

ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.07:616.89

DOI: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2021.47.12-15>О. Гульбс, д-р психол. наук, проф.
1960.09.05m@gmail.com

ORCID ID 0000-0002-5300-8570,

О. Кобець, д-р психол. наук, проф.
Kobezalex59@ukr.net

ORCID ID 0000-0003-2185-4606

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Розглянуто теоретичний аналіз психологічної реабілітації учасників бойових дій в Україні та за кордоном. За даними Міністерства у справах ветеранів України, військовослужбовці мають пройти безкоштовну медичну та психологічну реабілітацію у відповідних центрах. Адже військовослужбовці піддаються підвищеному ризику розвитку посттравматичного стресу, за даними вчених для розвитку посттравматичного стресового розладу може бути достатньо одного емоційно виснажливого випадку, але бойові дії часто сприяють тривалому та багаторазовому впливу травматичних подій. Психологічна реабілітація передбачає надання таких послуг: психологічна діагностика, психологічна просвіта та інформування, психологічне консультування, психологічна підтримка та супроводження, психотерапія, робота в групах, декомпресія. До основних напрямів психологічної допомоги учасникам бойових дій під час психологічної реабілітації належать: визначення синдрому соціально-психологічної дезадаптації, психологічне консультування, психокорекційна робота, формування навичок саморегуляції, соціально-психологічна підготовка, визначення життєвих перспектив, майбутніх планів і цілей. Психологічна реабілітація учасників бойових дій в Україні має системний та комплексний характер. Досвід США та Ізраїлю показує важливість постійного моніторингу, і за необхідності, корекції психологічного стану військовослужбовців. За прикладом США у роботі психолога можна використовувати когнітивно-поведінкову терапію, терапію прийняття та прихильності (Acceptance and Commitment Therapy (ACT)) та міжособистісну терапію (інтерперсональна терапія (IPT)) для зменшення негативних наслідків посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Ключові слова: учасники бойових дій; ПТСР; психологічна реабілітація; напрями психологічної допомоги; світовий досвід.

Вступ. Участь у військових діях значно впливає на фізичний і психологічний стан військовослужбовців, особливо актуально сьогодні це для України, адже восьмий рік поспіль тривають бойові дії на сході країни. Станом на 01.02.2021 р. до Реєстру (Єдиний реєстр учасників антитерористичної операції та осіб, які брали участь у здійсненні заходів із забезпечення національної безпеки та оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації в Донецькій та Луганській областях, забезпеченні їх здійснення – ред.) внесено інформацію про 405 711 учасників бойових дій (серед них жінок – 19 402), у тому числі, у 2020 р. – про 27 293 учасників бойових дій, у 2021 р. – про 303 учасники бойових дій [11]. Кількість осіб, які залучені до ООС невідомо збільшується, а отже, і питання психологічної реабілітації учасників бойових дій набуває ще більшої актуальності, адже частина учасників бойових дій мають прояви таких негативних наслідків війни, як *посттравматичний стресовий розлад* (ПТСР), депресії, стан постійного стресу тощо. *Посттравматичний стрес* – це постійний тривожний розлад, який може виникнути після того, як людина зазнає травми або постійного стресу. Хоча людський організм має тенденцію повертатися до вихідного рівня після переживання стресової події, люди, які страждають на ПТСР, продовжують вивільняти гормони, пов'язані зі стресом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, пов'язані з військовими діями на території України, є об'єктом досліджень багатьох вчених, зокрема В. Стасюк розглядав психологічні особливості реадaptaції учасників бойових дій [10]; питання виникнення у учасників бойових дій бойової психічної травми, розладів психіки, бойового шоку та бойової втоми, а також посттравматичного синдрому стало предметом уваги Р. Попелюшка [6].

Проблему психологічної корекції ПТСР у учасників АТО, а також методи соціально-психологічної підтримки розглядала Л. Мульована [4]; значний доробок у питанні посттравматичного зростання особистості має В. Осьо-

дло [5]; арт-терапію як засіб реабілітації учасників бойових дій в умовах російсько-українського збройного конфлікту розглядає Н. Авер'янова [1].

Метою дослідження є теоретичний аналіз психологічної реабілітації учасників бойових дій в Україні та за кордоном. Під час дослідження ми використали теоретичні методи, серед яких: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення.

Виклад основного матеріалу дослідження. За даними Міністерства у справах ветеранів України [8] відповідно до ст. 11 Закону України "Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей" [3] військовослужбовці, учасники бойових дій та прирівняні до них особи, особи, звільнені з військової служби, які брали безпосередню участь в АТО, у здійсненні заходів із забезпечення національної безпеки та оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службово-бойові завдання в екстремальних (бойових) умовах, в обов'язковому порядку повинні пройти безоплатну психологічну, медико-психологічну реабілітацію у відповідних центрах.

За результатами дослідження "Ефективність мобільних бригад соціально-психологічної допомоги учасникам бойових дій", організованого Українською фундацією громадського здоров'я, за підтримки фонду ООН, психологічної підтримки потребують близько 57 % ветеранів. Основними проблемами учасників бойових дій стали конфлікти в родині (54 %), прояви стресу (24 %), надмірні та неконтрольовані приступи агресивної поведінки (12 %), думки про самогубство (6 %), проблеми з психоактивними речовинами – 4 % [2]. Сьогодні психологічну реабілітацію учасники бойових дій можуть отримати у центрах соціально-психологічної реабілітації або у приватних психологів за необхідності.

Психологічна реабілітація передбачає надання таких послуг:

1) психологічна діагностика – оцінка актуального психологічного стану та індивідуально-психологічних особливостей отримувача послуг, контроль за його психічним

станом, визначення потреби та оптимальних методів психологічної реабілітації;

2) психологічна просвіта та інформування – інформування отримувача послуг для формування розуміння закономірностей функціонування людської психіки, поведінки людей в екстремальних умовах, формування навичок і способів управління можливостями власної психіки, надання самопомоги та першої психологічної допомоги іншим особам, а також готовності та бажання отримувати професійну психологічну допомогу у разі потреби;

3) психологічне консультування – комплекс короткострокових заходів, які здійснюються психологом і спрямовані на надання отримувачу послуг інформації з психологічних питань, емоційної підтримки, допомоги у прийнятті усвідомлених рішень та оцінці власних психологічних ресурсів для зміни поведінки, на розвиток відповідальності за власну поведінку, самосвідомості та зміну ставлення до проблеми, підвищення стресостійкості та психологічної культури;

4) психологічна підтримка і супроводження – система соціально-психологічних способів і методів, застосування яких сприяє соціально-професійному самовизначенню особистості у ході відновлення її здібностей, ціннісних орієнтирів і самосвідомості, підвищенню її конкурентоспроможності та адаптованості, подоланню стресових та інших життєвих ситуацій і запобіганню виникненню психологічних кризових станів;

5) психотерапія – використання методів психологічного впливу для розв'язання особистісних та міжособистісних проблем із застосуванням стандартизованих процедур в індивідуальній або груповій формі, спрямованих на відновлення порушеної діяльності організму отримувача послуг з метою відновлення або компенсації його психічних функцій, особистісних якостей, міжособистісних стосунків, а також поліпшення якості життя;

6) групова робота – проведення психологічних тренінгів, інтерв'ю, занять із психологічної просвіти та інформування для груп підтримки із застосуванням стандартизованих процедур, спрямованих на саморозкриття учасників таких груп, актуалізацію наявного досвіду і пошук шляхів розв'язання власних психологічних проблем, формування навичок самопізнання та саморозвитку, опанування нових комунікативних і поведінкових стратегій;

7) декомпресія – форма первинної психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували в екстремальних (бойових) умовах службово-бойової діяльності, яка складається із комплексу заходів фізичного і психологічного відновлення організму людини та проводиться з метою поступової реадаптації військовослужбовців до звичайних умов життєдіяльності, запобігання розвитку в них психологічних травм [7].

До основних напрямів психологічної допомоги учасникам бойових дій належать:

- визначення синдрому соціально-психологічної дезадаптації, досягається шляхом психодіагностики індивідуальних особливостей військовослужбовця під час особистої зустрічі з психологом;

- психологічна консультація, може містити індивідуальну роботу (використання за необхідності метафоричних асоціативних карт, проєктивних методик, технік арт-терапії) та сімейна консультація (спрямована на визначення та корекцію проблемних моментів у родині, зменшення негативних проявів ПТСР);

- психокорекційна робота (полягає у коригуванні негативних проявів поведінки);

- надання прийомів саморегуляції (зняття стресових проявів та напруги шляхом використання аутотренінгу та інших методів);

- соціально-психологічні тренінги з метою підвищення рівня адаптації, усунення неврозів та проблем у спілкуванні з оточенням;

- визначення життєвих перспектив, подальших планів та цілей [9].

Основними цілями реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, варто вважати:

- повернення до суспільного життя, відновлення соціального статусу, усунення проявів ПТСР;

- підвищення рівня комунікабельності, соціальної активності, навички подолання конфліктів;

- відновлення психіки, зменшення рівня напруги та внутрішньої тривожності. Збільшення стресостійкості організму;

- мобілізація внутрішніх резервів організму.

Окрім досвіду України у питаннях психологічної реабілітації учасників бойових дій, вважаємо за необхідне розглянути досвід США як країни, яка вже довгий час бере участь у миротворчих операціях і має досить давній досвід у психологічній реабілітації учасників бойових дій. За даними Департаменту США у справах ветеранів значна частина учасників бойових дій і ветеранів війни відчувають погіршення стану психічного здоров'я, мають *посттравматичний стрес* (ПТС), депресію, тривогу, *черепно-мозкову травму* (ЧМТ) та зловживання психоактивними речовинами. Лише невеликий відсоток людей, які переживають травму, відчувають ПТСР. Поширеність посттравматичного стресового розладу протягом життя серед американських жінок становить 10 %, тоді як лише 4 % американських чоловіків переживають ПТСР у певний момент свого життя.

Американські ветерани бойових дій мають набагато більшу поширеність ПТСР, ніж американські цивільні особи. Від 11 до 20 % ветеранів операцій "Іракська свобода" та "Стийка свобода" зазнають посттравматичного стресу. Приблизно 12 % ветеранів війни у Перській затоці (Буря в пустелі) і 15 % ветеранів В'єтнаму щорічно страждають від ПТСР. Поширеність ПТСР протягом усього життя серед ветеранів В'єтнаму становить 30 %.

Військовослужбовці піддаються підвищеному ризику розвитку посттравматичного стресу, адже для розвитку ПТСР може бути достатньо одного емоційно виснажливого випадку, але бойові дії часто сприяють тривалому та багаторазовому впливу травматичних подій.

У військовослужбовців також активно можуть розвиватися депресія та тривога. Повернувшись додому, деякі ветерани повідомляють, що відчують себе від'єднаними від членів сім'ї та друзів. Переконавання, що ніхто не в змозі розповісти про свої переживання або запропонувати значущу емоційну підтримку, може спонукати військовослужбовців зіпсувати стосунки або навіть шукати соціальної ізоляції.

Міністерство у справах ветеранів США надає широкий спектр послуг з лікування для допомоги ветеранам військовослужбовцям. Лікування може проводитися у різних умовах: короткострокова стаціонарна допомога, амбулаторна допомога у центрі психосоціальної реабілітації та відновлення або опіка вдома. Ветеранам, які переживають ПТСР, лікар або психіатр можуть призначити антидепресанти, такий вид ліків може допомогти вирішити проблему депресії та тривоги, зменшити дратівливість, покращити режим сну та допомогти полегшити кошмари або нав'язливі думки.

Хоча застосування препаратів, що впливають на настрій, особливо поширене при лікуванні депресії та тривоги, терапія розмовами також може бути дуже корисною. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, терапія прийняття та прихильності (АСТ) та міжособистісна

терапія (ІРТ) може допомогти постраждалим ветеранам зменшити емоційний біль і відновити позитивні соціальні стосунки. Деякі види терапії, такі як терапія когнітивної обробки (когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)), або терапія тривалого впливу (продовжена експозиція (ПЕ)), також можуть бути використані під час роботи та корекції негативних проявів, які можуть виникнути унаслідок ПТСР [12].

Цікавим також є досвід Ізраїлю, адже у них військова служба обов'язкова як для чоловіків, так і для жінок і становить 3 та 2 роки, відповідно. Також фактором, який робить систему психологічної допомоги в Ізраїлі однією з найкращих, стали постійні військові конфлікти, у яких беруть участь військовослужбовці на території країни. Більшість військових професій вирішують складні завдання, довгий ієрархічний ланцюжок управління та досягнення вимірних цілей. Військова система створює багато стресових факторів для молодих людей, які змушені швидко розвивати стресостійкість і одразу після закінчення шкільних років ставати дорослими. Військова система жорстка і часто безкомпромісна, належна до бойової системи, яка має на меті захистити країну від її ворогів, але часом солдатам, які її складають, важко виконати завдання, уникаючи стресів та нервових зривів.

При лікуванні ПТСР для військовослужбовців використовують різні види психотерапії, однак, враховуючи обмеження військової служби, короточасне лікування особливо ефективне і зручне. Молоді солдати у більшості випадків належать до психічно здорового населення, яке страждає від стресового епізоду, який кидкає виклик межі їхніх сил. Короточасне лікування зазвичай триває 12–40 сеансів лікування, орієнтоване на цілі і має на меті передати солдату практичні інструменти для вирішення його труднощів. Зазвичай у таких випадках на допомогу приходить офіцер IDF (*Israeli Defense Force*) – це професіонал, зазвичай психолог або клінічний соціальний працівник. Солдат може попросити зустрічі з психологом та отримати необхідну консультацію. Також у військовослужбовців є можливість звернутись до приватного психолога. Іноді зовнішня до військової системи особа може надати солдату більш реалістичну перспективу і повернути йому правильні та відповідні пропорції. Психологічна допомога буде найуспішнішою, якщо її надають задовго до початку бойових дій, яка має системний характер і обов'язкова для всіх військовослужбовців. Найважливішим моментом у такому виді попередження ПТСР є передвоєнне тренування та навчання, а також своєчасні заходи під час збройних дій [13].

Висновки. Психологічна реабілітація учасників бойових дій в Україні має системний та всеохоплюючий характер і містить у собі психологічну діагностику, психологічну просвіту та інформування, психологічну консультацію, психологічну підтримку і супровід, психотерапію, групову роботу, декомпресію. Окрім досвіду України, визначено, що в США для зменшення негативних проявів ПТСР використовують когнітивно-поведінкову терапію, терапію прийняття та прихильності (АСТ) та міжособистісну терапію (ІРТ), що допомагає постраждалим ветеранам зменшити емоційний біль та відновити позитивні соціальні стосунки. За прикладом Ізраїлю можна впровадити роботу психологів ще до отримання травм, яка передбачатиме передвоєнне тренування та навчання, а також своєчасні заходи під час збройних дій.

Список використаної літератури

1. Авер'янова Н. М. Гібридна війна: російсько-українське протистояння // Молодий вчений, 2017. 3(43), С. 30–34.
2. Заклади, що надають послуги психологічної реабілітації : Міністерство у справах ветеранів. URL: <https://mva.gov.ua/ua/veteranam/likuvannya-ta-reabilitaciya/centri-z-nadannya-poslug-psiologichnoyi-reabilitaciyi> (дата звернення: 13.09.2021).

3. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей : Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text> (дата звернення: 17.03.2021).

4. Мульована Л. І. Методи психологічної допомоги учасникам АТО // Молодий вчений, 2014. 10(13), С. 114–116.

5. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи // Укр. психолог. журн., 1, 2017. С. 63–79.

6. Попелюшко Р. П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. 2015. 13. С. 198–207.

7. Про затвердження Порядку проведення психологічної реабілітації постраждалих учасників Революції Гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях, членів їх сімей та членів сімей загиблих (померлих) таких осіб : Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1057-2017-п#Text> (дата звернення: 16.03.2021).

8. Психологічна реабілітація : Міністерство у справах ветеранів. URL: <https://mva.gov.ua/ua/veteranam/likuvannya-ta-reabilitaciya/derzhavna-programa-psiologichnoyi-reabilitaciyi> (дата звернення: 07.03.2021).

9. Психологічна реабілітація учасників АТО. Види діяльності практичного психолога : Сумський обласний клінічний госпіталь ветеранів війни. URL: <https://sumy-gospital.ic.org.ua/statti/psiologichna-reabilitatsiya-uchasnykiv-ato-vydy-diyalnosti-praktychnogo-psyhologa/> (дата звернення: 21.09.2021).

10. Стасюк В. В. Психологічні особливості реадaptaції Учасників бойових дій // Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства, 2018. С. 153–154.

11. У Мінветеранів назвали кількість людей в Україні зі статусом учасника бойових дій : Радіо Свобода. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-donbas-uchasnyky-boyovi-diyi-status/31109641.html> (дата звернення: 21.09.2021).

12. GoodTherapy. Military and Veterans Issues. URL: <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/veterans-mental-health-issues>. (дата звернення: 17.03.2021).

13. טיפול פסיכולוגי לחיילי צה"ל URL: <https://www.tipulpsychology.co.il/idf.html>. (дата звернення: 17.03.2021).

References

1. Averianova, N. M. (2017). Hybrid war: Russian-Ukrainian confrontation. *Molodyi vchenyi*, 3(43), 30–34. [In Ukrainian].
2. Institutions providing psychological rehabilitation services. (2020). Ministry of Veterans Affairs of Ukraine. <https://mva.gov.ua/ua/veteranam/likuvannya-ta-reabilitaciya/centri-z-nadannya-poslug-psiologichnoyi-reabilitaciyi> [In Ukrainian].
3. On Social and Legal Protection of Military Men and Members of Their Families. (1992). Verkhovna Rada of Ukraine. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text> [In Ukrainian].
4. Mulovana, L. I. (2014). Methods of psychological assistance to anti-terrorist operation participants. *Molodyi Vchenyi*, 10(13), 114–116. [In Ukrainian].
5. Osodlo, V. I., & Zubovskiy, D. S. (2017). Post-traumatic growth of the personality of combatants: current status and prospects. *Ukrainian psychological journal*, 1, 63–79. [In Ukrainian].
6. Popeliushko, R. P. (2015). Features of psychological rehabilitation of combatants by means of natural recreation. *Actual Problems of Psychology. Collection of Scientific Papers of G.S. Kostyuk Institute of Psychology NAPS Ukraine*, 13, 198–207. [In Ukrainian].
7. About the statement of the Order of carrying out psychological rehabilitation of the injured participants of Revolution of Dignity, participants of anti-terrorist operation and persons who carried out measures for national security and defense, repulse and deterrence of armed aggression of the Russian Federation in Donetsk and Luhansk areas, members of their families and families of victims such p. (2017). Official web portal of the Parliament of Ukraine. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1057-2017-п#Text> [In Ukrainian].
8. Psychological rehabilitation. (2018). Ministry of Veterans Affairs of Ukraine. <https://mva.gov.ua/ua/veteranam/likuvannya-ta-reabilitaciya/derzhavna-programa-psiologichnoyi-reabilitaciyi> [In Ukrainian].
9. Psychological rehabilitation of anti-terrorist operation participants. Activities of a practical psychologist. (2018). Sumy Regional Clinical Hospital for War Veterans. <https://sumy-gospital.ic.org.ua/statti/psiologichna-reabilitatsiya-uchasnykiv-ato-vydy-diyalnosti-praktychnogo-psyhologa/>. [In Ukrainian].
10. Stasiuk, V. V. (2018). Psychological features of readaptation of combatants. *Actual problems of psychological and social adaptation in a crisis society*, 153–154. [In Ukrainian].
11. The Ministry of Veterans named the number of people in Ukraine with the status of a participant in hostilities (2021). Radio Svoboda. <https://www.radiosvoboda.org/a/news-donbas-uchasnyky-boyovi-diyi-status/31109641.html> [In Ukrainian].
12. GoodTherapy. (2019). Military and Veterans Issues. <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/veterans-mental-health-issues>
13. Psychological treatment of IDF soldier. (2018). Tamir Institute of Psychotherapy Discounted. <https://www.tipulpsychology.co.il/idf.html> [In Hebrew].

O. Gulbs, Dr of Psychology, Prof.,
1960.09.05m@gmail.com
ORCID ID 0000-0002-5300-8570,
A. Kobets, Dr of Psychology, Prof.,
Kobezalex59@ukr.net
ORCID ID 0000-0003-2185-4606

Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, Ukraine

PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF PARTICIPANTS IN COMBAT ACTIONS

The article considers the issues of theoretical analysis of psychological rehabilitation of combatants in Ukraine and abroad. The aim of the study was a theoretical analysis of the psychological rehabilitation of participants in the war dialects of Ukrmo. During the study, we used theoretical methods, including analysis, synthesis, comparison. According to the Ministry of Veterans Affairs of Ukraine, servicemen must undergo free medical and psychological rehabilitation in appropriate centers. After all, servicemen are at increased risk of developing post-traumatic stress, according to scientists, one emotionally debilitating case may be enough to develop post-traumatic stress disorder, but combat often contributes to long-term and multiple effects of traumatic events. Psychological rehabilitation involves the provision of the following services: psychological diagnosis, psychological education and information, psychological counseling, psychological support and support, psychotherapy, group work, decompression. The main areas of psychological assistance to combatants include: determining the syndrome of socio-psychological maladaptation, psychological counseling, psycho-correctional work, the formation of self-regulation skills, socio-psychological training, defining life prospects, future plans and goals. Psychological rehabilitation of combatants in Ukraine is systemic and comprehensive. The experience of the United States and Israel shows the importance of constant monitoring and, if necessary, the need for psychogenic involvement of psychologists in working with the military. Following the example of the United States, psychologists have used cognitive-behavioral therapy, acceptance and attachment therapy (ACT), and interpersonal therapy (IPT) to reduce the negative effects.

Keywords: combatants; Post-traumatic stress disorder; psychological rehabilitation; directions of psychological assistance; world experience.

УДК 159: 378.011.32.037

DOI: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2021.47.15-18>

O. Гульбс, д-р психол. наук, проф.
1960 9050@gmail.com

ORCID ID 0000-0002-5300-8570,

O. Кобець, д-р психол. наук, проф.

Kobezalex59@ukr.net@gmail.com

ORCID ID 0000-0002-9096-6313

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, Україна

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ГРУПАХ АКТИВНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО НАВЧАННЯ

Розглянуто особливості розвитку емоційної компетентності військовослужбовців у групах активного соціально-психологічного навчання. Зазначено, що продуктивність роботи військовослужбовця при взаємодії з іншими також будується на ефективному сприйнятті, управлінні і контролі не лише власних емоцій, але й емоцій цих інших, і тому ефективна діяльність військовослужбовця безпосередньо залежить від його розвиненої емоційної компетентності. Емоційна компетентність як складова професійної компетентності є сукупністю емоційних і соціальних здібностей, здатності до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей до управління емоційною сферою. Усі структурні компоненти емоційної компетентності взаємопов'язані, а їхня тісна взаємозалежність сприяє ефективній міжособистісній взаємодії. Зроблено припущення, що військовослужбовці з високим рівнем розвитку емоційної компетентності мають виражені здібності до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей до управління емоційною сферою, яка обумовлює більш високу адаптивність та ефективність у спілкуванні. Активне соціально-психологічне навчання є психолого-педагогічною формою розвитку емоційної компетентності і вдосконалення умінь і навичок взаємодії у суспільстві, здійснюваної в умовах групової навчально-тренувальної діяльності. Цей метод застосовано для формування в учасників специфічних емоційних, комунікативних, когнітивних та поведінкових умінь з метою підвищення емоційної компетентності, комунікативної та психологічної компетентності, емоційного інтелекту. Робота у групах активного соціально-психологічного навчання спрямована на позитивні зміни у розвитку емоційної компетентності її учасників. Ефективність роботи у групах активного соціально-психологічного навчання з військовослужбовцями висока, оскільки віковий період ранньої та середньої дорослості припускає рухливість, пластичність і сензитивність емоційної та інтелектуальної сфер особистості. Отримані за результатами експерименту дані достовірно підтверджують ефективність застосування методу активного соціально-психологічного навчання у розвитку емоційної компетентності у військовослужбовців.

Ключові слова: емоційна компетентність; активне соціально-психологічне навчання; професійна компетентність; міжособистісна взаємодія; емоційний інтелект; військовослужбовці.

Постановка проблеми. Емоційні стани є показниками адаптованості військовослужбовця як особистості до поточних змін. Такими показниками є позитивні емоції, які він відчуває у процесі взаємодії з оточуючими у професійній та побутовій сферах, задовільне самопочуття, відчуття душевного комфорту. У кожного військовослужбовця є концептуальна модель зовнішнього світу, за якою формується план і програма поведінки. У військовослужбовців з високим рівнем тривожності ця модель нестійка, що в екстремальній ситуації може призводити до відмови від діяльності. Негативно впливають на адаптацію, зокрема, нездатність вчасно й адекватно оцінювати власний емоційний стан і керувати ним. Вплив подібних чинників може спричинити відповідні негативні емоційні реакції – роздратування, тривогу, страх, відчай тощо аж до стресового стану.

Успішне виконання професійних функцій військовослужбовцем безпосередньо залежить від його вмінь вибудовувати конструктивні міжособистісні стосунки з оточуючими. Йому важливо сформувати у собі готовність розуміти різних людей, уміння орієнтуватися у різних моделях їхньої життєдіяльності, вміння взаємодіяти з ними, бачити їхню неповторність та унікальність, приймати їхні переваги і недоліки. Продуктивність роботи військовослужбовця при взаємодії з іншими також будується на ефективному сприйнятті, управлінні і контролі не лише власних емоцій, але й емоцій цих інших. Тому ефективна діяльність військовослужбовця безпосередньо залежить від його розвиненої емоційної компетентності.

Аналіз останніх досліджень. Як зазначає сучасний дослідник емоційної компетентності О. Льошенко, на