

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2019.44.4.025

## **Переживание вынужденности смены работы как кризисного события жизненного пути**

**Фордмен Вероника Александровна**

Аспирант,  
Московский государственный областной университет,  
105005, Российская Федерация, Москва, ул. Радио, 10-а;  
e-mail: fordmen\_veronika@mail.ru

### **Аннотация**

В современном мире с проблемой вынужденной смены профессиональной деятельности встречаются все больше людей. Научно-технический прогресс ведет к автоматизации труда и обесценивает важность наличия определенных профессий, связанных с ручным трудом. Развитие науки, глобализация, автоматизация внутренних процессов компаний, сверхбыстрые изменения социального, экономического, политического положения стран вынуждают людей жить в совершенно новом мире и приспосабливаться к новым условиям. Профессиональная деятельность является одной из наиболее важных частей жизненного пути человека. Наличие или отсутствие работы, резкая или вынужденная смена профессии влияют на человека. Переживания, вызванные такого рода трудной жизненной ситуацией, как вынужденная смена работы, приводят к возникновению стрессовых состояний у людей. То, насколько человек способен или не способен минимизировать негативные последствия переживания кризисной ситуации, напрямую связано с его личностными характеристиками и выбранной стратегией копинг поведения в заданной ситуации. В статье рассматриваются основные подходы к изучению переживания вынужденности смены работы как кризисного события жизненного пути. Дается обзор работ отечественных и зарубежных ученых по проблеме безработицы и влияния на человека такого кризисного события как вынужденная смена профессиональной деятельности.

### **Для цитирования в научных исследованиях**

Фордмен В.А. Переживание вынужденности смены работы как кризисного события жизненного пути // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 4А. С. 216-222. DOI: 10.34670/AR.2019.44.4.025

### **Ключевые слова**

Переживание, вынужденность, смена работы, безработица, психология.

## Введение

Любое вынужденное изменение привычного образа жизни становится причиной стрессового состояния человека, будь то изменение социального статуса, социальных или прочих условий жизни, смена профессиональной деятельности. Профессиональная деятельность это одна из наиболее важных частей в жизненного пути человека, учитывая, что большую часть жизни человек проводит именно на работе. Огромную роль в жизни человека играет именно наличие социального статуса, лишение же этого статуса вследствие, например, безработицы же ведет к социальному исключению из довольно значимой, профессиональной части социальной жизни человека. Вынужденные изменения такого характера приводят к стрессовому состоянию личности и приводят к активированию одной из стратегий копинг-поведения, наиболее свойственных личности.

## Основная часть

В течение жизни человек проходит определенный профессиональный путь. В зависимости от стабильности экономического положения, изменений личных планов, ценностей и установок, смены ориентаций человек сталкивается с вынужденной сменой профессиональной деятельности. Момент безработицы переживается довольно негативно, учитывая то, что любая нестабильность ведет к стрессу, потеря работы приводит также к негативным для личности последствиям, будь то и ухудшение психического состояния, и появление девиаций.

Само значение слова «вынужденность» уже говорит о том, что что-то произошло вне воли человека, не по его собственному желанию, имеет негативное значение, а, значит, послужило причиной стресса.

Изучением вынужденности как концепции среди отечественных ученых занималась О.И. Миронова. В своей работе автор указывает на то, что вынужденное общение всегда связано с нарушением внутреннего спокойствия человека. О.И. Миронова эмпирически доказала, что взаимосвязь эффективности вынужденного контакта с отношением субъекта к негативно значимому другому имеет линейный характер. Она доказала, что, чем большей негативной значимостью наделяет субъект вынужденного контакта другого по критериям привлекательности, авторитетности и статусности власти, тем ниже эффективность взаимодействия с ним. (указать страницу) [Миронова, 2011, 1].

Вынужденная смена профессиональной деятельности неизменно сопровождается стрессом для человека и может стать действительно кризисной ситуацией. Кризис действует негативно на человека, среди последствий переживания кризисной ситуации могут появиться фобии, депрессивные состояния, нарушения адаптации и многое другое.

Было выделено несколько групп кризисов, среди которых:

группа: травматические кризисы – это экстремальные ситуации, приводящие к серьёзным негативным последствиям – приводят к состоянию травматического и посттравматического стресса, невротическим психическим расстройствам.

Существует разделение на:

- Кризис целостности (угроза системе ценностей, перекрытие источника жизненного смысла). В таком кризисе происходит разрыв между должным и сущным; между собственной жизнью и жизнью окружающих.

- Кризис «пересадки корней» – переход в новую культурную, информационную, коммуникативную среду (другая страна, школа, город, работа).

-Кризис лишения (утрата близкого значимого человека) – вызывает страдание, заставляет по-другому взглянуть на свою жизнь, изменить систему ценностей.

Ситуационный кризис – это разрушение старой системы.

группа: кризисы становления – это испытания, связанные со становлением (например, возрастные кризисы).

группа: кризисы развития и кризисы жизни – связана с особенностями человеческого существования и постепенными изменениями в жизни человека (например, половое созревание, начало супружеской жизни, кризис середины жизни).

Причинами кризиса могут быть различные травматические ситуации, вхождение в новый возрастной этап, утраты близких людей и многое другое [Ромек, Конторович, Крукович, 2004, 3].

Разные ученые как отечественные, так и зарубежные рассматривают факт переживания тяжелой жизненной ситуации с разных ракурсов, начиная от стратегий преодоления трудностей до типов личности.

А.В. Либина и А.В. Либин совместно разработали типологию личностей, в зависимости от предпочитаемых стратегий поведения в сложных жизненных ситуациях.

Они охарактеризовали и выделили следующие типы личности:

- агостеники – склонны к обвинению других, стремятся к соперничеству;
- орстеники – приспосабливаются к ситуации;
- тоностеники – бунтуют против обстоятельств, пытаются изменить весь окружающий мир;
- эмфостеники – считают: «Мне с собой ничего не нужно делать, ситуация изменится сама собой»;
- констеники – признают: «Да, кризис существует», а что дальше делать, не знают, сомневаются и не могут принять окончательное решение;
- илостеники – преодолевают ситуацию за счет жесточайшей внутренней борьбы;
- инстеники – «Кризис существует, но я его перетерплю»;
- аргостеники – «Мне никто не нужен. Я сам по себе, и никакие кризисы меня не касаются».

Авторы считают, что каждый тип реакции имеет свои стадии развития. Стадии проявляются в типичных мыслях, фразах и формах поведения. Ниже приведены выделенные стадии формирования оптимального стиля совладания:

Инфантильный тип реагирования, уход от кризиса. Кризиса не существует вообще. Все образуется само собой: обстоятельства изменятся или другие люди примут за меня решение. В результате происходит формирование девиантного стиля поведения, например, алкогольного, скрывающего отрицание собственной способности в преодолении. «Я ничтожество», – такая позиция инфантильных личностей ведет к деградации.

Подростковый тип реакции выражается через бунт, протест. Обвинение обстоятельств: «Со мной что-то не так, как должно быть». Обвинение других, людей, которые «недостаточно внимательны или враждебно настроены». Любое направленное к подросткам действие воспринимается агрессивно. Злой умысел приписывает даже попытке помочь. Они пытаются

отыграться на других просто за то, что те вовлечены в ту же ситуацию.

«Взрослый» тип реакции формируется по стадиям: да, кризис существует, это естественно и закономерно. Кризис существует, но я не могу его преодолеть. Выбор стратегии – принятие или приспособление: «Кризис существует, но я его переживу, правда, за счет отказа от собственных потребностей». Принятие кризиса и анализ того, что реально можно сделать, не изменяя своим убеждениям и интересам.

Самоактуализирующаяся стадия. Опыт совладания с предыдущими кризисами дает возможность адекватно реагировать на последующие. Принятие своих ошибок, нахождение в них положительного опыта и извлечение пользы для настоящего. Полное оправдание своих энергозатрат на решение проблемы за счет получения результатов, обеспечивающих будущий успех.

Последняя стадия формирования типа реагирования на кризисы означает, что человек так овладел ситуацией, что полностью управляет ею. Если в первом случае человек подчинен ситуации, которая полностью диктует условия, то на четвертой стадии ситуация полностью ему подвластна. Именно на этой стадии возникает ощущение, что если бы не было предыдущих ошибок, то не было бы и настоящих успехов [Либин, 1998, 2].

Таковыми зарубежными учеными как Е.А. Скиннер и М. Зиммер-Гембек, Л. Похлан, Р. Лантис и Б. Тихен, С.Дж. Голдман-Меллор, Д. Шеллер и А. Хафф Стивенс, П.К. Мишо, Э.М. Кримминс и М.Д. Хурд было выявлено, что потеря работы или резкая, часто вынужденная смена профессии ведет к различным деструктивным последствиям в жизни личности.

Ощущение стрессового состояния неминуемо ведет к активации одной из копинг-стратегий, наиболее свойственны человеку. В настоящее время существует огромный пласт знаний относительно изучения копинг-поведения личности в ситуации стресса.

Зарубежные ученые Е. А. Скиннер и М. Зиммер-Гембек описали огромный пласт исследований копинг-поведения личности в стрессовых ситуациях. Основной упор был сделан на измерении определенных показателей различий в совладании с трудной жизненной ситуацией, которые позволяют предположить, что совладание усугубляет или, наоборот, сдерживает, воздействие стресса на психическое и физическое состояние личности [Skinner, Zimmer-Gembeck, 2016, 9].

В статье Л. Похлан рассматривается такое последствие безработицы как социальное исключение. Автор выделяет среди последствий безработицы ухудшение психического состояния личности, повышение уровня неудовлетворенности жизни. Появляются проблемы в ощущении удовлетворенности от психосоциальных потребностей, связанных с трудоустройством, а именно: социальным статусом личности и самоофективностью. Чем дольше человек находится в состоянии безработицы, тем сильнее усиливаются последствия, однако, если человек имеет поддержку в виде наличия спутника жизни или семьи, а также имеет высшее образование, то в таком случае последствия безработицы менее сказываются на нем [Pohlan, 2019, 7].

Р. Лантис и Б. Тихен в своем исследовании выявили зависимость увеличения потребления алкоголя от наличия безработицы. Чем тяжелее и хуже становятся социальные условия жизни людей, тем выше вероятность увеличения потребления алкогольных напитков [Lantis, Teahan, 2018, 5].

С. Дж. Голдман-Меллор описала влияние безработицы на человека, используя историческое развитие взглядов на проблему безработицы и теоретические основы в области исследования негативного влияния безработицы на людей, в частности, негативных психических состояний,

появления депрессивных состояний, появления токсикомании и прочих девиаций [Goldman-Mellor, 2016, 4].

Д. Шеллер и А. Хафф Стивенс также описали влияние безработицы на ухудшение психического состояния личности, ухудшению здоровья в целом и ограничению активности [Schaller, Huff Stevens, 2015, 8].

Исследование зарубежных ученых П. К. Мишо, Э. М. Кримминс и М. Д. Хурд о влиянии потери работы на показатели здоровья людей показало, что люди, которые ушли с работы по своему собственному желанию в связи с закрытием компании и люди, которые были уволены, имеют разные значения по показателям здоровья. Принудительное увольнение людей напрямую влияет на показатель гликозилированного гемоглобина в крови человека. Соответственно, можно сделать вывод, что принудительное увольнение с работы может повлиять на увеличение показателя ежегодной смертности до 10,3% [Michaud, Crimmins, Hurd, 2016, 6].

### Заключение

Приведенные выше результаты исследований и работ, косвенно связанных с темой вынужденной смены профессиональной деятельности и ее влияния на личность, не оставляют сомнений в том, необходимо исследовать глубже проблему безработицы и вынужденную смену профессиональной деятельности человека. Нестабильность экономики, глобализация, общие изменения социальных условий жизни порождают необходимость в поиске средств, способствующих уменьшению стрессового состояния личности в момент вынужденных изменений. Профессиональная жизнь человека является одной из важнейших частей жизненного пути и оказывает огромное влияние на личность. Вынужденная смена профессиональной деятельности приводит к негативным последствиям. Ощущение стресса, девиантное поведение, в числе которого можно выделить увеличение потребления алкоголя, потеря социального статуса и, как следствие, снижение самооценки – лишь неполный список негативного влияния потери работы на человека. Необходимо исследовать проблему дальше, проявлять больше внимания к людям, попавшим в такую непростую жизненную ситуацию. В зависимости от того, насколько человек способен минимизировать негативные стрессовые последствия вынужденной смены профессиональной деятельности, он быстрее ориентируется в новых условиях и обретает моральное спокойствие. Проблема вынужденной смены профессиональной деятельности лежит намного глубже сегодняшних исследований, учитывая политическую и экономическую нестабильность в мире, технологический процесс и глобализацию, людям необходимо помогать перестраиваться в этом столь быстро развивающемся мире, чтобы не потерять чувство уверенности как в себе, так и в жизни.

### Библиография

1. Либин А.В. Стиль человека: психологический анализ. М.: Смысл, 1998. 310 с.
2. Миронова О.И. Контактность как условие эффективных вынужденных контактов // Социально-гуманитарные проблемы современности: человек, общество, культура. Красноярск: Научно-инновационный центр, 2011. Кн. 6. С. 103-128.
3. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004. 256 с.
4. Goldman-Mellor S.J. Unemployment and Mental Health // Encyclopedia of Mental Health (Second Edition). 2016. P. 350-355.
5. Lantis R., Teahan B. The effect of unemployment insurance on alcohol use and abuse following job loss // Economics & Human biology. 2018. Vol. 30. P. 92-103.

6. Michaud P.C., Crimmins E.M., Hurd M.D. The effect of job loss on health: Evidence from biomarkers // *Labour Economics*. 2016. Vol. 41. P. 194-203.
7. Pohlen L. Unemployment and social exclusion // *Journal of Economic Behavior & Organization*. 2019. Vol. 164. P. 273-299.
8. Schaller J., Huff Stevens A. Short-run effects of job loss on health conditions, health insurance, and health care utilization // *Journal of Health Economics*. 2015. Vol. 43. P. 190-203.
9. Skinner E.A., Zimmer-Gembeck M. Coping // *Encyclopedia of Mental Health*. 2016. P. 350-357.

## **The experience of the involuntary professional activity change as a crisis event on the way of life**

**Veronika A. Fordmen**

Postgraduate,  
Moscow State Regional University,  
105005, 10-a, Radio st., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: fordmen\_veronika@mail.ru

### **Abstract**

In the modern world, more and more people are facing the problem of the involuntary professional activity change. Scientific and technological progress leads to the automation of labor and devalues the importance of having certain professions associated with manual labor. The development of science, globalization, automation of internal processes of companies, ultra-fast changes in the social, economic, political situation of countries force people to live in a completely new world and adapt to new conditions. Professional activity is one of the most important parts of a person's life path. The presence or absence of work, a sudden or involuntary professional activity change affect a person. The experiences caused by this kind of difficult life situation lead to stressful conditions. The extent to which a person is able or not able to minimize the negative consequences of experiencing a crisis situation is directly related to his personal characteristics and the chosen strategy of coping behavior in a given situation. The main approaches to the study of the experience of the involuntary professional activity change as a crisis event on the way of life are discussed in the article. An overview of the work of domestic and foreign scientists on the problem of unemployment and the impact on a person of such a crisis event as involuntary professional activity change is given.

### **For citation**

Fordmen V.A. (2019) Perekhivanie vynuzhdenosti smeny raboty kak krizisnogo sobytiya zhiznennogo puti [The experience of the involuntary professional activity change as a crisis event on the way of life]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (4A), pp. 216-222. DOI: 10.34670/AR.2019.44.4.025

### **Keywords**

Experience, involuntary, professional activity change, unemployment, psychology.

## References

1. Goldman-Mellor S.J. (2016) Unemployment and Mental Health. In: *Encyclopedia of Mental Health (Second Edition)*.
2. Lantis R., Teahan B. (2018) The effect of unemployment insurance on alcohol use and abuse following job loss. *Economics & Human biology*, 30, pp. 92-103.
3. Libin A.V. (1998) *Stil' cheloveka: psikhologicheskii analiz* [Human style: psychological analysis]. Moscow: Smysl Publ.
4. Michaud P.C., Crimmins E.M., Hurd M.D. (2016) The effect of job loss on health: Evidence from biomarkers. *Labour Economics*, 41, pp. 194-203.
5. Mironova O.I. (2011) Kontaktnost' kak uslovie effektivnykh vynuzhdennykh kontaktov [Contact as a condition of effective forced contacts]. In: *Sotsial'no-gumanitarnye problemy sovremennosti: chelovek, obshchestvo, kul'tura* [Social and humanitarian problems of the present: man, society, culture]. Krasnoyarsk: Nauchno-innovatsionnyi tsentr. Book 6.
6. Pohlen L. (2019) Unemployment and social exclusion. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 164, pp. 273-299.
7. Romek V.G., Kontorovich V.A., Krukovich E.I. (2004) *Psikhologicheskaya pomoshch' v krizisnykh situatsiyakh* [Psychological assistance in crisis situations]. St. Petesburg: Rech' Publ.
8. Schaller J., Huff Stevens A. (2015) Short-run effects of job loss on health conditions, health insurance, and health care utilization. *Journal of Health Economics*, 43, pp. 190-203.
9. Skinner E.A., Zimmer-Gembeck M. (2016) Coping. In: *Encyclopedia of Mental Health*.