



Міністерство освіти і науки України
Факультет наук про здоров'я Українського Католицького Університету
Кафедра психології та психотерапії Українського Католицького Університету
Кафедра теоретичної та практичної психології НУ "Львівська Політехніка"
Кафедра психології ЛНУ ім. Івана Франка
Українська Спілка Психотерапевтів

Міжнародна науково-практична конференція

“Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом”

*Присвячена Всесвітньому дню психічного здоров'я та
Дню захисників та захисниць України
м. Львів, 14-15 жовтня 2022р.*

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції

**"Psychological support before, during, and after the war:
research findings and sharing of experiences"**

*Dedicated to World Mental Health Day and
Defenders and Defendresses of Ukraine Day
Lviv, October 14-15, 2022*

УДК: 159.9:613.8/304

Організатор конференції: Кафедра психології та психотерапії Факультету наук пр здоров'я Українського католицького університету.

Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом», присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я та Дню Захисників та Захисниць України, м. Львів, 14-15 жовтня 2022р., 2022. – 94 с.

Тези наукових доповідей подано в авторській редакції.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор – Кечур Роман

Члени редакційної колегії – Пелех Ірина, Семків Ірина, Яскевич Ольга, Тимків Тетяна

Вікторія Корсунська,
практичний психолог (Україна, Німеччина)

Марина Варакута,
викладач кафедри психології,
Дніпровський гуманітарний університет

ВИХІД ІЗ ЗОНИ КОМФОРТУ – ШЛЯХ ДО ЗМІН ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

Спектр життєвих ситуацій, з якими стикається особистість, доволі різнобарвні (хвороба, інвалідність, сирітство, безробіття, відсутність певного місця проживання, жорстоке поводження, конфлікти, самотність тощо). Складна життєва ситуація завжди характеризується розбіжністю між тим, що особистість бажає досягти, зробити, та тим, що насправді отримує.

Особистість по-різному реагує на обставини та знаходить вихід. Одні приймають ситуацію, надають своєрідну згоду, інші здійснюють кроки та долають перешкоди для задоволення своїх потреб. Власне, кожна особистість здійснює вибір з метою пізнання власного «я». Вихід за межі комфорту дозволяє розширити свій кругозір, відкрити для себе щось нове та цікаве, оцінити та використати свої власні здібності, позбавити себе негативних почуттів (нудьги, невпевненості, страх покинутості, самотності тощо), здійснити виклик та задовольнити потребу в самореалізації, відчутти смак перемоги, отримати певний досвід. Взагалі, якщо особистість хоче бути успішною, то вона постійно буде залишати зону комфорту.

На думку вчених, зона комфорту – це протилежність змінам, це щось старе, знайоме та стабільне. Це стан, в якому особистість не відчуває потреби щось змінювати та робити собі виклик. Затишок є важливим фактором, який не дає особистості вийти із зони комфорту та ідеально відповідає її поведінці та звичкам. Саме відчуття страху (відкинутості, невдачі та навантаження) стримує особистість здійснити крок. Вихід із зони комфорту – це своєрідний стрес, якого

особистість уникає. І саме рутинне життя позбавляє особистість здійснити крок до змін.

Однак, вихід із зони комфорту може мати небезпечний характер. Це стосується ситуацій, коли особистості їх нав'язують. Наслідки – отримання травми. Травма – це реакція на катастрофу, це шок і рівень надзвичайного стресу, який може призвести до серйозних фізичних та психічних розладів. Особистість втрачає відчуття безпеки, з'являється відчуття безпорадності.

Прикладами драматичних подій, в які може потрапити особистість є дорожні аварії, пожежі, війни, терористичні акти тощо. Вони з'являються без попередження, висуваючи високі вимоги до особистості, яка не може використовувати вже усталену стратегію використання ресурсів.

Довготривала зміна у сприйнятті загрози та страху за себе та своїх рідних, втрата близьких та отримання серйозних тілесних ушкоджень, вплив інформації через ЗМІ та соцмережі – все це призводять до змін в житті. І, піддаючись впливу травматичних подій, особистість здійснює крок – вийти з небезпечного кола в пошуках більш спокійної та комфортної зони. Чи можна вважати травматичні переживання місточком переходу з однієї зони комфорту до іншої? Чи є такі події кроком до розвитку? На нашу думку, це питання потребує додаткового вивчення.

Однак, на сьогодні, використовуючи методи спостереження, опитування, інтерв'ювання з українськими біженцями, в тому числі з учнівською молоддю, що перебувають за межами країни, можна зробити певні припущення. Під час адаптації до нових умов в особистості відбувається розвиток вербальної та невербальної комунікації, підвищується освітній та культурний рівень, прискорюється процес іншомовної комунікативної компетенції та виробляються способи адекватної поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Міжнародна науково-практична конференція «Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом». Збірник тез. 14-15 жовтня 2022р. – Львів, 2022. – 94 с.

Відповідальний за випуск

Роман Кечур

Редакційне упорядкування

Ірина Пелех

Ірина Семків

Ольга Яскевич

Тетяна Тимків

Матеріали друкуються в авторській редакції