

УДК 159

DOI: 10.34670/AR.2021.62.17.014

## Вынужденная смена профессиональной деятельности как этап профессионального развития и психологического роста

**Фордмен Вероника Александровна**

Аспирант,  
Московский государственный областной университет,  
141014, Российская Федерация, Мытищи, ул. Веры Волошиной, 24;  
e-mail: fordmen\_veronika@mail.ru

### Аннотация

Отсутствие стабильности современного мира провоцирует вынужденные изменения в профессиональной деятельности у многих людей по всему миру. Политические разногласия, экономические кризисы, глобализация, стремительная цифровизация любой отрасли человеческой жизни подводят людей к совершенно новому пониманию профессиональной деятельности и трудностей, которые могут возникнуть в процессе работы. Невозможно игнорировать новые условия жизни в целом и профессиональной деятельности в частности. Существует внушительный пласт научных исследований разных авторов, посвященный проблемам безработицы и их влиянию на психологическое, психическое и физиологическое состояние человека. Вынужденные изменения в профессиональной деятельности происходят вне желания личности и являются триггером стрессовых состояний и прочих негативных изменений в жизни человека. Однако, есть понимание и того, что стресс, который испытывает человек в условиях вынужденной смены профессиональной деятельности, может стать отправной точкой в достижении совершенно новых профессиональных вершин и послужить основой получения нового профессионального опыта человека, выводя его профессиональные амбиции и возможности на качественно новый и более высокий уровень профессионализма. В статье представлены результаты исследований по влиянию вынужденной смены профессиональной деятельности и безработицы на дальнейшую профессиональную жизнь человека разных российских и зарубежных современных авторов. Приведены теоретические основы по проблематике исследования резкой смены или потери работы и последующим качественным изменениям жизни человека.

### Для цитирования в научных исследованиях

Фордмен В.А. Вынужденная смена профессиональной деятельности как этап профессионального развития и психологического роста // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 2А. С. 181-186. DOI: 10.34670/AR.2021.62.17.014

### Ключевые слова

Профессия, развитие, вынужденные изменения, вынужденность, смена работы, безработица, профессиональная деятельность, профессиональное развитие, психологический рост, человек.

## Введение

Профессиональное развитие в своем классическом понимании достигается путем получения и наращивания определенного профессионального опыта, который позволяет иметь авторитетный взгляд на совершенно разные аспекты определенной профессиональной деятельности. Весь профессиональный опыт базируется на том, что человек на своем профессиональном пути встречался с совершенно разными, нетривиальными, часто стрессовыми задачами в рамках своей профессиональной деятельности и участвовал, либо просто наблюдал за развитием и решением сложившейся нестандартной ситуации в профессиональной деятельности. Любое развитие не обходится без определенных стрессовых компонентов или ситуаций, которые служат основой изменений в профессиональной деятельности. Однако, можно рассматривать кризис в профессиональной деятельности, к которому можно, безусловно, отнести вынужденную смену профессиональной деятельности, как этап или возможность для профессионального развития личности. Если рассматривать трудности в профессиональной деятельности как возможности для профессионального развития, можно получить не просто новый опыт в своей профессиональной сфере, например, путем освоения новых цифровых решений, которые возможно применить в своей профессиональной деятельности, но и выйти на новый более сложный уровень своей профессиональной компетентности, получив знания смежных профессиональных сфер, которые могут существенно дополнить и обогатить уже имеющийся, наработанный профессиональный опыт человека.

## Основное содержание

Множество исследований разных авторов было посвящено тому, как потеря работы негативно влияет на самочувствие человека, его физическое, психологическое и психическое состояния. Однако, нельзя рассматривать ситуацию изменений в профессиональной деятельности только с негативной точки зрения. В зависимости от того, как именно человек справляется с трудной жизненной ситуацией, выбирает он конструктивный или деструктивный путь решения проблемы, будут и соответствующие возникшей ситуации последствия. Часто неблагоприятная ситуация преобразуется в возможности для получения нового профессионального опыта и реализацию совершенно новых профессиональных амбиций.

М.В. Клищевская рассмотрела признаки профессионального развития, среди которых были выделены следующие компоненты: когнитивный, мотивационно-ценностный, индивидуально-личностный и исполнительный. Выделенные компоненты составляют конструкт психологической структуры деятельности, а изменения этих компонентов являются признаками профессионального развития. Кризис в профессиональной сфере возникает, по мнению автора, из-за несоответствия наличного и требуемого содержания основных компонентов психологической структуры деятельности. Сознательная смена профессии была определена в работе автора как форма преодоления кризисной ситуации на рынке труда. [Клищевская М.В., 2001, 2].

Д. Левинсон описал то, как возраст человека влияет на смену работы. Он выяснил, что после 40 лет личность более подвержена смене ценностей и целей. Автор указывает, что желание сменить профессиональную деятельность в этом возрасте продиктовано возвращением личности к идеалам и целям молодости, однако, малая часть людей добровольно и резко меняет

привычную трудовую деятельность. Профессиональное выгорание, изменение характера трудностей ежедневно выполняемых задач вследствие выработанного профессионализма и изменения характера работы часто приводят к появлению осознанной необходимости сменить профессиональную деятельность [Ильин Е.П., 2012, 1].

Е.А. Молоткова описала ситуацию потери работы как возникновение субъект-объектных отношений. Подобная ситуация включает в себя следующие элементы: условия жизнедеятельности субъекта, которые он особым образом воспринимает и интерпретирует; индивидуально-психологические особенности субъекта и характер отношений между субъектом и его окружением. Автор выделяет, что в зависимости от личных особенностей человека для одних вынужденная смена профессии становится кризисным событием, а для людей со способностью к совладанию с критическими жизненными обстоятельствами, проявляющимися в способностях личности планировать свою жизнедеятельность и умении принимать жизненно-важные решения, она кризисным событием не становится [Молоткова Е.А., 2006, 3].

Обзор зарубежных научных работ таких авторов как: С. Девидсон, Ф. Хейман, С. Матуш, Ф. Съёхольм, С. ЧунЖу; Д. Факклер, Дж. Стегмайер, Е. Веит; И. Урбанависьют, Х. Де Витте, Дж. Россьер; Дж. Синард, Н. Газзола; М. Дарвишмотевали, Ф. Али; М. Кира, Ю.С. Клехе Kira M. позволяет заключить, что безработица является очень серьезным затруднением в цикле жизни человека. Мы также не можем игнорировать изменения во всем мире, которые происходят по причине глобализации. Меняется как понимание характера профессиональной деятельности, так и место человека в новых профессиональных реалиях, когда ручной труд полностью вытесняется интегрированием цифровых решений в трудовую деятельность. Вместе с тем стоит обратить внимание и на то, что вынужденная смена профессиональной деятельности может способствовать профессиональному развитию и психологическому росту человека.

С. Девидсон и другие описали в своем исследовании то, как глобализация влияет на профессиональную деятельность человека. Авторами выделены как положительные эффекты от глобализации на рынке труда, так и отрицательные. Среди положительных эффектов описано то, что замена ручного труда цифровыми и автоматизированными производственными решениями способствует более быстрому карьерному росту человека, учитывая тот факт, что ему не приходится тратить много времени на начальные этапы работы в рамках своей профессиональной деятельности. Негативным эффектом становится то, что происходит большой разрыв в заработных платах между работниками, ведь низкоквалифицированный персонал перестает быть необходимым на производстве [Davidson C., Heyman F., Matusz S., Sjöholm F., Chun Zhu S., 2020, 5].

Профессиональная незанятость и невостребованность приводит не только к ухудшению всех показателей здоровья человека, но и способствует появлению негативных проявлений в виде появления временной, нежелательной, но вынужденной занятости, заключения невыгодных для человека трудовых договоров и прочих негативных последствий. Однако можно рассматривать негативную ситуацию потери работы как возможность для психологического роста, нового понимания себя, своего самоопределения.

Д. Факклер, Дж. Стегмайер, Е. Веит провели эмпирическое исследование, в ходе которого выявили негативные последствия длительного нахождения человека в ситуации безработицы. Авторы пришли к выводам, что потеря работы напрямую связана с длительными негативными последствиями в виде долгого периода невостребованности в профессии и появления сомнительных, неофициальных заработков. Ситуация длительной профессиональной

невостребованности становится причиной, по которой люди попадают в невыгодные для себя трудовые отношения, временную, неполную занятость и появление неофициального заработка [Fackler D., Stegmaier J., Weigt E., 2019, 6].

И. Урбанавициуте и другие выявили прямую взаимосвязь между профессиональной занятостью и уровнем оценки своего здоровья у личности. В результате проведения научного исследования было выявлено, что профессиональная незанятость человека может являться причиной ухудшения состояния здоровья человека. Неуверенность в том, что человек имеет стабильную работу, становится причиной появления у него проблем со здоровьем с течением времени. Можно говорить о том, что наличие уверенного профессионального положения и стабильности работы напрямую связано с отсутствием проблем со здоровьем в будущем. Человеку крайне важно ощущать стабильность своего профессионального положения [Urbanaviciute I., De Witte H., Rossier J., 2019, 9].

Важно понимать, что вынужденная профессиональная невостребованность и безработица могут быть не просто временной трудностью в жизни человека, но и возможностью для покорения новых профессиональных и личностных высот. Дж. Синард и Н. Газзола в своем научном исследовании рассмотрели проблему безработицы как возможность для потенциальных положительных возможностей и изменений в жизни человека. Авторы выявили, что такие факторы как: системные факторы, межличностные факторы и шанс могут быть основой для дальнейшего благополучия личности. Люди, которые лишены социальной поддержки в непростое для себя время негативных профессиональных изменений могут пережить неблагоприятное время, понимая, как взаимосвязаны между собой механизмы преодоления негативной ситуации и дальнейшее благополучие. Позитивный настрой, непоколебимая уверенность в свои силы, желание расти и развиваться в рамках своей прошлой или новой профессиональной деятельности могут стать ключевыми факторами в преодолении трудной жизненной ситуации [Synard J., Gazzola N., 2018, 8].

М. Дарвишмотевали и Ф. Али также рассмотрели в своем научном исследовании, как психологическая готовность к преодолению неблагоприятной ситуации с возможной потерей работы и неуверенности в наличии профессиональной занятости и места работы взаимосвязаны между собой. Авторы описали, что неуверенность в своей работе негативно влияет на эффективность работы сотрудников и становится причиной снижения их чувства удовлетворенности и благополучия [Darvishmotevali M., Ali F., 2020, 4].

Для людей зрелого возраста потеря работы и поиск новой работы являются довольно травматичным событием. М. Кира и Ю.С. Клехе провели исследование, которое посвящено самоопределению людей зрелого возраста в негативной ситуации потери работы и тому, как совладание с неблагоприятной для людей ситуацией способствует психологическому росту. Даже у людей зрелого возраста потеря работы может привести к положительному изменению, в частности, психологическому росту и новому самоопределению и самопониманию. Анализ исследований и работ по проблематике самоопределения у людей зрелого возраста показал, что травматическая ситуация потери работы потенциально способствует психологическому росту людей, поскольку сам момент совладания и переживания трудной жизненной ситуации в профессиональной сфере провоцирует развитие сильных, аутентичных, независимых психологических сторон личностей и вносит изменения в их прежнюю самооценку. Таким образом, неблагоприятную и трудную жизненную ситуацию потери работы можно рассматривать с позиции возможного потенциального психологического роста у людей зрелого возраста [Kira M., Klehe U-C., 2016, 7].

---

## Заключение

Теоретический и практический материал российских и зарубежных авторов позволяет заключить, что, несмотря на всю негативность и неблагоприятность такой трудной жизненной ситуации как вынужденная смена профессиональной деятельности, можно утверждать, что она в определенной мере может способствовать довольно серьезным благоприятным изменениям в цикле жизненного пути человека. Вынужденные профессиональные изменения могут способствовать психологическому росту, более широкому пониманию своей профессиональной деятельности и определенному этапу профессионального развития человека. Важно понимать, что процесс совладания с ситуацией вынужденных профессиональных изменений может быть не только травматичного характера, но и довольно практичного. Новое понимание своего места в новой профессиональной ситуации, самоопределение личности в изменившихся условиях привычной трудовой деятельности открывает новые профессиональные и личностные возможности для собственного и профессионального развития даже для тех людей, которые по каким-то причинам лишены социальной поддержки в неблагоприятное для себя время вынужденных перемен. Смена акцента с негативного значения ситуации вынужденной смены профессиональной деятельности на позитивное придает совершенно иной смысл и переживание подобной трудной жизненной ситуации.

## Библиография

1. Ильин Е. П. Психология взрослости. Санкт-Петербург: Питер, 2012. - 542 с.
2. Клищевская М.В. Смена профессии как феномен профессионального развития. Автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.03 / МГУ им. М. В. Ломоносова. - Москва, 2001. - 25 с.
3. Молоткова Е.А. Психологические особенности жизненных планов при смене профессии / Е.А. Молоткова. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - С. 32.
4. Darvishmotevali M., Ali F. Job insecurity, subjective well-being and job performance: The moderating role of psychological capital // *International Journal of Hospitality Management*. Vol. 87. 2020.
5. Davidson C., Heyman F., Matusz S., Sjöholm F., Chun Zhu S. Globalization, the jobs ladder and economic mobility // *European Economic Review*. Vol. 127. 2020.
6. Fackler D., Stegmaier J., Weigt E. Does extended unemployment benefit duration ameliorate the negative employment effects of job loss? // *Labour Economics*. Vol. 59. 2019. P. 123-138.
7. Kira M., Klehe U-C. Self-definition threats and potential for growth among mature-aged job-loss victims // *Human Resource Management Review*. Vol. 26. 2016. P. 242-259.
8. Synard J., Gazzola N. Weathering the storms of technology sector job loss: Well-being barriers, buffers, and beacons // *Journal of Vocational Behavior*. Vol. 104. 2018. P. 170-183.
9. Urbanaviciute I., De Witte H., Rossier J. Perceived job insecurity and self-rated health: Testing reciprocal relationships in a five-wave study // *Social Science & Medicine*. Vol. 233. 2019. P. 201-207.

## The involuntary professional activity change as a stage of professional development and psychological growth

**Veronika A. Fordmen**

Postgraduate,  
Moscow State Regional University,  
141014, 24, Very Voloshinoy str., Mytishchi, Russian Federation;  
e-mail: fordmen\_veronika@mail.ru

**Abstract**

The lack of stability in the modern world promotes the involuntary professional activity change for many people around the world. Political disagreements, economic crises, globalization, the rapid digitalization of any branch of human life bring people to a completely new understanding of professional activity and the difficulties that may arise in the process of work. It is impossible to ignore the new living conditions in general and professional activity in particular. There is an impressive layer of scientific research by various authors devoted to the problems of unemployment and their impact on the psychological, mental and physiological state of a person. The involuntary professional activity changes occur outside the desire of the individual and are a trigger for stressful conditions and other negative changes in a person's life. However, there is an understanding that the stress that a person experiences in the face of the involuntary professional activity change can become a starting point in achieving completely new professional heights and serve as the basis for obtaining a new professional experience of a person, bringing his professional ambitions and opportunities to a qualitatively new and more high level of professionalism. The results of studies on the impact of the involuntary professional activity change and unemployment on the further professional life of a person by various Russian and foreign contemporary authors are presented in the article. The theoretical foundations for the study of abrupt change or loss of work and subsequent qualitative changes in human life are presented.

**For citation**

Fordmen V.A. (2021) Vynuzhdennaya smena professional'noi deyatel'nosti kak etap professional'nogo razvitiya i psikhologicheskogo rosta [The involuntary professional activity change as a stage of professional development and psychological growth]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 10 (2A), pp. 181-186. DOI: 10.34670/AR.2021.62.17.014

**Keywords**

Profession, development, involuntary changes, compulsion, job change, unemployment, professional activity, professional development, psychological growth, human.

**References**

1. Ilyin E.P. *Psichologiya vzroslosti*. Saint-petersburg.: Piter, 2012. - 542 p.
2. Klischevskaya M.V. *Smena professii kak fenomen professional'nogo razvitiya/ Avtoreferat dis. ... kandidata psikhologicheskikh nauk: 19.00.03 / MSU im. M. V. Lomonosova*. - Moscow, 2001. - 25 p.
3. Molotkova E.A. *Psikhologicheskie osobennosti zhiznennykh planov pr ismene professii / E.A. Molotkova*. - Rostov-on-Don: Pheniks, 2006. - P. 32.
4. Darvishmotevali M., Ali F. Job insecurity, subjective well-being and job performance: The moderating role of psychological capital // *International Journal of Hospitality Management*. Vol. 87. 2020.
5. Davidson C., Heyman F., Matusz S., Sjöholm F., Chun Zhu S. Globalization, the jobs ladder and economic mobility // *European Economic Review*. Vol. 127. 2020.
6. Fackler D., Stegmaier J., Weigt E. Does extended unemployment benefit duration ameliorate the negative employment effects of job loss? // *Labour Economics*. Vol. 59. 2019. P. 123-138.
7. Kira M., Klehe U-C. Self-definition threats and potential for growth among mature-aged job-loss victims // *Human Resource Management Review*. Vol. 26. 2016. P. 242-259.
8. Synard J., Gazzola N. Weathering the storms of technology sector job loss: Well-being barriers, buffers, and beacons // *Journal of Vocational Behavior*. Vol. 104. 2018. P. 170-183.
9. Urbanaviciute I., De Witte H., Rossier J. Perceived job insecurity and self-rated health: Testing reciprocal relationships in a five-wave study // *Social Science & Medicine*. Vol. 233. 2019. P. 201-207.