

КОМПЕНСАТОРНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ МНЕСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОЗДНЕМ ВОЗРАСТЕ

Н. К. Корсакова, Е. Ю. Балашова

МГУ им. М.В.Ломоносова

В настоящее время во многих странах мира и, в частности, в России происходит существенное изменение демографической ситуации. В популяции прогрессивно возрастает число людей, относящихся к позднему возрасту (10). Согласно критериям, установленным Всемирной организацией здравоохранения, этот возраст начинается после 55 лет. Хорошо известно, что данный период жизни характеризуется изменениями в различных сферах (физиологической, психической, социальной) жизнедеятельности индивида. Такие изменения традиционно рассматривались как прогрессивно нарастающие ограничения; именно по этой причине данный возрастной этап в свое время получил названия «возраст инволюции», «возраст утрат и потерь». В свою очередь, в социуме сформировался негативный социальный стереотип во взглядах на старение, и вопрос о возможности конструктивного вмешательства в процесс возрастных изменений в лучшем случае касался физиологического и медицинского аспектов.

Увеличение продолжительности жизни и накопление в обществе множества пожилых и старых людей, сохраняющих, даже при наличии соматических заболеваний, достаточно высокий уровень полноценного функционирования, заставляет изменить отношение к старению. В сущности, практика показывает, что мобилизация адаптивных ресурсов способствует преодолению возрастных ограничений, сохранению активности и должного уровня качества жизни стареющего человека.

Наличие таких ресурсов и возможность актуализации стратегий ауторегуляции приводит к заключению, что старение – сложный нелинейный процесс, в котором, как и в детском, подростковом и юношеском возрасте, действует закон гетерохронности изменений, происходящих в биопсихосоциальных составляющих индивидуального человеческого бытия. В результате в настоящее время формируется понимание адекватности оказания психологической помощи (психологического сопровождения), адресованной людям позднего возраста в целях преодоления ими естественных возрастных ограничений. Психологическая помощь при

старении, однако, преимущественно направлена на решение соматических и социально-психологических проблем, на преодоление трудностей, возникающих у пожилых людей во взаимоотношениях с окружающими или связанных с потерей социального статуса, болезнями, страхом одиночества, смертью, чувством вины перед умершими близкими (9, 14).

К сожалению, до сих пор вне фокуса внимания психологов и психотерапевтов остаются когнитивные аспекты психического функционирования. Нельзя не отметить, что оптимизация когнитивной составляющей является важным фактором сохранения самоидентичности и, в целом, стабилизации качества жизни независимо от возраста (12). Неслучайно некоторые западные психологи активно работают над созданием и практическим применением специальных тренинговых программ, адресованных именно к когнитивной сфере. Опыт их работы отчетливо демонстрирует, что так называемые возрастные симптомы при нормальном старении не являются фатальными, поскольку при этом затрагиваются далеко не все уровни и формы психической деятельности. В пожилом возрасте сохраняется даже ранее отрицавшаяся способность к обучению новым когнитивным навыкам при условии создания определенного уровня мотивации и постановки валидных задач (15).

Реализация подобных исследовательских (и, одновременно, реабилитационных) программ, выбор адекватных «мишеней» психологической поддержки стареющего человека невозможны без учета современных представлений о возрастных особенностях протекания и опосредствования психической деятельности, о своеобразных перестройках отдельных когнитивных процессов, сопровождающих старение.

Многочисленные нейрофизиологические и психологические исследования показывают, что среди психических функций наиболее уязвимой при старении является память. Возрастное снижение памяти выражается в целом ряде феноменов. Это замедление скорости запоминания и припоминания, колебания их количественных показателей, снижение

устойчивости следов памяти к различным отвлекающим (интерферирующим) воздействиям, трудности приобретения и закрепления новых знаний и навыков, диссоциация между снижением актуального запоминания и более устойчивой памятью на прошлое (2, 4, 13). Нейропсихологические исследования, основанные на методологии разработанного А.Р.Лурией (11) синдромного подхода к анализу высших психических функций, позволяют говорить об обусловленности многих изменений памяти при старении возрастными перестройками в работе различных отделов мозга.

Психологический подход к памяти предполагает рассмотрение ее не только как процесса запоминания, хранения и актуализации разнообразной информации. Речь идет о понимании памяти как сложившегося на протяжении всего онтогенеза индивидуального опыта. Этот опыт, включающий воспоминания о событиях прошлого, различные системы индивидуальных знаний, лексический запас, навыки и т.п., является важнейшим слагаемым реализации, опосредствования и регуляции различных видов психической деятельности, необходимым условием самовосприятия и самосознания личности. Вместе с тем, адаптация (и, в частности, адекватное и активное существование человека в системе социальных связей) требует и оптимального запоминания разнообразной текущей информации. Таким образом, когда речь идет о памяти пожилых людей, необходимо иметь в виду и важность обращения к прошлому опыту, и адаптивную значимость запоминания нового.

Возрастные особенности памяти закономерно включены в целостный контекст свойственных старению закономерностей психической деятельности. Среди таких общих закономерностей приоритетную роль играет сужение объема психической деятельности (8). Имеет место ограничение объема внешнего и внутреннего «ментального пространства» при выполнении сложных по структуре или параллельно осуществляемых когнитивных процессов. Конкретные проявления этого, безусловно, можно увидеть и в сфере памяти. Например, у большинства пожилых людей наблюдаются затруднения при осуществлении когнитивных действий, требующих удержания информации в памяти в сочетании с одновременным выполнением других задач. К важным психологическим характеристикам старения относится также повышение в позднем возрасте тормозимости следов памяти под влиянием любой деятельности, включенной в интервал между запоминанием и воспроизведением. В позднем возрасте изменяются и межмодальные взаимодействия, сложившиеся на предшествующих этапах жизни, в связи с ослаблением зрительно-пространственных компонентов памяти (1).

Необходимо отметить, что при старении имеет место гетерохронность изменений различных уровней и видов памяти. Она выражается, например, в более быстром снижении показателей произволь-

ного запоминания по сравнению с произвольным, в значительном ослаблении фиксации неорганизованного по смыслу материала при относительной сохранности осмысленного запоминания. При старении наблюдается диссоциация между продуктивностью таких форм актуализации материала, как воспроизведение и узнавание (с большей продуктивностью последнего), существуют отчетливые различия в качественных и количественных характеристиках зрительно-пространственной и вербальной памяти.

Комплекс разноуровневых проявлений, особенно типичный для начальных стадий возраста старения и для самых поздних его этапов, обусловлен дисфункцией глубинных (подкорковых) структур и задних отделов правого полушария при относительно сохранной активности лобных отделов мозга и, в целом, левой гемисферы (7).

Несмотря на описанные выше возрастные изменения, психологический «портрет» памяти при старении нельзя оценить как исключительно дефицитный. Социальная активность требует от пожилых людей осознания возникающих с возрастом ограничений и приспособления к изменившимся внутренним условиям работы памяти. Эта задача, как правило, стихийно решается путем включения в деятельность специальных дополнительных приемов, позволяющих в какой-то степени преодолеть возрастные ограничения. Реализуется опосредствование памяти; запоминание и воспроизведение информации осуществляются теперь с использованием особых когнитивных стратегий, с привлечением различных «психологических орудий». Согласно концепции развития психики Л.С.Выготского, опосредствование является необходимым условием формирования высших психических функций, овладения собственным поведением и успешной ауторегуляции (3).

Анализ выполнения мнестических и интеллектуальных задач демонстрирует у лиц пожилого возраста достаточно широкий спектр опосредствующих приемов. Это, прежде всего, различные формы преобразования воспринимаемой и запоминаемой информации. Например, осознавая трудности при чтении и неверно связывая их с плохим зрением, пожилые люди прибегают к использованию, помимо очков, еще и такого инструмента, как лупа. Совершенно очевидно, что последняя при скорректированном с помощью очков зрении не является всего лишь увеличительным стеклом, но выполняет функцию преобразования зрительного поля воспринимаемого текста, его своеобразного конструирования в виде более коротких фрагментов. Чтение приобретает последовательно простроенный характер с использованием операции слежения. Таким образом, с помощью внешних приемов создается и встраивается во внутренний план психической деятельности новая операция, направленная на изменение стимульной ситуации в связи с сужением объема зрительного восприятия и памяти. В случае

выполнения серийного вычитания «от 100 по 7» лица пожилого возраста часто прибегают к вынесению части операций во внешний (речевой) план деятельности, проговаривая все выполняемые действия. Не исключено, что таким образом не только оптимизируется удержание нужных данных в оперативной памяти, но и решается задача необходимой «квантификации» деятельности, дробления ее на небольшие операции. Другой важный аспект опосредствования психической деятельности при старении – это возрастание удельного веса семантической (смысловой) переработки материала. Достаточно часто при выполнении экспериментальных заданий на запоминание наблюдается стремление находить смысловые связи даже в тех случаях, когда они заведомо отсутствуют (например, при копировании и запоминании сложных геометрических фигур, при восприятии наложенных контурных изображений предметов). Специальное введение речевого опосредствования в выполнение движений значительно улучшает качество запоминания и воспроизведения сложных моторных программ. В других заданиях внешнее опосредствование может даже изменять структуру деятельности в целом. Например, при составлении рассказа по сюжетной картинке пожилые люди начинают с подробного перечисления всех ее элементов, и лишь после этого переходят к описанию смыслового содержания изображенной ситуации. Здесь в деятельность вводится промежуточная цель и связанные с ней действия, что обеспечивает внутренние условия, необходимые для перехода к основной задаче. Другой пример относится уже к обычным жизненным ситуациям. Многим пожилым людям, любящим на досуге смотреть телевизор, трудно запомнить целиком программу передач на неделю или даже на день. Поэтому для компенсации затруднений они делают выписки из опубликованной программы, особо выделяя интересные для них передачи и фильмы и конструируя «собственную телевизионную программу» (1, 5).

Об особенностях опосредствования памяти при старении можно судить по другим конкретным компенсаторным приемам, которые используются пожилыми людьми с целью оптимизации этой психической функции. Как известно, одним из важных компонентов опосредствования является выбор той или иной установки, которая в дальнейшем будет влиять на стратегию заучивания. Например, при запоминании ряда стимулов могут существовать установки на скорость заучивания, на его точность, на объем. Испытуемые молодого возраста довольно легко реализуют все эти установки одновременно. Лица пожилого возраста в силу уже отмеченного выше сужения объема психической деятельности зачастую оказываются в состоянии реализовать всего лишь одну из перечисленных установок. Так, лица в возрасте от 51 до 60 лет при запоминании ряда слов практически не допускали искажений при воспроизведении предъявленного материала, хотя и

обнаруживали некоторое снижение продуктивности и скорости заучивания (8). Такая когнитивная стратегия обозначается в психологической литературе как характерная для пожилых людей тенденция к осторожности, в соответствии с которой они скорее откажутся от правильного ответа в заданиях, чем выберут неправильный (17). Интересно отметить и следующий факт: в целом для успешного запоминания серийно организованного слухоречевого материала испытуемым пожилого возраста необходим более медленный темп предъявления стимулов (паузы между словами должны были достигать 4–5 секунд) (8).

Все эти примеры наглядно свидетельствуют о достаточно широком спектре приемов, позволяющих преодолевать мнестические ограничения. Базисом для этого является относительная сохранность на ранних этапах старения левого полушария мозга, а также лобных отделов, имеющих прямое отношение к обеспечению произвольной, целенаправленной регуляции психической активности. Согласно представлениям нейропсихологии, активность лобных долей мозга является существенным механизмом оптимизации уровня работы и подкорковых образований. Таким образом, несмотря на определенную возрастную дефицитарность отдельных церебральных систем, в морфо-функциональной организации психики в то же время заложены ресурсы для реализации компенсаторных стратегий в когнитивной сфере.

Необходимо подчеркнуть, что возникающие компенсаторные приемы черпаются в основном из индивидуального прошлого опыта (естественно, сформированного в определенной культуре и в контексте определенных социальных взаимодействий). Выбор конкретных приемов не только индивидуален, но и, как правило, происходит интуитивно, стихийно складывающимся путем «проб и ошибок». Это не всегда приводит к успеху, а в некоторых случаях приемы запоминания приобретают гиперкомпенсаторный характер и даже могут отрицательно влиять на эффективность мнестической деятельности.

Все сказанное позволяет считать перспективным создание обучающих и развивающих когнитивных программ, направленных на формирование и интeриоризацию адекватных возрасту, индивидуальным особенностям и социальным требованиям приемов запоминания и припоминания (16). Важно отметить, что такое обучение необходимо осуществлять на самых ранних этапах старения. Лишь в этом случае можно ожидать максимально эффективного «встраивания» соответствующих навыков в структуру когнитивной деятельности. Подобные программы должны включать также в качестве одной из составляющих презентацию необходимого минимума знаний о закономерностях работы человеческой памяти, о ее возрастных особенностях, о естественности определенных ограничений возможностей памяти в период старения. Такая ин-

формированность поможет пожилым людям избавиться от дискомфорта, связанного с переживанием симптомов старческой забывчивости и одновременно активизировать и развивать у себя возможности сотрудничать «с самими собой» и, в частности, со своей памятью. Реализация такой идеи могла бы (в комплексе с другими мерами социально-психологической профилактики и психотерапии) способствовать отказу от пессимистического взгляда на старение только как на возраст утрат и потерь.

Необходимо отметить, что подобные тренинговые программы могут быть рассмотрены в контексте нейрокогнитивного подхода. Известная в клинической нейропсихологии связь отдельных параметров когнитивной сферы с определенными мозговыми структурами позволяет целенаправленно формировать содержание программ в соответствии с выявленными на этапе диагностики «мишенями» внутри познавательной деятельности. Это, в свою очередь, способствует гармонизации мозговой активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балашова Е.Ю. Пространственный фактор в процессах памяти при нормальном и патологическом старении // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – 1995. – № 2. – С. 71–74.
2. Блейхер В.М., Машек Ю.А. Опыт применения психометрических исследований памяти при церебральном атеросклерозе // Журн. невропатол. и психиатрии им. С.С.Корсакова. – 1974. – № 2. – С. 252–258.
3. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Собр. Соч. в 6 т. – М.: Изд-во «Педагогика», 1983. – Т. 3. – С. 41–133.
4. Греков Б.А. Некоторые закономерности изменения памяти в старческом возрасте // Вопросы психологии. – 1968. – № 2. – С. 67–79.
5. Корсакова Н.К., Балашова Е.Ю. Опосредование как компонент саморегуляции психической деятельности в позднем возрасте // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – 1995. – № 1. – С. 18–23.
6. Корсакова Н.К., Медведев А.В., Балашова Е.Ю. и соавт. Роль подкорковых структур мозга в формировании симптомов нарушения психических функций при сосудистой деменции // Актуальные проблемы психофизиологии и нейропсихологии / Под ред. А.Н.Лебедева и соавт. – М.: Изд-во ИПАН, 1991. – С. 151–162.
7. Корсакова Н.К., Московичюте Л.И. Клиническая нейропсихология. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 144 с.
8. Корсакова Н.К., Сурикова М.И. Особенности памяти в возрасте инволюции // Вопросы геронтопсихиатрии. – М.: Изд-во МЗ СССР, 1991. – С. 96–101.
9. Краснова О.В. «Мы» и «Они»: Эйдзизм и самосознание пожилых людей // Психология зрелости и старения. – 2000. – № 3. – С. 18–36.
10. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старения. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
11. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. – М.: Изд-во МГУ, 1973. – 376 с.
12. Магомедова М.В. Соотношение социального функционирования и нейрокогнитивного дефицита у больных шизофренией и шизоаффективным расстройством на начальном и отдаленном этапе болезни. Автореф. дисс. ... канд. мед. наук. – М., 2003. – 24 с.
13. Маньковский Н.Б., Минц А.Я. Старение и нервная система. – Киев: Изд-во «Здоровье», 1972. – 280 с.
14. Ташева А.И. Концепция организации психологической помощи одиноким пожилым людям в структуре Министерства труда и социального развития // Психология зрелости и старения. – 1998. – № 4. – С. 75–87.
15. Goldberg E. The wisdom paradox. How your mind can grow stronger as your brain grows older. – New York: Gotham Books, 2005. – 337 p.
16. Korsakova N.K., Balashova E.J. Gedachtnis und Tatigkeit // Alter und Altern in Russland / F.Karl und O.Krasnova (Hg.). – Heidelberg: Asanger Verlag, 2001. – P. 85–90.
17. Storandt M. Psychological aspects of aging // J. Gerontol. – 1977. – Vol. 32. – P. 175–180.

COMPENSATORY SELF-REGULATION OF THE MEMORY FUNCTION IN OLD AGE

N. K. Korsakova, E. Yu. Balashova

The article describes strong and weak points of memory in old age, and focuses specifically on using mnemonic devices and tricks and self-regulation of cognitive and intellectual activities. The authors consider development and use of special training programs aimed at activating

compensatory abilities of the person in order to support his/her cognitive sphere in the course of aging. They emphasize the importance of psychological support for the elderly.