ПРОТОКОЛ № 1
проведення наукового семінару
викладачів кафедри практичної психології
від 28 лютого 2025 р.

Тема семінару: **«Психологічна стійкість у сучасному світі: методи діагностики та розвитку»**

Присутні: доц. В. М. Радчук, асист. Г. В. Барабащук, проф. І. А. Гуляс, доц. Н. М. Гуцуляк, асист. М. М. Ілащук, доц. Т. М. Канівець, проф. І. Г. Кушнір, асист. Н. Г. Матейчук, асист. Н. В. Періус, асист. Я. Р. Романюк, доц. А. А. Сімак, доц. Г. С. Фесун, асист. М. П. Чорней.

ПОРЯДОК ДЕННИЙ:

1. Вплив стресових факторів на психічне здоров'я людини *(проф. Гуляс І. А.)*.
2. Техніки підвищення психологічної гнучкості та резилієнтності *(асист. Матейчук Н. Г.)*.
3. Дослідження психологічних механізмів стійкості *(проф. Гуляс І. А.)*.

СЛУХАЛИ:

Доповідь про вплив стресових факторів на психічне здоров'я людини *(проф. Гуляс І. А.)*.

Доповідачка розкрила основні стресові фактори (фізіологічні, психологічні, екологічні, професійні, соціальні) у сучасному суспільстві, їх вплив на психічне здоров'я та адаптаційні можливості особистості.

ВИСТУПИЛИ:

Доц. Радчук В. М. акцентувала увагу на актуальності, науковій доцільності та практичному значенні окресленого питання. Зауважила про необхідність його врахування у процесі професійної підготовки майбутніх практичних психологів на базі кафедри.

УХВАЛИЛИ:

1. Приділяти більше уваги дослідженню стресових факторів та їх впливу на психічне здоров'я людини, оскільки це має вагомий практичний вплив на корекцію та підтримку психічного стану особистості.

2. Для майбутніх практичних психологів важливо розвивати навички роботи зі стресом на різних рівнях (психологічному, фізіологічному,

емоційному) для забезпечення ефективної допомоги клієнтам у стресових ситуаціях.

3. Активізувати наукові дослідження щодо механізмів впливу стресу на психічне здоров'я з метою глибшого розуміння його наслідків і розробити нові стратегії підтримки психічного благополуччя.

СЛУХАЛИ:

Доповідь про техніки підвищення психологічної гнучкості та резилієнтності *(асист. Матейчук Н. Г.)*.

У контексті підвищення рівня психологічної гнучкості та резилієнтності доповідачка ознайомила з низкою технік, зокрема: релаксації, позитивного мислення та перехід до конструктивних стратегій, розвиток соціальної підтримки, емоційна регуляція тощо.

ВИСТУПИЛИ:

Доц. Фесун Г. С. наголосила на важливості розвитку психологічної гнучкості як основи для ефективного подолання стресових ситуацій та швидкої адаптації до змін, зокрема застосуванні технік психологічної гнучкості та резилієнтності у професійній діяльності, а також їх інтеграції в освітні програми для підвищення загального рівня психічного здоров'я та стійкості суспільства.

УХВАЛИЛИ:

1. Звернути увагу на важливість розвитку психологічної гнучкості як основи для ефективного подолання стресових ситуацій та швидкої адаптації до змін.

2. Рекомендується впроваджувати техніки психологічної гнучкості та резилієнтності у професійну діяльність, а також інтегрувати їх в освітні програми для підвищення рівня психічного здоров'я та стійкості суспільства.

СЛУХАЛИ:

Доповідь про дослідження психологічних механізмів стійкості *(проф. Гуляс І. А.)*.

У контексті психологічних механізмів стійкості спікер розглянула, як особистісні, когнітивні та емоційні процеси взаємодіють, сприяючи здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій і долати труднощі.

ВИСТУПИЛИ:

Доц. Сімак А. А. підкреслила важливість взаємодії особистісних, когнітивних і емоційних процесів у формуванні стійкості особистості та зазначила, що такі інтегровані механізми дозволяють людині не лише адаптуватися до стресу, але й розвиватися в умовах труднощів, що має важливе значення для психологічного благополуччя.

УХВАЛИЛИ:

1. В рамках цього підходу розробити й впровадити практичні методи розвитку стійкості особистості, які враховують взаємодію особистісних, когнітивних та емоційних процесів, що охоплює розробку тренінгів і програм для підвищення адаптивності до стресових ситуацій та розвитку психологічної гнучкості, що сприятиме поліпшенню психологічного благополуччя.
2. Запросити фахівців з психології, які можуть поділитися знаннями з інтеграції особистісних, когнітивних та емоційних процесів, а також навичками для підтримки стійкості.
3. Організувати серію тренінгів, де студенти зможуть навчитися практичним методам для ефективного подолання стресу, управління емоціями та зміцнення внутрішніх ресурсів.

Професор кафедри практичної психології ***Інеса ГУЛЯС***