

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-14>

УДК 159.98:615.851.3

Лариса ПОДКОРИТОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-2242-2576>

e-mail: podkorytovaL@khmnu.edu.ua

Анастасія КУЛАКІВСЬКА

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0009-0004-5410-5315>

e-mail: nastasiakul97@gmail.com

РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ АРТТЕРАПІЇ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МЕДИЧНОГО ПЕРСОНАЛУ

У статті висвітлюється актуальне питання психологічної підтримки медичного персоналу за допомогою арттерапії. Метою дослідження є аналіз ресурсного потенціалу арттерапії для психологічної підтримки медичного персоналу.

Проаналізовано підходи до використання арттерапії в системі психологічної підтримки медичних працівників. Визначено, що психологічна підтримка медичних працівників має здійснюватися за чотирма основними напрямками: 1) діагностично-аналітичний; 2) профілактичний; 3) корекційний; 4) розвивальний.

Представлено результати емпіричної перевірки ресурсного потенціалу арттерапії в системі психологічної підтримки медичного персоналу, яка показала, що цей метод допомагає відновлювати внутрішню рівновагу, знижувати тривожність, наслідки професійного вигорання, розвивати позитивну взаємодію у колективі.

Ключові слова: арттерапія, медичний персонал, професійна діяльність, психологічна підтримка, ресурси, резильєнтність, саморегуляція, стресостійкість, творчий потенціал.

Larisa PODKORYTOVA, Anastasia KULAKIVSKA

Khmelnitskyi National University

THE RESOURCE POTENTIAL OF ART THERAPY IN THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR MEDICAL STAFF

The article highlights the current issue of psychological support for medical staff in conditions of significant professional challenges and intense workloads. Medical workers are constantly faced with a high level of stress, excessive responsibility and emotional tension, which leads to an increased risk of developing burnout syndrome, emotional exhaustion and psychosomatic disorders. In this context, the search for effective tools to support their psychological well-being becomes of particular importance, among which art therapy occupies an important place.

The paper examines theoretical and practical approaches to the use of art therapeutic methods in the system of psychological assistance to medical professionals. It is emphasized that art therapy is a multidimensional method that combines the possibilities of creative self-

realization, emotional regulation and development of internal resources of the individual. Art therapy techniques allow medical workers to restore internal balance, reduce anxiety and tension, improve communication skills and gain new experience in overcoming stressful situations.

The purpose of the study is to determine and substantiate the resource potential of art therapy in the system of psychological support for medical personnel, as well as analyze its effectiveness in maintaining professional health. Special attention is paid to the study of how art therapy practices contribute to the formation of self-regulation skills, the development of positive coping strategies and increasing the level of psychological resilience of specialists.

The conclusions emphasize that the systematic use of art therapy in working with medical workers contributes to the preservation of their psycho-emotional well-being, activation of creative potential, development of emotional stability and formation of the ability to harmoniously interact with the professional environment. At the same time, the integration of art therapy methods into the psychological support system in healthcare institutions is considered a promising direction, which ensures not only an increase in the quality of life of medical workers, but also the overall effectiveness of the provision of medical services.

Keywords: art therapy, medical personnel, professional activity, psychological support, resources, resilience, self-regulation, stress resistance, creative potential.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасні трансформаційні процеси в системі охорони здоров'я, зростання професійних навантажень та психологічних ризиків у медичній сфері обумовлюють необхідність пошуку нових підходів до забезпечення психічного благополуччя медичного персоналу. Медичні працівники перебувають у постійному контакті з людськими стражданнями, високим рівнем відповідальності та необхідністю ухвалювати критично важливі рішення в умовах дефіциту часу та ресурсів. Такі обставини сприяють виникненню синдрому професійного вигорання, розвитку емоційного виснаження, зниженню мотивації до професійної діяльності та зростанню психосоматичних проявів. Саме тому проблема психологічної підтримки медичних працівників набувала статусу пріоритетної як у науково-дослідному, так і в практично-прикладному вимірі [3, с. 21].

Традиційні підходи до психологічної допомоги, які зосереджені переважно на корекції негативних психічних станів, виявляються недостатніми в умовах сучасних викликів. Це зумовлює потребу у впровадженні інноваційних ресурсно-орієнтованих методів, які спрямовані не лише на подолання стресу та профілактику вигорання, але й на активізацію внутрішнього потенціалу особистості, розвиток навичок саморегуляції та формування стійких адаптивних стратегій. Одним із таких напрямів виступає арттерапія, яка завдяки інтеграції художньої творчості та психотерапевтичних технік забезпечує цілісне відновлення психологічного ресурсу особистості [5, с. 49].

Попри зростаючий науковий інтерес до арттерапії, у вітчизняній і зарубіжній літературі недостатньо розкрито її потенціал саме у контексті системної психологічної підтримки медичного персоналу. Потребує уточнення питання, як арттерапевтичні практики впливають на резильєнтність, емоційну стійкість і якість професійної діяльності медиків. Таким чином, дослідження ресурсного потенціалу арттерапії у сфері психологічного супроводу медичних працівників має наукову та практичну значущість.

Аналіз досліджень та публікацій

У сучасних зарубіжних дослідженнях значна увага приділяється пошуку ефективних арттерапевтичних інтервенцій для зниження рівня професійного вигорання медичного персоналу. Так, Т. Енгель, Д. Гауда, Дж. Сандху, С. Банерджі здійснили систематичний огляд наукових публікацій, присвячених візуальним артінтервенціям у сфері охорони здоров'я. Вони дійшли висновку, що мистецькі практики сприяють зменшенню симптомів емоційного виснаження, посиленню емпатії, формуванню почуття спільноти та підвищенню толерантності до невизначеності. Це свідчить про потужний ресурсний потенціал арттерапії у роботі з лікарями та медсестрами, які часто перебувають у стані хронічного стресу [4, с. 20].

Вагомий внесок у розробку практичних програм психологічної підтримки медиків зробили М. Мосс і К. Рід. Ними було впроваджено програму CORAL (*Colorado Resiliency Arts Lab*), у межах якої застосовувалися різні форми творчості: малювання, написання творів, музика, танці [1, с. 43]. Результати експерименту показали суттєве зниження рівня депресивності та тривожності, а також зменшення проявів професійного вигорання учасників. Цей підхід демонструє, що комплексні арттерапевтичні практики можуть бути ефективним інструментом формування психологічної резильєнтності медичних працівників.

Цікавим прикладом інтеграції мистецтва у клінічний простір є проєкт PPE Portrait Project, започаткований М. Геффернан [12, с. 4]. Авторка запропонувала використовувати портрети медиків на захисних костюмах під час роботи з пацієнтами, що дозволяло встановлювати емоційний контакт навіть у стерильному середовищі. Така інтервенція продемонструвала позитивний вплив не лише на пацієнтів, а й на самих медичних працівників, знижуючи їхнє почуття ізольованості та сприяючи емоційній відкритості.

М. Фостер запропонував методологічні рамки для оцінювання ефективності артінтервенцій у сфері громадського здоров'я,

акцентуючи увагу на важливості інтеграції мистецтва у клінічні та соціальні програми [10, с. 10].

В Україні також активно розвивається напрям арттерапевтичної підтримки медичних працівників. Так, Н. Гірник і Н. Раєвська у своїх працях розкривають можливості профілактики професійного вигорання шляхом використання творчих практик. Дослідниці підкреслюють значення арттерапії як інструмента збереження психологічної стійкості та підвищення ефективності професійної діяльності [4, с. 16]. Окремо варто згадати праці О. Бедіченка, які аналізують сучасні методики та концепції арттерапії, розкриваючи особливості її впровадження у вітчизняному контексті [9, с. 20].

І. Олійник обґрунтовує арттерапію як інноваційну психолого-педагогічну технологію, що може ефективно використовуватися у професійній діяльності соціальних працівників, розширюючи спектр її застосування поза межами медицини [3]. Водночас, О. Лазорко та Т. Федотова акцентують увагу на духовному потенціалі арттерапії, демонструючи її значення як методу емоційної й екзистенційної підтримки у клінічній практиці. Важливим напрямом є також дослідження О. Устінова, який разом із колегами обґрунтовує можливості застосування арттерапії у лікуванні психічних розладів та соціальній реабілітації [7, с. 240].

Формулювання цілей статті

Мета статті – аналіз ресурсного потенціалу арттерапії для психологічної підтримки медичного персоналу.

Виклад основного матеріалу

Поняття ресурсного потенціалу у психологічних і соціогуманітарних науках зазвичай трактується як сукупність внутрішніх і зовнішніх можливостей, що забезпечують людині або групі осіб здатність до подолання стресових ситуацій, збереження ефективності діяльності й підтримання психічної рівноваги. У контексті професійної діяльності медичного персоналу ресурсний потенціал визначається як здатність до мобілізації когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціальних резервів, які дозволяють протистояти хронічним навантаженням, що супроводжують роботу у сфері охорони здоров'я. Він охоплює як індивідуальні характеристики (емоційна стійкість, креативність, толерантність до стресу), так і соціально-організаційні чинники (підтримка колег, доступ до професійних

програм психологічної допомоги, комфортні умови праці тощо) [6, с. 125].

У цьому контексті арттерапія постає не лише як допоміжний психопрофілактичний метод, але й як потужний інструмент актуалізації й розвитку ресурсного потенціалу особистості [7, с. 12]. Ресурсний потенціал арттерапії проявляється у кількох взаємопов'язаних вимірах [8, с. 4]:

1) емоційно-регулятивний потенціал, який дає можливість медичним працівникам відновлювати емоційний баланс після інтенсивних робочих змін;

2) когнітивно-рефлексивний потенціал, завдяки якому працівники можуть осмислювати власний досвід, інтерпретувати професійні виклики;

3) соціально-комунікативний потенціал: групові арттерапевтичні практики сприяють формуванню почуття спільності, зниженню ізоляваності та підвищенню рівня взаємної підтримки у професійному колективі;

4) екзистенційно-духовний потенціал – за допомогою творчості людина може знаходити нові сенс і внутрішні орієнтири навіть у кризових обставинах [2, с. 37].

Ґрунтуючись на проведеному теоретичному аналізі наукових праць, ми дійшли висновку, що впровадження арттерапевтичних практик у систему психологічної підтримки медичного персоналу має ґрунтуватися на інтегративному підході та поєднувати профілактичні, корекційні та розвивальні завдання психологічного супроводу, включаючи чотири основні напрямки роботи:

1) *діагностично-аналітичний напрям* як систематичний моніторинг психічного стану медичних працівників за допомогою стандартизованих методик;

2) *профілактичний напрям*, спрямований на попередження професійного вигорання та хронічної втоми шляхом регулярного залучення медичних працівників до творчих практик у форматі короткотривалих арттерапевтичних сесій (15-30 хвилин);

3) *корекційний напрям* – подолання вже наявних негативних психічних проявів, зокрема, емоційного виснаження, підвищеної дратівливості, депресивних тенденцій, втрати інтересу до професійної діяльності та ін.;

4) *розвивальний напрям* – виявлення і розкриття нових особистісних ресурсів медичних працівників, оптимізація командної взаємодії та соціально-психологічного клімату в колективі.

Головна ідея використання саме арттерапевтичних засобів полягала в тому, що малюнкові техніки, музикотерапія, драматерапія, практики творчого письма тощо стають не лише інструментом емоційної розрядки, але й засобом формування особистісної резильєнтності, підвищення професійної стійкості та розвитку позитивного ставлення до власної діяльності.

Розглянемо результати нашої емпіричної перевірки ресурсного потенціалу арттерапії в системі психологічної підтримки медичного персоналу.

У дослідженні взяли участь 40 медичних працівників з різних підрозділів комунального підприємства «Хмельницька міська лікарня». Серед учасників було: 16 лікарів (40%) різного спрямування; 18 медичних сестер і фельдшерів (45%), які безпосередньо забезпечують безперервний догляд за пацієнтами та найчастіше зустрічаються з високим рівнем емоційного навантаження; 6 молодших медичних працівників (15%), діяльність яких також супроводжується значними фізичними та психологічними навантаженнями. Гендерний розподіл – 28 жінок (70%) і 12 чоловіків (30%) – загалом відображає традиційну гендерну структуру медичного персоналу в українських закладах охорони здоров'я.

Для психодіагностичних зрізів і подальшої оцінки ефективності арттерапевтичних практик було використано комплекс стандартизованих методик:

1) шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності);

2) опитувальник професійного вигорання К. Масlach (для діагностики проявів професійного вигорання за трьома шкалами: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень);

3) шкала професійної резильєнтності (для визначення рівня стресостійкості та здатності до відновлення в умовах професійних навантажень);

4) методика «Задоволеність працею» (для вимірювання рівня задоволеності професійною діяльністю за параметрами: емоційне ставлення до роботи, задоволення соціальними та організаційними аспектами праці).

Додатково використовувалися проєктивні методики малюнкових асоціацій («Мій емоційний стан», «Моя робота очима символів»), що дозволило отримати якісні дані для глибшого розуміння емоційного досвіду учасників та подальшої інтерпретації кількісних результатів.

Первинні вимірювання зафіксували високий рівень емоційного виснаження у значної частини респондентів (62%), підвищені показники тривожності (58%) та знижену задоволеність професійною діяльністю (47%). Після завершення програми з використанням арттерапевтичних інтервенцій спостерігалася позитивна динаміка в усіх досліджуваних параметрах. Зокрема, середній рівень тривожності знизився на 34%: якщо на початковому етапі високі показники тривожності демонстрували понад половина учасників (58%), то після завершення програми їхня кількість скоротилася до 24%. Подібна динаміка простежувалася й у показниках емоційного виснаження, що зменшилося на 28%: частка респондентів із вираженими симптомами вигорання знизилася з 62% до 34%. Не менш показовими виявилися результати щодо професійної стійкості. Її рівень зріс у середньому на 41%: якщо до проведення занять лише 39% учасників демонстрували високий рівень резильєнтності, то після завершення програми цей показник сягнув 80%. Водночас, значно покращилися індикатори задоволеності професійною діяльністю, які зросли на 37%: кількість респондентів, які відзначали позитивне ставлення до власної роботи, зросла з 47% до 84%.

Додатковий порівняльний аналіз ефективності різних методів показав таке: 1) значний терапевтичний ефект у контексті зниження тривожності спостерігався під час застосування музики; 2) малюнкові техніки виявилися більш результативними для зниження внутрішнього напруження та відновлення емоційного балансу; 3) практики творчого письма забезпечили найвищий рівень рефлексії професійного досвіду; 4) застосування елементів драматерапії показали значну ефективність у підвищенні згуртованості колективу та розвитку навичок комунікації.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що запропонована програма арттерапевтичних практик для психологічної підтримки медичного персоналу є ефективною та здійснює комплексний позитивний вплив як на кожну окрему особу так і на колектив у цілому.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений теоретичний аналіз та емпіричне дослідження підтвердили високий ресурсний потенціал арттерапії в системі психологічної підтримки медичного персоналу. Розроблена програма психологічної підтримки медичного персоналу з використанням арттерапії, і її апробація проказала ефективність, зокрема щодо

зниження рівня тривожності, проявів професійного вигорання, підвищення професійної стійкості.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні методичного комплексу арттерапевтичних інтервенцій з урахуванням специфіки різних підрозділів медичних закладів; вивченні довготривалого впливу регулярних арттерапевтичних практик на професійну ефективність і резильєнтність персоналу; адаптації моделі для онлайн-форматів та віддалених медичних колективів; оцінці синергетичного ефекту комбінованого використання різних арттерапевтичних методів залежно від індивідуальних потреб фахівців. Таким чином, результати дослідження створюють основу для подальшого розвитку науково-обґрунтованих програм психологічної підтримки медичного персоналу з використанням творчих практик.

Література

1. Богута Х. Р., Фільц О. О., Закаль Ю. П. Досвід застосування арт-терапії в умовах психіатричного стаціонару. *Форум психіатрії і психотерапії*. Львів, 2000. № 2. С. 42-44.
2. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
3. Галян А. І. Соціально-психологічні аспекти адаптаційної здатності майбутніх медичних працівників. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2016. № 1. Т. 1. С. 20-26.
4. Гірник Н., Раєвська Я. Особливості профілактики професійного вигорання методом арт-терапії. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2024. № 3 (64). С. 12-19.
5. Горачук В. В. Наукове обґрунтування системи професійної реабілітації лікарів-педіатрів поліклінічних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. Наук : 14.02.03. Київ, 2009. 26 с.
6. Драга Т. М., Мялюк І. Я., Криницька І. Я. Особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Медсестринство*. 2017. № 3. С. 48-51.
7. Лазорко О., Федотова Т. Арт-терапія як метод духовної підтримки пацієнтів у клінічній практиці. *Psychological Prospects Journal*, 2022. № 39. С. 240-256.
8. Лисенко О. Г. Психологічні особливості професійної діяльності медичних працівників. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2016. № 45. С. 124-132.

9. Підліпна Л. В. Психотерапія мистецтвом: програма з основ арт-терапії. *Психологічна газета*. 2008. № 5. С. 10-32.
10. Терлецька Л. Г. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психічного здоров'я особистості. *Психологічна газета*. 2006. № 1. С. 3-14.
11. Яновський М. І. Психологічний вплив мистецтва на людину. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. №4. С. 19-22.
12. Heffernan M. B. Art as Social Practice. Routledge. 2022. P. 10.
13. Wadeson G. The Dynamics of Art Psychotherapy. John Wiley and Sons Ltd. 1995. P. 336.

References

1. Bohuta Kh. R., Filts O. O., Zakal Yu. P. Dosvid zastosuvannya art-terapii v umovakh psykhiatrychnoho statsionaru. *Forum psykhiiatrii i psykhoterapii*. Lviv, 2000. № 2. S. 42-44.
2. Voznesenska O. L., Sydorkina M. Yu. Art-terapiia u podolanni psykhichnoi travmy: Praktichniy posibnyk. Kyiv : Zoloti vorota, 2015. 148 s.
3. Halian A. I. Sotsialno-psykholohichni aspekty adaptatsiinoi zdatnosti maibutnikh medychnykh pratsivnykiv. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky*. Kherson: Vydavnychy dim «Helvetyka», 2016. № 1. T. 1. С. 20-26.
4. Hirnyk N., Raievska Ya. Osoblyvosti profilaktyky profesiinoho vyhorання metodom art-terapii. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia*. 2024. № 3 (64). S. 12-19.
5. Horachuk V. V. Naukove obgruntuvannya systemy profesiinoi reabilitatsii likariv-pediatriv poliklinichnykh zakladiv: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. med. nauk: 14.02.03. Kyiv, 2009. 26 s.
6. Draba T. M., Mialiuk I. Ya., Krynytska I. Ya. Osoblyvosti syndromu emotsiinoho vyhorання u medychnykh pratsivnykiv. *Medsestrynstvo*. 2017. № 3. S. 48-51.
7. Lazorko O., Fedotova T. Art-terapiia yak metod dukhovnoi pidtrymky patsiientiv u klinichnii praktysi. *Psychological Prospects Journal*, 2022. № 39. S. 240-256.
8. Lysenko O. H. Psykholohichni osoblyvosti profesiinoi diialnosti medychnykh pratsivnykiv. *Aktualni problemy psykholohii*. Kyiv, 2016. № 45. S. 124-132.
9. Pidlipna L. V. Psykhoterapiia mystetstvom: prohrama z osnov art-terapii. *Psykhologichna hazeta*. 2008. № 5. S. 10-32.
10. Terletska L. H. Art-terapiia yak metod doslidzhennia tvorchoho aspektu psykhichnoho zdorovia osobystosti. *Psykhologichna hazeta*. 2006. № 1. S. 3-14.
11. Ianovskyi M. I. Psykholohichniy vplyv mystetstva na liudynu. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*. 2005. №4. S. 19-22.
12. Heffernan M. V. Art as Social Practice. Routledge. 2022. R. 10.
13. Wadeson G. The Dynamics of Art Psychotherapy. John Wiley and Sons Ltd. 1995. P. 336.