

**Возрастные  
изменения  
восприятия,  
внимания,  
памяти,  
мышления в  
период старения  
и возможности  
их  
компенсации.**



Снижение психического тонуса, силы и подвижности составляет основную возрастную характеристику психического реагирования в старости. Геронтолог Э.Я. Штернберг делает вывод, что основное, что характеризует старение, — это снижение психической активности, выражающееся в сужении объема восприятия, затруднении сосредоточения внимания, замедлении психомоторных реакций. У пожилых людей возрастает время реакции, замедляется обработка перцептивной информации и снижается скорость когнитивных процессов.



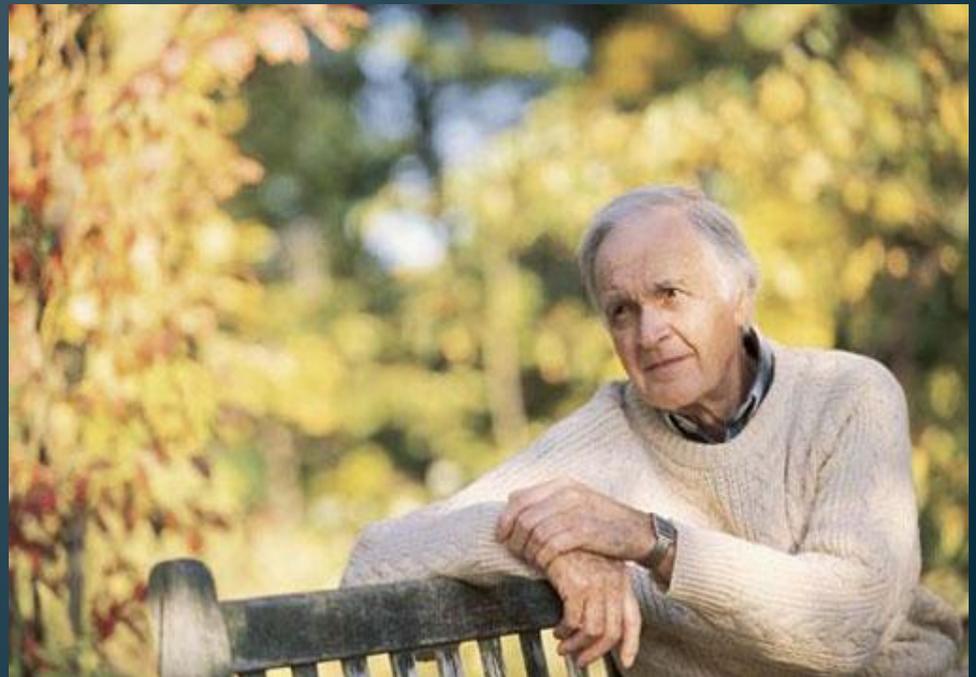
Применительно к благоприятным формам психического старения существенно, что, несмотря на эти изменения силы и подвижности, сами психические функции остаются *качественно неизменными* и *практически сохранными*. Изменение силы и подвижности психических процессов в старости оказывается сугубо *индивидуальным*.



# Восприятие

Процесс старения существенно затрагивает нервную систему человека. В первую очередь происходит снижение ее чувствительности, что обуславливает замедление реакции организма на внешние воздействия и изменения чувствительности разных органов чувств.

Большинство людей в процессе старения вдруг обнаруживают, что им требуется существенно больше времени, чем раньше, для того чтобы получить и понять ту или иную информацию.



**Ухудшение способности к восприятию.  
Возрастные изменения в сенсорных функциях  
(слух, зрение, вкус, обоняние, осязание).**

Способы компенсации:

- Прибегнуть к помощи корректирующих очков, лупы, слухового аппарата
- Садиться поближе к собеседнику и поближе к экрану телевизора.
- Без стеснения просить повторить сказанное
- Наклонять ухо ко рту собеседника

# Внимание

Примерно до 50-60 лет, внимание удерживается на плато, колеблясь, естественно, в зависимости от вариабельности функционального состояния, а затем ухудшается. Стареющий человек становится рассеянным при нарушении взаимоотношения между возбуждательным и тормозным процессами и при ослаблении их обоих, особенно тормозного.



# **Уменьшение длительности сосредоточения внимания. Отвлекаемость, быстрая утомляемость.**

## Способы компенсации:

- \* Делать паузы, прогулки, отдых, сон
- \* Осознать отвлекающие факторы
- \* Учитывать собственные неблагоприятные состояния (волнение, усталость) и отложить дело на другое время.

# Чувствительность к помехам, соскальзывание на промежуточные действия

## Способы компенсации:

- \* Мысленно воспроизводя события в обратном порядке, найти отправную точку
- \* Фиксировать свои мысли на первоначальной цели, визуализировать ее
- \* Использовать речевые команды себе

# **Трудности распределения и переключения внимания (становится труднее делать несколько дел одновременно)**

## **Способы компенсации:**

- \* Выбрать главные дела**
- \* Делать их последовательно**

# ПАМЯТЬ

Большое число факторов, не связанных напрямую с возрастом (объем восприятия, избирательность внимания, снижение мотивации, уровень образования), оказывают воздействие на качество выполнения мнемических заданий. Указывается, что у пожилых людей, по-видимому, *ниже эффективность организации, повторения и кодирования запоминаемого материала*. Разные виды памяти — сенсорная, кратковременная, долговременная — страдают в разной степени. «Основной» объем долговременной памяти сохраняется. В период после 70 лет в основном страдает *механическое запоминание*, а лучше всего работает *логическая память*.

# Автоматизм действий и ошибки памяти.

## Способы компенсации:

- \* Сознательная проверка рутинных действий
- \* Вставлять паузы для размышлений между двумя действиями и «фотопаузы» (подчеркнутое осознание действия)
- \* Использовать парадоксальные зрительные подсказки

## **Повседневная забывчивость.**

### **Способы компенсации:**

- Организация пространства дома, порядок и визуальные подсказки
- не откладывать то, что может быть сделано сразу

## **Потеря нити высказывания.**

### **Способы компенсации:**

- Прибегнуть к словесным шаблонам, к повторению сказанного другими словами, чтобы выиграть время для вспоминания
- Задавать вопросы, вставлять собственный комментарий

# Мышление и интеллект

В рамках иерархического подхода к рассмотрению интеллекта в старости выделяют:

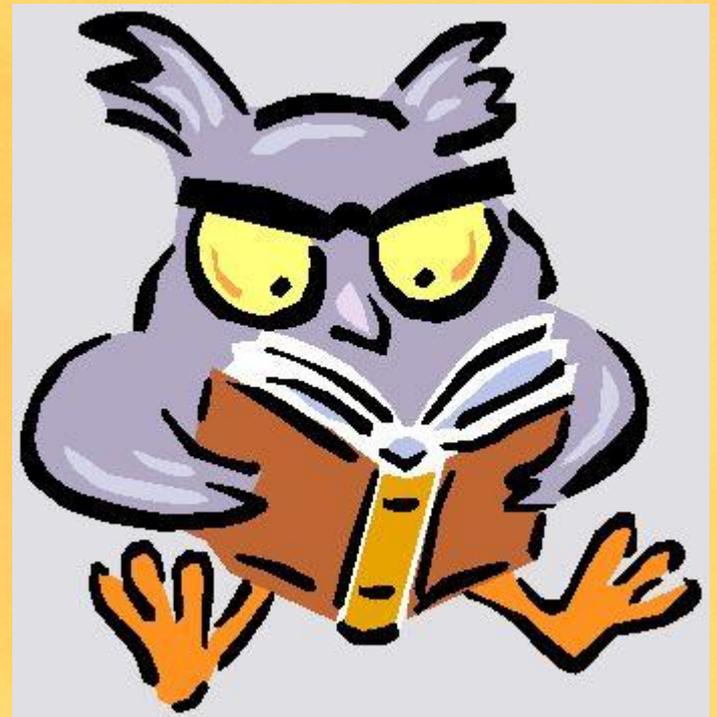
- **Кристаллизованный интеллект** определяется количеством приобретенных в течение жизни знаний, способностью решать задачи, опираясь на имеющуюся информацию.
- **Подвижный интеллект** подразумевает способность решать новые проблемы, для которых нет привычных способов.

Существуют доказательства того, что кристаллизованный интеллект *более устойчив* к старению по сравнению с подвижным, снижение которого, как правило, выражается резче и в более ранние сроки.

# Мудрость

Сегодня у большинства исследователей не вызывает сомнения тот факт, что, несмотря на превосходство памяти, восприятия, молодые люди проигрывают пожилым в определенных сферах мышления, особенно в таком аспекте, как **мудрость**.

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



## Основные свойства мудрости, согласно П. Балтесу:

- ❖ это решение важных и сложных вопросов (часто это вопросы о смысле жизни);
- ❖ исключительно высокий уровень знаний, советов и суждений;
- ❖ необычайно широкие, глубокие и сбалансированные знания, которые могут применяться в особых ситуациях;
- ❖ это сочетание ума и добродетели (характер), которое может быть использовано ради личного благополучия и для пользы человечества;
- ❖ хотя достижение мудрости нелегко, распознают ее большинство людей без труда.

## **Список литературы:**

- 1. Ермолаева, М.В. Психология развития**
- 2. Носко, И.В. Психология развития и возрастная психология**
- 3. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти.**
- 4. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология)**