

## Перелік використаних джерел

1. Івченко А. О. Тлумачний словник української мови. Х.: Фоліо, 2003. 540 с.
2. Мочерний С. В. Економічний енциклопедичний словник: у 2 т. Львів: Світ, 2006. Т. 2. 568 с.
3. Великий енциклопедичний юридичний. К.: ТОВ «Видавництво «Юридична думка»», 2007. 992 с.
4. Фурашева В. М. Сутність та визначення поняття «рішення». *Правова інформатика*. №1(37). 2013. С. 49-55.
5. Ворошило В. В. Финансовые решения домохозяйств в условиях мирового финансового кризиса. *Экономика и управление*. 2008. №5. С. 107-111.
6. Шулюк Б. Особливості прийняття фінансових рішень домогосподарств в умові економічної нестабільності. *Вісник ТНЕУ*. 2015. №1. С. 51-58.

**Олександра Ніздрань-Федорович**

к. псих. н., доцент

кафедри освітології і педагогіки,

Західноукраїнський національний університет

## **ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА МОДЕЛЬ БАЛАНСУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ Н. ПЕЗЕШКІАНА В ОСВІТІ**

Учасники освітнього процесу зустрічаються із викликами впроваджувати й дотримуватися високих стандартів освіти, дбати про високі темпи досягнення результатів у терміни, працювати гідно, а разом із тим добре дбати про психічне здоров'я на робочому місці. Організатори освіти й викладачі фактично працюють без вихідних, бо мають зобов'язання виконати великі об'єми роботи, а також бути постійно у контакті із різними учасниками освітнього процесу. До пандемії, а особливо у її часі, через різні канали зв'язку ці особи є на зв'язку, що зміщує межу між вільним від роботи часом і робочим. За таких обставин ризики розвитку емоційного вигорання зростають. Відповідальність за психічне здоров'я на робочому місці залежить від політик держави, організації, позиції лідерів та самої особи. Це означає, що відповідальність є спільною. Якби я запитала зараз вас про те, що ви знаєте про неї і як її практикуєте, думаю, що ми би мали нагоду для доброї психоедукаційної бесіди, бо потреби кожного

учасника освітнього процесу є важливими. Кажуть, що “нема здоров’я без психічного здоров’я”.

Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) визначає психічне здоров’я як «стан благополуччя, в якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно і плідно працювати, і мати можливості робити внесок у життя своєї спільноти» [1].

Поряд із цим є поняття «Психічне благополуччя», і воно використовується для позначення «позитивної» сторони континууму стану психічного здоров’я, що охоплює почуття задоволення, компоненти ефективного психологічного й соціального функціонування, наприклад, здатність бути резильєнтними – бути гнучкими, пружними, вміти відновлюватися.

Психічне здоров’я та проблеми особи із психічним здоров’ям слід розглядати у континуумі – від психічного благополуччя до хвороби. Рухаємося собі в одну, то в іншу сторону на цій шкалі залежно від досвіду, який зустрічаємо в дорозі та його полярності – позитивної чи негативної.

Що впливає на формування та підтримання психічного здоров’я? Період раннього розвитку – створення безпечних умов для нашого розвитку. Сформована прив’язаність із батьками. Добре, коли у досвіді нема травматичного досвіду, бо він є одним із факторів ризику. Звісно, й важливий генетичний аспект, вплив зовнішнього середовища. Здоровий спосіб життя для нашого організму – як регулярна така важлива фізична активність, добрий сон, правильне харчування, відсутність вживання психоактивних речовин.

Ми всі зустрічаємося із життям та його вершинами, викликами, стресами. Кожен із нас має свої здібності, здобуті в часі розвитку у батьківській сім’ї, в школі, християнській спільноті, серед інших. У такий спосіб формувалися наші життєві концепції, наші установки, думки про себе, людей, світ. Тому до різних життєвих ситуацій у нас є свої ставлення, які пов’язані із нашими концепціями, установками, виникають емоції вже відповідно до того, як ми собі оцінюємо ту ситуацію. Якщо маємо безпеку, відчуваємо її, то можемо оцінювати й витримувати різні навантаження. Якщо мали травматичний досвід і

десь та безпека є порушена, то нам стає важче. Якщо не знаємо, як то оцінити, підвисаємо. Та головне справді розуміти, що відбувається й природньо реагувати. Щось можна уникати, але не на постійній основі, важливо йти назустріч викликам, аби розвиватися. Важливо пам'ятати й про те, як те, якими активностями наповнене життя та як вони впливають на наш стан, на наші емоції, на думки, ставлення до себе.

Ціль позитивної психотерапії Н. Пезешкіана полягає у мобілізації внутрішніх ресурсів людини так, щоб вона приймала добрі для себе рішення навіть у життєвих ситуаціях. Позитивна психотерапія закликає бачити ситуацію, людей, себе багатогранно. Стрес на робочому місці створює енергію і перерозподіляє активність організму для того, аби боротися і змінювати реальність, чи підлаштовуватися до змін, чи втекти від загрози. Разом із цим, коли стрес присутній постійно, через нього можуть відбуватися зміни мозку (впливає на розмір мозку, його структуру і функціонування).

Позитивна психотерапія позиціонує одним із центральних принципів роботи – принцип балансу, що вказує на важливість рівномірного розподілу уваги особи до різних сфер свого життя. Ці матеріали до конференції будуть корисними вам тим, що подаємо техніку балансу, яку рекомендовано використовувати у повсякденному житті, аби надавати собі підтримку у вирі різних викликів. Базова інструкція до техніки полягає у тому, аби намалювати на аркуші систему координат. Важливо подумати, скільки сил, часу, енергії особа вкладає у кожну із 4 сфер вашого життя, із розуміння того, що у вас є 100%. Ці сфери життя – це тіло/здоров'я, діяльність, контакти, сенси. Результати, які отримали дослідники своєї моделі, слід викладати у масштабі на лінії абсцис і ординат. Тіло за традицією позначається на позитивному відрізку вісі ординат, потім на позитивному відрізку вісі абсцис – діяльність, далі – на негативному відрізку ординат – контакти, і, нарешті, на негативному відрізку вісі абсцис - сенси. Наступним кроком є з'єднати всі крапки і отримуємо ромб. Важливо побачити, як саме особа розділяє свої сили, свою увагу, що займає першу позицію, а що перебуває у дефіциті.

Турбота про психічне здоров'я – не розкіш, а вимога для впровадження інновацій в освіті, оскільки учасники освітнього процесу є людьми, потреби яких є першочерговими. Важлива практика у впровадженні ідеї “від здоров'я особи – до громадського здоров'я”, бо тоді ми зможемо мати сталий розвиток освіти.

### **Перелік використаних джерел**

1. Розпорядження від 27 грудня 2017 р. №1018-р Київ «Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>

**Наталя Пасіка**

практичний психолог

Тернопільська ЗОШ І-ІІІ ступеня №23

## **РОБОТА ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ПО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДОШКІЛЬНИКА**

Розвиток емоційного інтелекту – актуальна проблема, яка знаходить широке відображення в тематиці наукових пошуків з проблем соціально-педагогічних досліджень, практичний інтерес до якої значно переважає рівень її теоретичної розробки.

Швидкі зміни темпу соціально-економічних реформ в усіх сферах життя визначає актуальне питання розвитку емоційного інтелекту, що полягає у поступовому опануванні дитиною соціокультурних досягнень суспільства, у формуванні вміння усвідомлювати та ідентифікувати себе як соціальну істоту, здатну до досягнень у будь-якій сфері та вміння якісно взаємодіяти іншими людьми. Проблема розвитку емоційного інтелекту дітей та способи його формування є актуальною як у теоретичному, так і прикладному аспектах.

Ми погоджуємось із науковою позицією Дж. Мейера, який вважає, що «емоційний інтелект не залежить від емоційного стану. Високий рівень емоційного інтелекту не може виявити пригнічення чи сум, оскільки може мати для цього причини, причому «вибиратися» з негативного стану дитина буде не обов'язково легко і швидко. Єдина позиція, за якою популярна та наукова концепція