухачами університету. Під час лекційних занять відбувається активний діалог викладача зі слухачами, які отримують цікаву пізнавальну інформацію для запам'ятовування, ведуть конспекти, що сприяє розвитку пам'яті. Вважаємо актуальним проводити заняття з іноземної мови. Під час таких занять людині похилого віку буде необхідно постійно заучувати незнайомі слова, речення, тексти. Поліпшенню пам'яті допомагає застосування зорових асоціацій. Тому під час викладання лекційного матеріалу, інформацію для запам'ятовування треба підкріпити наочним матеріалом, тобто ілюстраціями, фотографіями, слайдами, відеорядом. Щоб зберегти гарну пам'ять на довгі роки, необхідно якнайчастіше грати в лото, шахи, розгадувати кросворди, вирішувати ребуси. Все це дозволяє мозку працювати активніше й сприяє розвитку пам'яті й уваги. Для цього на базі університету треба впровадити гурток шахів. Також періодично необхідно проводити інтелектуальні брейн-ринги, де слухачі зможуть розвинути кмітливість, пам'ять, логічне мислення, увагу, обмінятися інформацією.

Екскурсії та роботи в групах допомагають розвивати увагу та уяву людей похилого віку. Оскільки гарним засобом тренування уваги є спосіб запам'ятовування осіб, під час навчання в Університеті третього віку відбувається активне спілкування особи похилого віку з співгрупниками, та викладачами. Для цього в УТВ доцільно буде створити історичний факультет, який періодично буде організовувати екскурсії.

Уява формується і розвивається в процесі занять творчістю. З метою розвитку уяви у літніх людей в УТВ можна впровадити заняття з музичного та образотворчого мистецтва, вокально-хоровий напрям, декоративне мистецтво, квілінг, орігамі, реставрацію старих фотографій, гурток в'язання.

Одним з основних засобів профілактики когнітивних порушень у людей третього віку є створення театру при університеті, де

слухачі виступатимуть як режисери, актори, сценаристи, декоратори. Це сприятиме розвитку уяви та пам'яті, адже командна робота компенсує брак спілкування людей третього віку.

Для покращення пам'яті, уваги та уяви слухачів щотижня можна проводити літературні вечори, на яких кожен з бажаючих може прочитати вірші класиків або власного написання. Також слід організовувати вечори перегляду відеофільмів. Кожного тижня хтось зі слухачів може приносити науковий або історичний фільм, презентувати його перед своєю групою, а потім разом аналізувати та обговорювати фільм зо всіма учасниками групи. Такі форми роботи сприятимуть розвитку когнітивної сфери та покращать комунікативну та емоційну сферу людини похилого віку.

Отже, аналізуючи діяльність Університетів третього віку за та особливості розвитку когнітивної сфери, були запропоновані такі рекомендації щодо поліпшення процесу профілактики когнітивних порушень, як: залучення людей похилого віку до кореспондентської діяльності у періодичному виданні газети «Пенсіонер», користування особистим сайтом Освітнього Центру «Університет третього віку», створення на базі Освітнього Центру «Університет третього віку» секцій з волейболу, баскетболу, тенісу, шахів, запровадження театру при університеті, літературних вечорів та вечорів перегляду відеофільмів. «Університети третього віку» в Україні потребують вдосконалення та запозичення досвіду зарубіжних країн. Оскільки, в наш час вони є ефективним та актуальним засобом профілактики когнітивних порушень у людей похилого віку.

Список використаних джерел.

1. Долинська Л.В. Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія. Навч. посіб. / Л.В.Долинська, Л.М.Співак. – К.: Каравела, 2012. – 240 с.
2. Перший Університет третього віку в столиці [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3vik.peredusim.kiev.ua>.
3. Сігова А. Г. Забезпечення освітою людей похилого віку у сучасному світі / А. Г. Сігова // Духовність особистості. – 2011. – Вип. 3. – С. 137-147.
4. Стюарт-Гамільтон Я. Психологія старості. – М.: Академвидав, 1976. – 128 с.
5. Університет третього віку – панацея від самотності [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://natanell.livejournal.com/4325.html>.
6. Федоренко С. А. Університети «третього віку» як складова безперервної освіти: зарубіжний досвід / С. А. Федоренко // Педагогічний процес: теорія і практика . – 2014. – Вип. 1. – С. 133-138.