

УДК 159.9:635:615.851:613.7

DOI: 10.15421/103001

Батраченко І. Г.,

доктор психологічних наук,
професор кафедри загальної та соціальної психології,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
ORSID ID: 0000-0003-1699-7047
ibatrachenko@ukr.net

Плошинська А. А.,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Дніпровської академії неперервної освіти
Дніпропетровської обласної ради,
ORSID ID: 0000-0002-4268-4434
anzhela130172@gmail.com

Скляньська О.В.,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Університет митної справи та фінансів, м. Дніпро
ORSID ID: 0000-0003-3159-8765
olga.sklianska@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТРАНСФОРМАЦІЇ САДІВНИЦТВА У ФОРМАТ ТЕРАПІЇ ТА ФІТНЕСУ

PSYCHOLOGICAL BASIS OF GARDENING TRANSFORMATION IN THERAPY AND FITNESS FORMAT

Анотація. Показано, що сучасний стан садівництва в Україні зіткнувся з викликами, пов'язаними з військовими діями та соціоекономічними перетвореннями, а також техногенними змінами ментальності сучасного населення, що призвели до значного скорочення площ під сади та спаду споживання плодоягідної продукції. В контексті психологічного впливу на суспільство, терапевтичне садівництво виявляється ефективним інструментом для поліпшення психоемоційного стану громадян, особливо в умовах кризи. Ініціатива «Сади Перемоги», запроваджена державними органами, спрямована

на залучення громадян до активного садівництва як засобу самозабезпечення та відновлення психологічної рівноваги. З огляду на наукові дані про кореляцію між психологічним благополуччям і регулярним контактом з природою, розвиток садівництва може слугувати не тільки економічним і екологічним важелем, але й має велике значення для психологічної адаптації та соціальної стабілізації. Це підтверджує необхідність подальших досліджень та впровадження програм, які б сприяли інтеграції терапевтичних практик у повсякденне життя громад, особливо в умовах постконфліктної реабілітації та соціально-економічного відновлення. Садівництво може стати значущим інструментом для покращення загального здоров'я і благополуччя, коли воно впроваджується як частина терапевтичної практики. Використання саду не лише для вирощування рослин, а як місця для підтримки фізичного та психічного здоров'я, відкриває широкі можливості для вдосконалення життєвого досвіду осіб, які беруть у цьому участь. Однак, необхідно уникати певних ризиків, що можуть перетворити садівництво на антиперрапію або антифітнес, що включає перенапруження без врахування фізичних обмежень, стрес від надмірних вимог до досконалості саду, економічні втрати від занадто великих інвестицій у садові проєкти, та занедбання особистих і соціальних потреб. Важливо відповідально підходити до садівництва, з урахуванням власних фізичних можливостей і психологічних потреб, щоб воно залишалося корисним і здоровим заняттям, яке сприяє загальному благополуччю.

Ключові слова: терапевтичне садівництво, психоемоційне благополуччя, психологічна адаптація, соціальна стабілізація, «Сади Перемоги», харчові стереотипи, агрофітнес.

Abstract. It has been demonstrated that the current state of horticulture in Ukraine has faced challenges related to military actions and socioeconomic transformations, as well as technogenic changes in the mentality of the modern population, leading to a significant reduction in garden areas and a decline in the consumption of fruit and berry products. In the context of the psychological impact on society, therapeutic horticulture proves to be an effective tool for improving the psycho-emotional state of citizens, especially in crisis conditions. The «Gardens of Victory» initiative, launched by state authorities, aims to engage citizens in active gardening as a means of self-sufficiency and restoring psychological balance. Considering scientific data on the correlation between psychological well-being and regular contact with nature, the development of horticulture can serve not only as an economic and environmental lever but also has significant value for psychological adaptation and social stabilization. This confirms

the need for further research and the implementation of programs that would facilitate the integration of therapeutic practices into the everyday life of communities, especially in conditions of post-conflict rehabilitation and socio-economic recovery. Horticulture can become a significant tool for improving overall health and well-being when implemented as part of therapeutic practice. Using the garden not only for growing plants but as a place to support physical and mental health opens up broad opportunities for enhancing the life experience of participants. However, certain risks must be avoided that could turn gardening into antitherapy or antifitness, including overexertion without considering physical limitations, stress from excessive demands for garden perfection, economic losses from overly large investments in garden projects, and neglect of personal and social needs. It is important to approach gardening responsibly, taking into account one's own physical capabilities and psychological needs, to ensure it remains a beneficial and healthy activity that promotes overall well-being.

Key words: therapeutic horticulture, psycho-emotional well-being, psychological adaptation, social stabilization, «Gardens of Victory», food stereotypes, agrofiness.

Вступ. Садівництво з прадавніх часів було покликане вирішувати насамперед продовольчі потреби людей у плодах, ягодах горіха тощо [1; 10]. Водночас така прагматична орієнтація доповнювалася та естетичним спрямуванням на задоволення людського прагнення до краси [2]. Тому декоративне садівництво має таку ж давню історію як продовольче. Давно також була усвідомлена і можливість терапевтичного використання садів. Однак системно остання функція садівництва почала розвиватися лише в останні десятиліття [3; 4; 8; 10].

Інтеграція садівництва у контексти терапії та фітнесу може відкрити нові можливості для психологічного та фізичного відновлення особистості. Садівництво активізує кілька ключових психологічних процесів, включаючи уважність, відволікання від стресових думок, зниження симптомів депресії, і підвищення самопочуття через зв'язок з природою. Також садівництво забезпечує фізичну активність, яка є порівнянною з м'якими формами фітнесу. Є вже низка дослідження, які показали, що регулярне зайняття садівництвом може значно знизити рівень стресу тривоги та депресії. Садівництво також сприяє фізичній активності, підвищуючи фізичну витривалість та гнучкість тощо [11].

Така багатфункціональна роль садівництва в жорстких умовах російсько-української війни розглядається як значний ресурс підвищення життєстійкості українців в контексті громадського руху «Сади перемоги» [6; 9]. Цей рух у своїх цільових передбачає не лише доповнення промислового садівництва

розширенням садівничої активності як на базі особистих селянських господарств, так і створенням нових садівничих ділянок. Однак, попри певні успіхи згаданого руху його масштаби, на жаль, менші від потенційно можливих, якщо порівнювати його з історичним досвідом першої та другої світової війни. На наш погляд, це пояснюється низкою металічних змін, які мають місце на початку XXI століття порівняно з початком та серединою століття XX. Тому активізація садівничої активності сучасних українців потребує не лише агрокультурної просвіти, але й істотної перебудови менталітету. Тим більше це стосується терапевтичного та фітнесового використання садівництва, яке істотно повинно відрізнятися від продовольчо- і, навіть, декоративно орієнтованого створення та використання садових біотопів.

Мета роботи. Встановлення тенденцій розвитку садівництва на теренах сучасної України з наступною психологічною інтерпретацією ментальних змін, які стоять за поведінковими змінами сучасних українців. Використання наявних психологічних особливостей ставлення сучасних українців до садівництва загалом та проєктування й використання садових біотопів у форматі фітнесу та терапії. Розробка психологічних засад підвищення терапевтичної ефективності споглядання садів та здійснення садівничих робіт.

Матеріали та методи. Для ефективного вирішення завдань, визначених у рамках дослідження, застосовується системний підхід, що дозволяє комплексно підійти до аналізу та розуміння садівництва як загального, так і терапевтичного його складника. Використання різноманітних методологічних підходів є ключовим для глибокого вивчення даної теми. Перш за все, монографічний метод дозволяє здійснювати глибоке вивчення та систематизацію науково-методичних основ садівництва, починаючи з історичних аспектів та закінчуючи сучасними практиками. Використання цього методу сприяє узагальненню наявних знань, а також формулюванню нових підходів у сфері терапевтичного садівництва. Другий застосований метод, абстрактно-логічний, відіграє важливу роль в уточненні та розвитку категорійного апарату дослідження. Цей метод дозволяє виявляти фундаментальні зв'язки між різними категоріями та концепціями, що лежать в основі досліджуваного предмета, та забезпечує логічну послідовність у розкритті теми. Метод статистичного аналізу застосовується для виявлення основних тенденцій та динаміки розвитку садівництва на території сучасної України. Аналіз кількісних даних допомагає об'єктивно оцінити зміни, що відбуваються в галузі, та встановити кореляції між різними явищами. Важливою частиною цього методу є також психологічна інтерпретація отриманих даних, що допомагає зрозуміти ментальні зміни в суспільстві, які можуть впливати на поведінкові зміни громадян, зокрема у

контексті терапевтичного садівництва. Метод спостережень надзвичайно важливий для вивчення специфіки різних видів садівництва, особливо терапевтичного. Цей метод забезпечує безпосередній зв'язок з практичною реалізацією теоретичних знань, дозволяючи виявляти нові аспекти та внески у розвиток галузі. Спостереження допомагають зрозуміти реальний вплив садівництва на психічне здоров'я та благополуччя людей, що займаються ним.

Результати та обговорення. Обговорюючи терапевтичне садівництво в Україні як метод лікувального впливу на фізичне, психічне та емоційне здоров'я через залучення до процесів вирощування рослин та активної взаємодії з садом, важливо звернути увагу на загальний розвиток галузі садівництва. Згідно з аналізами фахівців, останні десятиліття показують значне скорочення садових площ: з 245 гектарів у 2000 році до 225 гектарів у 2019 році, за даними експерта Ю. В. Кернасюк, що свідчить про майже дворазове зменшення. Додатково, у 2020-х роках втрати площ збільшилися через воєнні дії та окупацію територій.

У відповідь на ці виклики, під керівництвом Міністерства регіонального розвитку та Міністерства аграрної політики було ініційовано проєкт «Сади Перемоги». Ця ініціатива спрямована на ефективне використання наявних земельних ресурсів для вирощування, зберігання та перероблення сільськогосподарської продукції. Важливим аспектом проєкту є залучення громадян, які вимушено перемістилися, та власників приватних селянських господарств до самостійного забезпечення харчовими продуктами, особливо в регіонах, де не ведуться активні бойові дії. Проєкт «Сади Перемоги» також передбачає активну роль місцевих громад в організації процесу самозабезпечення харчовими продуктами, і включає консультаційну підтримку для громад та домогосподарств, направлену на оптимізацію ведення господарств та городництва. Ця ініціатива не лише сприяє фізичному та емоційному благополуччю, але й відіграє важливу роль у підтримці психологічного здоров'я людей, що займаються садівництвом на терапевтичній основі.

Однак попри добру результативність зазначеного проєкту він лише пригальмував, але ніяк зламав тренд як на зменшення площ садів, та і зниження обсягів споживання фруктів та ягід. Як зазначають українські фахівці з садівництва О. Л. Бурляй, А. П. Бурляй, А. О. Харенко: «Потенціально плодоягідне виробництво України в стані забезпечити як внутрішні потреби, так і виробляти садівничу продукцію на експорт. Але сучасний рівень виробництва плодів і ягід в Україні дуже низький у порівнянні із країнами розвинутого садівництва, не дивлячись на досить сприятливі умови для його розвитку. Навіть в роки найвищих валових зборів садівницької продукції її виробництво в розрахунку на душу населення складало близько 80 кг, в той час, коли в США

споживання плодів і ягід складає 100, Австрії – 134, а в Голландії – 149 кг. В останній час виробництво плодоягідної продукції в країні ще більше знизилось і у 2011 році склало 41 кг на душу населення, що на 27% менше ніж у 1990 році, хоча за даними Інституту харчування, раціональна норма споживання фруктів і ягід в Україні на душу населення становить 92 кг. Настільки низький рівень споживання плодів і ягід пояснюється як спадом їх виробництва, так і різким зниженням платоспроможного попиту на них».

Не дивлячись на те, що зазначені висновки були надруковані у 2013 році вони не те що не втратили своєї актуальності на сьогодні, але, навпаки, загострили. І справа не лише у платоспроможності сучасних українців. Один із дослідників вже багато років проводить спостереження за аграрними практиками в різних населених пунктах Дніпропетровської області, зокрема в невеликих селах та приміських зонах. Його дослідження виявило тривожну тенденцію: в останні десятиліття спостерігається стійке зниження рівня споживання фруктів, що вирощуються на присадибних ділянках місцевими мешканцями. Ця зміна у поведінці споживачів має багато граней та наслідків.

Перш за все, під час регулярних візитів та оглядів приватних садів, автор звернув увагу на те, що значна частина фруктів просто опадає з дерев і залишається незібраною, що призводить до їхнього псування. Раніше ці фрукти активно збирали та використовували не тільки для свіжого споживання, але й для заготівлі на зиму, варення, консервації та інших форм зберігання. Наразі ж збирання фруктів стало значно рідшим явищем, що є досить несподіваним, враховуючи їхню доступність та відсутність необхідності вкладати значні зусилля чи кошти для вирощування, на відміну від овочів чи інших культур, які вимагають більш інтенсивного догляду.

Це спостереження викликає занепокоєння щодо змін у харчових звичках місцевого населення. Фрукти, що вирощуються на місцевих ділянках, зазвичай більш корисні та безпечні, ніж ті, що купуються в магазинах, оскільки вони не обробляються індустріальними пестицидами та консервантами. Тому відмова від їх вживання може мати довгострокові наслідки для здоров'я громади. Також важливо звернути увагу на можливі соціоекономічні чинники, які можуть впливати на цю тенденцію, включаючи зміни у доходах, доступності інших продуктів, а також висхідну урбанізацію та зменшення кількості людей, які мають навички та бажання займатися садівництвом.

За таких обставин, може бути доцільним розглядати введення місцевих ініціатив та програм, спрямованих на відновлення інтересу та участі громади в садівництві, а також на популяризацію здорового харчування. Більшість дерев, знаходячись у фазі розквіту, мають здатність продуктивно плодити протягом

багатьох років без особливих зусиль з боку власників. Однак, не дивлячись на потенціал цих дерев та ризики, пов'язані з продовольчою безпекою у воєнний час, а також численні скарги на економічні труднощі, багато господарів садових ділянок віддають перевагу продуктам, придбаним у супермаркетах і магазинах, особливо кондитерським виробам. Це можна пояснити тим, що продовольчий ритейл на початку XXI століття розвинений навіть у віддалених селах, що становить значний контраст з ситуацією наприкінці XX століття.

Маркетинг харчової промисловості та торгівельні мережі поступово, але впевнено завойовують перевагу у харчових уподобаннях населення, поступово витісняючи традиційну домашню кулінарію, а також присадибне садівництво та городництво. Ці зміни у харчових звичках ведуть до інтенсивного переформатування харчових стереотипів, що спричиняє зниження рівня споживання свіжих фруктів і зменшення активності у сфері садівництва серед сучасних українців. Попри це, значна частина населення все ще дотримується традиційних підходів до садівництва, але загалом число таких осіб зменшується.

Така динаміка може мати довгострокові наслідки не лише для культурних звичаїв, але й для здоров'я та економічного добробуту громад. З огляду на важливість збереження біорізноманіття та забезпечення продовольчої безпеки, існує потреба в розробці та реалізації стратегій, спрямованих на підтримку та ревіталізацію садівництва та городництва як невіддільної частини сталого розвитку сільських територій та урбанізованих зон. Важливо також стимулювати інтерес і участь молоді у цих процесах, що може допомогти зберегти та відновити традиційні знання та практики, які ризикують зникнути.

В умовах сучасності стає очевидним, що не тільки терапевтичний складник садівництва, але і його традиційна продовольча функція потребують глибокого наукового аналізу та соціально-психологічного осмислення. Це включає розроблення та впровадження специфічних стратегій, які зосереджені на психологічному супроводі діяльності в галузі садівництва, з метою стимулювання та ревіталізації активності сучасних українців у цій сфері. Така підтримка важлива для реалізації масштабних проєктів, зокрема ініціативи «Сади України», яка відіграє ключову роль у відновленні та розвитку садівничих традицій у країні.

Наукове осмислення та соціально-психологічний аналіз мають допомогти ідентифікувати бар'єри та виклики, які стримують розвиток садівництва, а також розробити ефективні механізми мотивації населення до зайняття садівництвом. Значення цього підходу важко переоцінити, адже воно спрямоване на покращення як екологічного, так і економічного становища в країні, забезпечуючи стійке використання земельних ресурсів і підтримку

біорізноманіття. Додатково, психологічний супровід може включати розробку освітніх програм та тренінгів, спрямованих на підвищення обізнаності про переваги садівництва, формування позитивного ставлення до цієї діяльності та надання практичних навичок у цій області. Такий підхід дозволить не тільки збільшити кількість людей, які займаються садівництвом, але й стимулювати використання місцевих продуктів, що може сприяти зменшенню залежності від імпортованих товарів і посиленню продовольчої безпеки.

Успішна реалізація проєкту «Сади України» вимагає залучення не тільки садівників та психологів, а й місцевих громад, влади, освітніх та наукових інститутів, а також міжнародної підтримки та співпраці. Враховуючи потенціал, який несуть сади для збереження культурної спадщини та підтримки сталого розвитку, такий комплексний підхід є не тільки бажаним, але й необхідним для досягнення довготривалих позитивних результатів у цій важливій сфері.

Говорячи про розвиток саме терапевтичного садівництва слід зазначити, що ця практика має корені в давніх традиціях, але як формалізована дисципліна вона почала розвиватися у XX столітті. У багатьох давніх культурах, включаючи єгипетську, китайську та римську, сади використовувалися не лише для вирощування їжі або декорацій, а і як місця для відпочинку, медитації та відновлення здоров'я. У середньовічній Європі монастирські сади часто включали медичні трави, які використовували для лікування різних недуг. Такі сади стали прототипами сучасних терапевтичних садів. У XIX столітті з появою психіатричних лікарень у Європі та Північній Америці сади стали частиною терапевтичного процесу. Вважалося, що природне середовище та фізична активність у саду можуть сприяти покращенню стану пацієнтів. У XX столітті після Першої, а, особливо, після Другої світової війни інтерес до терапевтичного садівництва виріс, особливо у Великій Британії та США. Ветерани війни використовували садівництво як частину свого відновлення.

Терапевтичне садівництво може включати елементи як продовольчого, так і декоративного садівництва. Так, зокрема, терапевтичне садівництво часто включає вирощування овочів та фруктів, яке допомагає пацієнтам відчувати задоволення від вирощування їжі, поліпшує їхнє харчування та стимулює фізичну активність. Це також сприяє відчуттю самодостатності та досягненню. Естетичний аспект садівництва також має значення в терапії, оскільки красиве середовище може знижувати стрес та підвищувати загальне почуття добробуту. Колірні схеми, дизайн та аромати рослин можуть бути спеціально підібрані для стимуляції сенсорних відчуттів та сприяння релаксації. Таким чином, терапевтичне садівництво є інтегративною практикою, яка використовує переваги як продовольчого, так і декоративного садівництва для підтримки

здоров'я та благополуччя людини. Ця галузь продовжує розвиватися, враховуючи все більше досліджень, що підтверджують позитивний вплив садівництва на психічне здоров'я.

Терапевтичне садівництво перетинається з агрофітнесом, коли активності у саду включають фізичні вправи, які сприяють підтримці фізичної форми та здоров'я. Агрофітнес може бути розглянутий як форма фізичного тренування, що включає сільськогосподарські та садівничі завдання, які вимагають достатнього фізичного зусилля. Так садівництво вимагає різних видів фізичної активності, таких як копання, підняття важких предметів (мішки з ґрунтом, великі рослини, добрива), згинання та розтяжка під час посадки та догляду за рослинами. Ці дії можуть покращувати м'язову силу, гнучкість та загальну витривалість. Садівництво часто вимагає тривалого періоду активності, що сприяє покращенню серцево-судинної системи. Подібно до помірного кардіо тренування, тривале перебування у саду збільшує серцебиття та покращує кровообіг. Активне залучення в садівництво не тільки сприяє фізичному здоров'ю, але й знижує рівні стресу завдяки природному середовищу та зосередженості на завданнях, що вимагають уваги. Взаємодія з природою може зменшувати втому, покращувати настрій та психічне здоров'я.

Участь у групових заняттях садівництва може бути соціалізуючою активністю, що також сприяє психічному здоров'ю. Вона може стимулювати співпрацю, комунікацію та взаємодопомогу. При цьому садівництво часто використовується у програмах реабілітації для людей з обмеженими фізичними можливостями або після травм. Виконання садових робіт може допомагати у відновленні моторики, координації та балансу. Таким чином, коли терапевтичне садівництво включає систематичні та методичні фізичні активності, воно перетворюється на агрофітнес, що допомагає покращити як фізичне, так і психічне здоров'я людини.

Поряд з класичним садівництвом, напрямки створення лісосадів та диких садів виникли з кількох причин, відображаючи зміну екологічних, естетичних та практичних цінностей в суспільстві [8; 14]. Дедалі більше усвідомлення екологічних проблем, таких як втрата біорізноманіття, забруднення і зміна клімату, спонукало людей шукати способи більш сталого ведення господарства. Лісосади та дикі сади, які імітують природні екосистеми та підтримують місцеві види, вважаються екологічно більш відповідальними, оскільки вони сприяють збереженню природних ресурсів і біорізноманіття. Лісосади часто асоціюються з пермакультурою, методологією, яка використовує принципи екологічного дизайну, екологічного будівництва та сталого землеробства. Пермакультура прагне створити самодостатні агроєкосистеми, які вимагають мінімального зовнішнього втручання.

Традиційне садівництво може бути досить трудомістким і вимагати значних витрат часу і ресурсів на догляд за рослинами. У порівнянні з цим, лісосади та дикі сади розроблені таким чином, щоб мінімізувати потребу в обробці та підтримці, оскільки вони наслідують природні процеси і підтримують екологічні функції. Дикі сади спроектовані так, щоб залучити і підтримати дику флору і фауну, створюючи простір, який сприяє природній взаємодії між різними видами. Це не тільки покращує екологічну рівновагу, але й забезпечує притулок та ресурси для місцевих диких тварин. Для багатьох людей дикі та лісові сади мають особливу естетичну та духовну привабливість. Вони створюють місце, де можна зануритися в природу і відчутти зв'язок з землею, що сприяє психологічному благополуччю і релаксації. Лісосади та дикі сади часто використовують рослини, що є природними для даного регіону, що знижує потребу в поливі, добривах та пестицидах. Це робить їх більш адаптованими до місцевих кліматичних умов і зменшує їхній екологічний вплив.

Таким чином, ці напрямки садівництва виникли як відповідь на змінюючі себе потреби людства у більшій екологічній стійкості та прагненні до співіснування з природою на більш гармонійних засадах.

Організація саду як об'єкту споглядання включає ряд підходів, які зосереджуються на естетиці, дизайні та функціональності простору, щоб максимально підсилити його візуальну та емоційну привабливість. Сади як об'єкти споглядання часто створюються з певною концепцією або темою, яка надає їм особливий характер і значення. Це може бути, наприклад, японський зен-сад, сад ренесансу, або модерністський ландшафтний дизайн. Водойми, фонтани або струмки додають звуковий і візуальний розмір до саду, створюючи спокійну атмосферу, що сприяє медитації та спогляданню.

Вибір рослин повинен відповідати естетичним та екологічним цілям. Колірна палітра, текстура та форма рослин використовуються для створення певного візуального ефекту, також слід враховувати сезонність рослин, щоб сад виглядав привабливо протягом усього року. Включення лабіринтів, пергол, альтанок та інших архітектурних форм може збагатити сад і створити додаткові простори для споглядання та відпочинку. Садові доріжки спонукають відвідувачів рухатися певними маршрутами, відкриваючи різні види та перспективи саду. Вони можуть бути виконані з різних матеріалів, таких як камінь, гравій або дерево, і мають різну ширину і форму залежно від функції та місця. Використання освітлення в саду може трансформувати його вигляд у вечірній та нічний час, створюючи зовсім іншу атмосферу і підкреслюючи окремі елементи ландшафту. Організація різних зон для відпочинку, споглядання, медитації або зустрічей може зробити сад більш функціональним та привабливим для різних відвідувачів. Сад як об'єкт

споглядання може бути інтегрований із місцевим екосистемним контекстом, використовуючи рідні види рослин і підтримуючи місцеву фауну, тим самим сприяючи збереженню природи.

Ці підходи дозволяють створити сад, який не тільки красивий та приємний для споглядання, але й сприяє глибокому емоційному та духовному зв'язку з природою, забезпечуючи місце для відпочинку та відновлення. Теренкур, або «лікування місцевістю», є методом використання природного середовища для покращення фізичного та психічного здоров'я. Ідея полягає в тому, що природні фактори, такі як свіже повітря, сонце, ландшафти та спокійність природи, можуть мати лікувальний вплив на людину. Сад має бути легко доступним для всіх відвідувачів, включаючи людей з обмеженими можливостями. Шляхи повинні бути рівними, без перепон, а місця відпочинку – безпечними та комфортними. Сад повинен включати різні типи ландшафтів та мікрокліматів – сонячні майданчики, тіністі алеї, водні об'єкти та різні типи рослинності. Це допомагає створити різноманітний досвід, який стимулює всі органи чуттів. Водойми, як фонтани, струмки або маленькі озера, забезпечують не тільки візуальну привабливість, але й заспокійливі звуки, які можуть допомогти знизити рівень стресу. В саду слід передбачити місця для активного відпочинку, такі як стежки для прогулянок або легкого бігу, а також місця для медитації або релаксації, наприклад, альтанки чи лавки у відокремлених місцях.

Вибір рослин має базуватися на їхніх терапевтичних властивостях. Наприклад, лаванда та ромашка відомі своїми заспокійливими ефектами, тоді як кольорові схеми саду можуть впливати на настрій та емоції. Сад повинен залучити всі п'ять органів чуттів. Включення ароматних рослин, тактильних досвідів (наприклад, рослини з різними текстурами листя), колірних відтінків, які варіюються залежно від сезону, та природних звуків (спів птахів, шум вітру) сприяють глибокому спогляданню та релаксації. Сади можуть бути не тільки місцями для індивідуального відпочинку, але й для соціальних зустрічей. Наявність місць для групових занять, як-от класи йоги або майстер-класи з садівництва, може сприяти соціальній взаємодії та підтримці. Сад має відображати сезонні зміни, пропонуючи відвідувачам нові враження та дослідження протягом усього року. Реалізація цих принципів у створенні саду може перетворити його на місце, де природне оточення використовується як засіб для оздоровлення та відновлення здоров'я, забезпечуючи терапевтичні переваги для фізичного, психічного та емоційного благополуччя відвідувачів.

Терапевтичне садівництво, яке включає роботи в саду, догляд за рослинами, збирання урожаю та інші пов'язані діяльності, використовується як засіб для поліпшення фізичного, психічного та емоційного здоров'я людей. Садівництво

забезпечує помірну фізичну активність, яка може покращувати загальний фізичний стан, зміцнювати м'язи та покращувати координацію. Регулярне зайняття садівництвом сприяє підвищенню гнучкості, витривалості та зниженню ризику розвитку хронічних захворювань. Контакт з землею та природою може значно знизити рівень стресу і тривожності. Зосередженість на таких задачах, як посів насіння або догляд за рослинами, може слугувати медитацією та засобом відволікання від повсякденних проблем

Вирощування рослин з насіння до зрілого стану та збирання урожаю може надавати глибоке відчуття задоволення та успіху. Це стимулює позитивне самосприйняття та підвищує самооцінку. Спільні садові проекти можуть сприяти соціалізації та будівництву спільноти. Взаємодія з іншими людьми в саду може допомогти в боротьбі з відчуттям ізоляції та самотності. Сад пропонує багатий сенсорний досвід – від запахів та кольорів квітів до текстур листя і звуків природи. Це стимулює різні органи чуття, що може покращувати психічне здоров'я. Дізнаватися про різні види рослин, методи вирощування та екосистеми може бути інтелектуально збагачуючим досвідом, який підтримує когнітивне здоров'я та сприяє тривалому навчанню. Створення простору, що підтримує місцеву фауну та флору, може зміцнити відчуття відповідальності за довкілля і надати мотивацію для продовження екологічної діяльності. Використання землеробства як форми терапії може включати занурення рук у ґрунт, що, за деякими дослідженнями, має антидепресивний ефект через мікроорганізми в ґрунті.

Застосування цих принципів у практиці терапевтичного садівництва може зробити сад не просто місцем для вирощування рослин, а потужним інструментом для підтримки та покращення загального здоров'я і благополуччя. Проте, є умови, за яких садівництво може призвести до негативних наслідків, перетворюючись на антитерапію або антифітнес. Йдеться насамперед про помірність фізичних зусиль, уникнення перенапруження. Якщо займатися садівництвом без помірності або ігнорувати власні фізичні обмеження, що не така вже й рідкість у традиційному присадибному або промисловому садівництві, віддавши пріоритет урожаю чи прибутку, то це може призвести до м'язових болів, травм хребта, суглобів та інших частин тіла. Надмірне фізичне навантаження без належних перерв і розминок може негативно позначитися на здоров'ї.

Уникнення нездорового садівничого перфекціонізму, бо хоча садівництво може допомагати в боротьбі зі стресом, надмірні вимоги до досконалості у догляді за садом чи несподівані проблеми, такі як шкідники, хвороби рослин, погана погода, можуть збільшувати рівень стресу і тривожності. У традиційному

присадибному садівництві інколи буває нездорове змагання з сусідами, прагнення за будь-яку ціну їх перевершити. Потрібне також уникнення надмірних витрат. Фінансові інвестиції в садівництво можуть стати надмірно великими, особливо якщо захоплення перетворюється на спробу підтримувати великий або дуже вимогливий сад. Це може призвести до фінансового стресу, що теж негативно впливає на психологічний стан. Потрібне і балансування часових витрат на садівництво й уникнення занедбання особистого часу і соціальних контактів. Якщо садівництво забирає занадто багато часу, це може призвести до занедбання особистих потреб, родини або соціальних зв'язків, що також може мати негативний вплив на загальне благополуччя.

Важливим є і врахування стану здоров'я, бо для людей із певними алергіями, робота в саду може викликати реакції на пилок, плісняву чи хімічні речовини, що використовуються в садівництві, і це стане шкідливим для їх здоров'я. Тобто для того, щоб садівництво залишалось корисною і здоровою діяльністю, важливо підходити до нього з усвідомленням власних можливостей і обмежень, правильно планувати свій час, а також враховувати фізичні та психологічні аспекти свого здоров'я.

Висновки. В останні десятиліття спостерігається стійке скорочення площ садів в Україні, що погіршилося військовими діями та економічними труднощами. Попри запроваджені проекти, такі як «Сади Перемоги», загальний тренд зменшення обсягів споживання фруктів та ягід продовжується. Що зумовлено не тільки економічними чинниками, але й соціально-психологічними, наявністю аксіологічних інверсій у ментальності спричинених ультратехнократичними світоглядними орієнтирами сучасного суспільства. Відтак є критична потреба у розробці та впровадженні стратегій для ревіталізації садівництва в країні, з особливим акцентом на терапевтичні аспекти. Це може включати освітні програми, підтримку стартапів у галузі садівництва, а також просування здорового харчування. Потрібна ціннісна ревіталізація як продовольчого, так і декоративного садівництва, та розвиток його у формат фітнесу та терапії. Терапевтичне садівництво мають важливе соціально-психологічне значення, забезпечуючи не лише продовольчу безпеку, але й сприяючи психічному благополуччю і соціальній інтеграції, поліпшення загального добробуту населення та збереження біорізноманіття.

Література:

1. Бурляй О. Л. Сучасний стан розвитку садівництва в Україні / О. Л. Бурляй, А. П. Бурляй, А. О. Харенко // Збірник наукових праць Уманського національного університету садівництва. - 2013. - Вип. 82. - С. 249-259.
 2. Декоративне садівництво та квітникарство: посібник для студентів агрономічного факультету, що навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем 6.130100 – бакалавр / С.В. Роговський, Л.А. Козак. – Біла Церква, 2010. – 267 с
 3. Дерев'янка Наталія, Хорошков Леонід. Проектні пропозиції для гарденотерапевтичної локації на базі Хортицької національної академії // Traektoriâ Nauki = Path of Science. 2020. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proektni-propozitsiyi-dlya-gardenoterapevtichnoyi-lokatsiyi-na-bazi-hortitskoyi-natsionalnoyi-akademiyi> (дата обращения: 04.07.2024).
 4. Дідур І.М., Прокопчук В.М., Панцирева Г.В., Циганська О.І. Рекреаційне садово-паркове господарство. Вінниця: ВНАУ, 2020. 328 с.
 5. Кернасюк, Ю. В. "Галузь садівництва: розвиток, тенденції та перспективи." *Агробізнес сьогодні* 17 (2020): 14-17.
 6. Корінець Р.Я., Перерва Г.Л., Никоненко О.А., Присяжнюк Н.М. "Сади перемоги"-інструмент активізації населення задля забезпечення продовольчої безпеки. *Сталий розвиток* №2(49), с.319-324, 2024
 7. Королович, Оксана. "Психотерапевтичний ефект процесу випікання хліба: теоретичні аспекти та практичний досвід." *Збірник тез доповідей учасників міжнародної науково-практичної конференції*: 222.
 8. Мовчан В. О., Розум В. М. Інтенсивний модульний лісосад на базі Теплих грядок Розума: метод. посібн. / В. О. Мовчан, В. М. Розум. — К.: Талком, 2022. — 20 с.
 9. Мосаєв Ю. В., Дерев'янка Н.П., Григоренко О.С. Методичний посібник з питань впровадження гарденотерапії в Україні: методичний посібник. ГО «НАМ НЕ БАЙДУЖЕ». Запоріжжя, 2020. 40 с.
 10. Роль особистих селянських господарств в продовольчому забезпеченні населення: соціоекономічний зріз / О.І. Слободенюк, Н.М. Присяжнюк, Л.П. Хахула та ін. // *Продовольчі ресурси*. - 2023. - Т. 11. №20. - С. 247-255.
 11. Стюарт-Сміт, С. Садотерапія. Як позбутися бур'янів у голові. /Сью Стюарт-Сміт; пер.з англ. Яни Філоненко. Київ: Yakaboo publishing, 2021. 328 с.
 12. Таран Н. Вплив заняття садівництвом на психофізіологічний стан людини / Н. Таран, Л. Бацманова, О. Косик, І. Зима // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. - 2023. - Вип. 2. - С. 78-83
-

13. Шестопад, О. М. "Промислове садівництво України: ретроспектива, сучасний стан та перспективні напрямки розвитку." *ОМ Шестопад//Садівництво* (2007): 28-41.

14. Knott, John R. "Milton's Wild Garden." *Studies in Philology*, vol. 102, no. 1, 2005, pp. 66–82. JSTOR, <http://www.jstor.org/stable/4174809>. Accessed 9 July 2024.

References

1. Burliai, O. L., Burliai, A. P., & Kharenko, A. O. (2013). Suchasnyi stan rozvytku sadivnytstva v Ukraini. *Zbirnyk naukovykh prats Umanskoho natsionalnoho universytetu sadivnytstva*, (82), 249–259.
2. Rohovskyi, S. V., & Kozak, L. A. (2010). *Dekoratyvne sadivnytstvo ta kvitnykarstvo: posibnyk dlia studentiv ahronomichnoho fakultetu, shcho navchaiutsia za osvitho-kvalifikatsiinyi rivnem 6.130100 – bakalavr*. Bila Tserkva.
3. Derev'ianko, N., & Khoroshkov, L. (2020). Proiektni propozyitsii dlia gardenoterapevtychnoi lokatsii na bazi Khortytskoi natsionalnoi akademii. *Traektoriâ Nauki = Path of Science*, 9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proiektni-propozitsiyi-dlya-gardenoterapevtichnoyi-lokatsiyi-na-bazi-hortitskoyi-natsionalnoyi-akademii> (data zvernennia: 04.07.2024).
4. Didur, I. M., Prokopchuk, V. M., Pantierva, H. V., & Tsyhanska, O. I. (2020). *Rekreatsiine sadovo-parkove hospodarstvo*. Vinnytsia: VNAU.
5. Kernasiuk, Yu. V. (2020). Haluz sadivnytstva: rozvytok, tendentsii ta perspektyvy. *Ahrobiznes sohodni*, (17), 14-17.
6. Korinets, R. Ya., Pererva, H. L., Nykonenko, O. A., & Prysiazhniuk, N. M. (2024). "Sady peremohy" - instrument aktyvizatsii naselennia zadlia zabezpechennia prodovolchoi bezpeky. *Stalyi rozvytok*, 2(49), 319-324.
7. Korolovych, O. (2022). Psykoterapevtychnyi efekt protsesu vypikannia khliba: teoretychni aspekty ta praktychnyi dosvid. U *Zbirnyku tez dopovidei uchasnykiv mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (s. 222).
8. Movchan, V. O., & Rozum, V. M. (2022). *Intensyvnyi modulnyi licosad na bazi Teplykh hriadok Rozuma: metodychnyi posibnyk*. Kyiv: Talkom.
9. Mosaiev, Yu. V., Derev'ianko, N. P., & Hryhorenko, O. S. (2020). *Metodychnyi posibnyk z pytan vprovadzhennia gardenoterapii v Ukraini*. Zaporizhzhia: HO «Nam ne baiduzhe».
10. Slobodeniuk, O. I., Prysiazhniuk, N. M., Khakhula, L. P., ta in. (2023). Rol osobystykh selyanskykh hospodarstv v prodovolchomu zabezpechenni naselennia: sotsioekonomichniy zriz. *Prodovolchi resursy*, 11(20), 247-255.

11. Stuart-Smith, S. (2021). *Sadoterapiia. Yak pozbutysia bur'ianiv u holovi* (Ya. Filonenko, Per.). Kyiv: Yakaboo Publishing.
12. Taran, N., Batsmanova, L., Kosyk, O., & Zyma, I. (2023). Vplyv zaniattia sadivnytstvom na psykofiziolohichni stan liudyny. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia*, (2), 78-83.
13. Shestopal, O. M. (2007). Promyslove sadivnytstvo Ukrainy: retrospektyva, suchasnyi stan ta perspektyvni napriamky rozvytku. *Sadivnytstvo*, 28-41.
14. Knott, J. R. (2005). Milton's Wild Garden. *Studies in Philology*, 102(1), 66-82. JSTOR, <http://www.jstor.org/stable/4174809>. Accessed 9 July 2024.