

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 159.9

### **КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ У ОДИНОКИХ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ: РАЗРАБОТКА И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ**

**© А.С. Баженова, А.А. Чечет, П.О. Тесленко**

*Аннотация.* Проанализированы особенности когнитивных функций пожилых людей. Особое внимание уделено одиноким пенсионерам, поскольку предполагается, что одиночество является одним из факторов снижения когнитивных способностей. В качестве средства коррекции имеющихся у одиноких пожилых людей когнитивных нарушений рассмотрен когнитивный тренинг, осуществлены его разработка, апробация и оценка эффективности.

*Ключевые слова:* пожилые люди; одиночество; когнитивный тренинг; когнитивные функции; когнитивные нарушения

В современном мире нацеленности технологий на увеличение продолжительности жизни человека в медицинской практике все острее встает вопрос о сохранении «здоровой старости». В это понятие в числе прочих входит и сохранение психического здоровья, которое включает интеллектуальную и эмоциональную сохранность, желание активно общаться, интерес к окружающему миру.

Безусловно, на первом месте остается поддержание когнитивных функций, в первую очередь интеллекта. Дифференциальная диагностика, коррекция и развитие когнитивных функций – одно из наиболее активно развивающихся направлений современной науки.

В первую очередь это связано со значительной распространенностью когнитивных нарушений в популяции и с предполагаемым дальнейшим ростом заболеваемости в ближайшие годы [1]. Снижение познавательной деятельности у людей, достигших поздней взрослости, может быть обусловлено разными причинами, прямыми или косвенными.

К прямым причинам снижения интеллектуальных характеристик относятся заболевания мозга, например болезнь Альцгеймера и сосудистые поражения мозга. К косвенным причинам относят те, которые, хотя и не связаны с функционированием головного мозга, тем не менее оказывают влияние на осуществление интеллектуальных функций [2, с. 562-564]. Особого внимания заслуживает такой фактор, как отсутствие дос-

таточного количества социальных контактов, а именно, проблема одиночества.

Одиночество может переживаться в любом возрасте, но только в старости оно приобретает особую актуальность и значимость для личности. Социальные исследования, проведенные в России, показали, что жалобы на одиночество у пожилых людей занимают первое место. У лиц старше 70 лет этот показатель достигал 99–100 % [3, с. 52].

Считается, что около 10 % пожилых людей страдают от «злокачественного» одиночества, то есть такого, которое ухудшает физическое здоровье человека и отрицательно влияет на его эмоциональную и познавательную сферу.

Актуальность данного исследования заключается в том, что высокая частота представленности когнитивных расстройств диктует необходимость их раннего выявления с последующими коррекционными мероприятиями. Также следует отметить, что одной из национальных целей развития Российской Федерации является повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет, поэтому становится все более актуальной проблема оказания социально-психологической помощи людям пожилого возраста.

Мы считаем, что важным фактором увеличения продолжительности жизни наряду с экономическими, физиологическими проявлениями также является и необходимость сохранения психической полноценности, поддержания психологического функционирования на необходимом достойном уровне. Несмотря на некоторое снижение скорости познавательных процессов, у пожилых людей сохраняется способность к ее восстановлению при тренировке, а также способность к возмещению потери скорости за счет опыта [4, с. 35-36]. Поэтому важным моментом является проблема стимулирования и сохранения когнитивных функций за счет разработки и внедрения в повседневную жизнь пенсионеров когнитивных тренингов.

Таким образом, целью нашего исследования является разработка когнитивного тренинга для одиноких пожилых людей, его апробация и оценка эффективности.

Объект исследования: особенности когнитивных функций одиноких пожилых людей.

Предмет исследования: развитие когнитивной сферы одиноких пожилых людей посредством внедрения в их жизнь когнитивного тренинга.

Гипотезы исследования:

– во-первых, особенности эмоциональной сферы одиноких и семейных пожилых людей различны;

- во-вторых, особенности когнитивной сферы одиноких и семейных пожилых людей различны;
- в-третьих, ощущение собственного благополучия напрямую связано с когнитивным статусом;
- в-четвертых, регулярное применение когнитивного тренинга у одиноких пожилых людей благоприятно влияет на качество их познавательной сферы.

В соответствии с обозначенной целью были поставлены и решены следующие задачи:

- изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования когнитивных функций у пожилых людей;
- изучить научно-методическую литературу по проблеме одиночества в пожилом возрасте;
- выявить и проанализировать особенности эмоциональной сферы одиноких и семейных пожилых людей;
- выявить и проанализировать особенности когнитивной сферы одиноких и семейных пожилых людей;
- осуществить эмпирическое исследование взаимосвязи ощущения собственного благополучия и когнитивного статуса у пожилых людей;
- апробировать когнитивный тренинг на контрольной выборке и проанализировать его эффективность;
- проанализировать полученные результаты, сделать итоговые выводы.

Методы исследования:

1. Диагностические методы:

- краткая шкала оценки когнитивного статуса MMSE;
- батарея лобной дисфункции;
- тест Векслера (субтест 7, шифровка);
- тест на рисование часов;
- гериатрическая шкала депрессии;
- шкала психологического благополучия Рифф.

2. Методы статистической и качественной обработки данных:

- метод сравнительного анализа;
- метод корреляционного анализа.

Анализ полученных эмпирических данных проводился с помощью программы SPSS Statistic 22.0

Базой проведения исследования выступил ТОГБУ СОИ «Тамбовский дом-интернат для ветеранов войны и труда». В опросе приняли участие 35 одиноких пожилых людей из числа проживающих в доме-интернате, а также 30 семейных пенсионеров г. Тамбова.

Одна из гипотез нашего исследования состоит в том, что особенности эмоциональной сферы одиноких и семейных пожилых людей различны.

С целью проверки нами был проведен сравнительный анализ, который позволил выявить, что у одиноких пожилых людей уровень депрессии выражен в большей степени (легкая депрессия наблюдается у 60 % испытуемых, а выраженная – у 35 %), чем у пенсионеров, проживающих с семьей (при результатах легкая – 33 % и выраженная – 8 %), что свидетельствует о важности эмоционально-значимых отношений в пожилом возрасте.

Уровень психологического благополучия также ниже в группе одиноких пожилых людей. В целом для них характерно: небольшое ограниченное количество доверительных контактов, сложность в проявлении теплоты и заботы, нежелание идти на компромиссы для поддержания отношений с окружающими, сложности в организации повседневной деятельности, безрассудность в отношении предоставляющихся возможностей, ощущение скуки и отсутствие интереса к жизни, осознание отсутствия собственного развития и самореализации, разочарование событиями прошлого, недовольство собой, беспокойство по поводу личностных качеств.

Другая гипотеза нашего исследования состоит в том, что особенности когнитивной сферы одиноких и семейных пожилых людей различны.

Так, нами были получены результаты, подтверждающие гипотезу и свидетельствующие о том, что риск развития деменции у одиноких пожилых людей выше, а также когнитивный дефицит проявляется чаще, чем у семейных. Признаки деменции в группе одиноких пожилых пенсионеров обнаружены у 82 % испытуемых, в то время как у семейных пожилых людей только в 45 % случаях наблюдаются симптомы когнитивных нарушений, причем в большей степени незначительного характера.

Следует отметить, что в группе одиноких пожилых пенсионеров преддементные признаки наблюдаются у 46 %, а дементные – у 38 %, среди которых у 21 % испытуемых отмечается легкая деменция, и у 17 % – умеренная.

Также нами был проведен корреляционный анализ с целью подтверждения выдвинутой гипотезы о том, что депрессия может явиться фактором развития деменции. Были получены результаты, подтверждающее данное предположение. Действительно, между выраженностью депрессии и когнитивным статусом существует обратная зависимость на уровне значимости 0,01. То есть, чем выше уровень депрессии, тем ниже когнитивный статус человека, а следовательно, и выше риск развития деменции.

Еще одним предположением является то, что субъективное ощущение собственного психологического благополучия находится в прямой зависимости от когнитивного статуса. С помощью корреляционного анализа это было подтверждено: чем ниже уровень когнитивного развития пенсионера, тем ниже его ощущение психологического благополучия.

С целью подтверждения выдвинутой гипотезы о том, что использование когнитивного тренинга благоприятно сказывается на качестве познавательной сферы одиноких пожилых людей, нами был разработан и реализован когнитивный тренинг «Фитнес для ума».

Изначально в исследовании приняли участие 35 одиноких пожилых людей из числа проживающих в доме-интернате, у каждого из которых оценивали нейропсихологический статус, а также проводили диагностику с использованием количественных шкал с целью определения уровня депрессии, ощущения собственного благополучия.

Нейропсихологическое обследование выполняли с помощью: краткой шкалы оценки когнитивного статуса MMSE, батареи лобной дисфункции, теста Векслера (субтест 7, шифровка), теста на рисование часов. Для оценки эмоционального фона использовались: гериатрическая шкала депрессии, шкала психологического благополучия Рифф.

В контрольную группу из числа исследуемых по результатам опросника MMSE было отобрано 6 человек с предметными признаками.

Оценивая результаты проведенной нейропсихологической диагностики с использованием батареи лобной дисфункции, следует отметить, что у испытуемых наблюдаются такие нарушения, как низкий уровень обобщения – у 84 % испытуемых наблюдаются сложности в выполнении заданий на нахождение общего, ошибки наблюдаются в 75 % предъявлений.

Для 50 % испытуемых характерен низкий словарный запас, имеются сложности в припоминании знакомых им слов, а следовательно, снижается и беглость речи. Также отмечаются нарушения внимания у 67 % испытуемых, а именно, концентрация и устойчивость внимания.

Особенности динамического праксиса при выполнении пробы «кулак–ребро–ладонь» также характеризуются недостаточной способностью в переключении с одного вида деятельности на другой, трудностью в выполнении координированных движений рук, что также подтверждается тестом Векслера (субтест 7), у 84 % испытуемых наблюдались трудности в выполнении данного задания, что свидетельствует о нарушениях в сохранности визуальной перцепции и праксиса, зрительно-моторной координации, скорости образования навыка и зрительной памяти.

Тест на рисование часов свидетельствует об имеющихся у 50 % испытуемых выраженных нарушениях памяти.

Характеризуя эмоциональную сферу, следует отметить, что у 90 % испытуемых отмечается легкая степень депрессии, у 10 % – выраженная. По показателям ощущения собственного благополучия были получены следующие результаты: у 70 % отмечается низкий уровень удовлетворенности своей жизнью, для испытуемых характерна зависимость от мнения окружающих, отсутствие развития и интереса к жизни; у 30 % испытуемых – средний.

Как нами было отмечено, с целью стимулирования и сохранения познавательных функций был разработан восстановительный когнитивный тренинг «Фитнес для ума».

Под когнитивным тренингом мы понимаем целенаправленное, систематическое и регулярное выполнение заданий, активизирующих когнитивные функции с целью повышения уровня их функционирования.

Для лиц, у которых в ходе диагностического обследования были обнаружены когнитивные снижения, а именно, предметные признаки, нами был разработан когнитивный тренинг, содержащий в себе две части.

Первая часть заключается в проведении с пожилыми людьми как индивидуальных, так и групповых занятий, которые помимо улучшения показателей когнитивных функций будут способствовать улучшению качества жизни путем профилактики депрессивных проявлений и ослабления чувства одиночества.

Вторая часть состоит из выполнения пенсионерами домашних занятий в специально разработанных для этой цели когнитивных тетрадах – «ежедневниках для ума». Данная тетрадь включает в себя 21 занятие, каждое из которых содержит пять упражнений.

Использование «Ежедневника для ума» пенсионерами для тренировки когнитивных функций осуществлялось каждый день, продолжительность занятия определялась индивидуально, в зависимости от темпа работы пожилого человека.

«Ежедневник для ума» сформирован с акцентом на конкретные психические функции: память, внимание, мышление, с одновременным воздействием и на другие психические функции. При этом в каждом занятии предусматривалось упражнение на развитие межполушарного взаимодействия.

Следует отметить, что в рамках нашего исследования был создан качественно новый продукт, который предназначен именно для пожилых людей, поскольку имеющиеся сегодня в массовом доступе аналоги не отвечают тем требованиям, которые предъявляют пожилые люди, а

именно, печать на бумаге, цветные изображения, крупный шрифт, понятная инструкция.

По истечении 21 дня с участниками исследования было проведено повторное обследование эмоциональной сферы и нейропсихологического статуса с целью оценки эффективности проведенных мероприятий.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы о том, что регулярное применение когнитивного тренинга у одиноких пожилых людей благоприятно влияет на качество их познавательной сферы, нами был проведен сравнительный анализ результатов обследования испытуемых до начала участия в тренинге и после его прохождения.

Так, были получены результаты, свидетельствующие о том, что эмоциональная составляющая состояния пенсионеров характеризуется позитивной динамикой. У 50 % испытуемых отмечается отсутствие депрессивной симптоматики после прохождения тренинга, по сравнению с показателями 90 % легкой депрессивной симптоматики, и 10 % – выраженной, до начала тренинга. Также следует отметить изменения в ощущении собственного благополучия у испытуемых. Таким образом, после участия в тренинге 68 % испытуемых характеризуют свое благополучие как среднее, 16 % – как высокое и 16 % – как низкое, по сравнению с результатами до прохождения тренинга, а именно: у 70 % испытуемых низкое ощущение удовлетворенностью жизнью и у 30 % – среднее.

Анализируя когнитивную сферу испытуемых после прохождения тренинга, следует отметить позитивные изменения. Так, улучшилось качество выполнения пенсионерами заданий на концептуализацию, следовательно, ошибки стали наблюдаться лишь в 20 % предъявлений карточек для обобщения и нахождения общего.

Увеличилась беглость речи испытуемых до 75 %, припоминание знакомых слов в меньшей мере вызывает затруднения, чем до начала эксперимента.

Внимание стало более устойчивым и концентрированным, ошибки наблюдаются лишь у 40 % испытуемых.

Переключение с одного вида деятельности на другой, мелкая и крупная моторика вызывают трудности у меньшего количества испытуемых. Так, субтест 7 теста Векслера после прохождения тренинга смогли выполнить 44 % испытуемых по сравнению с 16 % до тренинга, что свидетельствует об улучшении зрительной памяти, динамического праксиса и увеличении скорости образования навыка.

Тест на рисование часов вызвал незначительные затруднения лишь у 10 % испытуемых.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что наша гипотеза подтвердилась, следовательно, регулярное использование

в повседневной жизни когнитивного тренинга позитивно сказывается на эмоциональной и когнитивной сферах.

Анализируя эмпирические результаты, следует отметить, что эффективность когнитивного тренинга подтвердилась, и мы считаем, что когнитивный тренинг как психотерапевтический инструмент способен повлиять как на психологическое состояние пенсионера (особенно одинокого), так и на его познавательную сферу. В тренинге пенсионеры могут снизить ощущение одиночества, найти новые ресурсы для личностного роста, усвоения или совершенствования навыков и умений, необходимых для самостоятельной жизни. Когнитивный тренинг способен повлиять на повседневную жизнь за счет обучения эффективным стратегиям адаптации к изменениям своего тела, возможностям своего здоровья, типу психологического реагирования, изменениям в познавательной сфере.

#### Список литературы

1. *Науменко А.А., Громова Д.О., Преображенская И.С.* Когнитивный тренинг и реабилитация пациентов с когнитивными нарушениями // Доктор.Ру. 2017. № 11 (140). С. 31-38.
2. Психология человека от рождения до смерти / под общ. ред. А.А. Реана. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 656 с.
3. *Ильин Е.П.* Психология взрослости. СПб.: Питер, 2012. 542 с.
4. *Мандель Б.Р.* Возрастная психология. М.: ИНФРА-М, 2018. 352 с.

Поступила в редакцию 07.10.2019 г.

Отрецензирована 21.10.2019 г.

Принята в печать 12.11.2019 г.

#### Информация об авторах:

**Баженова Алина Сергеевна** – студентка педагогического института. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: Alina.bazhen@mail.ru

**Чечет Анастасия Андреевна** – студентка педагогического института. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: Anastiya.2011@yandex.ru

**Тесленко Полина Олеговна** – студентка педагогического института. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: Polina-teslenko@mail.ru

**COGNITIVE TRAINING OF LONELY ELDERLY PEOPLE: DEVELOPMENT AND EVALUATION OF EFFICIENCY**

**Bazhenova A.S.**, Student of Pedagogical Institute. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: Alina.bazhen@mail.ru

**Chechet A.A.**, Student of Pedagogical Institute. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: Anastiya.2011@yandex.ru

**Teslenko P.O.**, Student of Pedagogical Institute. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: Polina-teslenko@mail.ru

*Abstract.* We analyze the features of cognitive functions of elderly people. We pay special attention to lonely pensioners, since it is assumed that loneliness is one of the factors that reduce cognitive abilities. We consider cognitive training as a mean of correcting cognitive impairment of lonely elderly people, We carry out its development, testing and evaluation of effectiveness.

*Keywords:* elderly people; loneliness; cognitive training; cognitive functions; cognitive impairment

Received 7 October 2019

Reviewed 21 October 2019

Accepted for press 12 November 2019