

ГАРДЕНОТЕРАПІЯ В СИСТЕМІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ

HORTICULTURAL THERAPY IN THE SYSTEM OF PSYCHOSOCIAL SUPPORT FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS

Статтю присвячено аналізу потенціалу гарденотерапії як методу психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам (далі – ВПО) в умовах воєнної агресії та посттравматичного реагування. Здійснено теоретичний огляд актуального психоемоційного стану ВПО, що характеризується глибокими змінами в мотиваційній, емоційній, когнітивній, поведінковій та ідентифікаційній сферах. Висвітлено особливості гарденотерапії як багатовимірної практики, що поєднує фізичну активність, креативне самовираження, символічне осмислення досвіду й групу взаємодію в природному середовищі. У роботі обґрунтовано терапевтичну ефективність садівництва на основі міждисциплінарних теорій: біофільної гіпотези, теорії стресового відновлення, концепцій гуманістичної психології та символічного аналізу. Деталізовано основні формати гарденотерапії – пасивну, активну, творчу, соціально орієнтовану – з урахуванням їх релевантності до потреб осіб із травматичним досвідом. Окреслено бар'єри впровадження гарденотерапевтичних програм в Україні, серед яких – нестача підготовлених фахівців, відсутність інфраструктури, обмежене фінансування та стереотипне сприйняття садівництва як побутової практики. Наголошено на необхідності міждисциплінарної взаємодії, адаптації світових моделей до вітчизняного контексту та інституціоналізації терапевтичного садівництва в громадських просторах. Зроблено висновок про перспективність гарденотерапії як ресурсу для індивідуального відновлення та соціальної консолідації ВПО в умовах глибокої життєвої кризи.

Ключові слова: гарденотерапія, внутрішньо переміщені особи, психосоціальна допомога, посттравматичне реагування, інтегратив-

ний підхід, терапевтичний простір, садівнича діяльність.

The article is devoted to analyzing the potential of horticultural therapy as a method of psychosocial support for internally displaced persons (IDPs) in the context of military aggression and post-traumatic response. A theoretical review of the current psycho-emotional state of IDPs is presented, characterized by profound changes in motivational, emotional, cognitive, behavioral, and identity-related spheres. The article highlights the features of horticultural therapy as a multidimensional practice that integrates physical activity, creative self-expression, symbolic processing of experience, and group interaction in a natural environment. The therapeutic effectiveness of gardening is substantiated based on interdisciplinary theories: the biophilia hypothesis, the stress recovery theory, concepts of humanistic psychology, and symbolic analysis. The main formats of horticultural therapy – passive, active, creative, and socially oriented – are detailed, taking into account their relevance to the needs of individuals with traumatic experiences. The article outlines the barriers to implementing horticultural therapy programs in Ukraine, including a lack of trained professionals, insufficient infrastructure, limited funding, and the stereotypical perception of gardening as a domestic activity. Emphasis is placed on the need for interdisciplinary collaboration, adaptation of global models to the national context, and the institutionalization of therapeutic gardening in community spaces. The article concludes that horticultural therapy represents a promising resource for individual recovery and social consolidation of IDPs amid deep life crises.

Key words: horticultural therapy, internally displaced persons, psychosocial support, post-traumatic response, integrative approach, therapeutic space, gardening activity.

УДК 159.9:364.62-058.834

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.27>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Семілуцька О.В.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0009-0004-1632-8155

Варіна Г.Б.

старший викладач кафедри практичної психології
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0000-0002-0087-4264

Постановка проблеми. Воєнні дії, що тривають на території України, призвели до масштабних внутрішніх переміщень населення, у результаті чого мільйони людей втратили домівки, звичне соціальне середовище та стабільність. Внутрішньо переміщені особи (далі – ВПО) опинилися в умовах високого рівня невизначеності, стресу, втрати, тривоги та ізоляції. Психологічні наслідки переміщення передбачають ризик розвитку депресії, посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), тривожних розладів, порушення адаптації, зниження якості життя. В умовах дедалі більшої потреби в комплексних підходах до реабілітації і підтримки зазначеної категорії населення особливої актуальності набувають альтернативні терапевтичні методи, зокрема гарденотерапія. Гарденотерапія (садова терапія) є напрямом, який поєднує фізичну активність, емоційне самовираження й символічне опрацювання внутрішнього досвіду через догляд за рослинами, спостережен-

ня за природою та включення в спільну діяльність. Її інтеграція в систему психосоціальної допомоги може сприяти м'якшій адаптації, зменшенню психоемоційної напруги та відновленню відчуття контролю над власним життям.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні терапевтичне садівництво поступово входить у поле наукового інтересу як перспективний напрям психосоціальної підтримки. Попри відносну новизну цього підходу для вітчизняної психологічної практики, його актуальність активно підкреслюється в працях українських дослідників. Зокрема, І. Батраченко, А. Плошинська та О. Скланська акцентують увагу на трансформації садівництва із суто аграрної діяльності в повноцінний інструмент психотерапевтичного впливу, здатного сприяти адаптації цивільного населення в умовах кризи [1]. Практикоорієнтований вимір гарденотерапії висвітлено в методичному посібнику Ю. Мосаєва, Н. Де-

рев'яню та О. Григоренку, у якому обґрунтовано необхідність створення відповідної інфраструктури для впровадження садівничих практик у межах системи психосоціальної допомоги в Україні [7]. Особливу увагу приділено інструменталізації садівництва як ресурсу для психоемоційного відновлення. Емпіричні дослідження Н. Таран, Л. Бацманової, О. Косик та І. Зими засвідчують позитивну динаміку у сфері когнітивного функціонування, зниження рівня стресу та стабілізації емоційного стану осіб, які долучалися до садівничої діяльності [12]. Результати вказаних досліджень підтверджують ефективність садівничої терапії як одного із чинників комплексної психокорекції в умовах посттравматичного реагування.

Попри зростання інтересу до садівничої терапії як одного з напрямів екотерапії, у сфері психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам в Україні ця методика залишається недостатньо вивченою та практично реалізованою. Є потреба теоретично осмислити її механізми впливу, можливості адаптації до вітчизняного контексту.

Мета статті – проаналізувати та узагальнити наявні теоретичні підходи щодо використання садівничої терапії в системі психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам; розкрити її психотерапевтичний потенціал, окреслити можливості інтеграції в сучасні моделі психологічної підтримки ВПО в умовах воєнного та повоєнного контексту.

Виклад основного матеріалу. Аналіз психосоціального стану ВПО в Україні виявляє широкий спектр глибинних змін, що охоплюють мотиваційно-особистісну, емоційну, когнітивну, поведінкову та ідентифікаційну сфери. Вимушене переміщення як екстремальна життєва подія супроводжується переживаннями втрати базової безпеки, дезорієнтації, розривом звичних соціальних зв'язків та кризою особистісної ідентичності, що зумовлює деструктивний вплив на психоемоційний стан людини. У дослідженнях (Л. Карамушка [2], В. Кердивар [3], О. Солдатова [9], З. Спринська [10] та ін.) підкреслюється, що ВПО є вразливою категорією населення, яка одночасно перебуває в стані гострої кризи і транзиту, намагаючись відновити базові механізми функціонування в нових соціально-культурних умовах.

У мотиваційній сфері ВПО спостерігається значне зниження рівня домагань, нестабільність самооцінки, схильність до зовнішнього локусу контролю, що в поєднанні з фрустрацією базових потреб (у безпеці, стабільності, належності) може спричинити глибоку екзистенційну невизначеність. Особливе занепокоєння викликає деструкція системи життєвих цілей та втрата перспективного бачення майбутнього.

Емоційна сфера внутрішньо переміщених осіб відзначається високим рівнем напруженості та лабільності. Найчастіше фіксуються прояви реактивної тривожності, депресивних станів, емоційного виснаження, дратівливості, почуття провини та сорому, а також зниження здатності до емоційної

регуляції. У низці випадків виявляються симптоми психосоматичних розладів і посттравматичного стресового реагування. Важливим є також фактор емоційної ізоляції, який ускладнює формування підтримуючих міжособистісних зв'язків і сприяє настанню внутрішнього напруження [5].

Когнітивна сфера зазнає змін, пов'язаних із погіршенням концентрації уваги, зниженням продуктивності мислення, порушенням короткочасної пам'яті та домінуванням негативних ментальних установок. Такі зміни часто супроводжуються спотвореним сприйняттям реальності, зниженим рівнем самоприйняття, зневірою у власні сили та фіксацією на загрозах, що посилює стан тривоги та безпорадності.

У поведінковому аспекті характерними є труднощі в установленні конструктивних соціальних зв'язків, звуження спектра соціальних ролей, пасивність, уникнення відповідальності, схильність до відстороненості, а в окремих випадках – агресивно-захисні реакції. Поведінкова дезадаптація часто проявляється у формі фрагментарності соціальних контактів, зниження участі в громадському житті, емоційної закритості та схильності до соціального відчуження [5].

Окремо варто зазначити феномен ідентифікаційної кризи, що супроводжує досвід вимушеного переміщення. Унаслідок втрати соціального статусу, звичних рольових позицій і середовища, у якому особистість здійснювала свою самореалізацію, формуються глибокі зміни в ідентичності. Часто це супроводжується відчуттями втрати себе, неприйняттям нового оточення, труднощами у внутрішній реконструкції власного «Я» в зміненому контексті [3].

Водночас, незважаючи на складність психоемоційного стану, низка досліджень (О. Котух [4], В. Педоренко [8] та ін.) засвідчує наявність у ВПО значного внутрішнього потенціалу, що виявляється в здатності до адаптації, розвитку стресостійкості, переоцінки життєвих орієнтирів і мобілізації внутрішніх ресурсів, що відкриває простір для ефективного психотерапевтичного супроводу.

У цьому контексті інтегративний підхід у психологічній допомозі постає як найбільш доцільна методологія. Його сутність полягає в об'єднанні технік різних психотерапевтичних шкіл з урахуванням індивідуальних потреб, запиту, стану особистості та соціального контексту. Інтегративна психологія виходить із розуміння особистості як багатовимірної цілісності, що функціонує на перетині біологічного, емоційного, когнітивного, соціального та духовного рівнів [6]. Її прикладна реалізація дає змогу створювати адаптивні моделі допомоги, які не лише знижують дистрес, а й активізують внутрішні ресурси клієнта. Така методологічна гнучкість особливо цінна в роботі з ВПО, де ситуація клієнта має високий рівень нестабільності, комплексного травматичного досвіду та потребує врахування множинних факторів – від гендерно вікових особливостей до соціального контексту громади, що приймає.

У межах такого інтегративного підходу гарденотерапія посідає особливе місце як цілісна, багатовимірна модель психосоціальної підтримки. Гарденотерапія (від англ. garden therapy, також – терапевтичне садівництво) – це напрям інтегративної психотерапевтичної практики, в основі якого лежить застосування садівництва та догляду за рослинами як засобу для покращення психоемоційного добробуту, розвитку соціальних навичок та підвищення загальної якості життя [16]. Вона акумулює у своїй структурі психотерапевтичні, фізіологічні, соціальні та екологічно орієнтовані складники, які в сукупності формують адаптивну систему втручання, орієнтовану на відновлення порушених рівнів функціонування особистості. У контексті допомоги ВПО цей підхід демонструє високу релевантність, адже дає змогу не лише знижувати симптоматику посттравматичного реагування, а й створювати умови для формування нових форм суб'єктності, емоційної стабільності, внутрішнього сенсу та соціальних зв'язків.

Значущим для розуміння потенціалу гарденотерапії є аналіз її історичного становлення та наукової легітимації. Практика терапевтичного садівництва бере свій початок ще в античні часи, проте систематизованого характеру вона набула в період після Першої світової війни, коли її елементи активно застосовували у військових шпиталях для реабілітації поранених солдатів. Подальший розвиток відбувався в межах професіоналізації: у 1973 році була заснована Американська асоціація садівничої терапії, що встановила освітні й етичні стандарти для фахівців у цій сфері. У сучасному контексті (2010 – дотепер) гарденотерапія поступово переходить до стадії доказової ефективності. Зокрема, у Туреччині, Південній Кореї та Великій Британії проведено низку рандомізованих контрольованих досліджень, які продемонстрували істотне зниження рівнів тривожності, депресії та самотності серед учасників терапевтичних програм [15; 17; 19]. Це дає змогу розглядати садівничу діяльність як повноцінний інструмент психотерапевтичного впливу, що має мультидисциплінарне підґрунтя.

В Україні гарденотерапія поки що перебуває на стадії первинного впровадження – здебільшого в межах волонтерських ініціатив, реабілітаційних програм для ветеранів та пілотних проєктів психосоціальної допомоги ВПО. Адаптовані перекладні

джерела свідчать про актуальність і необхідність системного вивчення можливостей терапевтичного садівництва в українському контексті, з урахуванням національної специфіки, травматичного досвіду цивільного населення та соціальної структури громад.

Концептуальна основа гарденотерапії формується на перетині низки міждисциплінарних теоретичних підходів, які забезпечують глибоке розуміння її терапевтичного потенціалу. Одним із фундаментальних положень є біофільна гіпотеза (Е. Wilson [14]), згідно з якою потяг людини до взаємодії з природою є еволюційно зумовленим і слугує механізмом адаптації в умовах стресу. Теорія стресового відновлення (Ulrich et al. [13]) наголошує на тому, що природне середовище активує парасимпатичну нервову систему, сприяючи фізіологічному розслабленню та стабілізації емоційного стану. Положення теорії відновлення уваги (Kaplan & Kaplan [21]) підтверджують, що контактування з природою, зокрема із живими рослинами, сприяє покращенню когнітивних функцій, концентрації та емоційної регуляції. Додатково гарденотерапія містить елементи психоаналітичної символіки природи (С. Jung, М. Klein [22]), у межах якої сад трактується як архетипічний простір безпеки, а діяльність у ньому – як метафора внутрішньої трансформації. Гуманістичний підхід (С. Rogers, А. Maslow [20]) надає особливого значення самореалізації та особистісному зростанню, що втілюються через креативне самовираження у взаємодії з природним середовищем. Так, концептуальна основа гарденотерапії репрезентує системне поєднання біологічного, психологічного, символічного та екзистенційного рівнів впливу, що забезпечує її універсальність й адаптивність до індивідуальних і групових потреб.

Психотерапевтична ефективність гарденотерапії визначається її багатокomпонентною структурою, що передбачає взаємодію з природним середовищем, фізичну активність, залучення до спільної діяльності та реалізацію психологічних технік через символічний досвід догляду. Її механізми дії мають синергічний характер і спрямовані на одночасне охоплення емоційного, когнітивного, тілесного та соціального рівнів. З метою систематизації ключові складники гарденотерапії як інтегративного методу наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Ключові складники гарденотерапії як методу психосоціальної підтримки

Складник	Сутність
1	2
Природний простір та рослинність	Залучення до зеленого середовища сприяє зниженню тривожності, відновленню когнітивних функцій та формуванню відчуття безпеки. Рослини мають не лише естетичну, а й символічну функцію – як об'єкти турботи, зростання, змін.
Психологічний компонент	Передбачає застосування адаптованих психотерапевтичних технік (релаксаційні вправи, артметоди, візуалізації), які реалізуються через садівничу діяльність і спрямовані на трансформацію травматичного досвіду.
Соціальний аспект	Гарденотерапія зазвичай реалізується в груповому форматі, що сприяє зменшенню ізоляції, формуванню міжособистісної підтримки та розвитку соціальних навичок.

1	2
Фізична активність	Включення в процеси догляду за рослинами активізує рухову активність, сприяє зниженню соматичного напруження, нормалізації біологічного ритму та підвищенню рівня енергії.
Екологічна освіта та усвідомлення	Усвідомлене пізнання природного середовища сприяє відчуттю цілісності, формуванню екологічної відповідальності та глибшому зануренню в сенсові орієнтації.

Джерело: систематизовано за [22–24].

Усі зазначені елементи гарденотерапії мають особливу терапевтичну значущість у роботі з ВПО, оскільки резонують із ключовими сферами посттравматичного порушення – втратою безпеки, фрагментацією ідентичності, емоційною дисрегуляцією, ізоляцією та дезорієнтацією в нових умовах. Залучення до садівничої діяльності створює символічний і тілесний простір для повторного «вкорінення» – процесу, у якому хаос поступово трансформується у впорядкованість, втрата – у творення, а безсилля – у дію.

З огляду на різноманітність проявів психотравматичного досвіду ВПО, важливим аспектом гарденотерапії є її багатоформатність, що забезпечує гнучкість та адаптивність методу. До основних форм гарденотерапії належать:

- пасивна форма передбачає перебування особи в садовому чи природному просторі без залучення до фізичної активності. Така взаємодія з природою сприяє зниженню рівня психоемоційної напруги, полегшенню симптомів тривожності та депресивних станів, а також загальному покращенню емоційного фону [11; 24]. Результати метааналізу, проведеного М. Согою [23], підтверджують, що систематичне перебування в зеленому середовищі позитивно впливає на психічне благополуччя, зокрема зменшує прояви посттравматичного стресового розладу, що є особливо значущим у роботі з ВПО;

- активна форма передбачає залучення особи до практичної діяльності, пов'язаної з вирощуванням, доглядом за рослинами та утриманням садового простору. Цей формат терапії має багатовимірний оздоровчий ефект: сприяє покращенню фізичного самопочуття, розвитку дрібної моторики, а також позитивно впливає на психоемоційну сферу. Завдяки участі в догляді за живими об'єктами в людини формуються відчуття контролю, досягнення та особистої цінності. У разі внутрішньо переміщених осіб активна садівнича діяльність може стати ресурсом для подолання психотравматичного досвіду, втрати звичних ідентичностей та соціальної ізоляції;

- творча форма полягає у використанні природних матеріалів – квітів, листя, гілок та інших елементів рослинного походження – для створення художніх композицій. Такий підхід активізує креативні здібності, сприяє емоційному розвантаженню та забезпечує простір для невербального самовираження [18]. Цей метод є особливо цінним у роботі з особами, які мають труднощі з вербалізацією внутрішніх переживань, що нерідко характерно для ВПО;

- соціально орієнтована форма передбачає участь у спільній садівничій діяльності, що сприяє встановленню міжособистісних контактів, розвитку взаємодії та формуванню відчуття належності до спільноти. У контексті вимушеного переселення цей підхід виконує важливу роль у подоланні соціальної ізоляції, полегшує процес адаптації до нового середовища та підтримує психосоціальну реінтеграцію внутрішньо переміщених осіб.

Застосування цих форм у межах комплексної гарденотерапевтичної програми дає змогу забезпечити індивідуалізацію втручання, врахувати вікові, гендерні, когнітивні та соціокультурні особливості ВПО, а також вибудувати безпечний простір для поступового повернення до стабільного функціонування. Різноманітність терапевтичних форматів забезпечує максимальне охоплення ключових потреб клієнтів – від базової потреби в безпеці до високих рівнів самоактуалізації та смислового пошуку.

Водночас ефективна реалізація гарденотерапії в системі психосоціальної допомоги ВПО вимагає наявності структурованих програм, адаптованих до українського контексту. У світовій практиці поширені як короткострокові інтервенції, так і довготривалі модулі, інтегровані в роботу кризових центрів, центрів психічного здоров'я, закладів соціального захисту. У межах таких програм застосовують індивідуальні й групові формати, які містять тематичні заняття, майстеркласи, створення спільних садів, арттерапевтичні проекти з природними матеріалами.

В Україні впровадження таких моделей стикається з низкою бар'єрів: недостатня обізнаність спеціалістів, відсутність фахової підготовки із садівничої терапії, нестача інфраструктури, обмежене фінансування, фрагментарний характер ініціатив. Значну роль відіграють і культурні чинники: у масовій свідомості садівництво часто асоціюється з побутовою чи рекреаційною діяльністю, що ускладнює сприйняття його як психотерапевтичного ресурсу.

У цьому контексті важливим напрямом є створення міждисциплінарних платформ співпраці між психологами, аграрними фахівцями, соціальними працівниками, представниками громад. Актуальним залишається розроблення навчальних курсів для фахівців, формування методичних рекомендацій, апробація локальних пілотних моделей.

Позитивним потенціалом володіє також інституціоналізація гарденотерапії як частини більш широких програм психічного здоров'я на рівні громад.

Зокрема, в умовах постконфліктного відновлення це може містити облаштування терапевтичних садів у шелтерах, реабілітаційних центрах, школах, парках, просторах спільного користування. Такий підхід сприятиме не лише індивідуальному психоемоційному відновленню, а й формуванню відчуття належності, безпеки та залученості до життя громади.

Висновки. Гарденотерапія як складник системи психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам репрезентує інноваційний, інтегративний і гуманістично орієнтований підхід до подолання наслідків травматичного досвіду. Її багатовимірною структурою охоплює емоційний, когнітивний, тілесний, соціальний і символічний рівні впливу, що забезпечує цілісне відновлення психосоціального функціонування осіб, які перебувають у стані екзистенційної кризи, втрати ідентичності, ізоляції та тривалої дезадаптації.

На основі теоретичних концепцій (біофільна гіпотеза, теорії відновлення, символічний і гуманістичний підходи) та емпіричних результатів (зниження тривожності, симптомів ПТСР, зростання рівня задоволеності життям) доведено ефективність садівничої терапії в контексті психологічного супроводу ВПО. Різноманіття форматів (пасивна, активна, творча, соціально орієнтована форма) створює умови для індивідуалізації допомоги та побудови безпечного, підтримуючого середовища.

Урахування історичного досвіду формування гарденотерапії, зокрема її використання у військовій реабілітації, а також сучасних міжнародних практик дає змогу осмислити її потенціал як системного компонента програм психічного здоров'я. Водночас аналіз стану впровадження гарденотерапії в Україні засвідчує наявність суттєвих бар'єрів: фрагментарність ініціатив, нестача підготовлених фахівців, інфраструктурна й фінансова обмеженість, стереотипне сприйняття садівництва як побутової практики. Подолання цих викликів потребує міждисциплінарної взаємодії, розвитку навчально-методичної бази, апробації пілотних моделей, інтеграції терапевтичних садів у структуру громадських просторів.

Отже, гарденотерапія становить перспективний напрям у системі психосоціального супроводу ВПО, що поєднує природні ресурси, психотерапевтичні техніки та соціальну взаємодію. Її широке впровадження здатне не лише сприяти індивідуальному психоемоційному відновленню, а й стати чинником консолідації громад, збереження гідності та суб'єктності людей у період глибокої суспільної трансформації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Батраченко І., Плошинська А., Склянська О. Психологічні засади трансформації садівництва у формат терапії та фітнесу. *Journal of Psychology Research*. 2024. № 30(13). Р. 5–20. DOI: <https://doi.org/10.15421/103001>

2. Карамушка Л.М., Карамушка Т.В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2(26). С. 62–74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>.

3. Кердивар В.В. Христенко В.Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків : 2021. 143 с.

4. Котух О.В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2023. Вип. 1. С. 56–61.

5. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2024. № 2(63). С. 17–24. DOI: <https://doi.org/10.32689/maurpsych.2024.2.2>

6. Левенець О.А. Інтегративний підхід під час надання психологічної допомоги. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 95–105. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp_2015_2_10.

7. Мосаєв Ю.В., Дерев'яно Н.П., Григоренко О.С. Методичний посібник з питань впровадження гарденотерапії в Україні: методичний посібник. ГО «НАМ НЕ БАЙДУЖЕ». Запоріжжя, 2020. 40 с.

8. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 5. С. 5–10.

9. Солдатов О.С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб: матеріали третьої міждисципл. наук-практ. конф. 6 жовтня, 2017 р. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80–83.

10. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 50–56.

11. Стюарт-Сміт С. Садотерапія. Як позбутися бур'янів у голові / пер. з англ. Яни Філоненко. Київ : Yakaboo publishing, 2021. 328 с.

12. Таран Н. Вплив заняття садівництвом на психофізіологічний стан людини. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. Вип. 2. С. 78–83.

13. Aras S.G., Runyon J.R., Kazman J.B., Thayer J.F., Sternberg E.M., Deuster P.A. Is Greener Better? Quantifying the Impact of a Nature Walk on Stress Reduction Using HRV and Saliva Cortisol Biomarkers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. Vol. 21, № 11. P. 1491. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph21111491>

14. Barbiero G., Berto R. Biophilia as Evolutionary Adaptation: An Onto- and Phylogenetic Framework for Biophilic Design. *Front Psychol*. 2021 Jul 21. Vol. 12, art. 700709. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700709>

15. Kara Y. Group intervention based on horticultural therapy for older adults living in Turkey: A randomized control trial study. *Educational Gerontology*. 2024. P. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1080/03601277.2024.2443632>.

16. Kim H.K., Seo J.H. Effects of Health Status, Depression, Gerotranscendence, Self-Efficacy, and Social Support on Healthy Aging in the Older Adults with Chronic Diseases. *International journal of environmental research and public health*. 2022. Vol. 19, № 13. P. 7930. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19137930>
17. Lee A.-Y., Kim S.-O., Park S.-A. Attention and emotional states during horticultural activities of adults in 20s using electroencephalography: A pilot study. *Sustainability*. 2021. № 13(23). DOI: <https://doi.org/10.3390/su132312968>
18. Maddali H.T., Lazar A. Sociality and skill sharing in the garden. *Proceedings of the ACM Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI)*. 2020. P. 1–13. DOI: <https://doi.org/10.1145/3313831.3376246>
19. NHS Forest. Case studies: Hospital gardens for recovery and mental wellbeing. URL: <https://nhsforest.org>
20. Oh Y.A., Lee A.Y., An K.J., Park S.A. Horticultural therapy program for improving emotional well-being of elementary school students: an observational study. *Integrative Medicine Research*. 2020. Vol. 9, № 1. P. 37–41. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.imr.2020.01.007>
21. Ohly H., White M.P., Wheeler B.W., Bethel A., Ukoumunne O.C., Nikolaou V., Garside R. Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *J Toxicol Environ Health B Crit Rev*. 2016. Vol. 19, № 7. P. 305–343. DOI: <https://doi.org/10.1080/10937404.2016.1196155>
22. Roesler C., Reefschräger G.I. Jungian psychotherapy, spirituality, and synchronicity: Theory, applications, and evidence base. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*. 2022. Vol. 59, № 3. P. 339–350. DOI: <https://doi.org/10.1037/pst0000402>
23. Soga M., Gaston K.J., Yamaura Y. Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Prev. Med. Rep.* 2016. № 5. P. 92–99. URL: https://www.researchgate.net/publication/310393998_Gardening_is_beneficial_for_health_A_meta-analysis
24. Willis K. Good Nature: The New Science of How Nature Improves Our Health. London : Bloomsbury Publishing Plc, 2024. 336 p.

Стаття надійшла у редакцію: 14.10.2025

Стаття прийнята: 29.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025