

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПЕРЕОРІЄНТАЦІЇ

Карпенко С. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
svetlanakarpenko1972@gmail.com*

У сучасному українському контексті повномасштабної війни та соціальних трансформацій спостерігається зростаюча потреба в професійній переорієнтації, особливо серед жінок зрілого віку (від 45-50 років і старше). Зміни на ринку праці, втрата роботи чи вимушена мобілізація до нових професійних ролей створюють значні ризики як для економічної безпеки, так і для психологічного стану. Вимушена професійна переорієнтація є значним стресовим фактором для будь-якої людини, але для жінок зрілого віку цей процес часто супроводжується низкою унікальних соціально-психологічних викликів. Водночас жінки цієї вікової групи можуть мати специфічні соціально-психологічні потреби: втрату професійної ідентичності, зниження самооцінки, слабшу адаптацію до нових технологій чи ролей, а також навантаження сімейними обов'язками. Тому питання соціально-психологічної підтримки стає ключовим для забезпечення їх успішної професійної переорієнтації.

Мета статті – проаналізувати особливості та обґрунтувати підходи до соціально-психологічної підтримки жінок зрілого віку в умовах вимушеної професійної переорієнтації (наприклад, через війну, зміни ринку праці), виокремити практичні інтервенції та надати рекомендації для фахівців соціальної роботи й психологічної допомоги.

Жінки зрілого віку часто мають стабілізовану соціальну роль (наприклад, в сім'ї, на роботі), але вимушені зміни можуть порушити цю стабільність. У звіті Ukrainian Centre for Social Reforms зазначено: «для багатьох жінок зрілого віку ... особливої ролі професійна діяльність, яку вони здобули в молодості, виявилась невідповідною до нових умов, і їм довелося змінити характер професійної діяльності та кваліфікацію» [7].

Також дослідження зосереджені на тому, що вікові зміни, втрата стабільної професії або рольового статусу можуть сприяти підвищенню ризику соціальної пасивності, залежності чи емоційного виснаження [1].

Професійна переорієнтація в зрілому віці – це вже не просто «кар'єрний вибір», а часто безальтернативний вимушений крок через зовнішні обставини: війна, зміни на ринку праці, переселення, втрати доходу. Хоч безпосередніх досліджень цієї теми щодо жінок саме зрілого віку практично немає, одна з робіт звертає увагу на те, що

працівники із низькою кваліфікацією мають обмежену здатність до переходу, і цей процес часто є нав'язаним, а не добровільним [8].

Для жінок зрілого віку це означає: потребу швидко адаптуватись до нових професійних ролей, освоїти нові навички, подолати вікові та гендерні стереотипи (наприклад, «пізно змінювати професію», «технології – не для мене»), а також впоратись із психологічними втратами – професійної ідентичності, соціального статусу, стабільності.

Жінки цього віку нерідко стикаються з подвійним бар'єром – об'єктивними труднощами пошуку нової роботи та суб'єктивними психологічними переживаннями:

- вікова дискримінація (ейджизм). На ринку праці може існувати упередження щодо старших кандидатів, які вважаються менш гнучкими, технологічно обізнаними або такими, що вимагають більшої оплати праці;

- психологічний дискомфорт. Зміна професії часто викликає страх [2], пов'язаний зі втратою статусу, зниженням самооцінки, сумнівами у власній професійній придатності та здатністю освоїти нові знання і навички. Домінуючою емоцією може бути тривожність щодо майбутнього [2];

- «синдром спустошеного гнізда» та переоцінка ролей. Зрілий вік часто збігається з періодом, коли діти дорослішають, що може призводити до переосмислення особистої та професійної ідентичності. Вимушена зміна професії може як посилити кризу, так і стати стимулом до самореалізації [3];

- особливості самосприйняття. Жінки, які раніше ставили кар'єру на перше місце, можуть бути впевнені у власних силах і наполегливі [2], але навіть для них втрата звичної роботи є ударом. Ті ж, хто орієнтований на внутрішній світ, можуть важче входити в нові контакти та потребувати більшої тиші та захисту від великої кількості нової інформації [2].

До основних викликів і ризиків переорієнтації та адаптації можна віднести:

- втрату самооцінки через розрив із попередньою професійною роллю;

- емоційне навантаження – тривожність, страх бути непридатною або «занадто старою»;

- стрес переходу: нова професія + швидка адаптація + можливі технологічні зміни;

- соціальну ізоляцію чи слабку мережу підтримки – особливо, якщо раніше професійні контакти зменшились;

- вікові фізичні, когнітивні чи емоційні зміни, які можуть уповільнювати процес навчання чи адаптації;

– побічні ефекти війни чи переселення: травматичний досвід, втрата житла, фінансова нестабільність. Наприклад, дослідження щодо психологічної підтримки переміщених осіб під час війни показують, що такі фактори накладаються на загальну адаптацію [6].

Отже, підтримка цих жінок повинна враховувати не лише професійні, але й соціально-психологічні потреби.

Наявність підтримки (емоційної, інформаційної, фінансової) має ключове значення в процесі адаптації. Як свідчать дослідження, жінки, які мали сильні мережі підтримки – родинні, соціальні чи професійні – мали кращі показники психічного благополуччя. Наприклад, дослідження «Factors of psychological well-being of Ukrainian women forced migrants» підкреслює важливість соціальної підтримки для жінок-ВПО [4].

Отже, створення супровідних (peer-)груп, наставництво, мережі «одноліток» (women in transition) – все це важливі складові.

У контексті війни та професійних змін важливо забезпечити психологічну допомогу, яка фокусуватиметься на ресурсному підході: визнання життєвого досвіду, розвиток «сильних сторін», визначення нових життєвих і професійних смислів. Наприклад, у дослідженні про людей старшого віку у воєнних умовах показано, що своєчасна і якісна соціально-психологічна підтримка знижує відсоток соціально пасивного, залежного населення [1].

Крім того, індивідуальний та груповий соціально-психологічний супровід дозволяє працювати з:

- професійною ідентичністю («хто я тепер?»);
- віковими бар'єрами та самообмеженнями («мені вже пізно», «я не вмію»);
- травматичним досвідом (втрати, переміщення, війна) – важливо, адже цей фон впливає на здатність до переорієнтації.

У такому разі підтримка має бути комплексною і включати конкретні компоненти:

- оцінка актуальних навичок, здібностей, мотивації жінки;
- інформування про нові можливості ринку праці, навчальні курси, перепрофілювання;
- наставництво («buddy / mentor»), особливо важливе для зрілого віку, коли технологічні чи організаційні зміни можуть бути складнішими;
- формування нової професійної ідентичності та плану дій – крок за кроком;
- підтримка через нетворкінг, групи одноліток, обмін досвідом;
- підтримка близьких через родини та близьке оточення для емоційної стабільності жінки під час змін.

Прикладом успішної моделі підтримки жінок є проєкт кар'єрного центру «VONA», який реалізується в рамках програми реагування на гендерно зумовлене насильство та його запобігання UNFPA Ukraine. Наразі сім офлайн-хабів VONA в Україні допомагають українським жінкам досягати своїх кар'єрних цілей, враховуючи їхні індивідуальні потреби та особливості. Фахівці проєкту надають психосоціальну підтримку та професійне навчання, сприяють швидкому працевлаштуванню кожної клієнтки та консультують щодо розвитку бізнесу. Хаби VONA також консультують щодо розвитку соціального підприємництва поряд з бізнесом, щоб не лише досягти економічного успіху, а й допомогти вразливим верствам населення. Багато жінок-ВПО оговталися від втрати своєї роботи в зрілому віці та не бояться знову його розпочати завдяки цьому проєкту. Фахівці хабів VONA допомогли жінкам, які були вимушені починати і шукати роботу з нуля, побачити свої досвід і вік як перевагу, а не недолік [5]. Цей приклад ілюструє, що комбінована підтримка – соціальна, психологічна і професійна – має високу ефективність.

Отже, комбінована підтримка діє на основі таких принципів роботи та стратегічних орієнтирів:

- підхід, зорієнтований на сильні сторони (strength-based) – працювати не з дефіцитами, а з ресурсами клієнтки;
- індивідуалізація – враховувати вік, життєвий досвід, професійний фон, особисті обставини;
- системність – надавати комплексну підтримку: психологічну, соціальну, професійну;
- сприяння самоефективності – допомагати жінці усвідомити власні здібності, навчити їх застосовувати в нових ролях;
- справедливість та інклюзивність – враховувати гендерні та вікові особливості, працювати з бар'єрами (технологічними, культурними, внутрішніми).

Таким чином, соціально-психологічна підтримка жінок зрілого віку в умовах вимушеної професійної переорієнтації є критично важливою для їхньої успішної адаптації, збереження психічного здоров'я та соціальної активності. Вона допомагає перетворити кризу на можливість для нового етапу самореалізації та посилення впевненості у власних силах. Інвестиції в цю підтримку є інвестиціями у стійкість та продуктивність суспільства загалом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Житинська М. Соціально-психологічна підтримка людей похилого віку в умовах повномасштабної війни. *Освітологічний дискурс*. 2023. № 3 (42). С. 54–67. URL: <https://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/1029/781>
2. Зелінська М. В. Психологічні аспекти зміни професії у жінок. *Second Opinion : портал онлайн консультацій*. Б. р. URL: <https://www.so.in.ua/statti/psykholohiia/zmina-profesii-u-zhinok>

3. Томчук М. І. Психологічні особливості самореалізації жінок-педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 4. Т. 2. С. 116–121. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/509824.pdf>
4. Юрчинська Г., Масельська Л. Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. № 1 (19). С. 73–77. URL: <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/446/382>
5. From psychological support to business development: how UNFPA helps women with self-realization during the war. *UNFPA in Ukraine*. 2023. URL: https://ukraine.unfpa.org/en/unfpa_helps_women_vona_hubs?utm_source=chatgpt.com
6. Ovdiienko I., Brukhovetska O., Chausova T., Verbytska L., Inzhyievska L., Gorova O. Psychological Support of Internally Displaced Persons in Ukraine and Emigrants Abroad: Challenges of Wartime. *Revista de Cercetare și Intervenție Sociala*. 2024. Vol. 84. P. 190–205. URL: <https://www.rcis.ro/en/section1/172-volumul-842024martie/3256-psychological-support-of-internally-displaced-persons-in-ukraine-and-emigrants-abroad-challenges-of-wartime.html>
7. Situation of Older Women in Ukraine : Analytical Report / authors : E. Libanova, I. Kurylo, L. Slyusar etc. Kyiv : Ukrainian Centre for Social Reforms, 2014. 176 p. URL: <https://surl.lu/onnbqy>
8. Stephanus C., Vero J. Empêchée, contrainte ou souhaitée : trois visages de la reconversion au prisme des catégories socio-professionnelles. *arxiv. Cornell University*. 2023. URL: <https://arxiv.org/abs/2312.06228>

ОПТИМІЗАЦІЯ СІМЕЙНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ ЇХ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Котломанітова Г. О., Левченко Т. А.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
gala.slavuta@gmail.com, tanya23456178@gmail.com*

Проблематика особливостей взаємодії у родинях військовослужбовців набуває особливої значущості в умовах сучасних соціальних і воєнно-політичних викликів. Родини військових перебувають у специфічному соціальному середовищі, що характеризується постійною напруженістю, ризиками, частими розлуками та необхідністю адаптації до змінних умов служби. Така ситуація істотно впливає на динаміку сімейних взаємин, психологічний клімат у родині, процеси виховання дітей та загальний рівень життєздатності сімейної системи.

Вивчення особливостей взаємодії в родинях військових є одним із ключових завдань сучасної соціальної роботи. Це зумовлено необхідністю розробки й реалізації ефективних програм підтримки, які б враховували специфічні потреби військових сімей, сприяли