

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ РОБОТИ В ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ

Т. В. Боева

Херсонський державний університет, boevatania2893@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І. Р. Крупник

Переживання втрати роботи в умовах сьогодення може бути особливо складним для багатьох людей з різних причин. У першу чергу, економічна нестабільність, яка супроводжує втрату роботи, може призвести до фінансових труднощів і зростаючого стресу, особливо в умовах економічних криз і невпевненості на ринку праці. Крім того, втрата роботи може підірвати соціальний статус та самооцінку, оскільки робота часто відображається на соціальному статусі людини. Втрата роботи також порушує рутину та структуру дня, що може призвести до почуття втрати контролю над життям.

У деяких випадках, втрата роботи може погіршити психічне здоров'я, сприяючи розвитку депресії та тривоги. У цілому, сукупність цих факторів робить переживання втрати роботи в наших часах особливо важким викликом для багатьох людей.

На думку Г. В. Бойко, безробіття визначається як стан особистості, який характеризується спотворенням сприйняття навколишнього середовища, зниженням рівня фізичного та психологічного самопочуття, а також неспроможністю адекватно реагувати на негативні ситуації. Відзначається, що подібний стан призводить до значних змін у житті особистості, що впливає на її систему цінностей, самосвідомість та інші аспекти [1].

У контексті вивчення безробіття серед молодого покоління, О. В. Рудюк зазначає: «...ними переживається фрустрація таких психологічних факторів життєдіяльності, як «невпевненість у майбутньому» та «почуття залежності від зовнішніх обставин»» [5].

М. М. Маринець і Б. В. Барчі розглядають безробіття як складний феномен, що може бути класифіковано на два основні види: природне і

вимушене. Перше виникає у результаті природних процесів у ринковій економіці, таких як циклічні коливання, сезонні флуктуації чи структурні зміни у виробництві. Природне безробіття є невід'ємною частиною економічного життя і може бути тимчасовим або періодичним у своєму характері [3].

Вимушене безробіття виникає через конкретні обставини, які перешкоджають здійсненню особистості працевлаштування. Такі обставини можуть включати економічні кризи, структурні зміни в економіці, недостатність робочих місць або недоступність необхідних кваліфікацій для конкретних видів робіт [3].

Переживання втрати роботи може викликати різні соціально-психологічні фактори та мати наслідки для людини. Втрата роботи може призвести до значного стресу, порушення самооцінки та почуття втрати цінності. Крім того, вона може спричинити соціальну ізоляцію, оскільки робота часто є ключовим аспектом соціального життя. Фінансові труднощі, що виникають внаслідок втрати роботи, можуть суттєво погіршити якість життя та загальний рівень щастя [2; 4].

На основі теоретичного аналізу нами було вирішено провести емпіричне дослідження, що надало змогу виокремити ключові характеристики переживання втрати роботи в осіб різних вікових категорій. В якості діагностичного інструментарію були використані: «Опитувальник смисложиттєвого кризи» (К. Карпінський), методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т.Холмс і Р.Раге), методика «Диференціальна діагностика депресивних станів» (В. Жмуров), тест «Визначення рівня стресу» (В. Ю. Щербатих). В опитуванні взяли участь 50 респондентів різного віку, що пережили втрату роботу за останні півроку.

Було визначено, що у віковій групі від 41 до 50 років зазвичай спостерігається піковий рівень переживання смислової кризи, коли люди можуть почувати значну напругу із-за переосмислення своїх життєвих цілей, досягнень і задоволення від життя. На цьому етапі багато людей вже встигли досягти певних соціальних та професійних цілей, проте вони також можуть

стикатися з певними викликами, такими як середній віковий криза, поглиблення відповідальностей на роботі чи в сім'ї, або почуття невпевненості у своїх можливостях і досягненнях.

У той же час виявлено, що особи віком 20-30 років більш схильні до переживання депресивних станів. По-перше, даний віковий період часто супроводжується інтенсивною трансформацією у багатьох аспектах життя, таких як навчання, кар'єра, особисті стосунки та самоідентифікація, що може призводити до стресу та нестабільності. По-друге, у цьому віці люди мають великі очікування щодо кар'єрних досягнень та особистого щастя, і невдачі у їх досягненні можуть викликати розчарування та відчуття невдачі. По-третє, соціальний тиск, невизначеність щодо майбутньої кар'єри та вимоги соціальних стандартів також можуть призводити до стресу та тривоги.

У період від 31 до 50 років людина часто зазнає значного рівня стресу з різних причин. У даний віковий період багато людей активно зайняті в кар'єрі та сімейними обов'язками, що може призводити до великого навантаження та відчуття постійного напруження. У цьому віці людина може бути зобов'язана вирішувати складні професійні завдання, одночасно брати участь у вихованні дітей та догляді за родинними членами.

Для встановлення взаємозв'язку між досліджуваними параметрами нами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. У ході цього було виявлено:

- Високий рівень переживання смисложиттєвої кризи корелює з середніми показниками стресостійкості і легкими проявами депресивних станів.
- Середні показники переживання смисложиттєвої кризи пов'язані з мінімальними депресивними станами і високим рівнем стресу.
- Низький рівень переживання смисложиттєвої кризи супроводжується високим рівнем стресостійкості.

На основі проведеного дослідження, нами було встановлено, що із плином часу людині стає складніше відновитися після втрати роботи, що означає, що після втрати основного джерела зайнятості старші люди зустрічають більші труднощі у здатності знайти нову роботу та відновити свою професійну

діяльність, порівняно з молодшими особами, які можуть бути більш гнучкими та активними в адаптації до нових умов працевлаштування. До того ж, високий рівень переживання смисложиттєвої кризи супроводжується низькими показниками стійкості до стресу, наявністю депресивних станів і високого стресу.

Таким чином, високий рівень переживання смисложиттєвої кризи супроводжується низькими показниками стійкості до стресу, наявністю депресивних станів і підвищення рівня стресу.

Проведене дослідження дало змогу визначити, що чим старшою є людина, тим важче нею переживається втрата роботи, тобто із втратою основного виду діяльності старша людина має менше змоги реалізувати себе повторно, ніж молодша особа, яка швидше

Отже, ми можемо додати, що особливості психологічної допомоги при переживанні втрати роботи у різних вікових категоріях має велике значення з огляду на зростання випадків втрати роботи, різноманітність вікових груп та їх унікальні потреби, вплив на якість життя та соціальну стабільність. Розуміння вікових особливостей допоможе розробити ефективні психологічні стратегії для підтримки різних груп населення у важкі періоди втрати роботи, сприяючи поліпшенню їхнього психологічного стану та адаптації до нових життєвих обставин.

Література:

1. Бойко Г.В. Психологія переживання втрати роботи як життєвої події. *Проблеми сучасної психології*. № 2. 2013. С. 14–20.
2. Крупник І.Р. Психологічні особливості сприймання особистістю професійної успішності на різних стадіях дорослості. *X Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової конференції*. Чернігів, НУ «ЧК» імені Т. Г. Шевченка, 2020. С. 194-198
3. Марусинець М. М., Барчі Б. В. Стратегії поведінкових дій безробітних: статевий і віковий аспект дослідження. *Український психологічний журнал*. № 3 (9), 2018. С. 107-121.
4. Нечепорук М. В. Соціально-психологічне дослідження емоційної сфери безробітних. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2015. № 10. С. 52–55.

5. Рудюк О. В. Особливості когнітивної детермінації переживання особистісної кризи зайнятості у безробітній молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. №17. 2021. С. 95-103.