



ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК КАК ИНСТРУМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ И КОГНИТИВНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА: ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

© 2025

Бударина А.О., Гомина А.В.

Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта (г. Калининград, Россия)

Аннотация. В статье рассматриваются возможности иностранного языка как средства поддержания социальной и когнитивной активности людей пожилого возраста. Обосновывается, что обучение иностранному языку в зрелом и пожилом возрасте выступает не только инструментом интеллектуального развития, но и механизмом социализации, преодоления изоляции и сохранения психологического благополучия. Теоретико-методологическую основу исследования составляют идеи педагогики, андрагогики, лингводидактики и психологии обучения, а также когнитивно-коммуникативный подход к обучению иностранным языкам различных категорий обучающихся. Особое внимание уделено эвристическим технологиям, обеспечивающим эффективность обучения данной возрастной категории. Данные технологии способствуют реактивизации познавательных процессов, памяти, внимания и речемыслительной и коммуникативной деятельности, активности сенсорно-перцептивных процессов, снижению тревожности и повышению внутренней мотивации людей пожилого возраста. Отмечается, что данные технологии имеют, в том числе, социальное значение, поскольку создают благоприятную среду для преодоления возрастной изоляции, формирования новых социальных связей и укрепления чувства общности среди обучающихся. Проведенный анализ подтверждает необходимость внедрения гуманистически ориентированных коммуникативных методов в образовательные программы для лиц третьего возраста, что позволяет рассматривать обучение иностранному языку как важный инструмент активного долголетия и социальной вовлеченности. Таким образом, целенаправленное использование ресурсов для практического обучения иностранному языку открывает новые горизонты для повышения качества жизни людей пожилого возраста.

Ключевые слова: пожилой возраст; третий возраст; изучение иностранного языка; обучение иностранному языку; активное долголетие; социальная активность; когнитивная активность.

FOREIGN LANGUAGE TEACHING FOR SOCIAL AND COGNITIVE ACTIVITY OF OLDER ADULTS: PEDAGOGICAL ASPECTS

© 2025

Budarina A.O., Gomina A.V.

Immanuel Kant Baltic Federal University (Kaliningrad, Russia)

Abstract. The article discusses the potential of foreign language learning as a means of maintaining social and cognitive activity in senior learners and older adults. It argues that mastering a foreign language in the third age is not only a tool for intellectual growth, but also a mechanism for socialisation, overcoming isolation and maintaining psychological well-being. The theoretical and methodological basis of the study comprises ideas from pedagogy, andragogy, foreign language teaching, second language acquisition, and psychology of learning, as well as a cognitive and communicative approaches to foreign language teaching. Particular attention is paid to heuristic methods and techniques that ensure the effectiveness of older adults' language learning. These methods contribute to the activation of cognitive processes, the development of communication skills, the reduction of anxiety and the increase of intrinsic motivation among third-age language learners. It should be noted that these methods also imply social significance, as they create a favourable environment for overcoming age-related isolation, establishing new social connections and strengthening a sense of community among senior learners. The analysis confirms the need to introduce humanistic communicative methods into programmes for third-age learners, allowing mastering a foreign language to be viewed as an important tool for active longevity and social involvement. Thus, the targeted use of foreign language resources opens up new horizons for improving the quality of life of older adults.

Keywords: senior learners; third-age learners; older adults' language learning; foreign language teaching; active aging; social activity; cognitive activity.

Современное общество имеет тенденцию к активному демографическому старению. Это подтверждается статистикой, неоднократно представленной Организацией Объединенных Наций. Более того, в 2020 году 2021–2030 годы были объявлены Десятилетием здорового старения по итогам 146-й сессии Исполнительного комитета ВОЗ в феврале 2020 г. В аналитическом докладе, представленном ООН в январе 2023 г. («Доклад о мировом социальном развитии – 2023: Никого не оставить позади в стареющем мире» / «World Social Report-2023: Leaving No One Behind in an Ageing World») указывается на экономические и социальные последствия старения населения планеты. В нем рассматриваются проблемы и возможности, связанные с данным глобальным демографическим трендом, а также подчеркивается важность достижения целей устойчивого развития для всех возрастных групп, включая пожилых людей.

В Российской Федерации концепция активного долголетия получила широкое нормативно-правовое и стратегическое закрепление. Например, вопросы социальной, образовательной и цифровой поддержки пожилых людей отражены в Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до

2030 года (распоряжение правительства РФ от 07.04.2025 № 830-р). Развитие непрерывного образования и создание условий для активного долголетия отражены в федеральном проекте «Старшее поколение» национального проекта «Семья», направленном на реализацию Указа Президента РФ от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (см. Паспорт федерального проекта «Старшее поколение» национального проекта «Семья»). В документе подчеркивается значимость вовлечения людей пожилого возраста в региональные программы «Активное долголетие», а также развития образовательных и просветительских инициатив, способствующих поддержанию когнитивного и социального здоровья. Исходя из анализа нормативно-правовых документов следует, что государственная политика рассматривает образование как ключевой ресурс социальной интеграции и поддержания когнитивного здоровья пожилых людей, однако педагогические аспекты организации такого обучения остаются недостаточно разработанными и требуют дальнейшего научного осмысления. Следовательно, особую значимость на сегодняшний день приобретает педагогический аспект поддержания активного старения. Это требует профессиональной разработки эффективных инструментов вовлечения пожилых людей в образовательное и социокультурное пространство. Одним из перспективных направлений является изучение иностранных языков, которое может быть представлено как инструмент сохранения когнитивной активности, расширения коммуникативных возможностей и формирования условий для социальной включенности.

Обучение иностранному языку в пожилом возрасте выполняет не только образовательную, но и компенсаторную, развивающую, социализирующую функции. В данном контексте иностранный язык является одним из источников новых знаний, средством поддержания умственной активности и стимуляции памяти, внимания и мышления, а также инструментом установления новых социальных связей и повышения качества жизни в целом. Ряд исследований подтверждает положительное влияние знания второго языка на возможности и функции человека. *E. Peal* и *W.E. Lambert* одними из первых зафиксировали, что билингвы имеют более высокие результаты тестов на интеллект по сравнению с монолингвами [1]. Позднее *E. Bialystok*, изучающая билингвизм и его преимущества, предположила, что мозг билингвов, сталкивающийся с выбором подходящего под ситуацию языка, работает более активно и, тем самым, имеет положительное влияние на ингибиторный контроль, когнитивную гибкость, рабочую память и другие компоненты исполнительных функций [2]. Эмпирические данные подтверждают позитивную корреляцию между изучением иностранного языка и обеспечением активного долголетия, что находит отражение в ряде научных работ [3–8].

Для того, чтобы обучающийся действительно прогрессировал и в физическом, и в психическом планах, требуется детальная организация образовательного процесса, который бы учитывал индивидуальный опыт, психолого-педагогические характеристики и иные особенности, требующие внимания при обучении лиц третьего возраста. Образовательная среда должна быть местом социального взаимодействия, освоения нового знания и безопасности. Этим требованиям в наибольшей степени соответствует когнитивно-коммуникативный подход, который обеспечивает развитие языковой компетенции в тесной связи с развитием когнитивных процессов и включением в коммуникативные ситуации, актуальные для данной возрастной группы, а также эвристические технологии, которые позволяют эффективно организовывать обучение иностранному языку лиц пожилого возраста. Актуальность обращения к этим технологиям определяется необходимостью создания таких педагогических условий, которые способствуют поддержанию когнитивной и социальной активности, а также развитию речевой деятельности обучающихся в образовательной среде, соответствующей их психолого-педагогическим особенностям, мотивационным установкам, личному опыту и предпочтениям в организации учебного взаимодействия.

Данное исследование находится на стыке нескольких исследовательских областей: при организации процесса обучения иностранному языку лиц пожилого возраста учитываются положения педагогики, андрагогики, лингводидактики, психолингвистики и психологии обучения. Научные основы педагогического взаимодействия с обучающимися данной возрастной категории заложены в трудах Т.М. Кононыгиной [9], *M.S. Knowles* [10], С.Г. Вершловского [11] и др. Исследователи рассматривают процесс обучения лиц третьего возраста как часть системы непрерывного образования, основанной на гуманистических принципах, уважении к личности обучающегося и признании его жизненного опыта в качестве значимого ресурса познания.

Когнитивные аспекты обучения пожилых людей рассматриваются в рамках теорий когнитивного старения. Среди них: теория старения лобной доли, компенсаторные теории, теория резерва, теория сенсорной депривации, теория снижения скорости обработки информации и теория дефицита тормозных влияний [5; 6; 12]. Изучение данных концепций позволяет преподавателю понимать и учитывать результаты нейрокогнитивных исследований (структурные и функциональные изменения мозга) при организации обучения пожилых людей. С социальной точки зрения изучение иностранного языка лицами третьего возраста способствует появлению новых связей, восполняет дефицит общения и помогает преодолеть социальную изоляцию, то есть выполняет компенсаторную функцию. Об этом писал в своем исследовании *M. Formosa* [13].

Методологическую основу настоящего исследования составляет когнитивно-коммуникативный подход к обучению иностранному языку, согласно которому овладение языковой компетенцией рассматривается как результат осмысленной, поэтапной деятельности обучающегося, ориентированной на реальные коммуникативные задачи. Таким образом, теоретико-методологическая база исследования включает в себя идеи геронтопедагогики, когнитивной психологии, андрагогики и лингводидактики. Учет вышеперечисленных областей знаний помогает рассматривать обучение иностранному языку как средство комплексного педагогического воздействия, направленного на развитие познавательной, речевой и социальной активности пожилых людей.

Для полноценного представления портрета рассмотрим психолого-педагогическую характеристику пожилого возраста подробнее. С наступлением пожилого возраста когнитивная сфера человека претерпевает изменения, наблюдается снижение кратковременной и оперативной памяти, ослабление концентрации внимания,

замедление темпа переработки информации, а также снижение флюидного интеллекта [14–17]. Тем не менее, кристаллизованный интеллект, отвечающий за накопленные в течение жизни знания, жизненный опыт, словарный запас и эрудицию, сохраняется на высоком уровне. Для преподавателя это знание служит возможностью, помогающей использовать «сильные стороны» обучающегося и положительно влиять на его самооценку во время обучения. Эмоционально-личностная сфера пожилых людей также имеет свои особенности. В третьем возрасте происходит переоценка жизненных ценностей и анализ прожитой жизни. Эмоции становятся более устойчивыми, однако возрастает чувствительность к социальным изменениям и особенно одиночеству [18]. Периодически можно наблюдать чувство тревожности на фоне неуверенности в завтрашнем дне и социальной изоляции лиц пожилого возраста. Для мотивационной сферы лиц третьего возраста характерно стремление к саморазвитию и приближению к современному миру, преобладание внутренних мотивов (удовлетворение, личностный рост, социальное взаимодействие и др.), потребность в признании со стороны, а также снижение внешней мотивации [19]. Ранее проведенные исследования показывают, что уровню удовлетворенности жизнью пожилых людей присуща неоднородность. В результате детального исследования выборки из 177 лиц пожилого возраста было установлено, что лишь 20% респондентов демонстрируют высокий интерес к жизни, в то время как у 50% этот показатель был низким. Несмотря на это, 42% участников обладают высокой самооценкой. Что касается общего психоэмоционального состояния, лишь 35% опрошенных имели подавленный жизненный настрой [20].

Изучение иностранного языка воспринимается обучающимися третьего возраста не как академическая обязанность, а как возможность идти в ногу со временем. Таким образом, знание возрастных и психологических характеристик пожилых людей позволяет создавать образовательную среду, способствующую не только усвоению языка, но и социальной вовлеченности, получения признания, повышения самооценки и общего качества жизни. Выстраивание последовательного и структурированного образовательного процесса сделает изучение иностранного языка комфортным и физически, и психологически.

Из этого следует, что обучение иностранному языку лиц третьего возраста выходит за пределы традиционного образовательного контекста и приобретает многопрофильное значение. Преподаватель становится не транслятором знаний, а наставником, задающим вектор развития обучающегося третьего возраста. Особый интерес представляет сам процесс обучения иностранному языку. Для решения задачи выстраивания новых коммуникативных связей и борьбы с одиночеством наиболее подходящей можно считать групповую форму обучения, поскольку объединение единомышленников создает чувство общности, предоставляет возможность учиться друг у друга и взаимодействовать, параллельно изучая новый язык. Тем не менее, индивидуальную форму обучения также не следует исключать, поскольку пожилые люди могут иметь более или менее выраженные психолого-педагогические особенности, существенные различия в которых могут создать сложность при организации групповой работы. Поэтому выбор формы должен осуществляться преподавателем по результатам оценки текущей ситуации. Когнитивная и социальная активность лиц третьего возраста повышается посредством правильно подобранных педагогических технологий. В рамках когнитивно-коммуникативного подхода обучение выстраивается на основе речевой активности, диалогичности и осмысленности учебных действий.

Педагогическая эвристика является эффективной педагогической технологией, способствующей активизации когнитивных процессов, преодолению барьеров, а также повышению мотивации к обучению [21]. Это связано с тем, что организация образовательного процесса в формате смыслопоисковой речемыслительной деятельности представляет собой интересную и насыщенную коммуникацию, а не формальную обязанность. Через ситуационный проблемно-ориентированный контекст пожилые люди могут проигрывать жизненные сценарии из прошлого или будущего, делиться своими воспоминаниями. Ситуативное взаимодействие снимает напряжение и создаёт ситуацию успеха, что вызывает у обучающихся душевный подъем и мотивирует на новые достижения. Важно также упомянуть, что эвристическая технология обеспечивает не только обучающую и развлекательную, но и целый ряд других важных функций: коммуникативную, терапевтическую, коррекционную, социализирующую и интеграционную. На занятиях по иностранному языку для лиц пожилого возраста успешно применяются следующие игровые формы: игровые праздники, театральные действия (социальное общение, творческая реализация); игровой фольклор (сопричастность к традициям); игровые коммуникативные тренинги и упражнения (когнитивная активность и развитие мелкой моторики); ролевые игры (отработка речевых навыков, развитие спонтанной речи) и др. [6; 8]. Однако важно принимать во внимание физические возможности и интересы обучающихся, чтобы сохранить добровольность участия и комфортную атмосферу. Установка личностно-ориентированного обучения на развитие обучающегося, исходя из его жизненного опыта и интересов, созвучна парадигме обучения лиц третьего возраста [6; 22]. Особое значение личностно-ориентированное обучение имеет с социальной точки зрения, поскольку планирование образовательного процесса с ориентацией на личность обучающегося с пошаговой организацией усвоения учебного материала обеспечивает атмосферу доверия, сотрудничества и позволяет чувствовать себя нужным и ценным. Это особенно важно для обучающихся третьего возраста, которым необходима структурированность, повторяемость и визуальная поддержка при освоении нового.

Этапы усвоения представлены ниже:

- 1) мотивационный (создание заинтересованности);
- 2) ориентировочный (планирование и знакомство с требованиями);
- 3) материальный (освоение через практическое взаимодействие);
- 4) внешнеречевой (проговаривание вслух);
- 5) этап внутренней речи (проговаривание «про себя»);
- 6) умственный (автоматизация иноязычного речевого действия) [23, с. 12–13].

Принимая во внимание снижение темпа обработки информации и ослабление кратковременной памяти лиц третьего возраста, поэтапное усвоение позволяет поэтапно и доступно для данной категории обучающихся изучать новый материал, подкрепляя его наглядностью, что способствует прочному и комфортному усвоению нового материала.

Использование в образовательном процессе когнитивно-коммуникативного подхода к обучению иностранному языку лиц пожилого возраста требует тщательной адаптации методических решений под конкретную аудиторию обучающихся. При выборе содержания, форм и средств обучения следует учитывать возрастные изменения, индивидуальный жизненный опыт обучающихся, а также общее физическое и психологическое состояние обучающегося. Важно помнить, что тематика занятий должна быть содержательно связана с повседневной реальностью и интересами обучающихся. Проведение анкетирования в начале курса или небольшой устный опрос помогут определить, с чего следует начать. Наиболее продуктивными чаще всего являются темы, связанные с личной биографией, семьей, здоровьем, жизненным укладом, хобби или профессией. Это позволяет интегрировать изучаемый языковой материал в жизненный контекст, активируя память и поддерживая интерес обучающегося [10, p. 310].

Знания и опыт преподавателя и созданные им условия для обучения лиц пожилого возраста формируют благоприятную образовательную среду, которая стимулирует не только усвоение языка, но и поддержание и развитие когнитивных, речевых и социальных навыков. Подводя итог, важно подчеркнуть, что посредством иностранного языка происходит интеграция лиц пожилого возраста в социокультурное пространство, что расширяет их коммуникативные возможности и поддерживает качество жизни. Применение выбранных эвристических технологий и когнитивно-коммуникативного подхода к обучению иностранному языку лиц пожилого возраста позволяет целенаправленно поддерживать когнитивную активность и формировать ощущение социальной включенности, обеспечивает создание безопасной и комфортной образовательной среды, в которой язык становится многофункциональным инструментом личностного и социального развития. Проведенный анализ литературы по теме позволяет утверждать, что обучение иностранному языку в третьем возрасте обладает значительным педагогическим ресурсом для организации непрерывного образования, направленного на укрепление когнитивного здоровья, профилактику социальной изоляции и расширение возможностей самореализации людей пожилого возраста, позволяя им оставаться полноценными участниками социальной и культурной жизни общества.

Список источников:

1. Peal E., Lambert W.E. The relation of bilingualism to intelligence // *Psychological Monographs: General and Applied*. 1962. Vol. 76, № 27. P. 1–23. DOI: 10.1037/h0093840.
2. Bialystok E. *Bilingualism in development: language, literacy and cognition*. Cambridge: Cambridge University Press, 2001. 288 p.
3. Ефремова Д.А. Развитие эмоционального интеллекта людей пожилого возраста в процессе изучения иностранного языка // *Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки*. 2019. № 3 (49). С. 27–30.
4. Ильина Д.А. Сущность коммуникативно-адаптивной компетенции людей пожилого возраста // *Перспективы науки*. 2015. № 9 (72). С. 11–15.
5. Roehr-Brackin K. Language learning in older adults: interdisciplinary perspectives // *Language Teaching*. 2023. Vol. 56, № 2. P. 292–295. DOI: 10.1017/s0261444822000325.
6. Third age learners of foreign languages / ed. by D. Gabrys-Barker. Bristol: Multilingual Matters, 2017. 248 p.
7. Koutska I. Teaching English as a foreign language to older adult learners: a qualitative exploration of four perspectives // *Educational Gerontology*. 2024. Vol. 50, iss. 6. P. 492–508. DOI: 10.1080/03601277.2024.2312043.
8. Kacel J., Klímová B. Third-age learners and approaches to language teaching // *Education Sciences*. 2021. Vol. 11, № 7. DOI: 10.3390/educsci11070310.
9. Кононыгина Т.М. *Герагогика: пособие*. Орел: Красная строка, 2006. 168 с.
10. Knowles M.S. *The modern practice of adult education: from pedagogy to andragogy*. Cambridge: Association Press, 1980. 400 p.
11. Вершловский С.Г. *Общее образование взрослых: стимулы и мотивы*. М.: Педагогика, 1987. 183 с.
12. Третьякова В.Д., Пульцина К.И. Старение мозга: ключевые теории и нейрофизиологические инсайты // *Клиническая и специальная психология*. 2024. Т. 13, № 4. С. 5–28. DOI: 10.17759/cpse.2024130401.
13. Formosa M. *Educational gerontology* // *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging* / ed. by D. Gu, M. Dupre. Cham: Springer, 2019. DOI: 10.1007/978-3-319-69892-2_411-1.
14. Čepukaitytė G., Thom J.L., Kallmayer M., Nobre A.C., Zokaei N. The relationship between short- and long-term memory is preserved across the age range // *Brain Sciences*. 2023. Vol. 13, № 1. DOI: 10.3390/brainsci13010106.
15. Pedale T., Mastroberardino S., Tambasco N., Santangelo V. Age-related decline in disengaging spatial attention in physiological aging // *Brain Sciences*. 2025. Vol. 15, № 1. DOI: 10.3390/brainsci15010006.
16. Eckert M.A., Keren N.I., Roberts D.R., Calhoun V.D., Harris K.C. Age-related changes in processing speed: unique contributions of cerebellar and prefrontal cortex // *Frontiers in Human Neuroscience*. 2010. Vol. 4. DOI: 10.3389/neuro.09.010.2010.
17. Tucker-Drob E.M., de la Fuente J., Köhncke Y., Brandmaier A.M., Nyberg L., Lindenberger U. A strong dependency between changes in fluid and crystallized abilities in human cognitive aging // *Science Advances*. 2022. Vol. 8, iss. 5. DOI: 10.1126/sciadv.abj2422.

18. Burr D.A., Castrellon J.J., Zald D.H., Samanez-Larkin G.R. Emotion dynamics across adulthood in everyday life: Older adults are more emotionally stable and better at regulating desires // *Emotion*. 2021. Vol. 21, № 3. P. 453–464. DOI: 10.1037/emo0000734.
19. Yi-Yin L. Older adults' motivation to learn in higher education [Internet] // *Adult Education Research Conference*. <https://newprairiepress.org/aerc/2011/papers/60>.
20. Полькина Т.М., Чуйкова Т.С. Анализ показателя жизненной удовлетворённости у людей пенсионного возраста // *Вестник Башкирского университета*. 2012. Т. 17, № 3. С. 1413–1415.
21. Smith K.A. Educational engineering: heuristics for improving learning effectiveness and efficiency // *Engineering Education*. 1987. Vol. 77. P. 45–52.
22. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. М.: Сентябрь, 1996. 96 с.
23. Гальперин П.Я. Введение в психологию: учеб. пособие. 2-е изд. М.: Книжный дом «Университет», 2000. 336 с.

Информация об авторе(-ах):	Information about the author(-s):
Бударина Анна Олеговна , доктор педагогических наук, профессор, руководитель Института образования и гуманитарных наук; Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта (г. Калининград, Россия). E-mail: abudarina@kantiana.ru .	Budarina Anna Olegovna , doctor of pedagogical sciences, professor, head of Institute of Education and Humanities; Immanuel Kant Baltic Federal University (Kaliningrad, Russia). E-mail: abudarina@kantiana.ru .
Гомина Анастасия Валерьевна , аспирант, ассистент высшей школы лингвистики; Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта (г. Калининград, Россия). E-mail: avgomina@kantiana.ru .	Gomina Anastasiia Valerievna , postgraduate student, assistant of High School of Linguistics; Immanuel Kant Baltic Federal University (Kaliningrad, Russia). E-mail: avgomina@kantiana.ru .

Для цитирования:

Бударина А.О., Гомина А.В. Иностранный язык как инструмент социальной и когнитивной активности людей пожилого возраста: педагогический аспект // *Самарский научный вестник*. 2025. Т. 14, № 3. С. 178–182. DOI: 10.55355/snv2025143305.