

УДК 159.922:356.13(043.3)

## ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПОКРАЩЕННЯ, ПІДВИЩЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРСОНАЛУ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЇЇ АПРОБАЦІЇ

Волинець Н.В., к. психол. н., доцент,  
старший науковий співробітник відділення організації наукових досліджень  
науково-дослідного відділу

*Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького*

У статті представлено опис тренінгової програми покращення, підвищення та збереження особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України та результати її емпіричної перевірки. Тренінгова програма покращення, підвищення та збереження переживання особистісного благополуччя є груповою короткостроковою психологічною програмою корекції та підтримки переживання особистісного благополуччя персоналом Державної прикордонної служби України. Вона може використовуватися для покращення, підвищення та збереження переживання особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України різних управлінських рівнів, професійної спрямованості та фахової кваліфікації, незалежно від особливостей виконання службових завдань. Програма розрахована на 37 годин групової роботи, складається з шести інтерактивних блоків занять і включає оцінку особистого благополуччя прикордонників до та після тренінгу. За результатами експериментальної перевірки тренінгової програми виявлено позитивні зрушення у показниках особистісного благополуччя: особистісної здійсненності життя, особистісної самоефективності, особистісної гармонії, професійної компетентності та самореалізації, професійно-організаційної мотивації, професійного зростання та досягнень, а також у загальному показнику особистісного благополуччя прикордонників.

**Ключові слова:** *особистісне благополуччя, тренінг, особистісна здійсненність життя, особистісна самоефективність, особистісна гармонія, професійна компетентність і самореалізація, професійно-організаційна мотивація, професійний розвиток і досягнення.*

## Волинець Н.В. ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА УЛУЧШЕНИЯ, ПОВЫШЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧЕНИЯ ПЕРСОНАЛА ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОГРАНИЧНОЙ СЛУЖБЫ УКРАИНЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ЕЕ АПРОБАЦИИ

В статье представлено описание тренинговой программы улучшения, повышения и сохранения личностного благополучия персонала Государственной пограничной службы Украины и результаты ее эмпирической проверки. Тренинговая программа улучшения, повышения и сохранения переживания личностного благополучия является групповой краткосрочной психологической программой коррекции и поддержки переживания личностного благополучия персоналом Государственной пограничной службы Украины. Она может использоваться для улучшения, повышения и сохранения переживания личностного благополучия персонала Государственной пограничной службы Украины различных управленческих уровней, профессиональной направленности и профессиональной квалификации, независимо от особенностей выполнения служебных задач. Программа рассчитана на 37 часов групповой работы, состоит из шести интерактивных блоков занятий и включает оценку личного благополучия пограничников до и после тренинга. По результатам экспериментальной проверки тренинговой программы выявлены положительные сдвиги в показателях личностного благополучия: личностной осуществимости жизни, личной самоэффективности, личностной гармонии, профессиональной компетентности и самореализации, профессионально-организационной мотивации, профессиональном росте и достижениях, а также в общем показателе личностного благополучия пограничников.

**Ключевые слова:** *личностное благополучие, тренинг, личностная осуществимость жизни, личностная самоэффективность, личностная гармония, профессиональная компетентность и самореализация, профессионально-организационная мотивация, профессиональное развитие и достижения.*

## Volynets N.V. TRAINING PROGRAM FOR IMPROVEMENT, ENHANCEMENT AND PRESERVATION OF PERSONAL WELL-BEING BY STAFF OF THE STATE BORDER GUARD SERVICE OF UKRAINE AND RESULTS OF ITS EMPIRICAL VERIFICATION

The orientation of the State Border Guard Service of Ukraine to the European standards for ensuring national security at the state border of Ukraine sets new requirements and personalities of the border guards, knowledge, skills, competence, in the states and experiences of which, to a large extent, depends on the reliability of the protection of our country's borders. The quality of performing professional tasks and the success of professional activity, the commitment to the border authority depends on the experience of the frontier guards of personal well-being both in the personal and professional fields.



Problems and measures to improve, enhance and preserve the personal well-being of border guards remain beyond the attention of researchers, despite being rather interesting both from the point of view of the analysis of the development process and the formation of the personality of the border guard professional in the context of professional activity and from the point of view of life-realization, personal self-efficacy and harmony, motivation, development and self-realization, etc. Also indeterminate are the technological and methodical issues of providing psychological assistance to border guards on the problems of their personal well-being.

A training program for improving, enhancing and preserving the personal well-being experience is developed as a group short-term psychological correction and support program for the personal well-being of the State Border Guard Service of Ukraine. The training program can be used to improve, enhance and preserve the personal well-being of the staff of the State Border Guard Service of Ukraine of different levels of management, professional orientation and professional qualifications, regardless of the performance of official tasks. It is designed for 37 hours of group work, consists of six interactive exercises and includes an assessment of the personal well-being of the staff of the State Border Guard Service of Ukraine before and after the training.

According to the results of the experimental verification of the training program for improvement, enhancement and preservation of personal psychological well-being of staff of the State Border Guard Service, positive progress has been made in all indicators of personal well-being: personal fulfillment of life, personal self-efficacy, personal harmony, professional competence and self-realization, professional-organizational motivation, professional growth and achievements, as well as in the overall indicator of personal well-being of border guards.

**Key words:** *personal well-being, training, personal fulfillment of life, personal self-efficacy, personal harmony, professional competence and self-realization, professional-organizational motivation, professional development and achievements.*

**Постановка проблеми.** Орієнтація Державної прикордонної служби (далі – ДПС) України на європейські стандарти забезпечення національної безпеки на державному кордоні України ставить нові вимоги до особистості прикордонників, від знань, умінь, навичок, компетентності, а також станів і переживань яких значною мірою залежить надійність охорони кордонів нашої держави. Якість виконання професійних завдань та успішність професійної діяльності, відданість прикордонній справі залежить від переживання прикордонниками особистісного благополуччя як в особистісній, так і в професійній сферах. Матеріальне та соціальне забезпечення персоналу ДПС України регламентується нормативними документами і реалізується через виконання державних програм, а забезпечення особистісного благополуччя регламентується лише Інструкцією про порядок організації та проведення психопрофілактичної роботи з персоналом ДПС України, зареєстрованою в Міністерстві юстиції України 16 липня 2008 р. за № 657/15348. Відповідно до цієї Інструкції для забезпечення соціально-психологічного благополуччя прикордонників проводиться первинна психопрофілактика, що включає заходи психологічної просвіти особового складу з питань благополуччя, вторинна профілактика, яка містить систему заходів спеціалізованої соціальної, психологічної та психотерапевтичної допомоги (психодіагностики, психокорекції, психотерапії, психофармакології тощо), що забезпечують найбільш раннє виявлення й ефективну корекцію або нейтралізацію негативних психоемоційних станів, психогенних розладів і відновлення працездат-

ності посадових осіб, утраченої внаслідок виконання завдань професійної діяльності, та третинна профілактика, яка включає систему заходів, спрямованих на відновлення ефективного соціального та професійного функціонування персоналу ДПС України. Основними завданнями психопрофілактичної роботи з питань особистісного благополуччя прикордонників є: виявлення осіб з ознаками соціально-психологічного благополуччя, проведення професійно-психологічного обстеження осіб з ознаками соціально-психологічного неблагополуччя та надання відповідної індивідуальної психологічної допомоги [1]. Проте проблеми та заходи покращення, підвищення і збереження особистісного благополуччя прикордонників залишаються поза увагою дослідників, незважаючи на те, що є достатньо цікавими як із позиції аналізу процесу розвитку та формування особистості прикордонника-професіонала в контексті професійної діяльності, так і з позиції життєздійснення, особистісної самоефективності та гармонії, мотивації, розвитку і самореалізації тощо. Невизначеними є також технологічні та методичні питання надання психологічної допомоги прикордонникам щодо проблем переживання ними особистісного благополуччя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** показав, що проблема психологічного забезпечення особистісного благополуччя є складною і недостатньо вивченою, оскільки сьогодні дуже мало досліджень, у яких розглядаються питання розробки, реалізації й оцінки ефективності програм надання психологічної допомоги з питань покращення, підвищення та збереження особистіс-

ного благополуччя. Переважно це нароби таких зарубіжних вчених, як Дж. Проудфут; Ф. Корр, Д. Гуест, Г. Дунн (когнітивно-поведінковий тренінг впливу на благополуччя, задоволеність роботою та продуктивність праці й особистісні зміни працівників, спрямований на розвиток у них здатностей оцінювати та змінювати свої думки, ставлення і поведінку) [2]; В. Хан, К. Бінневес, С. Соннтаг, Е. Мойджа (тренінгова програма відновлення від робочого стресу, відновлення самоефективності та благополуччя, направлена на розвиток психологічного самодистанціювання, набуття навичок релаксації, підвищення самооцінки та якості сну) [3]; Е. Шонін, В. Гордон, Т. Дунн, Н. Сингх, М. Гріффітс (програма групової медитації, орієнтована на підвищення самоефективності працівників та узгодження їхніх власних інтересів із інтересами організації, в якій вони працюють) [4] та ін. Різноманітними тренінговими компаніями пропонуються й інші види тренінгів: оздоровчі тренінги для працівників, спрямовані на набуття керівниками організацій компетентності в підвищенні та збереженні особистісного благополуччя персоналу, на набуття навичок управління стресом на робочому місці, на посилення особистісного переживання благополуччя персоналом організації [5]; на зміцнення психічної, емоційної та фізичної стійкості лідерів, керівників і груп [6]; на розвиток успішності працівників [7] тощо.

Застосування тренінгових технологій покращення, підвищення та збереження особистісного благополуччя, набуття навичок переживання потоку власного життя військовослужбовцями різних силових структур, у т. ч. і прикордонників, є інноваційною технологією нових методів навчання та підготовки армій майбутнього, в яких повинна зосереджуватися увага на тренуванні навичок зростання їхнього благополуччя, що сприятиме підвищенню морально-бойового духу, розвитку навичок повного контролю практично в кожному аспекті життя й ефективному виконанню професійних обов'язків [8].

**Постановка завдання.** Мета статті полягає в описі тренінгової програми покращення, підвищення та збереження особистісного благополуччя персоналу ДПС України та результатів її емпіричної перевірки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Одним із найефективніших психологічних засобів покращення, підвищення та збереження особистісного благополуччя прикордонників, спрямованих на розвиток їхньої професійної компетентності і важливих у сучасному житті особистісних якостей:

мобільності, активності, готовності до самовдосконалення, навичок до самопізнання та саморозвитку [9], є психологічний тренінг. Тренінгова програма покращення, підвищення та збереження переживання особистісного благополуччя – це групова короткострокова психологічна програма корекції та підтримки переживання особистісного благополуччя персоналом ДПС України, яка базується на емпіричній моделі особистісного благополуччя персоналу ДПС України, що складається з шести компонентів: особистісної здійсненності життя, особистісної самоефективності та гармонії, професійної компетентності та самореалізації, професійно-організаційної мотивації та професійного розвитку і досягнень.

Складаючи тренінгову програму, автор частково розробив вправи та завдання, а також модифікував напрацювання українських і зарубіжних вчених: А. Бондарчук і М. Ткаченка [10], І.В. Вачкова [11], О.М. Краснорядцевої зі співавт. [12], О.В. Кірейчевої та А.В. Кірейчева [13], Н.Л. Кучинської [14], М. Лукашенко [15], І.Г. Малкіної-Пих [16], Д.М. Рамендик [17], М. Селігмана [18], А.О. Ткаченко [19]. Тренінгова програма може використовуватися для покращення, підвищення та збереження переживання особистісного благополуччя персоналу ДПС України різних управлінських рівнів, професійної спрямованості та фахової кваліфікації, незалежно від виконання службових завдань. Вона розрахована на 37 годин групової роботи, складається з шести інтерактивних блоків вправ і включає оцінку особистісного благополуччя персоналу ДПС України до та після проведення тренінгу: 1) блоку вправ із розвитку та підвищення усвідомлення особистісної здійсненності життя прикордонників (5 годин 40 хвилин); 2) блоку вправ із розвитку особистісної самоефективності персоналу ДПС України (5 годин 55 хвилин); 3) блоку вправ із поглиблення переживання особистісної гармонії (8 годин 15 хвилин); 4) блоку вправ із розвитку професійної компетентності та самореалізації (4 години 50 хвилин); 5) блоку вправ із розвитку професійно-організаційної мотивації (4 години 55 хвилин); 6) блоку вправ з активізації професійного розвитку і досягнень (7 годин 25 хвилин).

Цілями тренінгової програми покращення, підвищення та збереження особистісного психологічного благополуччя персоналу ДПС України є: розширення усвідомлення прикордонниками особистісної здійсненності життя в різних сферах життєдіяльності; розвиток навичок особистісного самоуправління, самовпевненості, самопо-



ваги, внутрішньої узгодженості професійного самоставлення, покращення настрою та саморегуляції психоемоційних станів, позитивного мислення та переживання негативних подій та емоцій, оптимістичного сприйняття життя; розвиток навичок переживання позитивності власної професійної діяльності, усвідомлення особистісного сенсу обраної професії та професійних бажань, побудови шляху набуття професійної компетентності та самореалізації; розширення уявлення стосовно значущості професійної діяльності й усвідомлення мотивів професійного вибору, розкриття творчого потенціалу, розвиток навичок творчої діяльності в групі, творчого мислення та його гнучкості в ситуаціях невизначеності, оригінальності мислення, оволодіння навичками медитації для зняття психоемоційної напруги, розумової і фізичної втоми; формування особистісної установки на самоаналіз, виявлення можливостей для реалізації професійного потенціалу, формування позитивного самоставлення, розвиток мотивації для подальшого професійного розвитку, підвищення рівня життєвого оптимізму та створення позитивного налаштування на роботу.

Кінцевими результатами тренінгової програми є: виявлення особистісних резервів (знань, вмінь, навичок, особистісних якостей і здібностей), особистісних актуальних потреб і можливостей їхнього задоволення, а також особистісної та ситуативної здійсненності життя в цілому; оволодіння знаннями, вміннями, навичками особистісної самоефективності в різних сферах життєдіяльності, переживання особистісної гармонії, позитивного сприйняття професійної діяльності, розробка індивідуальної стратегії зростання професійної компетентності та самореалізації; оволодіння знаннями, вміннями та навичками самомотивації в професійній діяльності, активізації творчого потенціалу та зняття психоемоційної напруги, розумової і фізичної втоми, позитивного професійного розвитку, навичками знаходити в собі сильні сторони і спиратися на них у досягненні поставлених цілей, створення цілісного ставлення до проблемної ситуації, набуття досвіду розгляду проблеми з різних позицій, усвідомлення життєвих перспектив і можливостей впливу на свій життєвий шлях.

Перший блок вправ із розвитку та підвищення усвідомлення особистісної здійсненності життя прикордонників призначений для розширення їхнього усвідомлення особливостей проживання теперішнього етапу життя та наявності перспектив на майбутнє, самооцінки його здійсненності

відповідно до поставлених у минулому цілей, власної ролі та участі, свободи та відповідальності в цьому процесі; самооцінки значущості життєвих досягнень і життєвого досвіду для самої особистості та для оточуючих людей; самоаналізу переважаючих емоційних переживань і станів. Цей блок складається з таких вправ, як:

- вправа «Привітання та знайомство», метою якої є самопрезентація та знайомство учасників, інформування про цілі тренінгу, ознайомлення з правилами роботи тренінгової групи, отримання попередньої інформації стосовно самооцінки учасниками власного особистісного благополуччя та виявлення причин-маркерів переживання учасниками благополуччя / неблагополуччя, формулювання запланованих результатів після проведення тренінгу;

- вправа «Усвідомлення особистісної здійсненності життя», спрямована на підвищення усвідомлення особистісної здійсненності життя прикордонників і призначена для розширення їхнього усвідомлення особливостей проживання теперішнього етапу життя та наявності перспектив на майбутнє, самооцінку його здійсненності відповідно до поставлених у минулому цілей, власної ролі й участі, свободи та відповідальності в цьому процесі;

- вправа «Управління життєвим часом», спрямована на розвиток здатності та спроможності прикордонників керувати життєвим часом і виявлення засобів, за допомогою яких можна керувати часом власного життя, що сприяє переживанню благополуччя;

- вправа «Управління інформаційним і комунікаційним простором», спрямована на набуття навичок управління інформаційним і комунікаційним простором, розробку індивідуальних алгоритмів зміни звички замінювати життя в реальному просторі на життя у віртуальному;

- вправа «Управління очікуванням і вимогами інших людей», спрямована на виявлення можливостей переживання благополуччя через узгодження робочого та інших життєвих середовищ, власних очікувань і вимог з очікуваннями та вимогами оточення, вироблення індивідуальних стратегій керування робочим і повсякденним життям, а також стратегії досягнення переживання благополуччя;

- вправа «Психологічна скульптура», спрямована на усвідомлення прикордонниками впливу позицій тіла на емоції;

- вправа «Техніка впливу на емоційний стан через зміну позицій тіла», спрямована на оволодіння навичками саморегуляції емоційних станів.

Очікуваним результатом виконання першого блоку вправ є виявлення особистісних резервів (знань, вмінь, навичок, особистісних якостей і здібностей), особистісних актуальних потреб і можливостей їхнього задоволення, а також особистісної та ситуативної здійсненності життя в цілому.

Другий блок вправ спрямований на розвиток навичок особистісного самоуправління, самовпевненості, самоповаги, внутрішньої узгодженості професійного самоставлення; виявлення актуалізованих потреб, значущих сфер життєдіяльності, професійної діяльності та значущих людей у житті учасників; особистісних рис і якостей учасників, які сприяють переживанню особистісного благополуччя; розширення уявлень учасників про себе як самоцінність, усвідомлення учасниками внутрішніх обмежень, оволодіння навичками покрокового набуття внутрішньої професійної узгодженості. Цей блок складається з таких вправ:

- вправи «Актуалізація самопізнання», спрямованої на виявлення актуалізованих потреб, значущих сфер життєдіяльності, професійної діяльності та значущих людей у житті прикордонників;

- вправи «Мої риси та якості, які сприяють переживанню благополуччя», спрямованої на виявлення особистісних рис і якостей прикордонників, що сприяють переживанню особистісного благополуччя;

- вправи «Уявлення про себе», спрямованої на розширення уявлень прикордонників про себе як самоцінність;

- вправи «Актуалізація самодовіри», спрямованої на розвиток навичок впевненої поведінки, здатності проявляти довіру до себе в невизначених життєвих ситуаціях;

- вправи «Підвищення самооцінки», спрямованої на підвищення самооцінки та самоповаги прикордонників;

- вправи «Дефіцит», спрямованої на виявлення життєвих і професійних дефіцитів та пошук шляхів їхнього подолання;

- вправи «Внутрішня узгодженість», спрямованої на усвідомлення прикордонниками своїх внутрішніх обмежень, оволодіння навичками покрокового набуття внутрішньої професійної узгодженості;

- вправи «Внутрішній промінь», спрямованої на оволодіння технікою ауторелаксації, зняття психологічного напруження, поповнення власних внутрішніх сил, налаштування на подальшу позитивну роботу.

Очікуваним результатом виконання другого блоку вправ є оволодіння прикордонниками знаннями, вміннями, навичками особистісної самоефективності в різних сферах життєдіяльності.

Третій блок вправ сприяє розвитку навичок покращення настрою та саморегуляції психоемоційних станів, оптимістичного сприйняття життя, навичок позитивного мислення і навичок переживання негативних подій та емоцій. До його складу входять такі вправи, як:

- вправа «Позитивні та негативні думки», спрямована на розширення у прикордонників усвідомлення власних позитивних і негативних думок, переконань, тверджень, які описують та зумовлюють їхнє ставлення до себе, до близьких, до оточуючих, роботи та світу;

- вправа «Бідність, багатство і Господь Бог», спрямована на набуття навичок переживання складних життєвих і професійних ситуацій в уяві;

- вправа «Відчуття гармонії», спрямована на оволодіння прикордонниками навичками пояснення та інтерпретації власних почуттів, емоцій, внутрішніх відчуттів, тілесних проявів, думок, спогадів;

- вправа «Позитивне мислення», спрямована на оволодіння прикордонниками навичками позитивного оптимістичного мислення;

- вправа «Потік вітру», спрямована на розвиток у прикордонників упевненості в собі, отримання позитивного досвіду використання техніки глибокого дихання, загальну гармонізацію емоційного стану;

- вправа «Мій ідеальний день», спрямована на набуття навичок утримувати фокус уваги на позитиві, на тому, чого хочеться і чого не хочеться;

- вправа «Я – оптиміст», спрямована на поглиблення прикордонниками усвідомлення власних особистісних ресурсів оптимізму;

- вправа «Сприйняття життя», спрямована на відпрацювання навичок позитивного мислення у подоланні проблеми, формування позитивного ставлення до усіх подій життя;

- вправа «Розмова зі зміною позицій», спрямована на набуття навичок сприймати й аналізувати проблему з різних сторін, виокремлювати позитивний момент із негативної ситуації;

- вправа «Рухаємося до благополуччя», спрямована на інтеграцію тренінгового досвіду, визначення орієнтирів для самовдосконалення;

- вправа «Зоряне дихання», спрямована на гармонізацію емоційного, фізичного та психічного стану прикордонників.

Очікуваним результатом виконання третього блоку вправ є оволодіння прикордонниками знаннями, вміннями та навичками переживання особистісної гармонії.



Четвертий блок вправ спрямований на розвиток у прикордонників навичок переживання позитивності власної професійної діяльності, усвідомлення особистісного сенсу обраної професії, усвідомлення своїх професійних бажань; розвиток навичок побудови шляху набуття професійної компетентності та самореалізації. Цей блок складають такі вправи, як:

- вправа «Діяльність, в якій мені добре», спрямована на розширення та поглиблення переживання прикордонниками власної професійної діяльності;

- вправа «Моя професія», спрямована на усвідомлення прикордонниками особистісного сенсу обраної професії;

- вправа «Мої професійні бажання», спрямована на усвідомлення прикордонниками своїх професійних бажань, встановлення зв'язку цих професійних бажань із передбачуваними місцями роботи (підрозділами);

- вправа «Дорожня карта», спрямована на розширення усвідомлення прикордонниками проміжних етапів і можливих шляхів досягнення своєї професійної мети.

Очікуваним результатом виконання четвертого блоку вправ є оволодіння прикордонниками знаннями, вміннями та навичками позитивного сприйняття власної професійної діяльності, розробка індивідуальних стратегій зростання професійної компетентності та самореалізації.

П'ятий блок вправ спрямований на розширення уявлення прикордонників стосовно значущості для них їхньої професійної діяльності, усвідомлення характеру свого професійного вибору й особливостей усвідомленого вибору професії; розкриття творчого потенціалу, розвиток навичок творчої діяльності в групі, навичок творчого мислення та його гнучкості в ситуаціях невизначеності, навичок оригінальності мислення; оволодіння навичками медитації для зняття психоемоційної напруги, розумової і фізичної втоми. Структуру цього блоку складають:

- вправа «Мої потреби», спрямована на виявлення ступеня значущості професійної діяльності для прикордонників;

- вправа «Мій професійний вибір», спрямована на усвідомлення прикордонниками мотивів свого професійного вибору;

- вправа «Змагання мотивів», спрямована на виявлення головних мотивів усвідомленого вибору професії;

- вправа «Активізація творчого потенціалу», спрямована на розкриття творчого потенціалу, розвиток навичок групової творчої діяльності;

- вправа «Креатив», спрямована на розвиток навичок творчого мислення та його гнучкості в ситуаціях невизначеності;

- вправа «Оригінал», спрямована на розвиток навичок оригінального мислення;

- вправа «Техніка «Медитація», спрямована на оволодіння прикордонниками навичками медитації, які використовуються для зняття психоемоційної напруги, розумової і фізичної втоми.

Очікуваним результатом виконання п'ятого блоку вправ є оволодіння прикордонниками знаннями, вміннями та навичками самомотивації в професійній діяльності, розвиток їхнього творчого потенціалу, оволодіння навичками медитації, які використовуються для зняття психоемоційної напруги, розумової і фізичної втоми.

Шостий блок вправ спрямований на формування особистісної установки прикордонників на самоаналіз, виявлення можливостей для реалізації професійного потенціалу, формування позитивного ставлення до себе, мотивації для подальшого професійного розвитку, підвищення рівня життєвого оптимізму та створення позитивного налаштування на роботу. Цей блок складається з таких вправ, як:

- вправа «Позитивне самоприйняття», спрямована на розвиток у прикордонників позитивного самоприйняття;

- вправа «Аналіз професійного життя», спрямована на виявлення значущості професійного становлення, розвитку, реалізації, професійних інтересів і домагань для прикордонників;

- вправа «Мої головні досягнення», спрямована на розвиток у прикордонників вміння знаходити в собі сильні сторони і спиратися на них у досягненні поставлених цілей;

- вправа «У чому мені пощастило в цьому житті», спрямована на підвищення рівня життєвого оптимізму, створення позитивного налаштування на роботу;

- вправа «Песиміст, оптиміст і блазень», спрямована на розвиток навичок цілісного ставлення прикордонників до проблемної ситуації, отримання досвіду розгляду проблеми з різних позицій;

- вправа «Будь успішним зараз», спрямована на виявлення найважливіші цінності, які сприяють досягненню успіхів;

- вправа «Цілепокладання, планування та досягнення поставленої мети», спрямована на розвиток у прикордонників навичок цілепокладання, планування та досягнення поставленої життєвої мети;

- вправа «Гумовий час», спрямована на розвиток навичок збереження спокою в невизначених життєвих ситуаціях;

- вправа «Майбутнє», спрямована на усвідомлення прикордонниками своїх життєвих перспектив і можливостей впливу на свій життєвий шлях;

– вправа «Життєві перспективи», спрямована на відпрацювання прикордонниками вмінь ставити цілі і планувати власні досягнення, розвиток здатності приймати рішення і бути відповідальним за свій вибір;

– вправа «Валіза у дорогу», спрямована на завершення роботи тренінгової групи та проведення групової рефлексії.

Очікуваним результатом виконання шостого блоку вправ є оволодіння прикордонниками знаннями, вміннями та навичками позитивного професійного розвитку, набуття навичок знаходити в собі сильні сторони і спиратися на них у досягненні поставлених цілей, створення цілісного ставлення учасників до проблемної ситуації, отримання досвіду розгляду проблеми з різних позицій, виявлення життєвих перспектив і можливостей впливу на свій життєвий шлях.

Необхідно зазначити, що після виконання кожного блоку вправ потрібно проводити групову рефлексію й обговорення самого процесу виконання вправ стосовно його складності чи легкості, особливостей переживань прикордонників, набуття нових знань, вмінь і навичок, можливостей використання тренінгового досвіду у реальному житті тощо.

Результати апробації тренінгової програми покращення, підвищення та збереження особистісного психологічного благополуччя персоналу ДПС України перевірялися за допомогою порівняльного аналізу динамічних зрізів досліджуваних показників особистісного благополуччя прикордонників (особистісної здійсненності життя, особистісної самоефективності та гармонії, професійної компетентності та самореалізації, професійно-організаційної мотивації та професійного розвитку й досягнень), отриманих за допомогою розробленого скринінг-опитувальника особистісного благополуччя персоналу ДПС України, до та після проведення тренінгу, а також розрахунків Т-критерію Вілкоксона з метою аналізу зсувів у цих показниках. У дослідженні взяли участь 47 прикордонників, із них 27 – слухачі факультету підготовки керівних кадрів, здобувачів вищої освіти на другому магістерському рівні освітнього ступеня магістра й оперативно-тактичного рівня вищої військової спеціальної освіти як контрольна група, а також 19 слухачів центру підготовки офіцерського складу курсів із підготовки офіцерів, які плануються до вибуття в зону проведення бойових дій, як експериментальна група. Динаміку змін показників особистісного благополуччя в контрольній та експериментальній групах представлено у табл. 1.

За результатами тестування після проведення тренінгу покращення, підвищення та збереження особистісного психологічного благополуччя персоналу ДПС України виявлено такі зміни показників особистісного благополуччя прикордонників:

1) у контрольній групі: зростання кількості осіб із середнім рівнем із тенденцією до високого на 3,71% та відповідне зниження кількості осіб із середнім рівнем із тенденцією до низького на 3,71% за показником особистісної самоефективності; зростання кількості осіб із середнім рівнем із тенденцією до високого на 3,71% та відповідне зниження кількості осіб із середнім рівнем із тенденцією до низького на 3,71% за показником особистісної гармонії. Змін в інших показниках, у т. ч. і в загальному показнику особистісного благополуччя, не виявлено;

2) в експериментальній групі: зростання кількості осіб із високим рівнем на 15,79%, зниження кількості осіб із середнім рівнем із тенденцією до високого на 10,53%, а також зниження кількості осіб із середнім рівнем із тенденцією до низького на 5,26% за показником особистісної здійсненності життя; зростання кількості осіб із високим рівнем на 10,52% і кількості осіб із середнім рівнем із тенденцією до високого на 5,27%, а також зниження кількості осіб із середнім рівнем із тенденцією до низького на 15,79% за показником особистісної самоефективності; зростання кількості осіб із високим рівнем на 10,53% і кількості осіб із середнім рівнем із тенденцією до високого на 5,26%, а також зниження кількості осіб із середнім рівнем із тенденцією до низького на 15,79% за показником особистісної гармонії; зростання кількості осіб із високим рівнем на 10,52% та кількості осіб із середнім рівнем із тенденцією до високого на 5,26%, а також зниження кількості осіб із середнім рівнем із тенденцією до низького на 15,78% за показником професійної компетентності та самореалізації; зростання кількості осіб із високим рівнем на 5,26% та кількості осіб із середнім рівнем із тенденцією до високого на 5,26%, а також зниження кількості осіб із середнім рівнем із тенденцією до низького на 10,52% за показником професійно-організаційної мотивації; зростання кількості осіб із високим рівнем на 21,05%, зниження кількості осіб із середнім рівнем із тенденцією до високого на 5,26% та зниження кількості осіб із середнім рівнем із тенденцією до низького на 15,79% за показником професійного розвитку та досягнень; зростання кількості осіб із високим рівнем на 15,79% та кільк-



Таблиця 1

## Динаміка змін показників особистісного благополуччя в контрольній та експериментальній групах

Досліджувані показники	Рівні прояву	Контрольна група			Експериментальна група		
		на початку експерименту, осіб (%)	наприкінці експерименту, осіб (%)	зміни, осіб (%)	на початку експерименту, осіб (%)	наприкінці експерименту, осіб (%)	зміни, осіб (%)
особистісна здійсненність життя	- високий	17 (62,96)	17 (62,96)	0	10(52,63)	13(68,42)	+3(15,79)
	- середній із тенденцією до високого	10 (37,04)	10 (37,04)	0	8 (42,11)	6 (31,58)	-2 (10,53)
	- середній із тенденцією до низького	0	0	0	1 (5,26)	0	-1 (5,26)
	- низький	0	0	0	0	0	0
особистісна самофактивність	- високий	12 (44,44)	12 (44,44)	0	2 (10,53)	4 (21,05)	+2(10,52)
	- середній із тенденцією до високого	13 (48,15)	14 (51,85)	+1 (3,71)	14(73,68)	15(78,95)	+1 (5,27)
	- середній із тенденцією до низького	2 (7,41)	1 (3,70)	-1 (3,71)	3 (15,79)	0	-3(15,79)
	- низький	0	0	0	0	0	0
особистісна гармонія	- високий	10 (37,04)	10 (37,04)	0	3 (15,79)	5 (26,32)	+2(10,53)
	- середній із тенденцією до високого	14 (51,85)	15 (55,56)	+1 (3,71)	13(68,42)	14(73,68)	+1 (5,26)
	- середній із тенденцією до низького	3 (11,11)	2 (7,40)	-1 (3,71)	3 (15,79)	0	-3(15,79)
	- низький	0	0	0	0	0	0
професійна компетентність і самореалізація	- високий	6 (22,22)	6 (22,22)	0	6 (31,58)	8 (42,10)	+2(10,52)
	- середній із тенденцією до високого	20 (74,07)	20 (74,07)	0	9 (47,37)	10(52,63)	+1(5,26)
	- середній із тенденцією до низького	1 (3,71)	1 (3,71)	0	4 (21,05)	1 (5,27)	-3(15,78)
	- низький	0	0	0	0	0	0
професійно-організаційна мотивація	- високий	15 (55,56)	15 (55,56)	0	2 (10,53)	3 (15,79)	+1(5,26)
	- середній із тенденцією до високого	11 (40,74)	11 (40,74)	0	15(78,95)	16(84,21)	+1(5,26)
	- середній із тенденцією до низького	1 (3,70)	1 (3,70)	0	2 (10,52)	0	-2(10,52)
	- низький	0	0	0	0	0	0
професійний розвиток і досягнення	- високий	15 (55,56)	15 (55,56)	0	3 (15,79)	7 (36,84)	+4(21,05)
	- середній із тенденцією до високого	12 (44,44)	12 (44,44)	0	12(63,16)	11(57,90)	-1(5,26)
	- середній із тенденцією до низького	0	0	0	4 (21,05)	1 (5,26)	-3(15,79)
	- низький	0	0	0	0	0	0
Загальний показник особистісного благополуччя	- високий	17 (62,96)	17 (62,96)	0	3 (15,79)	6 (15,79)	+3(15,79)
	- середній із тенденцією до високого	10 (37,04)	10 (37,04)	0	14(73,68)	13(68,42)	-1(5,26)
	- середній із тенденцією до низького	0	0	0	2 (10,53)	0	-2(10,53)
	- низький	0	0	0	0	0	0



кості осіб із середнім рівнем із тенденцією до високого на 5,26%, а також зниження кількості осіб із середнім рівнем із тенденцією до низького на 10,53% за загальним показником особистісного благополуччя.

Отже, підвищення рівня загального особистісного благополуччя прикордонників зумовлене зростанням усіх показників, і найбільші зміни відбулися за показником професійного зростання та досягнень. Після проведення тренінгу високий рівень особистісного благополуччя виявлено у 15,79% осіб, які характеризуються:

1) високим рівнем переживання особистісної здійсненності життя: високою гармонійністю у ставленні до себе та високою здатністю відчувати себе і світ, здатністю насолоджуватися життям, готовністю брати активну участь у власному житті та будувати його, високорозвиненим почуттям обов'язку та відповідальності, автентичності та незалежності, цілеспрямованою орієнтацією на майбутнє та чіткими уявленнями про себе як про сильну особистість із достатньою свободою вибору, позитивним сприйняттям минулого життя і досвіду та позитивною установкою на життя, з високою потребою у цікавій стабільній роботі, планами на майбутнє життя, наповненими можливостями та перспективами;

2) високим рівнем переживання особистісної самоефективності: високим рівнем самоуправління, високим рівнем усвідомленого застосування індивідуальних властивостей для конструктивного розв'язання суперечностей і досягнення високих результатів у професійній діяльності, високими рівнями самоповаги, суб'єктивної задоволеності результатами становлення і реалізації в професії, самовпевненості та впевненості у власній професійній компетентності, вмілості, досвідченості; наявністю внутрішньої узгодженості професійного самоствавлення, позитивним ставленням до себе як до суб'єкта праці і позитивного особистісного змісту самої професії, високим рівнем прояву потреби у досягненнях і необхідності регулярного менеджменту в управлінні організацією;

3) високим рівнем особистісної гармонії: задоволеністю повсякденною діяльністю, хорошим самопочуттям і станом здоров'я, відсутністю психоемоційної симптоматики, переважанням позитивного хорошого настрою й оптимістичного сприйняття майбутнього, переживанням піднесення та позитивного впливу роботи та незалежності від інших осіб; високими рівнями задоволеності умовами праці та досягненнями в роботі; значущості соціального оточення, товаришкості та дружельюбності;

4) високим рівнем професійної компетентності та самореалізації: високими показниками самоствавлення, інтересу до роботи, професійної затребуваності та професійної компетентності, професійного авторитету та почуття належності до професійної спільноти, високими оцінками результатів професійної діяльності та позитивного ставлення до них із боку інших людей (колеги, керівництва тощо), задоволеності реалізацією професійного потенціалу, взаєминами з керівництвом, прагненням працювати у команді й орієнтацією на інтеграцію зусиль колег, підлеглих для виконання службової задачі, потребою врахування інтересів персоналу у визначенні трудових функцій;

5) високим рівнем професійно-організаційної мотивації: високими показниками впевненості у власній спроможності керувати повсякденним і професійним життям, інтересом до власного життя, його емоційної насиченості та наповненості смислом; задоволеністю самореалізацією та високими оцінками продуктивності й осмисленості прожитого життя, яке дає смисли життя у майбутньому; задоволеністю власним прожитим життям, життям у теперішньому та значущістю хороших споминів про минуле та спрямованості у майбутнє; самодостатністю та відсутністю схильності до самозвинувачення та самоприниження; високими рівнями прояву потреб у винагороді, у креативності та в умовах праці; орієнтацією на досягнення успіху через подолання перешкод і вирішення складних професійних завдань, орієнтацією на співпрацю, збереження цілісності організації та позитивну мотивацію;

6) високим рівнем професійного розвитку та досягнень: високими рівнями професійного самоприйняття, професійного розвитку, автономності, сформованості чітко окреслених професійних цілей, задоволеністю рівнем компетентності та професійними досягненнями, позитивними відносинами у колективі, проявом потреб у взаємостосунках та у визнанні, здатністю до ретроспективної, ситуативної та перспективної рефлексії.

Середній рівень із тенденцією до високого виявлено у 68,42% прикордонників, які характеризуються:

1) середнім рівнем із тенденцією до високого особистісної здійсненності життя: достатніми рівнями відкритості до світу та до самих себе; здатністю рішуче і відповідально жити в світі, включатися в життя, а також рішучістю та відповідальністю за нього, розвитком почуття відповідальності та включеності у власне життя, турботливо-



го ставлення до нього; здатністю знаходити реальні можливості діяти в будь-яких ситуаціях, створювати з них ієрархію відповідно до їх цінності і, таким чином, приймати персонально обґрунтовані рішення; розвитком їхнього емоційного внутрішнього світу і внутрішньої здатності відчувати ціннісні бази і орієнтуватися на них; здатністю до сприйняття та ясності стосовно різноманітних ситуацій, які виникають у їхньому житті; осмисленістю та спрямованістю власного життя, цілеспрямованою орієнтацією на майбутнє та здатністю вибудовувати власне життя відповідно до своїх цілей і уявлень про його сенс; переживанням переважно емоційно позитивних станів і почуттів із позитивним сприйняттям власного минулого життя та досвіду, потребою у цікавій стабільній роботі та перспективними планами на майбутнє;

2) середнім рівнем із тенденцією до високого особистісної самоефективності: ефективністю самоуправління й особистісного зростання у контексті співвіднесення особою власних професійних досягнень із досягненнями колег, середніми з тенденцією до високого рівнями самоповаги, самовпевненості та впевненості у власній професійній компетентності, вмілості, досвідченості; переважанням внутрішньої узгодженості професійного самоставлення, що проявляється у відсутності індивідуальних внутрішніх протиріч та амбівалентності професійного самоставлення, і середніми з тенденцією до високого рівнями прояву потреб у досягненні і регулярному менеджменті в управлінні;

3) середнім рівнем із тенденцією до високого особистісної гармонії: задоволеністю повсякденною діяльністю, позитивною самооцінкою здоров'я, відсутністю психоемоційної симптоматики, переважанням хорошого настрою й оптимістичним сприйняттям майбутнього; переживанням позитивного впливу роботи, орієнтацією у кар'єрі на можливість втілювати в роботі свої ідеали і цінності та інтеграцію різних стилів життя; задоволеністю умовами праці та досягненнями в роботі; значущістю соціального оточення (для спільного вирішення проблем, переживання самотності тощо) та взаємин із сім'єю і друзями;

4) середнім рівнем із тенденцією до високого професійної компетентності та самореалізації: інтересом до роботи, професійною затребуваністю та професійним самоставленням, професійною компетентністю, професійним авторитетом і почуттям належності до професійної спільноти, позитивними оцінками результатів професійної діяльності, задоволеністю реалізаці-

єю професійного потенціалу, взаєминами з керівництвом, бажанням працювати у команді й орієнтацією в кар'єрі на інтеграцію зусиль колег, підлеглих для виконання службової задачі та проявом потреби врахування інтересів персоналу у визначенні трудових функцій;

5) середнім рівнем із тенденцією до високого професійно-організаційної мотивації: впевненістю у власній спроможності керувати повсякденним і професійним життям, вільно приймати рішення та реалізовувати їх; інтересом до власного життя, його емоційної насиченості та наповненості смыслом; задоволеністю самореалізацією й оцінками продуктивності й осмисленості прожитого життя, яке дає смисли життя у майбутньому; задоволеністю власним прожитим життям, життям у теперішньому, значущістю хороших споминів про минуле та спрямованістю у майбутнє; самодостатністю, проявом потреб у винагороді, у креативності та в умовах праці; середніми з тенденцією до високого рівнями використання можливості досягнення успіху через подолання перешкод і вирішення складних професійних завдань; орієнтацією на «общинні» відносини в організації, збереження цілісності організації, співпрацю, інноваційність і переважання позитивної мотивації;

6) середнім рівнем із тенденцією до високого професійного розвитку та досягнень: професійним самоприйняттям, професійним розвитком, автономністю, сформованістю професійних цілей, задоволеністю рівнем компетентності та професійними досягненнями, проявом позитивних відносин у колективі, проявом потреб у взаєминах та у визнанні, здатністю до ретроспективної, ситуативної та перспективної рефлексії. Осіб із середнім рівнем із тенденцією до низького та з низьким рівнем в експериментальній групі після проведення тренінгу не виявлено.

З метою виявлення якісних змін особистісного благополуччя персоналу ДПС України та з'ясування особливостей зсуву у досліджуваних показниках у контрольній та експериментальній групах було використано Т-критерій знакових рангів Вілкоксона. Для підтвердження зсувів досліджуваних показників особистісного благополуччя прикордонників було сформульовано основну й альтернативну гіпотези:

$H_0$  – рівні показників особистісного благополуччя прикордонників в експериментальній групі після проведення тренінгових заходів не перевищують відповідні рівні цих показників у контрольній групі;

$H_1$  – рівні показників особистісного благополуччя прикордонників в експеримен-

тальній групі після проведення тренінгових заходів перевищують відповідні рівні цих показників у контрольній групі.

Отримані значення Т-критерію Вілкоксона у контрольній групі за показниками: особистісної здійсненості життя ( $T_{емп} = 0$ ), особистісної самоефективності ( $T_{емп} = -1,000$ ), особистісної гармонії ( $T_{емп} = -1,000$ ), професійної компетентності та самореалізації ( $T_{емп} = 0$ ), професійно-організаційної мотивації ( $T_{емп} = 0$ ), професійного розвитку та досягнень ( $T_{емп} = 0$ ) та загального показника особистісного благополуччя ( $T_{емп} = 0$ ) показали, що сума від'ємних рангів дорівнює сумі додатних рангів, а це свідчить про відсутність значущих зсувів у цих показниках. Отже, рівні показників особистісного благополуччя прикордонників у контрольній групі до проведення тренінгових заходів не перевищують відповідні рівні цих показників після них. Порівнюючи отримані значення Т-критерію Вілкоксона з критичними в експериментальній групі за показниками: особистісної здійсненості життя ( $T_{емп} = -1,604$ ), особистісної самоефективності ( $T_{емп} = -2,809$ ), особистісної гармонії ( $T_{емп} = -2,524^a$ ), професійної компетентності та самореалізації ( $T_{емп} = -2,207^a$ ), професійно-організаційної мотивації ( $T_{емп} = -2,023$ ), професійного розвитку та досягнень ( $T_{емп} = -2,371^a$ ) і загального показника особистісного благополуччя ( $T_{емп} = -3,824$ ) із критичними значеннями Т-критерію Вілкоксона для вибірки  $n=19$ :  $T_{крит} = 53$  при  $p=0,05$  та  $T_{крит} = 37$  при  $p=0,01$  [20], ми виявили відсутність значущих зсувів. Отже, рівні показників особистісного благополуччя прикордонників у контрольній групі до проведення тренінгових заходів не перевищують відповідні рівні цих показників після них. Від'ємні значення Т-критерію Вілкоксона розраховані з використанням від'ємних рангів і показують позитивні зрушення у всіх показниках особистісного благополуччя. Найбільші зсуви відбулися у показниках професійного розвитку та досягнень, особистісної гармонії та самоефективності, а також у загальному показнику особистісного благополуччя прикордонників. Отже, нульова гіпотеза дослідження відкидається та приймається альтернативна: рівні показників особистісного благополуччя прикордонників в експериментальній групі після проведення тренінгових заходів перевищують відповідні рівні цих показників у контрольній групі, що характеризується позитивно і свідчить про ефективність проведення тренінгу покращення, підвищення та збереження особистісного психологічного благополуччя персоналу

ДПС України. Висновки з проведеного дослідження. Таким чином, за результатами експериментальної перевірки тренінгової програми покращення, підвищення та збереження особистісного психологічного благополуччя персоналу ДПС України виявлено позитивні зрушення у всіх показниках особистісного благополуччя: особистісній здійсненості життя, особистісній самоефективності, особистісній гармонії, професійній компетентності та самореалізації, професійно-організаційній мотивації, професійному зростанні та досягненнях, а також у загальному показнику особистісного благополуччя прикордонників.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Інструкція про порядок організації та проведення психопрофілактичної роботи з персоналом Державної прикордонної служби України, зареєстрована в Міністерстві юстиції України 16 липня 2008 р. за № 657/15348.
2. Proudfoot J.G., Corr Ph.J., Guest D.E., Dunn G. Cognitive-behavioural training to change attributional style improves employee well-being, job satisfaction, productivity, and turn over. *Personality and Individual Differences*. 2009. Vol. 46. № 2. P. 147–153. URL: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.018>.
3. Hahn V.C., Binnewies C., Sonnentag S., Mojza E.J. Learning how to recover from job stress: Effects of a recovery training program on recovery, recovery-related self-efficacy, and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2011. № 16 (2). P. 202–216. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/a0022169>.
4. Shonin E.S., Gordon Van W., Dunn T., Singh N., Griffiths M.D. Meditation Awareness Training (MAT) for work-related well being and job performance: A randomized controlled trial. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2014. Vol. 12. Is. 6. P. 806–823. URL: <http://dx.doi.org/10.1007/s11469-014-9513-2>.
5. Employee wellness training. URL: <http://trainingtoday.blr.com/category/employee-wellness-training/>.
6. Resilience training and support. URL: <https://thewellbeingproject.co.uk/ourservices/resilience-workshops-resources/>.
7. Research shows success in work place wellbeing training. *Social Sciences*. April 6. 2017. University of East Anglia. URL: <https://phys.org/news/2017-04-success-workplace-wellbeing.html>.
8. Harari Y.N. Combat flow: Military, political, and ethical dimensions of subjective well-being in war. *Review of General Psychology*. 2008. Vol. 12. Is. 3. P. 253–264. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.12.3.253>.
9. Сисоева С.О. Інтерактивні технології навчання дорослих: навч.-метод. посіб. / НАПН України, Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих. Київ, 2011. 324 с.
10. Бондарук А., Ткаченко М. Тренінгове заняття «Формування позитивного мислення». Світловодськ, 2015. 9 с. URL: <http://svitlosvit.com.ua/uploads/files/default/treningove-zanyattya-formuvannya-pozitiv-mislennya.doc>.



11. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Москва, 1999. 176 с.
12. Краснорядцева О.М., Кабрин В.И., Муравьева О.И., Подойнищина М.А., Чучалова О.Н. Психологические практики диагностики и развития самоофективности студенческой молодежи: учеб. пособ. Томск, 2014. 274 с.
13. Кирейчева Е.В., Кирейчев А.В. Психологический тренинг развития Я-концепции. Ялта, 2006. 80 с.
14. Тренинг «Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение» (информационный материал для кураторов студенческих учебных групп, преподавателей, педагогов-психологов, воспитателей общежитий) / сост. Н.Л. Кучинская. Минск, 2014. 30 с.
15. Лукашенко М. Тренинг розвитку емоційної сфери «Лінія серця» (робочий зошит). URL: <https://www.academia.edu/30152039>.
16. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. Москва, 2005. 960 с.
17. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: учеб. пособ. Москва, 2007. 176 с.
18. Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. Москва, 2017. 388 с.
19. Ткаченко А.О. Програма соціально-психологічного тренінгу «Профілактика професійного вигорання педагога шляхом формування позитивного мислення». URL: [https://ukrom.in.ua/vihovni\\_zahodi/4-tren-ng-prof-laktika-profes-inogo-vigorannja-pedagoga-shljahom-formuvannja-pozitivnogo-mislennja.html](https://ukrom.in.ua/vihovni_zahodi/4-tren-ng-prof-laktika-profes-inogo-vigorannja-pedagoga-shljahom-formuvannja-pozitivnogo-mislennja.html).
20. Таблиці функцій та критичних точок розподілів. Розділи: Теорія ймовірностей. Математична статистика. Математичні методи в психології / уклад. М.М. Горонескуль. Харків, 2009. 90 с.

УДК 101.1; 371.13

## САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ У ПРАКТИКАХ ДІАЛОГУ

Ганаба С.О., д. філос. н.,  
професор кафедри педагогіки та соціально-економічних дисциплін  
Національна академія державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького

У статті проаналізовано аксіологічний та гносеологічний аспекти діалогу у розвитку особистості. Наголошується на тому, що спілкування та взаємодія зі світом інших людей дозволяє людині відбутися у повноті своєї сутності. Підкреслюється, що у діалозі конструюються не тільки реалії соціального світу, але й сама людина. Вона не лише розкриває власний досвід людини, його знання, внутрішню природу і потенціал через знання і розуміння інших людей, діалогові практики свідчать про складність і багатомірність людини і її світу.

**Ключові слова:** діалог, любов, розвиток, людина, співпричетність.

### Ганаба С.А. САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРАКТИКАХ ДИАЛОГА

В статье проанализированы аксиологические и гносеологические аспекты диалога в развитии личности. Акцентируется внимание на том, что общение и взаимодействие с миром других людей позволяет человеку реализоваться во всей полноте своей сущности. Подчеркивается, что в диалоге конструируются не только реалии социального мира, но и сам человек. Он не только раскрывает собственный опыт человека, его знания, его внутренний мир и потенциал через знания и понимания других людей, диалоговые практики свидетельствуют и о сложности и многомерности человека и его мира.

**Ключевые слова:** диалог, любовь, развитие, человек, сопричастность.

### Hanaba S.O. SELF-DEVELOPMENT IN THE PRACTICE OF DIALOGUE

Man is a social being. Only being in the midst of social life, meeting and communicating with other people, joining the world of their immanent nature, it thus creates and confirms its own essence. Thanks to communication, it "sculpts" itself throughout life, presenting its essence as incomplete perfection. Constantly changing the hypostasis of his image and acquiring new characteristics, discovering new opportunities and landmarks of his own existence, man reveals the complex diversity of his nature. Its true nature is not lost in this process. On the contrary, the process of communication allows it to express and develop its unique identity in relation to the world of another. Communication and interaction with the world of other people allows a person to take place in the fullness of his essence. Actually this circumstance sheds light on the eternal problem: what is man. Accordingly, communication and introduction to the world of the other is an important indicator of the importance of their own self. As part of the dialogue, the spiritual development of the individual is directed towards the search for such a life together with others and for others, which would correspond to human dignity, self-respect and reciprocity, care and tolerance, freedom and justice, etc. The dialogue are constructed not only the realities of the social world, but also the man himself. It not only reveals a person's own experience, his