

УДК 159.955;159.953

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/81-1-34>

Аліна БАЛИЦЬКА,
orcid.org/0000-0001-6189-5264
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри загальної та медичної психології
Черкаської медичної академії
(Черкаси, Україна) abalystska@ukr.net

Світлана МУКОМЕЛ,
orcid.org/0009-0004-0199-9941
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та медичної психології
Черкаської медичної академії
(Черкаси, Україна) smucotel@gmail.com

Олена КАРНАЦЬКА,
orcid.org/0009-0001-9680-7612
викладач кафедри загальної та медичної психології
Черкаської медичної академії
(Черкаси, Україна) karna.le@ukr.net

ВПЛИВ ДУХОВНОСТІ ФАХІВЦІВ МЕДИЧНОЇ ГАЛУЗІ НА ЗМІЦНЕННЯ ЇХНЬОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

У статті розкрито значення духовності як важливого чинника зміцнення ментального здоров'я фахівців медичної галузі. Сучасні дослідження свідчать про тісний взаємозв'язок між духовним розвитком, стійкістю до стресу та ефективністю професійної діяльності медичних працівників. Духовність розуміється як інтегральна складова особистості, що відображає цінності, морально-етичні переконання та глибокий смисл життя, який мотивує до емпатії та розуміння потреб пацієнтів. Це, в свою чергу, підвищує здатність фахівців до емоційної рівноваги, знижує ризики емоційного вигорання та професійної деформації, а також покращує загальну якість їхнього життя. З'ясовано, що духовність передбачає розуміння загальнолюдських цінностей, підкорення їх вимогам своєї поведінки у суспільстві, передумовами якої виступають свідомість, освіченість, активність, моральність та людяність.

Метою статті є обґрунтування духовності як потреби особистості та розкриття її впливу на ментальне здоров'я медичних фахівців, сприяючи підвищенню їхньої стійкості до стресів і професійних викликів.

У статті наводяться результати опитувань, які підтверджують позитивний вплив духовних цінностей на психоемоційний стан медичних працівників. Наголошується на необхідності розвитку особистісних якостей, які сприяють формуванню духовного стержня, зокрема, альтруїзму, внутрішньої цілісності та здатності до рефлексії. Стаття підкреслює важливість інтеграції духовних практик у щоденну діяльність медичних працівників як дієвий засіб підтримки їхнього ментального здоров'я. Підкреслюється, розвиток духовності у фахівців медичної галузі сприяє зміцненню їхнього ментального здоров'я.

Духовність формує основи морально-етичних переконань, допомагає долати стреси та забезпечує внутрішню стійкість у складних професійних умовах. Підвищення рівня духовного розвитку медичних працівників зменшує ризик емоційного вигорання, покращує міжособистісну взаємодію з пацієнтами та позитивно впливає на загальну якість їхнього життя. Важливо, щоб заклади освіти, які готують майбутніх медиків, сприяли розвитку духовних цінностей та моральної стійкості, надаючи їм можливість усвідомити значення цих якостей для майбутньої професійної діяльності.

Інтеграція духовних практик у повсякденне життя фахівців медичної галузі може стати надійною основою для збереження та зміцнення їхнього ментального здоров'я, що є невід'ємною складовою успішної професійної діяльності й особистого благополуччя.

Ключові слова: *personality, spirituality, spiritual values, medical specialists, mental health.*

Alina BALITSKA,

orcid.org/0000-0001-6189-5264

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of General and Medical Psychology
Cherkasy Medical Academy
(Cherkasy, Ukraine) abalytska@ukr.net*

Svitlana MUKOMEL,

orcid.org/0009-0004-0199-9941

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the General Department and Medical Psychology
Cherkasy Medical Academy
(Cherkasy, Ukraine) smucomel@gmail.com*

Olena KARNATSKA,

orcid.org/0009--0001-9680-7612

*Lecturer at the Department of General and Medical Psychology
Cherkasy Medical Academy
(Cherkasy, Ukraine) karna.le@ukr.net*

THE INFLUENCE OF SPIRITUALITY OF MEDICAL PROFESSIONALS ON THE STRENGTHENING OF THEIR MENTAL HEALTH

The article reveals the significance of spirituality as an important factor in strengthening the mental health of medical professionals. Modern research indicates a close relationship between spiritual development, resistance to stress and the effectiveness of the professional activity of medical workers. Spirituality is understood as an integral component of personality, which reflects values, moral and ethical beliefs and a deep meaning of life, which motivates empathy and understanding the needs of patients. This, in turn, increases the ability of specialists for emotional balance, reduces the risks of emotional burnout and professional deformation, and also improves the overall quality of their life. It was found that spirituality involves understanding universal human values, submitting them to the requirements of one's behavior in society, the prerequisites of which are consciousness, education, activity, morality and humanity.

The purpose of the article is to substantiate spirituality as a personal need and reveal its impact on the mental health of medical professionals, contributing to increasing their resistance to stress and professional challenges.

The article presents the results of surveys that confirm the positive influence of spiritual values on the psycho-emotional state of medical workers. Emphasis is placed on the need to develop personal qualities that contribute to the formation of the spiritual core, in particular, altruism, internal integrity and the ability to reflect. The article emphasizes the importance of integrating spiritual practices into the daily activities of health workers as an effective means of supporting their mental health. It is emphasized that the development of spirituality among specialists in the medical field helps to strengthen their mental health.

Spirituality forms the basis of moral and ethical beliefs, helps to overcome stress and provides inner stability in difficult professional conditions. Increasing the level of spiritual development of medical workers reduces the risk of emotional burnout, improves interpersonal interaction with patients and positively affects the overall quality of their lives. It is important that educational institutions that prepare future doctors promote the development of spiritual values and moral stability, giving them the opportunity to realize the importance of these qualities for future professional activity.

The integration of spiritual practices into the everyday life of medical professionals can become a reliable basis for preserving and strengthening their mental health, which is an integral component of successful professional activity and personal well-being

Key words: *mental health, sanogenic thinking, sanogenic potential of the individual, reflexivity, pathogenic thinking.*

Постановка проблеми. На сьогодні проблема підтримки ментального здоров'я серед медичних фахівців стає все актуальнішою. Медики щодня стикаються з фізичними та емоційними навантаженнями, які впливають на їхній психологічний стан. Умови роботи, постійні ситуації, пов'язані з людськими стражданнями, високі професійні вимоги та ризик емоційного вигорання створюють необхідність у додаткових внутрішніх ресур-

сах для подолання стресу та напруження. Розвиток духовності може відігравати ключову роль у формуванні цих ресурсів, оскільки духовність сприяє внутрішній гармонії, розвиває емпатію та підтримує моральні орієнтири.

Аналіз досліджень. Підґрунтям для осмислення феномена духовності стали дослідження вітчизняних науковців: В. Андрушенка, А. Бандури, Л. Буєвої, І. Беха, М. Біблера, М. Боришевського,

О. Вишневського, І. Зязюна, В. Ільїна, В. Кременя, Н. Науменко, В. Оржеховської, І. Підласого, Т. Титаренко, О. Сухомлинської, Г. Шевченко та ін.

Питання духовності особистості та її впливу на психічне здоров'я, зокрема в медичній галузі порушено в наукових працях сучасних вітчизняних науковців: М. Ісламової, Л. Качали, К. Куренкова, Г. Кухар, С. Мельничук, Р. Погоріляк, І. Рогач, Т. Скрябіна та інших. Вони розглядають духовний розвиток як основу психологічної стійкості, досліджують взаємозв'язок духовності та стійкості до професійних стресів, вивчають питання духовної підготовки фахівців медичної галузі як складової їхнього ментального благополуччя, аналізують способи збереження ментального здоров'я через розвиток духовних цінностей та розкривають особливості розвитку духовності у студентів медичних закладів як важливого чинника професійної підготовки та психічної рівноваги.

Мета статті – обґрунтувати духовність як потребу особистості та розкрити її вплив на ментальне здоров'я медичних фахівців, сприяючи підвищенню їхньої стійкості до стресів і професійних викликів.

Виклад основного матеріалу. Духовне здоров'я можна визначити як здатність людини організувати своє життя та діяльність відповідно до гуманістичних ідеалів, сформованих людством у ході історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є основним у ставленні людини до себе, інших і суспільства, займаючи ключове місце серед інших аспектів здоров'я. Духовне здоров'я особистості – це прагнення до істини й добра, здатність діяти з любов'ю до ближнього та відчувати єдність із живою і неживою природою. Духовне здоров'я виступає основним джерелом життєвої енергії та сили. Воно проявляється через здатність людини до співчуття, емпатії, готовності допомагати іншим, прагнення покращувати навколишнє середовище та активно цьому сприяти. Також це чесність, правдивість, прагнення до самовдосконалення як внесок у розвиток світу та відповідальне ставлення до себе й власного життя (Науменко, 2013: 31).

Духовність є багатогранним поняттям, яке охоплює релігійні вірування, моральні цінності, а також прагнення до самопізнання та самовдосконалення. За дослідженнями К. Куренкової духовність в змозі допомогти медичним фахівцям зберігати внутрішню рівновагу навіть у найскладніших умовах (К. Куренкова, 2006: 173). Відповідно до результатів анкетування серед викладачів-медиків Черкаської медичної академії у 2023 році проведеного кафедрою загальної

та медичної психології, понад 60% респондентів вказали, що релігійні або духовні переконання допомагають їм справлятися з емоційним напруженням. Це підтверджує позитивний вплив духовності на ментальне здоров'я, адже духовні практики допомагають знижувати рівень тривожності та підтримують моральну стійкість.

Одним із аспектів духовності є розвиток співчуття, що є важливою складовою професійної діяльності медиків. Згідно з результатами опитування серед викладачів-медиків Черкаської медичної академії у 2023 році, близько 70% респондентів зазначили, що духовні практики, такі як медитація чи молитва, допомагають їм зосереджуватися на пацієнтах і відчувати до них більшу емпатію. Такі практики не тільки допомагають знижувати рівень стресу, але й посилюють відчуття професійної задоволеності, що є важливим для підтримки мотивації. Крім того, духовність сприяє розвитку моральної стійкості, що дає змогу фахівцям краще справлятися з етичними дилемами, які часто виникають у медичній практиці. Зокрема, за нашими дослідженнями, медики, які мають високий рівень духовної зрілості, легше переживають складні ситуації та підтримують високі моральні стандарти у своїй професійній діяльності.

У сучасній медичній практиці все більше уваги приділяється не лише професійним навичкам, а й духовним аспектам особистості фахівця. Духовність фахівців медичної галузі виступає важливою складовою його ментального здоров'я, оскільки їхня професійна діяльність пов'язана з постійним емоційним навантаженням, моральними викликами та необхідністю співчувати пацієнтам (Шевченко, 2016: 82). Саме розвиток духовності дозволяє фахівцям медичної галузі не лише підтримувати власну психічну стійкість, але й ефективніше виконувати свою фахову діяльність. Духовність як внутрішня сила людини допомагає їм зберігати баланс між особистим та професійним життям. Це дає змогу справлятися з моральними дилемами, стресовими ситуаціями, емоційним вигоранням. Духовні цінності, такі як милосердя, толерантність, співчуття, сприяють розвитку стійкості до психологічних труднощів.

В умовах постійної взаємодії з хворими людьми, духовність допомагає залишатися чуйними, але водночас не втрачати власного емоційного ресурсу. Духовні аспекти є фундаментом професійної етики у медицині. Співчуття, доброта та відповідальність, які походять з духовних переконань, підвищують ефективність лікувального процесу. Фахівець медичної галузі, який розвиває свою духовність, здатен створювати атмос-

феру довіри та підтримки, яка позитивно впливає на результати лікування пацієнтів. Водночас, духовні практики допомагають уникнути емоційного вигорання, яке є частою проблемою серед фахівців медичної галузі.

Одним із важливих аспектів збереження ментального здоров'я є впровадження духовних практик у щоденну рутину медичного працівника. Це можуть бути медитації, релігійні або світські духовні ритуали, що сприяють відновленню емоційного ресурсу та зменшенню стресу. Такі практики допомагають знайти внутрішній спокій, зберегти емоційну рівновагу та сприяти саморегуляції у складних ситуаціях. Духовні практики мають вирішальне значення у зміцненні ментального здоров'я фахівців медичної галузі, оскільки вони дозволяють ефективніше управляти емоційними та психологічними навантаженнями, які виникають в їхній професійній діяльності (Шевченко, 2016: 83).

Духовність є центральною складовою людського буття, і її ядром виступає духовна практика – процес, під час якого відбуваються суттєві зміни на всіх рівнях людської природи. Незважаючи на те, що феномен духовної практики та породжуваного нею стану духовності існував значно раніше, ніж філософські й наукові способи пізнання реальності, питання оволодіння внутрішнім світом і самопізнання залишаються ключовими у вирішенні викликів сучасності (Демченко, Мукомел, 2015: 130).

Духовні практики безпосередньо впливають на основні складові людської природи – свідомість, духовність та відчуття присутності, сприяючи їх повному розкриттю найбільш ефективними шляхами. Їхнє головне завдання полягає у тому, щоб допомогти людині пізнати свою справжню природу та залишатися в ній, що означає пробудження від стереотипів повсякденного існування (Сафронов, 2004: 95). Окрім загального оздоровлення, сучасні духовні практики спрямовані на досягнення специфічних станів: абстрактних, естетичних, психодинамічних, перинатальних або трансперсональних, під час яких відбувається трансформація фізичного та духовного аспектів людини. Ці практики є формою чуттєвої діяльності, через яку людина освоює та контролює свої фізичні й духовні сили, спрямовуючи їх на подальший розвиток, самореалізацію та забезпечення гармонійного функціонування.

Цінність духовних практик, особливо у фахівців медичної галузі та їх вплив на зміцнення їхнього ментального здоров'я розкрили іноземні фахівці, серед яких Г. Кеніг, який досліджував вплив духо-

вних аспектів на психічний стан та благополуччя, зокрема медичних працівників; К Паркс, який спеціалізується на релігійному копінгі (механізмів подолання стресу через духовні практики) та духовності. Його роботи допомагають зрозуміти, як духовність може зміцнити психічне здоров'я у професійному середовищі; К. Пухальська досліджує інтеграцію духовності в медичну освіту та практику. Вона займається питаннями духовної підтримки пацієнтів та фахівців медичної галузі, акцентуючи увагу на важливості духовного компонента в охороні здоров'я; А. Морісон вивчає вплив релігії та духовності на психічне здоров'я та питання розвитку духовності серед фахівців медичної галузі; Д. Фітчетт досліджує роль духовності та релігії у клінічному середовищі а також вплив духовної підтримки на психічний стан фахівців медичної галузі; Т. Террелл вплив духовності на емоційне і професійне вигорання у медичній сфері (Сафронов, 2004: 102). Ці практики можна поділити на декілька категорій, залежно від їхньої форми та підходу.

Медитація та уважність (майндфулнес). Ця західна практика, яка акцентує увагу на свідомому перебуванні у поточному моменті. Є досить популярною в Україні. Її використовують як засіб для покращення психічного здоров'я та боротьби зі стресом. Практики уважності (майндфулнес) використовуються в освітніх програмах, на робочих місцях та в психологічній терапії для розвитку емоційної стійкості, зменшення тривожності та підвищення якості життя.

Медитація є однією з найпопулярніших духовних практик, що спрямована на заспокоєння розуму та відновлення емоційного балансу. Для фахівців медичної галузі це особливо важливо, оскільки регулярна практика медитації може допомогти: зменшити рівень стресу; покращити концентрацію та уважність під час роботи з пацієнтами; підвищити здатність до емоційної стійкості в складних ситуаціях. Майндфулнес полягає у фокусуванні на поточному моменті та прийнятті себе і своїх емоцій без осуду. Для фахівців медичної галузі це допомагає уникнути «емоційного вигорання», надаючи можливість зосередитися на роботі, не відчуваючи постійного стресу (Сафронов, 2004: 95).

Медитація та йога. Східні духовні практики, такі як медитація та йога, набули популярності серед українців у зв'язку зі зростанням інтересу до здорового способу життя та психологічного благополуччя: йога – популярна як практика для збереження балансу між фізичним і духовним здоров'ям. Вона включає як фізичні вправи, так і

медитативні практики, спрямовані на заспокоєння розуму та саморефлексію; медитація – застосовується як інструмент для зниження стресу, підвищення концентрації, особистого розвитку. Йога є синтезом фізичних, ментальних і духовних практик. Для фахівців медичної галузі йога може бути важливим інструментом збереження як фізичного, так і психічного здоров'я. Заняття йогою допомагають: відновити фізичну енергію після важких змін; поліпшити саморегуляцію емоцій, що знижує ризик вигорання; підвищити стійкість до стресу через баланс фізичного та духовного стану (Куренкова, 2006: 172).

Молитва та релігійні практики. Для багатьох фахівців медичної галузі молитва є важливою формою духовної підтримки. Вона може бути індивідуальною або колективною, і сприяє не лише заспокоєнню, але й відновленню внутрішньої гармонії та віри в позитивні результати діяльності. Молитва дає можливість: знайти опору в складні моменти, особливо коли приймаються важкі професійні рішення; відчути себе частиною чогось більшого, що підвищує стійкість до стресу; підтримувати моральну силу та надію.

Духовні тренінги та коучинг. Останнім часом зростає інтерес до духовного коучингу та тренінгів з особистого розвитку, які акцентують увагу на духовному самовдосконаленні та пошуку внутрішнього сенсу: *розвиток усвідомлення та енергії* – популярні тренінги, семінари, присвячені темам розвитку внутрішньої енергії, гармонізації життя через духовні практики; *ретрит-центри* – місця, де люди можуть тимчасово усамітнитися для медитації, молитов і саморефлексії. Такі заходи часто організуються з духовними наставниками чи коучами, практикуючими психологами.

Духовні практики народної традиції. Українська народна культура зберегла традиційні обряди та вірування, які інколи поєднуються з християнськими елементами: *народні обряди та звичаї* – деякі українці підтримують практики, пов'язані з духовним святкуванням традиційних свят (Івана Купала, Спас, Різдво), що включають певні ритуали очищення, поклоніння природі або святам; *звернення до пращурів* – вшанування предків через обряди, які залишилися з язичницьких часів, інколи застосовується як елемент духовної спадщини (Куренкова, 2006: 173).

Рефлексія та самороздуми. Рефлексивні практики полягають у свідомому аналізі власних думок, почуттів та дій. Для фахівців медичної галузі це дозволяє: осмислити свої щоденні дії та їхній вплив на пацієнтів; розвивати співчуття та емпатію, що є ключовими духовними цінностями

в медицині; підтримувати внутрішню гармонію через усвідомлення свого внеску в здоров'я та благополуччя інших.

Співчутливе спілкування та підтримка. Співчуття є ключовим духовним принципом, що допомагає медичним працівникам не лише надавати ефективну допомогу пацієнтам, але й підтримувати своє власне психічне здоров'я. Практика співчуття в роботі включає: уміння вислухати пацієнта, зрозуміти його проблеми та емоції; підтримка колег у стресових ситуаціях, що формує відчуття єдності та спільності; підтримка пацієнтів у духовних питаннях, якщо вони того потребують (Куренкова, 2006: 173).

Психотерапевтичні духовні практики. Деякі сучасні методи психотерапії інтегрують духовні підходи до лікування душі та психіки: терапія з використанням медитації і рефлексії – спрямована на духовний розвиток пацієнта через пошук внутрішньої рівноваги та самоприйняття; екзистенційна психотерапія – працює з питаннями сенсу життя, смерті, свободи, ізоляції та відповідальності, поєднуючи духовні аспекти з психологією.

Отже, духовні практики можуть бути потужним інструментом для підтримки ментального здоров'я фахівців медичної галузі. Вони дозволяють ефективніше керувати стресом, уникати професійного вигорання та зберігати баланс між професійним і особистим життям. Інтеграція цих практик у повсякденне життя фахівців медичної галузі не лише покращує їхнє психічне здоров'я, але й позитивно впливає на якість надання медичної допомоги.

В Україні сьогодні можна зустріти широкий спектр духовних практик – від традиційних християнських релігійних обрядів до сучасних практик медитації, йоги та уважності. Ці практики відповідають на потреби людей у саморозвитку, психологічному благополуччі та пошуку внутрішнього сенсу, і тому вони стають невід'ємною частиною духовного життя українців у сучасних умовах. Духовні практики як в Україні, так і за кордоном мають глибокі історичні корені, що відображають різні культурні та релігійні традиції. Вони продовжують еволюціонувати, адаптуючись до сучасних умов, але зберігають свою основну мету – підтримку внутрішньої гармонії, психічного здоров'я та духовного розвитку.

Висновки. Духовність розглядаємо як прагнення і здатність людини до спрямованого пізнання істини, добра, любові, загальнолюдських моральних, етичних та естетичних цінностей, усвідомлення своєї єдності зі Всесвітом. Розвиток духовності є важливим аспектом для підтримки

ментального здоров'я фахівців медичної галузі. Дослідження доводять, що духовні цінності допомагають знижувати рівень стресу, підтримують моральну стійкість та підвищують професійну задоволеність. У професійній підготовці медич-

них кадрів варто більше уваги приділяти питанням духовності, впроваджуючи відповідні програми та тренінги, які сприятимуть зміцненню психологічної стійкості спеціалістів та, як результат, підвищенню якості медичної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Демченко А. В., Мукомел С. А. Виховання духовності майбутніх фахівців ДСНС України у процесі навчання у вищому навчальному закладі. *Нові технології навчання*. 2015. (84). С. 130–134.
2. Куренкова К. М. Реалізація гуманістичних цінностей у вітчизняній медицині: минуле й сучасність. *Формування творчої особистості: Проблеми і пошуки*. Запоріжжя. 2006. С. 172–175.
3. Науменко Н. В. Формування духовності як запорука збереження та зміцнення духовного здоров'я. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики. 2013. Вип. 22 (32). С. 29–33.
4. Сафронів А. Г. Релігійні психопрактики в історії культури. Харків: ХГАК, 2004. 304 с.
5. Шевченко О. Т. Етичні засади професійної комунікації медичного працівника. *Вісник гуманітарного наукового товариства: наук. праці*. Черкаси. 2016. Вип. 16. С. 80–84.

REFERENCES

1. Demchenko A. V., Mukomel S. A. (2015). Vykhovannia dukhovnosti maibutnikh fakhivtsiv DSNS Ukrainy u protsesi navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi. [Educating the spirituality of future specialists of the State Emergency Service of Ukraine in the process of studying at a higher educational institution]. *Novi tekhnolohii navchannia*. (84). S. 130–134. [in Ukrainian].
2. Kurenkova K. M. (2006). Realizatsiia humanistychnykh tsinnosti u vitchyzniani medytsyni: mynule y suchasnist. [Implementation of humanistic values in domestic medicine: past and present]. *Formuvannia tvorchoi osobystosti: Problemy i poshuky*. Zaporizhzhia. S. 172–175. [in Ukrainian].
3. Naumenko N. V. (2013). Formuvannia dukhovnosti yak zaporuka zberezhenia ta zmitsnennia dukhovnoho zdorovia. [Formation of spirituality as a guarantee of preservation and strengthening of spiritual health]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Serii 16: Tvorcha osobystist uchytelia: problemy teorii i praktyky. Vyp. 22 (32). S. 29–33. [in Ukrainian].
4. Safronov A. H. (2004). Relihiini psykhopraktyky v istorii kultury. [Religious psychopractices in the history of culture]. *Xarkiv: KhHAK*, 304 s. [in Ukrainian].
5. Shevchenko O. T. (2016). Etychni zasady profesiinoi komunikatsii medychnoho pratsivnyka. [Ethical principles of professional communication of a medical worker]. *Visnyk humanitarnoho naukovoho tovarystva: nauk. pratsi*. Cherkasy. Vyp. 16. S. 80–84. [in Ukrainian].