

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Выродова Е.А., Громова Е.Р. Увольнение как фактор появления чувства оторванности от жизни // Академия педагогических идей «Новация». – 2017. – № 04 (апрель). – АРТ 28-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>*

**РУБРИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

УДК 364.278.2

**Выродова Екатерина Эдуардовна,**

**Громова Екатерина Романовна**

студентки 2 курса кафедры социологии и управления,

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова

Научный руководитель: Демененко И. А., ст. преподаватель кафедры

социологии и управления, Белгородский государственный

технологический университет имени В.Г. Шухова»

**УВОЛЬНЕНИЕ КАК ФАКТОР ПОЯВЛЕНИЯ ЧУВСТВА  
ОТОРВАННОСТИ ОТ ЖИЗНИ**

*Аннотация:* В статье рассмотрена проблема увольнения как фактора появления чувства оторванности от жизни.

*Ключевые слова:* увольнение, работник, депрессия, центр занятости.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

**Vyrodova Ekaterina Eduardovna,**

**Gromova Ekaterina Romanovna**

2-year student, department of sociology and management

Supervisor: Demenenko I.A, Art. teacher

Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov

## **LEAVE AS A FACTOR OF THE APPEAL OF SENSE DETACHMENT FROM LIFE**

*Abstract:* The article deals with the problem of dismissal as a factor of the emergence of isolation from life.

*Keywords:* dismissal, employee, depression, employment center.

В нашей жизни часто происходят непредвиденные обстоятельства, которые могут служить для человека большой неприятностью. Одним из таких обстоятельств является увольнение. По накалу переживаний оно уступает только разводу и смерти близкого человека.

Первый вопрос, который задают при знакомстве - «Чем занимаешься?»; работа составляет основу нашего представления о себе и без нее человек чувствует себя потерянным, выпавшим из общества. Работа может выступать как показатель благополучия и состоятельности человека.

Экономический кризис, изменение технологии производства, реорганизация компании, оптимизационные процессы внутри самой организации, а также личная неудовлетворенность сотрудника местом его работы могут привести к увольнению с работы.

В этих условиях у человека снижается качество работы, производительность труда. Он начинает жить в состоянии неопределенности. В обществе, где работа – это всё, потеря работы превращается в бедствие не только материальное, но и психологическое. Увольнение означает потерять доход, но также, и это не менее серьёзно, потерять самоуважение, уверенность в своих силах и индивидуальное своеобразие.

Особенно сильно страдают от увольнения молодые специалисты и люди предпенсионного возраста. Обычно первые ждут от работы улучшения своего материального положения, получение опыта и практических знаний. Поиск «идеальной работы», в свою очередь, обычно затягивается, так как не все работодатели охотно берут новичков. Это приводит к тому, что человек долго не может найти себе хоть какое-либо место работы из-за отсутствия опыта. Поэтому не удивительно, что для таких специалистов серьезной проблемой может стать увольнение с места, которое они так усердно обычно ищут. А для тех, кто находится в поиске вакансии больше месяца, это может стать причиной для начала депрессии [3].

Подобная ситуация характерна и для работников предпенсионного и пенсионного возраста. Работодатели стремятся сделать производство более современным и люди в таком возрасте являются для них сложным выбором. Иногда приходится делать выбор не в пользу опыта и стажа, а в сторону более молодых и энергичных специалистов. Из-за этого люди впадают в депрессию, не зная как и на какие средства им жить дальше, чувствуют себя потерянными и выкинутыми.

Необходимо отметить, что человек может совершить в подобной ситуации массу ошибок. Во-первых, поддаться состоянию паники. Во-вторых, из-за нестабильного эмоционального состояния завести конфликты с

окружающими людьми, вымещая на них свою растерянность и тревогу. В третьих, потерять веру в себя и способность радоваться жизни. Тревогу стоит бить тогда, когда у человека появляется апатия, неуверенность в себе и нежелание жить [2].

Нередко после увольнения у человека падает самооценка и он начинает идентифицировать себя как «плохого специалиста». Следует понимать, что жизнь – это не только работа, нужно научиться извлекать для себя полезные уроки даже из неприятных ситуаций.

Справиться с потерей рабочего места можно самому или с помощью близких людей. Также существует альтернативный вариант: обратиться в центр занятости.

Если Вы решили бороться с последствиями увольнения самостоятельно, помните:

1. После увольнения у человека появляется масса свободного времени, которое можно потратить на саморазвитие, расслабление и отдых.
2. Во время поиска работы необходимо сохранять привычный режим питания, сна и отдыха.
3. Каждый день делайте то, что поможет найти работу: читайте газеты с новыми вакансиями, отправляйте резюме, ходите на собеседования.
4. В свободное от поиска вакансий время займитесь полезными делами: поправьте здоровье, пересмотрите свои навыки и умения.
5. Необходимо определиться с тем, что Вы хотите получить от новой работы: высокую зарплату, удаленность от дома, перспектива роста и развития.

Обратиться в центр занятости стоит в любом случае. Вы сможете получить там не только психологическую помощь и пройти тренинги, но и

попробовать получить материальные выплаты, например, если Вас сократили. Вопросы относительно правил постановки на учет, назначения и совершения выплат пособия по безработице предусмотрены в Федеративном законе «О занятости населения в РФ».

Часто сотрудник, которого сократили, приходя на биржу труда, надеется, что ему дадут вакансию с тем же социальным статусом и доходом. Учиться чему-то новому захочет далеко не каждый человек.

В такой ситуации, не стоит бояться непрестижности предлагаемой работы. Когда человек считает неприемлемой для себя какую-то весьма скромную и не дающую высокого социального статуса вакансию, он продолжает сдерживать развитие собственной личности. А ведь развитие личности как раз характеризует умение преодолевать сложности. Многие психологи считают, что человек развивается только в периоды кризисов, а в периоды стабильности он стагнирует.

Если Вас сократили, то следует помнить:

1. Вам обязаны выдать уведомление о сокращении вашей должности не менее, чем за два месяца.

2. Если Вы являетесь единственным кормильцем в семье и у Вас есть дети до 3-х лет, то тогда Вы вправе требовать у работодателя оставить вас на должности.

3. Вы можете по договоренности с руководством сократить раньше срока уведомления, получив при этом оплату всего рабочего времени, оставшегося до конца уведомления, и все остальные компенсации. Однако по понятным причинам работодатели на такое не соглашаются. Об этом — в ст.180 ТК РФ [1].

В случае сокращения человек имеет право на материальные выплаты:

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

заработной платы за отработанное время; компенсации за дни неиспользованного отпуска; двух месячных окладов, не облагаемых НДФЛ.

Эти суммы могут выплачиваться как сразу, так и с разделением по времени. Обычно при сокращении выплачивают один оклад, а по исходу двух месяцев необходимо прийти в отдел кадров, показать пустую трудовую книгу и получить второй оклад.

В определенных случаях сокращенный сотрудник сможет получить зарплату и за третий месяц, если он в течение 14 дней после увольнения станет на биржу труда и на ней действительно не найдется подходящей для него работы [2].

Существует мнение, что работодатели неохотно берут на работу сотрудников, уволенных по сокращению. Но это далеко не так. На самом деле это не более чем сказка, которая была придумана работодателями, чтобы не выплачивать выходное пособие людям, уволенным по сокращению. Ведь это немалые растраты для организации. Что же касается нового работодателя, то для него будут важнее опыт работы и трудолюбие, чем причина увольнения.

Самое главное, человек должен понимать, что увольнение – это не конец жизни, а всего лишь новый этап в ней. Поэтому нужно верить в себя, идти к своим целям, не отчаиваться и не опускать руки.

**Список использованной литературы:**

1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 30.12.2015) / Справочно-правовая система «Консультант Плюс».
2. Если сокращают на работе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sovetyli.ru/poleznie-sovety/esli-vas-sokrashhayut-na-rabote.html>

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

**(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)**

**Сайт:** akademnova.ru

**e-mail:** akademnova@mail.ru

3. Демененко И.А., Папанова О.А. Реинжиниринг менеджмента компании через призму социального консалтинга // Вестник Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова. 2016. №6. С. 235-237.

4. Как пережить увольнение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.chelpsy.ru/articles/kak-perezhit-uvolnenie>

***Дата поступления в редакцию: 25.04.2017 г.***

***Опубликовано: 27.04.2017 г.***

***© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2017***

***© Выродова Е.А., Громова Е.Р., 2017***