DOI: https://doi.org/10.31392/NZ-udu-167.2026.04
УДК 37.015.3:355.233:159.942

Гібало Олег Вікторович,
підполковник, старший викладач кафедри гуманітарних та соціально-економічних дисциплін Військової академії
https://orcid.org/0000-0003-4619-0998
e-mail: olehh7707@gmail.com

Акрамов Мурод Алішер углі,
слухач штатний навчального курсу центру підвищення кваліфікації, другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю «А1 Освітні науки» Військової академії
https://orcid.org/0009-0009-6526-975X
e-mail: Murat.akramov.93@gmail.com

Остапчук Тарас Степанович,
кандидат педагогічних наук, доцент, полковник, начальник кафедри гуманітарних та соціально-економічних дисциплін Військової академії
https://orcid.org/0000-0001-7461-5508
e-mail: tarstepos@gmail.com

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ТА ПІДХОДИ ТРАНСФОРМАЦІЇ РУЙНІВНОЇ ЛЮТІ У КОНСТРУКТИВНУ БОЙОВУ ЕНЕРГІЮ

У статті розглядається актуальна проблема сучасної військової педагогіки та психології – трансформація руйнівної люті військовослужбовців у конструктивну бойову енергію. В умовах інтенсивних бойових дій, що супроводжуються постійним ризиком і колосальним психологічним навантаженням, лють постає як одна з найсильніших емоцій. Вона має подвійну природу: здатна миттєво мобілізувати фізичні й психічні ресурси організму, але без належного контролю неминуче призводить до хаосу, втрати дисципліни та створює загрозу для всього підрозділу. Метою дослідження є наукове обґрунтування комплексу педагогічних умов, які забезпечують усвідомлене керування афективними спалахами та їх спрямування на ефективне виконання бойових завдань. Методологічне підґрунтя праці становлять міждисциплінарні підходи, що поєднують досягнення нейрофізіології, соціальної та військової психології. У ході дослідження доведено, що управління емоціями досягається не шляхом їх придушення, а через свідоме спрямування емоційного потенціалу в раціональне русло. Виокремлено базові педагогічні умови такої трансформації. До них належать формування навичок самоконтролю через систематичні тренування в штучно створених стресових ситуаціях, виховання суворої дисципліни й ціннісних орієнтирів, а також особистий приклад командира й утвердження атмосфери взаємної відповідальності у колективі. Обґрунтовано, що опанування власної агресії виводить воїна на вищий рівень професійної зрілості, перетворюючи його з джерела потенційної дестабілізації на надійну опору підрозділу. Згуртованість колективу, де військовослужбовці здатні трансформувати афект у цілеспрямовану дію, істотно підвищує загальний бойовий дух та психологічну стійкість. Окреслено перспективні напрями розвитку методик емоційної підготовки, зокрема впровадження спеціалізованих програм для різних родів військ та використання технологій біомоніторингу, штучного інтелекту й віртуальних симуляторів. Зроблено висновок, що педагогічно керована емоційна енергія є важливою

стратегічною передумовою підвищення боєздатності Збройних Сил.

Ключові слова: *лють, емоційна регуляція, військова педагогіка, самоконтроль, бойовий дух, психологічна стійкість.*

Лють – це вогонь, який треба спрямувати на ворога, а не на себе.

Сучасна війна ставить перед воїном не лише фізичні, а й серйозні психологічні виклики. У бойових умовах людина опиняється в ситуації постійного ризику, загрози життю, високої напруги та стресу. У таких обставинах виникають потужні емоційні реакції, серед яких лють є однією з найсильніших і водночас найбільш суперечливих. З одного боку, вона мобілізує сили, підвищує витривалість і сприяє швидкому реагуванню на небезпеку. З іншого – у неконтрольованому вигляді лють здатна руйнувати дисципліну, провокувати хаотичні дії та становити загрозу як для самого воїна, так і для підрозділу загалом.

Трансформація руйнівного потенціалу люті у конструктивну бойову енергію стає важливим завданням сучасної військової педагогіки. Йдеться не про придушення чи ігнорування емоцій, а про їх усвідомлене керування й спрямування у русло, підпорядковане дисципліні, колективній згуртованості та виконанню бойових завдань. У цьому контексті ключове значення набувають педагогічні умови, що дозволяють воїну перетворювати афективні спалахи на ресурс мужності, витривалості й психологічної стійкості.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що ефективність військових дій визначається не лише рівнем технічного забезпечення чи тактичною підготовкою, а й здатністю особового складу управляти власними емоційними станами. Саме педагогічний вплив, який поєднує психологічні, соціальні та виховні чинники, створює основу для формування зрілого воїна, котрий не є заручником власних емоцій, а використовує їх як рушійну силу до перемоги.

Проблематика трансформації емоцій у військовій діяльності має широке міждисциплінарне підґрунтя та розглядається у психології, педагогіці, нейрофізіології й соціології. Дослідники підкреслюють, що емоційні стани воїна безпосередньо впливають на його здатність до прийняття рішень, згуртованість підрозділу та результативність бойових дій.

У психологічній науці значну увагу приділено вивченню агресії та люті як природних захисних реакцій організму. Зокрема, у працях Б. Ананьєва [1, с. 115], Л. Виготського [2, с. 87] та О. Леонтьєва [3, с. 142] розглядаються механізми емоційної саморегуляції та роль свідомого контролю у перетворенні афективних станів на ресурс діяльності».. Дослідження зарубіжних авторів Р. Лазарус [4, с. 56] і А. Бандура [5, с. 212] показали, що здатність до емоційної регуляції безпосередньо корелює з рівнем стресостійкості, а роботи Д. Ґросса [6, с. 98] підтверджують ефективність навчання навичкам контролю емоцій у критичних умовах.

Військова психологія, спираючись на досвід збройних конфліктів XX-

XXI століть, доводить, що лють може виступати як мобілізуючим фактором, так і чинником дестабілізації. У працях М. Мальцева [7, с. 134], В. Стасюка [8, с. 201] та С. Ягупова [9, с. 256] підкреслюється важливість педагогічного впливу, який дає змогу воїну перетворювати руйнівну лють на керовану дію. Автори підкреслюють, що сучасна військова підготовка повинна враховувати як біологічні механізми емоцій, так і соціально-педагогічні умови їх конструктивного використання.

Соціально-педагогічний підхід до проблеми відображений у дослідженнях, присвячених формуванню морально-психологічної стійкості військовослужбовців. Дослідження І. Пінчука [10, с. 73], О. Романовського [11, с. 165] та І. Хаєцького [12, с. 214] свідчать, що авторитет командира й згуртованість колективу є чинниками, які перетворюють емоційні афекти на ресурс бойового духу. Вони наголошують, що згуртованість колективу, авторитет командира, виховання ціннісних орієнтирів та дисципліна є ключовими чинниками, які дозволяють трансформувати руйнівні афекти у ресурс підвищення бойового духу.

Нейропсихологічні дослідження Д. Голдштейна [13, с. 102], К. Ізарда [14, с. 59] та П. Екмана [15, с. 121] доводять, що лють активізує симпатичну нервову систему, проте у некерованій формі швидко виснажує організм. Разом з тим, надмірна або некерована активація призводить до виснаження й втрати раціональності. Це підтверджує необхідність педагогічних технологій, які допомагають воїну усвідомлено спрямовувати емоційний потенціал.

Наукові дослідження у різних галузях створюють концептуальну основу для розробки педагогічних умов трансформації руйнівної люті у конструктивну бойову енергію. Вони засвідчують, що поєднання психологічної підготовки, виховання дисципліни та формування внутрішніх ціннісних орієнтирів є ключовим чинником у становленні зрілого та ефективного воїна.

Справжній бій починається з перемоги над собою.

Трансформації руйнівної люті у конструктивну бойову енергію визначається поєднанням психологічних, біологічних, соціальних та педагогічних чинників. Військова діяльність за своєю природою пов'язана з екстремальними умовами, де воїн перебуває під постійним впливом стресу, небезпеки та фізичних перевантажень. У таких ситуаціях виникають сильні емоційні реакції, серед яких лють займає особливе місце. Вона здатна стати як потужним джерелом мобілізації, так і чинником хаосу та дестабілізації, якщо залишиться без контролю.

З біологічної точки зору, як зазначає Д. Голдштейн [13, с. 102], лють ґрунтується на активації симпатичної нервової системи та викиді гормонів стресу. Подібну позицію підтримує К. Ізард [14, с. 203], який підкреслює, що афективні стани одночасно є джерелом мобілізації та ризиком для втрати контролю, що забезпечує зростання витривалості та готовність до дії. Водночас цей стан швидко виснажує організм, а без належного регулювання

знижує здатність до раціонального мислення. Психологічний аспект проблеми полягає у тому, що неконтрольовані емоції здатні руйнувати внутрішній баланс воїна, провокувати імпульсивні вчинки та призводити до порушення дисципліни.

Соціальний вимір передумов зумовлений тим, що військовий колектив є цілісною системою, де емоційний стан кожного впливає на результат спільної діяльності. Лють одного воїна може або мобілізувати побратимів, або спричинити хаотичні дії всього підрозділу. Історичний досвід воєн доводить, що саме дисципліна і внутрішня зібраність дозволяли арміям долати переважаючі сили противника, тоді як неконтрольована агресія ставала причиною поразок.

Педагогічна площина проблеми полягає у необхідності створення таких умов виховання та навчання, які не пригнічують емоції, а вчать воїна керувати ними. На відміну від традиційних підходів, що часто акцентували на стримуванні або повному придушенні люті, сучасна військова педагогіка орієнтована на її конструктивне використання. Це означає формування вміння спрямовувати афективний спалах у дію, підпорядковану розуму, колективній меті та бойовому завданню.

Передумови розгляду проблеми зводяться до необхідності пошуку педагогічних механізмів, які дозволяють трансформувати руйнівний потенціал люті у ресурс підвищення бойового духу, згуртованості та психологічної стійкості воїнів. Саме це й зумовлює актуальність подальшого викладу основного матеріалу.

Метою статті є наукове обґрунтування та визначення педагогічних умов, які забезпечують трансформацію руйнівної люті військовослужбовців у конструктивну бойову енергію, що сприяє підвищенню їхньої психологічної стійкості, дисциплінованості, згуртованості підрозділу та ефективності виконання бойових завдань.

Педагогічний процес трансформації руйнівної люті у конструктивну бойову енергію має на меті не придушення емоційної сили воїна, а її свідоме спрямування. Кінцевий результат цього процесу виявляється у формуванні особистості, здатної поєднувати емоційну інтенсивність з дисципліною та самоконтролем.

Лють має служити, а не панувати.

По-перше, воїн зберігає внутрішню силу і напруження, притаманні стану люті, однак навчається не придушувати цей імпульс, а свідомо керувати ним. Лють у своєму природному вигляді є потужним емоційним спалахом, що супроводжується мобілізацією всіх фізичних і психічних ресурсів організму: серце починає битися швидше, зростає м'язовий тонус, підвищується витривалість, знижується чутливість до болю, увага концентрується на джерелі небезпеки. У такому стані боєць має значний запас енергії, однак без належного педагогічного впливу ця енергія є хаотичною, некерованою і здатна руйнувати дисципліну, створювати хаос у підрозділі чи навіть ставити під

загрозу саме виконання бойового завдання.

Завдання військової педагогіки, як підкреслює С. Ягупов [9, с. 311], полягає у формуванні здатності воїна переводити природний афективний спалах у русло раціонального мислення. Подібної думки дотримується О. Романовський [11, с. 165], наголошуючи, що лише педагогічний вплив, інтегрований у систему військової підготовки, дає змогу перетворювати емоції на керований ресурс. Це означає, що боєць не втрачає сили люті, а трансформує її у внутрішній ресурс, який підкріплює розумну дію. Для цього у процесі підготовки створюються спеціальні умови: сувора дисципліна задає чіткі рамки поведінки, командир власним прикладом демонструє, як контролювати емоції, а систематичні тренування у стресових умовах допомагають закріпити механізми самоконтролю на практиці. Таким чином, боєць вчиться відчувати емоційний підйом, але при цьому не дозволяти йому перерости у безконтрольну агресію.

Важливим етапом цього процесу, за Ананьєвим [1, с. 115], є формування вміння переключати емоційний імпульс у конкретну дію. Цей підхід узгоджується з концепцією соціального навчання А. Бандури [5, с. 147], яка пояснює, що воїн засвоює моделі поведінки через приклади командира й колективні тренування. Наприклад, відчуття напруження та агресивності під час бою воїн спрямовує не на хаотичний наступ чи безглузду атаку, а на точне виконання завдання – влучний постріл, злагоджений маневр, прикриття товариша. Емоція тут перестає бути стихійною і набуває інструментального значення: вона стає енергією, яка живить дію, але сама дія залишається під контролем свідомості й підпорядкована наказу.

Педагогічний результат полягає у створенні в бійця внутрішнього балансу між силою афекту й раціональністю мислення. Він більше не «раб» власних емоцій, а їх господар. Його лють уже не руйнує ні його самого, ні підрозділ, а стає джерелом сили, рішучості та витривалості. Це забезпечує не тільки підвищення ефективності виконання бойових завдань, а й формує відчуття контролю над собою, що є ознакою зрілості та професіоналізму воїна. Емоційна енергія, яка в некерованій формі могла б призвести до поразки, у такому випадку трансформується у цілеспрямований ресурс, що працює на перемогу.

У підрозділі лють одного воїна – це зброя для всіх.

По-друге, результат педагогічного впливу проявляється у зростанні бойового духу та психологічної стійкості воїна. Коли військовослужбовець оволодіває вмінням контролювати власні емоційні стани, він набуває не лише внутрішньої гармонії, але й стає прикладом для свого оточення. Здатність утримувати лють у конструктивному руслі перетворює його на опору для інших, адже у критичній ситуації саме виваженість і мужність однієї особи часто стають каталізатором колективної стійкості. У моменти небезпеки, коли підрозділ перебуває під тиском, воїн, що зберігає спокій і твердість, немов

передає ці якості побратимам, стабілізуючи їхній емоційний стан.

Завдяки цьому індивідуальний педагогічний результат поступово виходить за межі особистості та переходить у колективний вимір. Бойовий дух підрозділу ґрунтується не тільки на зброї чи техніці, а насамперед на внутрішній упевненості кожного та взаємній підтримці. Коли один боєць демонструє контроль над собою, він формує у своїх товаришів відчуття безпеки та надійності: вони бачать, що навіть у найважчих умовах можна залишатися врівноваженим, мислити ясно й діяти чітко. Такий приклад створює ланцюгову реакцію, унаслідок якої психологічна стійкість стає надбанням усього колективу.

Зростання бойового духу проявляється й у тому, що емоційна енергія, яка могла б спричинити розпорошення чи страх, тепер спрямована на посилення єдності. Лють, перетворена на керовану силу, зміцнює почуття братерства та взаємної відповідальності. Воїн уже не діє ізольовано – він усвідомлює, що його внутрішня стійкість є внеском у спільний успіх. Це формує глибоке відчуття причетності до колективу і готовність підтримати інших, навіть у найнебезпечніших обставинах.

Отже, педагогічна трансформація емоцій не лише забезпечує внутрішню врівноваженість воїна, а й створює умови для посилення моральної єдності підрозділу. Особистий приклад контролю і мужності стає фактором згуртованості, а згуртованість, у свою чергу, зміцнює бойовий дух. У результаті виникає синергія: індивідуальний успіх переходить у колективну силу, що забезпечує підрозділу не лише психологічну стійкість, а й готовність витримати найжорсткіші випробування війни.

Перемога починається в голові.

По-третє, воїн, що опанував свою лють, досягає нового рівня військової зрілості. Цей стан означає гармонійне поєднання фізичної сили та психологічної врівноваженості, яке формує цілісну особистість, здатну ефективно діяти навіть у найскладніших обставинах. Військова зрілість – це не лише вміння володіти зброєю чи виконувати накази, а насамперед здатність залишатися господарем власних емоцій, мислити тверезо у критичний момент та використовувати внутрішню енергію для досягнення стратегічної мети.

Військовослужбовець, що опанував мистецтво трансформації люті, перетворюється з потенційного джерела хаосу на фактор стабільності. Його дії відзначаються точністю, рішучістю та впевненістю, бо він не дає змогу емоціям зруйнувати дисципліну чи затуманити мислення. Навпаки, емоційний імпульс стає для нього «паливом», яке підсилює волю, витривалість та здатність долати перевтому чи біль. Такий боєць демонструє приклад внутрішньої зрілості, адже вміє не лише витримати натиск обставин, а й правильно спрямувати власну силу на користь усього підрозділу.

Історичний досвід підтверджує, що саме ті воїни, які поєднували відвагу з розумною врівноваженістю, ставали символами героїзму. Їхня внутрішня енергія не розсіювалася у безконтрольних спалахах, а служила спільній справі

– захисту товаришів, виконанню наказу, досягненню перемоги. Приклади таких воїнів залишалися у пам'яті поколінь як уособлення мужності та самопожертви. Їхній героїзм полягав не лише у відчайдушних вчинках, а й у вмінні приборкати власні емоції, перетворивши їх на рушійну силу боротьби.

Опанування лютi, що узгоджується з висновками Л. Виготського [2, с. 87] про роль свідомості у контролі афектів та П. Екмана [15, с. 121] про універсальність емоційних реакцій, відкриває для бійця шлях до вищого рівня військової зрілості. Він стає не просто виконавцем наказів, а усвідомленим воїном, який діє розумно, впевнено й відповідально. Його сила не руйнує, а творить; не відокремлює від колективу, а зміцнює його. Саме такі воїни стають прикладами мужності, на яких тримається бойовий дух армії та які надихають інших долати будь-які випробування війни.

Практичне застосування :

Тренування – це шлях від хаосу до контролю.

1. Щоб воїн зумів зберегти внутрішню силу і напруження, притаманні стану лютi, але водночас підпорядкувати їх раціональному мисленню та поставленим завданням, необхідно вибудувати цілеспрямований педагогічний процес, який поєднує дисципліну, вправи самоконтролю та тренування у стресових умовах. Передусім, потрібно допомогти воїну усвідомити, що лють не є ворогом, який підлягає придушенню, а ресурсом, яким можна навчитися керувати. Для цього у процесі підготовки йому пояснюють біологічні механізми емоції: прискорене серцебиття, сплеск адреналіну, зростання фізичної сили. Саме розуміння природи власного стану стає першим кроком до його контролю.

Наступний етап – формування звички переводити імпульсивну енергію у конкретну дію. Це досягається через впровадження у повсякденні заняття коротких технік саморегуляції: зосереджене дихання, внутрішні команди («зупинись – подумай – дій»), ритуали перед виконанням бойового елементу. Наприклад, перед стрільбою воїн має зробити видих, зафіксувати погляд на цілі та лише після цього натиснути на гачок. Така дія дає змогу перевести емоційну енергію з хаотичного сплеску в чітку моторну реакцію, підпорядковану розуму.

Дуже важливим чинником, як зазначає В. Стасюк [8, с. 201], є дисципліна, що виступає рамкою для контролю емоцій. Водночас І. Хаєцький [12, с. 214] підкреслює, що саме дисципліна у поєднанні з ціннісними орієнтирами формує внутрішню зрілість воїна. Командир постійно нагадує, що сила лютi не може виходити за межі наказу та статуту. У цьому контексті саме суворі правила стають запобіжником від руйнівної поведінки: воїн розуміє, що будь-яка його дія має відповідати загальній меті підрозділу.

Ключовим засобом досягнення результату є систематичні тренування у змодельованих стресових умовах. На практичних заняттях воїна навмисне занурюють у ситуації дефіциту часу, шуму, фізичної втоми, але при цьому вимагають від нього чітко дотримуватись алгоритму дій. Таке багаторазове

повторення формує стійку навичку: чим сильніша емоція, тим точніше він має діяти за правилом. Згодом ця здатність переноситься й на реальний бій, де афективна енергія автоматично спрямовується у виконання завдання.

Важливу роль відіграє і приклад командира. Його власна врівноваженість у складних умовах, спокійний тон голосу та впевнені дії показують воїнові, що справжня сила полягає не у вибуховій агресії, а у здатності контролювати її та застосовувати у потрібний момент. Таким чином, емоційна енергія перестає бути хаотичною і стає інструментом досягнення конкретної мети.

Опанування цього пункту відбувається через три взаємопов'язані шляхи: знання і розуміння власних емоцій, формування навичок самоконтролю та практичне відпрацювання у стресових умовах. Завдяки цьому воїн не втрачає сили люті, а навчається спрямовувати її у русло раціональної дії, що робить його ефективним і надійним у бою.

Згуртованість – це найкраща зброя.

2. Щоб результат педагогічного впливу проявився у зростанні бойового духу та психологічної стійкості, необхідно послідовно формувати в воїна здатність не лише контролювати власні афекти, а й використовувати цей контроль як джерело підтримки для інших. Першим кроком є створення в підрозділі атмосфери довіри та взаємної відповідальності. Це досягається через колективні тренування, де кожен воїн відчуває себе частиною єдиного організму, а успіх залежить від дисципліни та врівноваженості кожного. В умовах спільних випробувань формується відчуття братерства: боєць бачить, що його внутрішня стійкість безпосередньо впливає на впевненість товаришів.

Другою важливою умовою є виховання навички особистого прикладу. Командир та інструктори навчають воїна, що справжній авторитет у підрозділі ґрунтується не на крику чи агресії, а на здатності залишатися зібраним навіть у критичній ситуації. Коли один військовослужбовець демонструє спокій та мужність, він немов задає емоційний тон усій групі. Тому у навчальному процесі робиться акцент на тих завданнях, де окремий воїн бере на себе роль стабілізуючого фактору: наприклад, у стресових симуляціях він має не лише діяти за алгоритмом, а й допомагати орієнтуватися іншим.

Третім інструментом є цілеспрямоване використання колективних форм діяльності, які зміцнюють бойовий дух: спільні марші, ритуали підрозділу, вшанування героїв, обмін особистим бойовим досвідом. Такі практики створюють у свідомості воїнів відчуття спадкоємності та високої мети. У моменти небезпеки це відчуття підсилює психологічну стійкість, адже кожен усвідомлює, що він не один, а частина більшого цілого.

Важливим аспектом є і педагогічне використання комунікації. У процесі підготовки воїнів навчають виражати підтримку, короткими словами чи жестами передавати спокій і впевненість. Це особливо значимо під час бойових дій, коли час і можливості обмежені: одне тверде слово чи впевнений знак можуть зміцнити дух усього підрозділу. Таким чином, контроль над

власними емоціями поступово трансформується у здатність передавати цю врівноваженість іншим.

Досягнення зростання бойового духу та психологічної стійкості відбувається через колективні тренування, виховання прикладу, спільні традиції та ефективну комунікацію. У результаті індивідуальний успіх воїна у контролі над власними афектами переростає у колективну силу, що робить підрозділ згуртованим, впевненим і готовим протистояти будь-яким випробуванням.

Боєць не зобов'язаний бути спокійним, він зобов'язаний бути керованим.

3. Щоб воїн, опанувавши свою лють, досягнув нового рівня військової зрілості, педагогічний процес має бути спрямований на поєднання двох складових – розвитку фізичної сили та виховання внутрішньої рівноваги. Першим кроком на цьому шляху є систематичне фізичне та бойове тренування. Інтенсивні навантаження не лише зміцнюють тіло, а й вчать воїна витримувати біль, втому та стрес, не втрачаючи ясності мислення. Кожна вправа, кожен марш чи випробування сприймаються не як самоціль, а як урок самоконтролю: у стані виснаження воїн вчиться зберігати холодний розум і виконувати завдання до кінця.

Другим кроком є формування внутрішньої дисципліни, яка дає змогу людині керувати своїми емоціями, навіть коли вони досягають піку. Для цього використовуються практики саморегуляції: контроль дихання, короткі внутрішні команди, навички концентрації уваги. Воїна навчають, що сила не у спалаху агресії, а у здатності керувати цим спалахом, використовуючи його як «паливо» для точних і виважених дій.

Третім засобом досягнення військової зрілості є виховання морально-ціннісних орієнтирів. Героїзм і мужність не виникають на порожньому місці – вони ґрунтуються на розумінні, заради чого воїн бореться. Вивчення прикладів історичних героїв, усвідомлення високої мети служби, відчуття відповідальності перед побратимами формують у воїна глибоку внутрішню мотивацію. Це дає змогу спрямувати навіть найсильніші емоції не на руйнівні дії, а на захист і служіння спільній справі.

Не менш важливою є роль офіцера (сержанта) як наставника. Його поведінка стає живою моделлю для воїнів: коли командир зберігає врівноваженість у кризовій ситуації, він демонструє, що справжня зрілість полягає у гармонії сили й спокою. Такий приклад поступово закріплюється у свідомості підлеглих, стаючи стандартом поведінки.

Отже, досягнення нового рівня військової зрілості відбувається через поєднання фізичного загартування, розвитку внутрішньої дисципліни, формування моральних орієнтирів та наслідування прикладу командира. У результаті воїн стає не лише сильним фізично, а й стійким духовно; він не втрачає контроль під тиском емоцій, а перетворює їх на джерело мужності. Саме такі воїни стають прикладами героїзму для інших, адже їхня внутрішня

енергія не руйнує, а служить перемозі й єдності колективу.

Методики трансформації руйнівної люті у конструктивну бойову енергію передбачають кілька ключових напрямів. Насамперед важливим є методичне вдосконалення, яке полягає у створенні спеціалізованих програм підготовки для різних родів військ з урахуванням специфіки їхніх бойових завдань. Для десантно-штурмових військ акцент має робитися на відпрацюванні миттєвих рішень у високостресових умовах та здатності утримувати плацдарм у ізоляції від основних сил. Морська піхота потребує розвитку витривалості й стійкості до довготривалого впливу екстремальних факторів середовища, поєднаних із постійною загрозою бойового зіткнення. Рейнджери та підрозділи спеціального призначення повинні зосереджуватися на тренуваннях, що формують здатність контролювати емоційні імпульси під час рейдових операцій, коли військовослужбовець діє в умовах обмежених ресурсів і постійного ризику оточення.

Другим перспективним напрямом є міждисциплінарна інтеграція. Подальший розвиток теми передбачає поєднання педагогічних підходів із досягненнями нейропсихології, кіберпсихології та сучасних технологій біомоніторингу. Це дозволить більш точно оцінювати емоційні стани військовослужбовців, визначати індивідуальні особливості їхньої стресостійкості та адаптаційних можливостей. Залучення до підготовки знань із суміжних дисциплін сприятиме розробці більш ефективних програм контролю емоцій, які враховуватимуть як нейрофізіологічні механізми, так і соціально-психологічні чинники. Такий підхід забезпечить не лише загальну підготовку, а й створення персоналізованих моделей тренування, що допоможуть кожному воїну максимально ефективно використовувати свій емоційний потенціал.

Третій напрям стосується технологічної підтримки, яка відкриває нові можливості у сфері підготовки військовослужбовців. Застосування віртуальних симуляторів дає змогу створювати максимально наближені до реальних бойові сценарії без ризику для життя, що допомагає відпрацьовувати контроль емоцій у критичних ситуаціях. Системи біологічного зворотного зв'язку дають змогу воїнові в режимі реального часу бачити реакції власного організму такі як зміни пульсу, дихання, м'язової напруги та вчитися свідомо впливати на них. Використання штучного інтелекту у військовій підготовці може забезпечити адаптивність тренувальних програм: система зможе автоматично змінювати рівень складності завдань залежно від емоційного стану воїна, стимулюючи розвиток навичок самоконтролю. У перспективі такі технології здатні стати основою для індивідуальних «емоційних тренажерів», що дозволять кожному військовослужбовцю формувати власний алгоритм керування внутрішніми станами у стресових умовах.

Таким чином, поєднання методичного вдосконалення, міждисциплінарної інтеграції та технологічної підтримки створює комплексну

основу для подальшого розвитку системи військової підготовки. Це дозволить не лише ефективніше трансформувати руйнівну лють у ресурс мужності та витривалості, а й вивести педагогічні практики на новий рівень, де воїн стає господарем власних емоцій і здатний використовувати їх як стратегічний фактор перемоги.

Лють без контролю ламає, контрольована –
кує перемогу.

Висновок: У результаті дослідження встановлено, що трансформація руйнівної люті у конструктивну бойову енергію є одним із ключових завдань сучасної військової педагогіки. Лють у бойових умовах може виступати як мобілізуючим ресурсом, що підсилює витривалість, рішучість і готовність до дії, так і чинником хаосу, який руйнує дисципліну й загрожує ефективності підрозділу. Тому головне завдання педагогічного впливу полягає не у придушенні цієї емоції, а у свідомому її використанні для досягнення спільної мети. Ефективність цього процесу забезпечується формуванням навичок самоконтролю й емоційної регуляції, вихованням внутрішньої дисципліни та ціннісних орієнтирів, систематичними тренуваннями у стресових і граничних ситуаціях, прикладом командира як моделі врівноваженості й мужності, а також створенням колективної атмосфери взаємної підтримки та відповідальності. Опанування воїном навичок емоційної регуляції дає змогу не лише зберігати внутрішню силу у критичні моменти, а й спрямовувати її на виконання бойових завдань, що підвищує рівень психологічної стійкості, зміцнює бойовий дух підрозділу та формує новий рівень військової зрілості. Таким чином, трансформація руйнівної люті у конструктивну бойову енергію є не лише педагогічною, а й стратегічною умовою підвищення ефективності сучасних Збройних Сил, оскільки дає змогу перетворювати емоційну силу воїнів на фактор перемоги.

Використана література:

1. Ананьєв Б. Г. Людина як предмет пізнання. Київ : Вища школа, 2001. 328 с.
2. Виготський Л. С. Психологія емоцій. Харків : Основа, 2005. 286 с.
3. Леонтьєв О. М. Діяльність. Свідомість. Особистість. Київ : Академвидав, 2012. 352 с.
4. Лазарус Р. Теорія стресу і копінг-поведінки. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2010. 214 с.
5. Бандура А. Теорія соціального навчання. Київ : КМ Академія, 2013. 320 с.
6. Ґросс Д. Емоційна регуляція у стресових ситуаціях. Одеса : Чорномор'я, 2016. 272 с.
7. Мальцев М. Психологія бойового стресу. Харків : ХНУПС, 2018. 240 с.
8. Стасюк В. Військова психологія : навч. посіб. Київ : НАОУ, 2017. 310 с.
9. Ягупов С. Військова психологія та педагогіка : підручник. Київ : Либідь, 2019. 528 с.
10. Пінчук І. Я. Психологічна допомога військовослужбовцям : метод. посіб. Київ : МОУ, 2016. 196 с.
11. Романовський О. Г. Військова педагогіка : підручник. Харків : ХНУ ім. Каразіна, 2015. 402 с.
12. Хаєцький І. Формування морально-психологічної стійкості військовослужбовців. Львів : АСВ, 2018. 268 с.
13. Голдштейн Д. Нейропсихологія агресії. Київ : Основи, 2014. 222 с.
14. Ізард К. Емоції людини. Київ : Видавничий Дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 480 с.
15. Екман П. Психологія емоцій. Харків : Фоліо, 2017. 344 с.

R e f e r e n c e s :

1. Ananiev B. H. (2001). Liudyna yak predmet piznannia. [The Human as an Object of Knowledge]. Kyiv : Vyshcha shkola. 328 s. [in Ukrainian].
2. Vyhotskyi L. S. (2005). Psykholohiia emotsii. [Psychology of Emotions]. Kharkiv : Osnova. 286 s. [in Ukrainian].
3. Leontiev O. M. (2012). Diialnist. Svidomist. [Activity. Consciousness. Personality]. Osobystist. Kyiv : Akademvydav. 352 s. [in Ukrainian].
4. Lazarus R. (2010). Teoriia stresu i kopinh-povedinky. [Theory of Stress and Coping Behavior]. Lviv : LNU im. I. Franka. 214 s. [in Ukrainian].
5. Bandura A. (2013). Teoriia sotsialnoho navchannia. [Social Learning Theory]. Kyiv : KM Akademiia. 320 s. [in Ukrainian].
6. Gross D. (2016). Emotsiina rehuliatsiia u stresovykh sytuatsiiakh. [Emotional Regulation in Stressful Situations]. Odesa : Chornomoria. 272 s. [in Ukrainian].
7. Maltsev M. (2018). Psykholohiia boiovoho stresu. [Psychology of Combat Stress]. Kharkiv : KhNUPS. 240 s. [in Ukrainian].
8. Stasiuk V. (2017). Viiskova psykholohiia [Military Psychology] : navch. posib. Kyiv : NAOU. 310 s. [in Ukrainian].
9. Iahupov S. (2019). Viiskova psykholohiia ta pedahohika [Military Psychology and Pedagogy] : pidruchnyk. Kyiv : Lybid. 528 s. [in Ukrainian].
10. Pinchuk I. Ya. (2016). Psykholohichna dopomoha viiskovosluzhbovtsiam [Psychological Assistance to Military Servicemen] : metod. posib. Kyiv : MOU. 196 s. [in Ukrainian].
11. Romanovskyi O. H. (2015). Viiskova pedahohika [Military Pedagogy] : pidruchnyk. Kharkiv : KhNU im. Karazina. 402 s. [in Ukrainian].
12. Khaietskyi I. (2018). Formuvannia moralno-psykholohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtsiv. [Formation of Moral and Psychological Resilience of Military Personnel]. Lviv : ASV. 268 s. [in Ukrainian].
13. Holdshtein D. (2014). Neiropsykholohiia ahresii. [Neuropsychology of Aggression]. Kyiv : Osnovy. 222 s. [in Ukrainian].
14. Izard K. (2010). Emotsii liudyny. [Human Emotions]. Kyiv : Vydavnychyi Dim «Kyievo-Mohylianska akademiia». 480 s. [in Ukrainian].
15. Ekman P. (2017). Psykholohiia emotsii. [Psychology of Emotions]. Kharkiv : Folio. 344 s. [in Ukrainian].

O. Hibalo, M. Akramov, T. Ostapchuk. Pedagogical conditions and approaches to transforming destructive rage into constructive combat energy.

The article addresses a pressing issue in modern military pedagogy and psychology: the transformation of service members' destructive rage into constructive combat energy. In the context of intense combat operations, which are accompanied by constant risk and immense psychological strain, rage emerges as one of the most powerful emotions. It possesses a dual nature: while it can instantly mobilize the body's physical and mental resources, a lack of proper control inevitably leads to chaos and a breakdown of discipline, posing a severe threat to the entire unit. The purpose of this study is to scientifically substantiate a set of pedagogical conditions that enable the conscious management of affective outbursts, channeling them toward the effective execution of combat missions. The methodological framework of the research relies on interdisciplinary approaches that integrate the findings of neurophysiology, alongside social and military psychology. The study demonstrates that emotional management is achieved not through suppression, but by consciously directing emotional potential into a rational course. The fundamental pedagogical conditions for such a transformation are identified. These include the development of self-control skills through systematic training in simulated high-stress situations, the cultivation of strict discipline and core values, as well as the commander's personal example and the establishment of an atmosphere of mutual responsibility within the ranks. It is substantiated that mastering one's aggression elevates a warrior to a higher level of professional maturity, turning them from a potential source of destabilization into a reliable pillar for their squad. The cohesion of a team in which service members can transform an affective state into purposeful action significantly enhances overall combat morale and psychological resilience. Furthermore, the

article outlines promising directions for the advancement of emotional training methodologies, specifically the implementation of tailored programs for various military branches and the integration of biomonitoring technologies, artificial intelligence, and virtual simulators. Ultimately, it is concluded that pedagogically managed emotional energy serves as a crucial strategic prerequisite for maximizing the combat effectiveness of the Armed Forces.

Keywords: *rage, emotional regulation, military pedagogy, self-control, fighting spirit, psychological resilience.*

Дата першого надходження рукопису до видання: 27.03.2026

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 10.04.2026

Дата публікації: 30.04.2026