

ПРОТОКОЛ № 3

засідання наукового гуртка

«Методологія екопсихотерапії в цифрову епоху»

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

від «6» грудня 2024 року

Присутні:

керівник гуртка, професор кафедри загальної та соціальної психології

доктор психологічних наук **Батраченко І.Г.**;

аспіранти – **Кваша А., Продан Є., Киселевський О., Зубковський Д.,
Величко Р., Алещенко О.**;

студенти – **Пилипенко К., Гацко М. (староста гуртка), Задорнова В.,
Букреєва В., Голубенко А., Оніщенко М., Беляєва М., Головка О.,
Даниленко В., Дерезь В., Рублівська Г., Лук'янова (Лісова) В.**

Всього членів наукового гуртка – 19.

Кількість присутніх – 19.

Порядок денний:

1. Доповідь студентки М. Гацко: «Фасилітація когнітивної діяльності в умовах стресу війни засобами терапевтичного садівництва та сільвотерапії
2. Обговорення та відповіді на запитання

По першому питанню слухали:

Сучасні виклики, пов'язані з війною, особливо впливають на молодь, зокрема здобувачів вищої освіти, які змушені навчатися в умовах постійного стресу. Пошук нових засобів підтримки та розвитку психічного здоров'я набуває особливої актуальності в таких обставинах. Серед таких засобів важливе місце займає терапевтичне садівництво та сільвотерапія (лісова терапія), які сприяють фасилітації когнітивної діяльності, знижують рівень стресу та підвищують стійкість до психологічних викликів. Дослідження показують, що ці природоорієнтовані методики позитивно впливають на здатність до концентрації, пам'ять, розв'язування проблем та інші аспекти когнітивної діяльності, що особливо важливо для здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Терапевтичне садівництво — це метод лікувально-психологічної допомоги, що включає активну участь у догляді за рослинами, їх вирощуванні та спостереженні за ростом. Цей процес сприяє розслабленню, зниженню рівня стресу та підвищенню емоційного благополуччя, що є надзвичайно важливим для здобувачів вищої освіти, які перебувають під впливом війни.

Сільвотерапія, або лісова терапія, передбачає активний контакт з природою, зокрема з деревами та лісовими екосистемами, що позитивно впливає на психофізіологічний стан людини, покращуючи когнітивні функції та підвищуючи рівень життєвої енергії. Дослідження свідчать, що ці методи можуть бути ефективними як для дорослих, так і для молоді. Вони не лише підвищують настрій, але й сприяють розвитку когнітивних здібностей, що важливо для збереження інтелектуальної активності та високої якості життя в умовах війни та стресу. Участь у садівництві та сільвотерапії активує процеси концентрації уваги, сприяє розвитку просторової уяви, дрібної моторики та креативного мислення.

Здобувачі вищої освіти, доглядаючи за рослинами або знаходячись у лісі, можуть зосереджуватися на природних процесах, що стимулює такі когнітивні функції, як спостережливість, аналіз та синтез інформації. Такі заняття допомагають відновити здатність до фокусування уваги, зменшуючи ефект когнітивного виснаження, який часто супроводжує здобувачів вищої освіти через тривожні події та постійний інформаційний тиск. Сільвотерапія зокрема сприяє розвитку так званої "м'якої фокусованої уваги. Програма тренінгових занять з терапевтичного садівництва та сільвотерапії для здобувачів вищої освіти

Для здобувачів вищої освіти Дніпровського національного університету ім. Олеса Гончара пропонується організація тренінгових занять у ботанічному саду університету та байрачному лісі на території м. Дніпро "Тунельна балка". Групи здобувачів вищої освіти від 7 до 10 осіб братимуть участь у різноманітних активностях, які включають:

1. Ознайомлення з основами терапевтичного садівництва – теоретичні та практичні заняття з догляду за рослинами, які проводяться в ботанічному саду університету. Учасники тренінгу дізнаються про основи терапевтичного садівництва, зокрема про те, як взаємодія з рослинами може покращити психічний стан. Заняття включатимуть практичні навички посадки рослин, догляду за ними, а також створення власних невеликих грядок чи квітників. Це дозволить студентам відчувати процес розвитку рослин і здобути почуття відповідальності за живі організми, що позитивно впливатиме на їхній емоційний стан.

2. Організовані групові прогулянки байрачним лісом "Тунельна балка" – включають елементи природної медитації та вправи на розвиток усвідомленості. Прогулянки дозволяють студентам відчувати гармонію з природою, знизити рівень стресу та підвищити здатність до концентрації уваги. Організовані групові прогулянки байрачним лісом з елементами природної медитації сприятимуть зниженню рівня стресу та відновленню психічних ресурсів. Під час прогулянок учасники виконуватимуть вправи на спостережливість, занурення в навколишнє середовище, використовуючи всі п'ять органів чуття. Медитації на природі допоможуть розвивати навички усвідомленості, що є важливим для підтримки стійкої концентрації уваги.

3. Індивідуальні практики рефлексії та обговорення особистих переживань – забезпечують безпечне середовище для здобувачів вищої освіти,

де вони можуть поділитися своїми відчуттями, переживаннями та досвідом. Це сприяє зниженню рівня тривожності та зміцненню соціальної підтримки. Після кожного тренінгового заняття учасники матимуть можливість провести індивідуальну рефлексію, обдумуючи свої переживання, пов'язані з доглядом за рослинами або перебуванням у природі. Також будуть проводитися групові обговорення, під час яких учасники зможуть поділитися своїми відчуттями та підтримати одне одного. Це сприятиме розвитку емпатії, зміцненню соціальної підтримки та зменшенню почуття ізольованості.

4. Вправи на дихання та релаксацію – спеціальні дихальні техніки, спрямовані на зменшення тривожності та поліпшення загального психічного стану. Ці вправи проводяться в природних умовах, що додатково сприяє розслабленню та відновленню психічних ресурсів. Вправи на дихання будуть проводитися під час кожного заняття, спрямовані на заспокоєння нервової системи та зменшення рівня тривожності. Студенти навчатимуться використовувати техніки дихання, щоб ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Заняття також включатимуть вправи на розтягування та релаксацію м'язів, що сприятимуть загальному фізичному розслабленню та покращенню самопочуття

5. Розвиток навичок життєстійкості – студенти опановуватимуть техніки, спрямовані на розвиток життєстійкості, навчатимуться краще справлятися зі стресом і зберігати свою психологічну рівновагу в умовах війни. Ці тренінгові заняття забезпечать студентам можливість не лише відновити свої когнітивні ресурси, але й сформувати стійкі навички боротьби зі стресом, підвищити свою життєстійкість і розвинути здатність до ефективного навчання в умовах тривалого стресу. Під час тренінгу студенти опановуватимуть техніки та методи, спрямовані на розвиток життєстійкості. Це включатиме вправи на розвиток позитивного мислення, навчання прийомам адаптації до складних обставин, а також розробку індивідуальних стратегій боротьби зі стресом. Такі заняття допоможуть студентам зберігати свою психологічну рівновагу навіть у найскладніших умовах.

Ці тренінгові заняття забезпечать студентам можливість не лише відновити свої когнітивні ресурси, але й сформувати стійкі навички боротьби зі стресом, підвищити свою життєстійкість і розвинути здатність до ефективного навчання в умовах тривалого стресу.

Ухвалили:

Прийняти інформацію до відома та обговорити.

По другому питанню слухали та обговорювали задані питання:

1. Яким чином терапевтичне садівництво та сільвотерапія впливають саме на когнітивні функції, а не лише на емоційний стан?

Відповідь: Природні практики активують сенсорну інтеграцію, стимулюють увагу, просторову уяву та пам'ять. Робота з рослинами чи перебування в лісі потребують **спостережливості, аналізу та синтезу**

інформації (наприклад, розпізнавання рослин, планування догляду). Це підсилює когнітивну активність, що особливо корисно в умовах навчання.

2. Чи можуть такі методики реально знизити рівень стресу у студентів, які навчаються в умовах війни?

Відповідь: Так, численні дослідження показують зниження рівня кортизолу після перебування в природі. Крім того, садівництво й сільвотерапія забезпечують **“якір” стабільності**: студент має можливість переключитися з тривожних думок на рутинну, але змістовну діяльність, що створює ефект внутрішньої безпеки.

3. У чому полягає різниця між безпосередньою взаємодією з природою та опосередкованими практиками (фото, відео, VR-імітації)?

Відповідь: Безпосередній контакт включає **всі сенсорні канали** (дотик, запах, слух, зір), що дає потужніший терапевтичний ефект. Опосередковані практики корисні у ситуаціях обмеженого доступу до природи (наприклад, під час навчання онлайн або для студентів у міських умовах). Вони можуть знижувати тривожність, але ефект є **частковим**.

4. Як організація групових занять у природі впливає на соціальну підтримку студентів?

Відповідь: Спільна діяльність у природному середовищі формує **ефект групової згуртованості**, знижує відчуття ізольованості. Обговорення власних переживань після занять створює **простір емпатії та взаємної підтримки**, що особливо важливо для молоді, яка переживає стрес війни.

5. Чи можуть навички життєстійкості, набуті через садівництво і сільвотерапію, мати довготривалий ефект?

Відповідь: Так, ці практики не лише знімають гострий стрес, але й формують **стратегії адаптації**, які залишаються з людиною надовго: розвиток терпіння, вміння справлятися з невизначеністю, здатність бачити результати поступових зусиль (як у догляді за рослиною). Це підвищує **резильєнтність студентів у майбутньому**.

Ухвалили:

Такі запитання й відповіді можна використати як базу для дискусійного блоку після тренінгу або для написання підсумкових рефлексивних есе студентами.

Керівник гуртка _____ І.Г. Батраченко

Староста гуртка _____ М. Гацко