

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://studservis.ru/glava-diploma/40801>

**Тип работы:** Глава диплома

**Предмет:** Психология

Оглавление

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Влияние физической активности на внимание и память людей старше 50 лет | 3  |
| 1.1. Психологические особенности среднего возраста                        | 3  |
| 1.2. Теоретический анализ развития внимания                               | 9  |
| 1.3. Теоретический анализ развития памяти                                 | 13 |
| 1.4. Влияние физической активности на функционирование памяти и внимания  | 21 |
| Литература                                                                | 26 |

1. Влияние физической активности на внимание и память людей старше 50 лет

1.1. Психологические особенности среднего возраста

Периодизация возрастов В. Квинна является одной из наиболее распространенных международных классификаций, она выделяет возраст от 40 до 65 лет как зрелый. Несколько иное деление представляет периодизация Дж. Биррена, которая возрастом зрелости индивида называет период от 50 до 75 лет [3, 38].

Жизнь человека в зрелом возрасте характеризуется стабильностью – он уже совершил выбор в сфере профессиональной деятельности и семейной жизни, и теперь работает над тем, чтобы поддерживать сложившийся круг отношений и контактов.

Интерес к феномену зрелого возраста вызван увеличившейся продолжительностью жизни, особенно в развитых странах. Большое внимание психологов уделяется тому, от чего именно зависит зрелость, что влияет на её протекание, каково влияние общества и общественных стереотипов на характер старения, перспективы включенности человека старшего возраста в разные сферы общественной жизни [6, 14].

От решения этих вопросов зависит разработка стратегических направлений социальной политики в отношении людей старшего возраста и пожилых, а также конкретные формы её реализации.

В отечественной и зарубежной литературе выделяется множество теорий и подходов к проблеме старения и зрелости. Их можно разделить на те, которые акцентируют лишь одну из сторон

3  
старения (биологическую, социальную или когнитивную) и комплексные, с точки зрения которых, на старость влияют несколько взаимосвязанных процессов.

Все изменения в этом возрасте можно классифицировать на три сферы:

1. В интеллектуальной – появляются трудности в приобретении новых знаний и представлений, в приспособлении к непредвиденным обстоятельствам. Сложными могут оказаться самые разнообразные обстоятельства: те, которые сравнительно легко преодолевались в молодости (переезд на новую квартиру, болезнь – собственная или кого-то из близких людей), тем более прежде не встречавшиеся (смерть одного из супругов, ограниченность в передвижении, вызванная параличом; полная или частичная потеря зрения.)

2. В эмоциональной сфере – неконтролируемое усиление аффективных реакций (сильное нервное возбуждение) со склонностью к беспричинной грусти, слезливости. Поводом для реакции может быть кинофильм о прошлых временах или разбитая чашка.

3. В социальной сфере – потеря привычных социальных контактов, переживание кризиса сужения социальной сферы, поиск новых способов удовлетворить социальные потребности (хобби-клубы и др.) [5, 14].

Также можно говорить и о множестве классификаций психических изменений в старости и типов психологического старения. Все они делятся по разным основаниям.

В общем виде выделяются два типа старения:

- позитивный (пожилой человек уравновешен и спокойно смотрит в будущее; участвует в общественной жизни)
- негативный (разочарование; изоляция от общества по собственной воле; острое

переживание процесса старения) [8, 102].

Аналогично в литературе выделяется две основные жизненные позиции человека: пассивная (конформистская) и активная. Первая направлена на подчинение окружающему миру, следованию обстоятельствам, вторая - на преобразование окружающего мира, контроль над ситуацией.

Активность человека приобретает особое значение как важнейшее качество личности, как способность изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями.

#### 1.2. Теоретический анализ развития внимания

Расстройства внимания и памяти в старшем возрасте развиваются как правило в сложном синтезе. Зачастую даже специалисту не всегда легко бывает определить, недостатками какой сферы спровоцированы жалобы пожилого человека.

Расстройство внимания может быть спровоцировано возрастными заболеваниями, спецификой работы эндокринной системы в старшем возрасте, гипертоническими заболеваниями, сосудистыми заболеваниями, хроническим переутомлением.

4

При этом обеспечиваемые нередко предъявляют жалобы на плохую память, что в ряде случаев не исключается, но чаще за этими жалобами скрываются нарушения внимания, из-за чего и испытываются затруднения в деятельности.

Внимание – это способность психики человека к сосредоточению на избранных объектах или явлениях, ее направленность [8, 94].

К функциям внимания относят релевантную – т.е. соответствующую потребностям личности; игнорирующую – тормозящую восприятие несущественных признаков, а также регулирующую, которая преимущественно контролирует деятельность [10, 53].

Выделяют несколько основных качеств внимания. Прежде всего, сосредоточенность, т.е. степень углубленности в данный вид деятельности, а также устойчивость внимания, под которой понимается длительность возможности его концентрации.

Когда говорят об объеме внимания, то имеют в виду количество объектов, на которых одновременно направлена психическая деятельность. Под переключаемостью внимания понимается изменение его направленности. Целесообразно также выделять внимание активное и пассивное, для активного внимания характерна произвольная сосредоточенность на данном виде деятельности.

Следует подчеркнуть, что невнимательность далеко не всегда является признаком расстроенного внимания. Часто кажущиеся невнимательными (рассеянными) люди обладают повышенной концентрацией и устойчивостью внимания в плане интересующих их проблем.

Уровень функционирования внимания в старшем возрасте категорически важен для осуществления трудовой деятельности. Зачастую человек может покидать место работы в случае, когда чувствует недостаточность и падение своих психических функций, которые не позволяют ему далее трудиться полноценно.

Нарушение внимания увеличивает количество времени, необходимого человеку для выполнения любой задачи, поскольку энергия тратится не на ее выполнение, а на необходимость сосредоточения.

Расстройства проявляются в двух видах:

1. Постоянная отвлекаемость, невозможность сосредоточиться, например – старческая суетливость. Обычно при таком расстройстве внимания человек не может довести до конца начатое дело, бросает одно, начинает другое, торопится перейти к третьему.
2. Инертность, застреванность внимания. Пациент теряется при изменениях обстановки, изменениях темы беседы. Нередко у него появляются тикообразные подергивания различных мышечных групп (например: трясутся руки) [7, 83].

Происходит это потому, что в процессе физиологического старения головной мозг претерпевает ряд структурных, нейрофизиологических и нейрохимических сдвигов, которые сами по себе могут быть причиной ослабления памяти, внимания и других когнитивных функций.

#### 1.3. Теоретический анализ развития памяти

5

Мы живем в мире, в котором на нас ежедневно обрушивается огромный поток информации.

Объем как общих знаний о мире, так и знаний по отдельным направлениям, специальностям возрос за последнее столетие в несколько, а то и в десятки раз.

Поэтому развитие памяти, совершенствование процессов запоминания, сохранения и воспроизведения информации являются необходимыми задачами для человека в современном обществе.

Без совершенствования собственной памяти современный человек рискует отстать от динамичного развития общества, потеряться в огромном потоке информации.

Роль памяти в структуре когнитивной сферы субъекта трудно переоценить, поскольку она является ее компонентом, а по сути, и механизмом, участвующим в организации и функционировании всех психических процессов и форм психической деятельности.

Вместе с тем, память как высшая психическая функция имеет физиологический предел, что влияет, как правило, на все когнитивные процессы.

В психологической литературе развитие памяти субъекта рассматривается с точки зрения механического (Д. Гартли, А. Бергсон и другие); биологического (Э. Торндайк), социального (Г. Эббингауз и Г. Мюллер, В. Келлер, К. Кофка) и деятельностного (А. Н. Леонтьев, С.Л.Рубинштейн) подходов.

«Без памяти, – писал С.Л. Рубинштейн, – мы были бы существами мгновения. Наше прошлое было бы мертво для будущего, настоящее, по мере его протекания, безвозвратно исчезало бы в прошлом» [15, 109].

Психология памяти призвана раскрыть процессы функционирования запоминания и забывания, механизмы работы кратковременной и долговременной памяти, и закономерные возрастные изменения в течении этих процессов.

Память – свойство психики, теснейшим образом связанное с другими ее чертами, она позволяет человеку накапливать опыт, воспроизводить его в дальнейшем, забывать травмирующие эпизоды.

Функционирование процессов памяти сложно и многогранно. Именно память обеспечивает каждому индивиду возможность развития. Потому что без нее невозможно станет накопление опыта, что сделало бы невозможным планомерное обучение, узнавание людей, даже многие повседневные бытовые действия, которые пришлось бы каждый раз осваивать заново.

И. М. Сеченов отмечал, что без памяти наши ощущения и восприятия, «исчезая бесследно по мере возникновения, оставляли бы человека вечно в положении новорожденного» [15, 59].

Память является процессом отражения, причем в отличие от работы восприятия, в памяти отражается не только то, что действует непосредственно на органы чувств, но и то, что имело место в прошлом.

Память – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение того, что мы раньше воспринимали, переживали или делали [14, 41].

6

#### 1.4. Влияние физической активности на функционирование памяти и внимания

В современном мире часто снижение физической активности с возрастом не вызывает у людей должного беспокойства, особенно если говорить о тех, кто не ориентирован на регулярные занятия спортивной деятельностью. Нынешний образ жизни человека предполагает ограниченную подвижность и отказ от физической активности почти нормой, и интенсивно создает комфортные условия для жизни человека, резко обращаясь к активности. При этом снижение физической активности всегда сигнализирует нам о неблагополучии в функционировании организма. В особенно тяжелых случаях она может со временем привести к заболеваниям суставов и опорно-двигательного аппарата, ослаблению мышц, создавать проблемы в повседневной бытовой жизни для человека или стоять ему множества серьезных заболеваний.

Для человека с отсутствием физической активности постепенно становятся непосильной задачей стандартные физические нагрузки, он не может вести образ жизни обычного здорового человека. Недостаток движения сказывается на способности переносить общие физические нагрузки, на степени износа суставов, косвенно – на общем тонусе и состоянии нервной системы.

Физическая активность обеспечивает правильную регуляцию кровоснабжения всего тела, в том числе и мозга, который в процессе активности получает кислород. Потому физические упражнения напрямую связаны с сохранением не только физических, но и психических функций

человека [8, 205].

Именно на стабилизации работы сердечно-сосудистой системы и кровоснабжения тканей мозга строится восстановление психических функций в старшем возрасте.

Период после 50 лет является оптимальным для такой работы. Это период спокойного старения человека: он уже пережил бурный период гормональной перестройки в возрасте климакса и еще не вступил в период старческой потери подвижности ввиду различных заболеваний.

Потому общеразвивающая физкультурная работа является наиболее желательной с человеком этого возраста, она же позволяет и вести коррекцию физических недостатков для пожилых людей с заболеванием.

#### Литература

1. Абрамова Г.С. Психология человеческой жизни. – М.: Академия, 2001. – 224 с.
2. Анисимов В.Н. Молекулярные и физиологические механизмы старения. – СПб.: Наука, 2003. — 468 с.
3. Глуханюк Н.С., Гершкович Т.Б. Поздний возраст и стратегии его освоения. – М.: Полиграф Центр, 2003. – 281 с.
4. Ермолаева М.В. Практическая психология старости. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 260 с.
5. Зоткин Н.В. Психология пожилого возраста в аспекте психологической и социальной работы. – Самара: Самарский университет, 1996. – 35 с.
- 7
6. Иванов В.А., Солдатенко Т.А., Каменский Е.Г. Теоретические и профилактические основы геронтологии. – Курск: Курский государственный университет, 2016. – 76 с.
7. Карюхин Э.В. Проблемы старости: духовные, медицинские и социальные аспекты. – М.: Свято-Дмитриевское училище сестер милосердия. – 135 с.
8. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Психология старости и старения. Хрестоматия. Учебное пособие для студентов психологических факультетов высших учебных заведения. – М.: Академия, 2003. – 416с.
9. Кроули К., Лодж Г. Следующие 50 лет. – М.: Альпина нон-фикшн, 2011. – 416 с.
10. Малкина-Пых И.Г. Кризисы пожилого возраста. – М.: Эксмо, 2005. – 368 с.
11. Мушкабаров Н.Н. Геронтология in polemico. Монография. – М.: Медицинское информационное агентство, 2011. – 464 с.
12. Погосов А.В., Богушевская Ю.В. Клиническая психология в геронтологии и гериатрии. – Курск: Изд-во КГМУ, 2016. – 147 с.
13. Реан А.А. Психология среднего возраста, старения, смерти. Учебное пособие. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 384 с.
14. Рыбакова Н.А. Феномен старости. Монография. – Псков: Издательство Псковского областного института повышения квалификации работников образования, 2000. – 169 с.
15. Сахарова Т.Н. Эмоционально-нравственная сфера пожилых людей. – М.: Прометей, 2011. – 290 с.
16. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения. 4-е изд. – СПб.: Питер, 2010. – 207 с.
17. Шаповаленко И.В. Социальная ситуация развития в пожилом возрасте // Психология зрелости и старения. - 1999. - № 6. – С. 27 – 31.
18. Яхно Н.Н. Старение и нейродегенеративные расстройства: когнитивные и двигательные нарушения в пожилом возрасте. – М.: Servier, 2005. – 48 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/glava-diploma/40801>*