

[https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-34\(63\)-71-87](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-34(63)-71-87)

УДК 159.922.1: 159.96

Котченко Марина Валентинівна,

Ph.D сільськогосподарських наук,
доцент, практичний психолог, доцент кафедри рослинництва
Дніпровського державного аграрно-економічного університету.
Дніпро, Україна.



<https://orcid.org/0000-0002-9621-2010>
monika14-100@ukr.net

ВИКОРИСТАННЯ ГАРДЕНОТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У даній науковій роботі представлено результати досліджень щодо використання технік гарденотерапії для зниження рівня тривожності та підвищення рівня стресостійкості жінок в умовах війни, а також описано особливості застосування гарденотерапії для формування психологічної резильєнтності. Доведено, що застосування вправ гарденотерапії має великий потенціал у рамках роботи з жінками, що зазнали впливу стресів та потребують психологічної допомоги. Сутність даної методики полягає в тому, що особи, які мають схильність до проявів високого рівня психічного напруження, можуть отримувати хорошу релаксацію при взаємодії із рослинами. У рамках реалізації гарденотерапії клієнтки отримують не лише активізацію емпатії та емоційне розвантаження, але також ерготерапевтичний і фізіотерапевтичні ефекти, оскільки відбувається певне фізичне навантаження у процесі гарденотерапевтичних занять. Завдяки дії гарденотерапії стає можливим знизити рівень стресу, тривожності та депресії, дані психокорекційні техніки сприяють розвитку уважності, концентрації, мозкової активності, стимуляції моторики, підтримці соціалізації, відновленню після хвороб або травм. Значна перевага гарденотерапії полягає у високому рівні екологічності даної методики. Доведено ефективність гарденотерапії саме для жінок в умовах війни. Встановлено, що гарденотерапія сприяє зняттю емоційної напруги, а це дозволяє більш адекватно і повно реалізовувати наявні у них здібності. Гарденотерапія має переваги для психічного здоров'я, і для жінок вона може бути особливо корисною через поєднання фізичної активності, творчості та емоційного контакту з природою. Основними

ефектами є зниження рівня стресу та тривожності. Робота з рослинами уповільнює ритм, знижує рівень кортизолу, допомагає відновити відчуття стабільності. Заняття гарденотерапією сприяють поліпшенню настрою. Контакт із зеленими рослинами та квітами стимулює вироблення серотоніну й дофаміну. Спостереження за ростом і цвітінням створює відчуття результату власних зусиль, це особливо підтримує в періоди, коли жінка може відчувати втому чи виснаження від щоденних ролей. Догляд за рослинами створює підтримку жіночої ідентичності та креативності, розвитку естетичного смаку і відчуття гармонії.

Ключові слова: гарденотерапія; стрес; стресостійкість; ментальне здоров'я; жінка; психологічне благополуччя.

ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми / Statement of the problem. Реальність сьогодення ставить сучасну жінку перед постійними стресовими ситуаціями, що у результаті призводить до постійного зростання руйнівного впливу на нервову систему та психіку жінок. У теперішньому житті стреси стали неодмінною складовою повсякдення. Стресові ситуації постійно виникають на роботі, у побуті, у міжособистісних відносинах та у інших життєвих ситуаціях. Зараз наша держава перебуває в умовах війни, а отже проблема подолання наслідків стресових ситуацій та пошук способів підвищення стресостійкості постає дуже гостро і є надзвичайно актуальною. У період війни жінки зазнають впливу стресорів, які пов'язані із втратою близьких, участю або спостереженням травматичних подій, значними соціальними змінами, проблемами у комунікації, тривогами за близьких і рідних людей. Сучасні реалії ставлять жінку перед постійними небезпечними ситуаціями, що призводить до значного зростання навантаження на нервову систему і психіку, та становлять загрозу для її ментального здоров'я. Показниками стресу можуть бути фізичні симптоми, такі як біохімічні реакції, «хвороби стресу» – виразка, астма, гіпертонія, онкологічні захворювання. Також для стресу характерні поведінкові прояви, а саме зниження працездатності людини, підвищення рівня схильності до конфліктів, зміна харчових звичок, паління, вживання алкоголю, наркотиків, психотропних медикаментів. Крім того при дії стресу спостерігаються ознаки психічного неблагополуччя – тривога і депресія, гнів, ворожість, втома, апатія, безсоння та інші. Зазвичай прояв стресу супроводжується відчуттям втрати контролю за собою, підвищеною втомлюваністю; дратівливістю, погіршенням настрою, переживання

психічного дискомфорту, наявністю фізичного дискомфорту та неприємних відчуттів з боку соматичної системи організму (такі як головний біль, біль у м'язах, спині, печія, підвищення тиску, тощо), порушенням продуктивності когнітивних функцій (зниження уваги, пам'яті, розумових процесів та ін.)

Для збереження психічного здоров'я жінці треба формувати високий рівень стресостійкості, тобто бути готовою і здатною протистояти проявам стресу, вирішувати проблемні ситуації, використовуючи знання, навички, компетентності та власний досвід. При цьому вкрай важливо вміти зберігати і відновлювати своє психічне та фізичного здоров'я і бути у ресурсному стані.

Стресостійкість має комплексну будову, яка включає мотиваційний, фізіологічний, пізнавальний, операційний та комунікативний компоненти. Розвитку стресостійкості сприяють такі ресурси, як генетичні передумови та стабільність психіки, впевненість у собі, адекватна самооцінка, загальна ерудиція, позитивне мислення, навички керування часом, соціальна підтримка, матеріальне благополуччя, здоровий спосіб життя та навички саморегуляції [2], [4], [7].

Розуміння таких термінів, як стрес та стресостійкість є значущими для реалізації психологічних наукових досліджень, оскільки ці поняття становлять основу для розробки стратегій адаптації та підтримки в умовах важких життєвих ситуацій. Стрес представляє собою стан психологічної напруги, що виникає у складних та важких умовах. Кожного дня, а особливо в умовах війни, люди зіштовхуються з різноманітними труднощами, від невеликих повсякденних проблем до трагічних подій. Ці труднощі викликають певні емоційні реакції, які обов'язково супроводжуються фізіологічними та психологічними змінами в організмі людини [2], [3], [6].

Але треба зазначити, що стрес – є не лише негативним фактором. Невеликий рівень стресу часто може стати корисним для підвищення мотивації та стимулювання продуктивності. Але надмірний стрес без належної адаптації скоріш за все буде призводити до різноманітних проблем, таких як погіршення стану здоров'я, тривожність депресія та інші психологічні розлади [7].

Отже, психологічні особливості переживання стресу у людей є результатом взаємодії різних біологічних, соціокультурних та психологічних факторів. Розуміння та вивчення цих питань дозволяє постійно розробляти та вдосконалювати ефективні психологічні стратегії та програми підтримки для людей різного віку та статі у стресових ситуаціях, що сприяє збереженню їхнього ментального та фізичного здоров'я.

У сучасних умовах розвитку і популярності практичної психології все більшої актуальності набуває пошук та розроблення нових технік профілактичної та психокорекційної роботи. Одним із ефективних напрямків соціальної реабілітації та психокорекційної роботи є гарденотерапія. Ця методика основана на терапевтичних ефектах, що з'являються у людини від взаємодії з культурними рослинами. Однією з найголовніших переваг гарденотерапії над іншими реабілітаційними методиками та технологіями є високий рівень екологічності, оскільки основні реабілітаційні заняття зазвичай відбуваються в паркових і лісопаркових зонах, теплицях та оранжереях, спеціалізованих інклюзивних парках, ботанічних садах та інших локаціях, де є відповідні умови для безпосередньої роботи з рослинами. Перевагою гарденотерапії є те, що різні категорії людей, які мають функціональні обмеження або високий рівень психічного напруження, можуть отримати релаксацію та поліпшення психофізіологічних, моторних і соціологічних показників внаслідок науково обґрунтованої організації взаємодії з рослинами. Доведено, що ця терапія здійснює позитивний вплив на психічне здоров'я та може сприяти формуванню психологічного благополуччя особистості та підвищувати здатність людини долати різноманітні стреси та краще адаптуватись до травмівних обставин і виробляти стійкість щодо впливу цих факторів. Робота з різними рослинами, виконання різних технологічних операцій, таких як вирощування розсади, пікірування, формування площі живлення, збирання плодів, формування букетів квітів) має яскраво виражену психотерапевтичну спрямованість, що дозволяє використовувати при корекції поведінкових та емоційних розладів, допомагає розвитку дрібної моторики, покращує орієнтацію у просторі, розвиває логічне мислення, позитивно впливає на формування естетичного смаку, сприяє подоланню замкненості та невпевненості у собі.

Гарденотерапія – відносно нова методика, що поєднує у собі садівництво та реабілітаційну складові. Вона спрямована на використання рослин та садівництво для реалізації терапевтичних та реабілітаційних заходів з метою покращення психологічного благополуччя людини. Гарденотерапія є особливо ефективною у роботі з жінками, оскільки дозволяє проводити психокорекційну роботу у максимально невимушеній атмосфері. Зазвичай, легше наважитися на консультацію у природніх умовах, ніж відвідати кабінет психолога.

Нині найбільш популярною гарденотерапією є США та Канаді. Багато країн Європи також мають значний досвід з даного виду психокорекції та

реабілітації. Але, в нашій країні досвід використання гарденотерапії поки що мало поширений і вимагає більш широкого розвитку [1], [5].

Отже, враховуючи, що техніки гарденотерапії можуть бути надзвичайно корисними у роботі психологів, що надають допомогу та сприяють психологічній реабілітації жінок, ми вирішили дослідити тему ефективності використання технік гарденотерапії для зниження рівня тривожності та підвищення рівня стресостійкості жінок в умовах війни.

Аналіз (основних) останніх досліджень і публікацій / Analysis of (major) recent research and publications. Вивчення явища стресу вперше стресу з'явилося на початку XX століття, коли молодий учений Ганс Сельє опублікував наукову працю в одному з європейських журналів, яка мала назву «Синдром, викликаний різними агентами, що пошкоджують». Саме ця стаття і започаткувала концепцію стресу. Питання стресу та стресостійкості особистості досліджували багато відомих світових вчених, серед яких особливо вагомий внесок зробили Г. Сельє, Р. Лазарус, Р. Розенфельд, та ін. Стрес, як один з найбільш важливих факторів, що впливає на розвиток особистості, розглянуто у працях таких відомих українських вчених, як Г. Дубчак, Л. Карамушка, О. Когут, В. Корольчук, С. Кудінова, С. Миронець, В. Стасюк, Л. Тютюник, Н. Юр'єва та інші. Але, незважаючи на велику кількість наукових праць, що присвячені проблемам формування стресостійкості та стресу, його наслідків та шляхів профілактики і подолання, ці питання і на зараз залишаються актуальними для науки і практики в Україні та світі.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета дослідження полягала у здійсненні теоретичного аналізу вивчення психологічних особливостей стресостійкості жінок у період війни, емпіричному дослідженні психологічних особливостей стресостійкості жінок під час воєнного стану, розробці та апробації психокорекційної програми з гарденотерапії для зниження тривоги та підвищення стресостійкості жінок.

Ключові **завдання** дослідження:

- Провести теоретичний аналіз досліджень щодо психологічних особливостей формування стресостійкості жінок у період воєнного стану.
- Емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості жінок у період війни.
- Створити та апробувати програму з гарденотерапії, спрямовану на зниження тривоги та підвищення рівня стресостійкості жінок у період війни.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ / THEORETICAL FRAMEWORK

У сучасних реаліях нашої країни проблема стресостійкості особистості набуває все більшої актуальності для науки і практики. В умовах сьогодення кожна особистість відчуває дію стресу та тривогу за власне життя, долю близьких і майбутнє країни загалом. Реакція людини на стресові ситуації може бути дуже різною, проте більшість людей, і особливо жінок, відчуває внутрішню напругу, страх, хвилювання та пригнічення, що здійснює негативний вплив на їх психологічне благополуччя та ментальне здоров'я. Тому дуже важливим стає набуття навичок розвитку стресостійкості, що в подальшому значною мірою вплине на психоемоційний стан людини.

Вивчення питання стресостійкості людини в умовах складних життєвих обставин, практичне значення цього поняття в сучасному суспільстві, яке сприяє зниженню емоційної напруги та підвищенню психологічного благополуччя, є надзвичайно важливим і стимулює наукові дослідження різних підходів не лише у нашій країні, а й у світі.

Проблему формування стресостійкості жінок було вивчено у контексті досліджень психології стресу, емоційної стабільності, психологічної стійкості та толерантності до дії стресу. Велика кількість вчених, і вітчизняних, і зарубіжних, акцентували увагу на сутність, структурні компоненти, психологічні механізми та соціально-психологічні чинники формування стресостійкості.

Сучасні наукові дослідження проблем стресостійкості особистості стають більш міждисциплінарним, та охоплюють галузі психології, медицини, біології, соціології, педагогіки та інших гуманітарних наук. У контексті психології поняття стресостійкості розглядають як здатність людини протистояти дії стресу та опиратися йому. Стресостійкість – це важлива захисна функція, що дозволяє особистості ефективно адаптуватися до змін навколишнього середовища та чинити спротив негативним впливам зовнішніх та внутрішніх стресогенних чинників.

Аналізуючи наукові джерела, робимо висновок про те, що в психологічній науці присутня велика різноманітність розуміння та визначень такого поняття, як «стресостійкість». Отже, такий вчений, як Р. Шевченко, розглядає стресостійкість, як комплексну властивість, що сприяє адаптації до різних екстремальних ситуацій та успішному перенесенню навантажень професійної діяльності з відсутністю негативних наслідків. Цей погляд також підтримує Т. Дудка, яка наголошує, що стресостійкість – це невід'ємна характеристика цілісної особистості, яка взаємодіє із різними рівнями системи, у вигляді комплексу когнітивних, емоційних, інтелектуальних та особистісних властивостей.

За формулюванням О. Протасенко і Г. Мигаля, стресостійкість здатна забезпечувати можливість людини протистояти певним негативним впливам стрес-факторів, враховуючи індивідуальний комплекс вроджених і набутих психологічних та фізіологічних особливостей і процесів.

В. Корольчук, у науковій праці щодо психологічних засад стресостійкості, визначає дане поняття – це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість людини, що виникає у результаті трансакційного процесу взаємодії особистості з стресогенними факторами, об'єднує когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації і вимоги до особистості. Науковець зазначає, що стресостійкість утворюється в процесі життєдіяльності і професійного зростання людини.

Г. Дубчак, яка проводила дослідження щодо питань формування стресостійкості у фахівців соціально-економічної галузі, визначає, що професійна стресостійкість – це здатність особистості протистояти негативному впливу різних стресових чинників, які виникають у професійній діяльності, та визначається індивідуальним комплексом вроджених і набутих властивостей та процесів, які сприяють успішному забезпеченню досягнення мети у трудовій діяльності за впливу емоційно напруженої ситуації.

Ю. Тептюк, який характеризує психологічні умови формування стресостійкості у працівників соціальної сфери різних вікових категорій, стверджує, що стресостійкість особистості є інтегративним динамічним утворенням, що виявляється у здатності осмислювати особливості різних стресових ситуацій і свої можливості щодо її подолання, проявляти адекватну емоційну реакцію на різноманітні стресори, вмінні змінювати стресогенні умови, адаптуватися до них та зберігати ефективність власної діяльності.

Отже, аналізуючи результати наукових досліджень щодо феномену стресостійкості, можемо зазначити, що науковці переважно розглядають це поняття, як характеристику, властиву особистості, що відображає її здатність протистояти проявам стресу; процес, який визначає динаміку стійкості індивіда до стресу; стан, що демонструє функціональні аспекти особистості у стресових ситуаціях. Виконаний теоретичний аналіз наукових розробок з теми особливостей стресостійкості жінок в умовах війни показав, що питання вивчення структурних компонентів формування стресостійкості та їх взаємозв'язків є актуальним і потребує подальшого вивчення.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Для реалізації поставленої мети та вирішення завдань, передбачених програмою наших досліджень було використано комплекс методів: теоретичний – для вивчення проблеми дослідження на базі наукової літератури, аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичного та емпіричного матеріалу; емпіричні – бесіда, опитування, констатувальний, формувальний експерименти, психодіагностичні методики: Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності, Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге), «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф).

У експериментальних дослідженнях приймали участь п'ять груп жінок, у кожному з яких входило по 16 осіб (усього 80 учасниць), усі жительки міста Дніпро, мають вищу освіту, віковий діапазон учасників становив 31–52 роки. Кожна із учасниць експерименту перед початком участі у наукових дослідженнях скаржилася на відчуття фізичної втоми, емоційного пригнічення, роздратування та підвищеної тривожності. Тому кожна з учасниць була зацікавлена в участі у даному експерименті, розв'язанні особистих проблемних питань та пошуку шляхів подолання проблемних питань.

Перші тестування ми провели 25 квітня 2025 року. Після виконання тренінгової програми, що тривала вісім тижнів (заняття по 2 години два рази на тиждень), ми провели повторне обстеження жінок 2 липня 2025 року. Психокорекційна програма базувалася на вирощуванні ефіроолійних та лікарських культур (лаванда, розмарин, календула, меліса, настурція), заняття проходили на базі Еколого-біологічного центру.

Об'єкт дослідження – поняття феномена стресостійкості жінок в психологічних наукових дослідженнях.

Предмет дослідження – психологічні особливості стресостійкості жінок в умовах війни.

Аналіз результатів дослідження, обробка даних, створення графічних презентацій виконувалася у комп'ютерній програмі SPSS – 17.0.

Для дослідження картини стресу респонденток ми використали «Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге). Тестування проводили до участі у тренінговій програмі та після її реалізації. Дана методика є дієвим інструментом для оцінки психологічної стійкості та здатності до адаптації осіб у стресових умовах, і зокрема в умовах війни. За допомогою цієї методики стає можливим оцінити рівень психологічної стійкості людини, провести аналіз соціальної адаптації учасників дослідження, визначити потребу в психологічній підтримці.

Також на основі результатів використання даної методики ми розробили програму психологічної підтримки з гарденотерапії, що спрямована на підвищення стресостійкості та соціальної адаптації учасників.

У цілому, використання Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації у дослідженнях психологічні особливості стресостійкості під час війни дозволяє зрозуміти психологічний стан та потреби людей у воєнних умовах та розробити ефективні стратегії щодо їх підтримки.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS

Дослідження були спрямовані на встановлення ефективності технік гарденотерапії. Дані отримані у результаті проведення нашого експерименту представлено у (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень стресостійкості за Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге, %)

Рівень стресостійкості учасників тренінгу з гарденотерапії, група учасників	Кількість досліджуваних (у %)					
	Низька стресостійкість		Порогова або межова стресостійкість		Висока стресостійкість	
	До участі в тренінгу	Після участі в тренінгу	До участі в тренінгу	Після участі в тренінгу	До участі в тренінгу	Після участі в тренінгу
Група 1	87,5	50,0	12,5	25,0	12,5	25,0
Група 2	75,0	37,5	25,0	12,5	0	25,0
Група 3	68,75	31,25	18,75	31,25	12,5	37,5
Група 4	81,25	50,0	12,5	6,25	6,25	43,75
Група 5	68,75	31,25	6,25	43,75	25,0	18,75

Аналізуючи дані (табл. 1), було встановлено, що переважна більшість респондентів до участі у тренінгу мають низький рівень стресостійкості 68,75–87,5 %. Пороговий рівень стресостійкості був відзначений у 6,25–25,0 % опитуваних. Показники високого рівня стресостійкості до проведення тренінгу були або не зафіксовані взагалі, або були досить у незначної кількості учасниць, а саме 6,25–25,0 %. Порівняємо результати дослідження після проведеного тренінгу в експериментальних групах відповідно методики Д. Холмса та К. Раге. Показники низького рівня стресостійкості в усіх групах стали значно нижчими і складали 31,25–

50,0 %, що свідчить про позитивну динаміку в розвитку стресостійкості у експериментальних групах. Порогова або межова стресостійкість до тренінгу фіксувалася у 6,25–25,0 % учасників тренінгу. Після тренінгу кількість учасників, які підтвердили свій пороговий рівень стресостійкості знаходився у межах 6,25–43,75 %. Це свідчить про ефективність виконуваних вправ та формування здатності учасників адаптуватися до стресових ситуацій. Висока стресостійкість була відсутня у одній групі, а у інших на досить низькому рівні 6,25–25,0 %. Після участі у психокорекційних заняттях кількість учасників з високим рівнем стресостійкості зросла до 18,75–43,75 %. Це свідчить про позитивний вплив тренінгової програми у протидії наслідків стресу та підвищенні рівня стресостійкості учасниць тренінгу.

Для визначення рівня тривожності у учасниць експерименту ми використовували методику «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності». Основна мета методики полягає у виявленні схильності особистості до тривожності, яка не пов'язана з конкретними мотивами чи обставинами, а виникає без видимих причин. Дана методика дозволяє виявити тих жінок, що мають високу схильність до тривожності без явних причин. Це допомагає ідентифікувати осіб, які можуть бути особливо вразливими у воєнних умовах. Результати проведення даної діагностики надають змогу фахівцям адаптувати програми психологічної підтримки та психокорекції для жінок, які мають високий рівень тривожності. Висока тривожність може призводити до негативного впливу на фізичне і психічне здоров'я, і тому цей показник необхідно враховувати при проведенні тренінгів з гарденотерапії. Проведення цієї експресдіагностики дозволяє попередньо виявити тих осіб, які можуть потребувати додаткового психологічного втручання для збереження ментального здоров'я. Повторне проведення діагностики після введення програм з гарденотерапії дозволяє оцінити їхню ефективність. В цілому, застосування методики «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» у дослідженні психологічні особливості стресостійкості жінок під час війни допомагає ідентифікувати ризики та відповідно реагувати на них, щоб підтримати психічне та фізичне здоров'я жінок у воєнних умовах. Методика дозволяє швидко оцінити рівень тривожності у жінок під час війни і вжити необхідні заходи для забезпечення психологічної підтримки та стабілізації емоційного стану (табл. 2).

Аналізуючи результати (табл. 2), можна зробити висновок, що в усіх групах експерименту були зафіксовані досить високі показники безпричинної тривожності 43,75–68,75 %. Такі учасниці проявляють

яскраву тривожність навіть без очевидних причин, їм досить важко контролювати свої емоції та стресові реакції. До проведення психокорекційної програми схильність до тривожності було виявлено у 25,0–37,5 % учасниць. Такі жінки мають певну схильність до тривожності, але це не так сильно, як у попередньої категорії. Вони можуть відчувати тривогу у певних ситуаціях, але зазвичай вони здатні контролювати свої емоції та адаптуватися до стресових умов. Щодо показника відсутності схильності до тривожності, то ці показники до тренінгу були досить низькими і становили 0–25,0 %. Такі учасниці цієї групи не проявляють схильності до тривожності або виявляють дуже слабку тривожність.

Таблиця 2

Рівень тривожності за методикою «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності»

Група учасників	Кількість досліджуваних (у %)					
	Відсутність схильності до тривожності		Схильність до тривожності		Безпричинна тривожність	
	До тренінгу	Після тренінгу	До тренінгу	Після тренінгу	До тренінгу	Після тренінгу
Група 1	25,0	56,25	31,25	25,0	43,75	18,75
Група 2	25,0	50,0	25,0	18,75	50,0	31,25
Група 3	0	37,5	37,5	25,0	62,5	37,5
Група 4	6,25	37,5	25,0	18,75	68,75	43,75
Група 5	18,75	43,75	31,25	12,5	50,0	43,75

Відзначимо, що участь у тренінгу з гарденотерапії дозволила значно знизити рівень безпричинної тривожності, і після його проведення ми фіксували наступні результати: 18,75–43,75 % учасниці з ознаками безпричинної тривожності, 12,5–25,0 % респондентки з схильністю до тривожності та 37,5–56,25 % жінки з відсутністю схильності до тривожності. Отже, заняття гарденотерапією дозволяють значно знизити рівень тривожності у жінок.

Важливим аспектом у вивченні тематики формування стресостійкості та розробці психокорекційних програм, є дослідження психологічного благополуччя особистості та розуміння індивідуальних складових, що в результаті вплинуть на ментальне здоров'я людини.

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) є призначеною для вимірювання вираженості головних складових психологічного добробуту людини, авторка Керол Ріфф. Під поняттям «психологічного благополуччя», на відміну від поняття психічного

здоров'я, авторка має на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності і свідомості індивідом власного буття. Дане поняття відносять до категорії понять прийнятих у екзистенційно-гуманістичній психології. У рамках евдемоністичного підходу та на основі результатів ранніх досліджень М. Ягоди, психологія К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Ця модель включає у себе шість основних складових щодо психологічного благополуччя, а саме: наявність мети у житті, позитивні відносини із іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття людини, а також автономія.

У ході проведення емпіричного дослідження ми з'ясували (табл. 3), що за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф більша частина респонденток (43,75–68,75 %) діагностували низький рівень свого психологічного благополуччя. Певна частина учасниць (а саме 12,5–25,0 % досліджуваних) мали середній рівень психологічного благополуччя, і лише 12,5–31,25 % досліджуваних показали високий інтегральний рівень щодо психологічного благополуччя.

Таблиця 3

Показники рівня психологічного благополуччя (за шкалою К. Ріфф)

Категорія досліджуваних	Рівень психологічного благополуччя (кількість досліджуваних, у %)					
	Високий		Середній		Низький	
	До тренінгу	Після тренінгу	До тренінгу	Після тренінгу	До тренінгу	Після тренінгу
Група 1	18,75	37,5	25,0	37,5	56,25	25,0
Група 2	25,0	43,75	12,5	37,5	62,5	18,75
Група 3	12,5	31,25	18,75	43,75	68,75	25,0
Група 4	31,25	50,0	25,0	25,0	43,75	25,0
Група 5	18,75	43,75	12,5	25,0	68,75	31,25

Таким чином ми з'ясували, що майже половина жінок (а в деяких групах і більше), що перебувають в умовах війни та знаходяться у прифронтовому місті, виявили низький рівень щодо психологічного благополуччя, як інтегрального показника у повноцінному функціонуванні особистості. Ці результати можуть зумовлюватися тим, що у сучасних умовах жінки не можуть досягати рівня повної самореалізованості та мають об'єктивні життєві труднощі і недостатньо високо оцінюють власні життєві досягнення. Також відзначимо, що заняття гарденотерапією під наглядом психолога, дозволяє значно підвищити рівень психологічного благополуччя (37,5–50,0 %).

ВИСНОВКИ / CONCLUSIONS

Результати, отримані після проведеного тренінгу з гарденотерапії свідчать про позитивний вплив програми на розвиток стресостійкості учасниць дослідження. Підвищення рівня стресостійкості сприяло зниженню кількості осіб з низькою стресостійкістю та збільшенню кількості осіб з пороговою та високою стресостійкістю. Участь у тренінгу з гарденотерапії дозволила значно знизити рівень безпричинної тривожності.

Після виконання вправ з гарденотерапії значно підвищується рівень психологічного благополуччя учасників. Все це може мати значущий вплив на покращення здатності учасників адаптуватися до стресових ситуацій і підвищення їх загального рівня життєстійкості.

Жінки, які брали участь у тренінговій програмі, після її реалізації почували себе набагато краще, психологічний стан їх став більш спокійний і врівноважений. Результати наших досліджень можуть бути використані практичними психологами, що працюють з жінками, які перебувають під впливом стресової ситуації. Теоретичний та практичний матеріал дослідження може стати корисним у подальшому дослідженні психологічних особливостей стресостійкості людини під час воєнного стану.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі / Prospects for further research in this direction. Гарденотерапія (терапія садівництвом) — це напрям психотерапії, заснований на використанні взаємодії людини з природою, зокрема з рослинами, як засобу гармонізації психоемоційного стану. Сучасні дослідження доводять позитивний вплив садівництва на зниження рівня стресу, тривожності, депресивних проявів, покращення концентрації уваги та соціальної адаптації. Попри зростання інтересу до цього методу, наукова база гарденотерапії все ще формується, що визначає актуальність подальших досліджень у цій галузі. Необхідні систематичні експериментальні дослідження, що вивчатимуть вплив гарденотерапії на психоемоційний стан, когнітивні процеси та рівень соціальної взаємодії не лише жінок, але і представників чоловічої статі та індивідів різних вікових категорій. Варто вивчити, як ефективність гарденотерапії залежить від віку, статі, особистісних рис і психоемоційного стану клієнтів. Перспективним є аналіз змін у нейрохімічних процесах, активності мозкових структур і гормональному фоні під час терапії взаємодією з природою. Актуальним є вивчення впливу спільної садівницької діяльності на формування міжособистісних зв'язків, розвиток емпатії та почуття належності до спільноти. Перспективним напрямом є розробка віртуальних садів або інтерактивних програм, що відтворюють терапевтичний ефект взаємодії з природою.

Гарденотерапія є перспективним напрямом розвитку сучасної психології, який поєднує екологічні, медичні та соціальні аспекти. Подальші дослідження мають бути спрямовані на поглиблення наукового розуміння її механізмів дії, розробку ефективних методик і впровадження їх у психотерапевтичну практику. Це сприятиме розширенню можливостей психологічної допомоги, підвищенню якості життя та збереженню психічного здоров'я людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

- [1] О. В. Брюховецька, Т. В. Чаусова, Л. А. Інжиєвська, «Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя у жінок», *Організаційна психологія. Економічна психологія*, № 1(25), с. 23–32, 2022. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/327/266> Дата звернення: Серп. 23, 2025.
- [2] О. В. Бондарчук, О. В. Брюховецька, Т. В. Чаусова, «Гендерно-вікові особливості внутрішньої свободи особистості майбутніх психологів», *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, вип. 13(42), с. 39–53, 2020. [Електронний ресурс]. Доступно: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/13_43_2020/social/Bulletin_13_42_Social_and_behavioral_sciences_Bondarchuk_Brukhovetska_Chausova.pdf Дата звернення: Серп. 23, 2025.
- [3] Н. П. Дерев'янко, «Локація для гарденотерапії у реабілітаційному парку хортицької національної академії (о. Хортиця)», на наук.-практ. Інтернет-конф. *Актуальні проблеми садово-паркового мистецтва*. Умань : Уман. нац. ун-т садівництва, 2019, с. 7–9. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://lg.udau.edu.ua/assets/files/zbirnik-konferencii-umanskij-nus-sadovo-parkove-gospodarstvo-2019.pdf> Дата звернення: Серп. 23, 2025.
- [4] М. М. Кононова, Т. В. Кучма, «Сутність стресу як психологічної категорії», *Молодий вчений*, № 1(1) с. 28–32, 2021. [Електронний ресурс]. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2021_1%281%29_8 Дата звернення: Серп. 23, 2025.
- [5] В. М. Крайнюк, «Механізми формування стресостійкості особистості», *зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*; С. Д. Максименка, Ред., т. 6, вип. 7, с. 155–162, 2004.
- [6] С. Д. Максименко, *Психологія особистості*. Київ, Україна : КММ, 2007.

- [7] Е. Т. Соломка, Т. В. Хома, А. Б. Хлопек, «Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом», *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, № 2, с. 23–27, 2021. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.2.5>

Матеріал надійшов до редакції 08.10.2025 р.

USE OF GARDEN THERAPY TO REDUCE ANXIETY AND INCREASE STRESS RESISTANCE OF WOMEN IN WAR CONDITIONS

Maryna Kotchenko,

Ph.D, practical psychologist,

associate professor of the Plant Production Department
of Dnipro State Agrarian and Economic University.

Dnipro, Ukraine.



<https://orcid.org/0000-0002-9621-2010>

monika14-100@ukr.net

Abstract. This scientific paper presents the results of research on the use of garden therapy techniques to reduce anxiety and increase stress resistance of women in war conditions, and also describes the features of the use of garden therapy to form psychological resilience. It has been proven that the use of garden therapy exercises has great potential in working with women who have been exposed to stress and need psychological help. The essence of this technique is that people who are prone to high levels of mental stress can get good relaxation when interacting with plants. As part of the implementation of garden therapy, clients receive not only increased empathy and emotional relief, but also ergotherapy and physiotherapy effects, since a certain physical load occurs during garden therapy classes. Thanks to the action of garden therapy, it becomes possible to reduce the level of stress, anxiety and depression, these psychocorrectional techniques contribute to the development of attentiveness, concentration, brain activity, stimulation of motor skills, support of socialization, recovery after illnesses or injuries. A significant advantage of garden therapy is the high level of environmental friendliness of this technique. The effectiveness of garden therapy has been proven specifically for women in war conditions. It has been established that garden therapy helps relieve emotional tension, and this allows them to more adequately and fully realize their existing

abilities. Garden therapy has benefits for mental health, and for women it can be especially useful due to the combination of physical activity, creativity and emotional contact with nature. The main effects are a reduction in stress and anxiety. Working with plants slows down the rhythm, reduces cortisol levels, and helps restore a sense of stability. Garden therapy classes help improve mood. Contact with green plants and flowers stimulates the production of serotonin and dopamine. Observing growth and flowering creates a sense of achievement, which is especially supportive during periods when a woman may feel tired or exhausted from daily roles. Caring for plants supports female identity and creativity, the development of aesthetic taste, and a sense of harmony.

Keywords: garden therapy; stress; stress resistance; mental health; woman; psychological well-being.

ПЕРЕКЛАД, ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ / TRANSLATED AND TRANSLITERATED

- [1] O. V. Briukhovetska, T. V. Chausova, L. A. Inzhyievska, «Osoblyvosti osobystisnoi tryvozhnosti yak indykator psykholohichnoho blahopoluchchia u zhinok», Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia, № 1(25), s. 23–32, 2022. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/327/266> Data zvernennia: Serp. 23, 2025. (in Ukrainian).
- [2] O. V. Bondarchuk, O. V. Briukhovetska, T. V. Chausova, «Henderno-vikovi osoblyvosti vnutrishnoi svobody osobystosti maibutnikh psykholohiv», Visnyk pisliadyplomnoi osvity: zb. nauk. prats. Seriia: Sotsialni ta povedinkovi nauky, vyp. 13(42), s. 39–53, 2020. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/13_43_2020/social/Bulletin_13_42_Social_and_behavioral_sciences_Bondarchuk_Brukhovetska_Chauova.pdf Data zvernennia: Serp. 23, 2025. (in Ukrainian).
- [3] N. P. Derevianko, «Lokatsiia dlia hardenoterapii u reabilitatsiinomu parku khortytskoi natsionalnoi akademii (o.Khortytsia)», na nauk.-prakt. Internet-konf. Aktualni problemy sadovo-parkovoho mystetstva. Uman: Uman. nats. un-t sadivnytstva, 2019, s. 7–9. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://lg.udau.edu.ua/assets/files/zbirnik-konferencii-umanskij-nus-sadovo-parkove-gospodarstvo-2019.pdf> Data zvernennia: Serp. 23, 2025. (in Ukrainian).

- [4] M. M. Kononova, T. V. Kuchma, «Sutnist stresu yak psykholohichnoi katehorii», *Molodyi vchenyi*, № 1(1) s. 28–32, 2021. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2021_1%281%29_8 Data zvernennia: Serp. 23, 2025. (in Ukrainian).
- [5] V. M. Krainiuk, «Mekhanizmy formuvannia stresostiikosti osobystosti», *zb. nauk. prats Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy*; S. D. Maksymenko, Red., t. 6, vyp. 7, s. 155–162, 2004. (in Ukrainian).
- [6] S. D. Maksymenko, *Psykhologhiia osobystosti*. Kyiv, Ukraina : KMM, 2007. (in Ukrainian).
- [7] E. T. Solomka, T. V. Khoma, A. B. Khlopek, «Opanuvalna povedinka osobystosti u psykholohichnykh doslidzhenniakh ta deiaki metody upravlinnia stresom», *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu*. Serii: Psykhologhiia, №2, s. 23–27, 2021. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.2.5> (in Ukrainian).

Retrieved October 08, 2025
Reviewed October 31, 2025
Published November 26, 2025

отримано
рецензовано
опубліковано



This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

© Maryna Kotchenko, 2025