

**ШИНКАРУК ОЛЕГ МИКОЛАЙОВИЧ**

*доктор технічних наук,  
академік Академії наук прикладної радіоелектроніки,  
відмінник освіти України, професор,  
заслужений працівник освіти України, генерал-майор,  
ректор, Національна академія Державної прикордонної служби  
України імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький*

## **ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРИКОРДОННИКІВ ДО ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЇЇ АПРОБАЦІЇ**

У статті представлено результати апробації тренінгової програми психологічної підготовки прикордонників до ведення бойових дій. Зазначено, що в умовах сьогодення проблема професійної психологічної підготовки прикордонників до дій в умовах бою є однією із пріоритетних у психології, оскільки спрямована на розвиток, навчання та виховання прикордонників, а також отримання ними не тільки певного освітньо-кваліфікаційного рівня, а й формування психологічної готовності до дій в бойових умовах. Головним завданням психологічної підготовки є формування стійкості психіки прикордонників до бойових умов з метою забезпечення оптимального способу вирішення завдань з охорони державного кордону.

Тренінгова програма професійної психологічної підготовки прикордонників до дій в умовах бою спрямована на: розвиток у них поведінкової регуляції, саморегуляції та підвищення психологічної стійкості до дії стрес-факторів; розвиток уваги, оперативної пам'яті і швидкості мислення з метою набуття навичок аналізу бойової ситуації, варіантів її розвитку, дій, які повинні здійснюватися та емоційного фону діяльності, опрацюванні варіантів її вирішення; розвиток нервово-психічної витривалості та бойової загартованості для тренування відчуття небезпеки, професійної спостережливості, стану очікування, оптимального робочого стану і переходу станів, навичок фізичної і волевої підготовки та інших спеціальних навичок. За результатами апробації тренінгової програми психологічної підготовки прикордонників до ведення бойових дій виявлено підвищення у них рівнів знань, вмінь та навичок поведінкової регуляції, зростання морально-етичної нормативності та соціально-психологічної адаптації до бойових умов, комунікативного потенціалу, набуття навичок саморегуляції психічних станів та мобілізації в екстремальних умовах.

**Ключові слова:** *тренінг, психологічна підготовка, психологічна регуляція, саморегуляція, психологічна стійкість, психологічна готовність, бойові дії, охорона державного кордону.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Події на сході України, які тривають уже шостий рік, вимагають удосконалення системи психологічної підготовки прикордонників, які здійснюють діяльність з охорони державного кордону в зазначеному регіоні. Реалізація процесу системної підготовки військовослужбовців підрозділів

Державної прикордонної служби України до здійснення службової діяльності в умовах бойових дій у сфері формування їхньої психологічної готовності ускладнюється обмеженими можливостями прогнозування дій супротивника. Не зважаючи на це, психологічна підготовка прикордонників до здійснення бойових дій повинна бути спрямована на формування у них психологічної готовності до ведення бойових дій, здатності активізувати усі резерви (психологічні, фізичні, професійні тощо) в екстремальних ситуаціях, емоційного налаштування та контролю психічних станів в необхідний момент часу тощо. Зокрема, психологічна готовність прикордонників до виконання поставлених завдань в умовах бойових дій являється базовим джерелом його активних дій в бою [1].

В умовах сьогодення проблема професійної психологічної підготовки прикордонників до дій в умовах бою є однією із пріоритетних у сучасній психологічній науці, що зумовлює підвищення наукового інтересу до вивчення психологічних закономірностей їхньої професійної підготовки. Перед системою освіти ставляться досить складні завдання: у процесі розвитку, навчання та виховання прикордонників та отримання ними не тільки певного освітньо-кваліфікаційного рівня, а й формування психологічної готовності до дій в бойових умовах. Наразі в Україні відбувається систематизація та вдосконалення форм та засобів професійної психологічної підготовки прикордонників до дій в умовах бою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасній психологічній науці розроблено чимало прийомів, форм та методів психологічної підготовки, супроводу та формування психологічної готовності особистості, в тому числі і військовослужбовців, до діяльності в екстремальних умовах (В. Барко, С. Будник, Я. Бондаренко, О. Добрянський, М. Дьяченко, Л. Казмиренко, Л. Кандибович, О. Колесніченко, В. Корольчук, Є. Кравченко, С. Лебедєва, В. Лефтеров, Г. Ложкін, О. Макаревич, Л. Матохнюк, В. Молотай, С. Мул, І. Окуленко, В. Осьодло, Н. Пенькова, В. Пономаренко, В. Савінцев, В. Стасюк, О. Тімченко, М. Томчук, О. Хміляр, В. Хрестінко, Ю. Широбоков та ін.). Дослідженню цієї проблематики в умовах прикордонної служби присвячено праці: В. Журавльова (морально-психологічне забезпечення несення служби прикордонними нарядами), С. Мула (психологія готовності офіцера-прикордонника до професійної діяльності), В. Олійника (корекція психологічної напруженості у прикордонників), Є. Потапчука (дидактичні засади організації психологічної підготовки прикордонників), О. Самойленка (формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців-прикордонників до ведення бойових дій). Однак, система організації психологічної підготовки до професійної діяльності прикордонників в умовах ведення бойових дій знаходиться у процесі її вдосконалення.

**Мета статті:** висвітлення результатів апробації тренінгової програми психологічної підготовки прикордонників до ведення бойових дій.

**Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів.** Важливими завданнями психологічної підготовки прикордонників до професійної діяльності в умовах ведення бойових дій є формування у них професійних знань про бойові дії, уявлень про умови війни, професійної готовності до дій в бойовій обстановці. Психологічна підготовка прикордонників до професійної діяльності в умовах бойових дій повинна бути спрямована на формування у них психологічної стійкості, що забезпечує оптимальне функціонування психічних процесів, прояви психічних станів та поведінкових реакцій особистості у бойових умовах. Вона забезпечує готовність особового складу до психологічного захисту від пригнічуючих чинників під час виконання бойових завдань, створює внутрішні джерела високої бойової активності у важких обставинах, підвищує професійну дієздатність всіх психічних функцій, створює умови високоєфективного прояву знань, вмінь і навичок [2].

Психологічна підготовка прикордонників до здійснення професійної діяльності в умовах ведення бойових дій повинна бути спрямована на: формування ґрунтовних знань та уявлень про бойові дії, а також готовності до самопожертви, подвигу заради перемоги; підвищення рівня професійних та бойових навичок, умінь; підвищення рівня психічної і фізіологічної витривалості; формування довіри до командирів, настановлення на беззаперечне виконання бойових наказів; виховання благонадійності та лояльності до політики держави; навчання основним прийомам психотехніки для зниження рівня психічних травм; формування образу ворога та вкорінення у свідомість ідеї морального обґрунтування будь-яких дій щодо ворога під час бою [3]. Психологічна підготовка військовослужбовців – це система цілеспрямованих впливів, що має на меті формування і закріплення у воїнів психологічної готовності і стійкості, переважно на основі самовдосконалення особистісних і розвитку професійно важливих якостей, набуття досвіду успішних дій в модельованих екстремальних умовах бойової обстановки [4]. Психологічна підготовка має дві основні мети: формування психологічної стійкості і психологічної готовності, що формується у процесі відпрацьовування всіх необхідних навчально-бойових ситуацій на заняттях і навчаннях, які проводяться в умовах, наближених до реального бою [5]. Зміст психологічної підготовки військовослужбовців складається з: формування віри у свою зброю, бойову техніку, товаришів, командирів, впевненості у перемогу; формування уявлень про можливі варіанти дій; безпосереднього ознайомлення з умовами бойової обстановки, психологічними труднощами і відпрацювання звички до них; гармонійного розвитку вольових якостей; розвитку професійно-бойових психологічних якостей; формування і ро-

звітку особливих якостей «психологічної надійності» (стійкості до екстремальної напруги, емоційно-вольова стійкість до ризику і небезпеки, відповідальність); розвитку психологічної стійкості до монотонних і специфічних умов; формування і збереження психічного стану внутрішньої бойової готовності необхідного рівня [6]. Таким чином, головним завданням психологічної підготовки є формування стійкості психіки прикордонників до умов бойових обставин з метою забезпечення оптимального способу вирішення завдань з охорони державного кордону.

З метою підвищення рівня психологічної підготовки прикордонників до ведення бойових дій розроблено та апробовано на курсах допідготовки офіцерів, які плануються до вибуття в зону бойових дій в інституті підвищення кваліфікації Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького тренінгову програму професійної психологічної підготовки прикордонників до дій в умовах бою, яка складалася з наступних етапів: розвитку поведінкової регуляції та саморегуляції; розвитку уваги, оперативної пам'яті і швидкості мислення; формування нервово-психічної витривалості та бойової загартованості. Тренінгова програма професійної психологічної підготовки прикордонників до дій в умовах бою розрахована на 30 годин. В експерименті прийняли участь 41 прикордонник. Заняття з розвитку поведінкової регуляції та саморегуляції прикордонників спрямовані на оволодіння ними психологічними знаннями в обсязі, що забезпечує розуміння дії негативних психічних станів, які виникають в процесі здійснення професійної діяльності, їх виявлення, аналіз, врахування при ухваленні рішень й виконанні професійних дій; формування навичок та вмінь саморегуляції психічних станів, які сприяють ефективному виконанню професійних дій; розвиток стійкої установки на саморегуляцію психічних станів; підвищення психологічної стійкості до дії стрес-факторів. Розвиток уваги, оперативної пам'яті і швидкості мислення здійснювався з використанням технології ситуативно-образного психорегулюючого тренування [6] – методу психологічної підготовки військовослужбовців до бою, який базується на відтворенні у думках бойової ситуації, варіантів її розвитку, дій, які здійснюються та емоційного фону діяльності; аналізі бойової ситуації та опрацюванні варіантів її вирішення; оволодіння методикою ідеомоторного тренування та техніками психофізіологічного відновлення. Заняття з формування нервово-психічної витривалості та бойової загартованості спрямовані на тренування відчуття небезпеки, професійної спостережливості, стану очікування, оптимального робочого стану і переходу станів, навичок фізичної і вогневої підготовки та інших спеціальних навичок.

З метою якісного та кількісного аналізу результатів дослідження було проведено тестування до та після проведення тренінгу за наступними психодіагностичними методиками: багаторівневим особистіс-

ним опитувальником «Адаптивність-200» [7], 16-факторним особистісним опитувальником Р. Кеттелла [8], методикою оцінки психічної активації, стресу, емоційного тону, напруження і комфортності Л. Курганського [9], опитувальником життєвих проявів типологічних властивостей нервової системи [10].

За результатами тестування за багаторівневим особовим опитувальником «Адаптивність-200» після проведення тренінгу виявлено:

1) збільшення кількості прикордонників з високим рівнем поведінкової регуляції на 12,2 %, з достатньо високим рівнем – на 4,9 %, з достатнім рівнем – на 2,4 %, з дещо пониженим рівнем – на 4,9 % (за рахунок зниження рівнів показника з ознаками нервово-психічної нестійкості). Кількість прикордонників з окремими ознаками нервово-психічної нестійкості і порушенням поведінкової регуляції знизилася на 12,2 %. Кількість осіб з вираженими ознаками нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції знизилася на 14,6 %. прикордонників з вкрай високим рівнем нервово-психічної нестійкості після проведення тренінгу не виявлено;

2) збільшення кількості осіб з високим рівнем комунікативного потенціалу на 4,8 %, з достатньо високим рівнем – на 9,8 %, з достатнім рівнем – на 12,2 %, а також зменшення осіб з середнім рівнем – на 17,1 % (за рахунок зростання високих рівнів) та задовільного рівня – на 9,8 %. Осіб з пониженим, низьким та вкрай низьким рівнями комунікативного потенціалу після проведення тренінгу не виявлено;

3) збільшення кількості осіб з дуже високим рівнем морально-етичної нормативності на 7,3 %, з високим рівнем – на 9,8 %, з достатньо високим рівнем – на 9,8 %, з достатнім рівнем – на 4,9 %, а також зменшення осіб з в цілому достатнім рівнем – на 22,0 %, з задовільним рівнем – на 9,8 % (за рахунок зростання високих рівнів). Осіб з недостатнім, низьким та вкрай низьким рівнями морально-етичної нормативності після проведення тренінгу не виявлено;

4) збільшення кількості осіб з високим рівнем військово-професійної спрямованості на 12,1 %, з достатнім рівнем – на 9,8 %, а також зменшення осіб з в цілому достатнім рівнем – на 4,8 %, з недостатнім рівнем – на 17,1 % (за рахунок зростання високих рівнів). Осіб з низьким рівнем військово-професійної спрямованості після проведення тренінгу не виявлено;

5) зниження кількості осіб з наявністю виразних ознак девіантних (адиктивної і делінквентної) форм поведінки на 12,2 %, з наявністю деяких ознак девіантних (адиктивної і делінквентної) форм поведінки – на 4,9 %, з в цілому відсутність вираження ознак девіантних (адиктивної і делінквентної) форм поведінки – на 9,8 %, з відсутністю ознак девіантних (адиктивної і делінквентної) форм поведінки – на 7,3 %;

6) зниження кількості осіб з відзначеною наявністю окремих ознак суїцидальної схильності на 4,9 %, з в цілому відсутністю виразних ознак суїцидальної схильності – на 2,4 %, а також зменшення осіб

з відсутністю ознак суїцидального ризику – на 7,3 %. Осіб з відзначеною наявністю виразних ознак суїцидальної схильності після проведення тренінгу не виявлено;

7) збільшення кількості осіб з високою стійкістю до бойового стресу на 14,6 %, з достатньою стійкістю до бойового стресу – на 4,9 %, а також зменшення осіб з задовільною стійкістю до бойового стресу – на 14,6 % (за рахунок зростання високих рівнів). Осіб з низькою стійкістю до бойового стресу після проведення тренінгу не виявлено.

За результатами тестування за 16-факторним особистісним опитувальником Р. Кеттелла до та після проведення тренінгу отримано наступні виявлено: 1) збільшення кількості осіб з високим рівнем товарищескості на 14,7 % та відповідне зниження кількості осіб з середнім рівнем на 14,7 % (осіб з низьким рівнем товарищескості після проведення тренінгу не виявлено); 2) збільшення кількості осіб з високим рівнем абстрактного мислення на 7,3 %, з середнім рівнем – на 2,5 % та відповідне зниження кількості осіб з низьким рівнем на 9,8 %; 3) збільшення кількості осіб з високим рівнем емоційної стабільності на 14,6 %, а також відповідне зниження кількості осіб з середнім рівнем на 9,8 % та з низьким рівнем – на 4,8% (осіб з низьким рівнем емоційної стабільності після проведення тренінгу не виявлено); 4) збільшення кількості осіб з високим рівнем домінантності на 12,2 % та відповідне зниження кількості осіб з середнім рівнем на 12,2 % (осіб з низьким рівнем домінантності після проведення тренінгу не виявлено); 5) збільшення кількості осіб з високим рівнем стриманості на 7,4 %, а також відповідне зниження кількості осіб з середнім рівнем на 4,9 % та з низьким рівнем – на 2,5 % (осіб з низьким рівнем стриманості після проведення тренінгу не виявлено); 6) збільшення кількості осіб з високим рівнем нормативності поведінки на 17,1 %, з середнім рівнем – на 2,4 % та відповідне зниження кількості осіб з низьким рівнем на 19,5 %; 7) збільшення кількості осіб з високим рівнем сміливості на 14,7 %, з середнім рівнем – на 12,2 % та відповідне зниження кількості осіб з низьким рівнем на 26,9 %; 8) збільшення кількості осіб з високим рівнем жорсткості на 2,5 %, а також відповідне зниження кількості осіб з середнім рівнем на 2,5 % (осіб з низьким рівнем жорсткості після проведення тренінгу не виявлено); 9) збільшення кількості осіб з високим рівнем довірливості на 2,4 %, з середнім рівнем – на 2,4 % та відповідне зниження кількості осіб з низьким рівнем на 4,8 %; 10) збільшення кількості осіб з високим рівнем практичності на 14,6 %, а також відповідне зниження кількості осіб з середнім рівнем на 14,6% (осіб з низьким рівнем практичності після проведення тренінгу не виявлено); 11) зниження кількості осіб з середнім рівнем прямолінійності на 4,8 %, а також відповідне збільшення кількості осіб з низьким рівнем на 4,8 % (осіб зі змінами у значенні високого рівня прямолінійності після проведення тренінгу не виявлено); 12) збільшення кількості осіб з високим рівнем спокою на 2,4 %, з середнім рівнем – на 2,5 % та відповідне

зниження кількості осіб з низьким рівнем на 4,9 %; 13) зниження кількості осіб з високим рівнем консерватизму на 7,3 %, з середнім рівнем – на 2,5 % та відповідне збільшення кількості осіб з низьким рівнем на 9,8 %; 14) збільшення кількості осіб з високим рівнем нонконформізму (самостійності) на 2,4 % та відповідне зниження кількості осіб з низьким рівнем на 2,4 % (осіб зі змінами у значенні середнього рівня нонконформізму після проведення тренінгу не виявлено); 15) збільшення кількості осіб з високим рівнем самоконтролю на 12,2 %, а також відповідне зниження кількості осіб з середнім рівнем на 12,2 % (осіб з низьким рівнем самоконтролю після проведення тренінгу не виявлено); 16) зниження кількості осіб з високим рівнем емоційної напруженості на 14,6 %, з середнім рівнем – на 4,9 % та відповідне збільшення кількості осіб з низьким рівнем на 19,5 %; 17) зниження кількості осіб з середнім рівнем за фактором F1 «тривожність» на 20,5 % та відповідне збільшення кількості осіб з низьким рівнем на 20,5 % (осіб з високим рівнем за фактором F1 «тривожність» після проведення тренінгу не виявлено); 18) за фактором F2 «інтроверсія-екстраверсія» змін після проведення тренінгу не виявлено; 19) зниження кількості осіб з високим рівнем за фактором F3 «сензитивність-реактивність» на 2,4 %, з середнім рівнем – на 17,0 %, а також відповідне збільшення кількості осіб з низьким рівнем на 19,4 % (осіб зі змінами у значенні високого рівня за фактором F3 «сензитивність-реактивність» після проведення тренінгу не виявлено); 20) збільшення кількості осіб з високим рівнем за фактором F4 «комформність-незалежність» на 12,2 % та відповідне зниження кількості осіб з середнім рівнем на 12,2 % (осіб з низьким рівнем за фактором F4 «комформність-незалежність» після проведення тренінгу не виявлено); 21) збільшення кількості осіб з високим рівнем за фактором N+Q1 «Гнучкість, оперативність мислення» на 17,1 %, та відповідне зниження кількості осіб з середнім рівнем на 17,1 % (осіб з низьким рівнем за фактором N+Q1 «Гнучкість, оперативність мислення» після проведення тренінгу не виявлено); 22) збільшення кількості осіб з високим рівнем за фактором Q3+G «Мобілізація в екстремальних умовах» на 24,4 %, та відповідне зниження кількості осіб з середнім рівнем на 24,4 % (осіб з низьким рівнем за фактором Q3+G «Мобілізація в екстремальних умовах» після проведення тренінгу не виявлено);

За результатами повторного тестування за методикою оцінки психічної активації, стресу, емоційного тону, напруження і комфортності Л. Курганського виявлено: 1) збільшення кількості осіб з високим рівнем психічної активації на 12,2 %, з середнім рівнем – на 14,6 % та відповідне зниження кількості осіб з низьким рівнем на 26,8 %; 2) збільшення кількості осіб з високим рівнем інтересу на 26,9 % та відповідне зниження кількості осіб з середнім рівнем – на 4,9 % та з низьким рівнем на 22,0 %; 3) збільшення кількості осіб з високим рівнем емоційного тону на 14,7 % та відповідне зниження кількості осіб з

середнім рівнем – на 7,3 % та з низьким рівнем на 22,0 %; 4) збільшення кількості осіб з високим рівнем напруження на 2,4 % та відповідне зниження кількості осіб з середнім рівнем на 2,5 % (осіб зі змінами у значенні низького рівня напруження після проведення тренінгу не виявлено); 5) збільшення кількості осіб з високим рівнем комфортності на 9,7 %, з середнім рівнем – на 17,1 % та відповідне зниження кількості осіб з низьким рівнем на 26,8 %.

За результатами повторного тестування за опитувальником життєвих проявів типологічних властивостей нервової системи прикордонників виявлено: 1) збільшення кількості осіб з високим рівнем чутливості до малих за інтенсивністю подразників на 14,9 % та відповідне зниження кількості осіб з середнім рівнем – на 2,4 % та з низьким рівнем на 2,5 %; 2) збільшення кількості осіб з високим рівнем емоційної реактивності на 4,8 %, з середнім рівнем – на 2,5 % та відповідне зниження кількості осіб з низьким рівнем на 7,3 %; 3) змін за показником «рухливість нервових процесів» після проведення тренінгу не виявлено; 4) збільшення кількості осіб з середнім рівнем сили гальмівного процесу на 2,5 % та відповідне зниження кількості осіб з низьким рівнем на 2,4 % (осіб зі змінами у значенні високого рівня сили гальмівного процесу після проведення тренінгу не виявлено); 5) збільшення кількості осіб з високим рівнем енергійності-активності на 7,3 %, з середнім рівнем – на 4,8 % та відповідне зниження кількості осіб з низьким рівнем на 12,1 %; 6) збільшення кількості осіб з високим рівнем витривалості до тривалих навантажень на 14,6 % та відповідне зниження кількості осіб з середнім рівнем на 14,6 % (осіб з низьким рівнем цього показника після проведення тренінгу не виявлено); 7) збільшення кількості осіб з високим рівнем витривалості до інтенсивних дій на 7,4 % та відповідне зниження кількості осіб з середнім рівнем на 7,4 % (осіб з низьким рівнем цього показника після проведення тренінгу не виявлено).

Отже, результати порівняльного аналізу досліджуваних показників після проведення тренінгу психологічної підготовки прикордонників до ведення бойових дій показали підвищення у них рівнів знань, вмінь та навичок поведінкової регуляції, зростання морально-етичної нормативності та соціально-психологічної адаптації до бойових умов, комунікативного потенціалу, набуття навичок саморегуляції психічних станів та мобілізації в екстремальних умовах.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Тренінгова програма психологічної підготовки прикордонників до ведення бойових дій базується на тому, що необхідною умовою забезпечення високого рівня їхньої професійної психологічної підготовки є необхідність врахування впливу на них чинників військової служби та умов ведення сучасного бою. Тренінгова програма професійної психологічної підготовки військовослужбовців до дій в умовах бою містить блоки вправ, спрямовані на розвиток поведінкової регуляції та саморегуляції



прикордонників; розвиток уваги, оперативної пам'яті і швидкості мислення; формування нервово-психічної витривалості та бойової загартованості. Перспективи подальших розвідок пов'язані із розробкою психологічних засобів формування психологічної готовності прикордонників до професійної діяльності з охорони державного кордону в умовах бойових дій та впровадженням їх у процес їхньої професійної підготовки.

#### Список використаних джерел

1. Samoilenko O. Structure of psychological readiness of servicemen of mobilized military units of the state border guard service of UKRAINE to warfare. The Advanced Science Journal / Executive editor Roman Davydov. United States. 2016. №2. P. 33–38.
2. Капосльоз Г. В., Розумний О. Д. Психологічні аспекти морально-психологічного забезпечення дій миротворчих підрозділів Збройних Сил України. Вісник Національного університету оборони України. 2011. Вип. 4. С. 130–135. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2011\\_4\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2011_4_28).
3. Наконечний В. Д., Клименко В. С., Копаниця Н. І. Досвід організації психологічної роботи під час ведення збройних конфліктів, підготовки та виконання миротворчих завдань : збірник інформаційно-аналітичних матеріалів / під загальною редакцією начальника Головного управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України генерал-майора І. М. Чубенка. Київ, 2013. 56 с.
4. Военная психология : методология, теория, практика : учебно-метод. пособие / П. А. Корчемный и др.. Москва : Воениздат, 2010. 340 с.
5. Концепція підготовки Збройних Сил України затверджена наказом Міністра оборони України від 22.02.2016 № 95. URL : <http://www.ukrmilitary.com/2016/02/concept-of-the-armed-forces-of-ukraine.html>.
6. Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу Збройних сил України / Генеральний штаб Збройних сил України. Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. Київ, 2012. 214 с.
7. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією, у навчальних центрах (частинах) Збройних Сил України / Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України, Київ, 2016. 30 с.
8. Капустина А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. Санкт-Петербург : Речь, 2001. 112 с.
9. Практикум по психологии состояний : учебное пособие / А. О. Прохоров [и др.] / под ред. проф. А. О. Прохорова. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 480 с.
10. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения : практич. пособие. 4-е изд., перераб. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2017. 507 с.

#### Spysok vykorystanykh dzherel

1. Samoilenko O. (2016). Structure of psychological readiness of servicemen of mobilized military units of the state border guard service of UKRAINE to warfare. The Advanced Science Journal / Executive editor Roman Davydov. United States. №2. P. 33–38. [in English].
2. Kaposloz H. V., Rozumnyi O. D. (2011). Psykholohichni aspekty moralno-psykholohichnoho zabezpechennia dii myrotvorchykh pidrozdiliv Zbroinykh Syl

- Ukrainy [Psychological aspects of moral and psychological support of the peacekeeping units of the Armed Forces of Ukraine]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy [Bulletin of the National Defense University of Ukraine.]. Vyp. 4. P. 130–135. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2011\\_4\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2011_4_28). [in Ukrainian].
3. Nakonechnyi V. D., Klymenko V. S., Kopanytsia N. I. (2013). Dosvid orhanizatsii psykholohichnoi roboty pid chas vedennia zbroinykh konfliktiv, pidhotovky ta vykonannia myrotvorchyykh zavdan : zbirnyk informatsiino-analitychnykh materialiv / pid zahalnoiu redaktsiieiu nachalnyka Holovnoho upravlinnia po roboti z osobovym skladom Zbroinykh Syl Ukrainy heneral-maiora I. M. Chubenka [Experience in the organization of psychological work during armed conflict, preparation and implementation of peacekeeping tasks: a collection of information and analytical materials / under the general wording of the Chief of the Main Department for Work with the Armed Forces of Ukraine, Major General I.M. Chubenko]. Kyiv. 56 s. [in Ukrainian].
  4. Voennaya psihologiya : metodologiya, teoriya, praktika : uchebno-metod. posobie / P. A. Korchemnyj i dr. [Military psychology: methodology, theory, practice: teaching method. manual / P. A. Korchemny and others.]. Moskva : Voenizdat, 2010. 340 p. [in Russian].
  5. Kontseptsiiia pidhotovky Zbroinykh Syl Ukrainy zatverdzhena nakazom Ministra oborony Ukrainy [The concept of training the Armed Forces of Ukraine was approved by the order of the Minister of Defense of Ukraine] vid 22.02.2016 № 95. URL : <http://www.ukrmilitary.com/2016/02 /concept-of-the-armed-forces-of-ukraine.html>. [in Ukrainian].
  6. Metodychni rekomendatsii shchodo provedennia psykholohichnoi pidhotovky osobovoho skladu Zbroinykh syl Ukrainy / Heneralnyi shtab Zbroinykh syl Ukrainy. Holovne upravlinnia po roboti z osobovym skladom Zbroinykh Syl Ukrainy [Methodical recommendations on conducting psychological training of the personnel of the Armed Forces of Ukraine / General Staff of the Armed Forces of Ukraine. Main Department for Work with the Armed Forces of Ukraine]. Kyiv, 2012. 214 p. [in Ukrainian].
  7. Metodychni rekomendatsii z orhanizatsii psykholohichnoho vyvchennia viiskovosluzhbovtziv, pryzvanykh za mobilizatsiieiu, u navchalnykh tsentrakh (chastynakh) Zbroinykh Syl Ukrainy / Holovne upravlinnia po roboti z osobovym skladom Zbroinykh Syl Ukrainy [Methodical recommendations on the organization of psychological study of servicemen called for mobilization at the training centers (parts) of the Armed Forces of Ukraine / Main Department for Work with the Armed Forces of Ukraine]. Kyiv, 2016. 30 p. [in Ukrainian].
  8. Kapustina A. N. (2001). Mnogofaktornaya lichnostnaya metodika R. Kettella [Multifactorial personality technique R. Kettell]. St. Petersburg: Speech. 112 p. [in Russian].
  9. Praktikum po psihologii sostoyanij : uchebnoe posobie [Workshop on the psychology of states: a textbook] / A. O. Prokhorov [et al.] / Ed. prof. A. O. Prokhorov. St. Petersburg: Speech, 2004. 480 p. [in Russian].
  10. Rogov E. I. (2017). Nastol'naya kniga prakticheskogo psihologa v 2 ch. CHast' 2. Rabota psihologa so vzroslymi. Korrekcionnye priemy i uprazhneniya : praktich. posobie [The reference book of a practical psychologist at 2 parts. Part 2. Work of a psychologist with adults. Correction techniques and exercises: practical. allowance]. 4th ed., Revised. and add. Moscow: Yurait Publishing House. 507 p. [in Russian]

**Shynkaruk O. M.**

**TRAINING PROGRAM OF THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF  
BORDER GUARDS FOR THE CONDUCT OF HOSTILITIES AND THE  
RESULTS OF ITS APPROBATION**

In the article the results of approbation of the training program of the psychological preparation of border guards for the conduct of hostilities are presented. It is noted that in the present conditions the problem of professional psychological training of border guards for action in combat is one of the priority in psychology, since it is aimed at the development, training and education of border guards, as well as receiving not only certain educational qualification levels, but also the formation of psychological readiness to action in combat conditions. The main task of psychological training is the formation of the stability of the psyche of the border guards to combat conditions in order to provide an optimal way to solve problems with the protection of the state border.

Training program of professional psychological training of border guards for action in combat conditions is aimed at development of their behavioral regulation, self-regulation and increase of psychological stability to the action of stress factors; the development of attention, memory and speed of thinking in order to acquire the skills of analysis of the battle situation, options for its development, actions to be carried out and the emotional background of activity, elaboration of options for its solution; the development of neuropsychic endurance and combat hardening to train the perception of danger, professional observation, expectation, optimal working status and transition of states, skills of physical and fire training and other special skills. According to the results of approbation of the training program of the psychological preparation of border guards for the conduct of hostilities, it was found that they increased their levels of knowledge, skills and abilities of behavioral regulation, the growth of moral and ethical normativity and socio-psychological adaptation to combat conditions, communicative potential, acquisition of skills of self-regulation of mental states and mobilization in extreme conditions.

**Keywords:** training, psychological preparation, psychological regulation, self-regulation, psychological stability, psychological readiness, the conduct of hostilities, protection of the state border

**Шинкарук О. М.**

**П ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПОГРАНИЧНИКОВ К ВЕДЕНИЮ БОЕВЫХ ДЕЙ-  
СТВИЙ И РЕЗУЛЬТАТЫ ЕЕ АПРОБАЦИИ**

В статье представлены результаты апробации тренинговой программы психологической подготовки пограничников к ведению боевых действий. Отмечено, что в современных условиях проблема профессиональной психологической подготовки пограничников к действиям в условиях боя является одной из приоритетных в психологии, поскольку направлена на развитие, обучение и воспитание пограничников, а также получение ими не только определенного образовательно-квалификационного уровня, но и формирование психологической готовности к действиям в боевых условиях. Главной задачей психологической подготовки является формирование устойчивости психики пограничников к боевым условиям с целью обеспечения оптимального способа решения задач по охране государственной границы.

Тренинговая программа профессиональной психологической подготовки пограничников к действиям в условиях боя направлена на развитие у них поведенческой регуляции, саморегуляции и повышение психологической устойчивости к действию стресс-факторов; развитие внимания, оперативной памяти и скорости мышления с целью приобретения навыков анализа боевой ситуации, вариантов ее

развития, действий, которые должны осуществляться, и эмоционального фона деятельности, разработку вариантов ее решения; развитие нервно-психической выносливости и боевой закалки для тренировки ощущения опасности, профессиональной наблюдательности, состояния ожидания, оптимального рабочего состояния и перехода состояний, навыков физической и огневой подготовки и других специальных навыков. По результатам апробации тренинговой программы психологической подготовки пограничников к ведению боевых действий выявлены повышение в них уровней знаний, умений и навыков поведенческой регуляции, рост морально-этической нормативности и социально-психологической адаптации к боевым условиям, коммуникативного потенциала, приобретение навыков саморегуляции психических состояний и мобилизации в экстремальных условиях.

**Ключевые слова:** *тренинг, психологическая подготовка, психологическая регуляция, саморегуляция, психологическая устойчивость, психологическая готовность, боевые действия, охрана государственной границы.*