

Янченко Є.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПАМ'ЯТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Те, що ми відчуваємо і сприймаємо, не зникає безслідно, все запам'ятовується в тій чи іншій мірі. Збудження, що йдуть в мозок від зовнішніх і внутрішніх подразників, залишають в ньому «сліди», які можуть зберігатися протягом багатьох років. Ці «сліди» (комбінації нервових клітин) створюють можливість збудження навіть тоді, коли викликаний ним подразник відсутній, пам'ять – це процес рефлексії, і відображає не тільки те, що діє безпосередньо на органи чуття, але також і що було в минулому. Пам'ять - дивовижна властивість людської свідомості, це оновлення в нашій свідомості минулого, образи чогось, що колись нас вразило.

У нашому дослідженні ми вважали доцільним порівняти пам'ять людей похилого віку (70-90 років) з людьми середнього віку (35-50) з метою вивчення особливостей пам'яті першої групи. Спочатку експерименту ми відзначили деякі феноменологічні характеристики досліджених. Люди середнього та літнього віку попереджали, що в них погана пам'ять, та їх дії були характерні напрузі і супроводжувались тривожністю. Після нашого пояснення, що у всіх людей пам'ять різна та, це дослідження не для результатів, а щоб прояснити яка саме пам'ять краща, знайти підказки як поліпшити пам'ять, нам вдавалося знизити тривогу.

Також ми указали на те, що готові надати підтримку досліджуваним у будь-який момент. Тільки після цього можна було розпочинати досліджування. Нас зацікавило те, що люди заздалегідь впевнені в тому, що у них погана пам'ять, що з віком вона стає гіршою і це знання працює не на користь людині, а на підтвердження закостенілої концептуальної установки. Таким чином знімаючи з себе відповідальність за свою пам'ять з часом дійсно вона погіршується.

У питанні про вплив старіння на роботу мозку ми дотримуємося золоті середини, при цьому не забуваючи про те, що відбувається старіння природньо та патологічне. Здорове старіння необов'язкове призводить до помітних когнітивних порушень. Частина населення нашої планети може дожити до дуже похилого віку без помітного зниження розумових здібностей. У кожній людині старіння проявляється по-різному, тому не можна, узагальнюючи, підтвердити теорію обов'язкової втрати пам'яті в літньому віці. Останні дослідження показали, що втрат в процесі старіння немає значна кількість нейронів, як вважалося раніше.

Справді більшість народжень нейронів відбувається в дитинстві, але правда і те, що нейрони продовжують народжуватися протягом усього життя людини під час нейрогенезу. Це характерна особливість нейропластичності поряд з збудженням нейронних ділянок і утворенням нових синаптичних зв'язків.

Отже, в процесі старіння можуть відбуватися такі негативні зміни пам'яті:

– Зниження швидкості обробки інформації. Все запам'ятовується набагато повільніше, а відповіді теж даються повільніше.

– Знижена увага до деталей. Стає складніше концентруватися на будь-якій діяльності.

– Погіршення робочої пам'яті (оперативної пам'яті).

Погіршення декларативної пам'яті (імена людей, назви місць і т.п.)

– Втрата деяких ідей (наприклад, знання маршруту).

Забуваючи про походження спогадів (наприклад, дату і місце події).

– Зниження здатності поєднувати завдання. Стає важко швидко перемикає увагу між різними видами діяльності.

Навпаки, не втрачається здатність розпізнавати побачене раніше і