

**«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ  
ЧЕРЕЗ ВИКОРИСТАННЯ ПОТЕНЦІАЛУ  
ПРИРОДНИХ ЕКОСИСТЕМ ТА РЕКРЕАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ  
ПРИРОДНО-ЗАПОВІДНИХ ТЕРИТОРІЙ»**

**УДК 379.8:061.2 – 053.5/.6: [37.015.31:502/504]**

**Пащенко Олена,**

*старший науковий співробітник,  
Інститут проблем виховання НАПН України,  
заступник голови Всеукраїнської екологічної ліги, м. Київ,  
ORCID ID – 0000-0002-1625-3622*

**ПРОЄКТ «ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ  
У ПРИРОДІ»: УМОВИ ВОЄННОГО СТАНУ  
ТА ПОВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ В УКРАЇНІ**

**Вступ.** Протягом сотень років у багатьох культурах світу в розрізі таких наук, як філософія, релігія, підкреслювалася важливість ролі, яку Природа відіграє в забезпеченні відчуття благополуччя людини. Не втрачає своєї актуальності це питання і в сучасних дослідженнях, адже Природа – це не просто умова та передумова людського існування; це ще й символ людських переживань, ідентичності, нюансів спілкування з іншими людьми та напрями життєвого шляху. Особливу увагу дослідників привертає проблема впливу Природи на когнітивні функції людини та психічне здоров'я, вона знаходить відображення в роботах з екологічної психології, соціології, міського планування та архітектури, медицини та ландшафтної естетики. 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 самопомогі 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 в населення 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.

**Мета та завдання.** Мета статті полягає в розкритті концепції проєкту «Психологічна реабілітація у природі» як напряму роботи з дітьми, що постраждали від воєнних дій; науковому обґрунтуванні механізмів психотерапевтичних ефектів Природи та благотворного впливу Природи на психологічний стан людини, що були покладені в основу проєкту.

Для досягнення поставленої мети було визначено низку завдань, а саме:

1. Теоретично дослідити стан вивчення проблеми

психологічної реабілітації засобами Природи в науковій літературі.

3. Обґрунтувати на основі узагальнення наукового досвіду та емпіричного дослідження актуальність реалізації проєкту «Психологічна реабілітація у природі».
4. Визначити перспективи масштабування проєкту як напряму психореабілітаційної роботи з дітьми в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення.

Наукова новизна та теоретична значимість дослідження полягає у вивченні механізмів психологічної реабілітації дітей, що постраждали внаслідок війни, з позицій екологічного підходу. Практична значимість дослідження полягає в розкритті специфічного характеру взаємодії з природою дітей, які постраждали від війни, зокрема тих, хто має статус внутрішньо-переміщених осіб, що дає можливість розробити більш адекватну, психологічно обґрунтовану систему методів і прийомів, спрямовану на забезпечення найповнішої їхньої соціально-психологічної реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення.

**Методи дослідження.** Реалізація поставлених завдань досягалася за допомогою комплексного використання методів дослідження, а саме:

- теоретичних методів: вивчення та аналізу провідних наукових досліджень з питань психотерапевтичного впливу Природи на людину;
- емпіричних методів: спостереження, анкетування;
- статистичних методів: кількісного і якісного аналізу результатів анкетування.

Анкетування проводилося серед працівників освіти, які безпосередньо працюють із дітьми-переселенцями в умовах освітнього процесу та позашкільної діяльності (учителі, 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 2022 року з

використанням Google-форми, в анкетуванні взяли участь 53 особи.

**Результати дослідження.** Пояснення механізмів психотерапевтичних ефектів природи розкриваються в теоріях психології середовища. Згідно з еволюційною гіпотезою біофілії Е. Вілсона, нашим далеким предкам для виживання було абсолютно необхідно спостерігати за природою та тісно контактувати з нею; залишки цих програм поведінки роблять людину суб'єктивно більш захищеною, продуктивною і менш тривожною [7].

Серед інших концепцій, які пояснюють сприятливі впливи Природи на людину, варто виокремити теорію відновлення уваги Р. Каплан, у якій говориться, що людина швидше відновлюється в естетичному середовищі, де привабливі стимули самі захоплюють увагу і немає потреби в довільному зосередженні, яке викликає втому [3]. Теорія відновлення після стресу Р. Ульріха також стверджує, що в доісторичні часи території з багатими природними ресурсами сприяли видобутку їжі та води і сучасний мозок зберігає програми, що виділяють переваги зеленого середовища над урбаністичним [8]. Ключова відмінність двох останніх теорій полягає в тому, що Р. Каплан мала на увазі когнітивне відновлення, Р. Ульріх – афективне, вивчаючи емоційні, ментальні та психофізіологічні способи зняття напруги, що виникає через стрес [8]. Як доповнення до цих теорій, актуалізується також естетико-афективна теорія, яка розглядає антистресові ефекти Природи як результат процесів, що ініціюються в найстаріших ділянках мозку, через що люди інтуїтивно відгукуються на безпечні місця, де вони могли б відпочити, а ці місця зазвичай покриті рослинністю [8].

Теорія порога значення (порога дії) окреслює, як саме докільця взаємодіє із суб'єктом на емоційному, когнітивному й поведінковому рівнях. Якщо настрої погіршуються через погані події та обставини, то людина, переживаючи регрес, повертається до більш простих невербальних комунікацій з Природою, які задані звуками, запахами та краєвидами. І насамкінець зазначимо, що феноменологічна теорія фіторезонансу відзначає паралельність життя рослин і людини, що спонукає людей резонувати на характеристики рослин, які

необхідні для пробудження самості – стабільність, укоріненість, гнучкість, елегантність та краса. П. Шепард, прихильник означеної теорії, працюючи з пацієнтами психіатричної клініки, зіставляв садівницькі дії та особистий досвід людини [6].

Ці теорії, що окреслюють позитивний вплив Природи на особистість, стали підґрунтям проекту «Психологічна реабілітація у Природі» Всеукраїнської екологічної ліги (ВЕЛ) – громадської організації, що ставить за мету поліпшення екологічної ситуації в Україні, формування засад збалансованого (сталого) розвитку, формування нового природоохоронного світогляду, підвищення рівня екологічної освіти та культури громадян [10]. Діяльність ліги насамперед спрямована на розширення участі громадськості у формуванні та реалізації державної екологічної політики, побудову громадянського суспільства в Україні, що ґрунтується на загальнолюдських цінностях і принципах екологічної етики, забезпечення екологічних прав громадян, організацію громадського екологічного контролю за дотриманням природоохоронного законодавства, припинення діяльності, яка загрожує екологічній безпеці, природному середовищу та здоров'ю громадян України. Оскільки ВЕЛ приділяє особливу увагу взаємодії із закладами освіти, проблеми освіти, виховання та реабілітації дітей, які потерпали від воєнних дій, не залишилися осторонь. Під час підготовки проекту «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 державної 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 Проекту – 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. Унаслідок війни виховний та освітній процеси були значно порушені. Більше ніж 1411 дітей постраждали в Україні внаслідок повномасштабної збройної агресії російської федерації. Офіційне число дітей-жертв – 487. Кількість поранених – понад 954. Понад 2,7 мільйони дітей стали внутрішньо переміщеними особами. Щонайменше 650 тис. учнів та 22 тис. педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти були змушені втекти за кордон, зокрема близько 2029 дітей з особливими освітніми потребами. Україна зафіксувала примусову депортацію понад 19531 дитини 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.

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). 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. 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 якісній адаптації до нових умов і більш швидкій соціалізації. Також фахової підтримки потребують педагоги, що працюють з такими дітьми або самі є із числа ВПО.

У 2023 році проєкт мав практичну реалізацію. Діти та педагоги, які постраждали від війни і мешкають на території Донецької області, або є ВПО з Донеччини до інших територій України, мали можливість очної участі у програмі у Івано-Франківській, Тернопільській, Черкаській, Київській областях. Всього отримали під час програми психологічну підтримку – 700 дітей та 50 дорослих.

У межах реалізації проєкту було забезпечено 10-денне перебування дітей, підлітків-ВПО та постраждалих унаслідок воєнних дій в Інформаційно-просвітницькому центрі «Екологічна варта» та туристичних комплексах Карпатського

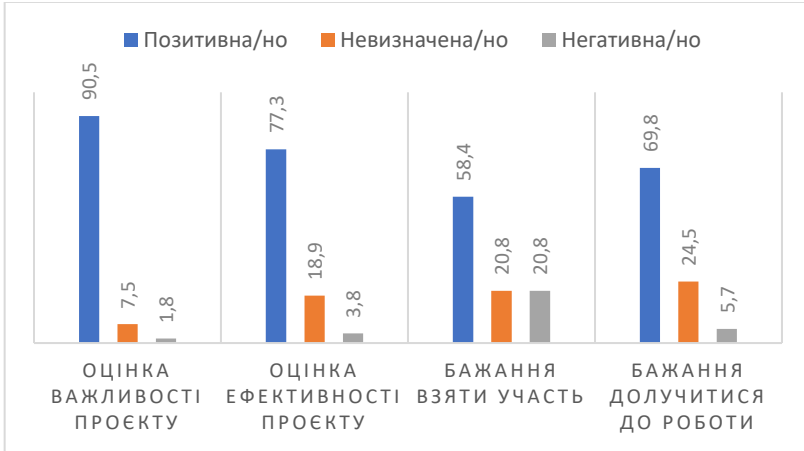
регіону для проходження психологічної реабілітації в природі. Під час реалізації програми з дітьми працювали кваліфіковані психологи, які застосовують сучасні методи відновлення та реабілітації, адаптовані до вікових категорій дітей:

- 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);
- довіклієві практики: дослідницькі екологічні проекти, 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);
- акваерапія (плавання, купання в басейні, водні процедури);
- програми фізичного гартування й оздоровлення; розважально-виховні заходи.

Відбулись тренінги 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 % (48 осіб) визначають означений проєкт як дуже важливу ініціативу, 77,3% респондентів (41 людина) упевнені в ефективності психореабілітаційної роботи в природі, 58,4% опитаних (31 особа) бажали б стати учасниками групи, що проходить реабілітацію, а 69,8% (37 опитаних) 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 % (16 осіб) мають статус ВПО, а 77,3% (41 особа) зауважують, що перебувають у стресовому стані, спровокованому війною.



*Рис. 1. Результати анкетування працівників освіти щодо реалізації проєкту*

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

**Обговорення.** 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. Тому 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, тож проєкт «Психологічна реабілітація у Природі» є своєрідною партнерською 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 158000 військових, 100000 з яких не полягли на полі бою [9].

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

**Висновки.** Теоретичний аналіз провідного наукового досвіду з проблеми дослідження психологічної реабілітації засобами Природи дозволив обґрунтувати механізми психотерапевтичних ефектів природного середовища на психологічний стан людини, що були покладені в основу проекту з точки зору численних психологічних теорій. У процесі дослідження розкрито суть та ключові виклики проекту «Психологічна реабілітація у Природі» як напряму роботи з дітьми, що постраждали від воєнних дій. Визначено перспективи масштабування проекту 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 в межах проекту, масштабуванні проекту на всі регіони країни.

### ***Список використаних джерел***

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. Vol. 36 (2), P. 162-174. <https://doi.org/10.1007/s10447-013-9198-4>
3. Kaplan R. The role of nature in the context of the workplace. *Landscape and Urban Planning*. 1993. Vol. 26 (1-4), P. 193-201. [https://doi.org/10.1016/0169-2046\(93\)90016-7](https://doi.org/10.1016/0169-2046(93)90016-7)
  4. Louv R. Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder. New York: Algonquin books, 2008. 416 p.
  5. Nilsson K., Sangster M., Gallis C., et al. Forests, trees and human health. New York: Springer Science & Business Media, 2010. 436 p.
  6. Shepard P. Phyto-resonance of the true self. *The healing dimensions of people plant relations: Proceedings of a research symposium*. March 24-27, University of California, Davis: UC Davis, 1994. P. 154-160.
  7. 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>
  8. Ulrich R. S., Simons R. F., Losito B. D., et al. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 1991. Vol. 11 (3). P. 201-230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
  9. Vietnam statistics: Over 100,000 US Vietnam Vet Suicides to Date! <https://rense.com//general77/hdtage.htm> (дата звернення: 14.06.2023).
  10. Всеукраїнська екологічна ліга. Про створення проекту «Психологічна реабілітація у Природі» URL: <https://www.ecoleague.net/pres-tsentr-vel/novyny/2022-rik/lypen/item/2291-pro-stvorennia-proiektu-psykholohichna-reabilitatsiia-u-pryrodi> (дата звернення: 14.06.2023).
  11. Міністерство у справах ветеранів України: Юлія Лапутіна взяла участь у засіданні робочої групи щодо Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за участі першої леді України. URL: <https://mva.gov.ua/ua/news/yuliya-laputina-vzyala-uchast-u-zasidanni-robochoyi-grupi-shchodonacionalnoyi-programi-psichichnogo-zdorovya-ta-psihosocialnoyi-pidtrimki-za-uchasti-pershoi-ledi> (дата звернення: 14.06.2023).
  12. Проект Плану відновлення України. Матеріали робочої групи «Освіта і наука», стор. 12, 303. URL: [https://uploads-ssl.webflow.com/625d81ec8313622a52e2f031/62dea3670848586d8b6e9f04\\_%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0%20%D1%96%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0.pdf](https://uploads-ssl.webflow.com/625d81ec8313622a52e2f031/62dea3670848586d8b6e9f04_%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0%20%D1%96%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0.pdf) (дата звернення: 14.06.2023).

13. Проекти нацпрограми. Розвиток системи освіти. URL: <https://recovery.gov.ua/project/program/improve-education-system?page=2> (дата звернення: 14.06.2023).

**УДК 379.8:502/504:[613.86-053.2]"364"**

**Бурдун Світлана,**

*директор Іллінівського опорного ЗЗСО  
з поглибленим вивченням іноземних мов  
Іллінівської сільської ради  
Краматорського району Донецької області*

**Кашуба Олена,**

*практичний психолог Іллінівського опорного  
ЗЗСО з поглибленим вивченням іноземних мов  
Іллінівської сільської ради  
Краматорського району Донецької області*

**Чубаха Ірина,**

*заступник директора з ВР Іллінівського опорного ЗЗСО  
з поглибленим вивченням іноземних мов  
Іллінівської сільської ради  
Краматорського району Донецької області*

## **РОЛЬ ПРИРОДИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ**

*Анотація. Ця стаття розглядає роль природи у забезпеченні психологічного благополуччя дітей, які постраждали від військових конфліктів. Вона аналізує вплив природного середовища на психічне здоров'я дітей та надає практичні рекомендації щодо використання природи в процесі відновлення. Роз'яснює, що контакт з природою сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою, збільшенню концентрації та зниженню симптомів посттравматичного стресового розладу. Підкреслює важливість природи в процесі відновлення та підтримки психологічного благополуччя дітей, постраждалих від військових конфліктів. Врахування цього фактора може сприяти поліпшенню якості їхнього життя та сприяти*