УДК 159.9.018:364.048.6 – 057.75(043.2)

**Ущапівська О.В.**

*Національний авіаційний університет, Київ*

**МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПЕРЕДПЕНСІЙНОГО ТА ПЕНСІЙНОГО ВІКУ**

Добре відомо, що у період старіння у людини виникає все більше і більше проблем. Гострою проблемою сьогодення є обмеження життєдіяльності людей передпенсійного та пенсійного віку. Вона спричинена ще й тим, що у соціальних службах немає чіткого уявлення про соціально-психологічні потреби та інтереси людей передпенсійного та пенсійного віку.

Для вирішення такої проблеми першочергового значення набуває вдосконалення методів і форм психологічної реабілітації даної категорії людей. Психологічна реабілітація – це система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, властивостей особи, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження особистості.  У всіх випадках реабілітація повинна бути спрямована на попередження та уповільнення стрімкого процесу старіння. У передпенсійному періоді головну роль треба відвести саме психологічній реабілітації.

Розглядаючи питання методів психологічної реабілітації людей передпенсійного та пенсійного віку, слід насамперед, зупинитися на напрямках надання соціально-психологічної допомоги людям похилого віку соціальними працівниками, а саме: створення системи «соціальної підтримки», подолання негативних психологічних установок (відчаю, почуття безпорадності, недооцінки власних можливостей); допомога у влаштуванні життя на самоті після пережитої втрати.

Для вирішення проблем літніх людей потрібно працювати не тільки із самою літньою людиною, але і з її найближчим оточенням - чоловіком, дітьми, родичами і людьми, що живуть поруч. Необхідно проводити роз'яснювальну роботу з населенням усіма доступними засобами ([телебачення](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B1%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F), радіо, друковані видання). Останнім часом набули широкого поширення такі спеціальні технології, як трудотерапія, гарденотерапія,[арт-терапія](http://ua-referat.com/%D0%90%D1%80%D1%82-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) тощо, спрямовані на подолання самотності, підвищення самооцінки людини похилого віку, створення умов для актуалізації її життєвого досвіду, визнання його цінностей, для реалізації ним свого творчого потенціалу.

Якщо людина внутрішньо готова сприйняти свій вік, змістовно і результативно прожила попередні роки, має дружню родину, зберегла інтерес до [спілкування](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D1%96%D0%BB%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), то і в старості вона відкриватиме нове у світі і в собі, радітиме життю, від чого, попри всі  неминучі вікові проблеми, почуватиметься щасливою.  Соціальні працівники повинні прагнути до збереження та відновлення фізичного і психічного здоров'я людини в заключні періоди свого життя.

*Науковий керівник − Петренко Т.В.,*

*к.пед.н., доцент*