

УДК 159.929

DOI: 10.31548/hspedagog2020.03.065

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ, ПОТЕРПІЛИХ ВІД НАДВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ЗАСОБАМИ ПРИРОДОТЕРАПІЇ**СОПІВНИК І. В.**, доктор педагогічних наук, доцент,

професор кафедри соціальної роботи та реабілітації,

*Національний університет біоресурсів і природокористування України*E-mail: sopivnyk_i@nubip.edu.ua

ORCID 0000-0003-1187-6211

МАЦОЛА В. А., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,*Національний університет біоресурсів і природокористування України*E-mail: vika_9903@ukr.net

Анотація. У статті здійснено аналіз зарубіжного досвіду застосування природотерапії як нової, ефективної техніки соціально-психологічної реабілітації осіб, що потерпіли внаслідок надзвичайних ситуацій. Висвітлено найбільш поширені види природотерапії, зокрема лісотерапія, садотерапія, міська терапія зелених насаджень, анімалотерапія (каністерапія, фелінотерапія, іпотерапія, дельфінотерапія, апітерапія, ентомотерапія). Наведено шляхи застосування екотерапії під час пандемії COVID-19 (соціальне і лікувальне садівництво, анімалотерапія, вправи (активності) на свіжому повітрі, художня творчість на природі, спеціальні методи екотерапії).

Ключові слова: соціальна реабілітація, психологічна реабілітація, природотерапія, анімалотерапія, пандемія COVID-19.

Актуальність. В умовах сьогодення в Україні є значна частина людей, які потребують комплексної реабілітації. Найбільш чисельні групи населення, які потребують такої допомоги це: люди із залежностями від психоактивних речовин (більше як 3 млн осіб); люди з інвалідністю (більше як 2,5 млн осіб); особи, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи (1,8 млн.) люди, які зазнають насилля (щороку приблизно 1 мільйон жінок зазнають фізичного та сексуального насильства); внутрішньо переміщені особи (більше 1,5 млн.), як наслідок Україна входить до ТОП-10 країн світу за кількістю переселенців; більше 30 тисяч поранених військовослужбовців на Сході України; більше 5000 військовополонених. Пандемія

породжує нові загрози, це загострення таких соціальних проблем як безробіття, домашнє насилля, доступ до медичних послуг, психічні розлади тощо. Коронавірусна пандемія, відповідно до Розпорядження Кабінету Міністрів України (від 25 березня 2020 р. № 338-р) кваліфікована як медико-біологічна надзвичайна ситуація природного характеру [1]. Поряд із коронавірусною, у Світі із 1981 року, триває пандемія ВІЛ-інфекції. Таким чином, мільйони потерпілих осіб, у різних куточках Землі, потребують різносторонньої допомоги, медичної, фінансової, а особливо соціально-психологічної.

Аналіз останніх джерел та публікацій. Аналіз сучасних наукових розвідок свідчать, що однією із

ефективних технік соціально-психологічної реабілітації в умовах коронавірусної пандемії є природотерапія. У даній статті природотерапію ми розглядаємо як інноваційну практику соціально-психологічної реабілітації, яка полягає у відновлювальному впливі природи (вода, повітря, рослини, тварини) на людину в процесі взаємодії.

У вітчизняних дослідженнях природотерапія висвітлюється, як правило, у контексті оздоровчої технології роботи із дітьми. Зокрема, природотерапія розглядається в дисертаційному дослідженні Малишевської І.А. як «специфічна методика корекції здоров'я та активації пізнавальної діяльності учнів молодших класів на засадах впливу на них об'єктів природного оточення» [2, с. 3].

В Ізраїлі професором Ронен Бергером [3] впродовж 2003-2009 рр. були проведені експериментальні дослідження впливу природотерапії на різні категорії дітей (із ПТСР, із особливими освітніми потребами та ін.) та засновано Центр природотерапії.

Значна увага природотерапії приділяється японськими дослідниками. Так, Хоронг Сонг, Харумі Ікей, Йошіфумі Міядзакі, вивчаючи фізіологічний ефект природотерапії (включаючи вплив лісів, міських зелених насаджень, рослин та виробів із дерева), приходять до висновку, що «розрив між природним середовищем, до якого пристосовані наші фізіологічні функції, та сильно урбанізованим штучним середовищем, в якому ми живемо, є основною причиною «стресового стану» у сучасних людей» [4]. Науковці відзначають, що за останні роки накопичилися наукові дані, що підтверджують фізіологічні ефекти релаксації, спричинені природними подразниками. Цікавими є також дослідження японських дослідників щодо застосування лісотерапії у

реабілітаційному процесі. У науковий обіг було введено поняття «Шінрін-йоку» (лісотерапія, лісові ванни) [5].

Сандра К. Шорт-Роббінс (США) впродовж 2005-2020 рр. досліджувала особливості формування емпатії у дітей групи ризику засобами природотерапії [6].

Мета статті полягає в актуалізації природотерапії як ефективної техніки соціально-психологічної реабілітації.

Методи. Аналіз, синтез, узагальнення, порівняння.

Результати. В умовах сьогодення, природотерапію у практиці соціально-психологічної реабілітації, застосовують у різних країнах Світу. Так, наприклад у США (штат Каліфорнія) впроваджується експериментальна програма реабілітації сімей в умовах паркових зон, а в Сіетлі одним із видом комплексної терапії для онкохворих людей пропонується саме природотерапія. У Південній Кореї впроваджується безкоштовна програма природотерапії для пожежників із посттравматичних стресовим розладом. У Великобританії існують екологічні проекти із очищення лісопаркових зон групою бажаючих людей, де відбувається подвійна взаємодія «людина-людина» та «людина-природа», що, як свідчать учасники проектів, призводить до покращення самопочуття, настрою, сприяє налагодженню нових контактів. У Фінляндії дослідники пропонують програми природотерапії для зменшення рівня самогубств, депресій та алкоголізму.

У багатьох зарубіжних країнах існує практика застосування різних видів природотерапії. Так, наприклад, у Японії надзвичайно популярною є *лісотерапія*, яка позначається терміном «Шінрін-йоку» і передбачає відновлення, відпочинок, зміцнення здоров'я (зцілення тіла і душі) за

© Сопівник І. В., Мацола В. А.

допомогою лісового середовища. Терапія лісовим середовищем спрямована на профілактичні медичні ефекти для поліпшення ослаблених імунних функцій та запобігання захворювань, шляхом досягнення стану фізіологічної релаксації через вплив подразників лісової флори. Наукові дослідження свідчать, що середовище лісу позитивно впливає на усі найважливіші показники людського організму (зменшує частоту пульсу, нормалізує рівень кортизолу, стабілізує артеріальний тиск тощо)

Міська терапія зелених насаджень – ще один популярний різновид терапії для мешканців як мегаполісів, так і невеликих міст. Проживання в міських районах із доступними для прогулянок зеленими насадженнями збільшує тривалість життя людей.

Терапія садівництвом – пов'язана з підтримкою загального самопочуття людини шляхом підвищення її позитивного настрою та забезпечення життєздатного втечі від стресових факторів, що трапляються у повсякденному житті.

Популярними у Світі та в Україні є різні види *анімотерапії* (зоотерапія, пет-терапія), що полягають у позитивному впливі на організм людини тварин. Прототипом сучасної анімотерапії було застосування голубів, кішок, собак, кролів при лікуванні пацієнтів в психіатричній клініці Йорк-Ретрит у Великобританії в кінці XVIII століття. Анімотерапія сьогодні має свої різновиди. Найбільш розповсюдженими є такі:

- каністерапія – терапія за допомогою спеціально навчених собак;
- фелінотерапія – терапія за посередництвом кішок;
- іпотерапія – терапія за допомогою коней (включає як їзду верхи, так і спілкування із тваринами);

- дельфінотерапія – терапія із дельфінами;

- апітерапія – відновлення за допомогою бджіл і продуктів їх життєдіяльності;

- ентомотерапія – застосування у терапевтичних цілях різних комах.

У процесі використання різних видів анімотерапії необхідно враховувати індивідуальні особливості людей (у першу чергу наявність алергій), необхідність реалізації терапевтичних програм відповідними фахівцями.

Застосування різних видів природотерапії вивчається в умовах поширення коронавірусної інфекції. Так дослідниками пропонуються такі шляхи застосування екотерапії під час COVID-19:

1) *Соціальне і лікувальне садівництво*. Це може бути використано для боротьби з депресивними почуттями, самотністю у дорослих, особливо літніх людей, які знаходяться на карантині вдома. Також можливо застосовувати для розвитку уваги у дітей, чия поведінка надзвичайно обмежена. Також такий метод може бути ефективним для боротьби зі стресом і тривогою, пов'язаними з пандемією.

2) *Анімотерапія*. Це може бути надзвичайно ефективною технікою для боротьби зі стресом, занепокоєнням, що виникають через невизначеність поточної ситуації, заспокоюючи агресивні почуття, зменшуючи самотність і привносячи пильність і емоційну рівновагу в дітей в умовах COVID-19.

3) *Вправи (активності) на свіжому повітрі*. Люди, які проживають за межами зон змісту, можуть практикувати їх індивідуально, щоб поліпшити загальне самопочуття і зменшити стрес. Ходьба або інша фізична активність повинні практикуватися в місцях, де мало людей, і необхідно

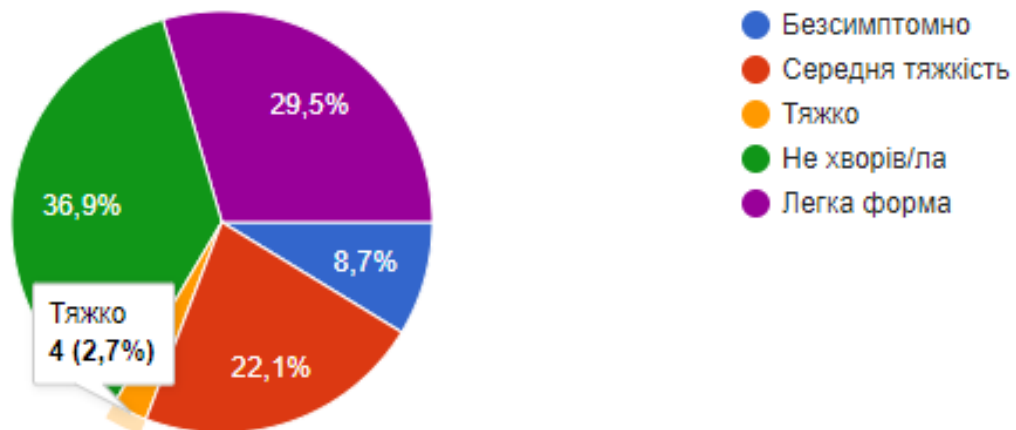
дотримуватися необхідних заходів стримування COVID-19.

4) *Художня творчість на природі.* Для поліпшення психічного здоров'я в цій кризовій ситуації варто: писати, малювати або фотографувати на відкритому повітрі. Однак це має бути зроблено самостійно, дотримуючись заходів стримування COVID-19.

5) *Спеціальні методи екотерапії.* Ось деякі з дій, які можна використовувати в ситуації з COVID-19 для поліпшення психологічного благополуччя і подолання самотності: слухати спів птахів; привнести природу в свій будинок, наприклад виготовити годівницю для птахів, повісити картину з природою і принести додому кімнатні рослини; пізнавати природу, тощо [7].

У процесі дослідної роботи

нами проведено опитування. Всього у дослідженні взяли участь 154 особи, серед них 89 % жінок та 11% чоловіків, вік опитуваних складає 17-25 років – 90,3%, 26-35 років- 4,5%, 36-60 років-4,5% , 60+ років – 0,6%. Серед опитаних були люди, які працюють-13,1%, навчаються – 65,4%, а також ті, хто навчається та працює – 21,6%, тобто соціально активні люди, життя яких включає комунікації з різними людьми та насичений режим дня (не завжди нормований). Більшість з них хворіли на Covid-19 у тій чи іншій формі – 53,2%, частина не знають, чи хворіли – 13,6%, а частина стверджують, що не хворіли - 33,1% (але виключати безсимптомний перебіг хвороби не будемо). Наголосимо на складності перебігу хвороби (Див. Діаграма 1).



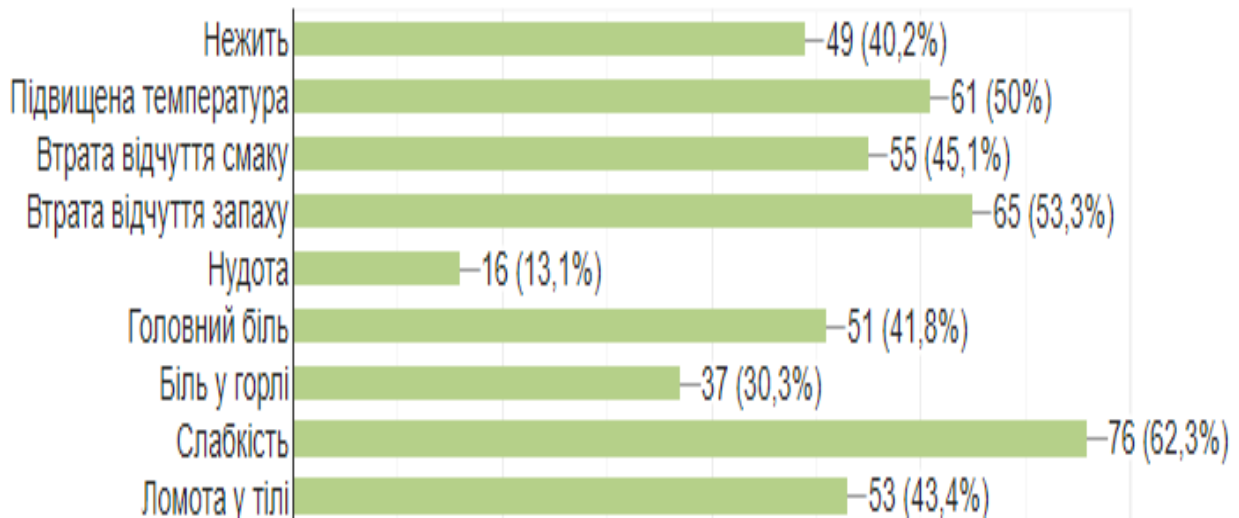
Діаграма 1. Презентація відповідей досліджуваних осіб щодо складності перебігу хвороби. Джерело: власне дослідження

Із даних діаграми, що наведено бачимо, що безсимптомно перехворіли 8,7% опитаних громадян, у легкій формі 29,5%, хвороба середньої тяжкості була у 22,1% опитаних і в тяжкій формі хворіли 2,7% людей.

Серед головних симптомів респонденти виокремлюють такі як : нежить 40,2%, підвищена

температура 50%, втрата відчуття смаку 45,1%, втрата відчуття запаху 53,3%, нудота 13,1%, головний біль 41,8%, біль у горлі 30,3% слабкість 62,3%, ломота у тілі 43,4% (Діаграма 2). Також респонденти додавали власні відповіді, не наведені у переліку, а саме: сильний біль у легенях, утруднення дихання,

головокружіння, затуманеність
розуму, порушення психіки.



Діаграма 2. Презентація відповідей досліджуваних осіб симптомів, що відчували при перебігу хвороби. Джерело: власне дослідження

Цікаво відмітити те, що більшість опитаних (57,6%) на питання «Яке Ваше ставлення було

до хвороби (Covid-19) на початку пандемії?» відповіли, що відразу ставились серйозно (Діаграма 3).

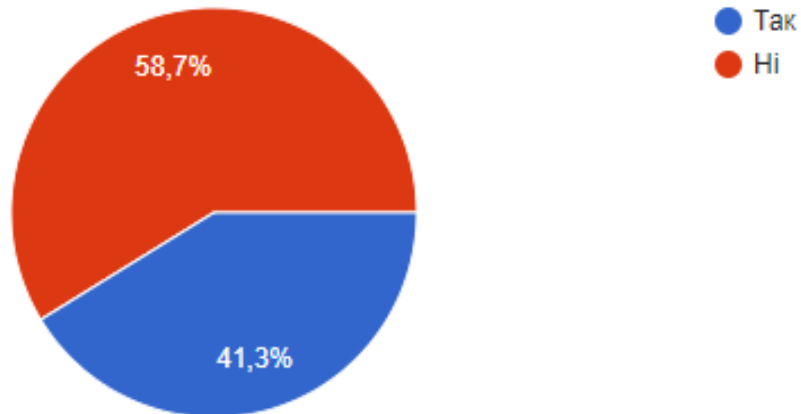


Діаграма 3. Презентація відповідей досліджуваних осіб щодо того, яке ставлення було до хвороби (Covid-19) на початку пандемії. Джерело: власне дослідження

У процесі дослідження вивчали ставлення респондентів до відновлення, зокрема чи звертали вони на увагу на реабілітацію і чи розглядають для себе засоби природотерапії. У діаграмі 4 відображено відповіді респондентів

на питання «Чи звертали Ви увагу на відновлення після Covid-19?». Бачимо, що думки розділились, адже більшість 58,7% не думала про цей етап після хвороби. Але і чимала частка звертали на це увагу 41,3%. Для нас це свідчить про те, що

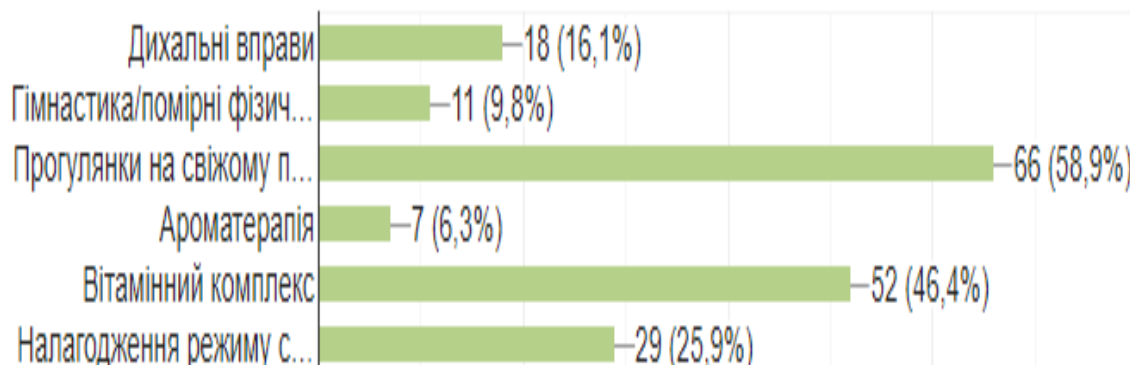
відновлення після коронавірусної хвороби це питання надзвичайно актуальне.



Діаграма 4. Результати відповідей респондентів на запитання «Чи звертали Ви увагу на відновлення після Covid-19»? Джерело: власне дослідження

Ми також запитали в респондентів, які стверджували, що вони звертали увагу на відновлення,

яким чином вони відновлювались (див. Діаграма 5)



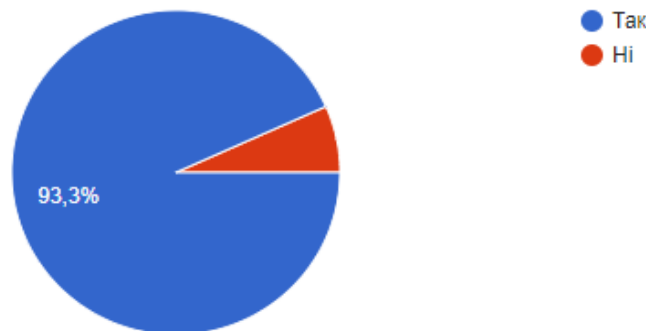
Діаграма 5. Презентація відповідей досліджуваних осіб щодо того, яким чином вони відновлювались після Covid-19. Джерело: власне дослідження

Отже, виконували дихальні вправи 16,1% людей, гімнастику та помірні фізичні навантаження виконували 9,8% людей, більшість відновлювались прогулянками на свіжому повітрі – 58,9%, звертались до ароматерапії - 6,3% респондентів, приймали вітамінні комплекси 46,4%,

займались налагодженням режиму сну та бадьорості – 25,9%. Отже, більшість людей позитивно ставляться до відновлювальних технологій – природотерапії та відчувають відновлення свого організму, покращення самопочуття чи настрою, перебуваючи на природі.

Більше 90% респондентів відчують відновлювальний вплив

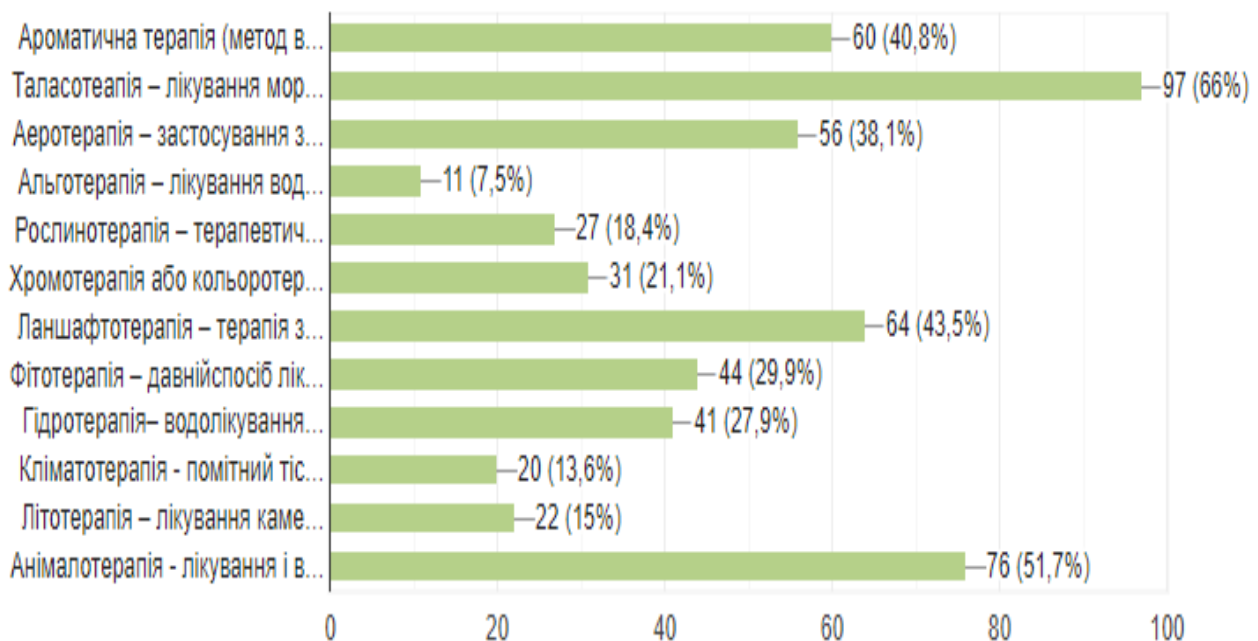
на організм перебуваючи на природі (Див. Діаграма 6)



Діаграма 6. Результати відповідей респондентів на запитання «Чи відчуваєте відновлення свого організму перебуваючи на природі?». Джерело: власне дослідження

У ході дослідження було з'ясовано, які види природотерапії є

найбільш популярними і ефективними (див. Діаграма 7).



Діаграма 7. Результати відповідей респондентів на запитання «Які види природотерапії для Вас є найбільш ефективними?». Джерело: власне дослідження

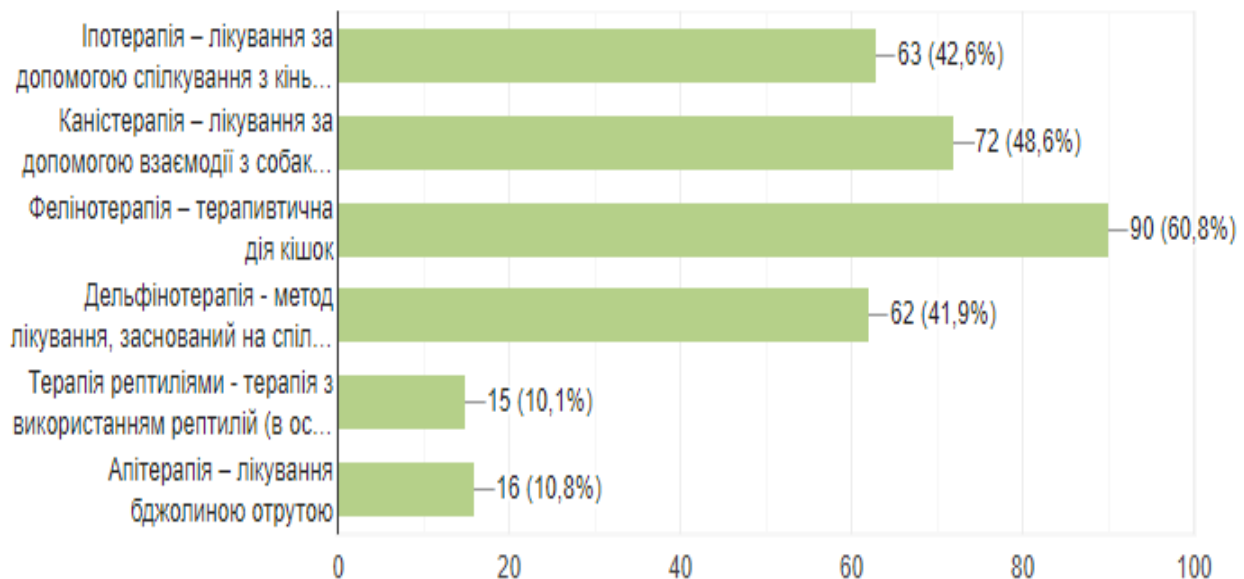
За результатами бачимо, що це таласотерапія – лікування морем. Таласотерапія – лідер за кількістю

виборів у всіх вікових групах: 18-25 років, 25-35 років, 35+ років. Таласотерапію обрало 66, %

© Сопівник І. В., Мацола В. А.

респондентів. Друге місце за кількістю виборів займає анімалотерапія (51,7%). Так як анімалотерапія

поняття широке, важливо було уточнити, якому саме виду люди надають перевагу.



Діаграма 8. Результати відповідей респондентів на запитання «Який вид анімалотерапії, на Вашу думку, є найбільш ефективним?». Джерело: власне дослідження

Таким чином, серед анімалотерапій лідером є фелінотерапія (60,8%). Друге місце – це каністерапія (48,6%). Це досить наглядний приклад, адже багато людей мають домашніх улюбленців собак чи котів.

Висновки і перспективи.

Таким чином, природотерапія є однією із ефективних технік соціально-психологічної реабілітації. Відновлювальний ефект проявляється в: емоційній стабілізації, зменшенні стресу та агресії, покращенні настрою, відновленні уваги, нормалізації фізіологічних показників (тиску, серцебиття), покращенні імунітету. Екотерапевтичні практики можуть суттєво покращити здатність людей до самоврядування, адекватної самооцінки, налагодження соціальних відносин та розвитку м'яких навичок, формує соціальну обізнаність та

підвищує можливості працевлаштування. Активна взаємодія з природою сприяє розслабленню, підвищує легкість навчання та засвоєння нової інформації, а тому може бути рекомендована для дітей з когнітивними порушеннями.

Список використаних джерел

1. Про переведення єдиної державної системи цивільного захисту у режим надзвичайної ситуації. Розпорядження Кабінету міністрів України (від 25 березня 2020 р. № 338-р). URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-perevedennya-yedinoyi-derzhavnogo-sistemi-civilnogo-zahistu-u-rezhim-nadzvichajnoyi-situaciyi-338250320>. (дата звернення 19.10. 2020)
2. Малишевська І.А. Підготовка майбутнього вчителя

початкових класів до використання природотерапії у роботі з учнями початкової школи. Автореф. дис. канд. пед. н. 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти. Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України. Київ, 2011. 21 с.

3. Dr. Ronen Berger. (2009) Nature Therapy – Developing a Framework for Practice. PhD thesis. School of Health and Social Sciences. University of Abertay, Dundee. 369.

4. Song C, Ikei H, Miyazaki Y. (August 2016). Physiological Effects of Nature Therapy: A Review of the Research in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 13 (8): 781.

5. Hansen MM, Jones R, Tocchini K (July 2017). Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14 (8): 851.

6. Sandra Short-Robbins (2020). Therapeutic Wilderness Experiences and Empathetic Perception of At-Risk Adolescent Youth. 200 s.

7. Pourabi Chaudhury and Debanjan Banerjee. (2020) Recovering With Nature: A Review of Ecotherapy and Implications for the COVID-19 Pandemic. *Front. Public Health*. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.604440/full>

References

1. Pro perevedennia yedynoi derzhavnoi systemy tsyvilnoho zakhystu u rezhym nadzvychainoi sytuatsii. Rozporiadzhennia Kabinetu ministriv Ukrainy (vid 25 bereznia 2020 r. № 338-

r). URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-perevedennya-yedinoyi-derzhavnoyi-sistemi-civilnogo-zahistu-u-rezhim-nadzvichajnoyi-situaciyi-338250320>. (data zvernennia 19.10. 2020)

2. Malyshevska I.A. (2011) Pidhotovka maibutnoho vchytelia pochatkovykh klasiv do vykorystannia pryrodoterapii u roboti z uchniamy pochatkovoї shkoly. Avtoref. dys. kand. ped. n. 13.00.04 – Teoriia i metodyka profesiinoї osvity. Instytutu pedahohichnoi osvity i osvity doroslykh NAPN Ukrainy. Kyiv. 21 s.

3. Dr. Ronen Berger. (2009) Nature Therapy – Developing a Framework for Practice. PhD thesis. School of Health and Social Sciences. University of Abertay, Dundee. 369.

4. Song C, Ikei H, Miyazaki Y. (August 2016). Physiological Effects of Nature Therapy: A Review of the Research in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 13 (8): 781.

5. Hansen MM, Jones R, Tocchini K (July 2017). Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14 (8): 851.

6. Sandra Short-Robbins (2020). Therapeutic Wilderness Experiences and Empathetic Perception of At-Risk Adolescent Youth. 200 s.

7. Pourabi Chaudhury and Debanjan Banerjee. (2020) Recovering With Nature: A Review of Ecotherapy and Implications for the COVID-19 Pandemic. *Front. Public Health*. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.604440/full>

SOCIO-PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF PERSONS AFFECTED FROM EMERGENCIES BY NATURAL THERAPY

Sopivnyk I. V., Mazola V. A.

Abstract. *The article analyzes the foreign experience in the use of nature therapy as a new, effective technique for social and psychological rehabilitation of persons affected by emergency situations. The most common types of nature therapy, in particular, lisotherapy, garden therapy, urban therapy of green spaces, animal therapy (canistherapy, felinotherapy, hippotherapy, dolphin therapy, apitherapy, entomotherapy) are covered. The ways of using ecotherapy during the COVID-19 pandemic (Social and therapeutic horticulture, animal-assisted interventions, green exercise, nature arts and crafts, specific ecotherapy techniques) are given.*

Key words: *social rehabilitation, psychological rehabilitation, nature therapy, animal therapy, COVID-19 pandemic.*