

ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ В УМОВАХ ВОЄННИХ ЗАГРОЗ

М. К. Кременчуцька

к. психол. н., професор, професор кафедри
соціальної роботи ФПСР
ОНУ імені І. І. Мечникова

Актуальність теми обумовлена тим, що в умовах війни в Україні усі люди піддаються різній дозі стресу. Стресові реакції створюють надзвичайно складний і небезпечний контекст, вони можуть бути дуже різними в інтенсивності і тривалості для різних осіб і спільнот. Важливо надавати підтримку і допомогу тим, хто переживає подібні стресові реакції під час воєнних конфліктів, і забезпечувати доступ до психологічної допомоги для тих, хто її потребує.

Але не завжди спеціалісти мають можливість підключитися до роботи з тими, хто цього потребує. Крім того, людина може не відчувати, що накопичення стресових реакцій навіть слабкої інтенсивності може спричинити їй шкоди.

Ось деякі з видів стресових реакцій, які можуть виникати під час війни: стресовий стан, як короткострокова реакція на стрес, яка може виникнути внаслідок раптових і надзвичайних подій, наприклад обстрілів або бомбардувань; депресивні реакції, включаючи почуття викиду і втоми, втрати інтересу до життя, безнадійність та сум; стан тривожності, включаючи панічні атаки, тривожність; стрес через втрату рідних і близьких людей; адаптаційний стрес, який включає в себе зміну способу життя та адаптацію до нових умов воєнного конфлікту; колективний стрес через загрозу або конфлікт, якій включає в себе конфлікти

внутрішньої спільноти, соціальну напругу та загальну тривожність [1].

Емоційна компетентність є критично важливою як для індивідів, так і для спільноти в умовах війни, оскільки вона сприяє збереженню психічного здоров'я, міжособистісних відносин і миру, а також допомагає вирішувати конфлікти і приймати обдумані рішення в ситуаціях великого стресу та загрози. Навички емоційної компетентності допомагають людям адаптуватися до стресу та уникати серйозних психологічних проблем.

Емоційна компетентність в умовах воєнних загроз - це здатність і навички ефективно управляти своїми емоціями та адаптуватися до стресових ситуацій, пов'язаних з можливими або фактичними воєнними конфліктами [4].

Емоційна компетентність включає в себе ряд ключових аспектів: саморегуляція емоцій, як вміння контролювати і керувати своїми емоціями, уникаючи їх негативних виразів у неприпустимих або агресивних діях; емпатичність, як розуміння та співчуття до емоцій і потреб інших людей, особливо в умовах стресу, важливо для підтримки та співробітництва в групі або спільноті; здатність до вирішення конфліктів допомагає уникати агресії та насильства в розв'язанні конфліктів та сприяє знаходженню конструктивних способів вирішення розбіжностей і підтримує спокійний та об'єктивний підхід; стійкість до стресу, як адаптація до стресових ситуацій через розвиток механізмів релаксації та підтримки психологічного комфорту; розвиток позитивних емоцій, які допомагають підтримувати психологічний баланс і підвищують стійкість до стресу [3].

Навички емоційної компетентності допомагають: підтримати інших через слухання та і співчуття тим, хто переживає серйозний стрес або травму – це сприяє більш

швидкому відновленню психічного стану постраждалих; зберігати ясність розуму та контролювати свої емоції – це сприяє прийняттю рішень, які краще відповідають ситуації і, тим самим, зберігають безпеку та добробут собі та іншим; контролювати агресивні емоції та уникати насильства - це сприяє підтримці цивілізованих і мирних способів вирішення конфліктів; більш швидко відновитися відновлення та зберегти фізичне та психологічне здоров'я [2].

Опанування навичками емоційної компетентності для спеціалістів допомагаючих професій повинно мати першорядне значення. З одного боку – це є профілактичні та просвітницькі засоби роботи з різними верствами населення. З іншого боку, це необхідно самим професіоналам як засіб збереження власного психічного здоров'я. Емоційно компетентні професіонали можуть бути лідерами в управлінні стресовими ситуаціями, сприяючи збереженню спокою та раціональності, а також сприяючи підтримці інших у цих важливих моментах.

Література

1. Кодлубовська Т. Б. Психофізіологічні механізми регуляції психофізіологічних станів співробітників правоохоронних органів: автореф. дис. ... док. психол. наук: 19.00.02. Психофізіологія. Київ. 2020. 42 с.
2. Коробко Ю. В., Тройніна С. О., Остапко Л. О., Годзь Т. О. Емоційний інтелект у XXI столітті як один з найважливіших soft-skills освітнього процесу. *Академічні візії*. 2023. 24. 1 – 12.
3. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
4. Олійник Ю. О., Романів А. С., Параняк Н. М. Домедична психологічна допомога в умовах війни. *Габітус*. 2022. 37. С. 174–179.