

**Кемеровский Государственный Университет
Институт образования**

**Психологические особенности взрослого
человека в период поздней взрослости:
когнитивные особенности,
аффективная сфера**

**СТРЕКАТОВА ТАТЬЯНА АНАТОЛЬЕВНА,
студентка гр. ППОм-201**



Возрастная классификация людей, достигших возраста поздней взрослости

Период поздней взрослости часто называют **геронтогенезом**, или периодом старения.

Большинство исследователей считает, что это время в жизни человека начинается с 60 лет.

Некоторые авторы полагают, что у женщин данный период начинается с 55, а у мужчин с 60 лет. Люди, достигшие данного возраста, подразделяются на **три подгруппы:**

- *люди пожилого возраста, старческого возраста и долгожители.*

Бернсайд с соавторами (1979) разбили этот возраст на **четыре подпериода:**

- от 60 до 69 — предстарческий;
- от 70 до 79 — старческий;
- от 80 до 89 — позднестарческий;
- от 90 до 99 — дряхлость.



Общая характеристика периода

Печально не то, что надвигается старость, а что уходит молодость.

Александр Дюма

Главной особенностью данного возраста является процесс старения, который представляет собой генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными возрастными изменениями в организме. **Старение** – процесс длительный, плавный, не существует точной границы, которая отделяет старость от среднего возраста. В целом, старение – процесс индивидуальный, у одних людей он начинается раньше, у других позже. Календарный возраст – объективный показатель, связанный чисто с физическим течением времени и выражаемой в абсолютных физических единицах времени.

У людей в позднем возрасте, как правило, падает активность, замедляются психические процессы, ухудшается самочувствие. В процессе старения меняется отношение к явлениям и событиям, изменяется направленность интересов. Во многих случаях происходит сужение круга интересов, частое брюзжание, недовольство окружающими.

Наряду с этим имеет место идеализации прошлого, тенденция к воспоминанию.

Прежде всего, происходит постепенное ослабление деятельности организма. Люди, достигшие поздней взрослости, уже не так сильны физически, общий запас энергии у них становится существенно меньше по сравнению с молодыми годами. Ухудшается деятельность сосудистой и иммунной систем человека. Утрачивается живость тканей организма, что тесно связано с уменьшением в них содержания жидкости и вызывает затвердевание суставов. Возрастное обезвоживание в свою очередь приводит к иссушению кожи. Она становится более чувствительной к раздражениям и солнечным ожогам, теряет мягкость и приобретает матовый оттенок. Иссушение кожи также препятствует потовыделению, которое регулирует поверхностную температуру тела.

У старого человека зачастую снижается самооценка, возрастает недовольство собой неуверенность в себе. Основой памяти в старческом возрасте является логическая связь, а поскольку логическая память самым тесным образом связана с мышлением, можно предположить, что мышление пожилых людей весьма развито. Пожилые люди запоминают то, что для них важно и может пригодиться в жизни.

Когнитивная сфера

Когнитивная сфера личности – это познавательная сфера, которая включает в себя такие познавательные процессы как:

- **Мнемические процессы:** память.
Главная функция их в том, чтобы сохранять информацию в памяти. В частности – сохранение, запоминание, забывание, воспроизведение.
- **Перцептивные процессы:** восприятие, ощущения, внимание.
Главная их функция в том, чтобы принимать информацию из внутренней и внешней среды.
- **Интеллектуальные процессы:** воображение, мышление, речь.
Главная их функция состоит в том, чтобы порождать информацию, восполнять пробелы в информации и обмениваться ею.

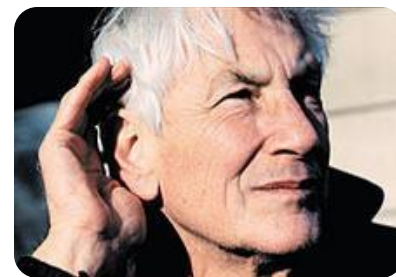
Период поздней взрослости (60 лет и старше)



Динамика характеристик когнитивной сферы у лиц, достигших этого возрастного периода, зависит в значительной степени от субъективных факторов, и в первую очередь от особенностей личности конкретного человека.

В процессе старения большинство сенсорных функций у человека существенно ухудшается, поэтому происходят изменения в развитии когнитивной системы. Однако это происходит далеко не у всех. Характер и степень ослабления сенсорных функций могут сильно различаться, что прежде всего связано с индивидуальными особенностями и той деятельностью, которой занимаются люди. Больше всего страдают интеллектуальные функции. Динамика этих процессов зависит от субъективных факторов, особенностей личности, области профессиональной деятельности.

ИЗМЕНЕНИЕ СЛУХОВОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ



- Чаще всего результаты процесса старения обнаруживаются в изменении слуховой чувствительности человека. Имеющиеся экспериментальные данные свидетельствуют о том, что снижение слуха отчетливо отмечается у одной трети пожилых людей, и в первую очередь у мужчин. Обычно эти потери слуха бывают легкими или умеренными и подразумевают снижение способности человека различать на фоне шумов голоса или другие звуки.
- Помимо этого, в процессе старения ухудшается слуховая чувствительность человека к высоким тонам, что непосредственно отражается на восприятии отдельных звуков речи. Например, таких, как «с», «ш», «ч» и «ф».
- Для восстановления чувствительности слуха пожилые люди в возрасте поздней взрослости используют слуховые аппараты, которые иногда действительно помогают им справиться с возникшими проблемами.

НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ



- Происходит уменьшение способности **фокусировать взгляд** на предметах, что происходит, вероятно, из-за потери эластичности хрусталика. Кроме того, изменение структуры хрусталика может привести к его **помутнению**, а затем и к **катаракте**.
- Снижается **острота зрения** — им становится трудно различать мелкие детали. Отчасти это может объясняться потерей эластичности хрусталика, а отчасти — гибелью рецепторов сетчатки. В большинстве случаев изменение данной характеристики зрения достаточно успешно компенсируется с помощью очков, в том числе бифокальных и трифокальных.

НАРУШЕНИЕ ПАМЯТИ



- Широкомасштабные исследования памяти показали, что связанное со старением ухудшение памяти не является настолько общим (или репрезентативным) и настолько серьезным, как считалось ранее. Многие проблемы с памятью, от которых страдают пожилые люди, нельзя считать неизбежными последствиями старения. Они в большей степени обусловлены другими факторами, такими, как депрессия, прекращение активной деятельности или побочное действие лекарственных препаратов.
- Наблюдается уменьшение скорости обработки информации в процессе познания, а также скорости механического запоминания. Однако когда это происходит, то начинают функционировать соответствующие компенсации. В результате почти любая потеря определенных когнитивных характеристик практически не влияет на повседневную жизнь человека.

Так, в одном исследовании (1982г.) было обнаружено, что люди, достигшие периода поздней взрослости, запоминают интересные метафоры лучше, чем студенты. Они не стараются в точности воспроизвести предложение, а стремятся понять и запомнить смысл.

Пожилые люди лучше запоминают то, что для них важно или может пригодиться в жизни. Вероятно, именно эта особенность позволяет им поддерживать навыки и способности в хорошей форме. Кроме этого, пожилые люди обычно лучше выполняют задания, если получили подробные инструкции по методике организации запоминаемого материала и имели возможность потренироваться.

С возрастом у пожилых людей начинает ухудшаться *механическое запечатление*, а *логическая память* сохраняется. *Образная память* ослабевает больше, чем *смысловая*, но при этом запоминание все равно сохраняется лучше, когда запоминаются образы, связанные со смыслом, нежели когда они не несут в себе смысловой нагрузки. Резервных возможностей развития у пожилых людей существенно меньше, чем у молодых взрослых, по крайней мере в том, что касается определенных навыков. Поэтому вполне справедливо полагать, что старые люди имеют меньше возможностей для совершенствования.

- Те интеллектуальные функции, которые сильно зависят от скорости выполнения операций, обнаруживают спад в период поздней взрослости. У людей, достигших этого возраста, возрастает *время реакции*, замедляется обработка *перцептивной информации* и снижается скорость *когнитивных процессов*.
- При относительно простых когнитивных задачах, таких, как сравнение (по памяти) размеров различных предметов, пожилым людям для выполнения задания требуется примерно на 50% больше времени, чем молодым. Когда задачи усложняются, пожилым людям требуется уже в 2 раза больше времени для успешного выполнения задания, чем молодым.
- Снижение познавательной деятельности у людей, достигших поздней взрослости, может быть обусловлено разными причинами, прямыми или косвенными. К числу прямых причин относятся: заболевания мозга, например болезнь Альцгеймера и сосудистые поражения мозга. Среди людей в возрасте **от 75 до 84 лет**, проживающих в домах престарелых, примерно 20% страдают болезнью Альцгеймера, одной из форм деменции. **После 85 лет** число случаев сенильной деменции среди обитателей интернатов и домов престарелых достигает 47%.

МУДРОСТЬ

Поздняя взрослость имеет свои положительные стороны в отношении развития и трансформации когнитивной сферы. Но не у всех лиц, достигших данного возраста, динамика когнитивной сферы имеет одинаковый характер, в процессе которой формируются признаки мудрости.

Мудрость — это экспертная система знаний человека, ориентированная на практическую сторону жизни и позволяющая выносить взвешенное суждение и давать полезные советы по жизненно важным вопросам.

Экспертные знания, которые ассоциируются с мудростью, по мнению зарубежных исследователей, можно разделить на 5 **категорий**: *фактуальные знания, процедурные знания, контекстуальные (связанные с событиями в личной жизни и историческими переменами), знание относительности жизненных ценностей и знание непредсказуемой изменчивости жизни.*

Мудрость человека обладает рядом КОГНИТИВНЫХ СВОЙСТВ



- **Во-первых**, мудрость связана, главным образом, с решением важных и сложных вопросов, которые чаще всего касаются смысла жизни и состояния конкретных людей.
- **Во-вторых**, уровень знаний, суждений и советов, отражаемый в мудрости, исключительно высок.
- **В-третьих**, знания, связанные с мудростью, необычайно широки, глубоки и сбалансированы и могут применяться в особых ситуациях.
- **В-четвертых**, мудрость сочетает в себе ум и добродетель и используется как ради личного благополучия, так и для пользы человечества.
- **В-пятых**, хотя достичь мудрости нелегко, большинство людей распознают ее без труда.

ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ

- **К прямым причинам** снижения интеллектуальных характеристик относятся заболевания мозга, например *болезнь Альцгеймера и сосудистые поражения мозга*.
- **К косвенным причинам** относят те, которые, хотя и не связаны с функционированием головного мозга, тем не менее оказывают влияние на осуществление интеллектуальных функций. К их числу относят: *общее ухудшение здоровья человека, низкий уровень его образования, отсутствие мотивации к познавательной деятельности*.



КОСВЕННЫЕ ПРИЧИНЫ ОСЛАБЛЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ

- 1. физическая форма** старого человека (в ряде исследований было установлено, что пожилые люди, находящиеся в лучшей физической форме, показали лучшие результаты при выполнении самых разнообразных интеллектуальных тестов);
- 2. пищевая недостаточность**, приводящая к **анемии** (что негативно сказывается на умственной работоспособности);
- 3. злоупотребление** алкоголем, **лекарственными средствами**.



Снижение интеллектуальных функций в процессе старения не является строгой закономерностью. Очень часто люди сохраняют свою работоспособность даже после достижения 70-летнего рубежа. Причем эти случаи не единичные, а скорее носят массовый характер.

После 70 лет среди выдающихся деятелей науки и искусства редко встречается та или иная форма *старческой деменции, слабоумия*. Желание творить выступает в качестве одного из ведущих факторов психологического и биологического долголетия.

После 70 лет успешно работали многие известные ученые – П. Ламарк, М. Эйлер, К. Лаплас, Г. Галилей, И. Кант и. Виктор Гюго создал свои лучшие произведения на восьмом десятилетии жизни, Иоганн Вольфганг Гете написал вторую часть «Фауста» между 70 и 80 годами, Джузеппе Верди написал оперу «Отелло» в 73 года, а следующую оперу – «Фальстаф» – в 79 лет. Мигель де Сервантес писал «Дон-Кихота» от 58 до 68 лет. Цезарь Франк создал до-минорную симфонию в возрасте 64–66 лет, Йозеф Гайдн успешно работал до 67 лет, Рихард Вагнер – до 69 лет, Леонард Эйлер – до 72, Галилео Галилей – до 74, Пьер Симон маркиз де Лаплас – до 75, Тинторетто (Якопо Робусти) – до 76, Микеланджело Буонаротти – до 79. Иммануил Кант и Рудольф фон Вирхов – до 80, Вольтер и Франс Хальс – до 84, Бернард Шоу – до 94 лет.

ФАКТОРЫ ОСЛАБЛЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ

- **Объективные факторы.** К ним следует отнести прежде всего **наследственность**, поскольку в основе большинства «истинных заболеваний» человека преклонных лет лежит именно наследственная предрасположенность. В эту же группу следует отнести и случаи **инвалидизации**, наступившей вследствие несчастных случаев.
- **Субъективные факторы.** Их существенно больше. Факторы, входящие в эту категорию, вероятно, можно разделить на три группы: *физические, социальные, психологические.*
- В число **физических факторов** входят физическая форма человека, состояние его *соматического и психического здоровья*, обусловленное образом жизни.

Аффективная сфера

Аффективная сфера – это совокупность переживаний человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе.

Для периода поздней взрослости характерны специфические изменения в эмоциональной сфере человека:

- появляется неконтролируемое усиление аффективных реакций (сильное нервное возбуждение) со склонностью к беспричинной грусти, слезливости;
- у большинства пожилых людей появляется тенденция к эксцентричности, уменьшению чуткости, погружению в себя и снижению способности справляться со сложными ситуациями;
- отмечается, что пожилые мужчины становятся более пассивными и позволяют себе проявлять черты характера, более свойственные женщинам, в то время как пожилые женщины становятся более агрессивными, практичными и властными.

- В старости ослабление аффективной сферы человека лишает красочности и яркости новые впечатления, отсюда — привязанность пожилых людей к прошлому, власть воспоминаний.
- Следует отметить, что пожилые люди испытывают меньшую тревогу (или не боятся наступления этого дня) при мысли о смерти, чем относительно молодые, они думают о смерти часто, но с поразительным спокойствием, боясь только, что процесс умирания будет длительным и болезненным.
- Некоторые исследования обнаружили общие тенденции склонности пожилых людей к эксцентричности, уменьшению чуткости, погружению в себя и снижению способности справляться со сложными ситуациями.
- Предстарческие психозы возникают в возрасте от 45 до 60 лет и проявляются либо депрессией, либо бредом ущерба и преследования. Депрессия оборачивается тревогой, мнительностью, уверенностью в тяжелом, неизлечимом заболевании. Речь таких больных обычно возбужденная, сверхэмоциональная. Нередки попытки к самоубийству. Предстарческие психозы могут быть спровоцированы трагическими ситуациями или тяжелыми соматическими состояниями человека.

У старых людей снижены самочувствие, самоощущение, самооценки, усиливается чувство малоценности, неуверенности в себе, недовольство собой. Настроение, как правило, снижено, преобладают различные тревожные опасения: одиночества, беспомощности, обнищания, смерти. Старики становятся угрюмыми, раздражительными, мизантропами, пессимистами. Способность радоваться снижается, от жизни они ничего хорошего уже не ждут. Интерес к внешнему миру, к новому снижается. Всё им не нравится, отсюда — брюзжание, ворчливость. Они становятся эгоистичными и эгоцентричными, более интровертированными... круг интересов суживается, появляется повышенный интерес к переживаниям прошлого, к переоценке этого прошлого. Наряду с этим повышается интерес к своему телу, к различным неприятным ощущениям, часто наблюдающимся в старости, происходит ипохондрия.

Неуверенность в себе и в завтрашнем дне делает стариков более мелочными, скупыми, свехосторожными, педантичными, консервативными, малоинициативными и т.п. Ослабляется у стариков контроль над своими реакциями, они недостаточно хорошо владеют собой. Все эти изменения во взаимодействии со снижением остроты восприятия, памяти, интеллектуальной деятельности создают своеобразный облик старика и делают всех стариков в какой-то степени схожими друг с другом.

Среди причин, обуславливающих снижение интеллектуальных характеристик человека, ведущее место занимает **деменция — приобретенное слабоумие**. Это целый комплекс нарушений, включающий дефекты познания, прогрессирующую амнезию и изменения личности, связанные с наступлением старости.

Среди причин, обуславливающих старческое слабоумие, очень много субъективных, в том числе психологических. Некоторые пожилые люди твердо уверены, что потеряют память и окажутся не в состоянии делать то, что им удавалось ранее. Они заранее начинают ожидать, что станут беспомощными и зависимыми от других и частично потеряют контроль над собственной жизнью. Старики нередко воображают, что их судьба полностью отдана на волю случая или находится в чужих руках. Люди, которые так думают, действительно часто утрачивают компетентность и контроль над обстоятельствами. У них меньше самоуважения, они проявляют меньшее упорство и реже пытаются достичь необходимых результатов.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ К СТАРОСТИ



Сорокалетние исследования ученых Калифорнийского университета показали, что люди, обладающие эмоциональной и психологической устойчивостью и активностью в 30 лет, сохраняют жизненную энергию и в 70 лет. Те же, кто был подвержен депрессиям, страхам, комплексу неполноценности в молодости, остаются такими же до конца дней.

1. Конструктивная установка, когда человек внутренне уравновешен, спокоен, удовлетворен эмоциональными контактами с окружающими, критичен в отношении самого себя, полон юмора и терпимости в общении с другими. Он принимает старость как факт, завершающий его профессиональную карьеру и жизнь, рассматривает смерть как естественное явление, не выражая отчаяния и сожалений.

2. Установка зависимости присуща индивидам, проявляющим пассивность и склонным к зависимости от других. Люди этой категории не имеют высоких жизненных стремлений и легко оставляют профессиональные занятия. Семейная среда обеспечивает им чувство безопасности, дает ощущение внутренней гармонии, поэтому они не страдают от эмоциональной неуравновешенности и различных стрессов.

3. Защитная установка характерна для самодостаточных людей, обладающих «психологической броней», поглощенных профессиональной деятельностью. Они разделяют общепринятые взгляды и установки, избегают обнаруживать собственное мнение, не любят говорить о своих проблемах. Они подвержены страху смерти и маскируют свою беспомощность перед этим фактом усилением внешней деятельности.



4. Установка враждебности присуща «разгневанным старикам», которые агрессивны, мнительны, вспыльчивы и имеют обыкновение предъявлять массу претензий к своему окружению — близким, друзьям, обществу в целом. Они не реалистичны в своем восприятии старости, не могут смириться с неизбежными возрастными издержками, завидуют молодым, бунтуют против смерти и страшатся ее.

Установка враждебности, на самого себя, характерна, как правило, для лиц с отрицательным жизненным балансом, которые избегают воспоминаний о прошлых неудачах и трудностях. Они не восстают против своей старости, напротив, пассивно воспринимают удары судьбы. Неудовлетворенная потребность в любви и сочувствии является поводом для депрессии и острой жалости к себе. Смерть рассматривается ими как освобождение от страданий.

Таким образом, можно говорить о большом количестве психологических и физических факторов влияющих на процесс старения. Не существует единого, универсального способа приспособления старости. Влияние оказывает и личность самого человека, его поведения, привычки, потребность в социальных контактах и любимый стили жизни.

СЧАСТЛИВАЯ СТАРОСТЬ

Современная психогеронтология опровергает бытовавшую ранее медико-биологическую позицию, в связи с которой в преклонном возрасте обязательно происходит психологическая деградация людей, снижение продуктивности их сознания, что связывалось с функциональными и органическими патологическими изменениями мозга. Поэтому возрастные изменения нервных клеток (как и всей остальной органики) не являются основанием для того, чтобы считать поздний возраст периодом «угасания» в психологическом, духовном смысле.

Не все пожилые люди переживают старость тяжело и несчастно, часть из них проживают «счастливую старость». У многих к концу жизни вырабатывается спокойное и терпимое отношение к жизни и к происходящему вокруг.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !