

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....

Глава 1 Задачи и пути профилактики интеллектуального старения

1. 1. Культуры питания в пожилом возрасте

1.2. Основные правила изучения предметов или событий в пожилом возрасте по Э.Д. Смитю.

Глава2. Пожилой возраст интеллектуальный старение

Заключения

Список литературы

## *Интеллект .Изменения интеллекта у инвалидов и лиц пожилого возраста*

Интеллект (от латинского слова *intellectus* – разумение, понимание, постижение) в психологической науке рассматривается как «относительно устойчивая структура умственных способностей индивида».

По Векслеру, интеллект — это глобальная способность разумно действовать, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами — успешно меряться силами с окружающим миром.

Интеллект — это, прежде всего, основа целеполагания, планирования ресурсов и построение стратегии достижения цели. Есть основания полагать, что зачатками интеллекта обладают животные, и уже на этом уровне их интеллект посредством механизмов целеполагания и достижения целей влиял и влияет на эволюцию животных. Изучением интеллекта животных занимается сравнительно молодая область науки, когнитивная этология.

Интеллект как способность обычно реализуется при помощи других способностей. Таких как: способности познавать, обучаться, мыслить логически, систематизировать информацию путём её анализа, определять её применимость (классифицировать), находить в ней связи, закономерности и отличия, ассоциировать её с подобной и т. д. О наличии интеллекта можно говорить при совокупности всех этих способностей, в отдельности каждая из них не формирует интеллект. Интеллектом может обладать система, составляющие элементы которой каждый в отдельности интеллектом не обладают.

***К параметрам, формирующим отличительные особенности интеллектуальной системы человека относят:***

1. объём рабочей памяти, способность к прогнозированию, орудийной деятельности[неизвестный термин], логике
2. многоуровневую (6 слоев нейронов) иерархию системного отбора ценной информации
3. сознание
4. память

### ***Интеллект в пожилом возрасте***

Принято считать, что в старости интеллектуальные способности неизбежно снижаются. Однако это не всегда так. Рассмотрим, каковы особенности интеллекта в пожилом возрасте, и можно ли сохранить умственные способности в старости.

От чего зависит уровень интеллекта в старости?

Многочисленные исследования социологов и врачей убедительно доказали, что у пожилых людей, не нуждающихся в лечении в психиатрических домах престарелых, уровень интеллекта в пожилом возрасте не снижается.

Исследования также показали, что уровень интеллекта, который сохраняется до пожилого возраста, зависит, во-первых, от уровня образования, а во-вторых, от профессиональной квалификации. Люди,

которые в течение жизни постоянно занимаются самообразованием, сохраняют высокий уровень интеллекта.

Еще один важный фактор, способствующий поддержанию нормальных интеллектуальных способностей, - это среда, в которой живет пожилой человек. Нормальные, здоровые условия способствуют сохранению подвижности ума и здоровью психики, в то время как люди, живущие в так называемых «тепличных» условиях, приводит к пассивности и ригидности. Самостоятельность и активность – это главные факторы, поддерживающие высокий жизненный тонус.

Также чтение литературы, решение задач, изучение языков способствуют постоянно работе ума и способствуют развитию интеллектуальных способностей.

Ученые утверждают, что интеллектуальные способности не только не затухают в пожилом возрасте, а наоборот могут стать лучше. Так, например, способности к абстрактным наукам и философии возрастают к 60-80 годам. Подтверждением этому служат труды многих великих ученых и философов.

Прежде чем определить профилактику старения, необходимо знать те стрессоры, что ухудшают состояние бодрствования пожилого человека.

Основными стрессорами людей пожилого и старческого возраста можно считать:

- отсутствие четкого жизненного ритма;

-сужение сферы общения;

- уход от активной трудовой деятельности;
  - синдром «опустошения гнезда»;
  - уход человека в себя;
  - ощущение дискомфорта от замкнутого пространства
- одиночество в старости - наиболее сильный стрессор. У человека нет ни родственников, сверстников, друзей. Одиночество в старости может быть связано и с отдельным проживанием от молодых членов семьи. Однако более существенными в старости оказываются психологические аспекты (изоляция, самоизоляция), отражающие осознание одиночества как непонимания и безразличия со стороны окружающих. Особенно реальным одиночество становится для человека, живущего долго

## ***Глава 1. Задачи и пути профилактики интеллектуального старения***

1. Немаловажным для сохранения интеллектуальных способностей оказалось психологическое отношение к своему возрасту. В обществе распространены представления, что молодой возраст заканчивается после 50 лет, а к 65 годам человек уже старик. Однако, исследование показало, что если человек в 60 лет относится к себе как к старику, то это отрицательно влияет на продолжительность жизни.

2. Активное обучение и самообразование сохраняют познавательные функции на высоком уровне развития и создают лучшие потенциальные возможности для более продуктивной познавательной деятельности. Самый высокий уровень развития имеет функция внимания, а самый низкий - функция памяти.

3. Главная психологическая проблема пожилых людей - поиск смысла прожитых лет. В период 60 - 70 лет открывается перспектива взглянуть на прошлую жизнь. Склонность делиться воспоминаниями отражает поиск смысла пережитого и стремление получить от молодых подтверждение того, что жизнь прожита не зря. Главное, чтобы у пожилого человека было ощущение счастья и удовлетворение от жизни, тогда старость будет приятной порой. Прожита значительная и полная удовлетворения жизнь, в настоящий момент она максимально активна - вот цель развития в старости. Страх смерти толкает человека не просто к бегству от реальности, он побуждает использовать резерв психической энергии. Большая активность является психической

особенностью долгожителей, а психологическая помощь способствует правильной регуляции психики человека.

4. Установление связей вне семьи переживается пожилыми людьми как потенциально существующая готовность быть полезными своими знаниями и опытом другим людям. Они готовы учить, но не всегда умеют делать это. Навыки учительства и умение дать дельный жизненный совет являются естественным событием развития диалогичности сознания в Я - концепции, предполагающей возможность встать на точку зрения другого человека.

5. Прекращение трудовой деятельности обуславливает повышение тревожности, ухудшение самочувствия и определенное падение социального престижа. Если пожилой человек, выйдя на пенсию, не наладит нового поприща для применения своих сил, то происходит постепенное сужение круга интересов, сосредоточение на своем внутреннем мире, снижение способности к общению. Все это приводит к эмоциональному кризису, поэтому необходимо заранее продумать, чем и как именно хочет заниматься человек на пенсии для поддержания интеллекта, эмоционального и психического здоровья.

6. Здоровый образ жизни как фактор долголетия. Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех культур:

### ***1. 1. Культуры питания в пожилом возрасте***

2. Культуры движения. У тех, кто ведет малоподвижный образ жизни признаки приближающейся старости наступают значительно раньше и усугубляются с каждым днем, проявляясь нарастающим истощением физических и интеллектуальных сил.

Длительная недостаточная мышечная активность, вызвавшая существенная изменения на всех уровнях жизнедеятельности организма, может привести к комплексу стойких расстройств - гипокинетическим болезням. Ослабевает внимание и память, появляется сонливость, вялость, бессонница, снижается общая психическая активность, падает настроение, ухудшается аппетит, человек становится раздражительным.

В процессе мышечной работы в кровь выделяются эндорфины - гормоны, снижающие болевые ощущения и улучшающие самочувствие и настроение. Возрастает также уровень энкефаминов, благотворно воздействующих на процессы центральной нервной системы, психические процессы и функции.

3. Культуры эмоций. Если исходить не из биологических, а социально-психологических представлений о болезни, то ее можно рассматривать как психический срыв, психическую дезадаптацию, дезинтеграцию личности, человеческих чувств, психологических установок, психосоматическую дезинтеграцию. Ганс Селье рассматривал болезнь исключительно как патологический стресс или дистресс.

Отрицательные эмоции (зависть, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции (смех, радость, любовь, чувство благодарности и др.) сохраняют здоровье, способствуют успеху и продлению жизни.

Эффективное оздоровление немислимо без достижения психического здоровья. Человек с истощенной нервной системой испытывает духовную и физическую усталость. Можно ли предотвратить такую «серую» жизнь? Не только можно, но и нужно. Для этого необходимо:

1. взять под контроль свое настроение;
2. уменьшить свою чувствительность к чужим словам;
3. попытаться навсегда покончить с ненавистью, горечью, завистью, которые, как ничто другое, ослабевают нервную систему;
4. расстаться с беспокойством, снижающим нервную систему;
5. не принимать равнодушно любые удары судьбы, не мириться с нищетой и не топтаться на месте;
6. не жаловаться другим, пытаясь вызвать у них сочувствие и жалость к себе;
7. не пытаться «переделать» окружающих на свой лад;
8. не сооружать грандиозные перспективные планы;

9. превратить укрепление жизнеспособности и здоровья в реальную главнейшую перспективу и ежедневно радоваться малейшим успехам в ее достижении

Пожилым людям будет полезен тренинг когнитивных навыков. Тренинг когнитивных навыков позволяет успешно справляться со снижением эффективности памяти. Э.Д. Смит приводит отдельные фрагменты тренинга когнитивных навыков которые просты, доступны любому старому человеку и способствуют значительной компенсации слабовыраженной когнитивной дефицитарности:

При снижении функции внимания пожилому человеку рекомендуется выработать правило проверять себя и сделать это привычкой. Например, в определенные моменты (положим, перед выходом из дому) регулярно задерживаться на пороге, чтобы проверить, погашен ли свет, выключен ли газ. Как уже отмечалось, возрастное нарушение внимания снижает подсознательный контроль за последовательностью раздражителей, в связи с чем пожилой человек путает последовательность действий, перескакивает с одной мысли на другую, проявляет рассеянность.

Во время писания, задумавшись над выражением мысли в момент, когда рука выводила букву, которая должна присутствовать в следующем слове, пожилой человек может незаметно для себя объединить два слова. По этой причине людям в преклонном возрасте рекомендуется внимательно перечитывать написанное, и если раньше они никогда не пользовались ластиком и замазкой для исправления письма, теперь находят эти предметы в высшей степени полезными.

- Как указывает Э.Д. Смит, пожилой человек может успешно избавиться от потери своих вещей, придумав для каждой свое место или кладя их только туда, куда он наверняка догадается заглянуть в течение дня; полезно будет также выработать себе правило брать на заметку место, куда кладешь свои вещи, и, наоборот, находясь вне дома, не выпускать из рук очки и кошелек. Разыскивая пропавший предмет (или припоминая давнее событие), полезно мысленно проследить шаг за шагом свои действия, а потом, с учетом своих привычек, внимательно осмотреть маршрут движения, по ходу которого могла быть оставлена потерянная вещь.

- У многих пожилых людей ослабление памяти мешает серьезному чтению. В этом случае рекомендуется заниматься чтением на свежую голову, а в некоторых случаях полезно делать заметки. Если на столе толстый роман, стоит выписать для памяти всех действующих в нем героев. Отложив чтение на ночь, и возобновляя его на следующий день, лучше вернуться на несколько абзацев назад, чтобы вспомнить связь с предыдущими событиями.

Во многих случаях пожилые люди любят перечитывать книги, полюбившиеся с юности; с одной стороны, их легче читать, а с другой -- доставляет удовольствие сопоставить новое впечатление с тем, что сохранилось в памяти от прошлого знакомства с книгой. Стихи, к которым часто возвращаешься или, что еще лучше, которые заучены наизусть, с годами нравятся еще больше из-за богатства ассоциаций и чувств, связанных с ними.

Смит указывает: пожилой человек способен себе помочь, применяя какие-то свои приемы поддержки памяти, которые бывают двух видов:

Первый прием, помимо начатого с юности ведения дневника, заключается в составлении памятных записок, календарных заметок, записей денежных расходов и других пометок. Для этого полезно всегда держать под рукой -- у телефона, на кухне и на рабочем столе -- карандаш и листок бумаги, завести тетрадь для списка вещей, оставленных на даче, перечня того, что надо сделать по возвращении туда, или описания мест, где спрятаны ценные вещи. Поиск нужного слова при написании статьи или важного письма, что нередко в старости вырастает в большую проблему, весьма облегчит вам словарь-тезаурус.

Другой способ помочь слабеющей памяти состоит в выработке привычки чем-нибудь выделить или усилить вещь, которую надо запомнить. Такая потребность может возникнуть в местах, где невозможно или трудно сделать записи, например в церкви или в постели. В этом случае поможет составление специальных выражений и многократное их повторение про себя или намеренное соединение этой вещи с предстоящим событием или лицом, при котором это может понадобиться.

Слабеющей памяти помогут дополнительные ассоциации, привлеченные к состоявшемуся событию или разговору, для чего какое-то время спустя надо постараться припомнить не только все событие, но и что-то сопутствовавшее ему: место и время, как светило солнце, кто при этом присутствовал и прочее.

Привычка периодически обращаться к воспоминанию хорошо закрепляет в памяти события, мысли, содержание разговора, стихи и многое другое. При этом первое воспоминание лучше осуществить по горячим следам и как можно раньше. Так, если хочется лучше

запомнить увиденное в поездке, полезно через некоторое время еще раз обзреть приглянувшиеся места или понравившиеся произведения искусства и сделать это аналитически, сравнивая свежие впечатления со старыми, потому что чем пристальнее мы вглядываемся и чем больше замечаем особенностей, тем прочнее запоминаются образы и легче приходит на ум, когда это требуется. Очень полезно ночью или по пути домой перебрать в памяти все виденное и свои впечатления о нем, причем сделать это несколько раз. Такие приемы хорошо тренируют память, а память, как всякая иная функция организма, чтобы не угаснуть, нуждается в постоянной работе и тренировке.

В большинстве случаев тренинг когнитивных навыков охватывает восстановление не одной, а нескольких функций одновременно. Такие занятия, как разгадывание кроссвордов, пополнение знаний языков, истории или иной дисциплины путем чтения, посещения специальных лекториев или клубов, существующих при музеях, -- особенно эффективная форма обучения, поддерживающая функции внимания, памяти, логического мышления.

## ***1.2. Основные правила изучения предметов или событий в пожилом возрасте по Э.Д. Смиту.***

Во-первых, с самого начала спланировать свои действия и приступить к их осуществлению более тщательно и систематически, чем это делалось в молодости;

во-вторых, наметить для себя самое главное в предмете и сосредоточить на нем внимание;

· в-третьих, переходить к следующему разделу, только хорошо усвоив и закрепив в памяти предыдущий.

Следует отметить, что тренинг когнитивных навыков считается одним из самых эффективных, распространенных и развитых методов психотерапии в работе с пожилыми.

Эффективен и следующий метод улучшения интеллектуальной деятельности - эмоциональные воспоминания, сохранившиеся у старого человека. Этот подход, соединивший в себе приемы тренинга когнитивных навыков и оперантного обусловливания, способствует не только когнитивной стимуляции испытуемых, но и улучшению их эмоционального состояния.

Создатели метода психотерапии средой исходили из положения, что приспособление к среде является основным принципом жизни; оно требует от каждого индивида постоянной мобилизации всех сил и

способностей. К организации среды некоторые авторы относят также меры, возвращающие или стимулирующие чувствительность: визуальные (цветовое оформление помещений, частая смена настенных украшений), акустические (музыкальные программы, самодеятельность), меры, направленные на оживление обоняния и вкуса. Сама смена пространственной среды может способствовать возрастающей стимуляции в психофизической и социальных сферах. Смена среды и окружающей действительности стимулирует развитие интеллекта, так как человек начинает замечать и запоминать изменения, акцентировать внимание на форме, цвете, пространственном положении, оформление помещений способствует развитию воображения и мышления. Кроме того, смена среды является отличным источником информации, что в свою очередь улучшает информационный обмен между людьми, стимулирует процессы анализа, обобщения, синтеза, способствует лучшему выделению главного из потока информации и обучению новым методам получения информации.

## *Глава 2. Пожилыи возраст интеллектуальный старение*

1. Общий уровень интеллекта у пожилых людей сохранен, уровень текучего интеллекта более подвержен старению, чем уровень кристаллизованного интеллекта, невербальный интеллект более развит, чем вербальный интеллект, который в большей степени коррелирует с общей культурой испытуемого и напрямую зависит от академической успеваемости испытуемых.

2. Объем внимания снижен, однако концентрация внимания высокая, уровень кратковременной памяти выше, чем уровень долговременной.

3. Объем восприятия - ниже среднего, наблюдается подверженность иллюзиям восприятия, искажается восприятие объектов, возникает обман зрения, в том числе связанный с восприятием формы и размера, нарушается способность воспринимать предметы относительно постоянными по форме, величине, цвету и т.п., при изменяющихся условиях восприятия.

4. Основными направлениями в профилактике интеллектуального старения являются: здоровый образ жизни, продолжение профессиональной или близкой к ней интеллектуальной деятельности, общение, тренинг когнитивных навыков, применение метода психотерапии средой.

## ***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

Пожилой возраст -- 60--71 для мужчин, 55--74 для женщин, - характеризуется упадком жизненной активности. Как правило, человек сам себя идентифицирует, как пожилой. Старость бывает:

- физическая -- старение тела, ослабление организма, наличие разных болезней и особенно присущих пожилым.
- социальная -- уход на пенсию, сужение круга общения, потеря друзей- ровесников, супруга (и).
- психологическая - нежелание развиваться, получать новые знания, отсутствие интереса к окружающему миру, к жизни других людей, невозможность адаптироваться к изменениям собственной жизни.

Пожилой возраст характеризуется изменением жизни во всех её сферах:

- люди перестают работать -- уходят на пенсию;
- они хоронят своих родных;
- ухудшается физическое состояние;
- они смиряются с неизбежностью и близостью смерти;

· ухудшаются интеллектуальные возможности: снижается память, внимание, мышление, искажается восприятие действительности, однако доказано, что уровень интеллекта может и несильно пострадать в отличие от отдельных когнитивных функций.

Необходимо отметить, что динамика характеристик когнитивной сферы у лиц пожилого возраста зависит в значительной степени от субъективных факторов, и в первую очередь от особенностей личности конкретного человека. Те интеллектуальные функции человека, которые сильно зависят от скорости операций, действительно обнаруживают спад в период поздней взрослости.

У людей, достигших этого возраста, увеличивается время реакции, замедляется обработка перцептивной информации, снижается скорость когнитивных процессов. Подобная медлительность может быть вызвана изменениями личностных характеристик человека.

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.

Старость имеет свои положительные стороны в отношении развития и трансформации когнитивной сферы, это приобретение такого качества как мудрость. Но не у всех лиц, достигших данного возраста, как подчеркивают специалисты в этой области, динамика когнитивной сферы имеет одинаковый характер, в процессе которого формируются признаки мудрости.

Диагностическое исследование дало следующие результаты:

1. Общий уровень интеллекта у пожилых людей сохранен; уровень текучего интеллекта более подвержен старению, чем уровень кристаллизованного интеллекта - это означает, что выдвинутая в курсовой работе гипотеза подтвердилась,

2. Невербальный интеллект более развит, чем вербальный интеллект, который в большей степени коррелирует с общей культурой испытуемого и напрямую зависит от академической успеваемости испытуемых.

3. Объем внимания снижен, однако концентрация внимания высокая, объем восприятия - ниже среднего,

4. Уровень кратковременной памяти выше, чем уровень долговременной,

5. Наблюдается подверженность иллюзиям восприятия, искажается восприятие объектов, возникает обман зрения, в том числе связанный с восприятием формы и размера, нарушается способность воспринимать предметы относительно постоянными по форме, величине, цвету и т.п., при изменяющихся условиях восприятия.

Следуя из этого, мы пришли к выводу, что диффицитарные изменения в интеллектуальных процессах действительно происходят, хотя уровень кристаллизованного интеллекта по сравнению с текучем снижается значительно меньше, что говорит о подтверждении выдвинутой в курсовой работе гипотезы.

Способом компенсации снижения отдельных познавательных функций может выступать когнитивный тренинг. В большинстве случаев тренинг когнитивных навыков охватывает восстановление не одной, а нескольких функций одновременно. Такие занятия, как разгадывание кроссвордов, пополнение знаний языков, истории или иной дисциплины путем чтения, посещения специальных лекториев или клубов, существующих при музеях, -- особенно эффективная форма обучения, поддерживающая функции внимания, памяти, логического мышления. Также может использоваться с целью повышения интеллектуальной деятельности метод эмоциональных воспоминаний и метод психотерапии средой.

### ***Список литературы.***

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 1999.- 672 с.
2. Азимов Э.Г., Щукин А.И.. Словарь методических терминов, 2002. - М.: ИКАР, 2009. - 448 с.
3. Альманах психологических тестов./Под ред. Р.Р. Римского. - М.: Аст-пресс, 1995, - 370 с., ил.
4. Альперович В. Социальная геронтология. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. - 576 с.