

ПОЗДНЯЯ ВЗРОСЛОСТЬ И СТАРОСТЬ

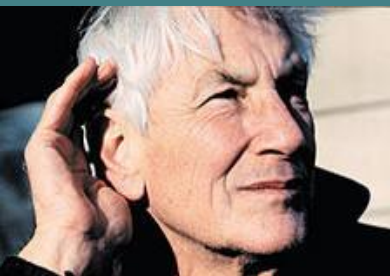
**КОГНИТИВНЫЕ
ОСОБЕННОСТИ
АФФЕКТИВНАЯ СФЕРА
МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА
СМЕРТЬ И УМИРАНИЕ**

КОГНИТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- 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**.



- Главной особенностью данного возраста является процесс старения, который представляет собой генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными возрастными изменениями в организме



СНИЖЕНИЕ 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 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

- 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**.



- снижение **остроты 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.



УСЛУЖИВАНИЕ ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ



- 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

- 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

ИЗМЕНЕНИЯ ПАМЯТИ

- Так, в одном исследовании 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 (Labouvi-Vief, 1982).

- 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

- 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

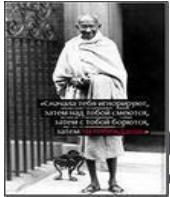
- с возрастом у пожилых людей начинает ухудшаться *механическое запечатление*, а *логическая память* сохраняется. *Образная память* ослабеваает больше, чем *смысловая*, но при этом запоминание все равно сохраняется лучше, когда запоминаются образы, связанные со смыслом, нежели когда они не несут в себе смысловой нагрузки.

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.



- 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.

- 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%**

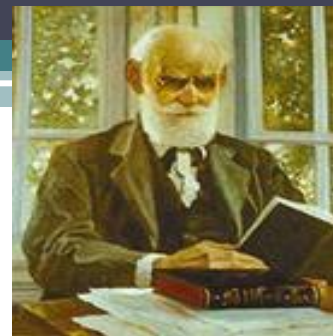
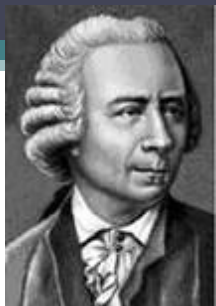


КОСВЕННЫЕ ПРИЧИНЫ

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.
- Так, **после 70 лет** успешно работали многие известные ученые — П. Ламарк, М. Эйлер, К. Лаплас, Им. Кант и И. П. Павлов

- **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



- 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.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ

ПРИСПОСОБЛЕНИЯ К СТАРОСТИ

- **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

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ

• **2. Установка зависимости** присуща индивидуам, 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.

ПРИСПОСОБЛЕНИЯ К СТАРОСТИ

- 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



МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА

- Обычно человек старается подготовиться к выходу на пенсию. Томпсон считает, что этот процесс условно можно разделить на три части, в каждой из которых реализуются определенные мотивы поведения человека.

1. Сбрасывание оборотов.

- Этот этап характеризуется желанием человека освободиться от ряда трудовых обязанностей и стремлением сузить сферу ответственности, чтобы избежать внезапного резкого спада активности при выходе на пенсию.



2. Перспективное планирование.

- Человек старается представить свою жизнь на пенсии, наметить некоторый план тех действий или занятий, которыми он будет заниматься в этот период времени.



3. Жизнь в ожидании пенсии

Людьми овладевают заботы о завершении работы и оформлении пенсии. Они практически уже живут теми целями и потребностями, которые будут побуждать их к действиям в оставшийся период жизни.





- С выходом на пенсию положение и роль людей изменяется. Они приобретают новый *социальный статус*. Из группы, которую называют поколением руководителей, они переходят в так называемую группу людей «на заслуженном отдыхе», предполагающую снижение социальной активности. Для многих подобное изменение общественной роли оказывается одним из самых значительных событий, происходящих в период поздней взрослости.



- Каждый человек, ушедший на пенсию, по-разному переживает это событие. В связи с тем, какое отношение формируется у него в процессе осознания данного факта, происходят соответствующие изменения в его мотивационной сфере





- Одни воспринимают свой выход на пенсию как сигнал конца своей полезности, безвозвратной потери главного *смыслообразующего мотива* всей жизни. Поэтому они изо всех сил стараются подольше остаться на своем рабочем месте и работать до тех пор, пока хватает сил. Для таких людей работа — это стремление к определенным целям: от обычного поддержания материального благополучия до сохранения и приумножения карьерных достижений.



- Чем старше становится человек, тем больше он дорожит своим рабочим местом. В ходе исследования работающих представителей среднего класса в возрасте от **46 до 71 года** 90% опрошенных мужчин и 82% женщин сообщили, что они бы продолжали работать, даже если бы могли этого не делать



- Для других людей, которые воспринимали свою работу как обязанность или вынужденную необходимость, выход на пенсию означает освобождение от скучной, утомительной, рутинной работы, необходимости подчинения начальству и т. д. Теперь они имеют много свободного времени, которое могут посвятить своим увлечениям или заботе о близких, помощи детям, внукам, правнукам.



- Отсутствие работы приводит человека к осознанию ослабления своей роли в обществе, а иногда и к ощущению ненужности и бесполезности. Иными словами, переход к жизни пенсионера служит для него сигналом «утраты власти, беспомощности и автономии» (Крайг Г., 2000).



- В этом случае человек сосредоточивает свои усилия на поддержании *социального интереса*, выражающегося в целенаправленном поиске тех видов деятельности, которые дают ему ощущение своей полезности и сопричастности с жизнью общества. Это участие в общественных акциях и организациях, ведение общественной работы и, конечно, обычная трудовая деятельность



- Оценивая результаты опроса, проводившегося среди людей в возрасте от 60 до 80 лет, можно сказать, что многие пожилые люди по-прежнему смотрят на жизнь с точки зрения предоставляемых ею возможностей, а не навязываемых ограничений, и надеются «в будущем стать лучше, сильнее, глубже, мудрее, веселее, свободнее, сексуальнее и еще больше радоваться жизни» (Sheeny, 1995, р. 62).



- Как показано американскими психологами, у **70—80-летних людей** действительно пропадает желание участвовать в общественной жизни, происходит сосредоточение интересов на своем внутреннем мире. В то же время интерес к коллекционированию, занятиям музыкой, живописью, то есть к тому, что называют **хобби**, не ослабевает



- Кроме того, для людей этого же возраста характерен устойчивый **познавательный интерес**: они готовы и очень хотят продолжать учиться, усваивать новые знания, расширять свой кругозор.





- Исследования показали, что у **70—80-летних людей** с высшим образованием **«мотив достижения»** выражен так же, как и у 20-летних студентов. Различия проявляются в направленности мотивации: молодые более ориентированы на внешнюю сторону деятельности, а пожилые — на содержательную



- **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.



- Продолжающаяся динамично развиваться мотивационная система — одна из основ полноценного функционирования личности в старости. Старость наступает, когда человек начинает жить своими воспоминаниями, т. е. не настоящим или будущим, а прошлым.

ТЕОРИИ «ОТНОСИТЕЛЬНОСТИ» СТАРЕНИЯ

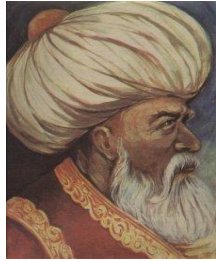


- **Первая теория:** Современная психогеронтология опровергает бытовавшую ранее медико-биологическую позицию, в связи с которой в преклонном возрасте обязательно происходит психологическая деградация людей, снижение продуктивности их сознания, что связывалось с функциональными и органическими патологическими изменениями мозга.

СТАРЕНИЯ

- 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. Следовательно, физиологические процессы, происходящие в старости, могут лишь отчасти влиять на Я-концепцию личности, а именно тогда, когда по каким-либо личностным причинам происходит фиксация внимания человека на такого рода проявлениях его тела

ТЕОРИИ «ОТНОСИТЕЛЬНОСТИ» СТАРЕНИЯ



- **Вторая теория** может быть обозначена как деятельностный подход к развитию личности. Суть этого подхода такова: люди своими действиями изменяют собственное окружение, развивают способность справляться с трудными ситуациями, прокладывают свой жизненный путь. Деятельная жизнь выступает условием поступательного развития личности в поздние годы

ТЕОРИИ «ОТНОСИТЕЛЬНОСТИ» СТАРЕНИЯ

- **Третьея теория** считают одним из весьма важных факторов актуализации потенциалов субъекта его способность противостоять распространенным в обществе негативным стереотипам старости



ТЕОРИИ «ОТНОСИТЕЛЬНОСТИ» СТАРЕНИЯ



- Есть основания предполагать, что раннее появление у развивающегося человека качества автономии, т. е. самостоятельности и независимости, позволяет личности противостоять давлению общества и вырабатывать собственные критерии оценки своей жизни, а следовательно, продлевать свое состояние молодости



СЧАСТЛИВАЯ СТАРОСТЬ



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



СМЕРТЬ И УМИРАНИЕ

- С одной стороны, установлено, что люди, имеющие ясную цель в жизни, меньше боятся умереть, а другие исследования говорят о том, что пожилых людей, физически и психически здоровых, имеющих планы на будущее и чувствующих себя адаптированными в жизни, смерть беспокоит больше всего





- Как отмечает Г. Крайг, фактически при опросе большой группы людей преклонного возраста, добровольно согласившихся принять участие в исследованиях, только 10% ответили «да» на вопрос «Бойтесь ли вы умереть?». Однако опрашиваемые боялись, что процесс умирания будет длительным и болезненным

ЭТАПЫ УМИРАНИЯ



- Элизабет Кюблер-Росс осуществила систематическое исследование смерти и процесса умирания. Проведя много времени у постели умирающих больных, она выделила в их переживаниях пять этапов: **отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие.** Периодизация Кюблер-Росс является в настоящее время одной из самых используемых.

- ***Отрицание.*** Человек отказывается принять возможность своей смерти. Узнав о том, что его болезнь смертельна, человек уверяет себя, что это ошибка и диагноз поставлен неправильно.





- *Гнев.* Осознание человеком того, что он действительно умирает, приводит к появлению чувства гнева, обиды и зависти к окружающим. Человек задает вопрос: «Почему именно я?». Фрустрация актуализирует обвинительные реакции, обращенные к врачам, к каким-либо другим людям или к судьбе вообще.



- **Торг.** Человек ищет способы продления жизни и обещает все что угодно в обмен на продление своей жизни. Одни обещают врачам бросить пить или курить, другие, обращаясь к Богу, обещают начать в случае выздоровления праведную жизнь.





- **Депрессия.** Умиравший теряет интерес к жизни, его охватывает чувство безнадежности. Человек горюет о предстоящей смерти и о разлуке с родными и близкими.



- **Принятие.** На последней стадии человек смиряется со своей судьбой и с неизбежностью смерти. И хотя человек не становится веселым, у него в душе воцаряется мир и спокойное ожидание конца.



- Жизнь человека часто оценивается по тому как он умер. Немало достойных умерли недостойно и теперь считаются недостойными людьми.

- Спасибо за внимание