

**II Міжнародна науково-практична конференція
ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ**

нестандартних, стимулюють творчий потенціал, зумовлюють позитивне ставлення до навчальних дисциплін, підвищують рівень інформаційної культури та створюють умови для повноцінного розкриття їх як особистостей. Тому застосування інноваційних педагогічних технологій є однією з умов якісної підготовки майбутнього фахівця соціальної сфери.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бородієнко О.В., Музичко Л.В. Методологічні засади використання інструментів коучингу в сучасній професійній освіті / О.В.Бородієнко, Л.В.Музичко // Молодий вчений. – №2. – С. 22–25.
2. Дичківська І. М. Основи педагогічної інноватики : навч. посіб. / І. М. Дичківська. – Рівне : Зелент, 2001.
3. Інноваційні педагогічні технології : Словник-довідник / автор-упор. І. М. Дичківська. – Рівне; РДГУ, 2003. – 352 с.
4. Карпенко О. Г. Професійне становлення соціального працівника : навч.-метод. посібник / О. Г. Карпенко. – К. : ДЦССМ, 2004. – 164с.

УДК 303.833.3(043.2)

Поліщук А.,
Національний авіаційний університет, Київ

**АДАПТАЦІЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ
ДО ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ**

Припинення професійної діяльності у зв'язку з виходом на пенсію призводить до погіршення фізичного і психічного стану у 55% чоловіків і 60% жінок.

Десятиліття перед виходом на пенсію є найбільш сприйнятливим для адаптації до старості. Саме в цей період необхідно збуджувати і підтримувати самовиховні тенденції у людей, що переступили 50-річну межу життя, зацікавлюючи їх підготовкою до нових життєвих ситуацій.

Психологічна, фізична і трудова підготовка до виходу на пенсію повинна, проводитися не менш ніж за рік до припинення трудової діяльності.

У 1962 році на конференції Міжнародної організації праці (МОП) було сформульоване поняття «працівник похилого віку», яке зовсім не співпадає з поняттям «пенсіонер по старості». Поняття «працівник похилого віку» означає, що юридичні межі приходу старості, тобто верхні межі пенсіювання, прийняті в

II Міжнародна науково-практична конференція ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

будь-якій країні, є високими по відношенню до віку, в якому у більшості працівників виникають труднощі у виконанні своїх виробничих обов'язків у сучасному автоматизованому і механізованому виробництві.

Працівники похилого віку підтримують свою працездатність, не дивлячись на різку зміну функціонального статусу, за рахунок високої професійної кваліфікації і включення механізмів регуляції поведінки.

У процесі адаптації включаються механізми фізіологічної і психологічної компенсації. Фізіологічна компенсація являє собою перебудову функціональної діяльності, психологічна компенсація – формування мотиваційної домінанти, направленість на успішність трудової діяльності.

Основним показником адаптації до виходу на пенсію є прийняття старіння за нормальне явище, а вихід на пенсію – за заслужений відпочинок після багатьох років роботи.

Адаптація ґрунтується на реальному розумінні свого становища, на пристосуванні способу життя і планів до умов, що змінилися.

Люди, які мали перед виходом на пенсію широкі інтереси поза своєю професією, улюблені заняття, на які їм завжди не вистачало часу, краще пристосовуються до особистої свободи.

Вихід на пенсію жінок, що займаються домашнім господарством, вихованням дітей, сприймається ними як серйозне полегшення і задоволення а тими, які відмовилися від сімейного щастя заради кар'єри – розцінюється як катастрофа.

Важливим чинником пристосування до старості є існування хобі, наявність друзів поза професійним колом, відсутність дружньої компанії в поєднанні з невмінням включитися в сімейне життя, якщо йому приділялося недостатньо уваги, призводить до того, що старі люди залишаються наодинці, поглиблюючи їх відчуття невдалого життя.

Низька самооцінка у пенсіонерів, що не працюють обумовлена серцево-судинною патологією, звичайно співпадає з експертним висновком про обмеженість працездатності і підтверджує правомірність відмови більшої частини цих людей від продовження професійної і трудової діяльності. Альтернативні форми зайнятості пенсіонерів по старості – в сфері малого і середнього бізнесу, в фермерстві, в сільському господарстві, присадибних ділянках.