

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ЛИЧНОСТИ В ПОСТПЕНСИОННЫЙ ПЕРИОД ПОСРЕДСТВОМ ВИРТУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

И.Г. Коваленко-Кобылянская

Рассматривая геронтогенез в контексте завершения жизни, принято акцентировать внимание на гармонизации я-образа посредством переосмысления психологических проблем прошлого и настоящего. Решение данной задачи является необходимым, но не достаточным условием позитивного старения. Каждый период онтогенеза содержит индивидуальные доминантные страхи, которые формируются особенностями социума. В постпенсионный период это страх психической и/или физической несостоятельности. Завершающий период онтогенеза может быть пролонгирован на несколько десятков лет, становясь значительным периодом, наполненным созидающим смыслом или ожиданием деменций.

Психическое развитие, не прекращаясь во весь период онтогенеза, может быть как восходящим (прогрессивным), так и нисходящим (регрессивным), и психическое старение не конгруэнтно физиологическому, поэтому, вступая во вторую половину жизни, человек обретает значительную степень ответственности за то, какой будет его старость. Генетическая детерминированность процесса старения не исключает тезис о том, что качество работы психических функций не передается наследственным путем (особенности памяти, мышления, воображения и т.п.) и их актуализация в значительной степени зависит от степени мотивации личности. Невысокий уровень мотивации поддержания своих психических функций в оптимальном состоянии способствует в постпенсионном периоде аргументации отказа от активной психической деятельности (неудовлетворительное физическое состояние, жесткий лимит материальных средств, социальная депривация, чрезмерная загруженность бытовыми проблемами и т.п.), что постепенно неизбежно приводит к деградации психических функций индивида.

Одна из причин отказа от активной психической деятельности - опасения актуализации несостоятельности когнитивной сферы. Иногда пожилому человеку психологически сложно приступить к выполнению задания, поддерживающего психические функции, потому что окружающие могут стать свидетелями угасания его функций и изменить отношение к нему. В рамках виртуального образовательного пространства этот момент нивелируется, так как пользователь не обязан представляться своим реальным именем. Специфика виртуального образования позволяет принимать участие в программах, используя вымышленное имя (фактически инкогнито), которое выполняет функцию маски, что может способствовать определенной степени свободы в общении. Это дает право человеку на ошибки без ожидания негативной реакции со стороны значимого социокультурного окружения. Таким образом, виртуальное образовательное пространство, не лишенное недостатков, содержит ряд преимуществ,

используя которые можно оптимизировать психическую активность личности особенно в постпенсионном периоде.

В лаборатории новых информационных технологий обучения Института психологии Академии наук Украины им. Г. С. Костюка завершается разработка курса «Интеллектуальный тренинг для пожилых людей», направленного на поддержание и оптимизацию психических функций для возрастного периода 50+. Наша задача – предоставить инструмент для минимизации гипотетических и реальных страхов ослабления работы психических процессов.

Ни один психический процесс не может рассматриваться обособленно, без взаимосвязи с другими, однако для удобства мы условно разделили курс на 6 модулей: «Воображение», «Память», «Внимание», «Мышление», «Метакогниции», «Ориентация в пространстве и времени». Например, задача модуля «Воображение» – вывести чувства стареющего человека из латентного состояния в действующее (актуализировать) для их последующей коррекцией в случае необходимости. Работа над заданиями модуля «Метакогниции» позволит человеку с меньшей степенью субъективности оценить свои когнитивные ресурсы, покажет реальность саморегуляции когнитивной системы, что в результате будет способствовать оптимизации межличностных отношений.

Программа подготовлена с учетом психологических особенностей второй половины жизни человека. Все задания для оптимизации психических функций имеют позитивный эмоциональный фон. Отсутствуют ограничения в виде регламентации перехода от одного уровня сложности (модуля) к другому. Пользователям курса предоставлена возможность свободно передвигаться в его пределах, самостоятельно выбирать модуль, уровень сложности в соответствии с уровнем развития своих способностей и интереса в данное конкретное время. Важный мотивирующий момент – наличие индивидуальных графиков, которые позволяют визуализировать динамику совершенствования психических процессов.

Принимая во внимание единство психики и сомы, задача курса «Интеллектуальный тренинг для пожилых людей» – не только повысить самооценку человека посредством оптимизации его психических функций, но и опосредованно оказать воздействие на гармонизацию психофизического состояния и межличностных отношений.