

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПАМЯТИ ЛЮДЕЙ ВОЗРАСТА ГЕРОНТОГЕНЕЗА

Фучеджи В.Д.

к.ю.н., доцент кафедры психологии
Одесского национального медицинского университета

Яковенко В.В.

магистр кафедры психологии
Одесского национального медицинского университета

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF THE MEMORY OF PEOPLE OF AGE OF GERONTOGENESIS

Fuchedzhi V.D.

Ph.D., associate professor of the Department of Psychology
Odessa National Medical University

Yakovenko V.V.

Master of Psychology
Odessa National Medical University

Аннотация: В статье рассматриваются особенности памяти, а именно ее снижение, с которыми сталкиваются люди пожилого возраста, а также рассматриваются основные изменения когнитивной сферы пожилых людей.

Annotation: The article discusses the features of memory, namely its decline, faced by the elderly, and also discusses the main changes in the cognitive sphere of the elderly.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что конец XX века и начало XXI века характеризуются существенными изменениями возрастной структуры населения, тенденция которой идет к увеличению людей пожилого и старческого возраста. Известно, что пожилой возраст связан не только с изменением работы анатомических и физиологических систем, но и со сменой социального положения, что может привести к изменению привычного образа жизни человека. В связи с этим актуальным становится необходимость приспособления к возрастным изменениям, что может сопровождаться снижением психо-эмоционального фона. Период поздней зрелости, начинающийся с 60 лет, часто

называют геронтогенезом или периодом старения, главной особенностью которого является процесс старения. Известно, что в возрасте геронтогенеза трансформируются и психические познавательные процессы: мышление, память, восприятие, внимание, воображение, ощущение. Особенно ощутимые изменения касаются памяти. Известно, что память играет важнейшую роль в жизни человека. Психика человека не только получает непосредственную информацию об окружающем мире при помощи органов чувств и благодаря мышлению, но и хранит, накапливает ее. Ученые отмечают, что у людей пожилого возраста существенное влияние на особенности памяти оказывает их общее эмоциональное состояние [7].

Несмотря на то, что изучением памяти занимались многие ученые (Л.С. Выготский, Ф.И. Зинченко, А.Н. Леонтьев, П.П. Блонский, А.А. Смирнов, П. Жане, Г. Эббингауз, Г. Мюллер и др.), а психологические особенности лиц пожилого возраста были изучены в работах В. А. Иванова, Ф. Гизе, И.С. Кон, Е. С. Авербуха, А.И. Анцыферова, эта проблема по-прежнему остается актуальной.

Каковы же причины, лежащие в основе возрастных изменений памяти? Перечень потенциальных причин достаточно длинный. Например, эмоциональное состояние, социально-экономическое положение и уровень образования рассматриваются как вероятные факторы, определяющие возрастную динамику интеллекта. Некоторые исследователи высказывают предположение, что создание позитивного образа старения может компенсировать потерю памяти. В научной литературе распространено представление о нарушениях памяти как основном возрастном симптоме психического старения [2].

Общий вывод многочисленных исследований последних лет относительно влияния старения на память состоит в том, что память действительно ухудшается, но это не однородный и не однонаправленный процесс. Разные виды памяти – сенсорная, кратковременная, долговременная – страдают в разной степени, при сохранении основного объема долговременной памяти и резком ослаблении кратковременной или оперативной памяти.

Другая особенность памяти у людей пожилого возраста – ее выраженная профессиональная направленность, избирательность, иными словами лучше всего запоминается то, что особенно важно и значимо для профессиональной деятельности [4].

Ухудшение одного типа памяти обычно сопровождается ухудшением других видов памяти, при этом не во всех случаях между ними существует прочная связь. Например, ухудшение эпизодической и семантической памяти в старости связаны между собой, но, тем не менее, ухудшение этих видов памяти происходит не синхронно. В своих исследованиях Дюма и Хартман показали, что возрастные изменения в темпоральной памяти и памяти на предметы коррелируют друг с другом, такая связь может объясняться в силу их общей зависимости от ухудшающейся способности запоминать контекст [1].

Эрлз и др. установили, что наложение жестких ограничений во времени или усложнение задания давали непропорциональное снижение результатов у пожилых в сравнении с молодыми. Исследователи объясняют это отчасти волнением при выполнении задания и сниженной самооценкой. Напротив, Юн и др. изучали группу канадских китайцев с очень позитивными взглядами на старость и не нашли никаких подтверждений этому тезису, если не считать более высокий показатель припоминания вещей, тесно связанных с китайской культурой (что можно объяснить эффектом специфической когорты). Раххал, Хашер и Колком высказали мнение о том, что, возможно, негативное представление пожилых о своих способностях помнить служило для них настроением на плохое выполнение заданий на память. Исследователи манипулировали инструкциями, дававшимися в начале задания, так, чтобы формы задания, связанные с памятью то подчеркивались, то затушевывались. В случаях, когда инструкции явно касались памяти, разница показателей пожилых и молодых была существенной, она становилась незначительной, если в инструкциях не делался акцент на память. Это позволяет предположить, что во многих исследованиях старения и памяти значение утраты памяти могло быть преувеличено, поскольку исследовалось не то, что является истинными

возможностями памяти у пожилых, а степень того, как манипуляция самооценкой пожилых может сказываться на их результатах [5].

В своих исследованиях Мерфи и др. установили, что результаты запоминания в шумной обстановке у молодых взрослых были с функциональной точки зрения сходными с результатами, показанными пожилыми в тихой обстановке, что привело их к выводу о том, что частично ухудшение памяти при старении можно объяснить ослаблением сенсорных функций [3].

Свою роль могут играть и другие физические изменения в организме. Например, Вест и др. установили, что при тестировании время суток также оказывало влияние на работу памяти. Пожилые склонны считать, что по утрам они активнее, а у молодых активность усиливается по вечерам. Таким образом, тестирование в «неправильное» время суток может акцентировать возрастные различия [4].

Еще одной категорией, которая оказывается существенным прогностическим признаком в заданиях на память, становится пол. В исследованиях участники должны были запомнить список бакалейных товаров. Женщины справлялись с этим заданием лучше (отметим, что Ларрабби и Крук обнаружили, что память для таких стереотипно «женских» заданий показывала половое смещение в течение жизни человека и не изменялась непропорционально в старости). Однако наряду с этими исключениями биологический возраст был наилучшим прогностическим признаком динамики памяти и по сравнению с остальными, без сомнения, самым лучшим [3].

В своем лонгитюдном исследовании Зелински и др. оценили соотношение между памятью, словарем и тестами на «высокие рассуждения». При этом учитывались продолжительность образования и другие биографические данные. Исследователи получили менее четкую картину, чем у Веста и др. Хотя возраст и является хорошим прогностическим признаком выполнения некоторых заданий на память, тест «Высокие рассуждения» также показал значительный результат независимо от влияния возраста [6]. Таким образом, исследователи обнаружили, что возраст имеет прочную связь со снижением памяти, которое

нельзя отнести на счет соответствующего влияния изменений в подвижном интеллекте. Известно, что старение и ухудшение подвижного интеллекта влияют на снижение памяти. Ухудшение памяти частично связано с физиологическими изменениями в мозге стареющих людей, что отражается в сопутствующем ухудшении как в подвижном интеллекте, так и памяти.

Например, используя позитронно-эмиссионную томографию, Кабеза и др. и Мадден и др. [2] обнаружили значительные различия в схемах деятельности головного мозга у пожилых и молодых людей во время выполнения заданий на память. Это могло быть результатом разных стратегий, использующих различные области мозга, а не мозгового нарушения. Однако на более фундаментальном уровне изучение стареющих грызунов продемонстрировало, что старые нейроны часто показывают снижение в эффективности запоминания, а формирование следов памяти в гиппокампе старой крысы проходит со значительным запозданием. Статистическое моделирование указывает на то, что в мозге пожилых людей, возможно, больше нервных «помех», препятствующих правильной обработке сигналов [5]. На анатомическом уровне исследования связывали стареющую память с анатомическими и функциональными изменениями в лобных отделах и гиппокампе, а также с более общими признаками, например размером желудочка [3]. Расстройства в этих зонах могут четко объяснить большую часть ущерба памяти, испытываемого пожилыми людьми. Поскольку гиппокамп, среди прочего, действует как «ретрансляционная станция» между КВП и ДВП, дефицит в его функционировании будет иметь особенно серьезные последствия. Также дефицит в функционировании лобных отделов может серьезно разрушить планирование и упорядочение воспоминаний. Другие виды оценки деятельности мозга также были связаны с возрастными изменениями в работе памяти, например существенными возрастными различиями в потенциалах мозга, связанных с событиями (ПСС — в сущности, измерениями электрической активности в определенных частях мозга), в заданиях на память о намерениях [1]; в усилении ПСС при подсказках начальных букв у молодых и взрослых; в замедлении ПСС при предъявлении

имен и лиц пожилым участникам эксперимента) и в качественно различных моделях мозговой активности (измеренной с помощью позитронно-эмиссионной томографии) при узнавании лиц.

Таким образом, с помощью слегка отличного подхода можно обнаружить, что процессы памяти, которые не ухудшаются, являются существенной частью кристаллизованного интеллекта (знание фактов, процедур и т. д.) [4]. Проблемы обычно возникают, когда участники должны обрабатывать новую информацию и параллельно выполнять другие задания (это наиболее четко видно в заданиях на оперативную память). Следовательно, неудивительным будет обнаружить, что такие задания тесно связаны с подвижным интеллектом и общей эффективностью функционирования мозга. Аналогично Рэбит отмечал, что результаты различных тестов на КВП и ДВП не связаны друг с другом, если вычесть результат теста на интеллект. Это указывает, что изменения в памяти, как и изменения в интеллекте, обычно происходят в процессах, которые особенно чувствительны к состоянию мозговых структур. Тем не менее, не нужно спешить с выводом, что эти изменения неизбежны или, что они полностью продиктованы физической природой. Например, Рэбит старается всячески подчеркнуть, что не все изменения памяти можно отнести на счет изменений в подвижном интеллекте. Помимо прочего, возможно, что недостаток тренировки интеллектуальных функций, по крайней мере частично, становится причиной неэффективного функционирования мозга. Более того, особенности образа жизни человека могут иметь серьезные последствия. Например, длительные стрессы повышают уровень некоторых гормонов, что может обострить изменения гиппокампа.

Принимая во внимание вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что причин изменения и ухудшения памяти с возрастом множество, однако единого взгляда научного сообщества пока не наблюдается. Следовательно, в дальнейшей перспективе становится актуальным вопрос научного исследования процессов памяти и их изменения с целью профилактики и коррекции снижения памяти у лиц пожилого возраста.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Психология человеческой жизни. М.: Изд-во Академия, 2002.-224с.
2. Александрова Н.Х. Особенности субъективности человека на поздних этапах онтогенеза: Автореф. Дис .докт. психол. наук. М. 2000.
3. Альперович В.Д. Социально-психологический портрет пожилой женщины // Психология зрелости и старения. 2000. - № 3 (11). - С. 67-74.
4. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. - 512с.
5. Атапина Е.А., Кисилева Т.Н. Клубы общения, как одна из форм повышения жизненного потенциала пожилых людей // Психология зрелости и старения. 2003. - № 1 (21).
6. Бондаренко И.Н., Морозов Г.В., Пушина В.Н., Гудков Н.В. Мониторинг положения пожилых людей в условиях рыночных отношений // Психология зрелости и старения. 2001 - № 2 (14). - С. 63-67.
7. Транев А.В. Психология старости. Самара: Издательский Дом БАХРАХ, 2004. 736 с.