



ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

М.О.Мухитов

Магистрант Академии Вооруженных Сил Республики Узбекистан

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11519637>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 26-may 2024 yil

Ma'qullandi: 29-may 2024 yil

Nashr qilindi: 7-iyun 2024 yil

KEY WORDS

электронная коммерция,
электронная торговля,
документооборот, разрешение споров,
налогообложение, защита
персональных данных, ЮНСИТРАЛ, ЕС.

ABSTRACT

В статье изучены исследования опыта старшего поколения и его практическое состояние, проанализирована эффективность развития познавательной деятельности у педагогов старшего поколения, а также отношения между поколениями, перспективы использования опыта старшего поколения. Кроме того поясняется, что отношения между поколениями исследуются учеными, и что основное внимание в исследованиях уделяется закономерным социально-методологическим, дидактическим и воспитательным направлениям. Исследованы ценностно-коммуникативные установочные компоненты как факторы, влияющие на устойчивость социально-духовной среды.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Одним из основных методов повышения приспособляемости к жизни представителей старшего поколения, придания интересности их жизненного пути, повышения их роли как полноправных членов общества и укрепления их статуса является развитие их познавательной деятельности. Исходя из основного содержания темы, рассмотрим сущность познавательной деятельности и ее содержание.

Познавательная деятельность (англ. – cognitive activity; нем. – kontigative Tätigkeit) важная часть человеческого сознания и мышления. Так как всем известно, что человек отличается от других существ своим способностью мыслить, что он самый драгоценен и почетен среди сознательных существ. Следует отметить, что мышление человека состоит из нескольких частей, а компетентность и умения часто присутствуют как части, связанные с познавательной деятельностью, а их результатом является результат познавательной деятельности. Следует также отметить, что было проведено множество исследований познавательной деятельности, особенно по вопросам о познавательной деятельности представителей старшего поколения.

Узбекский ученый-исследователь Шайхисламов Нурсултан в своей статье **«Понимание когнитивной лингвистики и ее универсальный характер»** выражает мысль о том, что «Познавательная деятельность – это мыслительный процесс, который осуществляющий восприятие человеком что-либо или реальность. Познавательная деятельность проистекает в непосредственной связи с языком, так как посредством языка происходит обмен опытом и знаниями, передается информация. Именно эта особенность познавательного процесса и его результатов связана с лингвистической наукой, изучающей языковую систему знаний, то есть изучающей языковые средства упорядочения и хранения в памяти.

В статье одного из известных ученых Эдгара Морины «Мозг в свете парадигмы сложности Эдгара Морины» (The brain in light of Edgar Morin's paradigm of complexity) (собственный перевод автора) об этом разработана концепция. Данная концепция о духе и относится к комплексу мыслительных и познавательных действий, таких как язык, мысль, понимание, размышление, языки, субъективные идеи и, самое главное, развитие сознания, которое отвечает за организацию и детерминацию взаимодействий между этими процессами. Мозг, являющийся основой познавательной деятельности и поведения, создает душу, а душа формирует, реорганизует и постепенно развивает основной продукт, формирующий человека, то есть познавательную деятельность, охватывающую знания/разум и душу¹. В частности, в процессах и результатах познавательной деятельности отражаются такие компоненты культуры, как мифы, нравственные нормы, политические взгляды, религия и др., а из этих факторов возникает представления о сумме процессов познавательной деятельности о переходе человеческой реальности от первого к другому.

В широком смысле познавательная деятельность – это мыслительная деятельность, в которой человек приходит к определенному решению, приобретает знания, то есть приводит к пониманию (интерпретации) того или иного предмета. Основным направлением выяснения сущности познавательной деятельности является ее связь с понятием «мышление». Вместе с тем восприятие человеком информации о происходящих вокруг него реалиях и ее обработка в сознании также выступают составной частью познавательной деятельности.

Формирование, развитие и совершенствование специфических структур в сознании человека является продуктом познавательной деятельности, для которой характерно участие различных структур, связанных с обработкой информации в сознании человека, что нашло отражение во многих исследованиях.

Другая важная часть познавательной деятельности это язык, который является отдельной областью и развивается как когнитивная лингвистика, потому что важность когнитивной лингвистики, да и языка в целом, заключается в том, что модели информации, которую люди получают и обрабатывают, напрямую связаны с языком. В отличие от других видов познавательной деятельности язык имеет второстепенный характер², потому что именно язык как инструмент познания представляет собой систему знаков, играющую роль повторного преобразования информации посредством чего-либо. Познавательные (духовные) возможности являются высшей функцией мозга и позволяют личности оставаться человеком вне зависимости от любых условий, ситуаций, ситуаций. В целом поле познавательной деятельности характерны такие составляющие, как мышление, пространственная

¹ The brain in light of Edgar Morin's paradigm of complexity. Archivos de Medicina (Col), vol. 20, no. 1, 2020 Universidad de Manizales, Colombia Received: 27 September 2019 Corrected: 18 November 2019 Accepted: 15 December 2019 DOI: <https://doi.org/10.30554/archmed.20.1.3485.2020> Redalyc: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273862538023>

² Caron J. 1983 – Les régularions du discours: Psycholinguistique et pragmatique du langage. – P.: PUF, 1983. – 255 p.

ориентация, понимание, умение человека рассчитывать, выходить из ситуации, уметь реагировать на происходящие реалии, а главное, совершать действия на основе психической устойчивости.

У людей с возрастом потребность в познавательной деятельности возрастает. Эту ситуацию можно назвать следствием осложнений от определенных реалий, связанных со многими проблемами, трудностями и психическими нагрузками, с которыми они сталкивались в течение жизни. Обычно когнитивные (духовные) возможности относятся к высшим функциям человеческого мозга, обеспечивающим человеку возможность реализовать свою идентичность и оставаться человеком при любых обстоятельствах. К ним можно отнести способность мыслить, определять и воспринимать пространство, в котором живет человек, понимать, высчитывать, предполагать некое количество, читать и учиться, речь, размышление.

Известно, что по мере старения человека возникают не только физиологические состояния, связанные с физической слабостью, но и снижение познавательной активности, и это считается естественным процессом. Вместе с тем существует несколько факторов, влияющих на этот процесс, в результате которых у пожилых людей часто возникают нарушения внимания и памяти. Если какой-нибудь пожилой человек продолжает испытывать снижение когнитивных функций, у него могут развиться не только легкие когнитивные нарушения, но и деменция (ухудшение умственного состояния). Основные факторы, влияющие на снижение когнитивных функций, можно разделить на два типа: внутренние и внешние.

Обычно к **внутренним** факторам относят образ жизни, физическое утомление, неправильное питание, а к **внешним** – нарушения кровообращения, постоянную нехватку кислорода и других питательных веществ в тканях организма и головного мозга, заболевания, вызванные вредными привычками, наследственные и генетические заболевания и др.

Исходя из этого можно сказать, что обычно у представителей старшего поколения различные негативные ситуации возникают в результате негативного воздействия когнитивного стресса, связанного с различными заболеваниями, а вероятность и риски развития чрезвычайно высоки.

По мнению многих ученых и исследователей, у представителей старшего поколения улучшается две основные функции мозга, отвечающие за познавательную деятельность, а также, за анализ новой информации и сосредотачивание внимания на самом важном. От этих двух функций зависит память человека, самоконтроль и принятие решений. Без этих функций мозг не может ориентироваться в пространстве, не может понимать события, происходящие вокруг, а главное, они контролируют способность человека считать, читать и говорить³. «Эти результаты удивительны и важны для нашего понимания старения. Люди думают, что внимание и исполнительные функции мозга ухудшаются с возрастом, но наши обширные исследования показывают, что наиболее важные элементы этих способностей на самом деле улучшаются с возрастом. Вероятно это потому, что мы применяем эти навыки в течении всей жизни» — говорит Майкл Т. Ульман, один из самых известных экспертов в этой области, который провел множество исследований⁴.

³ Saima Latif, Ph.D. Scientifically reviewed by Melissa Madeson, Ph.D. What Is Cognitive Development? 3 Psychology Theories. 30 Aug 2021. <https://positivepsychology.com/cognitive-development/>

⁴ Майкл Т. Ульман (1962 йилнинг 29 июлида Калифорния штатининг Сан-Франциско (АҚШ) шаҳрида туғилган) - америкалик нейробиолог бўлиб, асосий тадқиқотлари тил, хотира ҳажми ва бош мия соҳасига йўналтирилган. Унинг баъзи қарашлари психолингвистика ва когнитив нейробиология соҳаси тараққиётига жуда катта таъсир кўрсатган. Ульман, М. (2004) Вклад схем памяти в язык: декларативная / процедурная модель. Познание. 92. С. 231–270. Энциклопедия site:wikicsu.ru

Чтобы прийти к таким выводам, американские ученые в сотрудничестве со своими португальскими коллегами изучили когнитивные способности 702 человек в возрасте от 58 до 92 лет, сосредоточив внимание на трех основных областях мозга, то есть на стимулирующей, целеполагающей и исполнительной областях. Было доказано, что каждая из этих областей, помимо того, что имеет свои собственные характеристики, «работает» в своей собственной части мозга, использует свои собственные нейрохимические вещества и, основываясь на них, демонстрирует разные модели старения, отличающихся от других.

По мнению ученых, познавательная активность человека предохраняет его от различных проявлений деменции (состояния, характеризующегося ослаблением ума). Однако следует отметить, что механизмы этой эффективности и время ее проявления науке до конца еще не известны. Например, болезнь Альцгеймера, возникающая у лиц пожилого возраста, а также у некоторых лиц, приближающихся к пожилому возрасту, характеризуется повышением познавательной деятельности, в частности активности.

Улучшение познавательной деятельности представителей старшего поколения, не допускать их одиночества, а также не предотвращение чувства одиночества и ненужности - должно стать основными направлениями познавательной деятельности.

Теперь перейдем к научному объяснению важности познавательного процесса для старшего поколения и доказательству наших научных основ.

Познавательная деятельность и познавательный процесс предоставляют человеку (особенно когда человек стареет) следующие возможности:

1. У человека появится возможность предвидеть опасность, которая может к нему прийти. То есть он инстинктивно быстро улавливает вредные для его организма факторы в происходящих вокруг событиях. Идя по тротуару, человек с помощью своих чувственных способностей может ощутить возможные брызги воды из-под проезжающей машины, о том, что чей-то громкий крик предупреждает его об опасности, на каком расстоянии чувствуется температура огня и так далее и мозг быстро все это анализирует. Поскольку этот процесс анализа происходит за считанные секунды, человеческий разум быстрее реагирует на угрозу или процесс.

2. Наполнение мозга подробной информацией. Например, иногда, когда он что-то вспоминает (чаще это бывает у пожилых людей), он может быстро вспомнить и какие-то близкие к этому событию фрагменты. Например, покупая необходимые продукты в магазине или на рынке, он мгновенно вспоминает, что дома что-то закончилось. Кроме того, в процессе рассказа друзьям о каких-то произошедших событиях, как продукт познавательной деятельности, он может вспомнить некоторые ситуации, явно происходившие в ходе этих событий, и рассказать о них именно так, как они происходили.

3. Запоминание информации и словесная ее передача. Кратковременная память человека развивается и укрепляется в результате постоянной познавательной деятельности. Например, пожилые люди могут легко запомнить адрес улицы, на которой они росли в молодости, свой номер телефона, топонимию чужих домов, язык, который они выучили в молодости, и то, как на нем говорить. Для достижения такого результата пожилым людям очень важно постоянно уделять внимание вопросам усиления познавательной деятельности, упражнениям, не нервничать, жить в условиях постоянного покоя и умиротворения.

4. Контекстуализация информации и решение проблем. Известно, что познавательная деятельность помогает принимать решения для решения задач, связывая информацию, относящуюся к прошлому, с настоящим. Например, предотвращается разочарование, вызванное определенным поведением. В этой ситуации также проявляются обстоятельства, приводящие к пожару, факторы, вызывающие бедствие, и ситуации, оказывающие негативное влияние на

межличностные отношения. В первую очередь в качестве доказательства можно привести жизненный опыт. Вот почему «пожилые люди, вкусившие горечь жизни, взгляды представителей старшего поколения на жизненные процессы и отношения в большинстве случаев исходят из собственного жизненного опыта»⁵.

Попытаемся ответить на вопрос Зависит ли уровень познавательной деятельности от возраста человека? Или когнитивные процессы ухудшаются с возрастом?

Если исходить из того, что возникновение физических изменений в организме человека является естественным процессом, то наряду с физической активностью, безусловно, снижается и даже ослабевает познавательная деятельность как процесс. Даже многие аспекты когнитивной сферы начинают уступать место старости. Некоторые из них могут даже полностью исчезнуть. Однако на это влияет несколько факторов. Например, когда мы идем по улице или находимся на каких-то мероприятиях, идем по улицам махаллей, когда гуляем, мы слышим как отзываются о некоторых пожилых людях, к примеру «жизнь его задавила», «он повидал в жизни много трудностей», «каких только трудных дней он не пережил», «он с юности рос сиротой, не видел света и в старости». Кроме того, на человека влияют не только лишения и тяжелая жизнь, которые он пережил в юности, но и в старости, отсутствие возможности занять подобающее место в семье и обществе, не получение достаточного уважения, почета и заботы, наличие различных материальных и духовных трудностей, начинает оказывать весьма негативное влияние. Они страдают ухудшением памяти, неспособностью быстро осмыслить подаваемую информацию, неспособностью быстро и ясно понимать происходящие вокруг реалии, неспособностью ясно и сразу понимать, о чем говорят собеседники и т. д. Самое главное, это воспринимается как естественный процесс. Потому что процессы старения, происходящие в организме человека, являются главным «врагом» и препятствием для познавательной деятельности.

Наряду с этим, на снижение познавательной активности человека большое влияние оказывают **наследственные особенности** и факторы. Потомки долгоживущих, здоровых, умных, физически «сильных и выносливых» людей, выражаясь узбекскими выражениями, в большинстве случаев сходны со своими предками, это положение проявляется не только в физической, но и в познавательной деятельности. Вот почему не зря по отношению некоторых стариков говорят, что его предки были такими умными и сильными людьми или всезнающими людьми.

Теперь рассмотрим процесс снижения познавательной деятельности и аспекты проявления факторов, непосредственно на нее влияющих:

Известно, что жизненный опыт любого человека формируется годами. Прежде всего, чтобы понять любую ситуацию, прийти к определенному мнению о ней, принять определенные решения по разрешению проблемной ситуации, человек вспоминает подобные ситуации, с которыми человек сталкивался ранее. «Формирование у человека взгляда и отношения к процессу, действительности, ситуации, безусловно, может обеспечить ему определенные интеллектуальные возможности»⁶. Знания, которые он усвоил в юном возрасте, а также на протяжении всей жизни, навсегда останутся с ним, а выученные языковые и словарный запас могут совершенствоваться и обретать устойчивость на протяжении всей жизни. Однако его физические способности, ловкость и движения уменьшаются со временем и возрастом. Детские воспоминания могут сохраниться, но многие детали могут быть забыты к среднему возрасту.

⁵ Rex Hartson, Pardha Pyla. Scope, Rigor, Complexity, and Project Perspectives. The UX Book (Second Edition) Agile UX design for a quality user experience. 2019, Pages 49-62

⁶ Психологическая зрелость личности / Под общ. ред. Л.А. Головей. – СПб.: Скифия-принт, СПбГУ, 2014. – 240 с.

Человек может забыть, где он что-то спрятал, забыть, что с кем-то что то обсуждал. Это означает, что познавательная деятельность, связанная с осознанием, у него постепенно снижается. Вместе с тем другое состояние, наблюдаемое при старении людей, характеризует Кирилл Барт, профессор психологии Лондонского университета, как «реакция, которую они выражают в разговорах с людьми, а также по отношению к реалиям, становится все медленнее и медленнее». Иногда у молодежи возникает чувство отвращения, а иногда даже ненависти к этой медленной реакции. «Способность делать одно, одновременно занимаясь другим, и снижение активности, связанной с получением информации при физической активности, можно признать характеристикой пожилого возраста и снижением его когнитивных способностей»⁷. Особенно в вопросах, связанных с головоломками, реакция у пожилых людей снижается сама по себе. Реакция пожилых людей на проблемные ситуации, связанные с простыми математическими операциями, в том числе с умножением, делением и распределением чисел, ниже, чем у молодежи, и это также считается естественным процессом.

Особое внимание следует обратить на то, что с возрастом у людей очень высока вероятность возникновения и развития проблем в нервной системе. Это может привести к возникновению нейродегенеративного состояния в нервной системе у части представителей пожилого поколения и возникновению ряда связанных с ним заболеваний, в том числе болезни Паркинсона, деменции Альцгеймера. Это особенно опасно тем, что появление легких когнитивных нарушений (легких когнитивных нарушений) у некоторых людей по мере их старения, как было научно доказано, увеличивает риск болезни Альцгеймера, о которой мы упоминали выше. Следует также отметить, что исследователи Робертс и Кнопман доказали, что 15-20% людей старше 65 лет имеют легкие когнитивные нарушения⁸.

От этих страшных болезней, а именно болезни Альцгеймера и слабоумия, нет лекарства, и только здоровый когнитивный резерв — единственный способ борьбы с ними. Некоторые люди начинают психологическое лечение, а также терапию когнитивной стимуляции, как только появляются первые симптомы таких заболеваний и появляются средние или легкие ее формы. Это не всегда положительно сказывается на нормализации познавательной деятельности человека. Однако когнитивная стимуляция является важнейшей областью познавательной деятельности пожилых людей и является одним из основных способов устранения проблем в этой области.

В результате когнитивной стимуляции и с помощью тренировок улучшилась мозговая деятельность не только у пожилых, но и у любого человека, на сегодняшний день, что доказано в науках психологии и психотерапии. Поэтому важно не забывать, что сохранение когнитивных процессов у человека – залог успешного старения. Для этого очень важно постоянное повышение когнитивной эффективности человека. Его важность заключается в том, что новейшие познавательные возможности и методы, применяемые к человеку, повышают эффективность человеческой деятельности и ежедневной работы, помогают адаптироваться к окружающей среде.

Известно, что когда наш разум выполняет когнитивные функции, происходит усиление активированных нейронов и связей между ними. «Активность нейронов при повторяющейся стимуляции этого паттерна помогает улучшить состояние различных когнитивных способностей и стилей с помощью когнитивной стимуляции. Или

⁷ Wegner D.M., Vallacher R.R. Implicit psychology: an introduction to Social Cognition. New York: Oxford University Press, 1977.

⁸ Rosebud Roberts, David S. Knopman. Classification and epidemiology of MCI.
<https://mayoclinic.pure.elsevier.com/en/publications/classification-and-epidemiology-of-mci>

наоборот, если мы не будем развивать у людей когнитивные функции, мозг соответственно не будет принимать или сокращать выделяемые ему ресурсы. Это вызывает ухудшение когнитивного состояния человеческого организма в результате отсутствия необходимой стимуляции»⁹. Сегодня выдвигается множество научных гипотез относительно возможности защиты от таких негативных ситуаций с помощью определенной когнитивной стимуляции¹⁰.

Говоря об эффективности развития познавательной деятельности у представителей старшего поколения, важно четко различать друг от друга вопросы когнитивной стимуляции и нейропсихологической реабилитации.

Когнитивная стимуляция – это «все действия, направленные на улучшение общего когнитивного состояния или его отдельных процессов у здоровых людей, а также у людей с различными поражениями центральной нервной системы»¹¹. Другими словами, когнитивная стимуляция – это усиление когнитивных способностей личности с помощью различных упражнений для мозга.

В свою очередь, **нейропсихологическая реабилитация** – это восстановление нарушенных способностей в результате того или иного вида повреждения или травмы. В то время как когнитивная стимуляция помогает любому человеку улучшить когнитивные способности, нейропсихологическая реабилитация представляет собой процесс, направленный на максимальное восстановление физического и психологического состояния больного или лица, нуждающегося в помощи, и повышение его социальной приспособляемости.

Стоит отметить, что все действия и методы, направленные на стимуляцию мозга, развиваются и совершенствуются, а также все больше развиваются их научно-технологические основы. В качестве одного из способов можно привести технологию под названием «Дворец памяти», признанную в последнее время многими экспертами, которая может быть использована для эффективного улучшения когнитивных способностей человека»¹². «Дворец памяти» — известная с древнегреческих времен методика запоминания, с помощью которой человек создает в своем воображении некую комнату или дворец. Он размещает каждое понятие и термин, которые ему нужно запомнить, в определенных местах этой комнаты или «дворца». Таким образом у человека формируется пространственное мышление, и в этой ситуации усиливается потенциал укрепления памяти.

Если мы будем выполнять различные упражнения по осознанию для повышения эффективности когнитивного развития у представителей старшего поколения, то мы естественным образом стимулируем мозг. Как мы уже упоминали выше, по мере того, как жизненный путь человека становится все длиннее, с течением жизни одновременно ослабевают и его познавательные способности. По мнению многих специалистов, на познавательные способности человека могут влиять не только жизненные трудности, тревоги или генетические особенности, но и различные заболевания и вредные привычки, приобретенные им в течение жизни. Например, многими специалистами признается, что алкоголизм, постоянное курение, неупорядоченная половая жизнь, наркомания, таксомания и др. могут быть основными

⁹ Verghese J, J Mahoney, Ambrosio AF, Wang C, Holtzer R. - Efecto de la rehabilitación cognitiva en la marcha en personas mayores sedentarias - J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2010 Dec;65(12):1338-43.

¹⁰ Royce J.R. Cognition and Knowledge: Psychological epistemology // E.Carterette, M. Fridman (eds.) Handbook of perception. V.I. N.Y.: Acad. Press. - 1974. -P.149-176

¹¹ Lubrini, G., Periañez, J.A., & Ríos-Lago, M. (2009). Introducción a la estimulación cognitiva y la rehabilitación neuropsicológica. En Estimulación cognitiva y rehabilitación neuropsicológica (p.13). Rambla del Poblenou 156, 08018 Barcelona: Editorial UOC. Shatil E (2013)

¹² Иван Линдеманн. Ученые назвали самую эффективную технику запоминания информации. <https://tvzvezda.ru/news/2021522223-ebLn0.html>

факторами снижения познавательной деятельности и способностей в пожилом возрасте¹³.

В этом случае, как мы отмечали выше, «**КОГНИТИВНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ** приходит на помощь, и являющийся лучшим средством противодействия ухудшению познавательной деятельности и помогающий человеку улучшать внимание, память и общее психическое здоровье»¹⁴.

Теперь давайте подумаем о познавательных процессах, методах и технологиях, непосредственно связанных с ними, а также с их улучшением их эффективности. Стоит отметить, что на сегодняшний день в областях науки, непосредственно занимающихся познавательной деятельностью и процессами, постоянное идет постоянное развитие технологий и методов защиты, развития и совершенствования познавательной деятельности старшего поколения. Эффективное использование этих технологий дает человеку возможность поддерживать мозговую деятельность в «боевом» духе не только в пожилом возрасте, но и в молодости. Однако для этого мы должны сначала ответить на вопрос что такое познавательный процесс?.

Например, вы начали готовить хорошую еду, очистили необходимые ингредиенты и положили их в кастрюлю. В этот момент по телевизору началось одно из ваших любимых шоу, и вы в расслабленном состоянии с поглощением начали его просмотр. Но, в этот момент в комнату, где вы сидели, из кухни проник дымный горелый запах, и вы бросились на кухню. Но невольно в голове начинает формироваться список необходимых ингредиентов для приготовления этого блюда. Затем вы идете на рынок и покупаете ингредиенты для приготовления еды и снова готовите ту же еду.

Какой плохой день. Но это смывается получением удовольствия от приготовленной пищи. Осознаете ли вы, что смогли использовать многие из своих когнитивных навыков в описанной выше ситуации? Ответ мы можем получить ниже, то есть американский ученый Ульрих Нейссер, получивший множество международных наград и очень известный психолог своего времени, описал познание в своей книге 1967 года так «сенсорные входы преобразуются, сокращаются, перерабатываются, сохраняются, восстанавливаются и используются»¹⁵.

Давайте более углубимся в тему.

Рассматривая взгляды на то, какие виды познавательных процессов существуют, можно столкнуться с несколькими простыми случаями. Давайте взглянем на различные познавательные навыки, которые мы используем почти каждый день в повседневной жизни. Они:

- внимание;
- память;
- логическое мышление;
- размышление;
- зрение и слух (слушание) и т.д.

Все эти виды познавательной деятельности и процессов предоставляют человеку возможность понимать реалии, происходящие вокруг него, и принимать на его основе решения. Итак, давайте рассмотрим их каждую в отдельности:

1. Внимание. Этот тип познавательного процесса является первой стадией образа жизни человека, заключающейся в концентрации своих мыслей на определенном действии и в наблюдении за происходящими вокруг него событиями и соответствующей реакции. Однако следует отметить, что «некоторые повседневные

¹³ Е.Г.Минченко. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. <http://gokbmr.by/novosti/323-vrednye-privychki-i-ih-vliyanie-na-zdorove-cheloveka>

¹⁴ Rowe J.W., Kahn R.L. Successful Aging 2.0: Conceptual Expansions for the 21st Century // Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences & Social Sciences. – 2015. – Vol. 70, № 4ю - P. 593-596. doi:10.1093/geronb/gbv025.

¹⁵ Cognitive Psychology by Ulric Neisser (1967-06-01)

дела (ходьба, одевание или вождение автомобиля, приготовление пищи, прием пищи, удовлетворение своих обычных потребностей) не требуют от человека особого внимания, потому что они связаны с инстинктивной деятельностью, которая постоянно повторяется и глубоко укоренилась в человеческом уме¹⁶. Однако консультирование человека в каком-то сложном процессе, обучение его выходу из кризисных ситуаций требует большого внимания. Внимание человека иногда сильно сосредотачивается на ком-то, ситуации, реальности, которая его беспокоит, пугает, вззывает сильное беспокойство. Например, даже если радиостанция, передающая очень важную или интересующую для вас информацию, плохо слышна и находится в очень шумном месте на некотором расстоянии от вас, вы все равно сможете сосредоточить все свое внимание и направить свое сознание на ее прослушивание. Это позволяет улучшить познавательные способности человека и мощно аккумулировать внимание.

2. Память. Этот тип познавательного процесса позволяет человеку глубоко задуматься, вспомнить реальность, которая была раньше, отразить и восстановить в мозгу знакомые лица, а главное, поместить любую ситуацию, которая произошла, в определенные ячейки мозга. Крепкая память чрезвычайно важна для пожилых людей, иногда, увидев человека и глядя на его черты они сразу вспоминают его отца, деда, мать или других родственников. Даже увидев его, бывают случаи, когда невольно называют его по имени отца, ровесника или жившего в ту же эпоху. В качестве основной причины этого можно назвать уже закрепившиеся в памяти признаки.

Память представляет собой комбинацию трех процессов: получение, хранение и извлечение информации об идеях, фактах, образах, привычках и событиях вокруг нас. В целом память можно назвать кладовой, где человек хранит результаты своей деятельности, опыт и знания. Еще один формирующийся здесь фактор – **познавательный резерв**. «Познавательный резерв — это способность мозга находить альтернативные способы достижения цели»¹⁷. Чтобы улучшить этот резерв, необходимо не только выполнять новые задачи, но и заставлять мозг приобретать новые знания. В этом могут помочь познавательные тренировки для пожилых людей и людей, находящихся на пороге старости, а некоторые из них даже предотвращают болезнь Альцгеймера и деменцию

3. Логическое мышление. Это первичный фактор жизнедеятельности человека, особенно его здоровья, в котором человек предстает не только как получатель или приемщик информации, но и как переработчик, распространитель, и целевой пользователь. В зависимости от уровня логического мышления можно определить IQ (умственный потенциал) человека, его образ жизни, мировоззрение, навыки, знания и т.д.

Один из наиболее эффективных способов развития познавательной деятельности старшего поколения связан с выполнением большего количества упражнений, связанных с развитием логического мышления и использованием их в различных ситуациях.

4. Мышление. Мышление — главное богатство познавательной деятельности человека, и это главный признак, отличающий человека от животных при оценке с религиозных, мирских, духовно-просветительских точек зрения. Непрерывное обогащение мышления является неотъемлемой частью любой жизнедеятельности человека. Человек с богатым мышлением – это, прежде всего, богатый опытом человек,

¹⁶ David Eagleman. Cognitive Processing: What It Is and Why It's Important. Published March 1, 2018
Category: Insight. <https://braincheck.com/articles/cognitive-processing-what-it-is-why-important/>

¹⁷ Nucci M., Mapelli D, S. Mondini S. Cognitive reserve index questionnaire (CRIq): a new instrument for measuring cognitive reserve // Aging clinical and experimental research. - 2011. – Vol. 24, №3. - P. 218-226.

который приобрел много знаний, учился, познавал, обучался у жизни, учился на опыте и жизненных трудностях. Мышление является плодом познавательной деятельности, которая формируется у человека не только через жизненный опыт и приобретенные знания, но и развивается на основе генетических особенностей. Мыслительный потенциал отца и матери, бабушки и дедушки, дяди и тети, предков в целом отражается в способностях и сознании поколений в определенные периоды.

5. Зрение и слух (слушание). Известно, что одним из основных факторов развития и эффективного функционирования познавательной деятельности является слух. Слух помимо положительного влияния на развитие способности человека к пониманию, служит формированию и совершенствованию различных навыков и знаний. Именно через это состояние в человеке происходит процесс ощущения и принятия. Обычно **ощущение** – это процесс получения человеком информации о происходящих в окружающей среде событиях, в котором активно участвуют органы чувств (глаза, уши, нос, язык и кожа). **Восприятие** – это процесс интерпретации этой информации. Прошлый опыт также сильно влияет на восприятие человека и позволяет глубже понять окружающую среду. «По мнению некоторых гештальт-психологов, таких как Вольфганг Келер, Макс Вертхаймер, Курт Коффка, Курт Левин, люди обычно воспринимают реальность не как набор различных частей, а как единое целое. Например,

Для повышения эффективности развития познавательной деятельности у представителей старшего поколения необходимо внедрять сильные познавательные тренировки и обеспечивать их постоянное занятие этими тренировками. В связи с этим многие онлайн-деятельности, игры и методики формируются сегодня в русле развития информационных технологий и ресурсов, и большинство из них связано с задачами когнитивной стимуляции и тренировки мозга для представителей старшего поколения.

К таким мероприятиям, направленным на повышение внимания, понимания, памяти, мышления, способности к быстрой обработке информации представителей старшего поколения можно отнести следующие 13 методик:

1. Ходьба с вниманием

Исследования показывают, что хорошо осознанные и правильно выполненные упражнения могут помочь пожилым людям оправиться от познавательных нарушений и улучшить свою повседневную жизнь. Когда они выходят на утреннюю прогулку, они должны гулять в окружении положительных эмоций и чувствовать красоту окружающей среды. Если утренняя прогулка поддерживает физическую активность пожилых людей, внимательность может помочь улучшить концентрацию, не обращать внимания на отвлекающие факторы и улучшить общее познавательное здоровье.

2. Рисование

Рисование или отображение чего-либо требует использования познавательных способностей, таких как восприятие и память. Исследования показывают, что рисование может помочь пожилым людям бороться с потерей памяти. Особенно, просмотр картины с множеством цветов, а затем рисование (воспроизведение), не видя ее, улучшает память и полезен для пожилых людей.

3. Подсчет букв

Считается очень полезным взять книгу, выбрать в ней любой абзац и посчитать, сколько раз в нем встречается та или иная буква. Это позволяет не только сконцентрироваться, но и надолго сохранить память. Исследованиями доказано, что эффективное использование пожилыми людьми эту познавательную стимуляцию.

4. Цветовая композиция

Пожилым людям очень полезно взять любую ткань и проанализировать, сколько цветов в ней отражено, и смотреть на нее постоянно, потому что цвет обладает

свойствами познавательной стимуляции и помогает улучшить пространственную память (spatial memory) у пожилых людей.

5. Упражнения по приближению и оценке

Держите две ложки на столе и посчитайте, сколько еще ложек можно разместить между ними, отодвинув вторую от первой. Это очень удобное упражнение, которое легко могут выполнять пожилые люди. Это улучшает их способность принимать и обрабатывать информацию.

6. Карточные игры

У пожилых людей покер, пасьянсы и другие карточные игры улучшают познавательные функции. Особенно в этом случае закрепляются решаемые логические задачи и возможности, связанные с хранением в памяти.

7. Игры со словами

Например, кроссворды, загадки и другие словесные игры, такие как Scrabble, также чрезвычайно полезны для пожилых людей. Другая игра заключается в поиске несвязанных слов, а это означает, что если вы произносите слово «небо», нельзя использовать родственные слова, такие как луна, солнце, звезда, ночь или птицы. Эти упражнения позволяют пожилым людям улучшить навыки, связанные с пониманием (которое на самом деле является познавательным). В таком случае пожилые люди могут играть в такие интеллектуальные и трудоемкие игры с членами своей семьи.

8. Запоминание последовательности

Запоминание слов в определенной последовательности. Например, человек перечисляет названия всех известных ему фруктов, а через час повторяет названия этих фруктов в той же последовательности. На самом деле это классический метод улучшения памяти, который можно применять в самых разных областях. При использовании в других вариантах незнакомые, бессмысленные слова также могут использоваться в качестве дополнительных отвлекающих факторов.

9. Игра с числами

В этом отношении игра Судуку является одним из самых популярных игр в мире, очень полезна, и с ее помощью пожилые люди могут достичь своих целей за счет навыков решения задач и примеров.

Другая игра - это игра на запоминание номерных знаков, основанная на выяснении соотношения между номерами транспортных средств, т.е. 01 ФФ 488 на $4 \cdot 4 = 8$ и $4 \cdot 2 = 8$, или, альтернативно, $88 / 22 = 44$ и так далее. Такая игра очень удобна, и пожилые люди могут играть в нее постоянно, гуляя по улице, глядя на улицу с балкона дома или посещая какое-либо место, и таким образом они могут улучшить свою память, особенно свои познавательные способности.

10. Настольные игры

Для пожилых людей очень полезны настольные игры, такие как шахматы, шашки, домино, с помощью которых они могут не только повысить свои познавательные способности, но и укрепить свой IQ, внимание и концентрацию. Это также повышает творческий потенциал людей.

11. Чтение

Исследователи доказали, что чтение очень полезно при болезни Альцгеймера¹⁸. Кроме того, частое чтение обогащает воображение человека и создает упражнение на мозг. Чтение журналов, газет, интернет-изданий, различных художественных и научных книг служит эффективности познания.

12. Физические упражнения

Согласно результатам исследования итальянских ученых, регулярная физическая активность «является сильным генетическим модулятором и вызывает

¹⁸ Книга против Альцгеймера. История библиотерапии. <https://gorky.media/context/kniga-protiv-altsgajmera/>

структурно-функциональные изменения в головном мозге», что приводит к улучшению познавательных навыков и эмоций как у пожилых, так и у молодых. По утверждению Ассоциации борьбы с болезнью Альцгеймера, регулярные занятия спортом снижают риск этого заболевания в несколько раз. Среди них наиболее эффективны аэробика, силовые тренировки, бадминтон или плавание, бег.

13. Создание дворца памяти

Создание дворца памяти с помощью метода магнитной памяти является наиболее эффективным методом запоминания и может использоваться для приобретения долговременной памяти. Чтобы облегчить работу мозга, сначала рисуйте то, что приходит в голову, а потом используйте это мысленно.

XULOSA

Как вывод можно сказать, что многие исследования показали, что с течением времени в жизни человека его познавательный потенциал ограничивается наряду с его физическими способностями и возможностями. Однако следует отметить, что умение правильно вести свою жизнь, правильно питаться, выполнять регулярные умственные и физические упражнения, позволяют человеку даже в пожилом возрасте радоваться жизни и жить без каких-либо познавательных проблем.

Жизненный опыт человека, его способность противостоять различным потрясениям, а также трудности, с которыми он столкнулся в течение жизни, отражаются в его пожилом возрасте. Вместе с тем большое влияние на познавательные проблемы, с которыми сталкивается человек в процессе старения, оказывают не только жизненно важные внутренние и внешние факторы, но и генетические особенности.

В современную эпоху развития технологий, в условиях усложнения экологических и других бытовых проблем появляются различные методы, приемы, медицинские заключения и рекомендации, как можно эффективно их использование служит сохранению, развитию и совершенствованию познавательных возможностей пожилых людей.

Современные технологии направлены на продление жизни человека. Вместе с тем идея «здорового старения» и ее концептуальные основы широко используются и в развитых странах. В качестве важнейшего из факторов основное внимание следует уделить психическому здоровью человека. Нельзя забывать, что сохранение интеллектуальной и эмоциональной устойчивости пожилых людей, усиление их жизненных мотиваций, повышение их статуса в семейных ценностях считается основой развития у них познавательной деятельности и является актуальной проблемой современной науки.

ADABIYOTLAR

1. Постникова М.И. Психология отношений между поколениями: теоретико-методологический аспект. – Архангельск, 2010. – 178 с.
2. Психологическая зрелость личности / Под общ. ред. Л.А. Головей. – СПб.: Скифия-принт, СПбГУ, 2014. – 240 с.
3. David M. McCourt. Karl Mannheim, "The Problem of Generations," in *Essays on the Sociology of Knowledge* (London, Routledge and Kegan Paul, 1928/1952): pp. 276–320.
4. David M. McCourt. Karl Mannheim, "The Problem of Generations," in *Essays on the Sociology of Knowledge* (London, Routledge and Kegan Paul, 1928/1952): pp. 276–320.
5. Психологическая зрелость личности / Под общ. ред. Л.А. Головей. – СПб.: Скифия-принт, СПбГУ, 2014. – 240 с.
6. Jinqun Shi. The evolvement of family intergenerational relationship in transition: mechanism, logic, and tension. *The Journal of Chinese Sociology* volume 4, Article number: 20 (2017). <https://journalofchinesesociology.springeropen.com/articles/10.1186/s40711-017-0068-z#citeas>

7. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э.Эриксон. – Москва: Прогресс, 1996. С 55.



INNOVATIVE
ACADEMY