

УДК 364.622:355.1-057.36-057.75]:615.83-043.2(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.1.3>

Олена БАЛДИНЮК

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, вул. Садова, 28, м. Умань, Черкаська обл., Україна, 20300

ORCID: 0000-0003-4276-7819

Бібліографічний опис статті: Балдинюк, О. (2025). Вплив терапевтичної хортикультури на стабілізацію психічного здоров'я ветеранів. *Ввічливість. Humanitas*, 1, 17–25, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.1.3>

ВПЛИВ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ХОРТИКУЛЬТУРИ НА СТАБІЛІЗАЦІЮ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВЕТЕРАНІВ

Стаття присвячена обґрунтуванню актуальності використанню терапевтичної хортикультури при роботі з ветеранами. У процесі дослідження нами було використано метод аналізу психолого-педагогічних джерел із досліджуваної проблеми, методи порівняння та узагальнення. Мета статті полягає у визначенні впливу терапевтичної хортикультури на психічне здоров'я ветеранів. Науковою новизною статті є те, що в роботі здійснено аналіз терапевтичної хортикультури, яка полягає у застосуванні садівництва та роботи з рослинами в медичних або реабілітаційних цілях для поліпшення фізичного, психічного і емоційного стану людей. Виокремлено терапевтичні цілі, які виконує хортикультура, а саме: емоційні, соціальні, фізичні, когнітивні, професійні та духовні.

Визначено, що для ефективної роботи з ветеранами можна використовувати наступні типи терапевтичних садів: 1) сади садівничої терапії, які призначені для створення заспокоїливого простору для пацієнтів; 2) відновлювальні, реабілітаційні сади для людей, які проходять терапію або реабілітацію; 3) сенсорні сади, які призначені для сенсорної стимуляції почуттів; 4) сади пам'яті, які допомагають викликати спогади; 5) громадські сади, які заохочують до спілкування та взаємодії між учасниками.

Розкритий позитивний аспект використання хортикультури при роботі з ветеранами, а саме: проведення часу на природі зменшує ризик розладу фізичного здоров'я, зокрема відбувається зниження артеріального тиску та частоти серцевих скорочень, допомагає зміцнити м'язи, посилює витривалість. Виконання садівничих завдань має для ветеранів психотерапевтичну дію. Це проявляється у полегшенні емоційного болю та розгубленості; підвищенні самооцінки та самоцінності; створенні здорових механізмів подолання труднощів тощо. Також за допомогою хортикультури в поєднанні з фізичною терапією у ветеранів після отриманих поранень та ампутацій відбувається посилення координації та рівноваги, покращення дрібної та загальної моторики, підвищення навичок самостійного життя.

Ключові слова: біофілія, садівництво, терапевтична хортикультура, психічне здоров'я, ветерани.

Olena BALDYNIUK

PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Social Pedagogy and Social Work, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, 28 Sadova str., Uman, Cherkasy region, Ukraine, 20300

ORCID: 0000-0003-4276-7819

To cite this article: Baldyniuk, O. (2025). Vplyv terapevtychnoi khortykultury na stabilizatsiiu psykhychnoho zdorovia veteraniv [The impact of therapeutic horticulture on stabilizing the mental health of veterans]. *Vvichlyvist. Humanitas*, 1, 17–25, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.1.3>

THE IMPACT OF THERAPEUTIC HORTICULTURE ON THE STABILIZATION OF MENTAL HEALTH OF VETERANS

The article is devoted to substantiating the relevance of using therapeutic horticulture in working with veterans. In the process of research, we used the method of analysis of psychological and pedagogical sources on the problem under study, methods of comparison and generalization. The purpose of the article is to determine the impact of therapeutic horticulture on the mental health of veterans. The scientific novelty of the article is that the work analyzes therapeutic horticulture, which consists in the use of gardening and working with plants for medical or rehabilitation purposes to improve the physical, mental and emotional state of people. The therapeutic goals that horticulture performs are

identified, namely: emotional, social, physical, cognitive, professional and spiritual. It was determined that the following types of therapeutic gardens can be used for effective work with veterans: 1) horticultural therapy gardens, which are designed to create a calming space for patients; 2) restorative, rehabilitation gardens for people undergoing therapy or rehabilitation; 3) sensory gardens, which are designed for sensory stimulation of the senses; 4) memory gardens, which help evoke memories; 5) community gardens, which encourage communication and interaction between participants. A positive aspect of the use of horticulture in working with veterans is revealed, namely: spending time in nature reduces the risk of physical health disorders, in particular, there is a decrease in blood pressure and heart rate, helps strengthen muscles, increases endurance. Performing gardening tasks has a psychotherapeutic effect for veterans. This is manifested in the relief of emotional pain and confusion; increasing self-esteem and self-worth; creating healthy coping mechanisms, etc. Also, horticulture combined with physical therapy has been shown to improve coordination and balance, fine and gross motor skills, and independent living skills in veterans after injuries and amputations.

Key words: biophilia, gardening, therapeutic horticulture, mental health, veterans.

Актуальність проблеми. Згідно з визначенням ВООЗ, психічне здоров'я розглядається як «стан благополуччя, за якого людина реалізує власні здібності, може справлятися зі звичайними стресами життя, може продуктивно та ефективно працювати на допомогу своїй громаді» (World Health Organization). Таким чином, психічне (ментальне) здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником.

Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася після початку повномасштабної війни Росії проти України. Погоджуємось із твердженнями науковиці Л. Карамушки, що «найбільш вираженим негативним чинником, який впливає на психічне здоров'я особистості» є війна (Карамушка Л., 2022).

У Міністерстві охорони здоров'я прогнозують, що через війну психологічної підтримки потребуватимуть понад 15 млн. українців. При цьому близько 3–4 млн. людей треба буде призначати медикаментозне лікування. Після війни щонайменше кожна п'ята людина буде мати негативні наслідки для психічного здоров'я (ПТСР та загострення хронічних хвороб: як війна вплине на здоров'я українців, 2022).

Якщо говорити про стан психічного здоров'я військовослужбовців, то він значно гірший аніж серед решти населення, депресивні розлади серед військових зустрічаються удвічі частіше аніж серед цивільних.

На сьогоднішній день, за словами заступника міністра у справах ветеранів Руслана Приходька, в Україні налічують 1 мільйон 300 тисяч ветеранів (В Україні 1 мільйон 300 тисяч ветеранів: як їх підтримують, 2024). Близько 80% з них – мобілізовані люди.

Після закінчення війни, за оцінкою Мінветеранів, в Україні кількість ветеранів може сягнути 5–6 мільйонів людей (Уряд прогнозує

збільшення кількості ветеранів до 5–6 мільйонів після кінця війни, 2024).

Події, які в умовах війни переживають українські захисники, можуть мати травматичний вплив на психіку людини. За статистичними даними «від 20% до 40% військовослужбовців потребують психологічної допомоги. Симптоми гострої травми виявляють у 60–80% захисників, які були очевидцями загибелі побратимів чи мирного населення або бачили тіла померлих. Ризик появи симптомів порушення психіки стосується більш молодих військових, віком 18–24 років, у яких виявлено симптоми депресії або які мали проблеми з алкоголем (Посттравматичний синдром: прихована загроза, 2022).

До основних проблем ментального здоров'я, які найчастіше діагностуються серед ветеранів і помітно знижують якість їхнього життя, можна віднести фізичні травми, порушення сну, проблеми в міжособистих відносинах, залежність від шкідливих звичок, депресивні розлади, посттравматичний стресовий розлад тощо.

Шляхи відновлення можуть включати психотерапію, медитацію, фізичну активність та підтримку близьких людей. У цьому контексті терапія за допомогою природи може стати потужним інструментом відновлення травмованих війною ветеранів.

Аналіз наукових досліджень. Публікації та наукові дослідження провідних зарубіжних та вітчизняних вчених свідчать про актуальність дослідження природотерапії. Окремі аспекти садівничої терапії розглядали такі дослідники як J. Barton, M. Detweiler, R. Mottershead, M. Rogerson та ін.

Вплив певних видів садівничої діяльності на психофізіологічні функції мозку людини розглядають Н. Таран, Л. Бацманов, О. Косик та ін. Українська науковиця О. Кравченко обґрун-

товує важливість природотерапії як ефективної технології соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного туризму. Про вплив парків та природних зон на психологічне благополуччя жителів США, Канади та Японії зустрічаємо у дослідженнях М. Пархомчука.

Питання соціально-психологічної підтримки та реабілітації дітей і молоді з особливими освітніми потребами засобами природи розглядали О. Кравченко, Н. Левченко, М. Міщенко, О. Пащенко, І. Резніченко та ін. Також актуальним є дослідження І. Саранчі про роль гарденотерапії в соціалізації випускників реабілітаційних центрів з порушеннями опорно-рухового апарату.

Проте, питання використання терапевтичної хортикультури при роботі з ветеранами не можна вважати достатньо дослідженими.

Мета статті – визначити вплив терапевтичної хортикультури на психічне здоров'я ветеранів.

Основний виклад матеріалу. Здавна люди мали тісний зв'язок з природою та рослинами, так як від цього залежало їх виживання. Інстинктивне прагнення до природи, потяг до життя і всього живого має назву «біофілія» (Шапар В., 2007, с. 42).

Сам термін походить від грецьких слів «біос» (життя) та «філія» (любов), що дослівно перекладається як «любов до життя» або «любов до живого» (Біофілія. Психологічна енциклопедія).

Вперше термін «біофілія» вжив відомий німецький психолог Еріх Фромм у 1960-х роках, щоб «виразити сильну любов до життя та всього живого, яку він визначив як внутрішню та генетично обумовлену прихильність людини до світу природи» (Об'єднання природи та людського простору, 2023). Пізніше у 1980-х роках біофілія була популяризована американським біологом Едвардом О. Вілсоном (Edward O. Wilson) у книзі «Biophilia» (1984), де він наголошував на необхідності залучення людей повернутися до контакту з природою. Біофілія, зазначав Вілсон, є «вродженою емоційною приналежністю людини до інших живих організмів» (Wilson E., 1984).

Виокремлюють наступні положення біофілії:

1. Теорія біофілії ґрунтується на ідеї, що зв'язок людини з природою є інстинктивним і закладеним еволюційно. Ця схильність формувалася протягом тисячоліть, коли виживання

людей залежало від їхньої здатності розпізнавати та взаємодіяти з природними середовищами.

2. Взаємодія з природними об'єктами та середовищами позитивно впливає на емоційний та фізичний стан людини. Прогулянки у парках, спостереження за тваринами, слухання співу птахів, відчуття рослин, або просто перебування на відкритому повітрі знижують рівень стресу, зменшують тривогу, покращують настрій та загальне самопочуття.

3. Біофілія сприяє розвитку екологічної свідомості та почуття відповідальності за довкілля. Люди, які відчують глибокий зв'язок з природою, зазвичай більше схильні захищати навколишнє середовище, дбати про збереження біорізноманіття.

4. Біофілія також впливає на формування естетичних та культурних цінностей. Люди часто знаходять натхнення в природі для створення творів мистецтва, музики, поезії, а також у дизайні та архітектурі (The economics of biophilia, 2012).

Середовище, в якому ми живемо і працюємо, впливає на наше психічне здоров'я. Так, наявність місць для відпочинку, доступ до зелених зон сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресії, покращує загальне самопочуття та емоційну стабільність. Відвідування зелених зон дає можливість людям уникати міського шуму, покращувати фізичну форму через активний відпочинок та відновлювати свій психологічний стан.

Дослідження показали, що парки та природні зони мають позитивний вплив на психологічне благополуччя. Так, дослідження у Великій Британії виявили, що люди, які проживають поблизу зелених зон, відчують менший стрес і мають кращий стан здоров'я. У США рівень зниження депресії тісно пов'язаний з доступом до природи. Наявність парків та зелених територій у жителів Канади асоціюється з нижчими рівнями депресії та тривоги (Пархомчук М., 2024).

Популярною у всьому світі стає японська практика Shinrin-yoku (або «Лісова терапія»). Дослівно Шінрін-йоку перекладається як «сприйняття лісової атмосфери» або «купання в лісі», що у нас найчастіше називають лісотерапією. Дану практику в 1982 році було запроваджено Міністерством сільського господарства, лісових угідь і рибного промислу Японії для того, щоб «описати практику поліпшення фізіологічного та

психологічного здоров'я людини за допомогою звуків, запахів і образів, які можна зустріти саме в лісі» (Щепанський В., 2020).

У даній практиці поєднуються неквапливі прогулянки доріжками під пологом лісу та прості вправи, які допомагають відновити зв'язок із природою та повністю поринути у свої відчуття. Також використовуються методи медитації усвідомленості та обмін враженнями поміж учасниками прогулянки. Практикуючі Шінрін-йоку описують її як «заспокійливі прогулянки, які благотворно впливають на стан організму завдяки поринанню в атмосферу лісу або іншого природного середовища» (Як дерева зіцлюють людей: унікальна японська практика, 2021).

Дослідження показали, що прогулянки лісом: «посилюють функціонування імунної системи, збільшують кількість НК-клітин; знижують тиск крові; зменшують стрес; покращують настрій; допомагають краще концентруватися; прискорюють відновлення після операції або хвороби; підсилюють життєву енергію; покращують сон» (Як дерева зіцлюють людей: унікальна японська практика, 2021).

А зараз детальніше зупинимось на питанні терапевтичної хортикультури (терапевтичного садівництва), яка полягає у «застосуванні садівництва та роботи з рослинами в медичних або реабілітаційних цілях для поліпшення фізичного, психічного і емоційного стану людей» (Терапевтична хортикультура, 2023).

Для багатьох народів рослини глибоко вкорінені у фольклорі, культурі, їжі та медицині; в ряді культур рослини наділяються «божественними» й цілющими властивостями. Практика використання садівничої терапії відома в багатьох культурних, релігійних та соціальних практиках. Одним із таких прикладів є священні потаємні сади, які виступали не тільки місцем для фізичного відпочинку, а й місцем для медитації та молитви (Pandey D., Pandey V., 2016). Так, древні перси створили сади, «щоб заспокоїти почуття, залучаючи красу, аромат, проточну воду та прохолодну температуру», а давньоєгипетські лікарі для пацієнтів з психічними захворюваннями прописували прогулянки по саду (Дерев'янка Н., Хорошков Л., 2020). Божественність рослин проповідували такі релігії як індуїзм та буддизм.

Як лікування садівництво починає використовуватись у 1800-х роках, коли у Пенсильва-

нії у 1813 році був відкритий Притулок друзів для допомоги людям із психічними захворюваннями «Лікарня друзів», ініціатором якого виступив американський лікар Бенджамін Раш.

Це був перший приватний психіатричний заклад у Сполучених Штатах, який вважається «батьківщиною садівничої терапії, інноваційного лікування психічних захворювань за допомогою заспокійливого впливу природного середовища» (Davis, S., 1998).

Місія Притулку полягала в тому, щоб «забезпечити належне розміщення осіб, які позбавлені або можуть бути позбавлені можливості користуватися своїм розумом, та утримання притулку для їх прийому, який має на меті, крім необхідної медичної допомоги, надавати таку ніжну, співчутливу увагу, яка може заспокоїти їхні неспокійні розуми і під Божим благословенням сприяти їхньому одужанню» (Friends Hospital, Philadelphia, 2020).

Бенджамін Раш вважав, що перебування пацієнтів у природному середовищі допомагає знизити рівень стресу та відновити психічну рівновагу. Тому він активно сприяв створенню на території притулку садів, у яких пацієнти мали б можливість працювати та доглядати за рослинами (Davis S., 1998). Вже в 1879 році в Лікарні Друзів було відкрито першу теплицю для проведення терапії (Friends Hospital, Philadelphia. 2020).

Під час першої світової війни хортикультура почала використовуватись не тільки як лікування осіб із психічними захворюваннями, а і як метод реабілітації ветеранів.

Саме вирощування знайомих квітів «стало спонтанною реакцією на травми та смерть, що допомагала солдатам подолати страх та відчай» (Садотерапія проти травми: Ексклюзивне інтерв'ю Сью Стюарт-Сміт для українських читачів, 2023).

У 1942 році у військовому госпіталі Нортфілд у Бірмінгемі для солдатів була використана нова форма лікування у вигляді нефармацевтичних втручань «для покращення повернення невротичних втрат до військової служби» (Bridger H., 1985).

Після Другої світової війни американський психіатр Карл Меннінгер, працюючи з травмованими ветеранами, окрім медикаментозного лікування активно використовував садівничу терапію, як діяльність, «яка наближає людину

до землі, до матері-природи, до краси, до незбагненої таємниці росту і розвитку» (Sue Stuart-Smith, 2020).

Важливу роль у становленні терапевтичної хортикультури відіграло створення в 1973 році Американської асоціації терапії садівництва (АНТА).

На сьогодні хортикультура відіграє важливе значення для покращення психоемоційного стану людей через тісне єднання з природою.

Терапевтична хортикультура включає в себе такі типи терапевтичних цілей: емоційні, соціальні, фізичні, когнітивні, професійні та духовні.

Взаємодія між людьми та цілющими властивостями природи може проходити у активній або пасивній формі в залежності від потреб користувача. До пасивної форми можна віднести прогулянки в парку, перебування на природі тощо. Активною формою взаємодії з природою є садова терапія, садівництво, терапія квітництвом та ін. (Greenleaf A., Bryant R., Pollock J., 2014).

Можна виокремити наступні типи терапевтичних садів:

1. Сади садівничої терапії, або сади зцілення (наприклад, в лікарнях, реабілітаційних центрах, будинках для людей похилого віку). Призначені для створення заспокійливого простору для пацієнтів, доглядальників та медичних працівників.

2. Відновлювальні, реабілітаційні сади (наприклад, в центрах психічного здоров'я, реабілітаційних центрах для наркозалежних та громадських центрах) зосереджені на визначених компонентах відновного середовища для людей, які проходять терапію або реабілітацію.

3. Сенсорні сади, які призначені для стимулювання почуттів за допомогою дотику, зору, слуху, нюху, смаку, почуття рівноваги, усвідомлення тіла. Такі сади корисні для людей з сенсорними порушеннями або когнітивними розладами, оскільки пропонують терапевтичний досвід через сенсорну стимуляцію.

4. Сади пам'яті (для людей із втратою пам'яті або деменцією). Містять знайомі рослини, запахи та візуальні підказки, які допомагають викликати спогади та забезпечують комфорт і знайомство.

5. Громадські сади. Часто розташовані в міських районах і відкриті для публіки. Хоча вони не є виключно терапевтичними, вони пропонують різні фізичні, психічні та соціальні

блага. Громадські сади виховують а почуття приналежності, надають можливості для вправ і заохочують до спілкування взаємодії між учасниками (Ільзе Рукшане, 2022).

Відома психотерапевтка Сью Стюарт-Сміт у своїй книзі «The Well Gardened Mind» досліджує позитивний вплив садівництва на стан людини, на їх ментальне здоров'я. Вона зазначає, що мешканцям міста при виході на жваві міські вулиці, «доводиться обробляти багато як слухової, так і візуальної інформації, а це порушує нашу здатність зосереджуватися. Пересування в потоці людей переповненим тротуаром втомлює. У міському середовищі фізичний й духовний простір по-різному перебуває під загрозою... Коли людина хворіє, їй важко впоратися з міським середовищем, і це ускладнює одужання». Стюарт-Сміт наголошує, що «якщо жителі міста раз на тиждень ходять у парк, депресія зменшиться на 7%, а високий кров'яний тиск – на 9%» (Sue Stuart-Smith, 2020).

Науковцями доведено, що садіння, догляд за рослинами, збирання урожаю «викликають позитивні емоції, знімають стрес, збільшують спектр соціальних взаємодій, підвищують загальний рівень задоволеності життям людей різного віку та статі» (Таран Н., Бацманова Л., Косик О., Зима І., 2023). Наприклад, у Японії садівнича терапія виступає як «програма, спрямована на підтримку та відновлення фізичних і розумових функцій і покращення якості життя шляхом зосередження уваги на вирощуванні рослин, середовищі, в якому ростуть рослини, і різноманітних заходах, пов'язаних з рослинами» (Yuki Miyake, Yoko Isomura, Lesley Fleming, 2022).

Важливість хортикультури полягає також в тому, що при її використанні людина «отримує не тільки емоційне розвантаження та активізацію емпатії, але й ерготерапевтичний та фізіотерапевтичні ефекти за рахунок фізичного навантаження в процесі конкретних садівничих занять» (Лаптев О., 2001, с. 65).

Важливим є використання хортикультури при роботі з ветеранами. У поєднанні із роботою психоаналітиків така терапія «зцілює не лише душу й тіло, а й допомагає налагодити соціалізацію» (За прикладом США: як еко-терапія може допомогти в реабілітації військових та цивільних в Україні, 2023). Саме взаємодія з рослинами забезпечує позитивний терапевтичний вплив для ветеранів з фізичними та

емоційними проблемами, покращує як самопочуття, так і їх душевний стан. Проведення ветеранами часу серед природи впливає на їх фізичні, психологічні, когнітивні, соціальні та поведінкові функції. Терапевтична хортикультура розширює мережу соціальної підтримки, забезпечує безпечну обстановку для соціальної взаємодії з оточуючими, щоб ветеран не відчував соціальну ізоляцію та самотність.

Говорячи про терапевтичну хортикультуру, то потрібно наголосити, що це лікувальна практика, у якій відбувається «залучення клієнта до садівничої діяльності, якій сприяє навчений терапевт для досягнення конкретних і задокументованих цілей в межах встановленого плану лікування, реабілітації або професійного навчання» (The American Horticultural Therapy Association, 2020).

Важливе значення у запровадженні терапевтичної хортикультури відводиться фахівцям, перед яким постають наступні цілі: «створення терапевтичних просторів; сприяння діяльності, пов'язаній з рослинами та природою; забезпечення адаптивними інструментами; забезпечення адаптивними методиками; проактивне керування безпекою; документування результатів лікування» (The American Horticultural Therapy Association, 2020).

В терапії можна виокремити три напрями програми лікування садівництвом: професійний, терапевтичний та соціальний. «Садівнича терапія, яка надається в рамках професійних програм, зосереджена на навчанні професійним навичкам, працевлаштуванні та підтримці зайнятості, а терапевтичні програми пропонуються в клінічних умовах (тобто в лікарнях та реабілітаційних установах) і спрямовані на усунення симптомів та відновлення після хвороб і травм. Соціальний напрям спрямований на покращення соціальних навичок, здатності до взаємодії та особистому розвитку людей» (Haller R., 1998).

Згідно з дослідженнями, використання садівництва покращує концентрацію та увагу, знижує стрес, знімає збудження, має сприятливий вплив

на якість життя (наприклад, особистий контроль, самооцінку, соціальні зв'язки) (Lampert T, Costa J, Santos O, Sousa J, Ribeiro T, 2021).

Ще одним позитивним аспектом використання хортикультури є той факт, що проведення часу на природі зменшує ризик розладу фізичного здоров'я, зокрема відбувається зниження артеріального тиску та частоти серцевих скорочень. Також заняття садівництвом допомагає зміцнити м'язи, посилює витривалість, а також тренує вміння виконувати інструкції та вирішувати проблеми. Виконання садівничих завдань має для ветеранів психотерапевтичну дію. Це проявляється у полегшенні емоційного болю та розгубленості; підвищенні самооцінки та самоцінності; створенні здорових механізмів подолання труднощів тощо. Також за допомогою хортикультури в поєднанні з фізичною терапією у ветеранів після отриманих поранень та ампутацій відбувається посилення координації та рівноваги, покращення дрібної та загальної моторики, підвищення навичок самостійного життя тощо.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, для стабілізації фізичного та психічного здоров'я ветеранів наряду з медичним лікуванням позитивним буде використання терапевтичної хортикультури, яка сприяє глибшим стосункам із навколишнім середовищем, самим собою та іншими. Включеність до різних типів природних середовищ, починаючи від дикої природи і закінчуючи створеними садами, приводить до емоційного зцілення людини, стійкості та особистісного зростання. Також надзвичайно важливим є те, що терапевтичне використання садівництва може забезпечити заспокійливий ґрунт для дослідження травматичних спогадів ветерана. Так, в результаті долучення до терапії природою відбувається зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу та депресії, покращення когнітивних здібностей, відновлення після травми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Біофілія. Психологічна енциклопедія. URL: <https://www.psykholoh.com/post/біофілія-це>
2. В Україні 1 мільйон 300 тисяч ветеранів: як їх підтримують. URL: <https://suspilne.media/798951-v-ukraini-1-miljon-300-tisac-veteraniv-ak-ih-pidtrimuut/>
3. Дерев'яно Н., Хорошков Л. Проєктні пропозиції для садотерапевтичної локації на базі Хортицької національної академії. *Traektoriâ Nauki – Path of Science*. 2020. Vol. 6. № 9. С. 401–405.
4. За прикладом США: як екотерапія може допомогти в реабілітації військових та цивільних в Україні. URL: <https://war.telegraf.com.ua/ukr/obshchestvo/2023-10-06/5811740-za-prikladom-ssha-yak-ekoterapiya-mozhe-dopomogti-v-reabilitatsii-viyskovikh-ta-tsivilnikh-v-ukraini>

5. Ільзе Рукшане. Лікування містом, або чи є утопією міське середовище, що сприяє дружнім стосункам між усіма його користувачами? *Ландшафт і архітектура*. 2022. № 2–3. С. 19–28. URL: https://landscape-architecture.top/wp-content/uploads/2022/11/LA_2-3_2022_journals-v27-12-2022.pdf
6. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
7. Лаптев О. О. Інтродукція та акліматизація рослин з основами озеленення. Київ, 2001. 128 с.
8. Об'єднання природи та людського простору. URL: <https://znak-design.com/obyednannya-prirody-ta-lyudskogo-prostoru-biofiliiya-v-dyzajni-interyeru/>
9. Пархомчук М. Ю. Вплив середовища та архітектури та ментальне здоров'я людей. *Архітектурний вісник КНУБА*. № 30–31, 2024. С. 72–77. URL: https://drive.google.com/file/d/11Abbj_1l4YXYIqxJvNlyN96xiivuc1g/view
10. Посттравматичний синдром: прихована загроза. URL: <https://tyzhden.ua/posttravmatychnyj-syndrom-prykhovana-zahroza/>
11. ПТСР та загострення хронічних хвороб: як війна вплине на здоров'я українців. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zah...>
12. Садотерапія проти травми: Ексклюзивне інтерв'ю Сью Стюарт-Сміт для українських читачів. *Yakaboo.ua*. 30 серпня 2023. URL: <https://blog.yakaboo.ua/ru/sadoterapiia-proti-travmy/>
13. Таран Наталія, Бацманова Людмила, Косик Оксана, Зима Ігор, Вплив заняття садівництвом на психофізіологічний стан людини. *Психологія*. 2023. № 2(18). С. 78–83. URL: http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/host/10.23.10.100/db/ftp/visnyk/psychologiya_18_2023.pdf#page=77
14. Терапевтична хортикультура. URL: <https://ngo.lisovapoliana.com.ua/events/terapevtichna-hortikultura-shlyah-do-zcilennya-veteraniv>
15. Уряд прогнозує збільшення кількості ветеранів до 5–6 мільйонів після кінця війни. URL: <https://zmina.info/news/uryad-prognozuje-zbilshennya-kilkosti-veteraniv-do-5-6-miljoniv-pislya-kincy-vijny/>
16. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с.
17. Щепанський Віталій. Практика «Шінрін Їоку» або повільна прогулянка лісом, де живуть духи. *Пломінь*. 25 лютого 2020. URL: <https://plomin.club/shinrin-yoku/>
18. Як дерева зцілюють людей: унікальна японська практика. *The Epoch Times*. 28 березня 2021. URL: <https://www.epochtimes.com.ua/zdorovyy-sposib-zhyttya/yak-dereva-zcilyuyut-lyudey-unikalna-yaponska-praktyka-127617>
19. Bridger H. The discovery of the therapeutic community. The Northfield Experiments. In E. Trist & H. Murray (Eds.), *The social engagement of social science: A Tavistock anthology*. Vol. 1 – the socio-psychological perspective. London, England: Free Association Books. 1985. Pp. 68–87.
20. Davis, S. Development of the profession of horticultural therapy. In Simson, S. P, Straus, M. C. (Eds.). *Horticulture as therapy: Principles and practice*, 1998. P. 3–18.
21. Friends Hospital, Philadelphia. *Quakers in the world*. 2020. URL: <https://www.quakersintheworld.org/quakers-in-action/136/Friends-Hospital-Philadelphia>
22. 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>
23. Haller R. Vocational, social, and therapeutic programs in horticulture. In Simson, S.P, Straus, M.C. (Eds.). *Horticulture as therapy: Principles and practice*. 1998. P. 43–68.
24. Lampert T., Costa J., Santos O., Sousa J., Ribeiro T., Freire E. Evidence on the contribution of community gardens to promote physical and mental health and well-being of non-institutionalized individuals: a systematic review. *PLoS One*. 2021. 16(8). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34358279/>
25. Pandey D., Pandey V. C. Sacred plants from ancient to modern era: traditional worshipping towards plants conservation. *Tropical Plant Research*, 2016. 136 p.
26. Sue Stuart-Smith. *The Well Gardened Mind*. English. 2020. 352 p.
27. The American Horticultural Therapy Association. *Horticultural therapy: History and practice*, 2020. URL: <https://www.ahata.org/assets/docs/definitions%20and%20positions%20final%206.17.pdf>
28. The economics of biophilia. Terrapin Bright Green LLC New York. 2012. 40 p. URL: http://www.lmla.com.au/wp-content/uploads/2018/10/The-Economics-of-Biophilia_Terrapin-Bright-Green-2012e.pdf
29. Wilson E.O. *Biophilia: The Human Bond with Other Species*. Cambridge : Harvard University Press. 1984. 157 p.
30. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
31. Yuki Miyake, Yoko Isomura, Lesley Fleming. Virtual Horticultural Therapy: A Qualitative Study Capturing University Students' Perspectives on Benefits, Challenges and Future Issues. *Health Education and Public Health*. 2022. 5(2). 488–495. URL: <https://healtheeducationandpublichealth.com/virtual-horticultural-therapy-a-qualitative-study-capturing-university-students-perspectives-on-benefits-challenges-and-future-issues>

REFERENCES:

1. Biofiliiia. Psykholohichna entsyklopediia [Biophilia. Psychological Encyclopedia]. Retrieved from: <https://www.psykholoh.com/post/біофілія-це> [in Ukrainian].
2. V Ukraini 1 milion 300 tysiach veteraniv: yak yikh pidtrymuiut (2024). [1 million 300 thousand veterans in Ukraine: how are they supported?]. Retrieved from: <https://suspilne.media/798951-v-ukraini-1-miljon-300-tisac-veteraniv-ak-ih-pidtrimuut/> [in Ukrainian].
3. Derevianko Nataliia, Khoroshkov Leonid (2020). Proiektni propozyzii dlia hardenoterapevtychnoi lokatsii na bazi Khortytskoi natsionalnoi akademii. *Traektoriâ Nauki = Path of Science* [Project proposals for a horticultural therapy location based on the Khortytsya National Academy. *Traektoriâ Nauki = Path of Science*]. № 9. S. 401–405. [in Ukrainian].
4. Za prykladom SSHA: yak ekoterapiia mozhe dopomohty v reabilitatsii viiskovykh ta tsyvilnykh v Ukraini (2023). [Following the example of the USA: how ecotherapy can help in the rehabilitation of military and civilians]. Retrieved from: <https://war.telegraf.com.ua/ukr/obshchestvo/2023-10-06/5811740-za-prikladom-ssha-yak-ekoterapiya-mozhe-dopomogti-v-reabilitatsii-viyskovikh-ta-tsivilnykh-v-ukraini> [in Ukrainian].
5. Ilze Rukshane (2022). Likuvannia mistom, abo chy ye utopiieiu miske seredovyshe, shcho spryiaie druzhnim stosunkam mizh usima yoho korystuvachamy? *Landshaft i arkhitektura* [City healing, or is an urban environment that promotes friendly relations between all its users a utopia? *Landscape and architecture*]. № 2-3. S. 19–28. Retrieved from: https://landscape-architecture.top/wp-content/uploads/2022/11/LA_2-3_2022_journals-v27-12-2022.pdf [in Ukrainian].
6. Karamushka, L. M. (2022). Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty : Metodychni rekomendatsii. [Mental health of the individual during war: how to preserve and support it: Methodological recommendations]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2022. 52 s. [in Ukrainian].
7. Laptiev, O. O. (2001). Introduksiia ta aklimatyzatsiia roslyn z osnovamy ozelenennia. [Introduction and acclimatization of plants with the basics of landscaping]. Kyiv, 128 s. [in Ukrainian].
8. Obiednannia pryrody ta liudskoho prostoru (2023). [Combining nature and human space]. Retrieved from: <https://znak-design.com/obyednannya-pryrody-ta-lyudskogo-prostoru-biofiliiya-v-dyzajni-interyeru/> [in Ukrainian].
9. Parkhomchuk, M. Yu. (2024). Vplyv seredovyscha ta arkhitektury ta mentalne zdorovia liudei. *Arkhitekturnyi visnyk KNUBA*. [The impact of the environment and architecture on people's mental health. *Architectural Bulletin of the KNUBA*]. № 30-31. S. 72–77. Retrieved from: https://drive.google.com/file/d/11Abbj_1IL4YXYIqxJvN96xiivuc1g/view [in Ukrainian].
10. Posttravmatychnyi syndrom: prykhovana zahroza (2022). [Post-traumatic stress disorder: a hidden threat]. Retrieved from: <https://tyzhden.ua/posttravmatychnyj-syndrom-prykhovana-zahroza/> [in Ukrainian].
11. PTSR ta zahostrennia khronichnykh khvorob: yak viina vplyne na zdorovia ukraintsiv (2022) [PTSD and exacerbation of chronic diseases: how the war will affect the health of Ukrainians]. Retrieved from: <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zah...> [in Ukrainian].
12. Sadoterapiia proty travmy: Ekskliuzyvne intervju Siu Stiuart-Smit dlia ukrainskykh chytachiv. *Yakaboo.ua* (2023). [Horticulture against trauma: An exclusive interview with Sue Stewart-Smith for Ukrainian readers. *Yakaboo.ua*]. Retrieved from: <https://blog.yakaboo.ua/ru/sadoterapiia-proty-travmy/> [in Ukrainian].
13. Taran, N., Batsmanova, L., Kosyk, O., & Zyma, I. (2023). Vplyv zaniattia sadivnytstvom na psykhoфизиологичний стан людини. *Psykhohiia* [The impact of gardening on the psychophysiological state of a person. *Psychology*]. № 2(18). S. 78–83. Retrieved from: http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/host/10.23.10.100/db/ftp/visnyk/psychologiya_18_2023.pdf#page=77 [in Ukrainian].
14. Terapevtychna khortykultura (2023). [Therapeutic horticulture]. Retrieved from: <https://ngo.lisovapoliana.com.ua/events/terapevtichna-hortykultura-shlyah-do-zcilennya-veteraniv> [in Ukrainian].
15. Uriad prohozuie zbilshennia kilkosti veteraniv do 5–6 milioniv pislia kintsia viiny (2024). [The government predicts an increase in the number of veterans to 5–6 million after the end of the war]. Retrieved from: <https://zmina.info/news/uryad-prognozuie-zbilshennya-kilkosti-veteraniv-do-5-6-miljoniv-pislya-kinczha-vijny/> [in Ukrainian].
16. Shapar, V. B. (2007). Suchasnyi tlumachnyi psykholohichni slovnyk. [Modern explanatory psychological dictionary]. X.: Prapor, 640 s. [in Ukrainian].
17. Shchepanskyi Vitalii (2020). Praktyka «Shinrin Yoku» abo povilna prohulianka lisom, de zhyvut dukhy. *Plomin*. [The practice of «Shinrin Yoku» or a slow walk through the forest where spirits live. *Flame*]. Retrieved from: <https://plomin.club/shinrin-yoku/> [in Ukrainian].
18. Yak dereva ztsiliuiut liudei: unikalna yaponska praktyka. *The Epoch Times* (2021). [How Trees Heal People: A Unique Japanese Practice. *The Epoch Times*]. Retrieved from: <https://www.epochtimes.com.ua/zdorovyy-sposib-zhyttya/yak-dereva-zcilyuyut-lyudey-unikalna-yaponska-praktyka-127617> [in Ukrainian].
19. Bridger, H. (1985). The discovery of the therapeutic community. The Northfield Experiments. In E. Trist & H. Murray (Eds.), *The social engagement of social science: A Tavistock anthology*. Vol. 1—the socio-psychological perspective. (pp. 68–87). London, England: Free Association Books.

20. Davis, S. (1998). Development of the profession of horticultural therapy. In Simson, S. P, Straus, M. C. (Eds.). *Horticulture as therapy: Principles and practice*, 3–18.
21. Friends Hospital, Philadelphia (2020). *Quakers in the world*. Retrieved from: <https://www.quakersintheworld.org/quakers-in-action/136/Friends-Hospital-Philadelphia>
22. Greenleaf, A. T., Bryant, R. M., & Pollock, J. B. (2014). Nature-based counseling: Integrating the healing benefits of nature into practice. *International Journal for the Advancement of Counselling*, Vol. 36 (2), 162–174. Retrieved from: <https://doi.org/10.1007/s10447-013-9198-4>
23. Haller, R. (1998). Vocational, social, and therapeutic programs in horticulture. In Simson, S.P, Straus, M.C. (Eds.). *Horticulture as therapy: Principles and practice*. P. 43–68.
24. Lampert, T., Costa, J., Santos, O., Sousa, J., Ribeiro, T., & Freire, E. (2021). Evidence on the contribution of community gardens to promote physical and mental health and well-being of non-institutionalized individuals: a systematic review. *PLoS One*. 16(8). Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34358279/>
25. Pandey, D., & Pandey, V. C. (2016). Sacred plants from ancient to modern era: traditional worshiping towards plants conservation. *Tropical Plant Research*, 136 p.
26. Sue Stuart-Smith (2020). *The Well Gardened Mind*. English. 352 p.
27. The American Horticultural Therapy Association (2020). *Horticultural therapy: History and practice*. Retrieved from: <https://www.ahta.org/assets/docs/definitions%20and%20positions%20final%206.17.pdf>
28. The economics of biophilia (2012). Terrapin Bright Green LLC New York. Retrieved from: http://www.lmla.com.au/wp-content/uploads/2018/10/The-Economics-of-Biophilia_Terrapin-Bright-Green-2012e.pdf
29. Wilson, E.O. (1984). *Biophilia: The Human Bond with Other Species*. Cambridge: Harvard University Press. 157 p.
30. World Health Organization (2018). *Mental health: strengthening our response*. Retrieved from: https://cdn.ymaws.com/www.safestates.org/resource/resmgr/connections_lab/glossary_citation/mental_health_strengthening_.pdf
31. Yuki Miyake, Yoko Isomura, Lesley Fleming (2022). Virtual Horticultural Therapy: A Qualitative Study Capturing University Students' Perspectives on Benefits, Challenges and Future Issues. *Health Education and Public Health*. 5(2): 488–495. Retrieved from: <https://healtheducationandpublichealth.com/virtual-horticultural-therapy-a-qualitative-study-capturing-university-students-perspectives-on-benefits-challenges-and-future-issues>