



ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

DOI: <https://doi.org/10.31392/NZ-udu-164.2025.01>

УДК 355.237:159.942

Акрамов М., Остапчук Т. С., Гібало О. В.

ЕМОЦІЙНИЙ КОНТРОЛЬ ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОФІЦЕРА: ПЕДАГОГІЧНИЙ ВИМІР

У статті розглядається проблема емоційного контролю як одного з ключових елементів професійної підготовки офіцерського складу в системі військової педагогіки.

Визначено роль емоційного самоконтролю у забезпеченні психологічної стійкості, ефективного лідерства та готовності офіцерів Збройних Сил України до прийняття обґрунтованих рішень у стресогенних умовах сучасного бойового середовища.

Зазначено, що глибоке розуміння будови та функціонування нервової системи є основою для формування у військовослужбовців навичок контролю над власними емоційними реакціями у стресових ситуаціях. Ось чому терапевти вчать пацієнтів називати свої почуття під час стресу. Вважаємо, що під час підготовки офіцерів необхідно приділяти увагу на цей аспект. Залишатись холоднокровним в будь якій ситуації допоможе не тільки офіцеру правильно прийняти рішення, а ще й бути прикладом для особового складу, який завжди дивиться на командира та сприймає його стан і думки.

Особливу увагу приділено педагогічним аспектам розвитку навичок емоційного контролю в процесі військового навчання та виховання майбутніх офіцерів. На основі історичного досвіду (концепції Міямото Мусаші) та сучасних підходів військового лідерства (позиція генерала Валерія Залужного) обґрунтовано необхідність цілеспрямованого формування емоційної витримки як важливої складової особистості офіцера й ефективного функціонування військових колективів.

Доведено, що емоційний контроль є ключовим елементом формування психологічної стійкості та ефективності офіцера в сучасних умовах військової служби. Досвід, викладений у працях Міямото Мусаші, а також сучасне бачення військового лідерства, яке відстоює генерал Валерій Залужний, підтверджують актуальність розвитку навичок емоційного самоконтролю та стресостійкості у системі військово-педагогічної підготовки офіцерського складу.

Ключові слова: емоційний контроль, психологічна стійкість, військовий лідер, офіцер, емоційна дистанція, стратегічне дихання, цілеспрямована дія.

Сучасна військова освіта й підготовка офіцерського складу Збройних Сил України потребує комплексного підходу до формування не лише фахових компетентностей, а й психологічної стійкості та емоційної врівноваженості

майбутніх лідерів. Особливої актуальності ці аспекти набувають у межах військово-педагогічного процесу, де ключову роль відіграє розвиток емоційного контролю як складової професійної підготовки офіцерів.

Ще у XVII столітті японський стратег і філософ Міямото Мусаші наголошував, що перемогу здобуває не той, хто сильніший фізично, а той, хто здатен контролювати власні емоції та приймати зважені рішення у стресових ситуаціях [1]. Його концепція емоційної дистанції, передбачення поведінки противника та стратегічного мислення залишається актуальною і сьогодні, зокрема у контексті військово-педагогічної теорії, орієнтованої на формування психологічно зрілих і емоційно врівноважених офіцерів (лідерів).

Актуальність зазначених підходів підтверджується і сучасними українськими практиками військового лідерства. Зокрема, Головнокомандувач Збройних Сил України (з 2021 по 2024 рік) генерал Валерій Залужний підкреслює, що підготовка офіцера має передбачати не лише професійні, а й морально-психологічні аспекти, серед яких емоційний контроль посідає провідне місце [2, с. 3]. Він наголошує, що лише офіцер, здатний керувати власними емоціями, залишатися стійким у критичних умовах та бути прикладом врівноваженості для підлеглих, може ефективно виконувати завдання в умовах сучасних бойових дій.

Сучасна воєнна реальність, у якій функціонують Збройні Сили України, висуває до офіцерського складу не лише вимоги високої професійної підготовки, а й здатності зберігати психологічну стійкість у складних та стресогенних обставинах бойових дій. Однак попри важливість цього аспекту, навички емоційного контролю часто залишаються поза увагою під час військово-педагогічної підготовки. В умовах інформаційного тиску, фізичного навантаження та постійної загрози життю офіцер має не просто виконувати службові завдання, а виступати моральним і психологічним орієнтиром для особового складу. Недостатній рівень емоційного самоконтролю може призвести до імпульсивних рішень, втрати бойового духу підрозділу та зниження загальної ефективності управління. Таким чином, виникає необхідність теоретичного обґрунтування та практичного впровадження педагогічних методик розвитку емоційної витримки у процесі професійної підготовки офіцерів. Це обумовлює актуальність дослідження емоційного контролю як ключового чинника офіцерської стійкості.

Таким чином, дослідження ролі емоційного контролю у підготовці офіцерів є актуальним як з погляду практики військової служби, так і в контексті розвитку теорії військової педагогіки.

Аналіз тематики емоційного контролю в підготовці офіцерського складу свідчить про її актуальність у світовому і вітчизняному науковому дискурсі. У цьому контексті заслуговують на увагу окремі дослідження, які поглиблюють розуміння формування психологічної стійкості та емоційної саморегуляції у майбутніх військових лідерів.

Зокрема, Андрій Балендр та Оксана Комарницька у статті «*Development of emotional and volitional resilience of future officers in the context of modern*

military education» (журнал «Освітологічний дискурс», червень 2023 року) акцентують увагу на специфіці розвитку емоційно-вольової стійкості курсантів закладів вищої освіти сектору безпеки і оборони України. Автори досліджують взаємозв'язок між педагогічними методами та рівнем особистісної адаптації курсантів до кризових ситуацій, підкреслюючи важливість системної роботи над формуванням самоконтролю у межах освітнього процесу.

Досвід міжнародної військової педагогіки ілюструє стаття *«The impact of emotional intelligence of military leaders on the crisis management in wartime»*, опублікована в *Revista Cubana de Medicina Militar* (Куба, 2024 рік). У цьому дослідженні розкривається роль емоційного інтелекту командирів у процесі кризового управління під час бойових дій. Кубинські дослідники доводять, що високий рівень емоційної обізнаності, емпатії та здатності до регуляції емоцій безпосередньо впливає на ефективність прийняття рішень у стресових ситуаціях та рівень згуртованості військового колективу.

Зіставлення підходів, викладених у вищезгаданих роботах, з поглядами Міямото Мусаші та практикою Збройних Сил України дає змогу глибше зрозуміти універсальність феномену емоційного контролю як ключового чинника лідерської ефективності у військовому середовищі.

«Емоції лише інструмент в руках сильного, та тягар в руках слабого».

Найнебезпечніша людина в будь-якому конфлікті не найгучніша і не найсильніша, а найспокійніша. Міямото Мусаші розумів цей парадокс і розробив систематичний підхід до управління емоціями, які його противники не могли подолати. Цей метод допоміг йому виграти 60 дуелей на смерть поспіль. Його чотириступенева система збереження спокою працює в будь-якому сучасному конфлікті або під час ведення бойових дій. І починається вона з принципу, про який більшість людей навіть не замислюються – емоційної дистанції.

Мета статті полягає у комплексному теоретичному та прикладному аналізі емоційного контролю як важливого чинника військово-педагогічного процесу, що сприяє формуванню психологічної стійкості, емоційної зрілості й ефективності офіцерів Збройних Сил України. У межах дослідження необхідно розкрити педагогічні аспекти розвитку навичок емоційного самоконтролю, обґрунтувати їхнє значення для забезпечення готовності майбутніх військових лідерів до прийняття виважених рішень у стресогенних ситуаціях бойової обстановки, підвищення морально-психологічної стійкості особового складу. Крім цього, дослідити роль емоційного контролю у підготовці офіцерів як складової військово-педагогічного процесу, спрямованого на формування лідерських якостей, професійної витримки та здатності ефективно діяти у складних умовах військової служби та бойових дій.

«Іноді, щоб зберегти душевний спокій, необхідно створити відстань не в просторі, а в розумі».

У цивільному житті, коли хтось кричить на вас або кидає вам виклик, ваше тіло миттєво наповнюється стресовими гормонами. Серце б'ється швидше, м'язи напружуються, мислення звужується. Це пастка, в яку потрапляє

більшість людей під час конфлікту. Офіцер, який виконує завдання за призначенням, стикається з цим станом набагато частіше ніж цивільній, тому актуальність цієї теми виходить на новий рівень. Мусаші виявив, що ключ до перемоги криється не в найкращих навичках володіння мечем, а у здатності вийти за межі цієї емоційної бурі. У своїх записах він описував, як дивився на конфлікт, нібито зверху, як наче спостерігав за пропливаючими хмарами, не стаючи частиною бурі. У сучасних методах підготовки офіцерів Збройних Сил України використовують заняття, де курсанти виконують роль офіцера бойового планування, який самостійно не виконує завдання, а лише планує, це дає змогу майбутньому офіцеру розуміти, що створення умов, де він умовно знаходиться поза безпосереднього впливу, допомагає йому приймати правильні та обмірковані рішення. Тому створення емоційного відчуття «знаходження поза загрозою» має свої переваги. Згадайте, коли востаннє хтось вас розізлив? У той момент ви стали своїм гнівом. Ваші слова, дії і думки, все підкорилося емоції, а не вашим справжнім цілям. Саме так робили противники Мусаші. Вони ставали своїм гнівом, страхом або гордістю. Ми маємо розуміти що противник така сама людина, він має емоції, страхи, думки, тому український офіцер повинен використовувати це аспекти необхідно в повному обсязі. Але має тримати у голові контроль над своїми емоціями, почуттями та думками. Емоційна дистанція означає створення простору між тим, що відбувається, і тим, як ти реагуєш. Коли хтось вас ображає, замість того, щоб одразу огризатися, ви помічаєте почуття, яке в вас підіймається.

"– Я зараз відчуваю гнів", – думаєте ви, – Не я гнівний." Ця маленька зміна акценту змінює все. Мусаші відточував це вміння, стикаючись з дедалі небезпечнішими ситуаціями, але зберігаючи цю ментальну позицію. Слід розуміти що, здатність абстрагуватись та взяти емоції під контроль – різні речі. Розуміння фізіологічної природи стресу та його впливу на поведінку людини є критично важливим для підготовки офіцерів, які діють у надзвичайно напружених умовах бойових дій [10, с. 139–141]. У першому варіанті ви повністю ігноруйте ситуацію, у другому – маєте чітке розуміння того, що відбувається та спроможні приймати рішення на місці. Саме контроль емоцій та створення емоційної дистанції допомагає офіцеру у скрутний час ведення бойових дій.

У своїй найвідомішій дуелі проти Сасакі Кадзіра, його противник з'явився роздратованим і нетерплячим. Мусаші спеціально запізнився, ще більше виводячи Кадзіру з себе. Поки Кадзіра зупинився своїм гнівом та приймав не ті рішення, Мусаші залишався спокійним, тримаючи свої емоції під контролем, ясно сприймаючи весь конфлікт. Наприклад, під час підготовки до виконання бойових завдань офіцер розвідки приділяє багато часу налаштуванню морально-психологічному стану особового складу, він розуміє що під час пошукових дій, засідки або нальоту, особовий склад повинен відчувати спокій, не допускаючи будь яких емоційних коливань. Формування моральної стійкості та людяності у лідерів є не менш важливим, ніж технічна чи тактична підготовка, що підтверджується аналізом життєвого шляху видатних

українських командирів [4, с. 115–117].

Щоб розвинути цю навичку, спробуйте з простої практики. Коли в будь-якому конфлікті, навіть маленькому, ви відчуваєте сильні емоції, скажіть собі: «Я помічаю, що відчуваю гнів». Це створює крихітний простір між вами і почуттям. З практикою цей простір буде рости. Сучасні дослідження підтверджують інтуїцію Мусаші. Сканування мозку показує, що люди, які називають свої емоції за іменем, активують префронтальну кору, частину мозку, яка відповідає за раціональне мислення, що заспокоює емоційні центри. Розуміння нейрофізіологічних механізмів, які лежать в основі емоційного реагування, дає змогу майбутнім офіцерам більш ефективно опановувати навички емоційного самоконтролю [5, с. 243-245].

Глибоке розуміння будови та функціонування нервової системи є основою для формування у військовослужбовців навичок контролю над власними емоційними реакціями у стресових ситуаціях [7, с. 172-175]. Ось чому терапевти вчать пацієнтів називати свої почуття під час стресу. Вважаємо, що під час підготовки офіцерів необхідно приділяти увагу на цей аспект. Залишатись холоднокривим в будь-якій ситуації допоможе не тільки офіцеру правильно прийняти рішення, а ще й бути прикладом для особового складу, який завжди дивиться на командира та сприймає його стан і думки. Відповідно до положень Бойового статуту Збройних Сил України, психологічна стійкість і здатність контролювати власні емоції розглядаються як обов'язкові елементи готовності офіцера до виконання завдань за призначенням [6, с. 56–59].

Важливість емоційного контролю для офіцера підтверджується не лише історичними прикладами, такими як досвід Міямото Мусаші [1], а й сучасною українською військовою практикою. Зокрема, Головнокомандувач Збройних Сил України (2021-2024 рік) генерал Валерій Залужний неодноразово підкреслював, що психологічна стійкість, емоційна врівноваженість і здатність контролювати себе є одними з ключових чинників ефективності офіцера у бойових умовах. За його словами: «Залишитися людиною, стати лідером – це релігія, яку я практикував» [2, с. 315]. Саме емоційна витримка, яку український офіцер демонструє у складних обставинах, є не лише проявом особистої зрілості, а й прикладом для підлеглих, що напряду впливає на морально-психологічний стан військового колективу та здатність підрозділу діяти ефективно в умовах високого стресу.

«Справжня мудрість полягає не лише в знанні, а й у вмінні передбачати наслідки своїх рішень»

Але однієї емоційної дистанції недостатньо. Як тільки ви створили цей простір, потрібно зрозуміти, що буде далі в конфлікті. Це підводить нас до другого принципу Мусаші, передбачливої обізнаності. Він називав це передбаченням, здатністю відчувати, що станеться ще до того, як це трапиться. У своїй книзі "Книга п'яти кілець" він писав про те, як передбачати рух противника. Це не про читання думок, а про розуміння людських шаблонів. Коли людина злиться, вона дотримується передбачуваних шляхів. Коли

людина відчуває загрозу, її реакції звужуються до кількох найбільш імовірних варіантів. Мусаші вивчав ці шаблони із вмістом. Подумайте про те, як досвідчений шахіст бачить на п'ять ходів вперед. Він не гадає, він розпізнає шаблони та ймовірні реакції. Під час планування бойових дій штаб проводить повний аналіз противника, його склад, мету, місцевість, можливості та інше, це дає певну перевагу та здатність уявити хід бою або окремі його елементи. Мусаші застосовував той самий підхід до поведінки людей у конфлікті. Наше тіло по-різному реагує на раптовий стрес і на очікуваний. Коли конфлікт застає вас зненацька, тіло відразу виробляє купу стресових гормонів, викликаючи те саме відчуття «бий або біжи». Але коли ви передбачаєте виклик, ваш мозок готується більш ретельно, виділяючи менші порції стресових гормонів, які загострюють увагу, не затуманюючи розум. Створення повного розуміння цього пункту, допоможе офіцерам завжди бути на крок попереду свого супротивника. У найскладніших дуелях Мусаші заздалегідь вивчав своїх опонентів. Він дізнавався про їхні улюблені техніки, темперамент, навіть те, як вони справляються з тиском. Перед дуеллю з агресивним Сасакі Кадзіром, Мусаші вирізав дерев'яний меч під час поїздки на човні. Він зробив його трохи довшим знаменитого довгого меча Кадзіра, знаючи, що це дасть йому невелику перевагу в дистанції.

Таку саму тактику обрав Головнокомандувач Збройних Сил України (2021-2024) під час відбиття наступу РФ. Під час планування бойових дій, аналізу та підготовки він приділяв увагу ще і вивченню моделі поведінки та дій Начальника Генерального штабу РФ Валерія Герасимова. Вивчав його тактику, загальну стратегію, методики планування та його наукові праці.

Ви можете розвинути цю обізнаність за допомогою простої практики. Наприклад, перед будь-якою потенційно складною розмовою витратьте 30 секунд, щоб поставити собі три запитання: «В якому емоційному стані, скоріше за все, знаходиться ця людина»; «Чого вона насправді хоче від цієї взаємодії?»; «Які три найбільш ймовірні реакції вона може проявити?» Це працює, тому що ви навчаєте свій мозок розпізнавати шаблони. Єдине, що залишиться зробити, вивести противника із зони комфорту, змусити його діяти за одним із своїх шаблонів, про які ми вже знаємо та готові. Начальник, який все критикує, розкритикує і вашу нову пропозицію. Друг, який уникає конфліктів, ймовірно, змінить тему, якщо ви зачепите щось суперечливе. Передбачаючи ці реакції, ви усуваєте емоційний сюрприз. Сучасний приклад підтверджує цей принцип. Під час переговорів із високими ставками досвідчені переговорники ФБР, що працюють із заручниками, витрачають багато часу на аналіз особистості людини, з якою мають справу. Вони вивчають її минулі реакції, щоб передбачити поведінку. Це передбачення дає змогу їм залишатися спокійними, коли б інші запанікували, обираючи слова та тактики, які знижують напругу, а не розпалюють її. Передбачувальна обізнаність перетворює конфлікти з хаотичних емоційних спалахів на більш передбачувані ситуації, якими офіцер ЗСУ можеш керувати.

«Дихання – це міст між розумом і тілом»

Але навіть з емоційною дистанцією та передбаченням Мусаші розумів, що для повного спокою підтиском потрібен третій важливий елемент. Третій принцип у системі Мусаші – стратегічне дихання. У своїх текстах Мусаші підкреслював, що контроль дихання необхідний для збереження спокою під час бою. Він зауважив, що коли мечники починали боятися або злитися, їх дихання змінювалося першим, ставало поверхневим, швидким і нерівним. Мусаші вчив, що, керуючи диханням, ви керуєте своїм розумом. У своїх тренуваннях він приділяв особливу увагу вправам з правильного дихання під час виконання технік з мечем. Ваше дихання напряму пов'язане з вашим емоційним станом. Коли ви спокійний, ви дихаєш повільно і глибоко. Коли ви налякані або злі, дихання стає швидким і поверхневим. Але цей зв'язок працює в обидві боки. Свідомо змінюючи дихання, ви можете змінити своє самопочуття. Це відбувається через роботу вашої нервової системи. Швидке поверхнєве дихання активує симпатичну нервову систему, реакцію «бий або біжи». Повільне глибоке дихання активує парасимпатичну нервову систему. Режим «відпочивай і перетравлюй». Перше викликає паніку, друге – спокій. Здатність офіцера робити короткі паузи для заспокоєння нервової системи та обмірковування ситуації часто приносить більше користі, ніж поспішне рішення. У перспективі такі зважені кроки допомагають уникнути помилок та зменшити ризик виникнення нових проблем. Мусаші розробив особливий ритм дихання для конфліктних ситуацій. Перед ключовими моментами в дуелі він робив один контрольований вдих. Вдихав через ніс на чотири рахунки, ненадовго затримував дихання, видихав через рот на шість рахунків.

Офіцер може застосовувати цю техніку не лише у повсякденних конфліктах, але й у складних умовах війни. Коли напруга досягає піку, здатність контролювати своє дихання допомагає зберегти ясність мислення, ухвалювати стратегічно важливі рішення та підтримувати моральний дух підрозділу. В бойових умовах навіть кілька секунд, витрачених на усвідомлене дихання, можуть стати вирішальними для успіху операції та збереження життя. Вдихнете через ніс на 4 секунди. Видихнете через рот на 6 секунд. Навіть один такий цикл помітно заспокоює.

«Цілеспрямована дія – це не обіцянки, не мрії, а холодний розрахунок та чітка реалізація наміченого».

Емоційна дистанція дає офіцеру простір від реакцій. Передбачлива обізнаність допомагає підготуватися до того, що буде. Стратегічне дихання забезпечує фізіологічний спокій, щоб мислити ясно. Але останній принцип об'єднує все це, надаючи своєму новознайденому спокою мету і напрямок. Четвертий принцип у підході Мусаші – цілеспрямована дія. У своїх текстах Мусаші підкреслював, що ясна мета сильніша за будь-які емоції. Коли його противники часто билися з люттю або страхом, Мусаші завжди бився з конкретною метою в голові. Цей фокус на цілі постійно трапляється в його знаменитому тексті «Книга П'яти кілець». Він пише, що воїн не має прагнути завдати удару першим, а натомість повинен залишатися зосередженим на

своїй кінцевій цілі. Для Мусаші кожний рух, кожне рішення служило більшій цілі, ніж просто перемога в поточному поєдинку. Наявність чіткої цілі повністю змінює хід конфлікту. Коли ворог може діяти хаотично, керуючись агресією чи страхом, український офіцер повинен бути зосередженим на головній меті. Його рішення – це не імпульсивні реакції, а обдумані кроки, спрямовані на досягнення загального успіху операції та збереження життя підлеглих. На війні кожен наказ, кожна дія повинні слугувати вищій меті – захисту країни, збереженню сил та досягненню перемоги. Саме ясність думки й чіткій підхід визначають справжню силу українського офіцера.

Наприклад, якщо хтось намагається спровокувати вас, і ви відповідаєте емоційно, то несвідомо приймаєте його умови гри. Але коли ви тримаєте фокус на своїй справжній меті, саме ви визначаєте правила та напрямок розвитку ситуації. Подумайте про суперечки, які виходять з-під контролю. Зазвичай вони починаються з конкретної проблеми, але швидко переростають у перерахування старих образ, особисті нападки та біль. Це відбувається тому, що обидві людини втрачають будь-яку ціль, окрім захистити себе або зачепити іншого. Під час ведення бойових дій емоційне загострення та особисті конфлікти можуть стати небезпечною пасткою, відволікаючи від завдань і ставлячи під загрозу життєво важливі рішення. Офіцер не має права піддаватися імпульсивності чи емоціям, які можуть призвести до хаосу. Емоційний самоконтроль та вміння залишатися врівноваженим навіть у напружених комунікаційних ситуаціях є необхідною умовою ефективних переговорів, що підтверджується сучасними техніками переговорного процесу [8, с. 88-91].

Проста техніка для збереження цілеспрямованого фокусу взята з підходу Мусаші. Перед будь-яким потенційним конфліктом визначте свою істинну ціль в одному чіткому реченні. Спитайте себе, який результат дійсно слугуватиме моїм довгостроковим цілям. Тримайте цю ціль у голові протягом всієї взаємодії. Коли емоції загострюються і конфлікт розгорається або ворожий підрозділ намагається вивести вас з рівноваги, у думках повторюйте свою ціль. Це створює якір для вашої уваги, не даючи вам захопитися швидкоплинними почуттями. Ваші слова та дії тоді будуть відповідати цій цілі, а не вашим миттєвим емоційним реакціям. Цілеспрямована дія не означає ігнорування емоцій. Це означає, що ваші емоції слугують вашій меті, а не навпаки. Це кульмінація системи Мусаші.

Наприклад, під час стажування у школі кавалерії м. Самюр, республіка Франція. Наша офіцерська групи ознайомилась с поняттям «Визначальна дія» – цілеспрямована дія підрозділу, що націлений на вогневий або тактичний вплив на противника, після успішного виконання якого опір супротивника не буде мати жодного сенсу. Це дія, яка беззаперечно змінює хід бою на вашу користь, залишаючи противника без шансів на відновлення рівноваги. Під час підготовки французьких офіцерів вони приділяють цьому велику увагу. Навіть через сотні років, різні країни, різні люди та епохи, але підхід той самий.

Подібний підхід до усвідомленої, цілеспрямованої дії підтримується і в

сучасній системі військової підготовки України. Як зазначає Головнокомандувач Збройних Сил України (2021-2024 рік) генерал Валерій Залужний, ефективність командира визначається не лише його технічними або тактичними навичками, а передусім здатністю мислити стратегічно, контролювати емоції та діяти відповідно до поставленої мети, навіть у найскладніших обставинах [1, с. 245]. На думку генерала, саме офіцер, який не піддається емоційному тиску та хаосу бойового середовища, а зберігає ясність мислення і чітке розуміння кінцевої мети, здатен не лише ефективно керувати підрозділом, а й забезпечити його морально-психологічну стійкість.

Таким чином, концепція цілеспрямованої дії, описана Мусаші [2], і сучасне розуміння військового лідерства, що його відстоює генерал Залужний, мають спільну основу – вони виховують у військових лідерах вміння діяти усвідомлено, спокійно та послідовно задля досягнення стратегічної переваги у будь-яких умовах.

«Простір. Передбачення. Спокій. Результат».

Емоційна дистанція створює «простір». Обізнаність дає «передбачення». Стратегічне дихання зберігає «спокій», а цілеспрямована дія спрямовує цей спокій на значущі «результати». Але що роблять ці чотири принципи по-справжньому потужними? Це їхній зв'язок з чимось набагато глибшим, ніж просто управління конфліктами. Ці техніки розкривають фундаментальну істину про людську природу, яку більшість ніколи не усвідомлює. Створюючи емоційну дистанцію, ви практикуєте неприв'язаність до своїх іноді радикальних думок. Через передбачувану обізнаність ви виходите за межі вузького погляду на поточний момент. За допомогою стратегічного дихання ви усвідомлюєте не постійність емоційних станів, а через цілеспрямовану дію ви відповідаєш своїй меті, природної дії без зусиль, яка слідує природному шляху. Цей підхід особливо актуальний сьогодні, тому що ми знаходимося у стані війни. У зоні бойових дій емоційна дистанція дає змогу уникнути необдуманих рішень, а передбачувана обізнаність допомагає бачити ситуацію ширше, виходячи за межі локального конфлікту. Стратегічне дихання стає інструментом концентрації, надаючи змогу не реагувати на страх чи гнів, а залишатися в стані контролю та ясності мислення. Практики усвідомленого дихання та медитації, як показують сучасні дослідження, є ефективним інструментом підвищення стресостійкості та емоційної стабільності військовослужбовців [9, с. 61-65]. Алгоритми соціальних мереж підштовхують нас до суперечок. Політичні системи процвітають на розділенні. Навіть особисті стосунки страждають від підвищеного стресу і зниження терпіння. Сучасна людина стикається з більшою кількістю конфліктів за день, ніж Мусаші, можливо, стикався за місяць.

Найбільша іронія в тому, що хоча нам як ніколи потрібен емоційний контроль, ми практикуємо його менше, ніж будь-коли. Люди миттєво реагують на провокації, відправляють гнівні повідомлення, публікують емоційні коментарі або перетворюють дрібні розбіжності в сварки, що руйнують відносини. Така поведінка для українського офіцера недопустима. Той, хто

зберігає спокій у такому середовищі, не просто виграє бій та знищить противника, він досягає рівня ясності, якого іншим навіть не зрозуміти. І є ще одна річ про майстерність емоційного контролю, про яку мало говорять, але вона дуже важлива для розуміння офіцера. По-справжньому сильна людина не та, хто виграє кожен конфлікт, а та, хто вступає лише в ті конфлікти, які дійсно мають значення.

Сучасна військова реальність підтверджує, що здатність до усвідомленого контролю над емоціями є не просто індивідуальною рисою, а елементом професійної відповідальності та підготовки офіцера. Як наголошує Головнокомандувач Збройних Сил України (2021-2024 рік) генерал Валерій Залужний, справжня сила командира полягає не у гучних словах чи агресивних діях, а у вмінні зберігати витримку, критично оцінювати ситуацію та діяти виключно в межах необхідності та здорового глузду [2, с. 249]. Саме тому український офіцер має не піддаватися емоційним провокаціям, а вміти визначати пріоритети, ухиляючись від зайвих конфліктів, що не наближають до досягнення стратегічної мети.

Таке бачення ролі офіцера співзвучне з філософією Міямото Мусаші, який наголошував, що безглуздо витрачати сили на другорядні суперечки чи конфлікти, коли справжній лідер має спрямовувати всю енергію та увагу виключно на досягнення ключової мети [1].

Висновки. Емоційний контроль є ключовим елементом формування психологічної стійкості та ефективності офіцера в сучасних умовах військової служби. Досвід, викладений у працях Міямото Мусаші, а також сучасне бачення військового лідерства, яке відстоює генерал Валерій Залужний, підтверджують актуальність розвитку навичок емоційного самоконтролю та стресостійкості у системі військово-педагогічної підготовки офіцерського складу.

Проаналізовані теоретичні засади та практичні приклади демонструють, що системне формування у майбутніх офіцерів здатності зберігати емоційну дистанцію, передбачливо мислити, застосовувати стратегічне дихання та діяти цілеспрямовано є запорукою підвищення як індивідуальної ефективності командира, так і злагодженої роботи військових колективів у складних та екстремальних умовах.

Військово-педагогічний процес має бути спрямований не лише на оволодіння технічними навичками та знаннями, а й на розвиток психологічної витримки та емоційної зрілості офіцерів, що є необхідною умовою забезпечення стійкості та успішного виконання завдань у зоні бойових дій. Саме інтеграція емоційного контролю у підготовку офіцерів Збройних Сил України дозволить формувати лідерів нового покоління, здатних ефективно діяти, приймати зважені рішення та бути прикладом для підлеглих у будь-якій, навіть критичній ситуації.

З огляду на актуальність проблеми формування емоційної стійкості у офіцерів Збройних Сил України, подальші дослідження в цьому напрямі є надзвичайно важливими для підвищення якості військово-педагогічного

процесу та загальної ефективності військової служби. Розвиток теми емоційного контролю доцільно здійснювати в декількох ключових напрямках, а саме:

– необхідно розробити методичні рекомендації для викладачів військових навчальних закладів, які нададуть змогу інтегрувати елементи емоційної саморегуляції у щоденну освітню практику. Такий підхід дасть змогу формувати в майбутніх офіцерів усвідомлений підхід до управління своїм емоційним станом ще на етапі навчання.

– перспективним є впровадження у підготовку офіцерів спеціальних психотренінгових програм, що базуються на сучасних нейропсихологічних дослідженнях, зокрема на практиках усвідомленого дихання, майндфулнесу та елементів медитації. У світлі бойового досвіду останніх років такі практики вже довели свою ефективність як у ЗСУ, так і в збройних силах країн НАТО.

– доцільним є проведення порівняльного аналізу підходів до емоційного самоконтролю в арміях різних країн. Дослідження військової філософії Японії, Ізраїлю, США, Франції дасть змогу адаптувати найкращі міжнародні практики до українського контексту та створити уніфіковану систему розвитку психологічної стійкості.

Окремого значення набуває емпіричне вивчення впливу емоційного стану офіцера на морально-психологічний клімат у підрозділі. Актуальним є проведення анкетувань, соціометричних досліджень та польових спостережень для оцінювання того, як поведінка і самоконтроль командира впливають на бойову готовність підлеглих.

Наступним важливим напрямом є розробка програм психоемоційної реабілітації офіцерів, які пройшли активні бойові дії. Збереження емоційного ресурсу та відновлення здатності до самоконтролю має стати одним із головних елементів поствоєнної реабілітації офіцерського складу.

Окрім того, варто продовжити вивчення досвіду видатних українських військових лідерів, зокрема генерала Олександра Сирського, крізь призму їхньої емоційної культури. Аналіз конкретних управлінських рішень та їхнього емоційного підґрунтя дасть змогу краще зрозуміти, як особистісна емоційна зрілість впливає на стратегічне мислення та поведінку в бойових умовах.

Також перспективним є дослідження взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та лідерською ефективністю офіцера. Це дасть змогу не лише удосконалити процес відбору кандидатів на командні посади, а й сформувати систему їх професійного супроводу упродовж усієї військової кар'єри.

Отже, подальший розвиток теми емоційного контролю в межах військово-педагогічного дискурсу має охоплювати як теоретичні, так і практичні аспекти. Це надасть можливість не лише забезпечити ефективність командирів у складних умовах сучасної війни, а й закласти фундамент для формування нового покоління офіцерів – морально зрілих, психологічно стійких та здатних до усвідомленого лідерства.

Використана література:

1. Міямото Мусаші. Книга п'яти кілець. Тридцять п'ять статей закону війни. Київ : Основи, 2020. 256 с.
2. Залужний В. Моя війна. Книга 1. Київ : Фоліо, 2023. 320 с.
3. Головне управління персоналу Генерального штабу Збройних Сил України. Доктрина військового лідерства у ЗСУ: ВКП 7-00(03).01 : затв. 01.12.2020. Київ : ГШ ЗСУ, 2020. 88 с.
4. Долгоновська Л. Залізний генерал. Уроки людяності. Харків : Ранок, 2022. 272 с.
5. Пінкер С. Як працює мозок. Київ : Наш Формат, 2019. 416 с.
6. Бойовий статут Збройних Сил України. Частина 2, 3. Київ : Міноборони України, 2022.
7. Маруненко І. М. Анатомія: Фізіологія, еволюція нервової системи. Львів : Світ, 2021. 368 с.
8. Восс К. Ніколи не йдіть на компроміс. Техніка ефективних переговорів. Київ : КМ-Букс, 2021. 304 с.
9. Чопра Д. Тотальна медитація. Київ : BookChef, 2022. 240 с.
10. Сельє Г. Анатомія стресу. Харків : Фоліо, 2019. 352 с.
11. Валендр А., Комарницька О. Розвиток емоційної та вольової стійкості майбутніх офіцерів у контексті сучасної військової освіти. *Освітологічний дискурс*. 2023. № 2 (40).
12. Гонсалес Л., Еррера М. Вплив емоційного інтелекту військових лідерів на управління кризами під час війни. *Revista Cubana de Medicina Militar*. 2024. № 53 (1).

References:

1. Miiamoto Musashi. (2020). *Knyha piaty kilets. Trydtsiat piat statei zakonu viiny* [The Book of Five Rings. Thirty-five Articles of the Law of War]. Kyiv : Osnovy. 256 s. [in Ukrainian].
2. Zaluzhnyi V. (2023). *Moia viina*. [My war]. Knyha 1. Kyiv : Folio. 320 s. [in Ukrainian].
3. Holovne upravlinnia personalu Heneralnoho shtabu Zbroinykh Syl Ukrainy. *Doktryna viiskovoho liderstva u ZSU: VKP 7-00(03).01*. (2020). [Main Personnel Directorate of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine. Doctrine of Military Leadership in the Armed Forces of Ukraine: VKP 7-00(03).01] : zatv. 01.12.2020. Kyiv : HSh ZSU. 88 s. [in Ukrainian].
4. Dolhonovska L. (2022). *Zaliznyi heneral. Uroky liudianosti* [The Iron General. Lessons in Humanity]. Kharkiv : Ranok. 272 s. [in Ukrainian].
5. Pinker S. (2019). *Yak pratsiuie mozok* [How the brain works]. Kyiv : Nash Format. 416 s. [in Ukrainian].
6. Boiovyi statut Zbroinykh Syl Ukrainy. (2022). [Combat Charter of the Armed Forces of Ukraine]. Chastyny 2, 3. Kyiv : Minoborony Ukrainy [in Ukrainian].
7. Marunenko I. M. (2021). *Anatomiia: Fiziolohiia, evoliutsiia nervovoi systemy* [Anatomy: Physiology, evolution of the nervous system]. Lviv : Svit. 368 s. [in Ukrainian].
8. Voss K. (2021). *Nikoly ne ydit na kompromis. Tekhnika efektyvnykh perehovoriv* [Never compromise. Techniques for effective negotiations]. Kyiv : KM-Buks. 304 s. [in Ukrainian].
9. Chopra D. (2022). *Totalna medytatsiia* [Total meditation]. Kyiv : BookChef. 240 s. [in Ukrainian].
10. Selie H. (2019). *Anatomiia stresu* [Anatomy of stress]. Kharkiv : Folio. 352 s. [in Ukrainian].
11. Balendr A., Komarnytska O. (2023). *Rozvytok emotsiinoi ta volovoi stiikosti maibutnikh ofitseriv u konteksti suchasnoi viiskovoi osvity* [Development of emotional and volitional resilience of future officers in the context of modern military education]. *Osvitolohichniy dyskurs*. № 2 (40). [in Ukrainian].
12. Honsales L., Errera M. (2024). *Vplyv emotsiinoho intelektu viiskovykh lideriv na upravlinnia kryzamy pid chas viiny* [The impact of emotional intelligence of military leaders on crisis management during war]. *Revista Cubana de Medicina Militar*. № 53 (1) [in Ukrainian].

M. AKRAMOV, T. OSTAPCHUK, O. HIBALO. Emotional Control as the Key to Officer Resilience.

The article considers the problem of emotional control as one of the key elements of professional training of officers in the system of military pedagogy.

The role of emotional self-control in ensuring psychological stability, effective leadership and readiness of officers of the Armed Forces of Ukraine to make informed decisions in the stressful conditions of the modern combat environment is determined.

It is noted that a deep understanding of the structure and functioning of the nervous system is the

basis for the formation of military personnel's skills of controlling their own emotional reactions in stressful situations. That is why therapists teach patients to name their feelings during stress. We believe that it is necessary to pay attention to this aspect during the training of officers. Remaining calm in any situation will not only help the officer make the right decision, but also be an example for the personnel, who always look at the commander and perceive his condition and thoughts.

Special attention is paid to the pedagogical aspects of developing emotional control skills in the process of military training and education of future officers. Based on historical experience (the concept of Miyamoto Musashi) and modern approaches to military leadership (the position of General Valery Zaluzhny), the need for purposeful formation of emotional endurance as an important component of the officer's personality and the effective functioning of military teams is substantiated.

It is proven that emotional control is a key element in the formation of the psychological stability and effectiveness of an officer in modern conditions of military service. The experience set forth in the works of Miyamoto Musashi, as well as the modern vision of military leadership, which is defended by General Valery Zaluzhny, confirm the relevance of developing emotional self-control and stress resistance skills in the system of military-pedagogical training of officer personnel.

Keywords: emotional control, psychological resilience, military leader, officer, emotional distance, strategic breathing, purposeful action.

DOI: <https://doi.org/10.31392/NZ-udu-164.2025.02>

УДК 808.5:[81'342.2+81'271]:37.011.3-051

Бархтян М. М.

ТЕХНІКА МОВЛЕННЯ ЯК ОСНОВА МАЙСТЕРНОСТІ МОВЛЕННЯ ПЕДАГОГА

У статті розглянуто техніку мовлення як провідний чинник формування мовленнєвої майстерності педагога в процесі професійної підготовки.

Окреслено основні елементи техніки мовлення (дихання, голос, дикція) та їхній вплив на ефективність педагогічної комунікації в процесі професійної діяльності.

На основі ґрунтовного аналізу психолого-педагогічної та спеціальної літератури, а також практичного досвіду, визначено значення техніки мовлення для професійної підготовки майбутніх учителів і розвитку культури педагогічного спілкування шляхом використання елементів театральної педагогіки.

Висвітлено і практично доведено важливість таких навчальних дисциплін, як «Основи культури і техніки мовлення», «Культура мовлення та виразне читання», «Практикум ефективної наукової комунікації», «Риторика» («Ораторське мистецтво»), «Практикум з педагогічного артистизму», які значною мірою впливають на розвиток елементів техніки мовлення і сприяють підвищенню рівня професійної майстерності.

Схарактеризовано зміст логічно структурованої системи вправ, творчих завдань і тренінгів з техніки мовлення, які сприяють удосконаленню майстерності мовлення педагога.

Визначено ефективні педагогічні умови вдосконалення техніки мовлення у процесі фахової підготовки фахівців освітньої галузі, які передбачають: вивчення спеціальних дисциплін у процесі професійної підготовки; наявність творчої особистості викладача; використання технологій навчання з використанням творчих завдань, виконання вправ і мовленнєвих тренінгів; посилення самостійної роботи студентів над розвитком професійного дихання, голосу й дикції; наявність мотивації студентів в удосконаленні професійного мовлення;