

ЗМІСТ

| | |
|--------------------|---|
| ВСТУП | 6 |
|--------------------|---|

РОЗДІЛ 1

ГЕРОНТОЛОГІЯ

| | |
|---|----|
| 1.1. Геронтологія як наука та історія її розвитку | 9 |
| 1.2. Загальні закономірності й теорії старіння | 17 |
| 1.3. Роль і місце старості в онтогенезі людини | 22 |
| Питання для самопідготовки | 27 |
| Література | 28 |

РОЗДІЛ 2

СОЦІАЛЬНА ГЕРОНТОЛОГІЯ

| | |
|--|----|
| 2.1. Історія розвитку соціальної геронтології | 29 |
| 2.2. Об'єкт і предмет соціальної геронтології | 33 |
| 2.3. Старіння населення як соціально-демографічний процес | 36 |
| Питання для самопідготовки | 44 |
| Література | 45 |

РОЗДІЛ 3

КОНСТИТУЦІЯ ТА ЗАКОНОДАВСТВО УКРАЇНИ СТОСОВНО ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ТА СТАРЕЧОГО ВІКУ

| | |
|--|----|
| 3.1. Конституція та Закони України про людей похилого та старечого віку | 47 |
| 3.2. Історія розвитку пенсійного забезпечення у країнах світу | 53 |
| 3.3. Нова пенсійна реформа України | 55 |
| Питання для самопідготовки | 59 |
| Література | 59 |

РОЗДІЛ 4

МЕДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ЛІТНЬОГО Й СТАРЕЧОГО ВІКУ

| | |
|--|----|
| 4.1. Здоров'я в старості | 61 |
| 4.2. Старече нездужання й неміч, способи їх полегшення | 66 |
| 4.3. Спосіб життя і його значення для процесів старіння | 69 |
| Питання для самопідготовки | 74 |
| Література | 75 |

РОЗДІЛ 5

ФЕНОМЕН САМОТНОСТІ

| | |
|--|----|
| 5.1. Економічні й соціальні аспекти самотності | 77 |
| 5.2. Сімейні відносини й взаємодопомога поколінь | 81 |
| 5.3. Роль домашнього догляду та ставлення «батьків і дітей» | 84 |
| Питання для самопідготовки | 88 |
| Література | 89 |

РОЗДІЛ 6

ПСИХІЧНЕ СТАРІННЯ

| | |
|--|-----|
| 6.1. Психічне старіння й ставлення до старості | 91 |
| 6.2. Ставлення до смерті й евтаназії | 94 |
| 6.3. Вищі психічні функції і їх розлади в старості | 96 |
| Питання для самопідготовки | 105 |
| Література | 106 |

РОЗДІЛ 7

АДАПТАЦІЯ ДО СТАРОСТІ

| | |
|---|-----|
| 7.1. Професійне старіння | 108 |
| 7.2. Принципи реабілітації в передпенсійному віці | 111 |

| | |
|--|-----|
| 7.3. Адаптація до пенсійного періоду життя | 116 |
| Питання для самопідготовки | 120 |
| Література | 120 |
| РОЗДІЛ 8 | |
| ПРОФІЛАКТИКА СТАРІННЯ | |
| 8.1. Здоров'я й біологічні ритми | 122 |
| 8.2. Культура харчування, руху, дихання й емоцій літньої людини | 125 |
| 8.3. Проблеми довголіття | 134 |
| Питання для самопідготовки | 139 |
| Література | 140 |
| РОЗДІЛ 9 | |
| СОЦІАЛЬНИЙ ЗАХИСТ І СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА СТАРИМ ЛЮДЬМ | |
| 9.1. Принципи й механізми соціального захисту населення літнього й старечого віку | 141 |
| 9.2. Шлях України до соціальної держави | 148 |
| 9.3. Соціальна робота зі старими людьми й вимоги до соціального працівника | 151 |
| Питання для самопідготовки | 155 |
| Література | 155 |
| ВИСНОВКИ | 158 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 162 |
| ДОДАТОК | 169 |
| Коротка робоча програма навчальної дисципліни «Соціальна геронтологія» | 170 |
| СЛОВНИК ТЕРМІНІВ (ГЛОСАРІЙ) | 184 |

Вступ

Чи можна жити вічно? Чи є еліксир молодості? Чи існує безсмертя? Що варто робити, щоб відтермінувати період старості? Ці питання завжди хвилювали людство.

Якщо розглядати людське життя (70–100 років), то для світу це лише мить. От чому його тривалість існування обчислюється в мільярдах років, зміна еволюційних процесів Землі – у мільйонах років, розвиток держав – у століттях, а людське життя укладається в кілька десятків років.

Так мало живе людина, і за своє коротке життя їй хочеться зробити багато чого. Як же зробити життя людини повноцінним, наповнити його необхідним змістом, подовжити роки життя, відсунувши старість? Як має поводитися людина в похилому віці? На ці питання відповідає курс «Соціальної геронтології», введений рішенням Міністерства освіти й науки України у закладах вищої освіти (ЗВО) для спеціальності «Соціальна робота».

Всіх народів світу хвилюють проблеми старості. Це пояснюється, насамперед, тим, що людина є смертною, що старість скасувати неможливо. Україна тут не виключення, де в міфах, народних казках, притчах і прислів'ях вміщена народна мудрість про заключний етап життя людини. Так, в українській народній казці «Три буханці хліба» описано, як у одному й тому самому магазині чоловік щодня купував три буханці хліба. Зацікавлений продавець задав йому питання: «Скажи, добродію, навіщо тобі щодня так багато хліба?». Подумавши, покупець відповів: «Одну з'їдаю сам, другу позичаю, а третьою сплачую борги». «А як це?» – запитав продавець.

Одну з'їдаю сам із дружиною, відповів чоловік, другою годую дітей, а отже даю у борг, третьою годую своїх батьків, тобто віддаю їм борг за те, що вони мене виростили. У цій казці виражена народна

мудрість, яка говорить, що в дозрілому віці людина правильно проживає своє життя, якщо щодня, образно кажучи, купує три буханці хліба.

Крім того, в Україні здавна говорили, що якщо ти пошкодував шматок хліба для своїх батьків у присутності своїх дітей, такий самий шматок хліба твої діти не принесуть тобі в старості.

Соціальна геронтологія як наука про старість потрібна кожній людині, тому що молодість швидко проходить, а на схилі літ, дуже важливо оцінити, чи правильно ти прожив своє життя, чи виховав дітей, які допоможуть у важкі хвилини перебороти старечу неміч і хвороби.

У курсі навчальної дисципліни «Соціальна геронтологія», розрахованому на майбутніх соціологів, соціальних працівників, надається визначення об'єкта й предмета соціальної геронтології, описано основні поняття, розкрито особливості старечого віку, показані шляхи соціального захисту, правові гарантії людей похилого й старечого віку. Останній період життя людини пов'язаний з медичними, психологічними, економічними й соціальними проблемами. Соціальні працівники повинні допомогти людям похилого й старечого віку перебороти ці життєві негаразди.

Підручник з «Соціальної геронтології» складається з дев'яти розділів.

У першому розділі надається визначення геронтології як науки та розкрито історію її розвитку, визначені основні поняття дисципліни, загальні закономірності й існуючі теорії старіння, обґрунтовано роль і місце старості в онтогенезі людини.

У другому розділі розглянуто історію розвитку соціальної геронтології, визначено об'єкт і предмет соціальної геронтології, розкрито старіння населення планети як соціально-демографічний процес.

Третій розділ присвячено Конституції, Законам України та підзаконним актам стосовно літніх та старих людей, історії розвитку пенсійного забезпечення у різних країнах світу, нової реформи сучасної України.

Четвертий розділ присвячено медичним проблемам літнього, похилого й старечого віку, підкреслено необхідність дотримання правильного способу життя для продовження життя людини.

П'ятий розділ розкриває феномен самотності, показує різницю між самотністю й самотою, необхідність забезпечення окремої кімнати у квартирі для старої людини. У цьому розділі зачіпаються сімейні відносини й взаємодопомога поколінь, роль домашнього догляду за старими людьми й відносини «батьків і дітей».

У шостому розділі описується ставлення до смерті й евтаназії, показані вищі психічні функції людини і їх розлад у старості. Представлені рекомендації родичам та співробітникам соціальних служб щодо догляду за старими немічними людьми, які приковані до ліжка.

Сьомий розділ присвячено адаптації до старості, шляхи психічної підготовки до переходу людини на пенсію, описано професійне, передчасне старіння, принципи реабілітації у передпенсійному віці й адаптація до пенсійного періоду життя.

Восьмий розділ присвячено профілактиці старіння: відмова від шкідливих звичок, раціональний спосіб життя, перевага у культурі харчування, культурі дихання, культурі рухів й емоцій літньої людини, зачіпаються проблеми довголіття.

У дев'ятому розділі описані принципи й механізми соціального захисту населення літнього й старечого віку, вимоги до соціального робітника, що працює з людьми похилого й старечого віку.

Автори висловлюють щире вдячність адміністрації Університету «Україна» за надану можливість опублікування даного підручника із соціальної геронтології. Автори дякують приватному підприємцю Вікторії Дмитрівні Гладун за комп'ютерну графіку до цього видання. Автори вдячні також бібліотекареві Антоніні Гаврилівні Бандурі та керівнику загального відділу районної адміністрації Запорізької міської ради по Шевченківському району Галині Миколаївні Івченко за добірку першоджерел для написання цього підручника.

РОЗДІЛ 1

Геронтологія

У цьому розділі розглянуто такі питання:

- 1.1. *Старість та старіння.*
- 1.2. *Геронтологія як наука та її основні поняття.*
- 1.3. *Геронтологія з точки зору різних вчених.*
- 1.4. *Хронологічний вік людини.*
- 1.5. *Геронтологія та геріатрія.*
- 1.6. *Види старіння.*
- 1.7. *Загальні закономірності й теорії старіння.*
- 1.8. *Гетеротронність, гетерокронність, гетерокінечність, гетерокафетеність.*
- 1.9. *Онтогенез людини.*

1.1. Геронтологія як наука та історія її розвитку

Старість – заключний період вікового індивідуального розвитку (онтогенезу), що закономірно настає у людини. Старіння – руйнівний процес, який настає з віком в результаті дії на організм зовнішніх і внутрішніх факторів, що ушкоджують і призводять до недостатності фізіологічних функцій людини.

Старіння – це насамперед функція часу, його не можна зупинити, так само, як неможливо перервати перебіг часу. Процес старіння необоротний. Старість і смерть неминучі.

Що таке геронтологія та геріатрія?

Геронтологія (грец. *geron* – старець + *logos* – наука) – це розділ медико-біологічної науки, що вивчає явища старіння організмів [8, с. 122]. Інакше кажучи, геронтологія – це наука про старість і старіння.

Геріатрія (грец. *geron* – старець, + *iatreia* – лікування) – розділ медицини (частина геронтології), що вивчає захворювання

похилого віку й особливості перебіг хвороб у старій людини, а також методи їх лікування та профілактики [8, с. 121].

Основні поняття геронтології – вік, старіння, старість, похилий вік, довголіття, безсмертя, які відображають не тільки людські уявлення про життєві процеси просторово-часового значення, але й, на думку радянського геронтолога І. В. Давидовського, поєднання об'єктивних законів життя із суб'єктивними антропоморфними уявленнями людства – пристрасне бажання жити, якщо не вічно, то довго.

Англійський геронтолог А. Комфорт визначає старіння як процес, який згодом збільшує ймовірність смерті, що пов'язано з поступовим зниженням адаптації до внутрішнього й зовнішнього середовища.

Різні тканини, органи та системи людини по різному вступають в період старіння. Наприклад, функція вилочкова залоза починає слабнути вже у 13–15-ти річному віку, статеві залози у 48–52 рр., а клітини гіпофізу зберігають свою активність до глибокої старості [6, с. 49].

Все живе на Землі старіє. Старість – не захворювання, а скоріше норма, що підтверджує процес еволюції живих організмів. Сучасні фізіологи стверджують, що «старіння це фізіологічний процес, що супроводжується змінами, які закономірно виникають в організмі і їх характер запрограмований спадковістю. Ці зміни поширюються на фізіологічні механізми, що реагують на внутрішнє середовище і призводять до обмеження адаптаційно-компенсаторних можливостей організму» [7, с. 218].

Феномен старіння цікавив людей з незапам'ятних часів. До нас дійшло багато міфів й легенд про вічну молодість, довголіття й безсмертя: казки про Кося Безсмертного, молодильні яблука, легенда про вік людини та ін.

Навчання про старість бере початок з моменту виникнення медицини. Вже в працях Гіппократа (бл. 460–377 до н.е.) і лікарів його школи зустрічаються перші описи ознак старіння й хвороб у старих людей. Гіппократ – давньогрецький лікар і натураліст,

один з основоположників античної медицини, яка значно вплинула на розвиток медицини в наступні століття. Основні його праці: «Про природу людини», «Прогностик», «Режим при гострих захворюваннях», «Про повітря, води і місцевості», «Епідеміка I», «Епідеміка II» [3, с. 29].

Гіппократ і його учні вчили, що лікар повинен лікувати не хворобу, а хворого, з огляду на його індивідуальні особливості й оточуюче його середовище. На думку Гіппократа, флегматики особливо підвладні хворобам старості. Для холериків навпаки, старечий вік – найбільш здоровий і плідний період життя. Старі люди почувають себе краще влітку й на початку осені.

Школа Гіппократа вперше розмежувала хронологічний вік людини:

- дитинство – до 14 років;
- зрілість – від 15 до 42 років;
- старість – від 43 до 63 років;
- довголіття – від 63 років і більше.

Давньоримський лікар і натураліст Клавдій Гален (бл. 130 – бл. 200) після Гіппократа був найвеличнішим теоретиком античної медицини й вважався незаперечним авторитетом аж до епохи Відродження. Він вивчав анатомію, фізіологію, робив розтин трупів і вівісекцію тварин; створив систему біологічних і медичних знань. К. Гален вивчав старіння й старість як рівновагу між елементарними властивостями: теплом, холодом, вологістю, сухістю. К. Гален ввів поняття «**діскразії**» – феномена старості, який проявляється з віком втратою теплоти й вологості тканин, сухості людського тіла.

К. Гален надавав головну роль профілактиці старості дієті й харчуванню. Для старих людей він рекомендував легку їжу: нежирне м'ясо, рибу, рослинна олія, гриби, сухофрукти. К. Гален уперше звернув увагу на самотність – як основну причину старіння.

Дуже відомим є трактат оратора, адвоката, письменника, політичного діяча Древнього Рима Марка Туллія Цицерона (106–43 до н.е.) «Про старість», де висловлені важливі думки про старечий вік. Так він пише: «Коли я обіймаю розумом причини, чому старість може

здатися жалюгідною, то знаходжу їх чотири: перша – у тому, що вона нібито перешкоджає діяльності; друга – у тому, що вона нібито послаблює тіло; третя – у тому, що вона нібито позбавляє нас ледве не всіх насолод; четверта – у тому, що вона нібито наближає нас до смерті» [11, с. 11].

Він послідовно відкидає усі вище перераховані чинники. Наприклад, порівнює діяльність старої людини з керманичем, що, «здавалося б, нічого не робить під час плавання, у той час як одні моряки піднімаються на щогли, інші снують між лавами, треті вичерпують воду з трюму, а він, тримаючи кормило, спокійно сидить на кормі. Він не робить того, що роблять молоді, але насправді робить набагато більше та краще; не міццю м'язів, не моторністю й не спритністю тіла вершиться велика справа, а мудрістю, авторитетом, рішеннями, і старість, звичайно, не тільки не втрачає цієї здатності, але навіть зміцнюється в ній» [11, с. 11].

Старі люди не роблять ні вилазок, ні кидків, не кидають списи, не б'ються на мечях, а допомагають порадами, здоровим глуздом, своїми рішеннями. «Найбільші держави руйнувалися з вини людей молодих, і охоронялися та відновлювалися зусиллями старих... Необачність, мабуть, властива квітучому віку, далекоглядність – літньому» [11, с. 12].

«Занепад сил сам по собі викликається пороками молодості частіше, ніж недугами старості: розпуста й буремна молодість передає старості знесилене тіло... Старість гідна найбільшої похвали за те, що вона зовсім не шукає насолод. Вона обходиться без бенкетів, без столів, заставлених стравами, і без численних кубків; тому вона не знає сп'яніння, розладу й безсоння» [11, с. 18].

Запам'ятовуються й слова Цицерона про вік: «Кожний вік має свій час, оскільки слабкість дітей, палкість юнаків, суворість правил у людей старого віку і мудрість старості здаються, так би мовити, природними рисами характеру, які необхідно набувати у свій час» [11, с. 15]. Цицерон приводить відоме прислів'я про те, що потрібно ставати старим рано, якщо хочеш пробути старим довго. А про себе Цицерон пише, що «особисто я волів би прожити

старим менше часу, а не стати старим раніше, ніж стану їм насправді» [11, с. 15].

Старість – це період на схилі людського життя. Вінець старості – авторитет. «Старість має настільки великий авторитет, що вона цінніше за всі насолоди юності... Ні сивина, ні зморшки не можуть раптом завоювати собі авторитет; але життя, прожите прекрасно в моральному відношенні, пожинає останні плоди у вигляді авторитету» [11, с. 23].

Коли йдеться про смерть, що наближається для кожної людини, Цицерон підкреслює, що смерть – загальна доля для будь-якого віку. «Молоді люди – пише Цицеро – вмирають так, як потужне полум'я гаситься напором води, а старі так, як саме по собі гасне багаття, яке догоряє. І як незрілі плоди можна зривати з дерев тільки насильно, а спілі й дозрілі опадають самі, так у молодих людей життя віднімається насильством, а в старих – зів'яненням» [11, с. 25].

Оскільки смерть невідворотна й мудрі люди це добре розуміють, то «мудріші люди вмирають у повному щиросердному спокої, а малоосвічені – у сильному занепокоєнні» [11, с. 29].

Цицерон порівнює смерть із закінченням театральної вистави. «Старість – це заключна сцена життя, подібна до закінчення вистави в театрі» [11, с., 30].

Філософ, лікар, натураліст і поет народів Середньої Азії Ібн-Сіна (Авіценна – бл. 980–1037 р.) у своїх найважливіших творах «Книга зцілення» й «Книга знання» визнавав об'єктивність буття, нерозривний зв'язок матерії й рухів. Авіценна був найбільшим лікарем середньовіччя. Він зробив значний внесок у різні області теорії й практики медицини, в анатомію, фізіологію, хірургію, діагностику, терапію, фармакологію. Його «Медичний Канон», переведений на латинську мову й виданий у м. Мілан в 1473 р., користувався широкою популярністю у середньовіччя. Зокрема, він пропонував старим людям вживати молочно-рослинну їжу, небагато червоного вина, прогулянки, масаж, верхову їзду й проносні засоби.