

УДК 159.953.5

Коваленко-Кобилянська Ірина Генріхівна, кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії нових інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

e-mail: k-kig@mail.ru

ДИСТАНЦІЙНИЙ КУРС «ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ПІДТРИМКА 50+»

Анотація

Обговорюється проблема збереженості вищих психічних функцій і метакогнітивних здібностей у людей «третього» віку за допомогою використання віртуального навчального середовища, основою якого є інтерактивні віртуальні об'єкти. Зазначається, що дистанційний курс розроблено на освітній платформі «Moodle». У статті зауважується, що курс містить шість модулів, які складаються з інтерактивних тренажерів, розділених на рівні складності та рольових вправ. Акцентується увага на тому, що особливістю дистанційного курсу є спрямованість не на отримання нових знань, а на загальну стимуляцію когнітивної сфери.

Курс не містить жорстких правил, що зумовлено психоемоційними особливостями віку потенційних учасників. Оптимальною інтеракцією визнано активну взаємодію між кожним учасником та адміністратором курсу, під час якої учасник може самостійно вибирати темп виконання завдань, їхній обсяг і траєкторію руху від модуля до модуля. У статті зазначається, що аналіз проблеми потребував трансформації вікових рамок гіпотетичних учасників курсу і переміщення нижньої вікової межі до 50-ти років для своєчасної мінімізації інволютивних змін вищих психічних функцій і купірування геронтофобії у людей передпенсійного періоду.

Відзначається важливість фіксації старіючою людиною проблеми зниження психічних функцій і наявності мотивації. Акцентується увага на тому, що ставлення до індивідуальної психічної збереженості в старості є показником соціальної зрілості особистості.

Ключові слова: *віртуальне середовище навчання, інтерактивні тренажери, самостійна робота, ефективність навчання, метакогніції.*

Коваленко-Кобылянская Ирина Генриховна, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории новых информационных технологий обучения Института психологии имени Г.С. Костюка НАПН Украины

ДИСТАНЦИОННЫЙ КУРС «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА 50+»

Аннотация

Обсуждается проблема сохранности высших психических функций и метакогнитивных способностей у людей «третьего» возраста посредством использования виртуальной обучающей среды, основой которой являются интерактивные виртуальные объекты. Отмечено, что дистанционный курс разработан на образовательной платформе «Moodle». В статье указано, что курс содержит шесть модулей, состоящих из интерактивных тренажеров, разделенных на уровни сложности и ролевых упражнений. Акцентируется внимание на том, что особенностью дистанционного курса является направленность не на получение новых знаний, а на общую стимуляцию когнитивной сферы.

Курс не содержит жестких правил, что обусловлено психоэмоциональными особенностями возраста потенциальных участников. Оптимальной интеракцией признано активное взаимодействие между каждым участником и администратором курса, при котором участник может самостоятельно выбирать темп выполнения заданий, их объем и траекторию движения от модуля к модулю. В статье указано, что анализ проблемы потребовал трансформации возрастных рамок гипотетических участников курса и перемещения нижней возрастной границы до 50-ти лет для своевременной минимизации инволютивных изменений высших психических функций и купирования геронтофобии у людей предпенсионного периода.

Отмечены важность фиксации стареющим человеком проблемы снижения психических функций и наличие мотивации. Акцентируется внимание на том, что отношения к индивидуальной психической сохранности в старости является показателем социальной зрелости личности.

Ключевые слова: *виртуальная среда обучения, интерактивные тренажеры, самостоятельная работа, эффективность обучения, метакогниции.*

Kovalenko-Kobylanska I.G, Phd Institute of Psychology named by G.S. Kostiuk of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine.

REMOTE STUDY COURSE "INTELLECTUAL SUPPORT 50+"

Summary

The course covers the issue of protecting the higher mental functions and metacognitive abilities in people of the "third" age through the use of virtual learning environment, which is based on interactive virtual objects. The remote study course is designed based on "Moodle" educational platform. The article states the course comprises six modules consisting of the interactive simulators divided into complexity levels and the role exercises. The attention is drawn to the fact that this remote course is distinguished for its purpose of not obtaining the knowledge, but general stimulating of cognitive aspect.

The course contains no strict rules due to the psycho-emotional peculiarities of age of potential participants. The optimal interaction is recognized to be the active one between each participant and course administrator, where the participant may independently choose its own pace of implementation of tasks, their scope, and progress route from one module to another. The article states that the analysis of the issue required transformation of the age range of hypothetical participants of the course and moving the bottom age limit to 50 years in order to timely minimize the involutive changes of higher mental functions and reduction of gerontophobia with people of pre-retirement period. It is noted that it is important to observe the reduction of problems concerning mental functions and existing motivation by an ageing person.

Special attention is paid to the fact that the attitude to individual mental preservation in one's old age is an indicator of social maturity of the individual.

Keywords: *virtual environment of educating, interactive simulators, self-guided work, efficiency of teaching, metacognition*

Збільшення тривалості життя в розвинених країнах означило низку економічних, медичних, соціальних і психологічних проблем, для вирішення яких фахівці у відповідних галузях знання пропонують різні методи. У рекомендаціях ВООЗ, наприклад, наголошується на необхідності максимального використання

природних шляхів збільшення тривалості життя людини. До таких шляхів зокрема належать дотримання правил герогієни і геродієтики, рухова активність і праця (з урахуванням можливостей індивіда), соціально-психологічна адаптація до вікових змін. Уміння адекватно аналізувати й оцінювати ситуацію надає вирішального значення для благополучної життєдіяльності в будь-якому віці, і період геронтогенезу не є винятком.

На наш погляд, проблема збереженості вищих психічних функцій старіючої людини повинна стати домінантним напрямом оптимізації життя в період старіння. Перехід у «третій вік» ототожнюється з природною зміною статусів і гіпотетичною можливістю побудови бажаної траєкторії подальшої соціалізації особистості.

Формальні відносини в житті старіючої людини поступово витісняють неформальні (сім'я, друзі). В перспективі такі відносини можуть мати сприятливий або несприятливий характер для її подальшої життєдіяльності, що залежить від рівня розвитку метакогнітивних здібностей людини. Збільшення частки вільного часу в результаті мінімізації ролей може стати проблемою, якщо старіюча людина не знаходить для нього адекватного застосування.

Беручи до уваги, що соціалізація в сучасному світі є процесом, який пролонгований на весь період життя особистості, важливим завданням у постпенсійному періоді є максимально повна можлива збереженість вищих психічних функцій і метакогнітивних здібностей. Єдиним засобом підтримки психічної активності в оптимальному стані є усвідомлена цілеспрямована діяльність людини щодо їх збереження. У старості, як і в інші соціально активні періоди онтогенезу, людина може і повинна бути корисною для суспільства. Основною умовою цього є перманентна (протягом усього онтогенезу) освіта, яка в цьому періоді може реалізовувати також підтримувальну функцію.

З існуючих форм навчання стосовно до третього віку оптимальним є онлайн-навчання. Така форма має низку переваг, серед яких можна назвати, наприклад, можливість адаптувати темп навчання до особливостей психоемоційної сфери людини. Важливим моментом є також відсутність змагання з потенційними суперниками, що зменшує можливість фрустрації і, як результат, невротизації особистості. У процесі індивідуалізованого навчання легше створити зону

психологічного комфорту, що особливо важливо у постпенсійному періоді з його новими проблемами, які виникають.

Використання віртуального середовища навчання поступово стає нормою життя. Якщо перший у світі університет дистанційної освіти, який було створено в 1969 р. у Великобританії, викликав неоднозначну реакцію соціуму, то сьогодні доцільність використання комп'ютерних технологій у навчанні не викликає сумнівів навіть у скептиків. Метою створення онлайн-освіти є навчання максимально широких верств населення без необхідності відвідування занять і невисока ціна за навчання, що особливо актуально в «третьому» віці.

На базі лабораторії нових інформаційних технологій навчання Київського інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України розроблено дистанційний курс «Інтелектуальна підтримка 50+». Програма курсу спрямована не тільки на актуалізацію вищих психічних функцій (уява, пам'ять, мислення, увага) старіючої людини, а й на активізацію її метакогнітивних здібностей (розвиток розумових стратегій і способів їх застосування). Без адекватної роботи таких здібностей психологічна адаптація не може бути класифікована як задовільна. Дистанційний курс розроблено на освітній платформі «Moodle», переваги якого підтвержені численними курсами дистанційного навчання.

Починаючи роботу над проектом, ми орієнтувалися виключно на потреби інтелектуальної підтримки людей постпенсійного періоду. Необхідність запровадження коректив стосовно віку передбачуваної цільової аудиторії виникла в процесі створення курсу. Аналіз проблеми потребував трансформації вікових рамок гіпотетичних учасників дистанційного курсу і переміщення нижньої вікової межі до п'ятдесяти років. Таке визначення нижньої межі не є випадковим. Це той період у житті людини, коли вона ще сповнена сил, але усвідомлення наближення до третього віку сприяє актуалізації низки нових проблем для вирішення можливої кризи.

Вступ у новий, завершальний період онтогенезу пов'язаний з певними психоемоційними переживаннями, в тому числі і з перспективою потенційного згасання психічних функцій. Проблеми старіння у свідомості особистості, переходячи з категорії «гіпотетична» в «актуальна», можуть сприяти появі румінацій, коли нав'язливі думки про неминучість виникнення проблем витісняють інші види психічної активності. Виявляючи зацікавленість у збереженні своїх психічних

функцій у старості, людина заздалегідь починає діяльність у цьому напрямку, тим самим мінімізуючи хвилювання і страхи своєї гіпотетичної неспроможності в майбутньому.

Збереження психічних функцій не завжди є нагальною проблемою для старіючої людини, не всі представники «третього» віку занепокоєні своїм інтелектуальним довголіттям. Певна частина представників пізнього віку більшою мірою стурбована своїм фізичним станом і матеріальним добробутом. Виконуючи день у день певний вид діяльності, людина більшою чи меншою мірою впевнена у спроможності своїх психічних функцій (пам'ять, мислення) до того часу, поки проблема з латентної форми не перейде у видиму. Помилкове уявлення щодо задовільного стану свого інтелекту може базуватися на тому, що якість виконуваної роботи відповідає висунутим до неї вимогам. Виконуючи певні функції, людина рідко коли замислюється над тим, що будь-яка робота з часом здебільшого набуває стереотипного характеру, що є неминучим у разі відсутності нових вимог, навичок і знань. Результатом стереотипного мислення є поступове згасання вищих психічних функцій. Відтак необхідною і обов'язковою умовою для їх актуалізації є наявність принципового нового виду діяльності.

Старіюча людина, яка зацікавлена у своєму оптимальному психічному довголітті, повинна усвідомити, що після певного вікового періоду існує низка неспецифічних факторів, які призводять до природного згасання психічних функцій. Ми переконані, що чітке й однозначне означення проблеми (усвідомлення згасання вищих психічних функцій) є найважливішим кроком для її подальшого вирішення. Наша цільова аудиторія - зацікавлені в активному психічному довголітті представники всіх соціальних верств населення, жителі мегаполісу і невеликих селищ віку 50+, всі ті, хто володіє комп'ютерною грамотністю і є користувачем мережі Інтернет.

Вступна частина курсу, окрім традиційної ознайомлювальної інформації про проект, містить інформацію, яка дає можливість учасникові проекту усвідомлено й чітко означити проблему. Наступним етапом після фіксування проблеми є стимулювання мотивації. Цей етап є визначальним, оскільки саме ступінь мотивації визначає успішність подальшої роботи. Беручи до уваги наявність так званої

«позитивної» і «негативної» мотивації, ми припускаємо, що саме негативна мотивація може виявитися найбільш дієвою у вирішенні цієї проблеми.

Дистанційний курс «Інтелектуальна підтримка 50+» складається з вступної частини, шести тематичних модулів «Уява», «Увага», «Пам'ять», «Мислення», «Орієнтація у просторі», «Метакогніція» і додатків. У вступній частині дистанційного курсу подано загальні рекомендації щодо роботи в проекті, показано його структуру. Кожен модуль містить такі елементи: інтерактивні тренажери, рольові вправи та інформацію, яка здатна мотивувати запропоновану діяльність. Особливістю нашого дистанційного курсу є спрямованість не так на отримання нових знань, як на загальну стимуляцію когнітивної сфери. Певна частина завдань – це модифікації різних вправ з метою адаптації для користувачів зазначеного вікового періоду. Значна частина інтерактивних завдань є оригінальними розробками, проте ми не заперечуємо такого поняття, як «ідеогенез».

Пройшовши реєстрацію на сайті, учасник проекту отримує віртуальний щоденник, в якому відображено його дані (вік, гендерна належність, сімейний статус, рівень освіти). Перед тим як приступити до виконання завдань Модулів курсу щодо оптимізації психічних процесів, гіпотетичному учаснику проекту запропоновано пройти тестування, яке дасть можливість визначити початковий стан його психічних процесів. Ця умова є обов'язковою, оскільки результати тестування розглядаються в контексті вихідних даних у процесі оптимізації роботи психічних процесів. Складність тестових завдань співвіднесена з урахуванням згасання психічних функцій і має комплементарний характер, заохочуючи до подальшої співпраці. Завдання тестування - викликати зацікавленість у подальшій діяльності.

Надзвичайно важливою умовою успішної співпраці в проекті є систематичність занять, тому на сторінці щоденника відображено дані про періодичність відвідувань занять. Важливим компонентом щоденника є графік «Динаміка психічних процесів», який дає змогу візуалізувати результати діяльності в проекті, що є додатковим стимулом. Кожен учасник проекту, удосконалюючи свої психічні функції (пам'ять, уяву, мислення тощо), змагається тільки зі своїми попередніми можливостями. Це позначається на його сторінці в особистому щоденнику. Позитивна динаміка, а вона неминуха за умови регулярного відвідування занять, надає стимулюючого впливу на

актуалізацію функцій. В даному разі працює закон симуляції, сформульований Ж. Бодріаром - симуляція завжди призводить до того, що перетворює реальність.

Особливу увагу ми приділяємо емоційному стану учасників проекту. У щоденнику передбачено опцію, яка дає можливість відображати емоційний стан до початку виконання завдань і після завершення роботи. Щоденник емоційного стану ведеться упродовж усього часу участі в проекті. Ми пропонуємо нашим учасникам аналізувати свій емоційний стан, позначаючи його відповідним символом. Для візуалізації динаміки настрою символи, що характеризують емоційний стан, трансформуються у відповідний графік. Враховуючи важливість емоційної сфери, ми склали інтерактивні завдання з урахуванням оптимізації настрою. У додатку курсу включено такі елементи, як гумористичні оповідання, посилання на фільми, тематика яких здатна оптимізувати настрій і мотивувати подальшу діяльність.

Кожен модуль курсу містить ряд інтерактивних завдань, розділених на рівні складності. Асинхронне навчання не виключає надання учасникам курсу консультації у міру їх необхідності. З урахуванням психологічних особливостей віку потенційних учасників курсу, їхнього досвіду, ступеня можливої невротизації ми вважаємо, що оптимальною інтеракцією може бути активна взаємодія, за якої учасник самостійно вибирає темп виконання завдань, їхній обсяг і траєкторію руху від одного модуля до іншого і від одного рівня складності до іншого.

У проекті передбачено використання підказок, під час виконання низки завдань передбачено опцію, яка дає можливість повернутися на крок назад і т. ін. Цю опцію передбачено для зниження рівня невротизації і запроваджено з урахуванням особливостей психоемоційної сфери зазначеного вікового періоду. Таким чином, етапи роботи в проекті не мають жорстких правил для учасників курсу щодо їх пересування по модулях дистанційного курсу, виняток становлять завдання до модуля «Метакогніції». Завдання цього модуля потрібно виконувати в певній послідовності для досягнення оптимального результату. Певний ступінь свободи пересування по сайту і вибору завдань, які учасник проекту розглядають як важливіші, не виключає консультацій рекомендаційного характеру. Ми припускаємо, що результатом інтерактивної інтелектуальної діяльності буде актуалізація вербальної швидкості, імплікації (чутливість до суперечностей, прогнозування результатів різних ситуацій) тощо, і як наслідок - оптимальна соціалізація.

Завдання кожного модуля спрямовані на актуалізацію конкретного психічного процесу і містять певну кількість інтерактивних елементів курсу. Поділ когнітивної сфери людини в рамках курсу на окремі психічні процеси умовний. Активуючи будь-який з психічних процесів, індивід опосередковано впливає на всю психічну систему, хоча домінантний вплив виявляється на конкретний психічний процес.

Складно визначити пріоритет інтерактивних завдань кожного з представлених модулів, але все ж таки потрібно окремо відзначити завдання модулів «Уява» і «Метакогніції». Переоцінити значення уяви в житті людини неможливо. Гіпотетично, чим старша людина, тим багатшою має бути її уява. Однак у реальності, обмежені стереотипами, соціальними рамками, з віком ми втрачаємо здатність продуктивно нею користуватися. Ми знаємо про гностичну, прогностичну, комунікативну і захисну функції уяви. Розширюючи процеси пізнання, уява відіграє вирішальну роль у суб'єктивному уявленні об'єктивного Світу. Таким чином, буття кожного залежить від того, який світ він створив. Саме можливість уявити проблеми або емоційний стан іншої людини сприяє оптимізації або ускладненню міжособистісних відносин. Важливим моментом оптимізації міжособистісних відносин є здатність людини уникати односторонніх підходів у вирішенні завдань й адекватно оцінити і застосувати свої можливості, що є результатом метакогнітивних здібностей.

Кожен модуль містить певну кількість інтерактивних елементів, які будуть доповнюватися і оновлюватися, що передбачено можливостями освітньої платформи «Moodle». Розробляючи інтерактивні елементи, ми брали до уваги наявність у індивіда домінантної модальності сприйняття інформації - візуальної, аудіальної, кінестетичної - і максимально урізноманітнили наші інтерактивні завдання з урахуванням цієї специфіки.

У віртуальному навчальному просторі існує достатня кількість розвиваючих курсів, цільовою аудиторією яких є люди переважно молодого віку. В існуючих дистанційних курсах для людей постпенсійного віку домінують завдання розважального характеру. Безліч сайтів є майданчиками для спілкування, що, безперечно, має велике значення для оптимізації емоційної сфери. Особливість нашого курсу полягає в тому, що ми пропонуємо адаптовану програму для актуалізації когнітивної сфери для людей перед- і постпенсійного періоду.

Чим у реальності є друга половина життя людини? Це залежить від низки факторів: генетики, навколишнього середовища, пластичності психіки. Фактор, згаданий останнім, може мати вирішальне значення в життєдіяльності старіючої людини. Таким чином, кожен самостійно приймає рішення: продовжувати будувати своє життя у постпенсійному періоді усвідомлено і активно чи, абстрагуючись від існуючої проблеми і поступово згасаючи психічно, викликати співчуття/роздратування у близьких, сприяючи розвитку у них антипатії і геронтофобії.

У додатках дистанційного курсу зібрано факти про життя і захоплення активних людей похилого віку, які вважають себе щасливими, що значною мірою є додатковим мотивуючим елементом для потенційних учасників нашого дистанційного курсу. Важливо зазначити, що ставлення до індивідуальної психічної збереженості в старості є показником соціальної зрілості особистості.

У вступній частині дистанційного курсу ми акцентуємо увагу учасників проекту на тому, що діяльність з актуалізації когнітивної сфери є перманентною протягом усього життя людини. Ми пропонуємо зацікавленим особам розглядати наш проект як перший крок, запрошення до постійної роботи з удосконалення своєї когнітивної сфери вже поза рамками нашого дистанційного курсу. Різноманітність видів діяльності велика: вивчення мов, навчання гри на музичних інструментах, навчання живопису, поезії, прози та ін. Сенека справедливо стверджував, що й старість сповнена насолод, потрібно тільки вміти ними користуватися.

Список використаних джерел

1. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. – М.: изд-во «Институт психологи РАН», издание 2-е, испр. И доп., 2006. – 512 с.
2. Голдберг Э. Парадокс мудрости. Научное опровержение «старческого слабоумия» / Э.Голдберг; пер. с англ. Л. Афанасьевой. – М. : Поколение, 2007. – 384с.
3. Дисмор Дж. Ментальные пространства с функциональной точки зрения // Язык и интеллект / Под ред. В.И. Герасимова, В.П. Нерознака. М.: Прогресс, 1996. С. 385-411.

4. Коваленко-Кобылянская «Індивідуалізована дистанційна освіта як засіб запобігання інволютивних процесів інтелектуального розвитку у старості» Технологии развития интеллекта Том 1, № 4. 2013.

5. Коваленко-Кобылянская И.Г. "Дистанционное обучение в период поздней зрелости" Міжнародна науково-практична конференція «Дистанційна освіта України -2013 Інформаційне освітнє середовище у системі дистанційного навчання в закладах освіти: інноваційні та психолого-педагогічні аспекти».

6. Смутьсон М. Л. Проективання дистанційних середовищ саморозвитку в умовах новітніх комп'ютерних технологій / М. Л. Смутьсон // Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання / за ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смутьсон. – К. :ДП “Інформаційно-аналітичне агенство”, 2010. – Т.8, вип. 7.

7. Холодная М. А. Психология понятийного мышления: от концептуальных структур к понятийным способностям. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – 288 с.

References transliterated

1. Ancyferova L.I. Razvitie lichnosti i problemy gerontopsihologii. – М.: izd-vo «Institut psihologi RAN», izdanie 2-e, ispr. I dop., 2006. – 512 s.

2. Goldberg Je. Paradoks mudrosti. Nauchnoe oproverzhenie «starcheskogo slaboumija» / Je.Goldberg; per. s angl. L. Afanas'evoj. – М. : Pokolenie, 2007. – 384s.

3. Dismor Dzh. Mental'nye prostranstva s funkcional'noj tochki zrenija // Jazyk i intellekt / Pod red. V.I. Gerasimova, V.P. Neroznaka. М.: Progress, 1996. S. 385-411.

4. Kovalenko-Kobyljanskaja «Indyvidualizovana dystancijna osvita jak zasib zapobigannja involjutyvnyh procesiv intelektual'nogo rozvytku u starosti» Tehnologyy razvytyja yntellekta Tom 1, № 4. 2013.

5. Kovalenko-Kobyljanskaja Y.G. "Dystancyonnoe obuchenye v peryod pozdnej zrelosty" Mizhнародna naukovо-praktychna konferencija «Dystancijna osvita Ukra'iny 2013 Informacijne osvितnje seredovyshhe u systemi dystancijnogo navchannja v zakladah osvity: innovacijni ta psihologo-pedagogichni aspekty».

6. Smul'son M. L. Proektuvannja dystancijnyh seredovyshh samorozvytku v umovah novitnih komp'juternyh tehnologij / M. L. Smul'son // Aktual'ni problemy psihologii': Psichologichna teorija i tehnologija navchannja / za red. S. D. Maksymenka, M. L. Smul'son. – K. :DP “Informacijno-analitychne agenstvo”, 2010. – T.8, vyp. 7.

7. Holodnaja M. A. Psichologija ponjatijnogo myshlenija: ot konceptual'nyh struktur k ponjatijnym sposobnostjam. – M.: Institut psihologii RAN, 2012. – 288 s.