

**ВИЩИЙ ПРИВАТНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЛЬВІВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**



**МАТЕРІАЛИ
18 ЗАГАЛЬНОУНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
29 КВІТНЯ 2025 РОКУ**

**«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ НАУКИ,
ОСВІТИ ТА ПРАКТИКИ»**



Львів–2025

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ У ПЕРІОД ВІЙНИ: ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ РІВНОВАГИ

Притульська Оксана (МП(б)11)

Кафедра дисциплін загальної підготовки

Завідувач кафедри: доктор філософії зі спеціальності

«Освітні, педагогічні науки» Гальчун Н.П.

Науковий керівник: к.філос.н., доц. Гудзенко О.Г.

Актуальність теми

У період війни психічне здоров'я є не менш важливим за фізичну безпеку. Хвилювання, страх, втрата близьких, вимушене переселення та постійний інформаційний стрес створюють додаткове навантаження на психіку. Саме тому важливо розвивати емоційну стійкість — здатність адаптуватися до важких обставин, зберігаючи внутрішню рівновагу та ефективність.

Мета дослідження

Розкрити сутність емоційної стійкості в умовах війни, надати практичні рекомендації щодо її зміцнення та проаналізувати досвід українських дослідників у цій сфері.

Методи дослідження: логічний, аналітичний, бібліографічний, компаративний.

Основні аспекти емоційної стійкості

Емоційна стійкість не є вродженою рисою. Вона формується через досвід, підтримку оточення та спеціальні практики. До ключових компонентів належать:

- саморефлексія — усвідомлення своїх емоцій;
- адаптивність — здатність приймати зміни та шукати нові рішення;
- позитивне мислення — фокус на ресурсах, а не на втратах;
- підтримка — контакт із близькими, групова терапія або спільнота;
- фізичне здоров'я — спорт, сон, харчування.

Практичні поради для збереження рівноваги

1. Створіть щоденну рутину, яка включає час для сну, їжі, фізичної активності й відпочинку.
2. Зменшіть споживання новин, особливо перед сном.

3. Займайтесь дихальними вправами, медитацією або молитвою.
4. Підтримуйте контакт із друзями, навіть у дистанційному форматі.
5. Фокусуйтеся на тому, що ви можете контролювати.
6. Проводьте час на природі або з тваринами, якщо є така можливість.

Висновки

Емоційна стійкість не означає відсутності емоцій, а передбачає здатність усвідомлено проживати й регулювати їх у складних обставинах. У період війни ця навичка набуває особливого значення, оскільки сприяє збереженню психічного здоров'я, підвищенню адаптивності, а також ефективній взаємодії в соціумі. Формування емоційної стійкості стає необхідним елементом особистісного ресурсу, що дозволяє протистояти деструктивним впливам та підтримувати внутрішню рівновагу.