Коломоєць Аліна Миколаївна, викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України, м. Черкаси, Україна, https://orcid.org/0009-0008-6073-466X

Kolomoiets Alina Mykolaivna tutor of the Department of Psychology of Activity in Special Conditions National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy, Ukraine kolomoiets_alina@nuczu.edu.ua https://orcid.org/0009-0008-6073-466X

ПСИХОЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ КОМАНДИРІВ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ ПІДРОЗДІЛУ

PSYCHO-EMOTIONAL SELF-REGULATION OF COMMANDERS AS A FACTOR IN PRESERVING UNIT COMBAT CAPABILITY

Анотація

У статті осмислено психоемоційну саморегуляцію командирів як вагомий психологічний чинник, від якого залежить збереження боєздатності підрозділу в умовах бойового навантаження. Актуальність теми зумовлена тим, що сучасна військова діяльність відбувається в обстановці тривалої загрози, інтенсивного емоційного напруження, дефіциту часу, високої відповідальності та постійної необхідності ухвалювати рішення в ситуаціях невизначеності. За таких обставин командир виконує не лише управлінську, а й стабілізаційну психологічну функцію, оскільки через його поведінку, стиль взаємодії, емоційний тон і здатність до самовладання значною мірою визначаються згуртованість особового складу, рівень довіри всередині підрозділу та ефективність виконання бойових завдань.

У роботі обґрунтовано, що психоемоційна саморегуляція не зводиться до простого пригнічення переживань. Вона є комплексною системою внутрішньої організації психічної діяльності, яка охоплює усвідомлення власного стану, контроль інтенсивності емоційних реакцій, підтримання конструктивного способу мислення, вольову мобілізацію та керування поведінкою відповідно до бойової ситуації. З'ясовано, що високий рівень розвитку саморегуляційних умінь у командира сприяє збереженню ясності мислення, упорядкованості рішень, дисциплінованості управлінських дій та стійкості підрозділу до дезорганізуючих впливів бойового стресу.

Показано, що психоемоційна саморегуляція має не лише індивідуальне, а й групове значення, оскільки через механізми емоційного зараження, наслідування та міжособистісної довіри стан командира безпосередньо позначається на морально-психологічному кліматі військового колективу. Доведено, що сформованість саморегуляції знижує ризик емоційного виснаження, конфліктності, імпульсивного стилю керівництва та порушення керованості підрозділу. Водночас дефіцит цієї якості підвищує імовірність бойової дезадаптації, виснаження та негативних постстресових наслідків.

Зроблено висновок, що психоемоційна саморегуляція командирів має розглядатися як обов'язковий компонент психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань та як важлива складова системи психологічного забезпечення військової діяльності.

Ключові слова: психоемоційна саморегуляція, командир, бойовий стрес, боєздатність підрозділу, військове управління, психологічна стійкість, морально-психологічний стан.

Abstract

The article examines commanders' psycho-emotional self-regulation as a significant psychological factor in preserving unit combat capability under combat stress. The relevance of the topic is determined by the fact that modern military activity takes place under prolonged threat, intense emotional pressure, time deficit, high responsibility and the need to make decisions in uncertain and dangerous situations. Under such conditions, a commander performs not only managerial but also psychological stabilizing functions, because cohesion, trust within the unit and the effectiveness of combat task performance are largely determined by the commander's behavior, emotional stability and ability to maintain self-control.

It is substantiated that psycho-emotional self-regulation should not be reduced to mere suppression of emotions. It is understood as a complex system of internal organization of mental activity that includes awareness of one's own state, control over the intensity of emotional reactions, maintenance of constructive thinking, volitional mobilization and behavior management in accordance with operational demands. It is shown that a high level of self-regulation contributes to clarity of thinking, consistency of decisions, stability of managerial actions and resistance of the unit to the disorganizing influence of combat stress.

The article demonstrates that psycho-emotional self-regulation has not only an individual but also a group-level meaning, since through mechanisms of emotional contagion, imitation and interpersonal trust the commander's state directly affects the moral and psychological climate of the military collective. It is argued that developed self-regulation skills reduce the risk of emotional exhaustion, impulsive leadership, conflicts and loss of unit controllability. At the same time, the deficit of this quality increases the likelihood of combat maladaptation and negative post-stress consequences.

It is concluded that commanders' psycho-emotional self-regulation should be considered an essential component of psychological readiness for combat tasks and an important part of the psychological support system of military activity.

Keywords: emotional self-regulation, commander, combat stress, unit combat capability, military leadership, psychological resilience, moral and psychological state.

Постановка проблеми. Воєнна реальність висуває до особистості командира вимоги, які значно перевищують межі звичайної професійної напруги. Управлінська діяльність у бойовій обстановці відбувається за умов, коли рішення доводиться ухвалювати швидко, під тиском ризику, у ситуації неповної інформації та за наявності прямої або потенційної загрози життю. У цьому контексті проблема збереження боєздатності підрозділу не може тлумачитися лише через рівень технічної оснащеності, навченості чи тактичної підготовки. Не менш вагомими є психологічні чинники, які визначають, чи залишатиметься підрозділ керованим, зібраним і функціонально спроможним в умовах тривалого навантаження.

Особлива роль у цьому належить командиру, який є не просто формальним керівником, а центральною фігурою психологічної організації спільної діяльності. Через його управлінські рішення, емоційний стиль, спосіб реагування на загрозу та здатність зберігати внутрішню рівновагу формується загальний тон функціонування підрозділу. Якщо командир демонструє керованість власного стану, послідовність, зібраність і впевненість, це знижує рівень хаотизації групової поведінки та сприяє підтриманню боєздатності. Якщо ж він втрачає емоційний контроль, підрозділ ризикує втратити психологічну опору, що негативно позначається на дисципліні, довірі, згуртованості та результативності дій.

Саме тому психоемоційна саморегуляція командирів має розглядатися не як допоміжна особистісна риса, а як системний чинник військового управління, від якого залежить стійкість функціонування підрозділу в екстремальних умовах.

Аналіз досліджень і публікацій. У вітчизняній психології військової діяльності нагромаджено значний матеріал, який дозволяє розглядати проблему саморегуляції в контексті бойового стресу, управління військовим колективом, адаптації до екстремальних умов та психологічних наслідків бойового досвіду. Н. Васильєва звертає увагу на специфіку стресу у військовій діяльності, підкреслюючи, що в таких умовах емоційні реакції безпосередньо впливають на якість психічних процесів і поведінкових рішень [1, с. 38]. Г. Гончаренко акцентує на необхідності профілактики стресових станів та розвитку внутрішніх механізмів стійкості, що дає підстави розглядати саморегуляцію як важливий профілактичний ресурс [2, с. 52].

У працях І. Довженка наголошується, що управління військовим колективом має виразний психологічний вимір, оскільки командир впливає на підлеглих не тільки через наказ, а й через особистісну присутність, стиль взаємодії та емоційну визначеність [3, с. 60]. А. Карпенко, аналізуючи психологічні аспекти бойової діяльності, підкреслює, що бойова ефективність не може бути відокремлена від здатності командира діяти без дезорганізуючого впливу емоційного перенапруження [4, с. 41].

О. Колесніченко у працях, присвячених бойовій психологічній травматизації, показує, що інтенсивне бойове навантаження створює передумови для глибоких негативних змін у психоемоційній сфері, особливо якщо особистість не має достатніх внутрішніх регуляторних механізмів [5, с. 112]. Литвиненко розглядає психологічну стійкість у військовій діяльності як основу збереження працездатності та адаптації в умовах ризику [6, с. 42].

У свою чергу, Н. Мась акцентує увагу на важливості психологічної підготовки як системного засобу формування навичок, що забезпечують контроль емоційних станів у складних обставинах [7, с. 283].

Дослідження Л. Наугольник дозволяють ширше осмислити сам феномен стресу та його вплив на поведінкову дезорганізацію, виснаження та погіршення самоконтролю [8, с. 46]. В. Новіков пов'язує діяльність у ризиконебезпечних умовах із високими вимогами до внутрішньої зібраності та функціональної саморегуляції [9, с. 81]. Особливе значення мають роботи В. Осьодла та Д. Зубовського, які дають підстави розглядати саморегуляцію не тільки як механізм захисту від негативних наслідків бойового досвіду, а й як ресурс посттравматичного зростання [10, с. 145].

Водночас аналіз наявних публікацій показує, що попри значну увагу до проблеми бойового стресу, психологічної стійкості й травматизації, питання психоемоційної саморегуляції командира саме як чинника збереження боєздатності підрозділу потребує більш цілісного, системного теоретичного узагальнення.

Мета статті. Метою статті є теоретичне обґрунтування психоемоційної саморегуляції командирів як чинника збереження боєздатності підрозділу та розкриття її значення в системі психологічного забезпечення військової діяльності.

Виклад результатів. Теоретичний аналіз проблеми дозволяє стверджувати, що психоемоційна саморегуляція командира виконує в бойовій діяльності подвійну функцію. З одного боку, вона забезпечує підтримання власної внутрішньої стійкості, а з іншого — опосередковано визначає психологічний стан і функціональну надійність усього підрозділу. У цьому полягає її принципова відмінність від звичайного індивідуального самоконтролю: йдеться не лише про особисту врівноваженість, а про психічний механізм, який набуває управлінського та групового значення.

У структурі бойової діяльності командир постійно перебуває під перехресним впливом кількох видів навантаження: емоційного, когнітивного, вольового, комунікативного та морального. Емоційне навантаження пов’язане з тривогою, ризиком, відповідальністю та переживанням наслідків втрат. Когнітивне — з потребою аналізувати складну ситуацію в умовах браку часу та інформації. Вольове — з необхідністю діяти попри втому, страх або внутрішній опір. Комунікативне — з обов’язком підтримувати контакт із підлеглими, передавати накази й координувати взаємодію. Моральне — з переживанням рішень, що мають високу людську ціну. Саме тому психоемоційна саморегуляція не може тлумачитися вузько; вона охоплює весь комплекс внутрішніх процесів, які дають можливість командиру не втратити керованість власною психікою.

Важливо підкреслити, що саморегуляція командира не означає беземоційності. Бойова обстановка неминуче викликає сильні переживання, і сама наявність страху, тривоги чи напруження не є ознакою слабкості. Критичним є інше: чи здатна людина, відчуваючи ці емоції, не допустити їх дезорганізуючого впливу на управління. Саме тут психоемоційна саморегуляція проявляється як здатність утримувати функціональний баланс між переживанням і дією, між афективною реакцією та професійним обов’язком.

У цьому зв’язку доцільно розглядати психоемоційну саморегуляцію як багатокомпонентну систему. Її когнітивний аспект виявляється у здатності усвідомлювати власний стан, розпізнавати наростання внутрішньої напруги й не втрачати адекватності оцінки ситуації. Емоційний аспект полягає у вмінні утримувати переживання в межах, які не руйнують поведінкову організованість. Вольовий аспект пов’язаний із внутрішньою мобілізацією та здатністю підтримувати виконання завдань за несприятливих умов. Поведінковий аспект виражається в зовнішній послідовності дій,

контрольованості реакцій, стриманості та здатності не транслювати хаос підлеглим. Соціально-психологічний аспект полягає в тому, що саморегуляція командира формує для підрозділу емоційну рамку, в межах якої відбувається групова взаємодія.

Останнє положення має особливу вагу. У військовому колективі командир є джерелом не тільки директив, а й психологічних сигналів. Його інтонація, міміка, темп мовлення, спосіб реагування на загрозу, характер оцінки ситуації — все це зчитується підлеглими як індикатор безпеки, керованості й перспективи дії. Якщо командир зберігає внутрішню зібраність, це створює у підрозділі відчуття структурованості ситуації, навіть коли сама обстановка об'єктивно залишається небезпечною. Натомість неврівноваженість керівника може стати для особового складу додатковим стресором.

Через механізми емоційного зараження та соціального наслідування психоемоційний стан командира трансформується у групову психологічну динаміку. Саме тому боєздатність підрозділу залежить не лише від того, наскільки добре командир знає тактику чи вміє віддавати накази, а й від того, чи здатний він бути емоційним центром стабілізації групи. У цьому сенсі психоемоційна саморегуляція є складовою морально-психологічного забезпечення, навіть якщо вона реалізується на рівні особистості одного керівника.

Окремої уваги заслуговує питання прийняття рішень у бойовій ситуації. Під впливом сильного стресу можливі різні види когнітивних збоїв: звуження поля уваги, фіксація на окремих подразниках, зростання імпульсивності, переоцінка загроз або, навпаки, небезпечне недооцінювання ризику. Психоемоційна саморегуляція в цьому випадку виконує функцію посередника між емоційною напругою та інтелектуальною діяльністю. Вона не усуває стрес повністю, але дозволяє не допустити його переходу в стан, за

якого командир втрачає здатність до логічного аналізу, пріоритезації дій і відповідального вибору.

Відтак зв'язок між саморегуляцією та боєздатністю є не декларативним, а функціонально прямим. Командир, який здатний управляти власним психоемоційним станом, швидше відновлює оперативну зосередженість після шокового впливу, краще утримує цілісну картину ситуації, менш схильний до хаотичних змін рішень і більш послідовно підтримує дисципліну в підрозділі. Це створює психологічні передумови для збереження бойової спроможності підрозділу навіть тоді, коли навантаження залишається високим упродовж тривалого часу.

Суттєвим є і превентивний вимір психоемоційної саморегуляції. Її значення полягає не тільки в тому, щоб "опанувати себе" вже після виникнення гострої реакції, а й у здатності попереджати накопичення дезорганізуючого напруження. Командир із розвиненими навичками саморегуляції краще помічає ранні ознаки перевтоми, внутрішнього виснаження, наростання дратівливості чи емоційної ригідності. Завдяки цьому зростає можливість своєчасної психічної перебудови, короткого відновлення, раціонального розподілу зусиль і зменшення ймовірності зриву в критичний момент.

З огляду на це психоемоційна саморегуляція має розглядатися як механізм довготривалої професійної надійності. У затяжному бойовому протистоянні особливу небезпеку становлять не лише гострі психотравмувальні епізоди, а й кумулятивний вплив хронічного стресу. Саме накопичувальний характер бойового навантаження часто призводить до зниження толерантності до фрустрації, емоційного виснаження, підвищеної конфліктності та втрати гнучкості в управлінні. За відсутності належної саморегуляції такі явища можуть поступово знижувати боєздатність підрозділу навіть тоді, коли зовні дисципліна ще зберігається.

У цьому контексті важливо відрізняти продуктивну саморегуляцію від простого пригнічення емоцій. Механічне стримування переживань без їх усвідомлення й внутрішнього опрацювання може тимчасово створювати ілюзію зібраності, однак у довшій перспективі воно нерідко веде до накопичення напруги, психосоматичних проявів, раптових афективних зривів або емоційного відчуження. Більш конструктивним є такий тип саморегуляції, за якого командир здатний не заперечувати наявність власних переживань, але підпорядковувати їх логіці професійної дії. Саме ця форма є найбільш значущою для військового керівництва.

У системі психологічного забезпечення військової діяльності це означає необхідність переорієнтації з абстрактних закликів до “стійкості” на розвиток конкретних саморегуляційних умінь. Ідеться про формування здатності швидко стабілізувати емоційний стан, контролювати невербальні прояви напруги, утримувати когнітивну ясність під тиском часу, конструктивно відновлюватися після бойового епізоду та не допустити переходу короткочасної функціональної напруги у хронічне виснаження. Психологічна підготовка командирів, побудована на таких засадах, може мати значно більший практичний ефект, ніж загальні програми підвищення стресостійкості без чіткої операціоналізації навичок.

Не менш важливим є зв’язок психоемоційної саморегуляції із бойовою адаптацією підлеглих. Підрозділ легше витримує навантаження, коли має психологічно надійного командира, чия поведінка не посилює хаос, а створює відчуття структурованості й змістової визначеності. Це дає змогу зменшувати інтенсивність вторинного стресу, який часто виникає не тільки через небезпеку як таку, а й через втрату відчуття керованості ситуацією. У такому розумінні саморегуляція командира стає чинником опосередкованого захисту особового складу від надмірної психічної дезорганізації.

З іншого боку, сформованість саморегуляції знижує ризик негативних післястресових наслідків. На тлі бойового досвіду командири, які володіють навичками внутрішньої стабілізації, мають більшу ймовірність не лише уникнути глибокої дезадаптації, а й перейти до більш зрілих форм осмислення пережитого. У цьому контексті особливо важливим є зв'язок саморегуляції з рефлексією та посттравматичним зростанням, оскільки здатність пережити важкий досвід без руйнування внутрішньої цілісності створює підґрунтя для професійного та особистісного зміцнення [10, с. 145].

Отже, психоемоційна саморегуляція командирів є багатовимірним психологічним утворенням, яке одночасно виконує стабілізаційну, превентивну, управлінську, адаптаційну та групоутворювальну функції. Її значення для збереження боєздатності підрозділу полягає у тому, що через неї забезпечується не лише особиста зібраність командира, а й психологічна керованість, згуртованість та функціональна надійність усього військового колективу.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що психоемоційна саморегуляція командирів є одним із базових психологічних чинників збереження боєздатності підрозділу. Її роль виявляється в тому, що вона забезпечує внутрішню стабільність керівника в умовах бойового стресу та водночас виступає механізмом опосередкованого впливу на морально-психологічний стан особового складу, дисципліну, довіру та керованість військового колективу.

Установлено, що значення психоемоційної саморегуляції виходить за межі індивідуального самоконтролю. Вона є функціональним компонентом управлінської діяльності, від якого залежать якість оцінки ситуації, послідовність управлінських рішень, стриманість поведінки в критичних умовах і здатність не транслювати підлеглим дезорганізуючий емоційний

стан. Саме тому її доцільно розглядати як елемент психологічної готовності командира до бойової діяльності.

З'ясовано, що сформованість саморегуляційних умінь пов'язана зі зниженням ризику психоемоційного виснаження, імпульсивного стилю керівництва, конфліктності та бойової дезадаптації. Водночас недостатній розвиток цієї сфери може сприяти накопиченню стресу, ослабленню керованості підрозділу й підвищенню вразливості до негативних постстресових наслідків. Психоемоційна саморегуляція виявилася також значущим ресурсом не лише профілактики деструктивних змін, а й конструктивного осмислення пережитого бойового досвіду.

З практичної точки зору отримані узагальнення свідчать про необхідність включення розвитку психоемоційної саморегуляції до системи психологічної підготовки командного складу. Перспективними є програми, орієнтовані на розвиток навичок усвідомлення власного стану, стабілізації емоційних реакцій, контролю поведінки в критичних обставинах, відновлення після інтенсивного навантаження та зниження кумулятивного ефекту бойового стресу.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричне вивчення зв'язку між рівнем психоемоційної саморегуляції командирів і конкретними показниками боєздатності підрозділу, а також на розроблення прикладних психодіагностичних і тренінгових інструментів, що можуть використовуватися в системі психологічного забезпечення військової діяльності.

Список використаних джерел

1. Васильєва Н. В. Особливості стресу в процесі військової діяльності. Київ : ВПУ, 2006.

2. Гончаренко Г. І. Стресові стани військовослужбовців та методи їх профілактики. Київ : НМЦ, 2002.

3. Довженко І. Г. Психологія управління військовим колективом. Київ : Шкільний світ, 2010.

4. Карпенко А. А. Психологічні аспекти ведення бойових дій. Київ : Державна видавнича служба України, 2008.

5. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців. Харків, 2018.

6. Литвиненко І. І. Психологія військової діяльності. Київ : Наукова думка, 2006.

7. Мась Н. М. Психологічна підготовка військовослужбовців до дій у особливих умовах. Вісник Національного університету оборони України. 2014. № 3. С. 280–285.

8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів : Ліга-Прес, 2013.

9. Новіков В. М. Психологічні основи діяльності в умовах ризику. Київ : Центр учбової літератури, 2007.

10. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : зб. наук. праць за матеріалами всеукр. наук.-практ. круглого столу, м. Ірпінь, 24 берез. 2017 р. Ірпінь, 2017. С. 143–147.

References

1. Vasylieva, N. V. (2006). *Osoblyvosti stresu v protsesi viiskovoi diialnosti*. Kyiv: VPU.

2. Honcharenko, H. I. (2002). *Stresovi stany viiskovosluzhbovtsiv ta metody yikh profilaktyky*. Kyiv: NMTs.

3. Dovzhenko, I. H. (2010). *Psykholohiia upravlinnia viiskovym kolektyvom*. Kyiv: Shkilnyi svit.

4. Karpenko, A. A. (2008). *Psykholohichni aspekty vedennia boiovykh dii*. Kyiv: Derzhavna vydavnycha sluzhba Ukrainy.

5. Kolesnichenko, O. S. (2018). *Zasady boiovoi psykholohichnoi travmatyzatsii viiskovosluzhbovtsiv*. Kharkiv.

6. Lytvynenko, I. I. (2006). *Psykholohiia viiskovoi diialnosti*. Kyiv: Naukova dumka.

7. Mas, N. M. (2014). Psychological training of servicemen for actions in special conditions. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 3, 280–285.

8. Nauholnyk, L. B. (2013). *Psykholohiia stresu*. Lviv: Liha-Pres.

9. Novikov, V. M. (2007). *Psykholohichni osnovy diialnosti v umovakh ryzyku*. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury.

10. Osodlo, V. I., & Zubovskyi, D. S. (2017). Post-traumatic growth of combatants' personality: current state and prospects. In *Aktualni problemy psykholohichnoi ta sotsialnoi adaptatsii v umovakh kryzovoho suspilstva* (pp. 143–147). Irpin.