

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР КОГНИТИВНОГО РЕЗЕРВА: УРОВНЕВЫЙ И СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ

Стрижицкая О. Ю.

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»,
Санкт-Петербург, Россия*

E-mail: o.strizhitskaya@spbu.ru

*Исследование выполнено в рамках проекта,
поддержанного РФФИ № 16-06-00086 «Когнитивный резерв
как фактор уровня качества жизни в пожилом возрасте».*

Понятие «когнитивный резерв» появилось в научном, и в частности психологическом, обиходе относительно недавно и было введено Я. Штерном [3]. В широком смысле к когнитивному резерву можно отнести любые процессы и механизмы, которые обеспечивают сохранность когнитивных функций у человека, в более узком – это «способность мозга использовать накопленные в течение жизни стратегии обработки информации и когнитивные ресурсы для минимизации повреждений клеток и структур мозга, ассоциируемых с такими заболеваниями, как болезнь Альцгеймера, и максимально эффективной компенсации таких повреждений» [1, с. 80].

Хотя когнитивный резерв обеспечивает сохранность когнитивных функций в пожилом возрасте и рассматривается в основном с жизнедеятельностью пожилых и старых людей, тем не менее его формирование начинается задолго до периода старения, а понимание его механизмов поможет составить профилактические программы, направленные на формирование проактивного подхода к старению.

На современном этапе развития психологии, когнитивный резерв рассматривается с позиций видов деятельности, которые выполняет человек, и их когнитивной сложности, за счет которой формируются новые когнитивные схемы и ассоциативные связи, создавая резервные возможности обработки информации. И таким образом, если с возрастом одни когнитивные механизмы теряют свою функциональность, то как бы дублирующие механизмы выходят на первый план, способствуя сохранению когнитивного функционирования. Такие когнитивно-стимулирующие виды деятельности условно делятся на три группы: 1) связанные с обучением; 2) связанные с профессиональной деятельностью; 3) связанные с повседневной деятельностью (например, хобби, чтение книг, рукоделие, управление автомобилем и т. д.). В то время как роль обучения и профессиональной деятельности в когнитив-

ном функционировании и когнитивной сохранности достаточно хорошо изучены, структура и особенности связей видов повседневной деятельности и когнитивной сохранности остаются недостаточно изученными.

Целью данного исследования было рассмотреть повседневные виды деятельности, которые оказывают влияние на формирование когнитивного резерва, и оценить их значимость, частоту и структуру в пожилом возрасте.

Выборку исследования составили 215 пожилых людей в возрасте от 60 до 89 лет, средний возраст 74 года. 70,4 % выборки составляли женщины, 29,6 % – мужчины, что соответствует демографической ситуации в данной возрастной группе. Данные собраны в Санкт-Петербурге и Нижнем Новгороде.

Для исследования повседневных деятельностей, влияющих на формирование когнитивного резерва, мы использовали индекс когнитивного резерва М. Нуччи [2], субшкалу видов повседневной деятельности, а также Монреальскую шкалу оценки когнитивной сохранности (МОСА). Субшкала видов повседневной деятельности включает три группы показателей: повседневные виды деятельности, которые оказывают влияние на формирование когнитивного резерва при их выполнении еженедельно, ежемесячно или в течение года.

В группу видов деятельности, выполняемых еженедельно, вошли: чтение газет и журналов; домашние обязанности; вождение автомобиля; хобби; использование современных технологий. К видам деятельности, выполняемым ежемесячно, относились: участие в социальных мероприятиях; посещение кино, театра; садоводство, рукоделие; забота о внуках/племянниках/пожилых родителей; волонтерская работа; художественная деятельность. К когнитивно-значимым видам деятельности, выполняемым ежегодно, относились: посещение выставок, концертов, конференций; путешествия на несколько дней и дольше; чтение книг.

Результаты частотного анализа показали, что для российских пожилых людей управление автомобилем и регулярные занятия своими хобби являются нехарактерными (30 % и 32 % – частота встречаемости каждого из этих видов деятельности соответственно). Среди видов деятельностей, выполняемых ежемесячно, наиболее распространенными оказались занятия ручным трудом, например рукоделием (65 %), и забота о близких (67 %). Самой распространенной деятельностью, выполняемой ежегодно, стало чтение книг (68 %). Полученные данные российской выборки и данные западных исследователей позволяют понять некоторые кросс-культурные различия, которые наблюдаются в структуре когнитивного резерва [1; 2]. Такая когнитивно-стимулирующая,

сложная, многозадачная деятельность, как управление автомобилем, у российских пожилых людей не обнаружила значимых связей между ее структурными компонентами. Как видно из частотного анализа, это может быть связано с тем, что процент пожилых людей, управляющих автотранспортом, относительно невелик, и большинство из них освоили управление автомобилем в зрелом возрасте, что не позволило включиться данной деятельности в формирование когнитивного резерва. В целом полученные результаты соответствуют консервативным взглядам российского общества на роль семьи и высокую включенность человека в семейную сферу при незначительной ориентации на саморазвитие и самореализацию в пожилом возрасте.

Результаты регрессионного анализа показали, что повседневные виды деятельности вносят свой вклад в формирование когнитивного резерва ($R^2 = 0,124$; $\beta = 0,197$; $p = 0,029$), хотя и существенно меньше, чем образование ($R^2 = 0,256$) и профессиональная деятельность ($R^2 = 0,309$), что согласуется с результатами западных исследований.

Структурный анализ показал, что три компонента субшкалы повседневных видов деятельности тесно связаны между собой ($r = 0,449-0,514$; $p = 0,000$ для всех корреляций). Множественный регрессионный анализ и структурное моделирование подтвердили данную гипотезу, полученный результат свидетельствует в пользу того, что все три вида деятельности – еженедельные, ежемесячные и ежегодные – являются показателями одного уровня и образуют общий фактор.

Таким образом, наше исследование показало, что повседневные виды деятельности вносят свой вклад в формирование когнитивного резерва и, как следствие, в когнитивную сохранность в пожилом возрасте. При этом их вклад менее весомый, чем вклад образования и профессиональной деятельности, что согласуется с результатами западных исследований. Частотный анализ выявил специфику повседневных видов деятельности для российских пожилых людей и показал, что набор повседневных видов деятельностей для российской выборки несколько уже.

Литература

1. Стрижицкая О. Ю. Когнитивный резерв как психологический и психофизиологический ресурс в период старения // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 16, Психология, Педагогика. 2016. № 2. С. 79–87.
2. 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, N 3. P. 218–226.
3. Stern Y. Cognitive reserves // Neuropsychologia. 2009. Vol. 47, N 10. P. 2015–2028.