

Міністерство освіти і науки України  
Міністерство соціальної політики України  
Херсонський державний університет  
Факультет природознавства, здоров'я людини і туризму  
Кафедра здоров'я людини  
Херсонський обласний центр соціальної  
реабілітації дітей-інвалідів

**VI Всеукраїнська науково-методична  
конференція**

**ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ  
РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**збірник наукових праць**

**Херсон – 2016**

УДК 613(06)  
ББК 51.1(4УКР)335я43  
Т 33

**Т 77 «Теоретичні та методичні проблеми фізичної реабілітації».**  
Збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-методичної конференції:  
Херсон, ФОП Бояркін Д.М., 2016. – 344 с.

В збірнику представлені матеріали VI Всеукраїнської науково-методичної конференції «Теоретичні та методичні проблеми фізичної реабілітації», які присвячені питанням фізичної реабілітації представників різних нозологічних груп засобами реабілітації і корекційної педагогіки; сучасним досягненням фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання; валеологічній освіті дітей та молоді; технологіям та інноваційним методам реабілітації; курортології та рекреації; лікувальній та корекційній педагогіці; оздоровчому фітнесу; адаптивній фізкультурі та спорту.

**Редакційна колегія:**

Герова А.І. – відповідальний редактор, завідувач кафедри здоров'я людини, доцент, кандидат біологічних наук;

Гребенюк Н.В. – заступник відповідального редактора, старший викладач, кандидат медичних наук;

Глущенко І.І. – декан факультету природознавства, здоров'я людини і туризму, доцент, кандидат педагогічних наук;

Ромаскевич Ю.О. – професор, доктор медичних наук;

Карпухіна Ю.В. – доцент, кандидат біологічних наук;

Козій Т.П. – доцент, кандидат біологічних наук;

Коньков А.М. – доцент, кандидат медичних наук;

Годлевський Петро Мечиславович – доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту;

Лозинська Л.М. – технічний секретар, старший лаборант кафедри здоров'я людини.

Друкується за рішенням оргкомітету VI Всеукраїнської науково-методичної конференції «Теоретичні та методичні проблеми фізичної реабілітації».

51.1(4УКР)335я43

## Герогієна як фактор впливу на ефективність соціальної адаптації в геронтології

Херсонський державний університет

**Ключові слова:** соціальна геронтологія, герогієна, теорія роз'єднання.

Старість зазвичай називають «віком поганої адаптації». Причому це полягає інколи в досить специфічних соматичних та психічних змінах особистості старої людини, пов'язаних нерідко із змінами в сімейному житті (вдівство, наприклад) і оточуючого суспільного життя. На думку К.В. Рубчевського [5] психологічна адаптація визначається активністю особистості і виступає як єдність акомодатії (засвоєння правил середовища, «уподібнення» їй) асиміляції («уподібнення» собі, перетворення середовища). Такий механізм адаптації, складаючись в процесі соціалізації особистості стає основою її поведінки і діяльності. У результаті, завдяки соціальній адаптації встановлюються співвідношення, які забезпечують як розвиток особистості так і середовища (мікросередовища). При цьому соціальна адаптація охоплює біологічну, психічну і соціальну сфери буття людини [3].

Останнє десятиліття в Україні визначився досить помітний процес старіння населення, зумовлений погіршенням соціально-економічних умов життя і, як наслідок, скороченням народжуваності. Реальним підтвердженням такого стану можуть бути негативні зміни у співвідношенні: кількість осіб пенсійного віку – кількість працюючих осіб працездатного віку. У 2000 році воно складало 700:1000 і за прогнозами в перспективі буде тільки зростати.

Ряд актуальних проблем соціології старіння «висвітлює» теорія роз'єднання (disengagement), розроблена J. Rosen et B.L. Neugarten [9], E. Cumming et Henry W.E. [7]. Згідно з цією теорією передбачається наявність «розриву між особистістю і суспільством, зменшення енергії особистості та погіршення якості зв'язків, що залишилися». Психосоціальна природа роз'єднання, як вважають автори теорії, зумовлена не тільки біологічними трансформаціями, що спричиняють зміну психології старіючої людини, але і впливом на неї соціального середовища. Слід зазначити також, що особливої гостроти даний процес досягає у людей у передпенсійному і пенсійному віці. На цій стадії життя людина не тільки часто припиняє трудову діяльність і, як наслідок, погіршує своє матеріальне становище і соціальний престиж, але інколи втрачає рідних і близьких та відділяється від самостійних дітей. У результаті така різка зміна колишньої соціальної ролі, що посилюється нерідко погіршенням фізичного здоров'я і спадом розумової діяльності, призводить до порушення сформованого динамічного стереотипу особистості, до зміни її світогляду і поведінкових реакцій. Крім того, вираженням роз'єднання є зміна мотивації, звуження кола інтересів і зосередження старих людей на своєму внутрішньому світі, що веде в результаті до зниження їх комунікабельності.

Теорія роз'єднання стала досить популярною в науковому середовищі, – її прихильниками виступали і продовжують виступати багато зарубіжних психологів і соціологів. Одним з них є англійський учений D. Bromley [6],

який у своїй книзі «Психологія старіння людини» детально обговорює питання, пов'язані з роз'єднанням. Книга ця чудова ще й тим, що в ній наведено блискуче з наукової глибини і точності форми висловлювання американського геронтолога Р.Хевайюрста. Думка даного автора, який також вважається одним із засновників теорії роз'єднання, звучить наступним чином: «Говорячи про особисту і суспільну пристосованість, ми говоримо про цілі життя в різному віці. Особиста пристосованість є своєрідною внутрішньою гармонією, а суспільна пристосованість – гармонією з оточуючим світом. Проблема геронтології як науки полягає в тому, щоб зрозуміти ці гармонії, описати їх об'єктивно, виміряти їх, якщо це можливо, і встановити їх взаємовідношення і відношення до інших сторін життя людини». Для пояснення даного висловлювання слід зазначити, що зв'язок людини з суспільством потребує прояву спрямованості зовні, – екстравертованості, яка по мірі старіння стає її глибоко особистісним, внутрішнім «Я», набуваючи таким чином рис інтровертованості. Саме в цьому зв'язку підтримка суспільних відношень і їх втрата (роз'єднання) набули статус одного з аспектів вивчення психології особистості взагалі та її вікових особливостей зокрема.

У пошуках паралелей між віком старіння і віком юності Д.Бромлей прийшов до висновку, що в ці періоди відбуваються глибокі біологічні зміни (дещо більш швидші за темпом у юності) і такі ж глибокі зміни у відношеннях між індивідумом і суспільством. Окрім фізіологічних і психологічних сторін, якими характеризується кожен з періодів життєвого циклу людини, існують ще і соціальні. На думку Д.Бромлея передпенсійний вік (від 55 до 60 років) можна вважати вершиною деяких соціальних досягнень і авторитету і одночасно періодом часткового від'єднання від професійних ролей і суспільних обов'язків. Після досягнення 70 років створюються умови, при яких виникає «залежність, повне роз'єднання...» [6].

Заслугою Д.Бромлея слід визнати також спробу проаналізувати індивідуальні відмінності в роз'єднанні. Вони, як виявилось, стосуються психології поведінки літніх і старих людей. Деякі з них вперто чинять опір тиску оточуючих, оскільки цей натиск обмежує рамки їх звичного життєвого простору. Більш того, дехто взагалі відмовляється йти на пенсію до тих пір, доки зробити це все ж не змусить погане здоров'я. У ряді випадків люди пенсійного віку вмирають такими, якими вони жили, з тим запасом життєвої активності і діяльності, які були властиві їм у зрілому віці. Нерідкими є і ситуації, коли літні люди виражають відверте небажання прийняти ту чи іншу пораду, навіть у ситуації, коли вона продиктована найкращими намірами, але при цьому пропонує відмову від звичної діяльності (перш за все трудової), що завжди займала центральне місце в їхньому житті.

Виражений вплив на прояв індивідуальних відмінностей має також тип вищої нервової діяльності літніх і старих людей. Ураховуючи цей факт, видатний румунський біолог, ендокринолог і геронтолог К.Пархон [4] спробував дати виключно соціальну характеристику цим типам. Відповідно

до його точки зору для людей сильного урівноваженого типу характерним є прагнення створити ефективні суспільні зв'язки і, відповідно, тенденція, спрямована проти роз'єднання. Іншими словами, ознакою сили є наявність комунікабельності. Однак це правило «спрацьовує» не завжди, оскільки є люди, які також мають сильний, але, нажаль, неврівноважений тип вищої нервової діяльності. Спілкування з ними через їх запальність, сварливість, відсутність самоконтролю стає досить складним для оточуючих людей, а це, на думку К.Пархона, прискорює формування роз'єднання.

На думку Є.С.Авербуха [1] старечі психози як психічні захворювання виникають не тільки в результаті порушень у діяльності серцево-судинної системи, але не в меншій мірі в умовах змін у соціальному житті старої людини, а саме, змін негативного характеру в сім'ї, на роботі і т.п. У своїй основі питання психічного здоров'я найтіснішим чином пов'язане із соціальною гігієною і геріатрією, взаємодія між якими сприяє появі ще одної, нової наукової галузі – герогієни. При цьому, варто зауважити, що зарубіжними дослідниками питання герогієни вивчаються зазвичай в рамках соціальної геронтології.

Досить тісно до проблеми зайнятості та пов'язаної з нею проблеми роз'єднання прилягають питання дозвілля літньої людини. Деякі автори виділяють їх у самостійну наукову проблему соціальної геронтології. Дійсно, у зв'язку з виходом на пенсію у літніх людей одразу ж виникає великий резерв часу, що складає основу їх дозвілля. При цьому, звичайно, навіть ставши пенсіонером, людина продовжує займатись сімейними і суспільними справами і, тим самим, в якійсь мірі зберігає колишній соціальний статус. Однак тепер у її житті з'являється «святе право» на дозвілля – вільний час, який можна заповнити приємними та цікавими справами. Досить цікавим здається також той факт, що все більша кількість людей у розвинених країнах світу починають вважати роботу заради роботи ділом принизливим і негідним, що позбавляє людину свободи (приємного дозвілля). Обґрунтованість такої думки можна підтвердити висловлюванням уже згаданого вище американського психолога і геронтолога Р.Хевайюрста, який справедливо вважає, що в цивілізованих країнах людина живе під владою роботи як необхідності. Ця необхідність сковує людину, давить на неї як залізне ярмо. Однак, бурний прогрес техніки, що розпочався ще у ХХ столітті, створив умови, завдяки яким працююча людина отримує можливість збільшувати ресурс свого власного часу. На думку Р.Хевайюрста ця обставина здається досить важливою, оскільки змушує задуматись про шляхи і методи продуктивного, соціально значущого використання все зростаючого часу дозвілля. Більш того, формула, згідно з якою «дитинство – навчання, дорослість – робота, а старість – відпочинок (спокій)», повинна бути переглянута, але так, щоб вказані три види діяльності – навчання, робота, відпочинок (спокій) були присутні у будь-якому віці. Нажаль, люди не знають цього мистецтва і в своїй більшості після виходу на пенсію починають знову шукати собі нову роботу. При цьому їх досить мало цікавлять різного роду хобі і розваги, які можуть дозволити собі люди

пенсійного віку. В Україні такій поведінці пенсіонерів багато в чому сприяють тяжкі соціально-економічні умови життя. І тим не менш, навіть в таких несприятливих обставинах літня (стара) людина повинна вміти раціонально використовувати свій вільний час, оскільки від цього буде залежати, корисне чи марне життя старої людини, приносить воно їй задоволення чи ні.

Таким чином, підводячи підсумки аналізу розглянутих проблем, слід зазначити, що практично всі вони не можуть бути вирішені без врахування психологічних моментів, а саме – відношення самих літніх (старих) людей до участі у суспільно корисній діяльності. Нажаль, у значної частини осіб пенсійного віку виявляється тенденція до зниження активності, звуженню кола інтересів і потреб, а також послаблення пізнавальних здібностей. І в цьому знаходить своє справедливе підтвердження відоме висловлювання – «для молодого весь світ – його дім, для старого його дім – весь світ». Більш того, в даному висловлюванні легко виявляються і елементи суспільної думки по відношенню до літніх людей. У герогієні, до речі, існує тісний взаємозв'язок між самооцінкою і судженнями інших людей [2]. Наприклад, якщо молода людина, на думку оточуючих, «подає надії», то подібне судження інших людей стимулює її до подолання перешкод і підвищеної самооцінки. Літня людина, навпаки, у більшості випадків не зустрічає підтримки в оцінці оточуючих, і тому у неї часто з'являється відчуття недооцінки власних можливостей, а в результаті виникає основа для додаткових реакцій на старіння, таких як депресивні та іпохондричні стани, задрість до молоді, почуття власної неповноцінності.

Нарешті, слід сказати, що в герогієні є й інші, інколи досить чутливі і навіть болючі проблеми. До них, наприклад, можна з повною підставою віднести проблему доходів старих людей. У буржуазному суспільстві, яке зараз будує Україна, питання фінансового положення постарілої людини набуває особливої гостроти. Однак, ще у 60-х роках ХХ століття американський письменник і публіцист Е.Колдуелл піддав нищівній критиці роздуми представників західної соціології відносно доходів громадян. Суть зауважень Е.Колдуелла полягає в тому, що більшість старих людей (пенсіонерів) навіть у процвітаючій Америці після виходу на пенсію не в змозі придбати собі будинок із зручностями в тихому, затишному місті-саду, де могли б жити, присвячуючи себе приємному і корисному дозвіллю.

Іншими словами, жити в містах-садах можуть дозволити собі тільки заможні люди, а тим старикам, які капіталом не володіють, буржуазне суспільство пропонує закінчити їх життєвий шлях у богодільні. У цьому знаходить своє відображення глибоке протиріччя буржуазної системи – розподіл членів суспільства на багатих і бідних; стосується воно і герогієні, як невід'ємної складової частини науки – соціальної геронтології, у тому числі і вітчизняної.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Авербух Е.С. Расстройство психической деятельности в позднем возрасте. М., 1969.
2. Белов В.П., Коган В.М., Шабалина Н.Б. Психологический анализ трудоспособности лиц пожилого возраста. – В сб.: Трудоспособность пенсионеров по старости, вопросы стимулирования и организации их труда. Под ред. В.П. Белова. М., 1975, С.85-102.
3. Карако П.С. Адаптация. – Новейший философский словарь. Минск, 1998.
4. Пархон К. Возрастная биология. Бухарест, 1959.
5. Рубчевский К.В. Социализация личности: интериоризация и социальная адаптация. – Общественные науки и современность. – М., 2003, №3, С. 147-151.
6. Bromley D.B. The psychology of human ageing. London, 1966.
7. Cumming E., Henry W.E. Growing old. New York, 1962.
8. Neugarten B.L. Personality in middle and later life. New York, Atherton Press, 1964.
9. Rosen I., Neugarten B.L. Ego functions in the middle and later years: a thematic apperception study of normal adults. – Journal of gerontology, 1960, №15, p.62.