

Particularități cognitive specifice maturității. Implicații practice

Prof. univ. dr. Elena Stănculescu

1. Particularități cognitive

- *Nu există un tipar uniform al schimbărilor în sensul declinului cognitiv*
- *Variabilitatea interindividuală este foarte ridicată (deosebit de important fiind antrenamentul mental - **stimulare** versus **substimulare** corticală)*

- Declinul abilităților cognitive este substanțial înainte de 60 de ani numai în cazul celor cu afecțiuni neurologice
- Dinamica învățării – variabilitate foarte mare între indivizi – unii învață mai puțin decât ar putea și nu fac prea mare efort pentru a-și păstra abilitățile cognitive pe care le au

- Viteza perceptivă și inteligența fluidă încep să scadă după 25 de ani, dar **nu se instalează modificări funcționale**
- Rapiditatea la nivelul psihomotricității începe să se diminueze după 35 de ani
- Capacitatea de a elabora raționamente inductive și orientarea spațială se reduc după 55 de ani
- Abilitățile cognitive puțin folosite se diminuează

- *Aspecte care evidențiază avansul dezvoltării cognitive în perioada maturității:*
- Abilități cognitive simple se stabilizează, iar cele **profesionale cresc** până la 60 de ani
- Studiul longitudinal Seattle (Werner Schaie)
 - ❖ Evidențiază faptul că reducerea semnificativă a capacității cognitive intervine relativ târziu, mult după pensionare
 - ❖ S-au obținut corelații între nivelul intelectual și scorurile înregistrate la testele de măsurare a abilităților cognitive

- Se dezvoltă memoria profesională – extensia acesteia reprezintă unul din aspectele explicative ale abilităților cognitive mai mari (în domeniul profesional), odată cu înaintarea în vârstă
- Memoria logică se dezvoltă – structurarea/organizarea materialelor mnezice (cresc în cazul studentului matur)
- Expertiza îi ajută să rezolve problemele nu doar pe baza unor asemănări și deosebiri superficiale, ci pornind de la principiile subiacente – rezolvări spontane, intuitive, probate ulterior prin strategii algoritmice

- Fenomenul de încapsulare (Hoyer) la nivelul gândirii - capacitatea de a folosi abilitățile fluide pentru rezolvarea la nivel expert problemele cu care se confruntă la locul de muncă
- Gândirea integrativă – îmbinarea logicii, cunoașterii intuitive și valențelor afective în abordarea temelor, problemelor complexe

2. Implicații practice

- Studentul matur este în primul rând interesat de extensia experienței cognitive și nu neapărat de motivația pentru performanță (achievement motivation)
- Frecvent, studenții care se află la vârsta maturității, sunt la a doua facultate – au o înaltă funcționalitate cognitivă și sunt conștienți de propriile capacități/eficacitate

- Sunt stimulați atunci când au ocazia de a-și exprima puncte de vedere, care sunt filtrate cognitiv de cunoștințele asimilate anterior, de conceptualizări/credințe generalizate
- Au nevoie de cunoștințe pe care să le poată aplica în contexte specifice
- Participarea ar trebui să fie orientată spre soluții, iar metodele ar trebui să fie interactive, oferind multiple oportunități pentru implicare și exprimarea propriilor interpretări.

- Învățarea ar trebui să se bazeze pe **expertiză partajată** și implicit pe **învățarea reciprocă**.
- Profesorul poate fi considerat ca având un rol orientativ, facilitator al învățării

- Sunt stimulați de învățarea centrată pe probleme (*problem based learning*)
- Se simt foarte motivați atunci când au libertatea să studieze pornind de la **proiecte generate de ei înșiși** sau în urma negocierii cu profesorul

- Profesorul trebuie să țină cont de faptul că studenții ajunși la vârsta maturității au abilități specifice inteligenței fluide în domeniul în care au o expertiză ridicată – prin urmare trebuie valorificate în rezolvarea de situații/probleme noi

- Având în vedere că la această vârstă gândirea are un caracter integrativ, profesorul trebuie să creeze sarcini de învățare-evaluare pe măsura complexității acestui mecanism psihic
- În plus, profesorul să aprecieze capacitatea acestor studenți de a integra perspectiva cognitivă, cu ce intuitivă și afectivă (feedback-ul pozitiv în învățare are același rol psihologic la orice vârstă).

- Profesorii trebuie să aibă în vedere că studenții maturi, pe lângă avansul cognitiv, capacitatea de autoreglare a învățării și expertiza profesională, se pot confrunta cu surse suplimentare de stres (din cauza cerințelor multiple din rolurile profesional, marital, parental, secondate în cazul unora de: criza de la mijlocul vieții, criza filială, sindromul generației sandwich)

Concluzie

- Stilul de viață sănătos (moderație în toate), modelul explicativ predominant (optimism *versus* pessimism), gestionarea emoțiilor negative (în special furia), calitatea relațiilor sociale, gimnastica minții își pun amprenta asupra felului în care oamenii îmbătrânesc – dincolo de rolul factorilor moșteniți genetic
- *PS: o lecție interesantă de ceea ce înseamnă lifelong learning este povestea personajului principal din romanul "Jocul cu mărgele de sticlă" (Hermann Hesse) – vă recomand să-l includeti in lista de lecturi suplimentare 😊*