

ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ

PERSONAL DETERMINANTS OF PERSONAL SELF-FULFILLMENT WHEN FACED WITH UNEMPLOYMENT

Стаття присвячена аналізу змістових характеристик самореалізації особистості у ситуації безробіття, виокремленню на їх основі особистісних детермінант, які спричиняють труднощі самореалізації, та шляхів їх подолання. Як основу емпіричного дослідження самореалізації особистості нами визначено такі психодіагностичні показники: мотивація до самореалізації, особливості самоствердження, самоактуалізація особистості, її ціннісні орієнтації. Результати емпіричного дослідження вказують на низький рівень реалізованості опитуваних безробітних. Встановлено, що серед них практично відсутня потреба у саморозвитку, відповідно, і система самоствердження. Переважає агресивна стратегія самоствердження. Виявлено загальний низький рівень самоактуалізації опитуваних та переважання низьких показників вираженості практично за всіма шкалами самореалізації. Аналіз результатів структури цінностей безробітних показав досить низький рівень вияву таких цінностей, як пошук і насолода прекрасним, соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві, пізнання нового у світі, природі та людині, а також цінностей спілкування, високого соціального статусу та управління людьми, здоров'я. У статті проаналізовано ставлення опитуваних до ситуації безробіття, визначення ними ймовірних перспектив та можливих шляхів подолання безробіття. На основі аналізу змістових характеристик самореалізації особистості у ситуації безробіття виокремлено психологічні труднощі: відсутність мотивації до саморозвитку, до активності і пізнання; невпевненість у собі; труднощі у побудові конструктивних відносин; емоційний стан, який супроводжується деяким хвилюванням та тривожністю; недостатня сформованість життєвих та професійних цілей. Відповідно, основними напрямками подолання труднощів самореалізації у ситуації безробіття запропоновано такі: актуалізація саморозвитку, розвиток самоефективності та впевненості в собі, комунікативної компетентності, креативності, стресостійкості, цілепокладання та постановка життєвих та професійних цілей, побудова індивідуальної професійної траєкторії.

Ключові слова: самореалізація, самоактуалізація, саморозвиток, самоефективність,

особистість, безробіття, особистісні детермінанти.

The article analyzes substantial characteristics of personal self-fulfillment when faced with unemployment and outlines on their personal determinants that create difficulties of self-realization and ways to overcome them. We have identified the following psychodiagnostic indicators as the basis of the empirical study of personal self-fulfillment: the desire for self-development, features of self-affirmation, personal self-actualization, value-based attitudes. The empirical findings are suggestive of a low level of self-fulfillment of the surveyed unemployed. We find that they have almost no need for self-development and, consequently, no system of self-fulfillment. An aggressive strategy of self-affirmation prevails. We have revealed the general low level of self-actualization of the respondents and predominance of low manifestation markers on almost all scales of self-fulfillment. Analysis of the results of the value structure of the unemployed showed a fairly low level of expression of such values as search for and enjoyment of beauty, social activity aimed at achieving positive changes in the society, learning new things in the world, nature and man, as well as values of communication, high social status and leadership, health. The article analyzes the attitude of respondents to the unemployment situation, their finding probable prospects and possible ways to overcome unemployment. Based on the analysis of substantial characteristics of personal self-fulfillment when faced with unemployment we single out such psychological difficulties as lack of motivation to self-development, to activity and learning; self-doubt; difficulties in building constructive relationships; emotional state accompanied by some anxiety and worry; insufficient development of life and professional goals. Consequently, we suggest the following main lines of overcoming the difficulties of self-fulfillment in the unemployment situation: actualization of self-development, development of self-efficacy and self-confidence, as well as communicative competence, creativity, stress resistance, goal setting and setting life and professional goals, developing an individual professional path.

Key words: self-fulfillment, self-actualization, self-development, self-efficacy, personality, unemployment, personal determinants.

УДК 159.9
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.25>

Чуйко О.М.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри соціальної психології
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. Проблема безробіття в сучасних умовах не втрачає свою актуальність і підсилюється низкою соціальних, соціально-політичних, економічних, соціально-психологічних чинників. Особистість у ситуації безробіття стикається з певними труднощами матеріального, соціально-психологічного, особистісного характеру. Окрім

проблем добробуту сім'ї, постають питання зміни соціального статусу, емоційного ставлення до безробіття, визначення шляхів та ресурсів виходу із ситуації, накреслення життєвих та трудових цілей, зміни або ж оновлення своєї професійної траєкторії чи сфери зайнятості, самореалізації загалом. Без сумніву, втрата роботи як соціальна ситуа-

ція здійснює суттєвий вплив на особистість, сприяє вияву її певних характеристик. Переживання ситуації безробіття може супроводжуватись відчаєм, безвихіддю, тривожністю, розгубленістю, розчарованістю, стагнацією особистісного розвитку. Інший погляд – можливість змін, пошук нових видів діяльності, удосконалення професійних компетентностей чи бачення нових перспектив саморозвитку й самореалізації. Можна говорити про певний вектор спрямованості особистості та її поведінки у ситуації безробіття. Дослідження змістових характеристик самореалізації безробітних дозволяє проаналізувати особистісні детермінанти, які спричиняють ситуацію втрати роботи та створюють певні труднощі самореалізації. Виявлення й усвідомлення таких детермінант сприятиме самореалізації та подоланню ситуації безробіття.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічні проблеми безробіття є предметом дослідження цілої низки науковців, які вивчають: поведінкові стратегії та особистісні характеристики безробітних (Т. Ільїна, О. Киричук, В. Логвиненко, Л. Матвієнко, В. Рибалка, О. Рудюк, Н. Туленкова, С. Шароварська, І. Шелест); питання професійного самовизначення безробітних (Л. Бондарчук, Є. Єгорова, Н. Побірченко); гендерні особливості безробітних (А. Алексеєва, О. Підгорна); проблеми попередження безробіття (С. Герасина, І. Добренко, Н. Литвинова, Г. Татаурова), психологічні детермінанти безробіття (Ж. Мельник, В. Пасічна та інші).

Вивчення самореалізації особистості часто спирається на напрацювання класиків зарубіжної психології (К. Гольдштейна, А. Адлера, К. Юнга, Е. Фромма, А. Маслоу, К. Роджерса, К. Левіна та інших). До дослідження різних аспектів самореалізації особистості також звертались К. Абуханова-Славська, І. Бех, О. Бондаренко, Б. Братусь, Л. Коган, Л. Коростильова, Г. Костюк, О. Коропецька, З. Карпенко, В.І. Муляр, С. Максименко, В. Панок, В. Роменець, Л. Сохань, Т. Титаренко та інші. Проблеми самореалізації та самоактуалізації особистості розглядаються і в контексті її професійного становлення та самоздійснення, професійної підготовки (О. Бондаренко, В. Власенко, С. Васильківська, П. Горностай, В. Гупаловська, Т. Говорун, З. Крижановська, С. Максименко, В. Осьодло, О. Мірошниченко, В. Мясенко, В. Панок, Н.І. Пов'якель, Н. Чепелева, Т. Яценко). Зокрема, низка дослідників наголошує, що важливим аспектом самореалізації особистості є її професійне самоздійснення. Дослідження самореалізації особистості зосереджені і на вивченні психологічних детермінант цього процесу (В. Гупаловська, С. Максименко, В. Осьодло, О. Коропецька). На основі аналізу наукових джерел самореалі-

зацію особистості розглядаємо як переважно свідомий, цілеспрямований процес розкриття власного потенціалу й опрідметнення сутнісних сил особистості в її різноманітній практичній діяльності [2; 3]. Самореалізація – це динамічний процес, що триває протягом всього життя індивіда, має різні рівні і сфери вияву. Самореалізація включає прагнення до саморозвитку, особливості самоствердження, самоактуалізації особистості, її ціннісні орієнтації.

З огляду на динамічність ринку праці та невичерпне дослідження психологічних характеристик безробітних підкреслюється актуальність вивчення особистісних детермінант самореалізації особистості у ситуації безробіття.

Постановка завдання. Мета статті – на основі аналізу змістових характеристик самореалізації особистості у ситуації безробіття виокремити особистісні детермінанти, які спричиняють труднощі самореалізації, та накреслити основні шляхи їх подолання.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі аналізу наукової літератури виокремлено основні критерії дослідження самореалізації особистості у ситуації безробіття та підбрано психодіагностичний інструментарій: мотивація до самореалізації особистості (методика діагностики реалізації потреб в саморозвитку); особливості самоствердження особистості (методика «Стратегія самоствердження особистості» Є.П. Нікітіна та Н.Є. Харламенкової); рівні та сфери самоактуалізації особистості (методика діагностики самоактуалізації особистості А.В. Лазуткіна в адаптації Н.Ф. Каліної); ціннісні орієнтації особистості (методика діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С.С. Бубнова) [8]. Для дослідження ставлення опитуваних до власної ситуації безробіття використано авторську анкету. В опитуванні брали участь 60 осіб віком 22 до 34 років, які знаходяться в ситуації безробіття і зареєстровані в одному із районних центрів зайнятості [9].

Аналіз результатів дослідження мотивації до самореалізації вказує, що у 83% опитуваних відсутня потреба саморозвитку, у 2% – саморозвиток на даний момент призупинений і тільки у 15% виявлено активну реалізацію власної потреби в саморозвитку. Тобто для особистості у ситуації безробіття притаманна відсутність мотивації до самореалізації та саморозвитку.

Для 54% досліджуваних характерною виявилась агресивна стратегія самоствердження, яка проявляється у формі вербальної агресії або у вигляді створення штучних перешкод і пов'язаних з ними фрустраційних станів в інших людей у вигляді приховування від них важливої інформації та емоційної ізоляції.

Серед опитуваних у 8% переважає стратегія самопридушення (самоліквідація), що

проявляється в конформній установці по відношенню до інших в групі, у визнанні сильного лідера, полізалежності, в прояві гіпервідповідальності, психологічному мазохізмі тощо.

Для 38% опитуваних властива конструктивна стратегія, що проявляється в умінні вирішувати проблеми, у схильності до обдуманого ризику, у спонтанному прояві своїх здібностей, в творчості. Такі досліджувані використовують різні механізми психологічного захисту, але найчастіше ідентифікацію. Для них характерно прагнення до саморозкриття і самовираження.

Тобто загалом серед опитуваних домінують неконструктивні стратегії самоствердження.

Результати дослідження самоактуалізації опитуваних вказують на низький рівень вираженості самоактуалізації загалом (15%) та її сфер (див. рис. 1). Виявлено вираженість шкали «Орієнтація в часі» 18%, що свідчить про труднощі опитуваних у сприйнятті теперішнього, нездатності приймати життя «тут і тепер», їх зацикленості на минулому або ж включеності у майбутнє, невпевненості у собі. Шкала «Погляд на природу людини» має вираженість 3%, що вказує на практичну відсутність у опитуваних віри у позитивну природу людини, у її можливості та здібності, основи для створення гармонійних міжособистісних відносин, заснованих на довірі, щирості, доброзичливості, чесності. «Спонтанність» виражена на 12%, що вказує на низький рівень впевненості у собі та довіри до оточуючого світу, складності вільно, легко і природно виявляти себе, орієнтацію на дотримання суспільних норм. Шкала «Саморозуміння» – 15% і характеризує опитуваних як невпевнених у собі людей, у яких низький рівень чутливості власних потреб та бажань,

низький рівень спонтанності, орієнтованих на думку оточуючих, на зовнішні стандарти. «Контактність» – 3%, що свідчить про досить низькі рівні у опитуваних потреби у спілкуванні, здатності до встановлення доброзичливих відносин, схильності до встановлення приємних та корисних контактів з іншими людьми, синергетичної установки особистості. Шкала «Гнучкість в спілкуванні» набрала вираженості 7% і характеризує опитуваних як людей, які опираються у спілкуванні на соціальні стереотипи, невпевнених у собі, у своїй привабливості, у можливості бути цікавим співрозмовником. Вираженість шкали «Потреба в пізнанні» – 20%, тобто для опитуваних незначно характерними є здатність до буттєвого пізнання, відкритість новому досвіду. Вищі показники вираженості набрали шкали «Креативність», «Автономність», «Ауто-симпатія» та «Цінності». Так, «Креативність» має вираженість 47%, що може свідчити про наявність креативного підходу до життя в опитуваних на середньому рівні. Шкала «Ауто-симпатії» – 43% вираженості, що вказує на середній рівень впевненості у собі, цілісності особистості та наявності недостатньо позитивної «Я-концепції», яка є основою самооцінки. «Автономність» – 32% вираженості і свідчить про наявність певною мірою нижче середнього рівня життєздатності, цілісності та самопідтримки особистості, здатності до «свободи для» (за Е. Фромом). Найвищого рівня вираженості набрала шкала «цінності», що вказує на наявність умовно середнього рівня представленості в опитуваних цінностей добра, істини, краси, цілісності, унікальності, простоти, легкості, самодостатності, досягнень, прагнення до гармонійності буття та здорових конструктивних відносин з оточуючими.

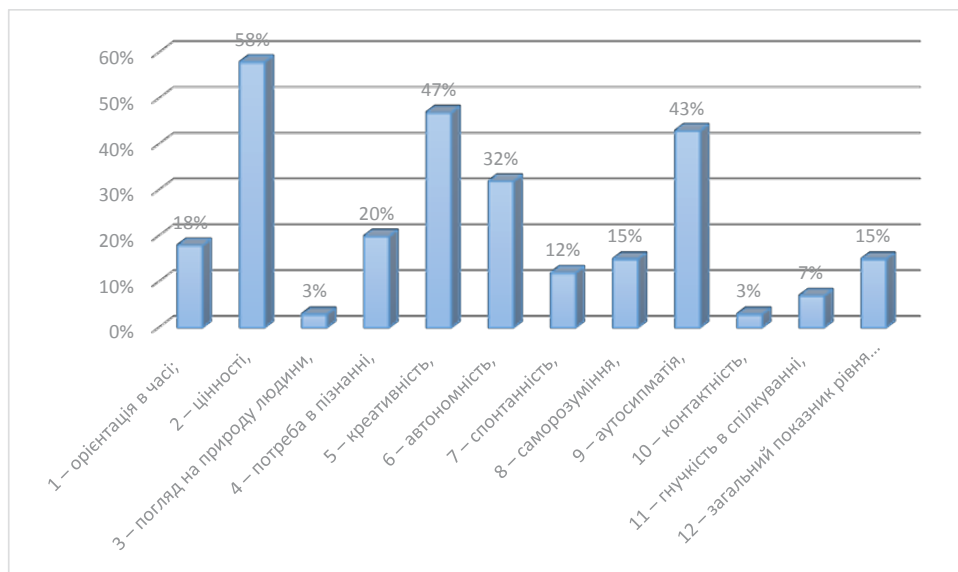


Рис. 1. Показники самоактуалізації безробітних опитуваних

Тобто результати аналізу особливостей самоактуалізації безробітних вказують на домінування у них невпевненості у собі, відсутності віри у себе та людей, труднощів встановлення конструктивних взаємовідносин на основі довіри, доброзичливості, нездатності відчувати свої потреби і бажання, бути спонтанними, орієнтація на соціальні стереотипи та думки оточуючих. При цьому певною мірою представлені наявність креативного підходу, основа позитивної «Я-концепції», прагнення до гармонійного життя та побудови конструктивних стосунків.

Аналіз результатів структури цінностей безробітних виявив досить низький рівень вияву таких цінностей, як пошук і насолода прекрасним ($X_{\text{сер}}=0,3$), соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві ($X_{\text{сер}}=0,5$), пізнання нового у світі, природі та людині ($X_{\text{сер}}=0,9$). Такі низькі показники цих цінностей вказують на відсутність значимості для опитуваних вияву власної активності у різних сферах життя, неготовність ставати «агентом змін» свого життя і можуть сприяти приведенню особистості до ситуації безробіття (див. рис. 2).

Малозначимими виявились і цінності спілкування ($X_{\text{сер}}=1,2$), високого соціального статусу та управління людьми ($X_{\text{сер}}=1,5$), здоров'я ($X_{\text{сер}}=1,8$). Такі показники цих цінностей відображають результати дослідження самоактуалізації особистості безробітних, де було виявлено низьку актуальність взаємодії та вміння будувати конструктивні відносини з іншими людьми, а також співзвучні низьким показникам цінностей соціальної активності та пізнанню. Щодо цінності здоров'я – можна припустити, що у ситуації безробіття ставлення до здоров'я не є пріоритетним.

Встановлено, що показники цінності високого матеріального добробуту мають середній рівень вираженості ($X_{\text{сер}}=3,3$).

Цінності приємного проведення часу і відпочинку, визнання та повага людей, вплив на оточення характеризуються рівнем вираженості, вищим за середній ($X_{\text{сер}}=4,3$). Певною мірою такі показники можуть свідчити про орієнтацію опитуваних на задоволення власних потреб та пасивність у діяльності (уже відмічено досить низькі вияви соціальної активності) та на думку оточуючих (на що уже вказували результати дослідження самоактуалізації).

Високий рівень вираженості виявлено для цінностей любові ($X_{\text{сер}}=5,1$) та допомоги іншим і милосердя ($X_{\text{сер}}=5,6$). Тобто спостерігаємо домінування в опитуваних гуманістичних цінностей.

Аналіз результатів опитування дозволив виявити ставлення досліджуваних до ситуації безробіття та бачення перспектив самореалізації. Так, основними причинами безробіття виявились сімейні обставини (32%), скорочення на роботі (37%), звільнення через незадоволення заробітною платою (10%). Ще 15% опитаних мають інші причини звільнення (окрім вище перелічених, а також стан здоров'я, конфлікти в колективі, бажання професійного розвитку).

До ситуації безробіття в опитуваних виникає почуття безвиході (32%), хвилювання та певної тривоги (30%). 22% опитуваних розглядають безробіття як один з етапів життя, тому сильного хвилювання немає, а ще 10% вбачають можливість почати щось нове.

Опитувані зазначають про певні вигоди від ситуації безробіття. Так, 35% вбачають можливість відкрити власну справу, 21% – можливість більше часу приділяти сім'ї, 10% – можливість професійного навчання.

Щодо перспективи працевлаштування, то 70% опитуваних бачать такі перспективи, 30% – невпевнені у наявності перспективи працевлаштування.

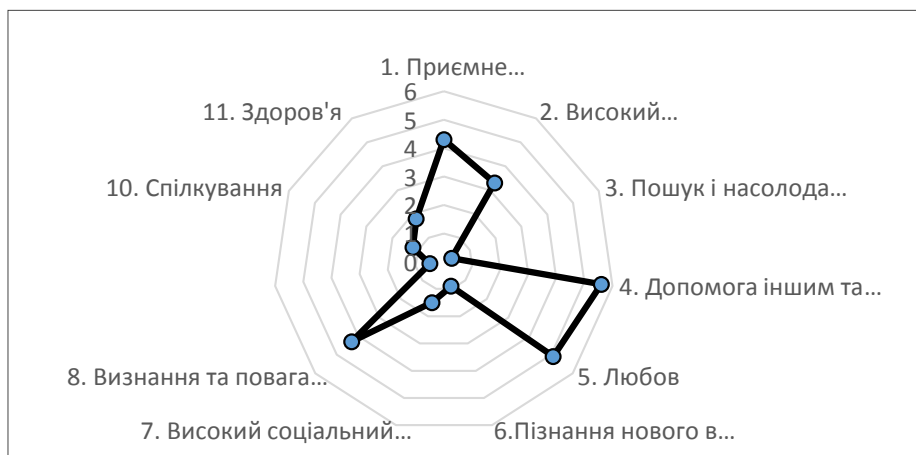


Рис. 2. Профіль структури цінностей особистості у ситуації безробіття

На питання «Де б ви хотіли себе реалізувати найбільше?» досліджувані дали такі відповіді: «власна справа» – 21% опитаних, «наймана праця (приватний сектор)» – 20%, «наймана праця (державний сектор)» – 7%, «робота за кордоном» – 22%, «зосередитись на стосунках із сім'єю» – 4%, «догляд за дітьми (власними), домогосподарство» – 2%, «навчання, розвиток професійних компетенцій» – 4%, «навчання, здобуття нової спеціальності» – 12%, «стати фрілансером (вільнонайманим фахівцем у певній галузі, який сам шукає собі проекти, може одночасно працювати на декілька фірм)» – ніхто, «саморозвиток» – 2%, «хобі, подорожі» – 2%, «волонтерська діяльність» – ніхто.

На питання «Чи маєте ви цілі на ближчу перспективу, пов'язані з працевлаштуванням?» досліджувані дали такі відповіді: власна справа – 12% опитаних, наймана праця (приватний сектор) – 24%, наймана праця (державний сектор) – 2%, робота за кордоном – 20%. Серед опитаних 10% не бачать цілей на ближчу перспективу та 15% не знають її.

Загалом результати опитування показують, що причинами безробіття в основному ставали сімейні обставини та скорочення на роботі, ситуація безробіття переживається як безвихідь, з наявністю певної тривоги. Опитувані усвідомлюють, що ситуація безробіття може давати певні можливості (відкрити власну справу, приділити час сім'ї). Варто відмітити, що практично третина опитаних не впевнена у можливості виходу із ситуації безробіття та подальшого працевлаштування, не бачить або не визначила своїх професійних цілей. Можливі переважаючі сфери самореалізації – робота за наймом, робота за кордоном, відкриття власної справи.

Результати кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Спірмена, $r < 0,05$) виявили певні взаємозв'язки показників. Зокрема, між креативністю і потребою в пізнанні – $r = 0,624972$, цінностями добра, краси, цілісності, унікальності тощо ($r = 0,4645$), спонтанністю ($r = 0,4468$), що свідчить про те, що пізнавальна діяльність супроводжується креативністю, спонтанністю та духовними цінностями (і навпаки) і може сприяти новим способам самореалізації особистості. Виявлено взаємозалежність і між автономністю, і потребою в пізнанні ($r = 0,6014$) та спонтанністю ($r = 0,4468$), тобто, чим більше людина пізнає свої потреби, запитає на самореалізацію, тим швидше формується більша незалежність, легкість і природність у самовияві. Окрім автономності, креативності, спонтанність перебуває у взаємозв'язку із саморозумінням ($r = 0,4247$), тобто відчуття і усвідомлення своїх потреб сприяють здатності бути незалежним, творчим.

Виявлено протиставлення стратегії самоствердження самопридушення і конструктив-

ної стратегії ($r = -0,4925$) і агресивної стратегії ($r = -0,5731$), що свідчить про протилежну спрямованість цієї стратегії.

Потреба в саморозвитку корелює із цінністю високого матеріального забезпечення ($r = 0,4849$). Тобто зростання саморозвитку сприятиме матеріальному добробуту і навпаки. Пригадаємо, що серед більшості опитуваних виявилась відсутньою система саморозвитку та середні показники матеріальних цінностей. Такі показники вказують на необхідність актуалізації серед безробітних потреби у саморозвитку, який може приводити їх до матеріального добробуту.

Погляд на природу людини має обернену кореляцію із аутосимпатією ($r = -0,4979$). Тобто ставлення до інших має протилежні тенденції щодо ставлення до себе. Згідно з результатами дослідження серед опитуваних домінує відсутність позитивного ставлення до людини та середні показники ставлення до власної «Я-концепції».

Узагальнення результатів емпіричного дослідження вказують на необхідність психологічного супроводу особистості у ситуації безробіття для подолання труднощів самореалізації, який включатиме такі напрями:

1) *Актуалізація потреби у саморозвитку.* Адже виявлено відсутність системи саморозвитку опитуваних та домінування агресивної стратегії самоствердження. Саморозвиток передбачає самоствердження, самовдосконалення, самоактуалізацію, самореалізацію. В основі саморозвитку лежить самопізнання особистості, цінність якого в опитуваних на досить низькому рівні. Отже, варто застосувати техніки самоаналізу, рефлексії, дослідження самоставлення та власних ресурсних і обмежуючих психологічних якостей, власних здібностей, інтересів, мотивів, потреб; техніки розвитку певних особистісних якостей. Зокрема, можна говорити про soft skills, які сприятимуть подоланню ситуації безробіття; техніки формування конструктивної стратегії самоствердження [10, с. 225–269].

Слід звернути увагу на розвиток самоєфективності, впевненості у собі, прийняття себе та мотивації досягнень. Адже результати дослідження шкал самоактуалізації вказують на домінування невпевненості у собі, відсутності віри у себе, нездатності відчувати себе, свої потреби і бажання, орієнтацію на думку оточуючих. Техніки розвитку впевненості в собі спрямовані на усвідомлення цінності власної особистості, вияв ресурсів, формування адекватної самооцінки, техніки розвитку асертивності. Слід відмітити техніки розвитку самоєфективності, рекомендовані А. Бандурою. Варто звернути увагу і на техніки розвитку стресостійкості, які спрямовані на формування конструктивних копінг-стратегій.

Досвід конструктивного подолання стресів сприятиме розвитку самоефективності та впевненості в собі [10, с. 269–291].

2) *Розвиток комунікативної компетентності та позитивного ставлення до природи людини загалом, актуалізація потреби у спілкуванні.* Виявлено, що в опитуваних порушені основи для створення гармонійних міжособистісних відносин, заснованих на довірі, щирості, доброзичливості, чесності, нижче середнього рівень вияву цінності спілкування. Техніки в даному напрямі можуть бути спрямовані на формування і розвиток навиків самопрезентації, встановлення контактів, ведення переговорів, вияву лідерських якостей, конструктивного вирішення конфліктів. Зокрема, конфліктостійкість розглядається як важлива психологічна умова самореалізації особистості [1]. Проте увагу варто звернути на розвиток базової довіри до людей, віри у позитивну природу людини, установки «Я+ - ТИ+».

3) *Розвиток креативних здібностей, спонтанності.* Встановлено, що креативність, спонтанність перебувають у взаємозв'язку із потребою у пізнанні, саморозумінням. Креативність сприяє пошуку можливостей та шляхів самореалізації та виступає важливою рисою соціально-психологічної компетентності сучасного фахівця. Як відмічає Л.П. Міщиха, з креативністю пов'язані дві особистісні якості, а саме: інтенсивність пошукової мотивації та чуттєвість до побічних утворень, які виникають у мисленевому процесі. Творча особистість продукує нові ідеї, схильна до широких узагальнень, здатна приймати рішення в умовах неповної інформації, відзначається особливою «інтелектуальною безстрашністю» у відстоюванні власних ідей та позицій. Досліджувати креативність рекомендовано на основі методів, які спрямовані на всебічне пізнання індивідуальності творчої особистості, її унікальності, а також мотиваційних складників творчої діяльності, життєвих реалій становлення й розвитку особистості, її ставлення до ретроспективи та перспективи власних творчих досягнень (метод вивчення продуктів творчої діяльності, особистісні опитувальники, психобіографічний метод) [4].

4) *Цілепокладання та визначення власних життєвих перспектив та професійних цілей.* Досліджено, що опитувані зациклені на минулому, відчують труднощі сприйняття життя «тут і тепер», відсутня система саморозвитку, тобто відсутні плани особистісного розвитку. У третини опитуваних не виявлено цілей щодо їх професійної самореалізації. На допомогу можуть прийти коучингові техніки, техніки тайм-менеджменту, аналіз пріоритетів життєвих і професійних цінностей, автобіографування, написання життєвих історій із спрямованістю від минулого до майбутнього, техніки побудови лінії життя тощо [5; 6; 7; 10].

Варто наголосити окремо на супроводі у побудові індивідуальної професійної траєкторії, плану розвитку кар'єри, який включатиме вищеперелічені напрями і сприятиме визначенню професійного шляху особистості відповідно до її здібностей та індивідуально-психологічних особливостей, його професійній та особистісній самореалізації [10, с. 283–294].

Висновки з проведеного дослідження. Аналіз результатів емпіричного дослідження опитуваних дозволив виявити такі психологічні проблеми самореалізації особистості у ситуації безробіття:

- відсутність мотивації до саморозвитку, домінування агресивної стратегії саморозвитку та низький рівень самоактуалізації, низька актуальність цінностей пізнання нового, соціальної активності для здійснення змін у суспільстві, соціального статусу. Тобто у ситуації безробіття досить низький вияв особистісної самореалізації. Можна припустити, що низький рівень самореалізації, активності та пізнання, потреби у саморозвитку та самоактуалізації призводить до втрати роботи;

- домінування невпевненості у собі, нездатності відчувати свої потреби і бажання, бути спонтанними, нездатності приймати життя «тут і тепер»;

- труднощі у встановленні конструктивних взаємовідносин на основі довіри, доброзичливості, відсутність віри у людей, низький рівень потреби у спілкуванні, орієнтація на соціальні стереотипи та думки оточуючих, низька актуальність цінності спілкування;

- емоційний стан, який супроводжується деяким хвилюванням та тривожністю;

- недостатня сформованість життєвих та професійних цілей, бачення власних перспектив та віри у вихід із ситуації безробіття.

Відповідно до результатів дослідження запропоновано основні напрями психологічного супроводу особистості у ситуації безробіття для подолання труднощів самореалізації: актуалізація саморозвитку; розвиток самоефективності та впевненості в собі; розвиток комунікативної компетентності; розвиток креативності; розвиток цілепокладання, постановка життєвих та професійних цілей; розвиток стресостійкості; побудова індивідуальної професійної траєкторії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вітюк Н. Конфліктостійкість як умова самореалізації особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія.* Івано-Франківськ: Вид-во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Вип. 11. Ч. 1. 2011. С. 104–112.
2. Крижановська З.Ю. Мотиваційні чинники професійної самореалізації фахівців дошкільних закладів: автореф. дис... канд. психол. наук. Волинський

національний університет ім. Л. Українки. Луцьк. 2011. 20 с.

3. Максименко С.Д., Осьодло В.І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 8. Кам'янець Подільський: Аксіома, 2010. С. 3–19.

4. Міщиха Л.П. Творчий профіль особистості. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 27. С. 102–113. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2016_27_11.

5. Тарарина Е. Арт-коучинг. Техники простих рішень. Київ : Саммит-Книга, 2015. 88 с.

6. Титаренко Т. Самопоміага у посттравматичній ситуації: практики автобіографування. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2014. Вип. 19. Ч. 2. С. 30–36.

7. Федоришин Г.М. Технологія постановки запитань у коучинговій комунікації. Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки та психології: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 23-24 листопада 2018 року). Львів, 2018. Ч. 2. С. 37–41.

8. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. 490 с.

9. Чуйко О., Левкун Г. Психологічні особливості самореалізації жінок у ситуації безробіття. *Збірник наукових праць: психологія*. Івано-Франківськ : Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019. Вип. 24. С. 59–67.

10. Чуйко О., Куравська Н. Гендер і кар'єра : навчальний посібник / ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ : Видавець Супрун В.П., 2019. 364 с. ISBN 978-617-7468-36-2.