

УДК 616.89

Палагнюк Юліана Вікторівна

доцент кафедри соціальної роботи, управління і педагогіки
Чорноморського державного університету імені Петра Могили (м. Миколаїв),
доктор наук з державного управління, доцент

Бойко Анастасія Юріївна

магістрантка спеціальності 8.13010201 «Соціальна робота»
Чорноморського державного університету імені Петра Могили (м. Миколаїв)

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ КОГНІТИВНИХ ПОРУШЕНЬ У
ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ «УНІВЕРСИТЕТУ
ТРЕТЬОГО ВІКУ»**

Анотація. У статті досліджено особливості профілактики когнітивних порушень у людей похилого віку в умовах «Університету похилого віку» та виявлено рівень розвитку когнітивної сфери в людей похилого віку в умовах «Університету похилого віку». Досліджено вплив занять в Освітньому центрі «Університет третього віку» на профілактику порушень когнітивної сфери в людей похилого віку порівняно з клієнтами Миколаївського міського територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Заводського району і зроблено висновок, що заняття в Освітньому центрі «Університет третього віку» краще сприяють профілактиці порушень когнітивної сфери в людей похилого віку завдяки інноваційним методикам роботи з людьми похилого віку.

Ключові слова: когнітивні порушення; люди похилого віку; «Університет третього віку»; навчання впродовж життя; соціальні послуги; профілактика когнітивних порушень.

Палагнюк Ю.В., Бойко А.Ю. Особенности профилактики когнитивных нарушений у пожилых людей в условиях «Университета третьего возраста»

Аннотация. В статье исследованы особенности профилактики когнитивных нарушений у пожилых людей в условиях «Университета пожилого возраста» и выявлен уровень развития когнитивной сферы у пожилых людей в условиях «Университета пожилого возраста». Исследовано влияние занятий в Образовательном центре «Университет третьего возраста» на профилактику нарушений когнитивной сферы у пожилых людей по сравнению с клиентами Николаевского городского территориального центра социального обслуживания (предоставление социальных услуг) Заводского района и сделан вывод, что занятия в Образовательном центре «Университет третьего возраста» лучше способствуют профилактике нарушений когнитивной сферы у пожилых людей благодаря инновационным методикам работы с пожилыми людьми.

Ключевые слова: когнитивные нарушения; пожилые люди; «Университет третьего возраста»; обучение в течение жизни; социальные услуги; профилактика когнитивных нарушений.

Palagnyuk Y.V., Boyko A.Y., Peculiarities of cognitive impairment prevention in the elderly in the conditions of the «University of the third age»

Annotation. Actuality of the theme of this article is that timely prevention of cognitive impairment is needed for the adaptation of the elderly to the conditions of modern society and the increase of their life expectancy. Psychologists began to study theoretical problems of aging only in the early 20th century. They determined that active elderly person's behavior slows the aging process. Modern scholars and social activists consider the Universities of the Third Age as an opportunity to transform the aging of society from the threat to its driving force. The article aims to identify the level of development of cognitive sphere in the elderly in the conditions of the University of the Elderly. Also its goal is to investigate the impact of studies in the Educational Center "University of the Third Age" for prevention of disorders of the cognitive sphere in the elderly compared to the clients of Mykolayiv municipal territorial center of social service (providing social services) of Zavodskoy district. The results of the authors' research show that the level of cognitive development of listeners of the Educational Center "University of the Third Age" is higher than in the elderly who do not attend it or who are clients of Mykolayiv municipal territorial center of social service (providing social services) of Zavodskoy district. Accordingly, based on comparison we can conclude that training in the Educational Center "University of the Third Age" promotes the prevention of cognitive disorders in the elderly. In our opinion, these results demonstrate the effectiveness of the work aimed at preventing the occurrence of cognitive impairment in the elderly. Thus, we can state that activation of physical, aesthetic, intellectual development and information provision of listeners of the Educational Center "University of the Third Age" helps to prevent cognitive disorders.

Key words: cognitive impairments; the elderly; «University of the Third Age»; lifelong learning; social services; prevention of cognitive impairment.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Одна з основних тенденцій XXI століття – це старіння населення в Європі, зокрема і в Україні. На відміну від багатьох попередніх століть і навіть тисячоліть ця тенденція ставить перед суспільством і державою нові завдання, які потрібно вирішувати в нових умовах. Для адаптації людини похилого віку до умов сучасного суспільства та збільшення тривалості її життя потрібно своєчасно

проводити профілактику когнітивних порушень. Одним із засобів профілактики таких порушень може бути продовження активної творчої діяльності та навчання впродовж усього життя. Таку можливість надає «Університет третього віку», який становить собою інноваційний проект, що має на меті впровадження й реалізацію принципу навчання впродовж усього життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми старіння почали вивчати теоретично лише на початку 20 ст. такі психологи, як Ш.Бюлер, Е.Еріксон, С.Хол, К.Юнг, В.Франкл. Було визначено, що активна поведінка людини похилого віку уповільнює процеси старіння. В.Франкл стверджував, що активна розумова праця, вирішення конкретних завдань людиною похилого віку не тільки позитивно впливає на стан її психічного здоров'я, але й допомагає уникнути багатьох вікових захворювань [2, с. 132].

Сучасні науковці та громадські діячі, такі як А.Сігова [7], Н.Лифарева [4], С. Федоренко [9], С.Архіпова [1, с. 14], Ж.Саврилова [8], В.Пилипишин розглядають «Університет третього віку» як можливість перетворити старіння із загрози розвитку суспільства на його рушійну силу [6].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Однак потребують більш докладного дослідження питання профілактики порушень когнітивної сфери у людей похилого віку, зокрема під час занять у таких центрах.

Формулювання цілей статті. Метою статті є виявлення рівня розвитку когнітивної сфери в людей похилого віку в умовах «Університету похилого віку» та дослідити вплив занять в цьому освітньому центрі на профілактику порушень когнітивної сфери в людей похилого віку порівняно з клієнтами Миколаївського міського територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Заводського району.

Виклад основного матеріалу. За даними ООН, у найближчі десять років кількість жителів планети віком за 60 років перевищить мільярд осіб.

У зв'язку з підвищенням вимог до ефективної інтелектуальної діяльності в усіх сферах функціонування суспільства та тенденції старіння населення, вивчення когнітивних порушень у людей похилого віку набуває сьогодні все більшої популярності. Рівень життя людей похилого віку в Україні значно погіршується. Якщо показник смертності людей похилого віку внаслідок зовнішніх причин не відрізняється від показника в країнах Європейського Союзу (далі – ЄС), то показник суїцидів перевищує показник ЄС майже удвічі [5, с. 55]. Однією з головних причин зазначеного вище є розвиток когнітивних порушень у людини похилого віку [3, с. 22].

Можливість навчання впродовж життя, розвиток творчого потенціалу в людини похилого віку надає «Університет третього віку». Одним із головних його завдань щодо профілактики когнітивних порушень є тренування пам'яті, уваги та уваги. Це важливо тому, що в людей похилого віку часто виникають такі порушення, як погіршення запам'ятовування, неможливість регулювати свій емоційний стан, неможливість зосередитися, погане сприйняття та відтворення інформації. Тому вважаємо, що профілактика когнітивних порушень в умовах «Університету третього віку» має відбуватися шляхом інтелектуального, естетичного, фізичного розвитку та інформаційного забезпечення людини похилого віку.

Для сприяння інтелектуальному розвитку людей похилого віку на базі Освітнього центру «Університет третього віку» було створено факультет іноземних мов, історичний напрямок і гурток садівництва.

Напрямок іноземних мов урахує психологічні особливості, властиві людям похилого віку, особливості сприйняття нової інформації, наявність системи знань іноземних мов, якими вони володіють. На факультеті в ігровій формі за допомогою віршів, пісень і скоромовок слухачі вивчають іноземні слова, навчаються складати речення та перекладають невеликі тексти. Викладачі використовують роботу з наочністю (флеш-картки, малюнки, мультфільми і т. ін.), що сприяє більш швидкому й ефективному засвоєнню

матеріалу. Кожен слухач має свій підручник з іноземної мови для зручності роботи під час навчання та для можливості закріпити отримані знання вдома самостійно.

Під час занять викладачі намагаються створити комфортне оточення, навчити не боятися помилок, які трапляються на початковому етапі вивчення іноземної мови. Кожен слухач отримує повноцінну увагу з боку викладача, тому мовні бар'єри не встигають виникнути або швидко зникають.

Історичний напрямок вміщує лише теоретичні знання, але під час лекцій активно застосовуються такі форми навчання, як дискусії та дебати. Слухачам потрібно не лише запам'ятовувати матеріал, але й відтворювати його, формувати власну думку та вчитися відстоювати її перед групою людей. На лекціях слухачі отримують інформацію про цікаві історичні місця в місті, області, країні та світі, на основі цього складають особисту карту подорожей, місць, які б вони хотіли відвідати. Також слухачі готують доповіді та доповнення про видатні, на їхню думку, місця й історичні події. Таким чином, під час занять відбувається обмін досвідом і думками.

Актуальність напрямку садівництва визначена тим, що більшість людей похилого віку мають власні сади та земельні ділянки, але не мають агрономічної освіти, а тому при виборі сортів культур рослин і під час їх садження роблять багато помилок, які потім виправити важко. Гурток виявився дуже актуальним для слухачів Університету, оскільки отримані знання під час занять можна одразу використати на практиці. Також особливо корисним цей напрямок став для людей похилого віку, які живуть у багатоповерхових будинках, адже курс лекцій вміщував в себе інформацію про особливості вирощування та догляду за декоративними рослинами в кімнатних умовах. За півроку відвідування цього гуртка слухачі навчилися основ дизайну саду, особливостей місцевого клімату, визначили, які добрива корисні для ґрунту, склали алгоритм догляду за окремими видами рослин,

ознайомилися з календарем садівництва та основними періодичними друкованими та інтернет-виданнями, що висвітлюють цю тематику.

Крім того, з метою сприяння естетичному розвитку людей похилого віку на базі Освітнього центру «Університет третього віку» було відкрито напрямки образотворчого мистецтва, хореографічний та вокально-хоровий.

На заняттях з образотворчого мистецтва використовуються різні техніки та технології, наприклад квілінг, колаж, мозаїка (торцювання), оригамі, декупаж. Отримані знання слухачі використовують для формування декору своїх квартир і створення подарунків на свята для родичів та друзів. Ця робота вимагає уважності, запам'ятовування певного алгоритму дій та добре розвиненої уяви, для того щоб формувати та реалізовувати свої ідеї. Робота з папером корисна тим, що добре розвиває дрібну моторику рук, навчає розрізняти кольорову гамму і поєднувати кольори гармонічно.

Ці заняття надзвичайно цікаві, слухачі працюють у дружньому колективі, вчать допомагати та стимулювати один одного. Це творча робота, що сприяє розвитку художнього мислення, фантазії та креативності, адже мистецтво не має меж. Після засвоєння основних прийомів роботи слухачі мають змогу самостійно придумувати образи й komponувати їх на папері, створювати власні композиції. Повага до інтересів слухачів, єдність навчання і розвитку людини похилого віку, систематичність, послідовність і неперервність, формування у слухачів активності, самостійності, диференціація та індивідуалізація навчального процесу – це основні принципи роботи викладачів цього напрямку. Заняття проходять жваво і емоційно, в ігровій формі. Разом з умінням у слухачів з'являється впевненість у собі, у своїх силах і бажання працювати далі.

Хореографічний напрямок охоплює різні танцювальні жанри, такі як класичні, народні, латино-американські, бальні та сучасні танці. Залучення слухачів до хореографії, знайомство з різними напрямками, історією і географією танцю, прослуховування ритмічної танцювальної музики

розвивають і внутрішньо збагачують людину. Основа цього напрямку – вивчення вправ системи танцю, необхідної для правильного положення голови, рук, ніг, корпусу, для набуття правильних, легких, чітких рухів, розвитку музичності та ритмічності. Специфіка танцю полягає в тому, що виразним засобом його є пластика рухів людини, пози, жести, міміка, музика, її зміст. Драматургія є основою танцю, тому під час занять, надається увага основам театрального мистецтва. Слухачі, які відвідують цей напрямок, запам'ятовують комбінації рухів, уважно спостерігають за хореографом та один за одним, для того щоб танцювати синхронно. Це забезпечує ефективну роботу в команді та спілкування в колективі.

Уміння слухати, розуміти музику – один з аспектів розвитку естетичної культури, без якого неможливо уявити повноцінного існування особистості. Під час занять вокально-хорового напрямку слухачі вчать та виконують не лише вітчизняні пісні, а й іноземні, що ускладнює завдання для запам'ятовування. Слухачі, які відвідують цей напрямок, розвивають свій голос, учаться відрізнити добрий, якісний вокал від неякісного. На заняттях цього напрямку слухачі отримують навички співу завдяки колективному виконанню й вивченню основ правильної співочої постави.

Для ефективного фізичного розвитку людей похилого віку на базі Освітнього центру «Університет третього віку» було впроваджено медико-валеологічний напрямок, який вміщує в себе заняття з фізкультури, рухливі та спортивні ігри. Слухачам потрібно запам'ятовувати алгоритм рухів, грати в ігри, які вимагають уваги. На заняттях практикують спортивні ігри. Особливу популярність серед слухачів має волейбол.

Для оптимізації інформаційного забезпечення людей похилого віку було відкрито комп'ютерний напрямок, створено періодичне видання – газету «Пенсіонер» та сайт Освітнього центру «Університет третього віку» [6].

Комп'ютерний напрямок уміщує в себе роботу на комп'ютері, у мережі Інтернет і створення акаунтів у соціальних мережах. Комп'ютерні уроки в цьому напрямку – це досвід, практика, «живі приклади», виключно індивідуальний підхід і слухні поради викладачів. Деякі слухачі мають власні ПК, але не вміють ефективно працювати з ними. Тому цей напрямок є актуальним і користується особливою популярністю серед відвідувачів. У наш час більшість людей похилого віку мають родичів і друзів за кордоном та багато вільного часу. Таким чином, створення акаунту в соціальних мережах допомогло завжди бути на зв'язку та надало можливість спілкуватися один з одним. Активне користування інтернет-мережею дозволило залишатися в курсі важливих новин й отримати вільний доступ до інформації.

Головною метою цього напрямку є створення комфортного життя людини похилого віку шляхом освоєння людиною сучасних технологій. У межах занять комп'ютерного напрямку було організовано лекцію з представниками ПриватБанку про сучасні технології. Під час лекції було порушено питання про можливості банківської картки й особливості оплати комунальних рахунків і рахунків за мобільний зв'язок, слухачі ознайомилися з системою БонусПлюс та визначили основні ознаки телефонних шахраїв. За допомогою комп'ютерного класу присутнім було продемонстровано операції з інтернет-банком Приват24. Багато слухачів мають банківські пенсійні та кредитні картки, тому тема виявилася актуальною для слухачів і робота розвивалася у формі діалогу.

Періодичне видання – газета «Пенсіонер» виходить щомісяця та містить у собі такі рубрики: тема номера, здоров'я, кулінарія, правова консультація, кросворд, гумор. До одного з номерів газети ввійшли інтерв'ю зі слухачами університету.

Сайт Освітнього центру має свою доменну адресу. За допомогою сайту можна отримати доступ до свіжих новин, світлин та інформації. На сайті

слухачі самостійно можуть ознайомитися з розкладом занять в університеті, дізнатися більше про викладачів, залишити свої скарги, пропозиції, побажання та відгуки про університет і факультети. Для спілкування між слухачами в режимі он-лайн було створено дві публічні сторінки в соціальних мережах [6].

Таким чином, для профілактики когнітивних порушень у людей похилого віку було проведено певну роботу. На базі Університету відкрито факультет іноземних мов, напрямки історичний, хореографічний, вокально-хоровий, медико-валеологічний та комп'ютерний, гурток садівництва, образотворчого мистецтва, створено газету та сайт.

З метою визначення рівня розвитку когнітивної сфери у слухачів Освітнього центру «Університет третього віку» було використано низку методик, а саме: методики дослідження продуктивності запам'ятовування «Піктограма» А. Лурії, тест на дослідження стійкості уваги В. Анфімова, методики дослідження уяви. Для того щоб показати вплив навчання в Освітньому центрі «Університет третього віку» на розвиток когнітивної сфери людей похилого віку, у дослідженні взяло участь 15 осіб слухачів Центру та 15 осіб – людей похилого віку, які є клієнтами Миколаївського міського територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Заводського району.

Такий підхід було викликано тим, що, на нашу думку, профілактика когнітивних порушень людей похилого віку залежить від їхньої пізнавальної активності. В Освітньому центрі було проведено роботу, спрямовану на профілактику когнітивної сфери, а саме відкрито нові факультети та напрямки, впроваджено інноваційні форми роботи зі слухачами та проведено оптимізацію інформаційного забезпечення людей похилого віку. У той же час у міському територіальному центрі соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Заводського району лише в лютому 2015 року було впроваджено деякі форми роботи, які існують в «університетах

третього віку», а саме: лекції, екскурсії, організація свят. Таким чином, було поставлено мету порівняти ці дві групи людей. Виходячи з вищевикладеного, у таблиці подаємо порівняння результатів, отриманих під час діагностування слухачів Центру та клієнтів територіального центру соціального обслуговування.

Ми розглядаємо когнітивну сферу людей похилого віку як сукупність її основних складових функцій – пам'яті, уваги та уяви. Аналізуючи результати дослідження, можемо визначити й порівняти рівень когнітивної сфери в означених і клієнтів (таблиця 1).

Таблиця 1

Рівень розвитку когнітивної сфери 2014 року

Назва методики	Рівні розвитку					
	Високий		Середній		Низький	
	Слухачі ОЦ УТВ	Клієнти центру	Слухачі ОЦ УТВ	Клієнти центру	Слухачі ОЦ УТВ	Клієнти центру
Дослідження продуктивності запам'ятовування («Піктограма» А.Лурії)	0%	0%	90%	55%	10%	45%
Дослідження стійкості уваги (за Анфімовим)	0%	0%	35%	10%	65%	90%
Дослідження уяви	95%	0%	5%	70%	0%	30 %
Рівень когнітивного розвитку	32%	0%	43%	45%	25%	55%

Джерело: складено на основі результатів авторського дослідження.

З таблиці 1 видно, що 32% слухачів Центру мають високий рівень когнітивного розвитку, у той час 0% людей похилого віку, які є клієнтами міського територіального центру соціального обслуговування, у цілому виявили високий рівень. Середній рівень когнітивного розвитку виявили

43% слухачів Центру, у той час 45% клієнтів центру соціального обслуговування в цілому мають середній рівень. Відповідно низький рівень когнітивного розвитку виявили 25% слухачів і 55% клієнтів (рис. 1).

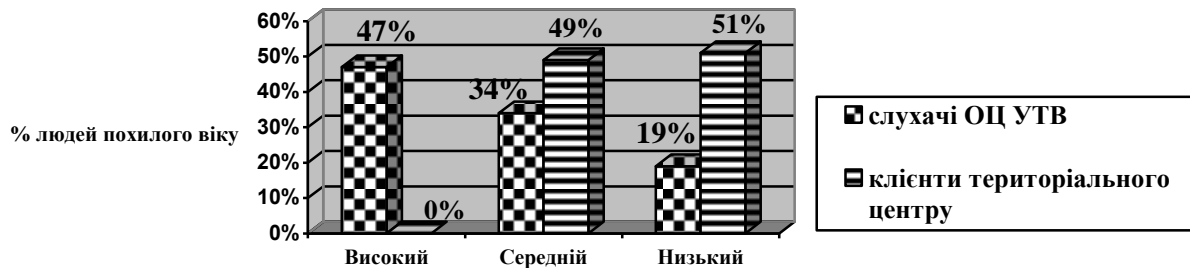


Рис. 1. Рівень розвитку когнітивної сфери людей похилого віку

Джерело: складено на основі результатів авторського дослідження.

Висновки з даного дослідження. Підсумовуючи результати проведеного авторського дослідження, зазначимо, що рівень когнітивного розвитку у слухачів Освітнього центру «Університет третього віку» вищий ніж у людей похилого віку, які його не відвідують. Відповідно на основі порівняння можна зробити висновок про те, що заняття в Освітньому центрі «Університет третього віку» сприяють профілактиці порушень когнітивної сфери в людей похилого віку. На нашу думку, отриманні результати свідчать про ефективність проведеної роботи, яку було спрямовано на профілактику виникнення когнітивних порушень у людей похилого віку. Таким чином, можемо констатувати, що активізація фізичного, естетичного, інтелектуального розвитку та інформаційного забезпечення слухачів Освітнього Центру сприяє профілактиці порушень когнітивної сфери.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Архипова С. П. Організаційно–педагогічні аспекти надання освітніх послуг в умовах «Університету третього віку» / С. П. Архипова // Освіта дорослих як фактор розвитку дорослої людини в умовах сучасних соціальних змін. – Черкаси, 2012. – С. 12–19.
2. Долинська Л. В. Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія / Л.В.Долинська, Л.М. Співак,. – К. : Каравела, 2012. – 240 с.

3. Марута Н. О. Система терапії ендogenous депресій із суїцидальним ризиком в осіб похилого віку / Н.О. Марута, І.О. Явдак, О.С. Череднякова // Здоров'я України. Тематичний номер «Неврологія. Психіатрія. Психотерапія». – 2012. – №3 (22). – С. 22–23.
4. Ліфарева Н. В. Організація культурно–дозвілєвої діяльності людей похилого віку як реалізація принципу активності [Електронний ресурс] / Н.В. Ліфарева // Education and Science. – Режим доступу: http://www.rusnauka.com/11_NPE_2012/Psihologia/7_108020.doc.html
5. Медико-демографічна ситуація та організація медичної допомоги населенню у 2010 році: підсумки діяльності системи охорони здоров'я та реалізація Програми економічних реформ на 2010–2014 роки «Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава». – К. : МОЗ України, 2011. – 104 с.
6. Перший Університет третього віку в столиці [Електронний ресурс] // Університет третього віку. – Режим доступу: <http://3vik.peredusim.kiev.ua>
7. Сігова А. Г. Забезпечення освітою людей похилого віку у сучасному світі / А.Г. Сігова // Духовність особистості. – Вип. 3. – 2011. – С. 137–147.
8. Університет третього віку – панацея від самотності [Електронний ресурс] // Natanell livejournal. – Режим доступу : <http://natanell.livejournal.com/4325.html>
9. 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.

Statement of the problem. Actuality of the theme of this article is that timely prevention of cognitive impairment is needed for the adaptation of the elderly to the conditions of modern society and the increase of their life expectancy. Psychologists began to study theoretical problems of aging only in the early 20th century.

Urgency. They determined that active elderly person's behavior slows the aging process. Modern scholars and social activists consider the Universities of the Third Age as an opportunity to transform the aging of society from the threat to its driving force.

The purpose of the article. The article aims to identify the level of development of cognitive sphere in the elderly in the conditions of the University of the Elderly.

Our task was to study – to investigate the impact of studies in the Educational Center "University of the Third Age" for prevention of disorders of the cognitive sphere in the elderly compared to the clients of Mykolayiv

municipal territorial center of social service (providing social services) of Zavodskoy district.

Summary. The results of the authors' research show that the level of cognitive development of listeners of the Educational Center "University of the Third Age" is higher than in the elderly who do not attend it or who are clients of Mykolayiv municipal territorial center of social service (providing social services) of Zavodskoy district. Accordingly, based on comparison we can conclude that training in the Educational Center "University of the Third Age" promotes the prevention of cognitive disorders in the elderly.

Conclusions and outcomes. In our opinion, these results demonstrate the effectiveness of the work aimed at preventing the occurrence of cognitive impairment in the elderly. Thus, we can state that activation of physical, aesthetic, intellectual development and information provision of listeners of the Educational Center "University of the Third Age" helps to prevent cognitive disorders.