

біосферних резерватів і, тим самим, зберегла статус установи міжнародного значення, що зазначено у Законі України «Про природно-заповідний фонд України». Досвід Карпатського біосферного резервату може слугувати дороговказом для інших біосферних заповідників України, які є за сумісництвом біосферними резерватами ЮНЕСКО і так само мають певні проблеми з відповідністю критеріям Статутних рамок БР ЮНЕСКО. До таких в Україні відноситься, зокрема, Чорноморський біосферний резерват, і хоча він станом на сьогодні знаходиться на тимчасово окупованих територіях, проблеми невідповідності його територіальної структури доведеться рано чи пізно вирішувати.

Література:

1. Рекомендації міжнародного науково-практичного семінару «Розвиток системи біосферних резерватів в Україні» // Основи управління біосферними резерватами в Україні. Міжнародний науково-практичний семінар «Розвиток системи біосферних резерватів в Україні» (1–3 жовтня 2014 року, Ужанський НПП, Закарпатська область). – Ужгород : КП «Ужгородська міська друкарня», 2014. – С. 12–19.
2. Положення про Карпатський біосферний заповідник (затверджено наказом Міністерства захисту довкілля та природних ресурсів України від 31 серпня 2020 року № 101 (у редакції наказу Міндовкілля від 04.04.2022 р. № 168)). – 15 с.
3. Final report of the 26th Session of the International Coordinating Council of the Man and the Biosphere (MAB) Programme. SC-14/CONF.226/15. Paris, 26 June 2014. – 128 p.
4. Final report of the 28th Session of the International Coordinating Council of the Man and the Biosphere (MAB) Programme. SC-16/CONF.228/13. Lima, Peru, 19 March 2016. – 100 p.
5. Final report of the 29th Session of the International Coordinating Council of the Man and the Biosphere (MAB) Programme. SC-17/CONF.229/15 Paris, 15 June 2017 – 197 p.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ У ПРИРОДІ

Пащенко О. В., старший науковий співробітник
Інститут проблем виховання НАПН України,
заступник голови Всеукраїнської екологічної ліги, м. Київ

Реабілітація у Природі (nature-based rehabilitation) має великий потенціал для відновлення після травматизації та стресів, забезпечує активацію психологічної стійкості поведінки людини, зниження рівня тривожності. Реабілітаційний ефект Природи пов'язаний з її здатністю бути збагачувальним середовищем для людини, формує особистісну позитивну орієнтацію у світі, сприяє появі нових способів бачити себе і свої ресурси.

Гуманітарні науки та мистецтво давно відкрили факт фасилітуючої ролі природного світу в душевному житті людини. Палеоботаніка та етноботаніка розглядають усю людську культуру крізь призму світу рослин; у філології ж існує напрям «флоропоетика», а також терміни «флорообраз». У прикладній психології цінність світу Природи як джерела психотерапії та самодопомоги людини лише починає усвідомлюватися, а практики її використання поки що залишаються інтуїтивними. Одним із перших, хто звернув увагу на важливість Природи для гармонійного та здорового розвитку особистості, був американський журналіст Р. Лейв, який запропонував виразний термін «синдром дефіциту Природи» [4].

Практики-консультанти використовують світ Природи в психотерапевтичній роботі, розрізняючи кілька форм впливу; провідним поняттям всім технік і практик є екотерапія [1]. Екотерапія – це напрям прикладної екологічної психології, що відповідає за створення ресурсних для людини взаємин із Природою [7]. Пасивна взаємодія передбачає просто перебування на природі або прогулянки в парках та диких лісах, тоді як активна – це

садівництво, робота на фермі, садова терапія, терапія квітництвом, пригоди на природі та охорона природного середовища [2].

Благотворна дія садівництва вперше була помічена в процесі реабілітації англійських та американських солдатів – ветеранів Другої світової війни; пізніше цей прийом став використовуватися як психотерапевтична технологія у так званих лікувальних садах [5].

Нині в Україні знову тісно переплелися поняття «війна» та «реабілітація Природою», адже воєнні дії, які спричинила російська агресія, є причиною появи у людей фізичних і психологічних розладів різної тяжкості. Найбільш вразливі категорії населення, однією з яких є діти, потребують негайних заходів щодо оздоровлення, відпочинку, відновлення. Саме тому експертами Всеукраїнської екологічної ліги був розроблений проєкт «Психологічна реабілітація у Природі», що має на меті створення системи надання дієвої психологічної підтримки та реабілітації дітям, які постраждали від російської воєнної агресії, використання потенціалу природних екосистем для відновлення після травматизації та рекреаційних можливостей природно-заповідних територій.

Експерти ВЕЛ провели анкетування серед працівників освіти, які безпосередньо працюють із дітьми-ВПО в умовах освітнього процесу та позашкільної діяльності (вчителі, психологи, волонтери, педагоги закладів позашкільної освіти тощо), з метою визначення необхідності реалізації програми додаткової психологічної реабілітації дітей, що постраждали від війни, та з'ясування оцінки респондентами психотерапевтичних можливостей взаємодії дітей з природою. Анкетування проводилося в липні 2023 року з використанням Google-форми, в анкетуванні взяли участь 153 особи.

Всеукраїнська екологічна ліга приділяє особливу увагу взаємодії із закладами освіти, працює над розв'язанням проблемних питань освіти, виховання та реабілітації дітей, які потерпали від воєнних дій. Під час підготовки проєкту «Психологічна реабілітація у Природі» за основу було взято позитивний досвід реалізації у 2016–2022 роках Програми «Екологічними стежками рідної України», яка впроваджена за підтримки Донецької обласної військової адміністрації.

Реабілітація в Природі має великий потенціал для відновлення після травматизації, забезпечує активацію поведінки дитини, зниження тривоги, допомагає адаптуватися в нових умовах та повернутися до позитивного сприйняття життєвих обставин.

Мета Проєкту «Психологічна реабілітація у Природі» – збереження або відновлення фізичного та психічного здоров'я дітей, які постраждали від російської збройної агресії; досягнення соціально-психологічного благополуччя; зниження частоти й тяжкості наслідків посттравматичного синдрому.

Завдання Проєкту: надання дієвої психологічної підтримки та реабілітації дітям, які постраждали від російської збройної агресії через використання потенціалу природних екосистем і рекреаційних можливостей природно-заповідних територій; створення можливостей для дітей з вивчення та дослідження природної, історичної й культурної спадщини України; формування української національної самосвідомості, патріотизму, любові до рідного краю; підвищення мобільності, соціальної і культурної інтеграції дітей та молоді в суспільне життя України.

Ключові виклики, які необхідно вирішити в межах Проєкту:

1. Вторгнення російських військ призвело до значних жертв серед військових та мирних мешканців, руйнувань міст і сіл, об'єктів військової та критичної інфраструктури, знищення або пошкодження природних територій та об'єктів України. Унаслідок російської збройної агресії мільйони українців покинули домівки, діти втрачають матерів і батьків, звичне середовище існування, можливості отримати якісні освіти, виховання, дозвілля. Виникла гостра потреба в психологічній реабілітації дітей, які постраждали від бойових дій. Така необхідність у психологічному відновленні, оздоровленні та відпочинку буде зберігатися для дітей і в наступні роки.

2. Внаслідок війни виховний та освітній процеси були значно порушені. Більше ніж 1850 дітей постраждали в Україні внаслідок повномасштабної збройної агресії російської

федерації. Офіційне число дітей-жертв – 547. Кількість поранених – понад 1348. Понад 2,7 мільйони дітей стали внутрішньо переміщеними особами. Україна зафіксувала примусову депортацію понад 20 тисяч дітей до росії, але реальна кількість більша. Ці цифри не остаточні, триває робота з їхнього встановлення в місцях ведення активних бойових дій, на тимчасово захоплених і звільнених територіях.

3. Через бомбардування та обстріли загарбників пошкоджені 2855 закладів освіти, з них 330 – зруйновані повністю. В Україні внаслідок воєнних дій діти втратили можливості для звичного життя, домівки та стали внутрішньо переміщеними особами. Кількість таких дітей збільшується. 2022 року українські діти провели в бомбосховищах та укриттях понад 900 годин під час повітряних тривог.

4. Застосування системи психологічної реабілітації в природі дозволяє мінімізувати психологічні травми, що отримали діти-ВПО та ті, які постраждали від війни. Це не тільки стабілізує стан дітей, але й має терапевтичний ефект на майбутнє, сприяє якійсь адаптації до нових умов і більш швидкій соціалізації. Також фахової підтримки потребують педагоги, що працюють з такими дітьми або самі є із числа ВПО.

Партнери Проєкту: Всеукраїнська екологічна ліга, Інститут проблем виховання НАПН України, Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти та Інформаційно-просвітницький центр «Екологічна варта».

Проєкт планується впроваджувати на території тих областей України, де не було бойових дій, у місцях локального перебування дітей-ВПО та їхніх родин. Цільові групи проєкту – діти, які постраждали від російської збройної агресії (8–10 років; 11–13 років).

У межах реалізації проєкту буде забезпечено 10-денне перебування дітей, підлітків-ВПО та постраждалих внаслідок воєнних дій в Інформаційно-просвітницькому центрі «Екологічна варта» та туристичних комплексах Карпатського регіону для проходження психологічної реабілітації в природі. Під час реалізації програми з дітьми працюватимуть кваліфіковані психологи, які застосовують сучасні методи відновлення та реабілітації, адаптовані до вікових категорій дітей:

- психологічні тренінги: «Життя без страху», «Світ моїх емоцій», «Радість у спілкуванні», «Почуття любові до себе, до родини, до країни»;
- казкотерапія (використання казок та оповідок для розвитку уяви, розширення свідомості й удосконалення взаємодії із зовнішнім світом);
- лялькотерапія (використання психокорекційного впливу ляльки та інших іграшок у взаємодії дитини і дорослого);
- довірливі практики: дослідницькі екологічні проєкти, екскурсії в природу, тренінги з формування активної патріотичної позиції в захисті рідного краю, практичні заняття з виховання лідерських якостей, засвоєння екологічно дружніх навичок життя в природі;
- творчі практики: робота творчих гуртків, відвідування історико-культурних заповідників, художніх музеїв, творчі конкурси;
- танцювальна терапія (використання руху й танцю для подальшої емоційної, фізичної та соціальної реабілітації особистості);
- акватерапія (плавання, купання в басейні, водні процедури);
- програми фізичного гартування й оздоровлення; розважально-виховні заходи.

Планується організація та проведення тренінгів для педагогів, які працюють з дітьми-ВПО й постраждалими від воєнних дій або самі є із числа ВПО, щодо можливостей і методики психологічної реабілітації в природі.

Актуальність такої роботи підтверджується результатами анкетування. Так, серед опитаних 90,5 % визначають означений проєкт як дуже важливу ініціативу, 77,3 % респондентів упевнені в ефективності психореабілітаційної роботи в природі, 58,4 % опитаних бажали б стати учасниками групи, що проходить реабілітацію, а 69,8 % готові долучитися до реалізації проєкту в межах своєї компетентності. Більш детальний аналіз

відповідей представлено на *рис 1*. Також варто зазначити, що серед людей, що взяли участь в анкетуванні, 30,1 % мають статус ВПО, а 77,3 % зауважують, що перебувають у стресовому стані, спровокованому війною.

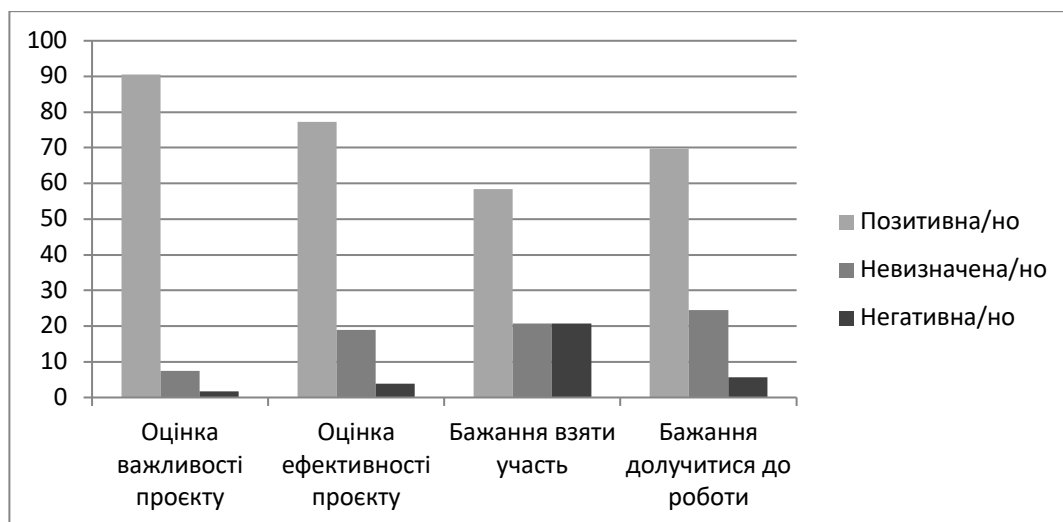


Рис 1. Результати анкетування працівників освіти щодо реалізації проєкту

Таким чином, результати анкетування підтверджують актуальність Проєкту ВЕЛ «Психологічна реабілітація у Природі» та його прогнозовану ефективність у роботі з дітьми, що потребують психологічної реабілітації від негативного впливу війни.

За попередніми прогнозами Міністерства охорони здоров'я України, станом на початок червня 2022 року психологічної допомоги вже потребували 60 % населення України. Також у прогнозі МОЗ зазначено, що наслідки війни позначатимуться на психічному стані українців ще щонайменше 7 років після завершення збройного протистояння. Ще в червні 2022 року на державному рівні було ініційовано створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки [11]. Ключові завдання програми знаходяться в одній площині із завданнями Проєкту «Психологічна реабілітація у Природі», який реалізується за ініціативою Всеукраїнської екологічної ліги.

Відсутність адекватної і дієвої психологічної реабілітації може негативно вплинути на долі людей, життя яких змінила війна, не менш негативно, як власне зброя. Як приклад, можна розглянути наслідки війни США у В'єтнамі (1959–1975): кількість самогубств серед колишніх американських військовослужбовців перевищила втрати під час самої війни (Vietnam statistics). Так, у публікації видання «Utne magazine», що має назву «Опале листя, зламані життя», Edward Tick зазначає, що загалом війна у В'єтнамі забрала життя 158 000 військових, 100 000 з яких не полягли на полі бою [9].

Такі дані дають можливість констатувати надзвичайну актуальність проєкту «Психологічна реабілітація у Природі» й окреслюють можливість розширення кола осіб, залучених до реабілітації, та включення до них військовослужбовців та членів їхніх сімей.

Аналіз наукового досвіду з проблеми дослідження психологічної реабілітації засобами Природи дозволив обґрунтувати механізми психотерапевтичних ефектів природи на психологічний стан людини, що були покладені в основу проєкту. Визначено перспективи масштабування проєкту як напряму психореабілітаційної роботи в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення не лише з дітьми, що мають статус ВПО, а й з дорослими, військовослужбовцями та членами їхніх сімей.

Перспектива подальших досліджень полягає в детальному вивченні екологічного підходу до психологічної реабілітації людей, що постраждали від війни, розробленні та вдосконаленні форм взаємодії та масштабуванні проєкту «Психологічна реабілітація у Природі» на всі регіони України.

Література:

1. Buzzell L., Chalquist C. Psyche and nature in a circle of healing. Ecotherapy: Healing with nature in mind. Berkeley, CA: Counterpoint. 2009. P. 17–21.
2. Greenleaf A. T., Bryant R. M., Pollock J. B. Nature-based counseling: Integrating the healing benefits of nature into practice. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 2014. P. 162–174. <https://doi.org/10.1007/s10447-013-9198-4>
3. Louv R. Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder. New York: Algonquin books, 2008. 416 p.
4. Nilsson K., Sangster M., Gallis C., et al. Forests, trees and human health. New York: Springer Science & Business Media, 2010. 436 p.
5. Summers J. K., Vivian D. N. Ecotherapy – A forgotten ecosystem service: *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01389>
6. Vietnam statistics: Over 100,000 US Vietnam Vet Suicides to Date! <https://rense.com//general77/hdtage.htm>
7. Всеукраїнська екологічна ліга. Про створення проєкту «Психологічна реабілітація у Природі» URL: <https://www.ecoleague.net/pres-tsentr-vel/novyiny/2022-rik/lypen/item/2291-pro-stvorennia-proiektu-psykholohichna-reabilitatsiia-u-pryrodi> (2023).
8. Проєкти національної програми. Розвиток системи освіти. URL: <https://recovery.gov.ua/project/program/improve-education-system?page=2>