

Міністерство внутрішніх справ України
Львівський державний університет
внутрішніх справ

Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації

*Збірник матеріалів
X Всеукраїнської
науково-практичної конференції
(з міжнародною участю)*

24 жовтня 2025 року

Львів

УДК 159.942.5;159.98.+316.613.5

П 86

Рекомендовано до друку
та розміщення в електронних сервісах ЛьвДУВС
Вченою радою навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки Львівського державного
університету внутрішніх справ
(протокол від 13 жовтня 2025 року № 3)

Укладач

В. С. Бліхар,

доктор філософських наук, професор,
директор навчально-наукового
інституту управління, психології та безпеки
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

П 86 **Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та**
поствоєнної реабілітації: збірник матеріалів X Всеукраїнської
науково-практичної конференції (24 жовтня 2025 року) /
уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2025. 856 с.

Вміщено тези доповідей та повідомлень матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації», що відбулася 24 жовтня 2025 року у Львівському державному університеті внутрішніх справ. У публікаціях українських учених та молодих науковців розкрито актуальні проблеми психічного здоров'я особистості, а також задіяння й реалізації інноваційних методів та технологій щодо його збереження в кризових умовах сьогодення.

Опубліковано в авторській редакції.

The collection contains abstracts of articles and reports of the materials of the X All-Ukrainian Scientific and Practical Conference «Psychology of the personality of a specialist in conditions of martial law and post-war rehabilitation», which will be held on October 24, 2025 at the Lviv State University of Internal Affairs.

The publications of Ukrainian scholars and young scientists reveal the current problems of the mental health of today's personality, as well as the use and implementation of innovative methods and technologies for its preservation in a crisis society.

Published in the author's editorial office.

УДК 159.942.5;159.98.+316.613.5

© Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2025

Стрілець Ю. Є.

ОСОБЛИВОСТІ ПАРАДИГМ У ПСИХОЛОГІЇ:
ГУМАНІСТИЧНА ПАРАДИГМА.....688

Супрун Д. М., Макаренко П. В., Онищук К. І.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІОГЕНЕЗУ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....690

Татьянчиков А. О., Мельничук Н. А.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ.....696

Татьянчиков А. О., Пічковська О. Ю.

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ
НА ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ.....700

Тищенко О. І.

ФОРМУВАННЯ ЗГУРТОВАНOSTІ СТУДЕНТСЬКОГО КОЛЕКТИВУ
ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....704

Тищенко О. І., Христюк О. С.

УДОСКОНАЛЕННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ
ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....709

Тимофєєва І. І., Саврасов М. В.

ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ
В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ.....713

Тимофєєва І. І., Саврасов М. В.

НОВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....716

Топчило А. В.

АРТ-ТЕРАПІЯ КАВОВИМ ЖИВОПИСОМ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ
ВІДНОВЛЕННІ ПЕРСОНАЛУ ДСНС УКРАЇНИ,
ЯКІ ЗАЗНАЛИ ПОРАНЕНЬ.....719

Тробюк А. В., Тробюк Н. Ю.

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА РІВЕНЬ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....724

Турубарова А.В.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ.....728

А. В. Топчило,
ад'юнкт
(Національний університет
цивільного захисту України)

АРТ-ТЕРАПІЯ КАВОВИМ ЖИВОПИСОМ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ПЕРСОНАЛУ ДСНС УКРАЇНИ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ПОРАНЕНЬ

Персонал ДСНС України щодня стикається з низкою викликів, які призводять до постійного фізичного та психологічного перенавантаження. В умовах воєнного стану до цього додаються постійні повторні прицільні обстріли підступного та жорстокого ворога, в результаті яких співробітники аварійно-рятувальних підрозділів зазнають поранень та численних травм. З метою ефективного психологічного супроводу даної категорії осіб психологам ДСНС України важливо використовувати комплексні методи психологічного відновлення серед яких, особливе місце займають різні **арт-терапевтичні техніки** [1].

Одним із нестандартних методів психологічного відновлення є **каватерапія** та **малювання кавою**. Ці техніки не лише допомагають знизити рівень стресу, а й сприяють покращенню емоційного стану, відновленню когнітивних функцій та соціалізації співробітників після травматичних подій.

У широкому розумінні каватерапія постає як один із сучасних методів арт-терапії, який поєднує аромат, смак, текстуру та навіть сам ритуал приготування кави для досягнення внутрішньої психологічної рівноваги. Цей підхід ґрунтується на поєднанні сенсорної стимуляції та тілесно-орієнтованих вправ, що дає змогу ефективно знижувати рівень стресу та стабілізувати емоційний стан. Особливо цінним у контексті психологічного відновлення поранених є той факт, що робота з кавою – у вигляді порошку чи рідини – створює своєрідний медитативний ефект, подібний до арт-терапевтичних вправ з піском. Завдяки тактильному контакту відбувається розслаблення нервової системи, а зосередженість на творчому процесі дозволяє переключити увагу з травматичних спогадів на конструктивну діяльність.

Важливим аспектом застосування каватерапії є її користь для розвитку дрібної моторики. Значна частина поранених стикається з проблемами рухливості кінцівок, зокрема рук, і малювання кавою може стати дієвим інструментом для відновлення чутливості, сили та координації рухів. Тілесно-орієнтована взаємодія з кавою стимулює нервові закінчення пальців і кистей, що має терапевтичний ефект після нейро-травм або тривалого періоду фізичної нерухомості. Такі вправи не лише повертають фізичну активність, а й сприяють формуванню відчуття контролю над власним тілом, що надзвичайно важливо у процесі фізичної реабілітації та психологічного відновлення.

Не менш значущим є вплив каватерапії на когнітивні функції. Перебування у лікарнях чи реабілітаційних центрах часто супроводжується емоційним виснаженням, проблемами з концентрацією уваги та зниженням мотивації. Створення картин за допомогою кави допомагає відновлювати увагу, розвивати образне мислення та пам'ять, оскільки процес малювання потребує зосередженості й планування. Крім того, результат творчої діяльності приносить відчуття задоволення й досягнення, що має потужний позитивний вплив на емоційний стан пораненого.

У процесі психологічного супроводу особливу роль відіграє емоційне розвантаження та можливість самовираження. Поранені співробітники ДСНС України часто мають труднощі з вербалізацією власних переживань, і саме арт-терапія з використанням кави відкриває нові можливості для вираження почуттів. Малюнки дозволяють передати внутрішні емоції символічно чи абстрактно, що сприяє їх усвідомленню та поступовому опрацюванню. Створюючи зображення, людина водночас структурує власні думки, знаходить внутрішню гармонію та відчуття контролю над ситуацією.

Окремий ефект каватерапія справляє у груповому форматі. Реабілітація після поранень нерідко супроводжується відчуттям ізоляції, втрати соціальних зв'язків та довіри до оточення. Спільна участь у творчому процесі допомагає відновити комунікативні навички, налагодити контакт з іншими учасниками, які пережили схожий досвід, та відчуття себе частиною колективу. Під час групових занять формується атмосфера

підтримки та прийняття, де немає оцінювання чи критики, а командна робота – створення спільних картин – допомагає відновити відчуття єдності. Це особливо важливо для фахівців аварійно-рятувальних підрозділів, адже їхня професія базується на командній взаємодії та взаємопідтримці.

Зокрема, прикладом вправи, яку використовують психологи ДСНС України в роботі є елементи уроку «Mountains and Rivers – Coffee Painting», розробленого авторкою Deepthi Mathews і представлений на платформі ArtRoomHero [2].

Вправа «Гори» (арт-терапія кавовим живописом),
адаптована для персоналу ДСНС України,
які зазнали поранень.

Мета: допомогти фахівцям аварійно-рятувальних підрозділів після поранення усвідомити власні внутрішні ресурси, навчитися символічно відображати труднощі та бачити перспективи їх подолання. Вправа спрямована на зниження рівня емоційного напруження, розвиток стресостійкості та відновлення психологічної рівноваги.

Матеріали: аркуш паперу формату А4 або А3, розчинена кава (різної насиченості для створення світлих і темних відтінків), пензлі різних розмірів, серветки, ємності з водою.

Хід вправи:

1) Вступне налаштування. Тренер пояснює учасникам, що «гори» у цій вправі символізують як перешкоди та труднощі, так і цілі, які вони долають в даний проміжок часу. Запрошує їх подумати про власний шлях – які «гори» вони вже підкорили, а які ще стоять перед ними.

2) Створення малюнку. Учасники за допомогою кави малюють гірський пейзаж. Важливо не намагатися зробити «правильний» малюнок, а передати емоції: вершини можуть бути різними – високими чи низькими, різкими чи плавними. Можна додати річку, дорогу чи стежку як символ життєвого чи професійного шляху.

Поряд з контурами гір, учасник може створювати шари: ніжні, світлі схили – далі – темніші вершини, щоб показати перспективу і глибину (віддалені гори – світлі, ближні – темніші).

Також враховується і композиція: небо, хмарність, лінія горизонту, може бути вода або хмарний туман, які підсилюють атмосферу.

Під час малювання учасник звертає увагу на те, які почуття виникають: легкість чи напруга, спокій чи збудження.

Інтерпретація:

Горизонт або перші, ніжні гори символізують стартову точку, базу – те, з чого людина починає свій шлях (свої ресурси, підтримка, внутрішні можливості).

Вершини – це цілі, до яких прагне, виклики та труднощі, які треба подолати.

Контраст між темними і світлими горами може вказувати на те, наскільки складними здаються виклики або наскільки ясні / далекі є цілі.

Простір між горами (долини, туман) може символізувати періоди невизначеності, страху чи перепочинку.

Домальовування неба, хмар чи освітлення часто показує надію, бачення шляху вперед, можливості.

Рефлексія. Після завершення малювання кожен учасник розповідає:

- які емоції виникали під час створення роботи;
- що символізують намальовані ним гори;
- де на малюнку він бачить себе – на підніжжі, у процесі сходження чи на вершині;
- які ресурси потрібні, щоб дістатися вершини;
- що допомагає долати труднощі, а що заважає.

Інтерпретація для використання з персоналом ДСНС України, який зазнав поранень:

Високі й круті вершини можуть символізувати екстремальні ситуації, що потребують мужності та витривалості, момент поранення та важкість лікування.

Дорога чи стежка відображає шлях до одужання, командну роботу й підтримку родини та колег.

Тіні на горах можуть уособлювати психологічні бар'єри, травматичні спогади чи страхи, а світлі ділянки – ресурси, досвід та надію.

Образ вершини є символом досягнення мети, внутрішньої сили, одужання та перемоги над усіма викликами сьогодення.

Психологічний ефект вправи:

Малювання кавою, завдяки теплим відтінкам і заспокійливому аромату, знижує рівень тривоги, сприяє концентрації уваги та відкриває простір для вільного самовираження.

Для персоналу ДСНС України, який зазнав поранення ця вправа особливо корисна, оскільки дозволяє через символіку гір усвідомити власну витривалість і значення сімейної та командної підтримки, а також навчитися бачити навіть у складних умовах шлях до особистої рівноваги.

Таким чином, каватерапія у роботі з пораненими співробітниками сектору безпеки та оборони є багатофункціональним методом арттерапії. Вона не лише знижує рівень стресу та допомагає долати травматичні спогади, а й сприяє фізичному відновленню, стимулює когнітивні процеси, забезпечує емоційне розвантаження та відновлює соціальні зв'язки. Це робить каватерапію ефективним і водночас доступним інструментом у комплексній системі психологічної підтримки персоналу ДСНС України, які зазнали поранень.

Список використаних джерел

1. Платонов В. М. Актуальні проблеми психологічного супроводу діяльності фахівців ДСНС України. Виклики сьогодення та можливі рішення. *Актуальні проблеми діяльності складових сектору безпеки і оборони України (до 10-ої річниці створення Національної гвардії України)* : тези Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 24 жовтня 2024 року). Харків : Вид-во НАНГУ, 2024. С. 685–687.
2. Artroomhero DEEPTHI MATTHEWS Autism Club Ernakulam URL : <https://artroomhero.com/deepthimathews/> (дата звернення 19.09.2025).

Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації

Збірник матеріалів
ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції
(з міжнародною участю)

м. Львів, 24 жовтня 2025 року

Укладач
В. С. Бліхар

Макетування *Галина Шушняк*
Друк *Назар Ганущак*

Підписано до друку 17.10.2025.
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 49,76.
Тираж 10 прим. Зам № 75-25.

Львівський державний університет внутрішніх справ
Україна, 79007, м. Львів, вул. Городоцька, 26.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 2541 від 26 червня 2006 р.