

## ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПОТЕРЕ ПАМЯТИ И ФУНКЦИИ ПАМЯТИ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

*Турдикулов Камронбек*

*Студент Термезского государственного университета, факультет  
социальных наук, кафедра прикладной психологии, 3 курс, группа 221*

**Абстрактный:** В данной статье научно анализируются тонкие аспекты геронтопсихологии. Также освещены причины потери памяти в пожилом возрасте и функций памяти.

**Ключевые слова:** Старение, геронтопсихология, память, функции памяти, потеря памяти

**Введение:** Геронтология – греческое слово, означающее происхождение старости. Слово гериатрия относится к лечению стареющей человеческой личности. Концепция инволюции является противоположностью эволюции и представляет собой регресс от роста. Герогигиена – область сохранения и укрепления здоровья пожилого человека. Герогигиена служит профилактике нервных и психических заболеваний у пожилых людей. Гетерохрония – это проявление психических процессов по-разному (в разное время и продолжительность) у людей одного и того же возраста. В науке психогеронтологии И.В.Давидовский среди эволюционных факторов геронтогенеза включает генетические, средовые, биологические и социальные симптомы. Д. Бромли утверждает, что цикл поиска человека состоит из трёх этапов: 1) «отход от работы, службы» (отставка) – 66-70 лет; 2) старость (70 лет и старше), 3) старость (больная старость и смерть) — максимум 110 лет. В то же время (к законам старения относятся следующие). 1) закон гетерохронии (разной временности); 2) закон тождества; 3) закон разнообразия И.В.Давидовский «Что такое старение?» как сказано в его работе, когда человек достигает 50-60 лет и более, он вступает в поздний период зрелости. Если сравнить уровень смертности людей этого возраста с уровнем смертности их сверстников в XVIII веке, их шансы жить и работать можно увеличить до 75 лет. Потому что сегодня назначение пенсии происходит на 15-20 лет раньше фактического возраста биологического старения. Эта ситуация отчетливо видна у интеллектуальных людей, занимающихся умственным трудом. По мнению И.В.Давидовского, долгожители — это преимущественно художавые, активные, подвижные люди, любящие свободно дышать воздухом и свободные от хронических заболеваний, связанных с функционированием организма. Исследователь П.П.Лазерев в 1928 году говорил, что центральная этнология зрительного аппарата с возрастом

угасает . Позже, в 1967 году, американский психолог Грегори экспериментировал с этой идеей, и с возрастом у человека оптическая функция рецепторного аппарата ослабевает, затуманивая зрение и восприятие. Восприятие цвета глаз меняется с возрастом, даже способность различать цвета значительно снижается. Следует отметить, что распространение спектральных лучей объяснил Ибн Сина, а в мире науки это открытие сравнивают с Гельмголями. Снижение зрения приобретает гетерохронный характер и более четко отражается в короткой и тусклой части спектра (в синем и красном цвете). Е. Н. Соколов, Е. И. Бойко, А. Р. Лурия, отвергнувшие время восприятия с психогеронтологической точки зрения, приходят к выводу, что время восприятия есть не что иное, как функция информационного стимула возрастного периода. Они разработали схематическую диаграмму кривой чувствительности к времени и тщательно проанализировали две характеристики старения. Аналогичные данные были получены в опытах Д. Биррона, Д. Ботвинника. В психогеронтологии больше тестов используется для изучения психологических особенностей пожилых мужчин и женщин. Тесты имеют несколько видов по назначению, сущности и системе: 1) целевые, стандартные тесты, определяющие объем знаний – экзамен – тестовый лист; 2) тесты интеллекта, адаптированные для измерения человеческого интеллекта; 3) тесты, предназначенные для проверки качеств личности человека; 4) тесты, направленные на определение уровня таланта, таланта и способностей человека. Изучение психологии людей в период старения с помощью тестов позволяет сэкономить время эксперимента за счет снижения силы воли, умственного напряжения и нервного напряжения. В то же время испытания вызывают у людей (в силу своего разнообразия) чувство интереса, естественной склонности, вовлеченности. В связи с ограниченностью времени работы с тестами допускаются некоторые дефекты, но если они повторяются на тех же тестируемых через определенный промежуток времени, дефекты могут исчезнуть. Некоторые методы психогеронтологии широко используются в экспериментах, связанных с исследованием психологии пожилых людей. Потребность людей пенсионного возраста продолжать работать и использовать их предъявляет ряд требований к медицине и психологии. Эти требования, как отмечают М. Д. Александрова и ее ученики, определяют, в какой степени соматическая сторона людей старше 60 лет позволяет им участвовать в производстве, в какой степени психическое здоровье человека помогает в труде, психофизиологических функциях, психических процессах, личностные характеристики и профессиональные характеристики здорового пожилого человека – определить, соответствуют ли они необходимым требованиям по слепоте. За исследование последней части из них непосредственно отвечают

психологи, а изменения физиологических функций с возрастом следует изучать определенным образом на основе психометрических данных. В этом методе количество людей, сообществ сравнивается с населением того же возраста. Этот метод исследования служит для определения возрастной динамики тех или иных психических процессов. Старение нервной системы изучалось в физиологических и гистологических исследованиях таких ученых, как В.Д.Михайлова-Лукашева, М.М.Александровская, изучались изменения в структуре головного мозга, и это положение выражалось на основании макроскопических и микроскопических данных. По макроскопическим данным: а) в старости занимает 20-30% массы мозга; б) в этот же период увеличивается диспропорция между объемом мозга и черепа; в) с возрастом уменьшаются мозговые складки и расширяются каналы, что особенно выражено в лобной части коры головного мозга и укорачивается в 3-4 раза по сравнению с людьми зрелого возраста; г) увеличивается плотность мозга. По результатам микроскопии: 1) общее количество нервных клеток уменьшается, это изменение хорошо заметно в III-V зонах панциря; 2) количество клеток Пуркина резко снижено, потеря клеток на 25% больше, чем у взрослых особей; 3) нервные клетки сморщиваются: и ядро начинает иметь неправильный вид; 4) нервные волокна утолщаются; 5) уменьшается количество миелиновых волокон в пути передачи сообщения. Период старения включает период от 61 до 74 лет. Люди этого возраста отличаются от людей других возрастов в межличностных отношениях. Их условно можно разделить на две группы: 1 — социально неактивные мужчины и женщины; 2) пенсионеры и женщины, но пожилые люди, активные в различных сферах общественной жизни. Период старости включает 75-90 лет. Пожилых людей можно разделить на группу пожилых людей, склонных к физической и умственной активности и привыкших к пассивному образу жизни. Биологическое старение вызывает резкие изменения психических процессов, состояний, характеристик и поведения. Органы чувств ослабевают, слабеет нервная система. Становится трудно получать информацию, понимать ее суть, долго удерживать внимание на объекте. Греков изучал особенности процесса запоминания на основе метода словесных ассоциаций. Его сведения таковы: 1. Память (механическая память) ослабевает у пожилых людей в возрасте от 70 до 80 лет; 2. Значение количества сохраняется в логико-содержательной памяти у пожилых людей от 70 до 80 лет; 3. Ослабевает образная память; 4. У молодых людей от 70 до 89 лет устойчивость памяти основана на внутренней связи значений; 5. ослаблена долговременная память; 6. В 90 лет нарушается внутренняя связь речи;

**Главная часть:** Основная задача геронтопсихологии – найти инструменты, которые помогут людям жить здорово и активно даже в пожилом возрасте. Когда

человек стареет, наблюдается психическая слабость и медлительность в работе некоторых органов тела, медлительность в движении.

Память включает в себя основные процессы, такие как запоминание, припоминание, припоминание и забывание. Каждый из этих процессов не считается отдельным самостоятельным психическим свойством. Они формируются в процессе деятельности и определяются этой деятельностью. Запоминание определенного материала зависит от приобретения индивидуального опыта в процессе жизнедеятельности. Необходимо вспомнить заученное, чтобы в дальнейшем улучшить деятельность. Оставление определенного материала за пределами деятельности приводит к его забвению. Запоминание материала зависит от его участия в деятельности человека. Потому что в каждый конкретный момент поведение человека определяется всем его жизненным опытом. Память – одна из самых популярных отраслей психологии.

Способность человека запоминать, сохранять и вспоминать свой жизненный опыт называется памятью. В области памяти выделяют следующие основные процессы: припоминание, припоминание, припоминание и забывание. Эти процессы не происходят изолированно. Они воплощают в себе различные аспекты общего процесса. Возникновение и развитие памяти связано с деятельностью человека. Запоминание определенного материала связано с накоплением индивидуального, то есть личного опыта в ходе жизнедеятельности. Использование накопленного опыта в следующем занятии требует вспоминания. Неучастие в деятельности или выпадение из активности известного материала приводит к его забыванию.

В настоящее время существует множество теорий о механизмах памяти. Все их можно объединить в несколько групп.

Первая группа теорий – психологические теории, вторая – нейрофизиологические теории. В последующие годы к ним добавляются новые теории, теории третьего направления – биохимического направления.

Среди всех теорий психологические теории появляются и развиваются одними из первых. Эти теории классифицируются в зависимости от того, какое место деятельности субъекта отводится в составе процессов памяти, как рассматривается сама деятельность субъекта. Одним из таких направлений является ассоциативная теория.

Основным понятием ассоциативной теории является понятие ассоциации. Ассоциация означает связь и рассматривается как универсальный механизм, объясняющий все психические явления. По их мнению, если в сознании человека одновременно одно за другим формируются определенные психические явления, между ними образуется ассоциативная связь. Если какой-либо элемент этой

ассоциативной связи снова затронется или снова исчезнет, это приведет к восстановлению в нашем сознании всех элементов ассоциативной связи.

Таким образом, ассоциационизм считает, что необходимой и достаточной основой связи двух влияний является то, что эти влияния одновременно невидимы в сознании человека.

Ассоциационисты указывают основные условия образования следующего объединения. А) временная и пространственная согласованность соответствующих объектов ; б) сходство предметов друг с другом, различия и противоположности предметов. По этим условиям выделяют три различные ассоциации: ассоциацию последовательности, ассоциацию сходства, ассоциацию контраста.

Но одна и та же цепочка ассоциаций не всегда образуется в одних и тех же условиях. В этом случае разные люди запомнили бы одни и те же вещи в одних и тех же условиях. На самом деле связи создаются в выбранном изображении.

Согласно этой теории, основой образования связей признается организация материалов. Большую роль в запоминании играет определенный порядок организации материала. Однако только результат деятельности испытуемого играет главную роль в раскрытии и оценке структуры материала и, в конечном итоге, в его запоминании.

В современной психологии основным фактором, обуславливающим композицию всех психических процессов, в том числе и процессов памяти, является деятельность личности. Согласно этой теории, процессы запоминания и припоминания определяются местом этих материалов в деятельности субъекта.

**Краткое содержание:** Наш повседневный опыт показывает, что мы не помним того, что помним, некоторые из них забываются. Единство — это также феномен памяти.

То, что вспоминается, — это материал памяти, а то, что вспоминается и вспоминается, — это содержание памяти.

Образы, которые мы помним о ранее воспринятых объектах, называются воображением. Это образы восприятия, которые сохраняются в нашей памяти и относятся к образной памяти. Основное содержание памяти человека – речевой материал. Названия воспринимаемых предметов и событий, прочитанные тексты, слова, предложения, речь других запоминаются, сохраняются и вспоминаются. Но при запоминании речи сохраняются и запоминаются не системы простых звукосочетаний, а выраженный в речи смысл, свой и чужой. Запоминание и припоминание слов, связанных друг с другом в семантически-логической форме, представляет собой лексико-логическую память по содержанию и представляет собой более сложную мыслительную деятельность

по сравнению с образной памятью. Эмоции, которые мы испытываем, различные мышечные и рабочие движения также составляют содержание памяти.

Поэтому в зависимости от содержания запоминаемого материала память обычно делят на такие виды, как образная, словесно-логическая, эмоциональная (эмоция-чувство) и память действия.

Таким образом, умственная деятельность, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем восстановлении (запоминании) того, что отражает наш разум, называется памятью. В старости функции памяти ослабевают и именно по этой причине наши пожилые люди забывают многое из сказанного. Чтобы этого избежать, нам нужно с юных лет заниматься упражнениями на память, и только тогда наша память не подведет нас даже в старости.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- 1-Брюнер Д. С. Психология Познань. - м., 1977 г.
- 2-Гамезо м. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии. - м., 1986 г.
- 3-гиппенрейтер ю. Б. Введение в психологию. Курс представляет собой лекцию. - м., 1996 г.
- 4-Грановская р. М. Элементы практической психологии. СПб, 1997 г.
- 5-Каримова против. М. Психологическая методика организации спорных занятий в аудитории. - т., 2000 г.
- 6-Каримова против. М. Психология. - т., 2002 г.
- 7-Каримова против. М., Акрамова ф. Психология. Текст лекций - т., 2000 г.
- 8-р.Немова. С. Психология м.б. 1990 год
- 9-р.Немова. С. Психология. - кн. Базовая психология Обших. - м., 1994 г.
- 10-р.Немова. С. Психология. - в 2-х кн. Кн.1. - м., 1998 г.
- 11-р.Немова. С. Психология. В 3-х кн. - кн. - м., 1998 г.
- 12-Психология. Учебник. - под ред. А. Крылова - м., 1998 г.р.
- 13-Общая психология. В переводе А.В. Петровского . Т. 1992.
- 14- [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)