

НАПРЯМ 5. ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОЇ РІВНОВАГИ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ, ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ІНКЛЮЗІЇ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-28>

Яворська-Ветрова І. В.,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник лабораторії психології особистості
імені П. Р. Чамати*

*Інституту психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

ВЗАЄМОДІЯ З ПРИРОДНИМ СЕРЕДОВИЩЕМ ЯК РЕСУРС ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Питання збереження та відновлення ментального здоров'я громадян (як військовослужбовців, так і цивільних) мають першочергову актуальність в умовах повномасштабної війни в Україні. Важливим при цьому є розкриття та зміцнення особистісних ресурсів, тобто психомоторних, когнітивних, емоційних, волевих та інших можливостей людини, які виступають буфером, що захищає її від впливу негативних психогенних факторів [2; 6]. У такому контексті доцільним є залучення мультидисциплінарної команди фахівців (психіатрів, психотерапевтів, психологів) з метою ефективних втручань під час та після кризових ситуацій задля зменшення гостроти стресових реакцій, проведення профілактичних і терапевтичних заходів для зниження частоти та тяжкості наслідків перенесених психічних травм. Важливого значення набуває опанування методів саморегуляції та керування стресом, підтримки особистості для забезпечення її ефективного функціонування в соціумі, а також з метою зниження ризику появи симптомів посттравматичного стресового розладу в майбутньому.

Наголошуючи, що саме здоров'я є передумовою повноцінного функціонування особистості в різних сферах життєдіяльності, науковці зазначають залежність міри фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я людини від гармонійності відносин у системі «людина – природа» [3; 5]. При цьому формування ціннісного ставлення до об'єктів природи, до самих себе й інших людей, до життя як найвищої

цінності – головні акценти такого підходу. Психологи і психіатри констатують, що «взаємодія з природою, створення просторів і середовищ може зменшувати симптоми депресії, тривоги та стресу, здатна впливати на емоційний стан» [3, с. 70], а також сприяти зміцненню стану загального благополуччя особистості.

У роботі з психологічної реабілітації й корекції після травми поєднуються численні методи з урахуванням потреб та індивідуальних особливостей людини, зокрема, з використанням природного середовища та природних матеріалів. Одним з інноваційних підходів є ландшафтна терапія, ідея якої полягає у створенні спеціального середовища (із залученням принципів пермакультури, біофільного дизайну, а також власне дикої природи) з метою терапії [3]. Позитивний вплив ландшафту на когнітивну, емоційну, поведінкову сфери людини може, з одного боку, створювати можливості для релаксації, заспокоєння, зниження рівня тривоги і стресу, а з другого – поєднання ландшафтною терапії з виконанням певних вправ («Шукач», «Слухання в тиші», «Вузлики пам'яті» [4]) – сприятиме зосередженості, рефлексії, катарсису, а отже, активізації і стимуляції особистісних ресурсів людини, зміцненню стійкості, гармонізації психологічного стану.

Розглядаючи садівництво як терапію і як філософію, психіатриня й психотерапевтка С. Стюарт-Сміт наголошує на важливості дослідження глибоких екзистенційних процесів, «перехідного простору досвіду» (Д. Віннікот), що супроводжують взаємодію розуму і природи. Авторка констатує, що в сучасному житті «культура “заміни, не ремонтуй” у поєднанні з роз'єднаними соціальними мережами і швидким темпом міського життя породила систему цінностей, яка знецінює турботу» [7, с. 40], водночас догляд за садом сприяє поверненню відчуття щедрості й турботи, породжує позитивний цикл, який веде до оптимізму замість гніву та відчаю. Тобто, щоб протистояти негативним і саморуйнівним силам, необхідно плекати турботливе й творче ставлення до себе та світу. Висвітлюючи питання на рівні роботи нейронних мереж мозку, С. Стюарт-Сміт зауважує «важливі нейрохімічні вигоди» почуття спокою і задоволеності, що супроводжують турботу: «антистресовий та антидепресивний ефект цих приємних почуттів виникає завдяки дії гормону довіри – окситоцину й вивільненню бета-ендорфінів – природних опіоїдів мозку» [7, с. 46]. Висновок про те, що садівництво позитивно впливає на настрій і самооцінку, полегшує прояви тривожності та депресії, психіатриня ілюструє як досвідом одного з найдавніших і найуспішніших британських проєктів Bridewell Gardens, так і результатами дослідження данських науковців 2018 року, які засвідчили співставний психотерапевтичний вплив десятитижневих курсів когнітивно-поведінкової терапії і такої ж за тривалістю програми садівництва на пацієнтів зі стресовими розладами.

Звертаючись до теми війни та садівництва, С. Стюарт-Сміт наголошує, що це «два полюса природи людини: агресія й руйнівність проти миролюбства й творчості» [7, с. 190]. Аналізуючи численні історії військових, авторка доходить висновку, що, з одного боку, в часи війни «сади в окопах» ставали для багатьох солдатів важливою стратегією виживання: «коли так багато всього втрачено назавжди, можливість змінити щось на краще надзвичайно важлива» [7, с. 197]. З другого боку, під час «тривалого, кропіткого процесу відновлення й відбудови життя» після війни, а особливо після звільнення з табору військовополонених, які «були схильні до депресії, перепадів настрою, тривоги й самогубства», обробіток землі, садівництво мали «безмежну цінність» [7, с. 208-209]. Отже, терапевтичне садівництво справляє позитивний ефект на емоційні, фізичні, соціальні, професійні й духовні аспекти життя.

Одним із видів арт-терапії, базованої на роботі з природними матеріалами, є пісочна техніка, яка, на переконання Н. М. Атаманчук, допомагає особистості розповісти про її проблеми, показати страхи та позбутися від них, подолати емоційне напруження, а також прийняти себе такою, якою вона є, разом із властивими для неї способами самозцілення та гармонізації [1]. На думку дослідниці, один із основних механізмів позитивного впливу пісочної техніки полягає в тому, що через роботу з образами підсвідомого людина отримує досвід створення власного світу, можливості будувати і контролювати своє життя. Цей психотерапевтичний метод спрямований на вирішення особистісних проблем і дозволяє висловити свої емоції, відновити зв'язок зі своїм Я, відтворити проблеми, знайти правильне рішення проблем, гармонізувати свій внутрішній світ тощо [1, с. 15]. Пісочна техніка допомагає створити безпечний простір для пошуку нестандартних рішень та розкриття творчого потенціалу особистості.

Отже, використання методів психологічної реабілітації, заснованих на гармонізації відносин у системі «людина – природа», сприяє створенню стабільного і безпечного простору для розкриття ресурсного потенціалу особистості, підвищення стресостійкості, зміцнення психічного здоров'я, досягнення психологічного благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Атаманчук Н.М. Психологічна допомога учнівській та студентській молоді під час війни: ресурс пісочної техніки. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості*: зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф., 1-2 чер. 2023 р., Полтава, 2023. С. 11–16.
2. Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В. Ресурси збереження психологічного здоров'я особистості. *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи*.

29 березня 2024 р.: матеріали II Міжнар. наук. конф. / за наук. ред. І.В. Данилюка, Г.К. Юрчинської, Н.І. Погорільської, Б.Б. Іваненко. Київ: ЦП «КОМПРИНТ», 2024. С. 66-68.

3. Гетманська М.О., Вексей Б.О. Природне середовище – оптимізатор ментального здоров'я громадян в умовах військового стану. *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи*. 29 березня 2024 р.: матеріали II Міжнар. наук. конф. / за наук. ред. І.В. Данилюка, Г.К. Юрчинської, Н.І. Погорільської, Б.Б. Іваненко. Київ: ЦП «КОМПРИНТ», 2024. С. 70–72.

4. Ландшафтотерапія як метод запобігання психоемоційному вигорянню працівників психологічної служби. URL: https://psychologtern.blogspot.com/2019/05/blog-post_8.html

5. Рибалко Л.М. Фізичне та психічне оздоровлення особистості через гармонізацію відносин в системі «людина – природа». *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 2-3 червня 2020 р.* Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. С. 216–220.

6. Сердюк Л.З. *Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник* / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, О. А. Чиханцова, В. В. Турбан, та ін.; за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>

7. Стюарт-Сміт С. *Садотерапія. Як позбутися бур'янів у голові*. Київ: Yakaboo Publishing, 2025. 328 с.