

Морова Наталья Сергеевна,
доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры психологии развития и образования,
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,
г. Йошкар-Ола

Загайнова Алёна Андреевна, студент,
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,
г. Йошкар-Ола

ВЛИЯНИЕ ТРУДОВОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА КОГНИТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ: ОПЫТ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

Аннотация: в статье анализируется влияние трудовой деятельности на поддержание когнитивного здоровья пожилых людей в условиях старения населения. Представлено эмпирическое исследование, проведенное среди лиц пожилого возраста, в котором сравниваются когнитивные функции работающих и неработающих людей старшей возрастной группы.

Ключевые слова: старшее поколение, когнитивные процессы, активное долголетие, память, внимание, благополучное старение.

Введение

Актуальность разработки научно исследовательской концепции: старение населения представляет собой один из основных глобальных вызовов для социально-экономического развития. По информации Всемирной организации здравоохранения, к 2050 году количество людей старше 60 лет превысит два миллиарда, что составит более 20% всего населения Земли. Эти изменения делают важным создание условий для того, чтобы пожилые люди могли вести активный и полноценный образ жизни. Тем не менее, в последние десятилетия меняется восприятие старения: от негативного к более взвешенному, учитывающему как проблемы, так и возможности, возникающие в сферах потребления, качества жизни, а также активности в образовании, социальном и экономическом контексте.

Когнитивное здоровье – важнейший аспект общего благополучия, охватывающий психические процессы, такие как память, внимание, мышление и др. Поддержка когнитивного здоровья является основой для достижения активного долголетия, так как помогает связать психическое и физиологическое здоровье.

Активное долголетие представляет собой состояние комплексного благополучия граждан старшего возраста, которое включает в себя социальные, экономические, физические и психологические аспекты. Это состояние позволяет пожилым людям удовлетворять свои потребности и активно участвовать в различных сферах общественной жизни, что достигается благодаря их вовлеченности и активности. Нехватка социальной поддержки может усугубить восприятие собственной ненужности и заброшенности, что значительно ослабляет общественное самовосприятие пожилых людей и усугубляет их одиночество [3]. Таким образом, благополучие пожилых людей способствует их включению в общество и созданию условий для полноценной жизни в процессе старения. Эти идеи исследуются и развиваются отечественными учеными, такими как Л. Н. Овчарова, М. А. Морозова, А. В. Сидоренко, О. В. Синявская и А. А. Червякова, которые подчеркивают важность активного участия и благополучия в жизни пожилых людей.



Для создания условий благоприятного старения, на региональном уровне разрабатываются и реализуются программы, «Активное долголетие» в том числе в Республике Марий Эл». На базе ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет» под руководством профессора Н. С. Моровой «опробована новая и эффективная модель взаимодействия с лицами пожилого возраста, позволяющая удовлетворить их запросы на дополнительные образовательные услуги и активно вовлекать их в социальную жизнь, в том числе в волонтерские программы. Данная модель реализована в три этапа на протяжении 15 лет. В 2012 году был создан «Университет третьего возраста» (УТВ) в ответ на просьбы лиц старшего поколения о получении дополнительных знаний, необходимых в современных условиях социальной жизни. В 2018 на базе УТВ был открыт Региональный центр «серебряного» добровольчества Республики Марий Эл». В 2021 году в России открылась франшиза Добро.Центр., которая нацелена на повышение деятельности волонтерских центров и некоммерческих организаций, а также на установление коммуникации и сотрудничества с государственными структурами и бизнесом. Это сделало их более доступными для лиц пожилого возраста, в том числе первый «Добро.Центр» «Молоды Душой» в Республике Марий Эл был открыт 2025 году.

Благодаря поддержке и развитию программ для лиц старшего поколения, осуществляется активное вовлечение пожилых людей в социальную жизнь. Это способствует не только получению новых знаний и навыков, но и повышению их активности, улучшению качества жизни и укреплению связей между поколениями. Программы помогают создавать возможности для самореализации, волонтерства и взаимодействия с различными сообществами, что в свою очередь формирует более гармоничное и сплоченное общество. Разработчики модели отмечают ощущение востребованности старшего поколения через формирование активной позиции ко всему происходящему вокруг, что дает шанс пожилым людям принять новый социально–ролевой статус в территориальном сообществе, тем самым подчеркивается их самый ценный капитал – это знание, опыт, жизненная мудрость, вдумчиво и целенаправленно используются для улучшения социально–психологического здоровья и повышения социально–педагогического потенциала в малом социуме [1].

Объекты и методы

В рамках изучения психологической изменчивости когнитивной сферы лиц пожилого возраста в ГБУ РМЭ "Йошкар-Олинский Дом-Интернат для престарелых и инвалидов "Сосновая Роща" и слушателей «Университет третьего возраста» ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет» нами было проведено эмпирическое исследование

Целью исследование являлась оценка уровня развития когнитивных функций у пожилых людей, занимающихся трудовой деятельностью, в сравнении с неработающими. Испытуемые лица пожилого возраста, продолжающие трудовую деятельность, не только удовлетворены своей работой, но и активно участвуют в общественной жизни. Нельзя не отметить что в интернате «Сосновая Роща» лица пожилого возраста также участвуют в различных занятиях, но не по своей инициативе. Под руководством штатных специалистов проводятся регулярные занятия психолога, социального педагога, которые помогут пожилым справиться с чувством одиночества, получать положительные эмоции, приобретать новые навыки и умения, что также способствует продлению их жизнедеятельности. Поэтому вопрос о сохранении когнитивного здоровья двух категорий испытуемых имеет важное значение.

В исследовании принимали участие 50 человек, в возрасте от 60 до 78 лет Средний возраст реципиентов 69 лет. Для получения эмпирических данных были применены следующие диагностические процедуры:

1) методика Пьерона– Рузера. Цель – оценка уровня внимания и способности к переключению, а также анализа концентрации внимания у участников исследования.



2) методика «Узнавание фигур» (тест Бернштейна). Цель – оценка памяти и выявление возрастных изменений в когнитивных функциях, а также возможных нарушений.

Анализ результатов

На основании полученных данных с применением методики Пьерона–Рузера, построена сравнительная диаграмма (рис.1), отражающая распределение уровней внимания среди пенсионеров, разделённых на две группы: – продолжающих трудовую деятельность и неработающих.

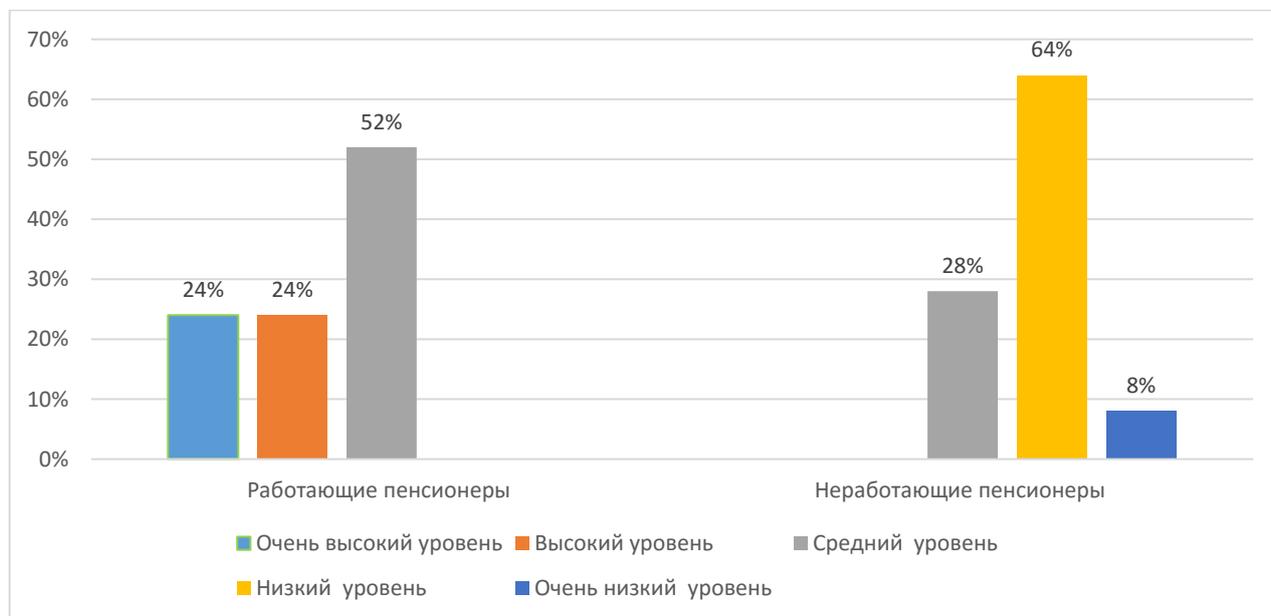


Рисунок 1 – Сравнительная диаграмма уровня внимания двух групп лиц старшего поколения (методика Пьерона– Рузера).

Анализируя полученные данные, видно, что у работающих пенсионеров наблюдается равномерное распределение между высоким 24% и очень высоким 24% уровнями внимания, при этом преобладающей категорией остаётся средний уровень – 52%. Примечательно, что ни один представитель данной группы не продемонстрировал признаков низкого или очень низкого уровня внимания. В группе неработающих пенсионеров ситуация противоположная. Подавляющее большинство участников 64% показали низкий уровень внимания, и ещё 8% – крайне низкий. Лишь 28% достигли среднего уровня, тогда как показатели выше среднего уровня отсутствуют полностью. Сравнительный анализ указывает на существенное преимущество работающих пенсионеров в плане сохранения когнитивных способностей. В их группе более 48% демонстрируют высокий или очень высокий уровень внимания, что контрастирует с полным их отсутствием у неработающих. Одновременно, 72% неработающих пенсионеров характеризуются сниженным вниманием, в отличие от нулевого процента в этой категории среди работающих.

Таким образом, полученные нами данные подчёркивают важность внимания как психологического процесса для лиц пожилого возраста. Привлечение пенсионеров к профессиональной и добровольческой деятельности, может служить эффективной мерой профилактики сохранения внимания и других компонентов психической деятельности в старшем возрасте.

Интересные данные о сохранных функциях памяти у двух категорий лиц пожилого возраста, получены нами по методике узнавание фигур (Бернштейн)



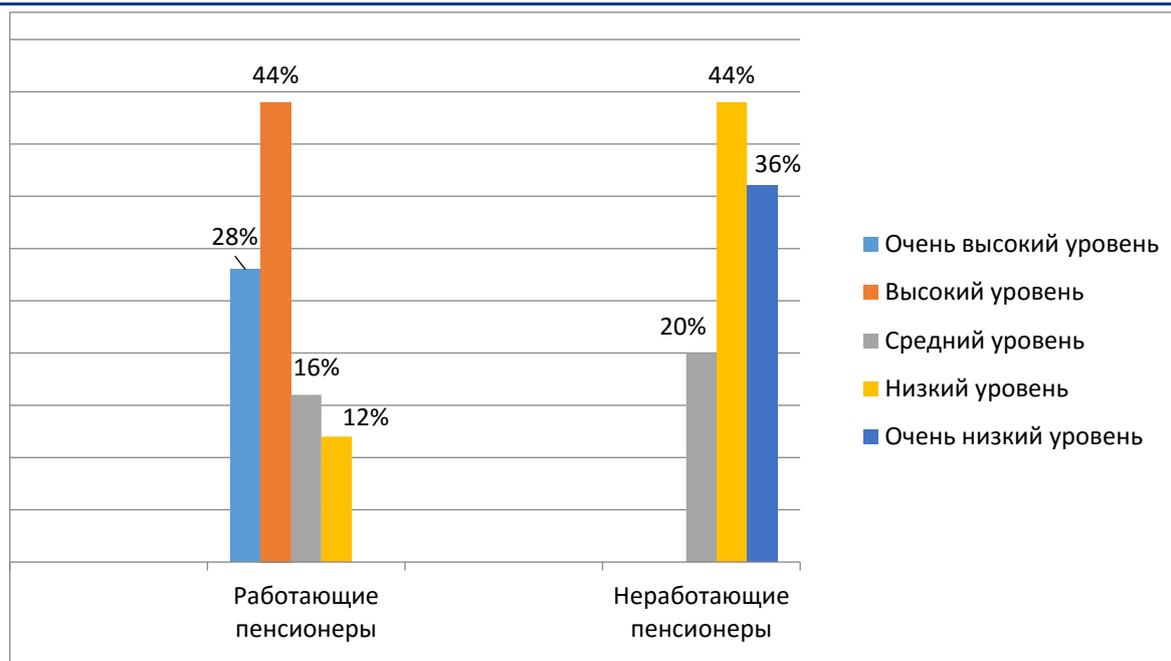


Рис. 2. Сравнительный уровень когнитивной памяти у работающих и неработающих пенсионеров (методика Бернштейна)

Наглядно демонстрируются различия в когнитивной памяти между работающими и неработающими представителями старшего поколения. В группе работающих лиц с высоким уровнем памяти наблюдается 44% испытуемых, 28% характеризуются очень высоким уровнем, 16% имеют средний уровень, тогда как 12% демонстрируют низкий уровень памяти. Примечательно, что в этой группе отсутствуют представители с очень низким уровнем памяти. В контексте неработающих пожилых людей наблюдается преобладание низкого уровня памяти, составляющего 44%, при этом 36% имеют очень низкий уровень. У работающих пожилых людей средний уровень памяти составляет 20%, что на 4% превышает соответствующий показатель для неработающих представителей той же возрастной группы, в то время как среди неработающих лиц отсутствуют представители с высокими и очень высокими показателями когнитивной памяти.

Таким образом, полученные данные также подтверждают положительное влияние профессиональной активности на сохранение когнитивных способностей в пожилом возрасте.

Заключение

В эпоху, когда старение населения становится глобальным вызовом, особую ценность приобретает сохранение когнитивного здоровья пожилых людей как условие их полноценной, достойной и активной жизни. Трудовая деятельность, выступая не только источником социальной реализации, но и мощным стимулом для ума, позволяет замедлить процессы когнитивного угасания и укрепить психологическую устойчивость. Наши исследования показали, что когнитивные процессы лучше сохраняются у работающих пенсионеров, нежели у неработающих. Большую помощь и поддержку в этом оказывают инновационная форма работы со старшим поколением, реализуемые в Республике Марий Эл через «Университет третьего возраста» и Центр «серебряного» добровольчества, пользующиеся значительной востребованностью среди старшего поколения.



Список литературы:

1. Морова Н. С. Эффективная модель социального партнерства между представителями разных поколений (в условиях ТОС). Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2017. Т. 17. № S2. С. 166.
2. Морова Н. С., Загайнова А. А. Инновационные формы работы с представителями старшего поколения. Опыт Республики Марий Эл. Международный научный журнал "Флагман науки" №4 (27), 2025 DOI 10.37539/2949-1991.2025.27.4.006
3. Морова Н. С. Жизнестойкость как психологический феномен представителей старшего поколения / Н. С. Морова, С. Ю. Федорова // Вектор научной мысли. – 2025. – №3 (20). – С.151-153.
4. Концепция политики активного долголетия [Текст]: научно-методологический докл. к XXI Апр. междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 2020 г. / под ред. Л. Н. Овчаровой, М. А. Морозовой, О. В. Синявской; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2020. – 40 с. – ISBN 978-5-7598-2173-1 (в обл.). – ISBN 978-5-7598-2070-3 (e-book).

