

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

“ ” _____ **2025 р.**

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему “Психосемантика образу й поняття “природа”:
кроскультурний аспект”

Спеціальність 053 “Психологія”

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Ірина МАРТИНЮК**

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної
роботи**

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

Виконала

_____ **Кевень ШАО**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**
Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

кандидат психологічних наук, доцент

_____ Ірина МАРТИНЮК

“ ___ ” _____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ

**на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці
Кевень Шао**

Спеціальність 053 “Психологія”

(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **“Психосемантика образу й поняття “природа”: кроскультурний аспект”**

затверджена наказом ректора НУБіП України від “23” жовтня 2024 р.

№1885“С”

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру __ 2025.05.30

(рік, місяць, число)

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про сутність психосемантики, особливості проведення кроскультурних досліджень; результати наукових досліджень особливостей сприймання людиною природи.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Поняття психосемантики та значення вивчення психосемантичних особливостей певних образів і понять.
2. Значення взаємодії з природою для психіки людини.
3. Особливості ставлення до природи у різних культурах.
4. Кроскультурне дослідження психосемантики образу й поняття “природа”.
5. Використання особливостей сприймання природи у практиці психологічної допомоги особистості.

Дата видачі завдання “05” _лютого_ 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Ірина МАРТИНЮК

Завдання прийняла до виконання _____ Кевень ШАО

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ.....	5
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСЕМАНТИКИ ОБРАЗУ Й ПОНЯТТЯ “ПРИРОДА” У КРОСКУЛЬТУРНОМУ АСПЕКТІ	11
1.1. Поняття психосемантики та значення вивчення психосемантичних особливостей певних образів і понять.....	11
1.2. Значення взаємодії з природою для психіки людини.....	16
1.3. Особливості ставлення до природи у різних культурах.....	23
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. КРОСКУЛЬТУРНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСЕМАНТИКИ ОБРАЗУ Й ПОНЯТТЯ “ПРИРОДА”	32
2.1. Методи та організація кроскультурного дослідження	32
2.2. Аналіз результатів кроскультурного дослідження.....	37
2.2.1. Аналіз психосемантики образу й поняття “природа” в українській вибірці досліджуваних.....	37
2.2.2. Аналіз психосемантики образу й поняття “природа” у китайській вибірці досліджуваних.....	48
2.2.3. Аналіз спільного та відмінного у психосемантиці образу й поняття “природа” у досліджуваних української та китайської вибірок.....	55
Висновки до розділу 2.....	62
РОЗДІЛ 3. УРАЗУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙМАННЯ ПРИРОДИ У ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ.....	64
3.1. Методи природотерапії та принципи їх використання у практиці психологічної допомоги представникам різних культур	64
3.2. Урахування особливостей сприймання природи у практиці психологічної допомоги особистості на прикладі тренінгу саморегуляції для преставників різних культур.....	67
3.3. Апробація тренінгу саморегуляції з урахуванням психосемантичних особливостей сприймання природи	69
Висновки до розділу 3.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	82

РЕФЕРАТ

Бакалаврська кваліфікаційна робота присвячена дослідженню проблеми сприймання природи представниками різних культур (української і китайської) через психосемантичний аналіз поняття й образу природи в їхній свідомості.

Необхідність дослідження зазначеної проблеми зумовлена тим, що дуже мало досліджень присвячено зіставленню сприйняття природи серед мешканців конкретних країн із різними культурними контекстами, зокрема порівняння України та Китаю відсутні повністю. Це створює значну прогалину в існуючій науковій картині розуміння сприймання природи та викликає необхідність проведення кроскультурного дослідження, здатного розкрити як загальні, так і унікальні риси поняття “природа” у свідомості представників цих культур.

У першому розділі здійснений аналіз наукових джерел із проблематики вивчення. У другому – висвітлені методи, організація емпіричного дослідження та аналіз його результатів.

У дослідженні використовувались методи, що дали змогу отримати валідні результати: емпіричні (письмове опитування з технікою незавершених речень та проективним завданням), методи обробки даних (психосемантичний аналіз, контент-аналіз, частотний аналіз, критерій Розенбаума) та інтерпретативний метод (структурний метод для встановлення зв'язку між досліджуваними явищами). Дослідження здійснювалося серед громадян України та Китаю. Кількість респондентів склала 107 осіб (із них 57 із України та 50 із Китаю).

Загальний аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчив, що китайські респонденти здебільшого інтерпретують природу через її матеріальні складові та екологічну цінність, натомість українські – значно частіше пов'язують природу з емоційною, сенсорною, духовною та філософською сферами людського досвіду. Це говорить про значну культурну відмінність у психосемантичному баченні поняття “природа”:

китайська вибірка тяжіє до екологічно-раціонального бачення, тоді як українська – до внутрішньо-особистісного й екзистенційного розуміння.

У результаті виконання поставлених завдань було виявлено, що поняття “природа” у вибірках українських та китайських респондентів трактується як універсальними уявленнями про її сприйняття, так і глибоко культурно зумовленими відмінностями. Обидві групи ототожнюють природу з джерелом життя, красою та гармонією, що вказує на спільну базову символіку природи у свідомості людини незалежно від культурного середовища. Однак, китайська вибірка демонструє більш ціннісне ставлення до природи як до скарбу чи дому, який потрібно берегти, тоді як українська – схильна до особистісно орієнтованого сприйняття природи як простору натхнення, відпочинку та внутрішнього ресурсу.

Аналіз результатів дослідження підтвердив висунуту гіпотезу про те, що приналежність людини до певної культури обумовлює особливості сприймання нею природи, та засвідчив важливість кроскультурного підходу у вивченні поняття психосемантики образу природи.

У третьому розділі роботи запропоновано тренінг саморегуляції з урахуванням психосемантичних особливостей сприймання природи. Його мета – розвиток навичок емоційної саморегуляції учасників через формування гармонійного внутрішнього стану за допомогою природотерапевтичних практик.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. У роботі наявні фотографії, діаграми. Загальний обсяг роботи складає 90 сторінок.

Ключові слова: природа, психосемантика, психологічна стійкість, саморегуляція, природотерапія, кроскультурне дослідження.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У світі, охопленому масштабними екологічними викликами – від зміни клімату до втрати біорізноманіття – дедалі більше уваги приділяється необхідності переосмислення взаємин між людиною і природою. Ця тенденція зачіпає не лише екологічні, а й соціально-культурні, філософські та психологічні аспекти, тому важливий саме міждисциплінарний підхід до вивчення цієї теми. Зокрема, уявлення людини про природу, її почуття щодо неї, установки та особисте сприйняття природи є об'єктом дослідження у таких дисциплінах, як екологічна психологія, культурологія, філософія та екологія. Одним із найперспективніших напрямів дослідження є психосемантичний аналіз, що дозволяє виявити глибинні структури індивідуальної та колективної свідомості, пов'язані з поняттям “природа”.

Посилення уваги суспільства до проблем сталого розвитку та екологічної відповідальності вимагає розуміння того, як різні культури сприймають природу та своє місце в ній. Численні опитування та емпіричні дослідження засвідчують, що більшість людей — від 70 до 90% — визнають самостійну цінність природи, незалежно від її користі людини [79].

Проте залишається відкритим питання: якою мірою такі установки обумовлені універсальними еволюційними передумовами, а якою — культурними і соціоісторичними чинниками.

На тлі глобалізації та розширення міжкультурних контактів, все більшого значення набувають кроскультурні дослідження, що дозволяють виявити як універсальні, так і специфічні особливості сприйняття природи в різних регіонах. Україна та Китай — яскраві приклади культур з великою географічною різницею, різними історичними шляхами розвитку, світоглядними засадами та ставленням до природного середовища.

Незважаючи на наявність низки міжнародних порівнянь сприйняття природи, досить мало досліджень присвячено зіставленню сприйняття

природи серед мешканців конкретних країн із різними культурними контекстами, зокрема порівняння України та Китаю відсутні повністю. Це створює значну прогалину в існуючій науковій картині розуміння сприймання природи та викликає необхідність проведення кроскультурного дослідження, здатного розкрити як загальні, так і унікальні риси поняття “природа” у свідомості представників цих культур.

Таким чином, зростаючий інтерес до проблем екологічної свідомості, необхідність глибшого розуміння культурних відмінностей у розумінні природи, а також потенціал психосемантичного підходу для виявлення глибинних смислів і ціннісних установок зумовили вибір теми дослідження: “Психосемантичний аналіз образу й поняття “природа”: кроскультурний аспект”.

Об’єкт дослідження – образ і поняття “природа” у свідомості людини.

Предмет дослідження – спільне та відмінне в образі й понятті “природа” представників різних культур (української та китайської).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити спільне та відмінне в образі й понятті “природа” представників різних культур, запропонувати принципи урахування особливостей сприймання природи представниками різних культур у практиці психологічної допомоги.

Гіпотеза дослідження: приналежність людини до певної культури обумовлює особливості сприймання нею природи.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотез були поставлені такі **завдання**:

1. У ході теоретичного аналізу проблеми дослідження з’ясувати психологічне значення вивчення психосемантики образу й поняття “природа” у представників різних культур.
2. Організувати та провести кроскультурне дослідження психосемантики образу й поняття “природа”.
3. Проаналізувати отримані результати та сформулювати висновки.

4. Розробити принципи урахування особливостей сприймання природи представниками різних культур у практиці надання психологічної допомоги.

5. Запропонувати програму психотренінгу з урахуванням розроблених принципів та апробувати її.

Методи та організація дослідження. У роботі для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження були застосовані такі методи: теоретичні (аналіз й узагальнення наукових даних), емпіричні (письмове опитування з технікою незавершених речень та проєктивним завданням), методи обробки даних (психосемантичний аналіз, контент аналіз, частотний аналіз, критерій Розенбаума) та інтерпретативний метод (структурний метод для встановлення зв'язку між досліджуваними явищами).

Кроскультурне дослідження психосемантики образу й поняття “природа” проводилось у лютому-березні 2025 року шляхом опитування за допомогою google-form серед громадян України та Китаю. Загальна кількість досліджуваних 107 осіб. Із них 57 з України та 50 з Китаю. Вибір досліджуваних до вибірки був добровільним, проводилась рандомізація вибірки за віком та статтю.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні теоретичних відомостей про психосемантичне наповнення образу й поняття “природа” у представників різних культур. Зокрема, виявлено, що при спільному сприйнятті природи як джерела життя і краси, існують суттєві культурні відмінності: китайській вибірці властиве екологічно-раціональне, зовнішньо-ціннісне ставлення до природи як скарбу, який потрібно берегти, тоді як українській – внутрішньо-особистісне, емоційно-сенсорне і духовне сприйняття природи як простору відновлення та екзистенційного зв'язку.

Практична значущість дослідження полягає у розробці принципів урахування особливостей образу й поняття “природа” у психологічній допомозі представникам різних культур, що може застосовуватись у практиці роботи психологів.

Структура та обсяг роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаних джерел, що налічує 84 найменування та 4 додатків. Загальний обсяг складає 132 сторінки друкованого тексту, із них 83 сторінки основного тексту. Робота містить 23 малюнки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСЕМАНТИКИ ОБРАЗУ Й ПОНЯТТЯ “ПРИРОДА” У КРОСКУЛЬТУРНОМУ АСПЕКТІ

1.1. Поняття психосемантики та значення вивчення психосемантичних особливостей певних образів і понять

Психосемантика (від дав.-гр ψυχή – душа, дав.-гр. σηματικός – той, що позначає) – галузь психологічної науки яка досліджує походження, будову, генезу і функціонування індивідуальних систем значень, і за допомогою цього відбувається інтерпретація і базове розуміння процесів сприйняття, фактів, слів, міміки, пантоміміки, вчинків, подій і ситуацій. Психосемантика ставить перед собою різноманітні завдання, одне з них полягає у дослідженні форм існування значень у свідомості людини, до цього відносять символи, образи, символічні дії.

Також завданням психосемантики є реконструкція індивідуальних систем значень, яка безпосередньо здійснюється через спеціальні методи, серед яких є техніка “репертуарних решіток Келлі” (де людина порівнює різні об’єкти та явища за власними критеріями), або техніка “диференціал Осгурда” (оцінка понять за біполярними шкалами). Але все ж слід відзначити, що основним завданням психосемантики є вивчення загальнопсихологічних і специфічних аспектів процесу утворення категорій у свідомості людини.

Якщо резюмувати про завдання психосемантики і сказати в цілому, то головним завданням психосемантики являється фокус на поглибленому вивченні процесів, пов’язаних із тим, як люди розуміють та інтерпретують зміст різної інформації. Цей підхід досліджує, як індивідуальна свідомість класифікує та структурує знання про навколишній світ, а також як ми будуємо своє ставлення до того, що нас оточує. Важливою частиною психосемантики є розуміння того, як люди здатні класифікувати предмети, явища та ідеї, на основі чого вони створюють ментальні моделі реальності. Ці

моделі не лише допомагають нам орієнтуватися у світі, а й формують наші емоційні реакції, ставлення та переконання. Таким чином, психосемантика вивчає не тільки те, як ми організовуємо наші знання, але й те, як через ці знання ми взаємодіємо з навколишнім середовищем та іншими людьми. Цей процес тісно пов'язаний з мовним спілкуванням, оскільки значення, які ми надаємо словам і зображенням, визначають наші переконання та поведінку в соціальному контексті.

Психосемантика в її найглибшому філософському розумінні бере початок від ідей середньовічних і ранньомодерних філософів, таких як Р. Люллі (13 ст.), Б. Спіноза і Г. Лейбніц (17 ст.), які прагнули створити універсальну мову для вираження логічних і філософських понять.

Одним із перших значущих досліджень у цій галузі була робота Ч. Осгуда. У 1952 році, вивчаючи публічні виступи політиків, він помітив, що з двох кандидатів зі схожими програмами більше шансів на успіх має той, хто використовує більш гармонійну і приємну інтонацію. Особливо це проявляється в умовах мітингів, де сприйняття зосереджено на загальному враженні від виступу. Це був перший фактор, який вплинув на вибір. Осгуд розробив метод, який дозволяє контролювати цю “музику мови”, і назвав його методом “семантичних диференціалів”. Показуючи піддослідним таблички з записаними приголосними і складами (які не мали значення), вчений просив їх оцінити відчуття, викликані тим чи іншим звуком (сильний або слабкий, світлий або темний, великий або маленький і т. д.). Те, що гармонія має величезне значення для людини, впливаючи на рішення, які вона приймає, можна довести наступним експериментом.

У радянській психології перші емпіричні дослідження в царині психосемантики почалися в 1960-1970-х роках. Їх ініціаторами були Є. Ю. Артем'єва, яка експериментально розробила модель-систему суб'єктивної семантики, що відображала взаємодію людини з навколишньою дійсністю, а також В. Ф. Петренко та А. Г. Шмельов. Перші монографії, присвячені цій

темі, вийшли у 1983 році, це були опубліковані праці В. Ф. Петренка та А. Г. Шмельова, що мали схожі назви.

У своїх матеріалах, зачіпаючи психосемантику В. Ф. Петренко зауважував: “Розуміння сенсу як форми узагальнення, яке виводиться з дійсності, може бути представлене не тільки у вигляді понять, але і в системно організованому образному плані, і вимагає аналізу психічних процесів, у мові яких ці значення “закріплені”, аналізу форми невербальних значень у свідомості людини” (Петренко, 1983). Л. С. Виготський ж у свою чергу зазначав: “Є всі підстави розглядати значення слова не тільки як єдність мислення і мови, але і як єдність узагальнення і повідомлення, спілкування і мислення” (Виготський, 1982).

Для Л. С. Виготського “значення” мало глибший вимір, який уміщував два основні аспекти: узагальнення (здатність людини абстрагувати та створювати категорії, що в свою чергу дозволяє об’єднувати окремі факти чи явища в певні поняття) і комунікацію (цим самим учений підкреслював важливість взаємодії з іншими людьми у формуванні значень, тобто значення має формуватися в результаті обміну думками і комунікації).

У контексті розгляду психосемантики, її складових, структури, не можна не згадати і про методи, які психосемантика використовує, адже саме вони служать основою для дослідження того, як люди сприймають та категоризують свій досвід. Це, у свою чергу, дозволяє тверезо оцінювати, як на рівні когнітивних структур формуються уявлення про світ, а також як ці уявлення впливають на поведінку та взаємодію з іншими людьми. Методи психосемантики є незамінними інструментами у дослідженнях, пов’язаних із культурними, соціальними та психологічними процесами, і допомагають розкрити глибші рівні розуміння того, як люди формують свої ж погляди, світогляд і переконання. Тому важливою і невід’ємною частиною будь-якого психосемантичного дослідження є розуміння та правильне застосування методології, що дозволяє отримати вірні, точні дані та надійні результати.

Отже, основним методом психосемантики є побудова семантичних просторів, що саме по собі є створенням і аналізом ментальних структур, які відбивають індивідуальні сприйняття, що людина надає іншим об'єктам або явищам. Тобто це по суті є моделюванням категоріальних структур свідомості. Семантичний простір можна розглядати як систему взаємопов'язаних індикаторів, які описують і розрізняють об'єкти чи значення в певній ділянці. Важливою частиною цього є встановлення певних принципів групування окремих ознак у більш загальні категорії, які утворюють своєрідний “алфавіт” цієї скороченої та спрощеної “мови” – семантичного простору.

Якщо приводити приклад, то можна згадати про системи класифікації товарів у електронній комерції, де продукти згруповані за різними ознаками, такими як тип, бренд, колір, розмір або ціна. Така організація даних дозволяє досить таки швидко знаходити потрібні товари серед користувачів. У більш вузькому сенсі семантичний простір визначається як простір ознак.

Процедура побудови семантичного простору включає в себе реалізацію трьох етапів:

1. Етап, який пов'язаний із виділенням семантичних зв'язків аналізованих об'єктів (символів, понять, зображень). В експериментальній семантиці і психолінгвістиці для вивчення семантичних зв'язків використовуються різні методи, включаючи асоціативні експерименти, суб'єктивне шкалювання, семантичний диференціал, методи сортування, замін і умовнорефлекторні прийоми. Перший етап цього процесу передбачає створення матриці подібності між досліджуваними об'єктами.

2. Другим етапом дослідження є виявлення структури матриці подібності об'єктів, яка дозволяє зрозуміти семантичну організацію простору. На цьому етапі вихідна матриця подібності математично обробляється для визначення основних всесвітів, які її утворюють. Для цього зазвичай використовують методи факторного аналізу, багатовимірного шкалювання та кластерного аналізу. Хоча цей етап не вносить нового змісту,

він допомагає представити вихідні дані в більш структурованій формі, що робить їх зручними для подальшого аналізу та інтерпретації.

3. Третій етап зосереджений на інтерпретації обраних структур. Інтерпретація отриманих факторів або кластерів відбувається шляхом пошуку загальних значень, які об'єднують шкали або об'єкти, згруповані в певні фактори або кластери. Для правильної інтерпретації цих факторів залучаються експерти, а також використовуються еталонні об'єкти. Також вивчається зв'язок з попередньо відібраними та проаналізованими факторами.

Отже, з цього випливає висновок: в експериментальній психосемантиці застосовуються математичні методи для аналізу значень. Мова багатомірних просторів і графів дає змогу моделювати, як організовані емпіричні системи значень. Якщо в традиційній психології індивідуальні відмінності вимірюються через параметри, визначені дослідником, то в психосемантичному підході індивід розглядається як носій власного простору значень, який він сам формує.

Перелік основних методів психосемантики:

1. Спостереження та бесіда;
2. Зображення або опис слів, станів, ситуацій, відношень;
3. Методи визначення поняття;
4. Методи порівняння стимулів;
5. Методи класифікації;
6. Асоціативні експерименти;
7. Методи формування понять;
8. Семантичні диференціали.

1.2. Значення взаємодії з природою для психіки людини

Взаємодія з природою позитивно впливає на психіку людини, оскільки сприяє зниженню стресу, покращенню настрою та загальному емоційному балансу. Перебування на природі допомагає розслабитися, зменшити хвилювання та відволіктися від повсякденних проблем. Зелені простори, свіже повітря та звуки природи активізують парасимпатичну нервову систему, яка допомагає знизити рівень кортизолу (гормону стресу) і викликає відчуття спокою. Окрім того, природа покращує когнітивні функції, зокрема увагу та пам'ять, оскільки зменшує інформаційні перевантаження, з якими стикається людина в міському середовищі.

Навіть короткі прогулянки в парку можуть підвищити рівень енергії, покращити концентрацію та зміцнити психологічну стійкість. Доведено, що спілкування з природою знижує ризик депресії, сприяє саморефлексії та загальному психологічному комфорту.

Природа допомагає нам відчувати зв'язок із чимось більшим, ніж наші повсякденні турботи, що може допомогти нам розвинути внутрішню гармонію та навіть екзистенціальний спокій. Люди, які проводять час на природі, часто почуваються більш натхненними, творчими та бадьорими для вирішення життєвих проблем. Дослідження також засвідчують, що взаємодія з природою може допомогти нам розвинути емпатію та співчуття, оскільки це нагадує нам про взаємозв'язок усіх живих істот. Це може бути особливо важливим у сучасному швидкоплинному світі, де люди часто почуваються ізольованими та відірваними від власних внутрішніх потреб.

Переваги, пов'язані зі взаємодією з природним і створеним людиною зеленим середовищем, залежать, по-перше, від тривалості та часу впливу. Встановлено, що короткочасне перебування в лісах, міських парках, садах та інших напівприродних середовищах зменшує стрес і симптоми депресії, посилює позитивні емоції, які відчують люди, покращує самооцінку, настрої, розумове та фізичне здоров'я, а також викликає фізіологічне та

психологічне розслаблення. Довготривале перебування в природному середовищі, наприклад проживання в районах з високим рівнем зелені або різноманітними ландшафтами, пов'язане зі зниженням смертності та покращенням психічного здоров'я [30].

Проведення часу на свіжому повітрі пов'язане зі збільшенням фізичної активності та зниженням ризику хронічних захворювань, включаючи рак, серцево-судинні захворювання, діабет і ожиріння. Роджерсон та ін. (2016) виявили, що фізичні вправи в природному середовищі порівняно з такими у приміщенні можуть сприяти спрямованій увазі та соціальній взаємодії, що, у свою чергу, може позитивно вплинути на майбутні наміри тренуватися. Було виявлено, що перебування в зеленому або природному середовищі особливо важливо під час пренатального розвитку та раннього життя. Доведено, що зелене середовище матерів позитивно впливає на вагу немовлят при народженні [21].

Професор Стівен Каплан (професор психології в Мічиганському університеті) одного разу сказав: “Природа пропонує когнітивно відновлююче середовище, в якому наша увага може відпочити та відновитися без напруги”. Говорячи про “когнітивно відновлююче середовище”, він мав на увазі, що природа допомагає нашому мозку відпочити від інтенсивного навантаження та відновити увагу. Тобто, Каплан стверджував, що спокійна взаємодія з природою знижує когнітивне навантаження та покращує концентрацію, пам'ять і самопочуття. “Природа діє як природний буфер для стресу, допомагаючи нам відновити сили та емоційну рівновагу”, це слова Террі Хартіга (екопсихолога), який намагався донести те, що природа виступає своєрідним захистом або ж “подушкою” від стресу на наше психічне та емоційне здоров'я. У цьому контексті Хартіг робить акцент на тому, що природа має унікальну здатність зменшувати рівень стресу та допомагає людям відновити емоційну рівновагу, це як наслідок впливу свіжого повітря.

“Чим більше часу ми проводимо на природі, тим краще працюють наші когнітивні процеси, знижується рівень тривожності та покращується психічне здоров'я” (Річард Лув). “Люди мають вроджену потребу у взаємодії з природою, і ця взаємодія відіграє ключову роль у нашому психологічному розвитку” (Едвард Осборн Вілсон). “Природа – це джерело усіх істинних знань” (Леонардо Да Вінчі).

Висловлювання психологів і відомих людей про природу підкреслюють її дивовижну здатність відновлювати людину від стресів і напруги, даючи можливість не тільки розслабитися, але і відновити внутрішню рівновагу. Природа діє як свого роду терапевт, здатний відновити психічне здоров'я, даючи людині простір для відновлення після повсякденних обов'язків, емоційного перевантаження чи соціального тиску.

Одним із найважливіших аспектів є те, що природа дає людині можливість відновити свій емоційний стан, не докладаючи зусиль і не виконуючи складних вправ. Діє самостійно завдяки заспокійливій дії. Наприклад, звичайна прогулянка лісом, спостереження за природою або перебування біля води можуть значно знизити рівень стресу, зняти тривожність і навіть зменшити фізичну напругу в організмі.

Значення взаємодії з природою набуває особливого значення через те, що в наш час психологічні проблеми і стрес стають більш розповсюдженими, через постійне зростання вимог до людини в суспільстві, вплив медіа, спосіб життя, через те, що депресія вже стала однією з найрозповсюдженіших хвороб 21 століття. Багато деструктивних активностей, такі як паління, переїдання і високий рівень споживання алкоголю, буквально руйнують фізичне та психологічне здоров'я мільярдів людей на всій планеті. При цьому природа, як і інші методи, може бути досить потужним інструментом у покращенні психологічного благополуччя людини.

Стає все більш очевидним, що природні та створені людиною особливості середовища впливають на поведінку, міжособистісні стосунки та

реальний психічний стан. Здається, природа робить позитивний внесок у наше здоров'я, допомагаючи нам відновитися після минулого стресу чи проблем, зміцнюючи нашу імунну систему, захищаючи нас від майбутнього стресу та допомагаючи нам зосереджуватися та мислити більш чітко [39].

Оскільки останнім часом люди стали більше звертатися до природи у пошуку позитивного ефекту на психологічний стан, цьому процесу було дано назву «природотерапія». Природотерапія – це метод психотерапії, що базується на взаємодії людини з природним середовищем для покращення психічного здоров'я та загального благополуччя. Вона використовує природу як джерело відновлення, зменшення стресу та покращення емоційного стану.

Природотерапія налічує в собі декілька цікавих підвидів терапії:

1. Аеротерапія, яка полягає в застосуванні дії чистого повітря з лікувальною та профілактичною метою. Аеротерапію іноді називають природною оксигенотерапією. Це один із основних методів кліматотерапії, він передбачає загальні оздоровчі заходи (прогулянки, екскурсії, спортивні ігри тощо). Терапевтична дія аеротерапії пов'язана з підвищеним забезпеченням організму киснем і з ефектом охолодження (без переохолодження), що впливає на шкірні рецептори відкритих ділянок тіла і нервові закінчення слизової оболонки верхніх дихальних шляхів. Під час аеротерапії відбувається вдихання повітря, насиченого озоном, аероіонами, терпенами, які підвищують окислювальну здатність кисню. Аеротерапія покращує роботу дихальної системи, стимулює імунну систему, сприяє зниженню рівня стресу тривожності і нервового напруження, покращує якість сну та зміцнює серцево-судинну систему.

2. Лісотерапія – це втручання, засноване на природі, яке враховує специфічні потреби людей, а також природне та соціальне середовище, у якому вони живуть. Здоров'я розглядається як результат процесу адаптації людини до свого фізичного та соціального середовища. Лісотерапія спрямована на сприяння позитивному психічному здоров'ю та зміцненню фізичного та соціального здоров'я шляхом посилення зв'язку з природою,

міжособистісних стосунків і соціальної єдності. Було проведене дослідження, де систематичний огляд і мета-аналіз узагальнили наявні на даний момент дані про зв'язок між лісовою терапією та депресією і тривогою [60].

У результаті було продемонстровано, що лісова терапія має значний вплив на послаблення депресії та тривоги. Тому багатьом людям, особливо тим, які мають психологічні проблеми, варто спробувати лісотерапію як інструмент покращення якості життя. У Китаї лісовий досвід розглядається як можливість зрозуміти природу. Це розширює лісовий туризм до спільної та інтерактивної діяльності та наближає людей до лісу. Уряд Китаю активно підтримує розвиток лісових курортів та парків, сприяючи екотуризму та здоровому способу життя. Особливо популярна лісотерапія серед міських жителів, які шукають спосіб знизити рівень стресу та покращити самопочуття. У деяких провінціях, таких як Фуцзянь і Юньнань, відкривають спеціалізовані центри для терапевтичних прогулянок, медитацій та дихальних практик у лісі.

3. Анімалотерапія (від латинського “animal” — тварина) — вид терапії, що використовує тварин та їх образи для надання психотерапевтичної допомоги. Це цивілізований науковий метод лікування та профілактики серйозних захворювань. В анімалотерапії використовуються символи тварин: образи, малюнки, казкові герої, іграшки, а також справжні тварини, спілкування з якими безпечно. Терапія тваринами може мати кілька цілей, і вони визначатимуть, як вона працює. Тип цієї терапії та її мета можуть відрізнитися залежно від стану та типу допомоги, якої потребує людина.

Наприклад для:

- забезпечення комфорту та зменшення болю,
- удосконалення рухів або моторики,
- розвитку соціальних або поведінкових навичок,
- підвищення мотивації до таких видів діяльності, як фізичні вправи або спілкування з іншими,
- позитивний вплив на ментальне здоров'я людин.

Сам процес анімалотерапії зазвичай включає опікуна тварини, часто власника, який приводить тварину на кожен сеанс. Відомо, що спілкування з тваринами позитивно впливає на пацієнтів під час стресових ситуацій під час терапевтичного процесу. Усе середовище лікування стає більш дружнім і менш загрозливим, і пацієнти, здається, відчуваються більш спокійними та розслабленими, коли тварина залучена, навіть у формі простої присутності під час сеансів лікування. Тварини — справжнє джерело задоволення та комфорту. Експерти припускають, що коли тварини вступають у контакт, такі нейромедіатори головного мозку як серотонін й ендорфіни вивільняються, викликаючи відчуття щастя і спокою, при цьому зменшується секреція гормонів стресу, таких як кортизол і адреналін, що додатково сприяє зниженню артеріального тиску і частоти серцевих скорочень. Окрім того, пацієнти, яких лікують тварини, мають потенціал для розвитку навичок турботи та співпереживання [48].

4. Ароматерапія — це використання концентрованих ефірних олій, видобутих із трав, квітів та інших частин рослин, для лікування різних захворювань. Прихильники ароматерапії заявляють про давню традицію фітотерапії, яка практикувалася в таких країнах, як Єгипет та Індія тисячі років тому [43, 44]. Однак спочатку цей термін використовував французький хімік Гаттефоссе в книзі, вперше опублікованій у 1936 році. Зараз його зазвичай застосовують під час масажу шкіри, а термін “ароматерапія” зазвичай означає масаж із застосуванням низки ароматичних рослинних екстрактів, відомих як ефірні олії [12; 81]. Наприклад у Сполученому Королівстві це практикують лікарі [24]. Олії можуть активувати певні ділянки мозку, наприклад лімбічну систему, яка відіграє роль у контролі емоцій. Вони також можуть вплинути на гіпоталамус, який може реагувати на масло, створюючи хороші відчуття [33]. Використання варіюється в залежності від цілі, чи то полегшення болю, покращення настрою та підвищення когнітивних функцій або ж лікування астми, безсоння, втоми, депресії, запалення, алопеції, раку, артриту, еректильної дисфункції,

менструальних розладів, менопаузальних синдромів тощо. Ароматерапія використовує різні ефірні олії, які можна видавати шляхом місцевого нанесення, масажу, інгаляції або занурення у воду для стимулювання бажаної терапевтичної реакції. Це безбарвні рідини з приємним запахом, вони володіють цілющими властивостями рослин. Багато ефірних масел діють як антибактеріальні, протигрибкові, протиінфекційні, протимікробні, протипаразитарні, противірусні, антисептичні, протипухлинні та імуностимулюючі засоби. Віруси не можуть мутувати або розмножуватися в присутності ефірних олій через їх складну хімічну структуру. Ефірні олії також детоксикують клітини та кров в організмі.

5. Хайкінг – це походи, прогулянки на природі як вид відпочинку. Особливо для тих, хто веде сидячу роботу, піші прогулянки є природною вправою, яка сприяє розвитку фізичної форми, є економічною та зручною і не потребує спеціального обладнання. Перебування на природі може підняти настрій та покращити психічне здоров'я. Проведення якісного часу на свіжому повітрі зменшує стрес, знижує тривогу та може знизити ризик депресії. Окрім користі для психічного здоров'я, перебування на свіжому повітрі покращує відчуття навколишнього середовища та чуттєве сприйняття. Насолоджуватися видами, запахами та відчуттями природи має стільки користі для здоров'я, що його навіть може призначити лікар. Одним із ключових механізмів, завдяки якому працює ходьба в горах, є підвищення рівня кисню в мозку. Швидка прогулянка на свіжому повітрі покращує кровообіг, що сприяє більш ефективній доставці кисню та поживних речовин до нейронів. Це стимулює гіпокамп, структуру, що відповідає за пам'ять і навчання, і сприяє нейропластичності, здатності мозку адаптуватися та створювати нові нейронні зв'язки. Прогулянки в природному середовищі також знижують рівень кортизолу, гормону стресу, який безпосередньо впливає на префронтальну кору [45; 59]. Хронічний стрес може призвести до поганої концентрації, поганого емоційного контролю та тривоги. Ходьба допомагає відновити баланс між симпатичною (стрес) і парасимпатичною

(відновлювальна) нервовими системами, дозволяючи людині відчувати спокій і стабільність [23; 59].

Зазначене вище засвідчує, що природотерапія є дуже різноманітною та пропонує багато варіацій для позитивного впливу на психологічний стан людини, а тому кожен може вибрати собі взаємодію з природою на свій смак. Природотерапія є також унікальною саме через те, що вона в переважній кількості випадків безкоштовна, і поріг входу дуже низький, і це робить її доступною буквально для кожної людини. У нинішньому світі, де кожна послуга коштує грошей, складно уявити, що без витрат людина може отримати зниження рівня стресу, покращення імунітету, психологічне розвантаження, позитивній біохімічний вплив в умовах екологічного середовища. Тож можна з упевненістю сказати, що природотерапія є одним з найпотужніших методів впливу на психологічне здоров'я людини, який, між іншим, є науково доведеним, і використовується великою кількістю людей в усіх країнах світу [75].

1.3. Особливості ставлення до природи у різних культурах

Природа і людина співіснували протягом багатьох тисячоліть, і цей зв'язок є одним із ключових чинників формування цивілізацій і культур. З давніх часів люди намагалися пристосуватися до природних умов, використовуючи ресурси для свого виживання та розвитку. Саме природа визначала спосіб життя різних народів, їхні вірування, традиції, господарську діяльність і навіть художнє самовираження.

Із часом утворилася велика кількість країн, кожна з яких має свої унікальні уявлення про навколишній світ. Деякі цивілізації вважали природу чимось божественним, поклоняючись її силам, а інші намагалися підкорити її, створюючи технології та змінюючи ландшафт відповідно до власних потреб. Наприклад, у традиційних суспільствах природа часто сприймалася

як священний дар, який потрібно охороняти та поважати. У сучасному світі, де панує технічний прогрес, ставлення до природи часто залежить від економічного розвитку, екологічної політики та рівня свідомості суспільства. Кожна країна має своє бачення природи, яке відображається у звичаях, міфах, законах і підходах до її використання. У деяких культурах поважають гармонійне співіснування з навколишнім середовищем, як, наприклад, в Японії чи скандинавських країнах, де популяризується екологічний спосіб життя [15]. В інших країнах, особливо промислово розвинутих, природа часто розглядається з утилітарної точки зору, як джерело ресурсів для економічного зростання.

Тому ставлення до природи є відображенням світогляду кожного народу, його історичного шляху та цінностей. Це питання не тільки екології, а й культури, філософії та етики, що впливає на спосіб життя людей у всьому світі. Тож у цьому розділі буде розглянуто ставлення до природи з точки зору різних країн, хоча акцент буде зроблений на Україні та Китаю.

Наприклад, Японія, є однією з країн, яка дуже любить і шанує природу, оберігає її. Однією з теорій, яка пояснює глибоку повагу японців до природи з давніх часів і їх відмінність від європейського підходу, спрямованого на її підкорення, є теорія природних особливостей, сформульована дослідником Вацудзі [14; 27; 73].

Відповідно до цієї теорії, територія Японії настільки схильна до стихійних лих, що жителі країни були змушені пристосовуватися до природних умов, а не намагатися їх контролювати. Масштабні катаклізми, такі як землетруси, тайфуни і цунамі, унеможливили ідею підкорення природи. Натомість головним завданням було навчитися жити в гармонії з ним. Це, згідно з теорією, стало основою японського колективізму — люди добровільно об'єднували свої зусилля заради спільного виживання, адже самотужки впоратися з такими лихами було неможливо.

Ще одним фактором, який сприяв формуванню глибокої поваги до природи, була традиційна японська релігія — синтоїзм. Згідно з її

віруваннями, навколишній світ населений духами камі, які є покровителями природних явищ, гір, річок, дерев та інших об'єктів [34].

З часом синто почали використовувати в політичних цілях, зокрема для встановлення божественного статусу імператора. Це призвело до поширення культу кланових камі (удзігамі), яким поклонялися як захисникам окремих родин і родів. Якщо ми повертаємося до сучасності, то чуємо як деякі стверджують, що сучасні японці вже не відчують глибокої прихильності до природи, яка була притаманна їхнім предкам. Але це не означає, що вони не дотримуються екологічних стандартів у повсякденному житті: не сміять на вулицях, сортують відходи та проводять різні, на перший погляд, незначні акції, які насправді свідчать про високий рівень екологічної культури.

Охорона навколишнього середовища в Японії заснована не тільки на шанобливому ставленні до природи, а й на турботі про здоров'я людей. Масові екологічні рухи почали формуватися в 1960-х роках у відповідь на забруднення, спричинене активним промисловим розвитком, що негативно вплинуло на життя населення. Влада швидко відреагувала на ці виклики, розробивши нові закони, які враховували як природні особливості та географію регіонів, так і їх соціально-економічний статус. Кожна префектура Японії має власні екологічні програми та стандарти захисту навколишнього середовища. Ключовим аспектом екологічної політики країни є укладання добровільних угод з компаніями, які регулюють рівень забруднення навколишнього середовища.

Також хотілося б згадати про Африку, — африканці історично дуже поважали природу, застосовуючи традиційні методи збереження такі, як підсічно-вогневе землеробство, екологічні методи рибальства, [56] наприклад, рибальські краали рибалок Тонга в затоці Косі [40]. Однак ця практика стала нежиттєздатною через зростання населення та брак землі.

Під час апартеїду збереження навколишнього середовища в Південній Африці характеризувалося суворою політикою, огорожами та патрулюванням, які виключали африканське населення з охоронюваних

територій. Природоохоронні території були розроблені за рахунок місцевих громад, що призвело до примусового виселення та усунення від прийняття рішень. Як наслідок, багато південноафриканців скептично ставилися до проблем навколишнього середовища та вважали збереження природи “проблемою білого середнього класу”, а не спільною національною проблемою. Народи Африки здавна вважали природу важливою частиною свого життя та способом життя в гармонії з нею [13; 53].

Багато культур мають традиції та табу, які допомагають захистити довкілля. Наприклад, деякі ліси і водойми вважалися священними і залишалися недоторканими, а правила полювання і збирання рослин сприяли збереженню природних багатств [26; 67].

Використання землі та води контролювалося на рівні громади, що сприяло екологічній рівновазі. Однак із приходом колоніалізму та розширенням міст ставлення до природи змінилося. Через економічні труднощі, безробіття та бідність багато людей почали активно використовувати природні ресурси для виживання, що призвело до вирубки лісів, браконьєрства та виснаження земель. Окрім того, расова дискримінація в період апартеїду віддалила багатьох африканців від екологічних ініціатив, після чого вони були пов’язані з інтересами привілейованої білої меншини. Після скасування апартеїду виникла необхідність змінити підходи до екологічної політики та освіти для залучення всього населення до охорони навколишнього середовища.

У Великій Британії ставлення до природи є результатом багатовікової історії і культурних традицій, що відбиваються в різних аспектах життя. Однією з особливостей є глибока традиція садівництва, за якою англійські сади є символом гармонії з природою, з акцентом на використання місцевих рослин і природних ландшафтів [35; 63].

Природоохоронна діяльність також займає важливе місце: країна має більше 15 національних парків, а також численні природні резервати, що свідчить про серйозне ставлення до збереження природи. Водночас

екологічна свідомість громадян Великої Британії зростає, що виражається в підтримці ініціатив із боротьби зі змінами клімату і захисту навколишнього середовища.

Традиція уважного ставлення до природи поєднується з активною участю в охороні навколишнього середовища на рівні державних програм і громадських організацій. Наприклад, садівництво має особливо величезний потенціал, щоб допомогти людям з певними потребами психічного здоров'я (В. Plimpton).

У Китаї ставлення до природи сформувалося під впливом давніх філософських вчень, таких як даосизм, конфуціанство та буддизм, які підкреслюють єдність людини і навколишнього світу [76]. Даосизм розглядає природу як джерело життєвої енергії, що має зберігати баланс. Це знайшло відображення в мистецтві, ландшафтному дизайні та поезії, де природні мотиви символізують гармонію і внутрішній спокій [18].

Проте внаслідок індустріалізації та стрімкої урбанізації в ХХ–ХХІ століттях Китай зіткнувся із серйозними екологічними проблемами, такими як забруднення повітря і води, вирубка лісів та виснаження земель. У відповідь уряд впроваджує масштабні екологічні ініціативи, спрямовані на озеленення територій, розвиток відновлюваної енергетики та боротьбу зі зміною клімату.

Китай намагається зберегти традиційне шанобливе ставлення до природи, водночас адаптуючись до викликів сучасного світу через активну екологічну політику та заходи з охорони довкілля. Особливий прогрес китайці зробили у відношенні до тварин. Результати дослідження [19] підкреслюють важливу роль етичних ідеологій у формуванні суспільного ставлення до тварин у Китаї. Дані засвідчують, що молодші респонденти загалом мають більш позитивні погляди на добробут тварин порівняно з представниками середнього та старшого поколінь, що вказує на поступову зміну суспільних уявлень.

Окрім того, дослідження підтверджує, що етичний ідеалізм позитивно впливає на ставлення до тварин, що узгоджується з результатами, отриманими у розвинених країнах. Однак, на відміну від розвинених держав, де етичний релятивізм майже не впливає на ставлення до тварин, у Китаї він має негативний вплив. Це засвідчує те, що культурні та соціальні відмінності між розвиненими та країнами, які розвиваються, можуть визначати спосіб, у який етичні ідеології формують погляди на добробут тварин.

Отримані результати дозволяють припустити, що ідеалізм може бути універсальним фактором у підвищенні обізнаності та занепокоєння щодо благополуччя тварин, тоді як вплив релятивізму є складнішим і може відрізнитися залежно від культурного контексту. Розуміння цих відмінностей може сприяти розробці ефективніших стратегій адвокації та політики у сфері захисту тварин, особливо в тих регіонах, де етичний релятивізм відіграє значнішу роль у формуванні громадської думки щодо тварин.

Також, Китай є однією з країн, яка витрачає багато сил на збереження лісів і дуже про це турбується. Китай належить до країн із найдавнішою традицією програм відновлення лісів. Ще в 1970-х роках уряд запустив програму “Три півночі” [82]. Так звана Велика зелена стіна — це одна з найдавніших державних спроб збільшити площу лісів у Китаї. Він має на меті висадити 4500 кілометрів дерев у пустелі Гобі, щоб зупинити опустелювання та панувати над сумнозвісними піщаними бурями в Пекіні [41; 72].

Ця тенденція віддавати пріоритет захисту та відновленню лісів також відображена в національно визначеному внеску Китаю (NDC). Серед шести основних цілей NDC Китаю за жовтень 2021 року є “збільшення обсягу лісових запасів приблизно на 6 мільярдів метрів кубічних порівняно з рівнями 2005 року” до 2030 року. Це ґрунтується на меті NDC 2015 Китаю щодо лісів збільшити обсяг лісових запасів приблизно на 4,5 мільярдів метрів кубічних порівняно з рівнями 2005 року до 2030 року. Мета NDC 2015 щодо лісів була досягнута вже у 2019 році. Іншим документом, який визначає цілі

щодо лісів, є 14-й п'ятирічний план Китаю (2021–2025), який встановлює ціль щодо лісового покриву на рівні 24,1% загальної території країни [32].

Щодо українців, то на тому ж самому приклад з лісами можна побачити таку картину: за результатами опитування, проведеного соціологічною агенцією Info Sapiens на замовлення WWF Україна, більшість громадян країни сприймають ліс, як домівку дикої природи, а не економічний ресурс і вважають, що врахування його екологічних функцій — це найбільш актуальна проблема. Більшість українців сприймають ліс передусім як місце відпочинку (51%) або як домівку дикої природи (36%), тоді як лише 12% бачать у ньому економічний ресурс (NV, 2022).

Основним пріоритетом для 83% опитаних є збереження екологічних функцій лісів, зокрема дикої природи, тоді як лише 10% вважають, що варто зосередитися на економічному використанні лісу, наприклад, на збільшенні заготівлі деревини.

Найціннішими функціями лісу українці вважають постачання чистого повітря та води (57%), можливість насолоджуватися природою (37%), забезпечення грибами та ягодами (36%), створення притулку для дикої флори і фауни (34%), рекреаційні можливості (34%) та кліматичне регулювання (24%). Забезпечення деревиною та папером є пріоритетним лише для 11% респондентів.

Серед головних загроз для лісів українці називають вирубку (86%), засмічення (53%) та лісові пожежі (51%). Загалом українці сприймають природу насамперед як джерело чистого повітря, води та місце для відпочинку, а не лише як ресурс для економічного використання. Також надають перевагу екологічному підходу до сільського господарства, водних ресурсів і лісів, цінуючи їхню природну роль. Основними екологічними загрозами вважають забруднення довкілля, вирубку лісів та зміни клімату.

Висновки до розділу 1

У першому розділі розглядалися теоретичні основи психосемантики образу та концепту “природа” у кроскультурному аспекті. Аналіз літературних джерел дозволив окреслити основні підходи до вивчення психосемантики, її методи та значення в контексті кроскультурних досліджень. Психосемантика як розділ психологічної науки, вивчає формування та функціонування індивідуальних систем смислів, які відображаються в уявленні людини про навколишній світ. Дослідження засвідчують, що категоризація понять значною мірою залежить від культурного контексту, що підтверджує необхідність крос-культурного аналізу.

Взаємодія з природою відіграє ключову роль у психологічному благополуччі людини. Природне середовище допомагає знизити рівень стресу, покращити когнітивні функції, а також є важливим фактором емоційної регуляції. Дослідження в цій галузі підтверджують, що перебування на природі активізує парасимпатичну нервову систему, знижує рівень кортизолу та сприяє психологічній стабільності. Аналіз особливостей ставлення до природи в різних культурах показав значні відмінності в її сприйнятті. У традиційних суспільствах природа часто розглядається як священний об’єкт, який потребує захисту та гармонійного співіснування, тоді як у промислово розвинених країнах акцент зміщується на її економічну цінність.

Наприклад, Китай намагається зберегти традиційне шанобливе ставлення до природи, водночас адаптуючись до викликів сучасного світу через активну екологічну політику та заходи з охорони довкілля. В Україні домінує еколого-рекреаційний підхід у ставленні до природи. Більшість громадян України сприймають ліс як місце відпочинку та осередок дикої природи, а не як економічний ресурс. Основними загрозами довкіллю українці вважають вирубку лісів, забруднення та зміну клімату.

Значний інтерес викликає також питання впливу урбанізації на екологічну свідомість людей. Із зростанням міст і промисловості важливість збереження природи стає ще більш актуальною, що потребує реалізації освітніх та екологічних програм.

Слід також зазначити, що культура сприйняття природи формується під впливом історичних, соціальних та економічних факторів, що підтверджує необхідність подальших досліджень у цьому напрямку.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми засвідчив важливість кроскультурного дослідження психосемантики образу природи. Отримані дані є основою для подальших емпіричних досліджень, які дозволять більш детально виявити спільні та відмінні риси сприйняття природи представниками різних культур.

РОЗДІЛ 2. КРОСКУЛЬТУРНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСЕМАНТИКИ ОБРАЗУ Й ПОНЯТТЯ “ПРИРОДА”

2.1. Методи та організація кроскультурного дослідження

Проведення кроскультурних досліджень дозволяє виявити особливості сприйняття та інтерпретації різних понять у контексті культурних відмінностей. Сприйняття природи формується під впливом культурних, соціальних та особистісних факторів, що робить доцільним застосування методів, які дозволяють зафіксувати як явні, так і приховані сенси, що вкладають представники різних культур у це поняття.

Кроскультурне дослідження психосемантики образу та поняття “природа” проводилось у лютому-березні 2025 року шляхом опитування з використанням Google Forms серед студентів України та Китаю. Досліджуваними виступили студенти загальною кількістю 107 осіб, з них 57 з України та 50 з Китаю.

Віковий склад українських респондентів був представлений чотирма групами: 18–25 років (45 осіб), 26–35 років (1 особа), 36–45 років (3 особи) та 46 років і старше (8 осіб).

За цим критерієм основну частину учасників (81,8%) склали молоді люди віком від 18 до 25 років. Значно менше представлені інші вікові категорії: лише одна особа у віці 26–35 років (1,8%), троє респондентів у групі 36–45 років (5,5%) та вісім осіб віком від 46 років і старше (14,5%). Українська вибірка має чітко виражену вікову одноманітність із домінуванням молоді (див. рис. 2.1–2.2).

За гендерною ознакою група була такою: 7 осіб чоловічої статі та 50 жіночої. Гендерний складу також виявив істотну нерівномірність: 89,3% опитаних склали жінки (50 осіб), тоді як чоловіків було лише 10,7%. Така диспропорція скоріше за все зумовлена як специфікою вибірки (участь студентів психологічних спеціальностей, де традиційно переважають жінки),

так і загальною тенденцією в соціальних дослідженнях до більшої залученості жінок у подібні опитування.

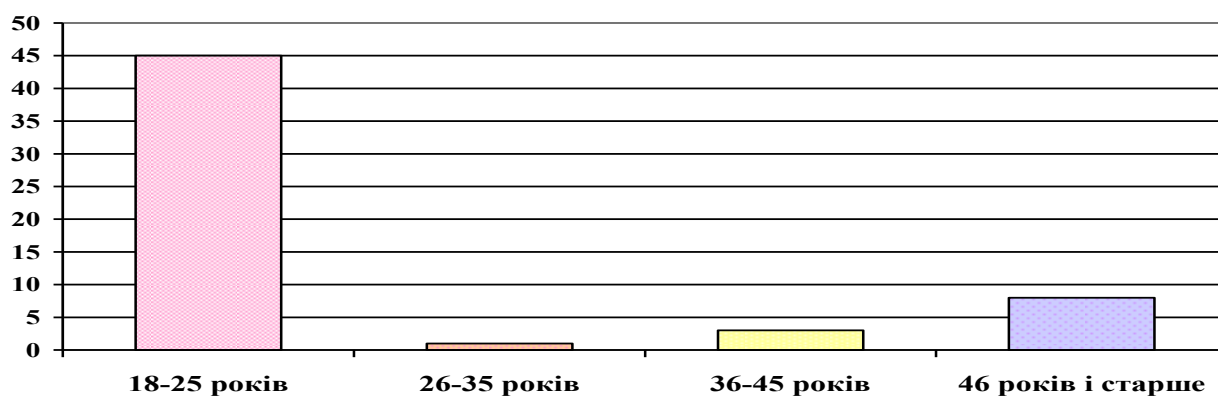


Рис 2.1. Віковий склад українських респондентів

Українська вибірка демонструє високу вікову та гендерну одноманітність. Уявлення про природу, сформовані в цьому дослідженні, насамперед відображають погляд молодих жінок.

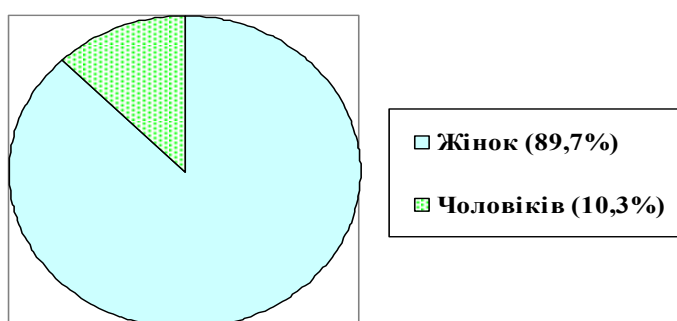


Рис 2.2. Гендерний склад українських респондентів

Віковий склад китайських респондентів був представлений чотирма групами: 18–25 років (19 осіб), 26–35 років (15 осіб), 36–45 років (10 осіб) та 46 років і старше (6 осіб) (див. рис. 2.3), що забезпечило отримання різнобічний даних про погляд на досліджуване поняття.

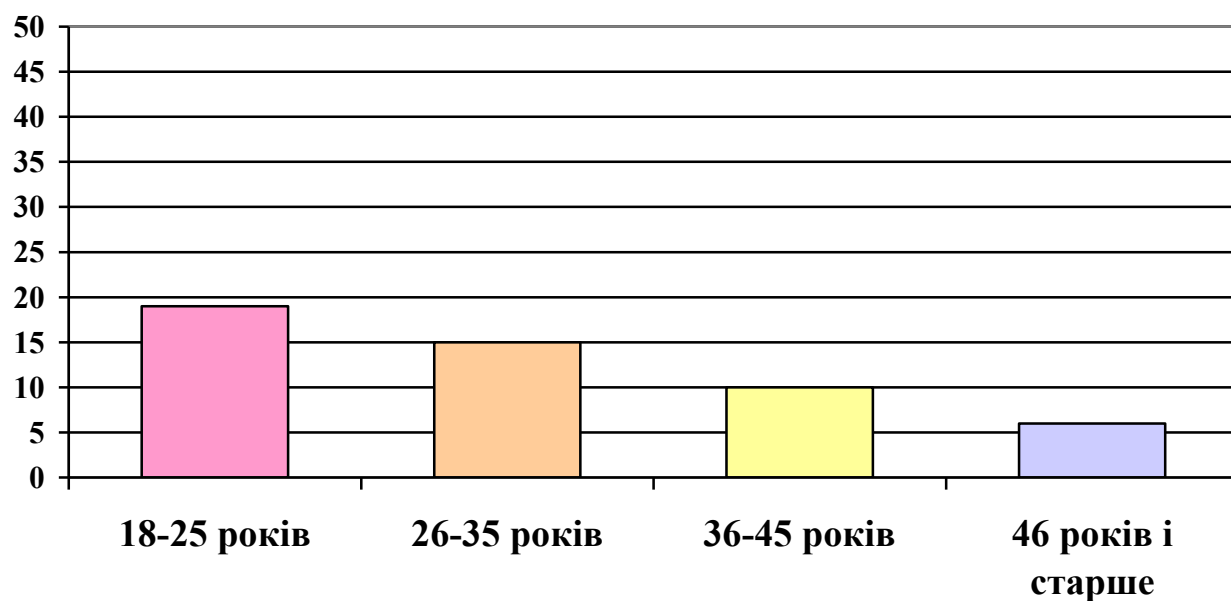


Рис 2.3. Віковий склад китайських респондентів

За гендерною ознакою група була збалансованою: 28 чоловіків та 22 жінки (див. рис. 2.4), а географічний розподіл охоплював різні регіони Китаю, включаючи Північний, Східний, Південний, Південно-Західний та Північно-Східний Китай (див. рис. 2.5), що дозволяє враховувати регіональні особливості сприйняття природи.

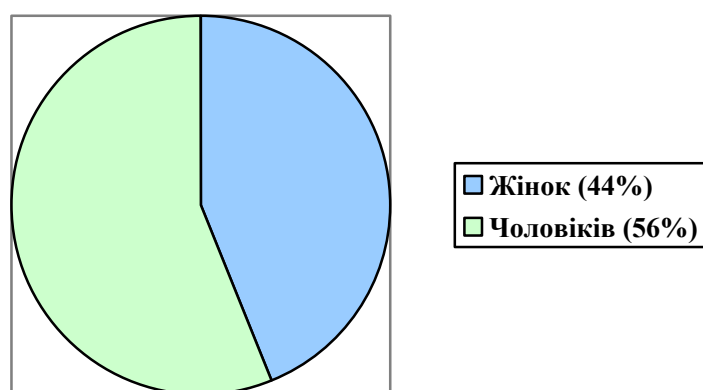


Рис 2.4. Гендерний склад китайських респондентів

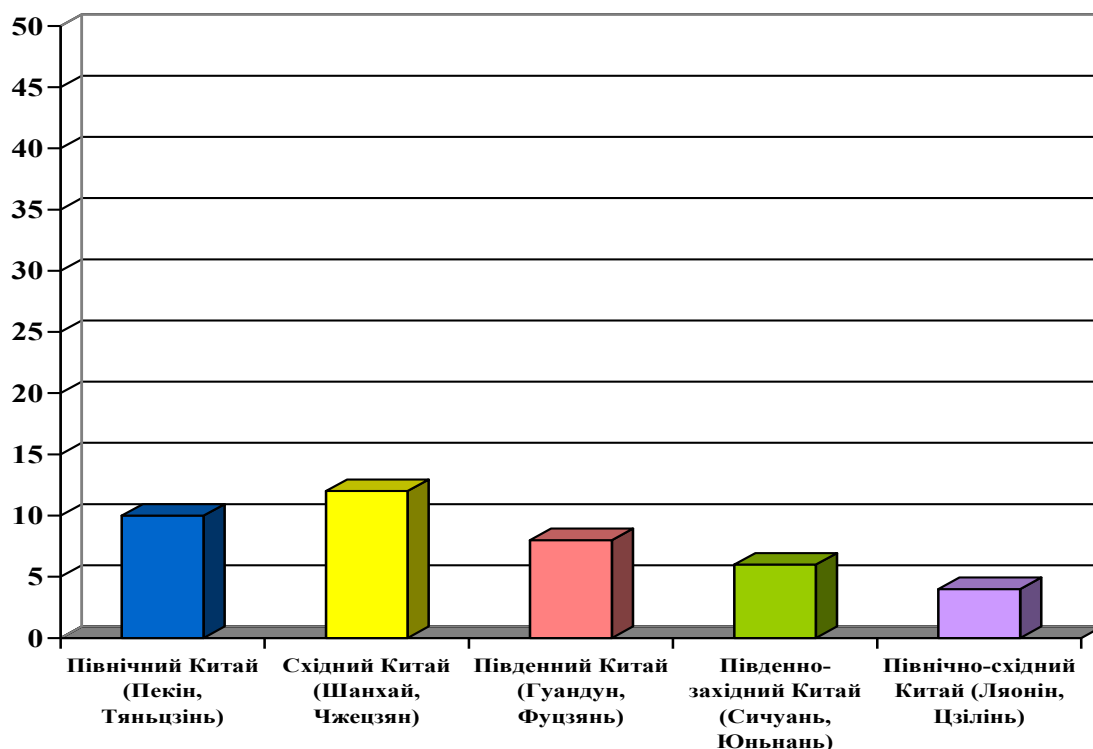


Рис 2.5. Географічний розподіл китайських респондентів

Відбір опитуваних для вибірки був добровільним; проводилася рандомізація за віком і статтю, задля забезпечення її репрезентативності та уникнути спотворень у результатах. Застосування онлайн-опитування сприяло зручності збору даних та дозволило охопити учасників з різних регіонів обох країн.

У кроскультурному дослідженні застосовувались такі емпіричні методи:

1. Незавершені речення (див. дод. А),
2. Проективне завдання (див. дод. А). Досліджуваним пропонувалось знайти в інтернеті зображення, яке найкраще відображає їх розуміння поняття «природа» і коротко описати свій вибір.

Збір даних проводився у письмовій (електронній) формі за допомогою Google-form.

Письмове опитування з технікою незавершених пропозицій є методом психологічного дослідження, призначеним для виявлення латентних смислів, особистих установок й асоціативних зв'язків, пов'язаних із певним

поняттям або явищем. Основною метою його застосування є отримання спонтанних, майже не усвідомлених відповідей, які дозволяють глибше зрозуміти внутрішню картину світу респондента, його суб'єктивні переживання та культурні особливості сприйняття феномену, що вивчається.

Метод незавершених пропозицій передбачає надання випробуваному речення із незаповненою кінцівкою, яку він повинен доповнити, керуючись власними асоціаціями, почуттями та думками. Такий формат стимулює прояв індивідуальних сенсів і дозволяє зафіксувати як когнітивні, так і емоційні реакції учасників дослідження.

У контексті вивчення психосемантики образу природи нами були запропоновані такі конструкції: “Природа – це...”, “Коли я перебуваю на природі, я відчуваю...”, що сприяє виявленню різних інтерпретацій цього поняття.

Валідність використання методу обумовлена його здатністю мінімізувати соціально бажані відповіді за рахунок відсутності явно правильних чи неправильних варіантів. Респонденти висловлюють свої думки у вільній формі, що дозволяє досліднику аналізувати як зміст висловлювань, так і глибинні сенси, приховані за текстом. Окрім цього, цей метод забезпечує збір якісних даних, які можуть бути піддані контент-аналізу та іншим видам обробки з метою виявлення домінуючих категорій сприйняття.

Серед переваг методу можна виділити його простоту в реалізації, можливість проведення дослідження у групах та дистанційно, а також відсутність необхідності у тривалій підготовці респондентів. На відміну від анкет із закритими питаннями, техніка незавершених пропозицій дозволяє отримати більш різноманітні та унікальні відповіді, що відображають суб'єктивний досвід учасників. Окрім того, методика надає досліднику доступ до глибинних шарів свідомості, які часто залишаються прихованими при використанні традиційних опитувальних інструментів.

Для обробки отриманих даних нами був використаний критерій Розенбаума.

Загалом цей критерій використовується для оцінки відмінностей між двома вибірками за рівнем якоїсь ознаки, кількісно вимірної. У кожній із вибірок має бути не менше 11 досліджуваних. Це дуже простий непараметричний критерій, який дозволяє швидко оцінити різницю між двома вибірками за якоюсь ознакою. Однак якщо критерій Q не виявляє достовірних відмінностей, це ще не означає, що їх справді немає.

2.2. Аналіз результатів кроскультурного дослідження

2.2.1. Аналіз психосемантики образу й поняття “природа” в українській вибірці досліджуваних

З’ясування прихованих смислів, особистих установок і асоціативних зв’язків, пов’язаних із поняттям “природа” дозволило виявити, що найбільш поширеною була асоціація природи із “життям або джерелом життя” — цю відповідь обрали 16 учасників. Ця найбільш представлена категорія відображає сприйняття природи як основи та витoku існування. Респонденти акцентують увагу на функції природи — надання життя, її зв’язку з процесами народження, розвитку, відновлення. Такі результати можуть бути пов’язані з життєвими настановами, які припускають єдність людини й рослинно-тваринного світу. Важливо, що для учасників ця категорія часто має і емоційне забарвлення: природа постає як фундаментальна основа буття.

Друга за популярністю відповідь — “те, що нас оточує або матеріальний світ”, яку обрали 15 респондентів. Ця відповідь – про природу як фізичну реальність — усе, що існує поза людиною або незалежно від неї: рослини, тварини, ландшафти, стихії – загалом середовище, у якому перебуває людина. Такі результати свідчать про раціональне, навіть об’єктивне ставлення до природи, як до частини зовнішнього середовища.

Респонденти, котрі дали таку відповідь, ймовірно, сприймають природу в екологічному, географічному або навіть науковому контексті. Це уявлення ґрунтується на розумінні природи як сукупності об'єктів, з якими людина взаємодіє.

Природа як “естетична насолода” стала асоціацією для 15 учасників, які сприймають природу як джерело естетичних та емоційних переживань. Для респондентів вона є простором відновлення, краси, натхнення, де можна отримати задоволення й душевний комфорт. Таке сприйняття характерне для тих, хто шукає в природі не лише функціональність, а передусім внутрішню гармонію, так зване “тут і тепер”. Це сприйняття пов'язане з досвідом взаємодії з природою у вигляді відпочинку, прогулянок, споглядання пейзажів, перебування наодинці з собою.

Сім респондентів інтерпретували природу як “частину людини, що невід'ємно пов'язана з її життям”, що означає бачення природи як частини особистості, як внутрішнього компонента людського єства. Це екзистенційне сприйняття, яке поєднує природу й людину в єдине ціле. Така установка збігається філософським або гуманістичним підходом, у якому природа розглядається не як зовнішнє, а як внутрішнє — щось, що формує нашу ідентичність і світовідчуття. Такі результати також демонструють високий рівень емпатійного ставлення до природи.

Нарешті, для шістьох учасників природа асоціюється як “інструмент для регуляції / ресурс / система”. Ця категорія респондентів представляє більш прагматичне та функціональне уявлення про природу як про систему, яка виконує певні завдання — регуляція стану людини, забезпечення ресурсами, енергією, можливостями. Це бачення властиве тим, хто сприймає природу як середовище для відновлення сил, стабілізації емоційного стану або як потенціал для духовного зростання. Воно також імовірно пов'язане з досвідом практик екотерапії, аеротерапії або із загальною орієнтацією цієї людини на практичне використання природних ресурсів у повсякденному житті.

Загалом результати аналізу відповідей на перше питання “Природа – це...” можна представити так (див. рис. 2.6).

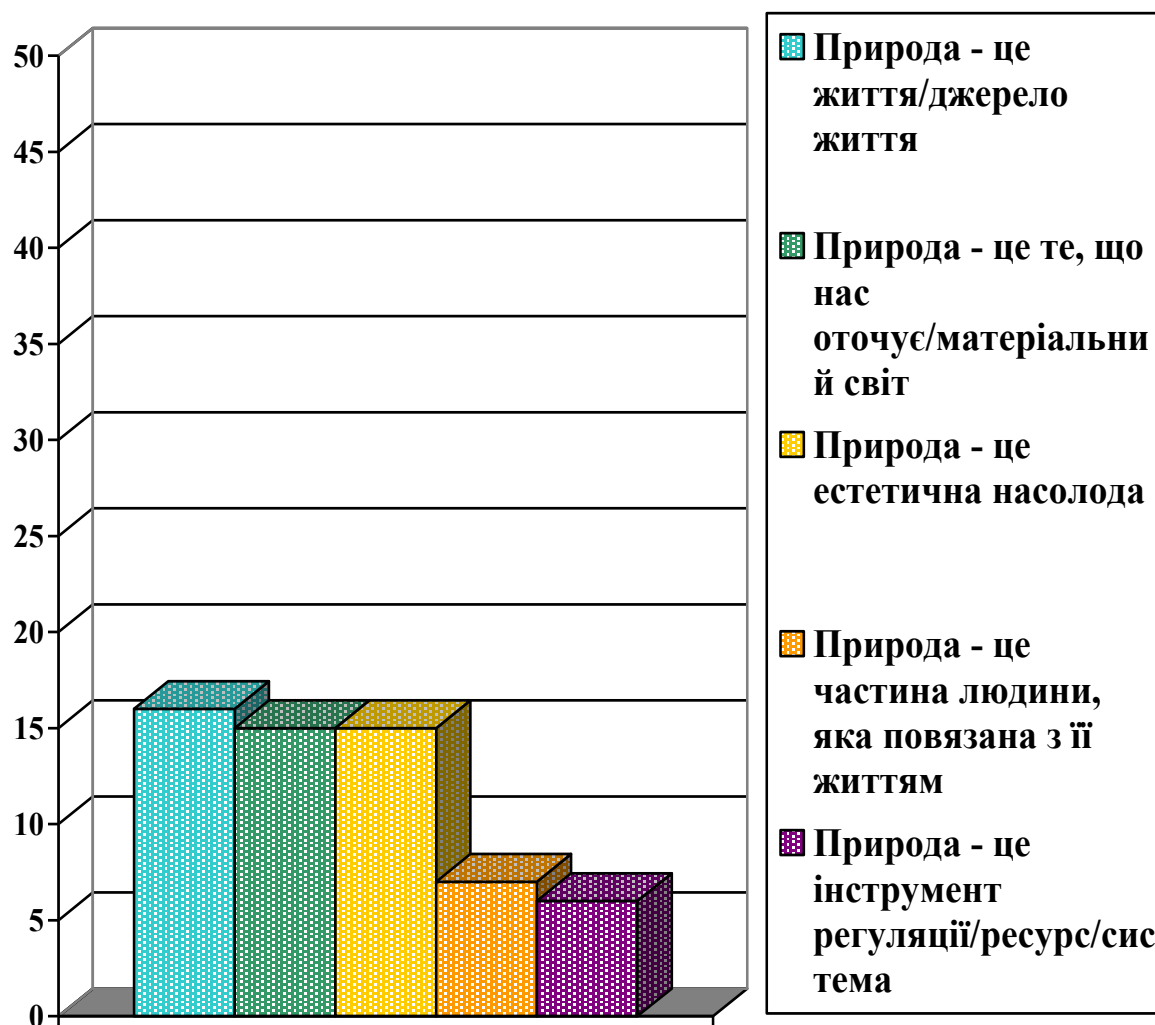


Рис 2.6. Результати першого питання про асоціацію природи українських респондентів

За результатами другого питання про асоціативний зв'язок зі словом “природа” найбільш поширеною виявилась асоціація, пов'язана з природними елементами — її обрали 21 учасник. Учасники вказували на такі асоціації, як ліси, вода, гори, небо, дерева, квіти, тварини та інші об'єкти навколишнього середовища. Це засвідчує домінування конкретного, чіткого сприйняття природи як видимої, матеріальної складової довкілля. У такому

сприйнятті природа постає візуально відчутною частиною реальності — тим, що людина бачить і з чим безпосередньо взаємодіє.

Другою за частотою стала асоціація, пов'язана з емоціями та відчуттями, яку обрали 18 осіб. Природа в цих учасників сприймається як джерело спокою, краси, натхнення або затишку. Такий підхід засвідчує емоційну значущість природи для респондентів, де вона виступає як простір відновлення, гармонії й здобуття позитивного внутрішнього стану. Ці відповіді висвітлюють естетичну й терапевтичну функцію природи у житті цих людей.

Третє місце за поширеністю посіла відповідь, що відображає ціннісне та навіть досить філософське сприйняття природи — її обрали 10 учасників. Ці респонденти визначають природу як життя, гармонію, душу або систему певних законів. Такі асоціації вказують на глибоке екзистенційне розуміння природи як джерела буття й мудрості.

Відповідь про сенсорні враження, до яких увійшли асоціації на кшталт “тепло”, “свіже повітря”, “запахи”, “кольори”, були представлені 6-ма учасниками. Ці асоціації свідчать про безпосереднє тілесне переживання природи, у якій значущими є саме фізичні відчуття — те, що можна торкнутись, вдихнути, побачити. Такий тип відповіді вказує на сенсорну чутливість респондентів і їхнє вміння зчитувати сигнали природи через органи чуття.

Найменш поширеною виявилася асоціація природи із ресурсністю та духовністю — її обрали лише 2 учасники. У їхніх відповідях природа постає як місце сили, простір медитації або внутрішньої гармонії. Ця відповідь репрезентує усвідомлення природи як духовного джерела, до якого можна звернутися за пошуком рівноваги чи відновлення. Невелика кількість таких відповідей означає, що це дуже індивідуальний або не поширений спосіб інтерпретації природи в українській вибірці.

Загалом результати аналізу відповідей респондентів на друге питання виглядають так (див. рис. 2.7).

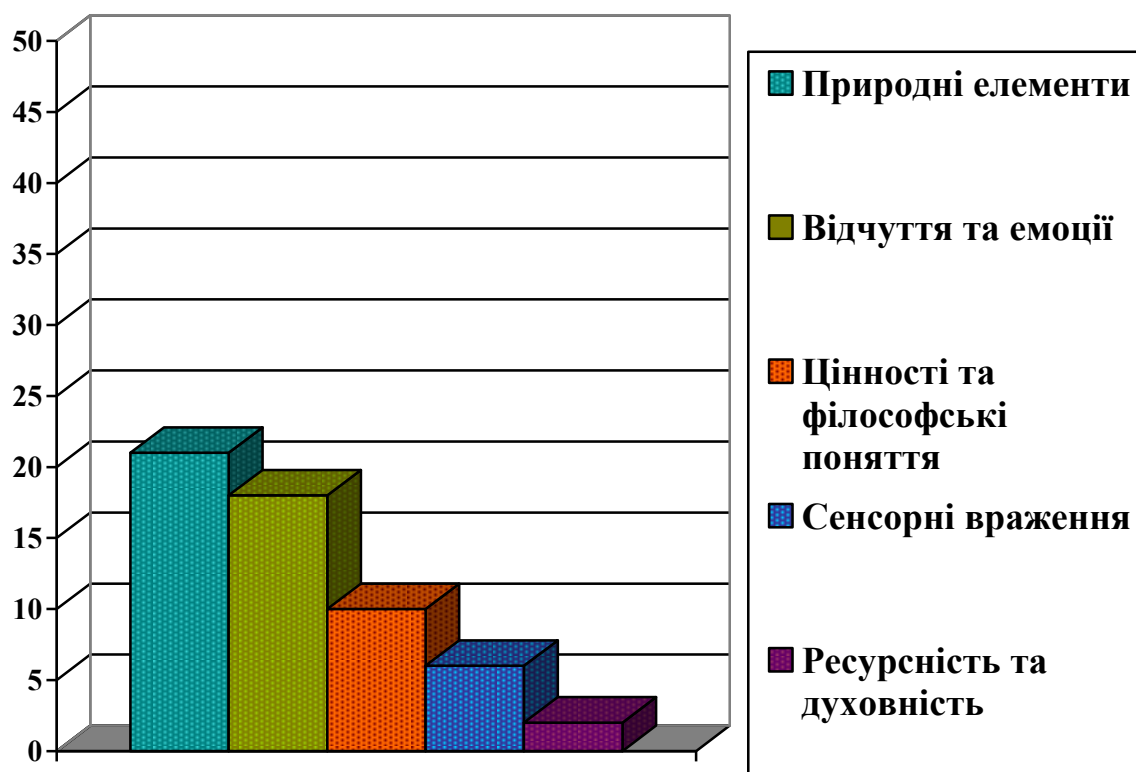


Рис 2.7. Результати другого питання про асоціативний зв'язок зі словом “природа” українських респондентів

Виконуючи проєктивне завдання, респонденти найчастіше зверталися до образів гористих і ландшафтних сцен, які поєднують естетичну красу з емоційним спокоєм. Також значне місце у відповідях респондентів посіли світлини лісу як символа близькості до природи і затишку. Значна кількість респондентів обирала сцени саме української природи, зокрема сільські поля, березові гаї, домівки з солом'яними дахами та знайомі лісові пейзажі. Така тенденція засвідчує глибинний культурний зв'язок із національним природним середовищем, а також на емоційно-ціннісне ставлення до рідного ландшафту як джерела сили, натхнення та внутрішньої рівноваги.

Наприклад, вибір одного з учасників – наші Карпати, земля, яка дає нам щедрий урожай, дерева, які очищають повітря і насичують наші легені, і небо, яке дає нам світло. Світлини гірських місцевостей обрані респондентами (див. рис. 2.8), часто в поєднанні з озерами або морем,

символізують велич, гармонію й недоторкану природну красу. Гори сприймаються як місце сили, звільнення від повсякденних турбот і піднесення духу. У відповідях учасників підкреслюється, що саме в горах людина відчувається собою – у внутрішньому комфорті, зливаючись з довкіллям. Зокрема, образ прозорого озера та засніжених вершин асоціюється з чистотою думок, відновленням, внутрішнім очищенням. Гори — це також символ стійкості, сили та стабільності, оскільки вони не змінюються століттями. У таких природних просторах учасники відчувають себе частиною чогось вищого й більшого, віддаленого від метушні цивілізації. Тому вибір таких зображень говорить про пошук спокою, глибини, а іноді й духовного натхнення.



Рис. 2.8. Результат виконання проєктивного завдання одним із учасників. Світлина засніжених карпатських вершин, високих темно-зелених ялинок та блакитного кришталевого озера

Зображення густих лісів, зелених дерев, туманних галявин (див. рис. 2.9–2.10) викликають у респондентів асоціації з домівкою, дитинством, теплими спогадами й внутрішнім затишком. Ліс у цих коментарях постає як живе, дихаюче середовище, що має власний ритм життя, до якого людина може приєднатися лише у тиші й повазі до нього. Природа тут є не стільки

пейзажем, скільки простором, наповненим звуками, запахами, прихованим життям. Така природа — не тільки джерело натхнення, а й місце емоційного укриття, відновлення. Згадування запахів, особливостей світла та зв'язку з власною історією (дитинство, подорожі з родиною) створює образ лісу як своєрідного духовного простору. Ліс символізує таємничість, невидимість повного знання (наприклад, згадка про невідоме, що ховається під деревами), що тлумачиться як глибший інтерес до пізнання природи й себе.



Рис 2.9 – 2.10. Результати виконання проєктивного завдання окремими учасниками. Світлини зелених горбів, густого лісу та самотнього будиночка.
Дерево оббите плющом під сонячним промінням.



Рис 2.11 – 2.12. Результати виконання проєктивного завдання окремими учасниками. Верхівки ялинок, під якими сховані невідомі дива.
Старенька хатка посеред озера на мостику

Цікавим вибором є деякі зображення, що фокусуються не стільки на географії природи, скільки на емоційному враженні, яке вона викликає: романтичність, затишок, спокій або величність через світло, туман, кольори (див. рис. 2.11–2.14). Тут природа постає як джерело спокою, внутрішнього очищення, відновлення або навіть контрасту до реальності — “тиша проти шуму”, “заспокоєння проти тривоги”. Деякі коментарі учасників вказують на потребу у природному просторі як у місці, де можна “дихати” — у буквальному й метафоричному сенсах. У відповідях також з’являється образ природи як певного морального ідеалу — недоторканої, справжньої, незалежної від людського втручання. Такий вибір світлин говорить про глибоку чутливість учасників до екологічної теми, до збереження автентичності природи. Навіть негативні переживання — тривога за довкілля — є доказом глибокого включення у цінування природи як живої та вразливої сутності.



Рис 2.13 – 2.14. Результати виконання проєктивного завдання окремими досліджуваними. Світлина морського пейзажу у поєднанні з порослими зеленню скалами. Світлина покинутої залізничної колії серед туманного лісу.

Світлини, у яких природа постає у взаємозв'язку з тваринним світом, свідчать про інтегроване сприйняття живого довкілля як єдиної екосистеми (див. рис. 2.15–2.16). У таких зображеннях підкреслюється думка, що природа — це не лише ландшафт або середовище, а насамперед взаємодія всіх її складових: рослин, тварин, людей, стихій. Природа зображується як органічна цілісність, у якій кожна істота має своє місце та значення, а життя побудоване на взаємозв'язках і гармонії. Тварини тут постають не просто частиною фауни, а носіями автономного життя, свободи й спокою. Таке бачення каже про глибоку повагу до природного балансу та етичне ставлення до всього живого, а вибір цих зображень говорить про внутрішню потребу

учасників бути не над природою, а поряд з нею — як рівноправна частина цілого.



Рис 2.15 – 2.16. Результати виконання проєктивного завдання окремими досліджуваними. Світлина кролика серед засніжених ялинок. Світлина карликових баранів на полі на фоні гір

На окрему увагу заслуговують світлини, наповнені етнокультурними сенсами (див. рис. 2.17). Образи Карпат, сільських краєвидів, зелених полів, хат із солом'яною стріхою викликають у респондентів не лише естетичну привабливість, а й глибоке емоційне відлуння. Вони сприймаються як свої, близькі, наповнені змістом належності, пам'яті й зв'язку з поколіннями. Карпати постають як серце України — не тільки географічним, а й духовним. У ландшафтах сільської України респонденти вбачають життя, родючість, щедрість, екологічність та тишу. Це також своєрідна ідентифікація через пейзаж: природа тут — не фон, а жива частина минулого й теперешнього, простір, у якому виростали покоління. Природа України сприймається не лише як об'єкт любові, а як невід'ємна частина особистісної та національної ідентичності.



Рис 2.17. Результати виконання проєктивного завдання окремими учасниками. Світлина села, дикої місцевості, у якій немає кам'яних джунглів

У цьому завданні більшість відповідей учасників були схожими і стосувалися гірських ландшафтів, природних видів або етнокультурного взаємозв'язку людини з природою (див. додаток Б). Це означає, що у свідомості респондентів домінує образ природи як величного, мальовничого й гармонійного простору, тісно пов'язаного з особистими переживаннями, культурною пам'яттю та національною ідентичністю. Гірські пейзажі, зокрема Карпати, постають не лише як візуально привабливі природні утворення, а як символи спокою, сили, сталості та духовної близькості до природи.

Таким чином, аналіз результатів опитування щодо психосемантики образу та поняття “природа” в українській вибірці досліджуваних дозволяє зробити висновок, що більшість учасників розглядають природу як джерело життя та як емоційно-естетичну цінність. Природа постає для них не лише як фізичне середовище, але й як носій внутрішнього спокою, краси, гармонії та натхнення. Значна частина асоціацій була пов'язана з пейзажами гір, лісів, водойм, заходів сонця — тобто з образами, які викликають емоційну залученість, захоплення та відчуття захищеності.

Особливу увагу привертає той факт, що багато учасників обрали зображення саме українських пейзажів, зокрема Карпат, рідних сіл, етнокультурних краєвидів — це каже про глибоку пов'язаність природи з національною ідентичністю, дитячими спогадами, родинними традиціями та відчуттям дому. Уявлення про природу як частину етнокультурної спадщини є маркером не лише ностальгії, але й сприйняття навколишнього світу як простору, де людина може віднайти своє коріння, сенс і душевну рівновагу.

Також помітна частина відповідей демонструє більш філософське або екзистенційне осмислення природи — як невидимої сили, частини великого зв'язку життя, або навіть як простору, що має власну автономну волю та історію.

Хоча менша частка респондентів ототожнює природу з внутрішнім “Я” або сприймає її як інструмент саморегуляції, сама наявність таких асоціацій відкриває перспективу для подальших досліджень у галузі екотерапії, артпрактик та майндфулнесу.

2.2.2. Аналіз психосемантики образу й поняття “природа” у китайській вибірці досліджуваних

Проведений психосемантичний аналіз поняття “природа” у відповідях респондентів китайської вибірки дозволив виявити особливості сприйняття цього феномену серед учасників із великою різноманітністю віку, статі та регіонального походження.

За результатами першого питання про асоціацію природи з якимось феноменом було виявлено, що найбільш поширеною була асоціація природи із джерелом життя — цю відповідь обрали 12 учасників. Такі результати засвідчують глибоке усвідомлення природи як фундаментальної основи існування людини та всього живого. Ця інтерпретація підкреслює цінність

природи як життєтворчого початку, без якого неможлива людська діяльність і саме життя.

Друга за популярністю відповідь — “прекрасний пейзаж”, яку обрали 10 респондентів. Ця відповідь – про естетичне сприйняття природи, де акцент робиться на її красі, мальовничості та здатності викликати почуття захоплення. Таке розуміння природи передбачає споглядання та насолоду оточуючими ландшафтами, що вказує на важливість гармонії між людиною та природою у культурних уявленнях китайських учасників.

Природа як “домівка людства” стала асоціацією для 8 учасників, які сприймають природу не як зовнішнє оточення, а як середовище, з яким людина тісно пов’язана, будучи її частиною. Цей погляд відображає ідею симбіозу людини та природи, у якому людство несе відповідальність за збереження навколишнього середовища.

Шість респондентів інтерпретували природу як “скарб, який треба берегти”, що означає підвищену екологічну свідомість цієї частини вибірки. Тут природа сприймається як цінна, яка вимагає захисту та дбайливого ставлення, та важлива для сталого розвитку й збереження природних ресурсів для майбутніх поколінь.

Нарешті, для чотирьох учасників природа асоціюється зі “спокоєм та гармонією”. Така відповідь відображає сприйняття природи як простору, здатного дарувати умиротворення, внутрішній баланс та відчуття гармонії з навколишнім світом. Це засвідчує психоемоційне значення природи, яка є джерелом натхнення, релаксації та душевної рівноваги.

Узагальнені результати аналізу відповідей респондентів на перше питання представлені на рис. 2.18.

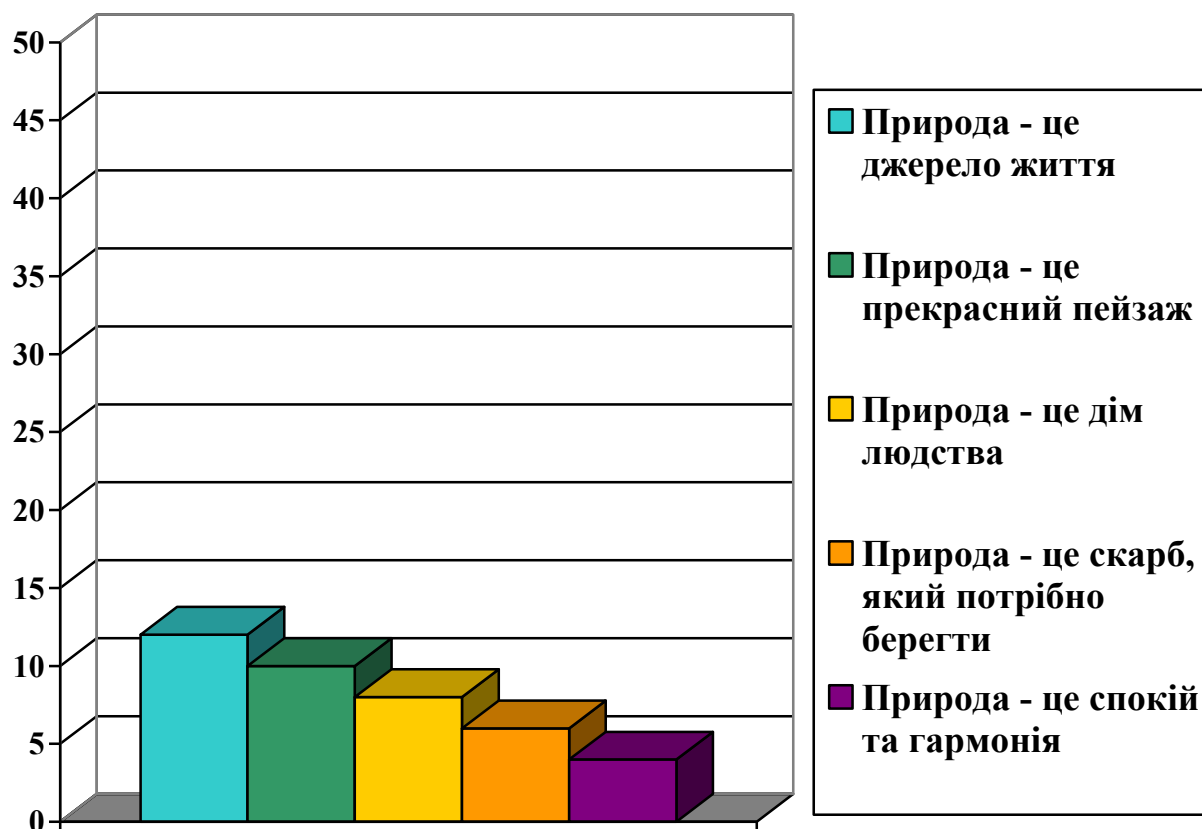


Рис 2.18. Результати аналізу асоціацій із поняттям “природа” у китайських респондентів

За результатами аналізу відповідей респондентів на друге питання про асоціативний зв'язок зі словом “природа” найбільш поширеною асоціацією виявились “ліси, гори, річки”, що вказали 18 учасників. Цей результат засвідчує домінування ландшафтного сприйняття природи, де вона асоціюється з мальовничими природними об'єктами та елементами пейзажу. Для респондентів природа, у першу чергу, уявляється як простір величних гір, безмежних лісів та стрімких річок. Поширеність цієї відповіді підкреслює естетичну значущість природних ландшафтів та зв'язок китайської культури із спогляданням природної краси.

Другою за частотою була відповідь, пов'язана з екологією та стійким розвитком — цю асоціацію обрали 10 людей. Це говорить про сформовану екологічну свідомість учасників, які сприймають природу як тендітну

систему, яка потребує турботи та захисту. Ця група респондентів наголошує на необхідності дотримання екологічного балансу, відповідальності людини за збереження природного середовища та глобальних трендах підвищення екологічної усвідомленості.

Для восьми учасників природа асоціюється з тваринами, рослинами, екосистемою. Такий вибір вказує на розуміння природи як складної і взаємопов'язаної системи, яка включає в себе живі організми і навколишнє середовище. У цій відповіді про біологічний аспект природи акцент робиться на її флору, фауну та природні цикли, що засвідчує науковий чи освітній інтерес до навколишнього світу.

І чотири учасники пов'язують природу з “відпочинком, подорожами та активним відпочинком”. Для цієї групи опитуваних природа – це простір для рекреації, де можна відновити сили, насолодитися свіжим повітрям, влаштувати прогулянку чи похід та отримати позитивні емоції. Це вказує на прагматичний підхід до природи, при якому опитувані розглядають природу як місце для активного проведення часу та релаксації.

Узагальнені результати у вибірці досліджуваних за виконанням другого завдання представлені на рис. 2.18.

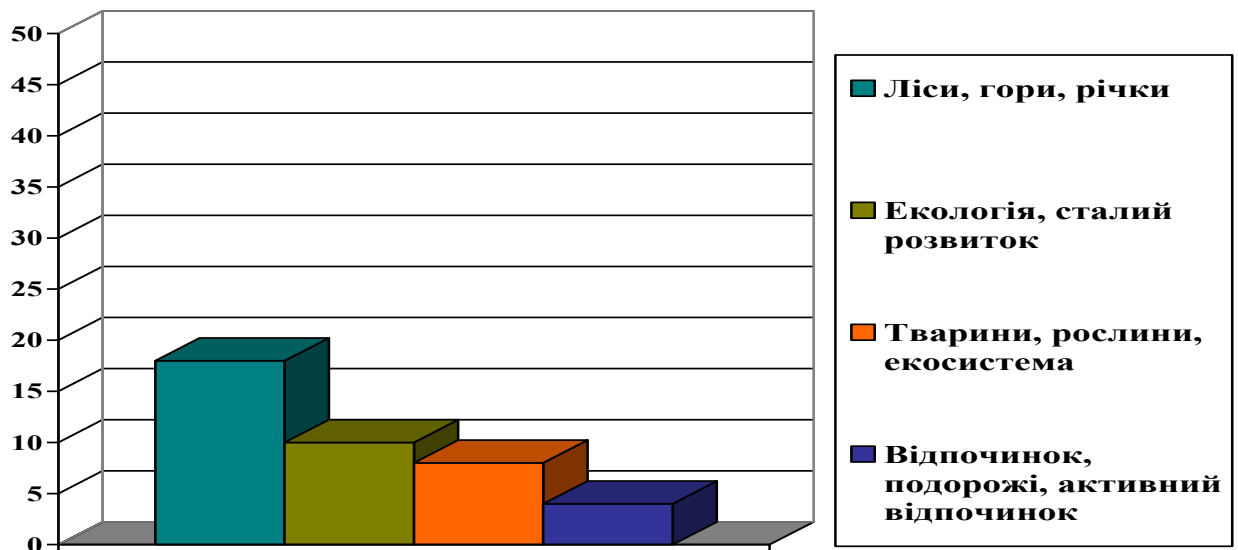


Рис 2.18. Результати аналізу відповідей китайських респондентів на друге питання про асоціативний зв'язок зі словом “природа”

Виконуючи друге, проєктивне завдання, респонденти шукали в інтернеті зображення, яке найкраще відбиває їх розуміння поняття “природа” і коротко описували свій вибір. Аналіз виконання цього завдання засвідчує, що найчастіше респонденти вдавалися до образів природних ландшафтів, таких, як ліси, гори, озера і пустелі, що означає тісний зв’язок їх уявлень природи з мальовничими і величними природними пейзажами.

Наприклад, вибір одного з учасників – світлина лісу на світанку, де сонячне світло проникає крізь листя, створює відчуття спокою та життєвої енергії (див. рис. 2.19) – підкреслює сприйняття природи як джерела внутрішньої гармонії та оновлення. Подібні образи означають прагнення усамітнення і відновлення сил через споглядання природної краси.



Рис 2.19. Результати виконання проєктивного завдання окремим учасником.

Світлина лісу на світанку, сонячне світло проникає крізь листя і створює відчуття спокою та життєвої енергії

Світлину гір та озера з кришталево прозорою водою та засніженими вершинами навколо (див. рис. 2.20) можна інтерпретувати як символ величі та чистоти природи. Такий вибір говорить про сприйняття природи як чогось піднесеного та недоторканного, про повагу до її могутності та

первозданності. Ці образи також можуть асоціюватися з ідеєю духовного піднесення та пошуку натхнення у природних просторах.



Рис 2.20. Результати виконання проєктивного завдання окремим учасником.

Світлина гір і озера, вода прозора, навколо засніжені вершини, що демонструє велич і чистоту природи.

Цікавим є вибір одним із респондентів знімку пустелі на заході сонця, де золоті дюни контрастують з небом, підкреслюючи різноманітність та унікальність природних ландшафтів (див. рис. 2.221).



Рис 2.21. Результати проєктивного завдання. Знімок пустелі на заході сонця, золоті дюни контрастують із небом, що підкреслює різноманітність і красу природи

Подібні асоціації вказують на усвідомлення багатства природи і естетичну цінність навіть суворих і непридатних для життя територій. Такий вибір світлини засвідчує прагнення досліджувати та досягати нові грані навколишнього світу.

Нарешті, світлина міського парку, де зелені дерева перебувають поряд із людьми, які відпочивають на галявині (див. рис. 2.22).



Рис 2.22. Результати виконання проєктивного завдання одним із учасників.

Світлина міського парку, де зелені дерева та люди, що відпочивають на галявині, символізують гармонійне співіснування природи і людини

Вона символізує гармонійне співіснування природи та людини. Цей вибір говорить про сприйняття природи як невід'ємної частини середовища міста, а також про важливість збереження природних куточків в сучасному урбаністичному світі, задля підтримки психологічного комфорту та душевної рівноваги.

Аналіз відповідей респондентів на це завдання засвідчує схожість більшості відповідей між собою за представленою тематикою: природний ландшафт, екологічна тематика, взаємозв'язок людини з природою (див. дод.

Б). Це означає, що природа у свідомості респондентів займає значне місце, постаючи естетичним, екологічним, духовним і терапевтичним джерелом внутрішнього комфорту.

Таким чином, аналіз результатів опитування щодо психосемантики образу та поняття “природа” у китайській вибірці досліджуваних дозволяє зробити висновок, що більшість учасників розглядають природу як джерело життя чи прекрасний пейзаж, вони визнають її фундаментальну роль в існування людини і водночас – естетичну цінність. Ці асоціації знаходять свій відбиток у найчастіших асоціаціях природи з лісами, горами і річками – як символами, що засвідчує глибокий зв’язок респондентів із природними ландшафтами, які викликають почуття захоплення та почуття внутрішньої гармонії.

Екологічна тематика також посідає важливе місце у сприйнятті природи китайськими учасниками. Багато респондентів асоціюють природу з ідеями сталого розвитку, збереження екосистеми та турботи про навколишнє середовище.

Природа у свідомості китайських учасників займає значне місце, поєднуючи естетичне сприйняття, екологічну відповідальність та біологічну цінність. Природа сприймається не лише як джерело життя і краси, але й як цінність, яка потребує захисту, як простір для духовної усамітнення та гармонії, а також як середовище для відпочинку та відновлення.

2.2.3. Аналіз спільного й відмінного у психосемантиці образу й поняття “природа” у досліджуваних української та китайської вибірок

Аналіз спільного й відмінного у психосемантиці образу та поняття “природа” у досліджуваних української та китайської вибірок дозволяє простежити специфіку символічних репрезентацій природи, що відбиває особливості національних культур та ціннісних орієнтацій.

Для початку, вже порівняння вікового складу виборок виявляє істотні відмінності серед учасників. Китайська вибірка була більш віково різноманітною, охоплюючи чотири вікові групи: від молоді до старшого покоління — 18–25 років (19 осіб), 26–35 років (15 осіб), 36–45 років (10 осіб) та 46+ (6 осіб). Така структура забезпечує ширше представлення різноманіття думок й поглядів на сприйняття природи і дозволяє врахувати особливості досвіду опитаних, соціальний контекст та життєві орієнтири.

Натомість українська вибірка була переважно віково одноманітною — більшість респондентів належали до категорії молодих людей, студентів, здебільшого у віці до 25 років. Це звужує спектр можливих інтерпретацій погляду українців на природу – до поглядів молодого покоління, здебільшого жіночого, та обмежує можливості для міжвікових порівнянь усередині цієї групи.

Китайська вибірка відзначається більшою віковою репрезентативністю, тоді як українська — фокусується на молоді. Це варто враховувати під час інтерпретації результатів, оскільки ставлення до природи, її значення та символізм можуть змінюватися з віком. У випадку української вибірки отримані уявлення радше відображають цінності, досвід і сприйняття природи саме молодих жінок, що формує певне культурне та вікове обмеження дослідження.

Що ж до асоціацій, які виникають під час згадування слова “природа” — обидві вибірки найчастіше асоціюють природу з життям: у китайській вибірці це “джерело життя” (12 осіб), а в українській — “життя / джерело життя” (16 осіб). Це говорить про універсальне, загальне сприйняття природи по всьому світу як основи буття та джерела існування, незалежно від культурного контексту.

Окрім того, в обох вибірках природа розглядається як естетичне явище: китайські респонденти говорять про “прекрасний пейзаж” (10 осіб), а українські — про “естетичну насолоду” (15 осіб). Це вказує на значення

візуальної та емоційної привабливості природи як джерела позитивних переживань.

Однак, китайська вибірка частіше підкреслює природу як цінність і об'єкт захисту — “скарб, який потрібно берегти” (6 осіб), тоді як в українській – увага більше акцентується на природі як матеріальному світі, що нас оточує (15 осіб). Це говорить про різні підходи до екологічного мислення: у китайському контексті — з більш етичним наголосом, в українському — з орієнтацією на об'єктивність та фізичну присутність природи.

Ще однією відмінністю є бачення природи як дому людства (8 китайських відповідей), що менш притаманне українській вибірці. Натомість українці частіше інтерпретують природу як внутрішню частину людини або інструмент для саморегуляції (загалом 13 відповідей), що вказує на більше переважання психологічного підходу у сприйнятті природи.

Попри спільну основу в асоціаціях із життям та красою, китайська вибірка демонструє більш зовнішнє, ціннісне ставлення до природи як до скарбу чи дому, який потрібно берегти, тоді як українська — схильна до особистісно орієнтованого сприйняття природи як простору натхнення, відпочинку та внутрішнього ресурсу.

Чи не найбільш значущим для дослідження є порівняння результатів другого питання про асоціативний зв'язок зі словом “природа” у китайській та українській вибірках, оскільки воно дозволяє виявити як спільні, так і відмінні семантичні акценти у сприйнятті природи представниками двох культур.

Обидві вибірки показують домінування конкретних образів природи, пов'язаних із природними елементами. У китайській групі 18 осіб асоціювали природу з лісами, горами та річками, а 8 осіб — із тваринами, рослинами та екосистемою. Аналогічно, українська вибірка найбільш чисельно представлена асоціаціями з природними елементами (21 особа), такими як флора, фауна, стихії, ландшафти та природні явища. Це вказує на

універсальність сприйняття природи як фізичного світу, доступного безпосередньому сенсорному досвіду.

Разом із тим виявляється важлива відмінність: китайські респонденти значно більше акцентували увагу на поняттях “екологія” та “сталий розвиток” (10 осіб), що говорить про раціоналізований та функціональний підхід до природи як до об’єкта колективної відповідальності, який треба берегти та про який треба піклуватися. У відповідях українських учасників такої категорії немає взагалі — натомість з’являються більш інтимні та емоційні характеристики: 18 осіб асоціювали природу з відчуттями спокою, краси, натхнення, затишку, ще 6 осіб — із сенсорними враженнями (тепло, свіже повітря, запахи, кольори), а 2 особи — із ресурсністю та духовним відновленням (місце сили, медитація, внутрішній баланс).

Окрім того, українська вибірка демонструє глибше філософське осмислення природи: 10 учасників ототожнили її з поняттями життя, росту, душі, гармонії та законів природи. У китайській вибірці натомість відчувається більш прагматичний тон, хоча згадка про природу як простір для відпочинку та подорожей (4 особи) вказує на деяку, хоч і незначну, наявність елементів особистісного та естетичного залучення.

Китайські респонденти здебільшого інтерпретують природу через її матеріальні складові та екологічну цінність, натомість українські — значно частіше пов’язують природу з емоційною, сенсорною, духовною та філософською сферами людського досвіду. Це говорить про сильну культурну відмінність у психосемантичному баченні поняття “природа”: китайська вибірка тяжіє до екологічно-раціонального бачення, тоді як українська — до внутрішньо-особистісного й екзистенційного розуміння.

Останнє питання опитування — це порівняння результатів проєктивного завдання, у його ході якого респондентам потрібно було знайти в інтернеті зображення, яке найкраще відображає їх розуміння поняття “природа” і коротко описати свій вибір. Результати демонструють як спільні риси, так і помітні культурно зумовлені відмінності.

У китайській вибірці домінують асоціації, пов'язані з природними ландшафтами — лісами, горами, річками, що символізують для респондентів красу, велич і гармонію навколишнього світу. Ці образи вказують на глибоке естетичне сприйняття природи, яка постає не лише як фізичне середовище, а й як джерело внутрішнього спокою та натхнення. Водночас значна частина китайських учасників акцентує увагу на темі екології та сталого розвитку. Природа тут сприймається як ресурс, який потребує захисту, а також як об'єкт соціальної відповідальності. Таким чином, для китайських респондентів характерне поєднання естетичних і раціональних уявлень: природа водночас є джерелом духовного відновлення і сферою, що вимагає етичного ставлення та дбайливого збереження.

На відміну від попередньої, українська вибірка виражає більш глибоко емоційне й особистісне ставлення до природи. У відповідях домінують асоціації з почуттями спокою, натхнення, краси, затишку, а також з образами, що викликають сенсорні й ностальгічні переживання — свіже повітря, тепло, запахи, кольори. Особливої ваги набуває зв'язок природи з національною ідентичністю: багато респондентів згадують українські пейзажі — Карпати, рідні села, традиційні ландшафти — що говорить про сильну емоційну прив'язаність до природи як до складника культурної пам'яті та родинного коріння. Окрім того, у свідомості українських учасників природа часто постає як філософська категорія — джерело життя, гармонії, як частина екзистенційного зв'язку або як простір для самопізнання й духовної практики.

У цілому, у китайській вибірці домінує образ природи як прекрасного ландшафту та об'єкта екологічного піклування, тоді як у українській — природа асоціюється з емоційною глибиною, культурною ідентичністю та філософськими роздумами. Обидві вибірки визнають природу як важливу цінність, проте наповнюють її досить різними сенсами: китайські респонденти більше схильні до раціонального та етичного осмислення, тоді як українські — до особистісного, сенсорного та духовного.

З метою виявлення культурних відмінностей сприйнятті природи було також здійснено порівняльний аналіз відповідей представників української та китайської вибірок за допомогою непараметричного Q-критерію Розенбаума. Цей метод дає змогу порівняти дві незалежні вибірки за рівнем вираженості певної ознаки, представленої в порядковій шкалі. Метод дозволяє оцінити кількісні відмінності навіть у невеликих вибірках за умови, що значення ознаки мають певну градацію.

У порівнянні були використані відповіді на проєктивне питання “Природа – це...”. Учасникам із кожної вибірки пропонувалося завершити це речення, після чого їх відповіді були згруповані в п’ять загальних категорій, що репрезентують їх уявлення про природу. Для китайської вибірки ці категорії були такими:

1. Природа як джерело життя,
2. Природа як пейзаж/краса,
3. Природа як дім людства,
4. Природа як скарб,
5. Природа як гармонія/спокій.

Для української вибірки ці категорії були такими:

1. Природа як навколишній світ/матерія,
2. Природа як джерело життя,
3. Природа як частина людини,
4. Природа як краса/натхнення,
5. Природа як ресурс/інструмент.

Для статистичного зіставлення було випадковим чином відібрано по 50 респондентів із кожної вибірки, що відповідає умовам застосування Q-критерію, а саме — достатній обсяг даних (не менше 11 осіб у кожній групі) і допустима різниця у чисельності (не більше ніж 10 осіб за обсягом).

Категорії було закодовано за порядком символічної виразності — від найбільш емоційно та ціннісно насичених до більш об’єктивізованих. Таким чином, кожній відповіді було надано порядкове числове значення (від 1 до 5).

Подальше зіставлення відбувалося за принципом парного порівняння: кожен представник української вибірки зіставлявся з кожним із китайської за рівнем узагальненості категорії. Було пораховано кількість випадків, коли категорія українського респондента займала вищу позицію в порядковій шкалі, ніж китайського. Загальна кількість таких випадків (S) склала 678 із можливих 1600.

На основі отриманого значення S було розраховано Z-показник для нормального наближення, що дорівнює -1.17 . Відповідне p-значення — 0.24 , що не є статистично значущим при стандартному рівні $\alpha = 0.05$.

Таким чином, результати аналізу за Q-критерієм Розенбаума не виявили статистично значущих відмінностей між українською та китайською вибірками щодо завершення фрази “Природа — це...”. Тому можна зробити висновок, що уявлення про природу як джерело життя, красу, ресурс або частину людського світу мають однакові смислові значення в обох культурах, принаймні у межах дослідженої вибірки.

Висновок до розділу 2

У другому розділі було описано кроскультурне дослідження психосемантики образу й поняття «природа», розглядалися особливості сприйняття та інтерпретації цього поняття у контексті культурних відмінностей. Сприйняття природи формується під впливом культурних, соціальних та особистісних факторів, тому важливо було зафіксувати як явні, так і приховані сенси, що вкладають представники різних культур у це поняття.

Аналіз загального та відмінного в психосемантиці образу і поняття “природа” у вибірках українських та китайських респондентів демонструє як універсальні підходи до сприйняття природи, так і глибокі культурно зумовлені відмінності. Обидві групи ототожнюють природу з джерелом життя, красою та гармонією, що вказує на спільну базову символіку природи у свідомості людини незалежно від культурного середовища. Однак, попри спільну основу в асоціаціях із життям та красою, китайська вибірка демонструє більш зовнішнє, ціннісне ставлення до природи як до скарбу чи дому, який потрібно берегти, тоді як українська — схильна до особистісно орієнтованого сприйняття природи як простору натхнення, відпочинку та внутрішнього ресурсу.

Китайські респонденти здебільшого інтерпретують природу через її матеріальні складові та екологічну цінність, натомість українські — значно частіше пов’язують природу з емоційною, сенсорною, духовною та філософською сферами людського досвіду. Це говорить про таку культурну відмінність у психосемантичному баченні поняття “природа”: китайська вибірка тяжіє до екологічно-раціонального бачення, тоді як українська — до внутрішньо-особистісного й екзистенційного розуміння.

Окрім того, вікова структура вибірок вплинула на характер інтерпретацій: ширший віковий діапазон китайської вибірки забезпечив

більше різноманіття у підходах, тоді як молодий склад української вибірки акцентував увагу на особистісно-емоційному осмисленні природи.

У цілому, характер акцентів у сприйнятті відрізняється: китайські респонденти тяжіють до раціоналізованого, екологічного та соціально-відповідального бачення природи як скарбу, який потрібно берегти, тоді як українські учасники більше орієнтуються на емоційно-сенсорний, особистісний і духовний вимір природи як простору відновлення, натхнення та екзистенційного зв'язку.

Таким чином, проведений аналіз засвідчив важливість кроскультурного підходу у вивченні поняття психосемантики образу природи. Отримані результати слугують основою для подальших емпіричних досліджень, які дозволять глибше виявити закономірності сприйняття природи в різних культурах та розширити розуміння універсальних і специфічних аспектів екологічної свідомості.

РОЗДІЛ 3. УРАХУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙМАННЯ ПРИРОДИ У ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Методи природотерапії та принципи їх використання у практиці психологічної допомоги представникам різних культур

Природотерапія розглядається, перш за все, як оздоровчий вплив природних факторів на організм людини. Її потужний ефект полягає у відновленні здоров'я через контактування людини з природою. Йдеться не тільки про покращення фізичного та психоемоційного стану людини, а й про стимуляцію інтелектуальних функцій особистості [6].

Зелені зони (парки, сквери, газони, клумби) стають порятунком від міського стресу та шумового забруднення, у якому живе більшість людей планети Земля. Сьогодні науково доведено, що взаємодія з природою має терапевтичний вплив на психіку людини. Результати дослідження [16, 17] підтверджують, що тривалі прогулянки на природі можуть зменшити симптоми депресії. Учені зауважують: окрім медикаментозної терапії, людям слід проходити сеанси екотерапії. Цей вплив “живої природи” включає прогулянки парками, догляд за рослинами, садівництво та інші форми перебування на свіжому повітрі.

Контакт із природою життєво важливий для розширення особистого простору, підтримки фізичної активності, екологічної освіти та отримання позитивного емоційного підкріплення. Природне середовище активно сприяє розвитку сенсорних систем – слуху, зору, нюху, смаку та дотику.

Людський організм функціонує не лише завдяки фізичній будові, а й завдяки тонкому енергетичному полю. Між клітинами відбувається постійний обмін хвильовою інформацією. Ці ж клітини можуть сприймати зовнішні сигнали – наприклад від дерев (шелест листя, відтінки кольорів, запахи, енергетичні імпульси тощо). Таким чином, відбувається біоенергетичний обмін між людиною та природою (зокрема, рослинами) [5].

Тобто, перебування на свіжому повітрі, споглядання природи, взаємодія з тваринами, – усе це позитивно впливає на здоров'я та енергетичну стабільність людини. Природа виконує подвійну функцію: є джерелом життєво важливих ресурсів та задовольняє естетичні потреби. Вона здатна викликати глибокі емоції – від спокою до ейфорії.

Чутливість до краси природи тісно пов'язана з почуттям вдячності, задоволення життям та високою самооцінкою. Дослідження засвідчують, що люди почуваються краще та функціонують ефективніше, коли перебувають ближче до природи. Саме відчуття єднання з живою та неживою природою, її естетичний вплив сприяють зміцненню психічного здоров'я (емоційного, психологічного, соціального) та формуванню глибшого розуміння сенсу життя. Як відомо, природотерапію можна поділити на 4 групи, через те, що кожна група впливає на окремий канал сприйняття, тобто класифікується за тим, яким органом чуття людина сприймає інформацію.

Першою групою представлена “нюхова природна інформація”:

- ароматична терапія – метод впливу на стан почуття організму людини за допомогою запахів;
- таласотерапія – лікування морем – це лікування морською водою, морським повітрям, водоростями, сонячними променями;
- аеротерапія – застосування з профілактичною та лікувальною метою чистого повітря;
- альготерапія – лікування водоростями. Водорості, багаті на мінеральні й органічні речовини, активно впливають на обмін речовин в організмі.

Наступною групою є “звукова природна інформація”: музикотерапія – лікування музикою.

До третьої групи відноситься “візуальна природна інформація”:

- анімалотерапія – лікування і відновлення здоров'я людини шляхом спілкування з тваринами;

– рослинотерапія – терапевтичний вплив на здоров'я людини естетичними візуальними властивостями рослин. Існують такі види рослинотерапії як деревотерапія, терапія кімнатними рослинами та квіткотерапія;

– хромотерапія або кольоротерапія (від грецьк. *chroma* – колір, фарба + терапія) – лікування кольоровими гамами природи;

– ландшафтотерапія – терапія засобами і силами самої природи, її рослинності, пейзажу – гірського, морського і лісного – активізує і стимулює процеси відпочинку, відновлення сил і одужання.

Останню групу “тактильно-кінестетична природна інформація” характеризують такі види:

– гідротерапія (від грецьк. *hydor* – вода + терапія) – водолікування – використання води в будь-яких її проявах (лід, холодна, гаряча, свіжа, мінеральна, пара) в профілактичних і лікувальних цілях;

– кліматотерапія (від грецьк. *klima* – нахил (земної поверхні до сонячних променів) + терапія) – помітний тісний взаємозв'язок метеорологічних чинників зі станом здоров'я людини.

Вище викладене, а також висновки, зроблені у нашому дослідженні, дозволяють нам сформулювати такі принципи застосування природотерапії у практиці надання психологічної допомоги представникам різних (української та китайської) культур.

1. Принцип естетичності застосовуваних засобів (зображень. природи, експозицій природних елементів), при чому для представників обох культур.

2. Принцип екологічності й раціональності використання засобів природотерапії, особливо у роботі з представниками китайської культури (тобто без нанесення навіть найменшої шкоди природі).

3. Принцип наповненості засобів природотерапії особистісним сенсом, особливо для представників української культури.

Відповідно до зазначених вище принципів, у психологічній допомозі представникам китайської культури більш доцільними можуть виявитись

такі методи природотерапії, як прогулянки лісом, окремі види роботи з догляду за рослинами. У практиці психологічної допомоги представникам української культури (особливо молодим особам жіночої статі) — медитації із безпосереднім сприйманням природи або ж зображень природи, при цьому таких, що є “рідними” для них.

3.2. Урахування особливостей сприймання природи у практиці психологічної допомоги особистості на прикладі тренінгу саморегуляції для представників різних культур

У сучасних умовах глобалізації, зростання академічної мобільності, міжнародного студентського обміну та посилення міжкультурної взаємодії в різних сферах життя, зокрема в освіті та професійній діяльності, значно зростає потреба у психологічній допомозі, що враховує культурну специфіку клієнтів. У багатьох ситуаціях психоемоційний стан особистості, її спосіб реагування на труднощі, сприймання стресових подій та очікування від психолога визначаються культурним контекстом, у якому вона сформувалась.

Практика психологічної підтримки для представників різних етнокультурних середовищ, зокрема української та китайської, має ґрунтуватися на принципах культурної компетентності, міжкультурної чутливості та адаптивності психотерапевтичних інтервенцій. Психолог, який працює в мультикультурному середовищі, повинен не лише знати загальні культурні характеристики, але й виявляти емпатію, повагу до цінностей та символів культури клієнта, бути гнучким у підходах й уникати етноцентризму.

Особливої актуальності набуває здатність адаптувати методики психологічного впливу до ментальних особливостей клієнтів різних

національностей, що дозволяє зробити психологічну допомогу ефективнішою, глибшою і культурно відповідною.

Ключовою особливістю української культури у контексті надання психологічної допомоги є глибока емоційна залученість, підвищена чутливість до внутрішніх станів, схильність до саморефлексії та аналізу власного досвіду, а також висока значущість особистісного сенсу життєвих подій. Українські клієнти зазвичай прагнуть до глибшого розуміння себе, свого емоційного світу та мотиваційних основ поведінки. Це сприяє ефективному застосуванню терапевтичних підходів, які дозволяють емоційно опрацювати внутрішній досвід.

Значна відкритість до експресивних форм терапії, таких як арт-терапія, музикотерапія, нарративні практики, обумовлена здатністю українських клієнтів символічно виражати особистісно значущі переживання через образи, історії чи метафори. У таких підходах вони не лише відтворюють внутрішній стан, а й знаходять нові способи його усвідомлення та трансформації.

Окрім того, особливу ефективність демонструють методи, що ґрунтуються на юнгіанському аналітичному підході, зокрема робота з архетипними структурами, глибинними образами та символами, які відображають колективне й індивідуальне несвідоме. Актуальними також є екзистенційно орієнтовані методиками, спрямовані на осмислення тем сенсу життя, відповідальності, свободи вибору, автентичності. У багатьох випадках природні образи — дерева, вода, небо, земля — використовуються як метафоричні проєкції внутрішнього стану особистості, що дозволяє глибше зрозуміти її потреби, конфлікти та потенціал до зростання.

Натомість у китайському соціокультурному контексті домінують цінності гармонії, самоконтролю, колективізму та відповідності соціальним нормам. У зв'язку з цим, ефективна психологічна допомога представникам китайської культури має бути орієнтована на збереження міжособистісного балансу, уникнення конфронтаційної комунікації, а також використання

непрямих методів впливу. Практики медитації, тілесно-орієнтовані підходи, техніки дихання, когнітивно-поведінкова терапія з акцентом на соціальні ролі та етичну відповідальність є найбільш релевантними у цьому культурному контексті.

Варто підкреслити, що пряме перенесення психотерапевтичних моделей з однієї культури в іншу може призвести до неефективності інтервенцій або навіть до посилення дистресу у клієнта. Наприклад, надмірна інтерпретація особистих переживань, що є прийнятною у європейській традиції, може суперечити нормам емоційної стриманості у китайській культурі. Водночас занадто стриманий підхід у роботі з українськими клієнтами може не забезпечити необхідного рівня підтримки та емпатії.

Таким чином, успішна психологічна допомога у мультикультурному середовищі має передбачати гнучке поєднання універсальних психотерапевтичних принципів із урахуванням культурних особливостей сприймання світу, себе та соціальних очікувань. Впровадження інтегративних, культурно адаптованих програм, розвиток міжкультурної компетентності у психологів, а також систематичне дослідження культурних змінних — необхідні умови ефективною психологічної підтримки представників української та китайської культур.

Зміст розробленої нами програми психотренінгу регуляції емоційного стану із застосуванням засобів природотерапії представлений у додатку Г.

3.3. Апробація тренінгу саморегуляції з урахуванням психосемантичних особливостей сприймання природи

З метою емпіричної перевірки ефективності запропонованої програми тренінгу саморегуляції було проведено апробацію на двох кроскультурних вибірках — студентів з України та Китаю. Тренінгова програма була

ідентичною для обох груп, що дозволило порівняти динаміку змін з урахуванням психосемантичних особливостей сприймання природи.

На першому етапі тренінгу учасники пройшли вступну адаптаційну частину, що включала вправу “Перші враження від природи” та спільне створення правил групи. Ці завдання сприяли формуванню відкритого, безпечного середовища для самовираження та дослідження особистісного досвіду взаємодії з природним середовищем. Важливим компонентом початкового етапу також стало первинне опитування на рівень саморегуляції, яке дозволило зафіксувати вихідні показники учасників у сфері емоційного контролю, поведінкової саморегуляції та адаптивності.

Подальші етапи тренінгу були спрямовані на формування та розвиток навичок саморегуляції через залучення природних образів, метафор та сенсорного досвіду. Наприклад, дихальна вправа “Дихання із вітром” дозволяла учасникам синхронізувати власний ритм із природним явищем, сприяючи заспокоєнню та центруванню. Інформаційна сесія щодо символічного значення природних елементів (вода, дерево, небо, земля) слугувала підґрунтям для подальших проєктивних вправ, зокрема створення “Колажу природи” — візуальної репрезентації власного емоційного ресурсу чи стану через природні символи.

Соціально-емоційна взаємодія була представлена через такі вправи, як “Ехо природи”, що активізували тілесне усвідомлення, взаємну увагу та співналаштування з партнером у контексті ритмічного руху. Візуалізаційна вправа “Моє місце сили” дозволила учасникам активізувати уявні ресурси, пов’язані із спогадами про значущі місця в природі, що викликають відчуття безпеки та спокою.

Другий блок тренінгу включав вправу “Прогулянка з усвідомленням”, яка активізувала психосенсорне сприймання природи, а також другу інформаційну сесію, присвячену інтеграції природних методів саморегуляції в повсякденне життя. Практичні компоненти доповнювалися глибокою емоційною саморефлексією у вправах “Квіткове дзеркало” та “Посади

емоцію”. Ці завдання передбачали роботу з емоційною символікою рослин, ароматів, а також фізичну взаємодію (посадка) як засіб проєкції внутрішнього стану назовні.

Завершальний етап тренінгу передбачав повторне опитування рівня саморегуляції з метою порівняння з початковими даними та ритуал “Закриття кола”, що мав за мету закріплення емоційного досвіду, отриманого протягом тренінгу.

Порівняльний аналіз попередніх і підсумкових результатів тренінгу саморегуляції свідчить про позитивну динаміку в обох групах. Учасники відзначали зростання навичок емоційного усвідомлення, зниження тривожності, підвищення здатності до самозаспокоєння та більш свідомого включення природних ресурсів у процес внутрішнього самоналаштування. При цьому було виявлено культурні відмінності у перевагах до певних природних символів і способів вираження емоцій, що підтверджує релевантність урахування психосемантичного компонента під час розробки подібних програм для представників різних культур.

Висновок до 3 розділу

Психологічна підтримка українських клієнтів повинна враховувати культурний акцент на емоційній глибині, особистому сенсі та самоаналізі. Український культурний контекст сприяє підвищеній чутливості до внутрішніх переживань та сильній схильності до саморефлексії, що робить експресивні та символічні форми терапії особливо ефективними. Такі підходи, як арт-терапія, наративні техніки та музична терапія, знаходять відгук у українських людей завдяки їхній здатності екстерналізувати та обробляти складні емоційні стани за допомогою метафор та творчого вираження. Крім того, терапевтичні методи, що ґрунтуються на

екзистенційній психології, добре підходять для українських клієнтів, оскільки вони стосуються таких ключових тем, як ідентичність, життєва мета, свобода та автентичність. Символічне використання природних образів — дерев, води, неба, землі — служить потужним інструментом для дослідження внутрішнього світу та сприяння особистісному зростанню. Тому культурно чутлива психологічна практика, яка інтегрує ці елементи, може підвищити ефективність втручань у психічне здоров'я та підтримувати цілісне благополуччя українців.

Образ природи у китайських студентів пов'язаний переважно з естетичним сприйняттям ландшафту та етичною відповідальністю за збереження довкілля. Натомість українські респонденти сприймають природу як джерело емоційного змісту, культурної ідентичності та особистісних роздумів, що варто враховувати у психологічній практиці з представниками різних культур.

Українські клієнти тяжіють до емоційної глибини, символічного самовираження й особистісного осмислення, що робить ефективними експресивні та аналітичні методи. Натомість для китайських клієнтів важливо зберігати гармонію, самоконтроль і дотримання соціальних норм, що зумовлює доцільність м'яких, непрямих інтервенцій. Отже, успішна психологічна підтримка потребує гнучкої адаптації методів з урахуванням культурного контексту клієнта.

Апробація тренінгу саморегуляції із використанням засобів природотерапії на кроскультурних вибірках показала позитивну динаміку у розвитку навичок емоційного усвідомлення в обох групах. Проте, культурні відмінності у сприйманні природних символів та методів саморегуляції вказують на важливість урахування психосемантичних особливостей під час розробки тренінгових програм. Ключовим є використання природних образів як інструментів для саморегуляції, адаптуючи їх до культурних контекстів. Отже, для ефективності програм необхідно враховувати не тільки загальні психологічні принципи, але й культурні особливості сприйняття природи.

ВИСНОВКИ

Взаємодія з природою відіграє ключову роль у психологічному благополуччі людини. Природне середовище допомагає знизити рівень стресу, покращити когнітивні функції, а також є важливим чинником емоційної регуляції. Дослідження в цій галузі підтверджують, що перебування на природі активізує парасимпатичну нервову систему, знижує рівень кортизолу та сприяє психологічній стабільності. Аналіз особливостей ставлення до природи в різних культурах засвідчив наявність відмінностей у її сприйнятті.

Аналіз загального та відмінного в психосемантиці образу і поняття “природа” у вибірках українських та китайських респондентів демонструє як універсальні підходи до сприйняття природи, так і глибокі культурно зумовлені відмінності. Обидві групи ототожнюють природу з джерелом життя, красою та гармонією, що вказує на спільну базову символіку природи у свідомості людини незалежно від культурного середовища. Однак, попри спільну основу в асоціаціях із життям та красою, китайська вибірка демонструє більш зовнішнє, ціннісне ставлення до природи як до скарбу чи дому, який потрібно берегти, тоді як українська — схильна до особистісно орієнтованого сприйняття природи як простору натхнення, відпочинку та внутрішнього ресурсу.

Китайські респонденти здебільшого інтерпретують природу через її матеріальні складові та екологічну цінність, натомість українські — значно частіше пов’язують природу з емоційною, сенсорною, духовною та філософською сферами людського досвіду. Це говорить про сильну культурну відмінність у психосемантичному баченні поняття “природа”: китайська вибірка тяжіє до екологічно-раціонального бачення, тоді як українська — до внутрішньо-особистісного й екзистенційного розуміння.

Характер акцентів у сприйнятті сильно розрізняється: китайські респонденти тяжіють до раціоналізованого, екологічного та соціально-відповідального бачення природи як скарбу, який потрібно берегти, тоді як українські учасники більше орієнтуються на емоційно-сенсорний, особистісний і духовний вимір природи як простору відновлення, натхнення та екзистенційного зв'язку.

Описані особливості сприймання природи нашими досліджуваними засвідчують доцільність застосування природотерапії як виду психологічної допомоги представникам різних культур (української та китайської).

При цьому попри велику різноманітність методів і засобів природотерапії їх вибір доцільно здійснювати із дотриманням таких принципів:

1) естетичності застосовуваних засобів (зображень природи, експозицій природних елементів), при чому для представників обох культур;

2) екологічності й раціональності використання засобів природотерапії, особливо у роботі з представниками китайської культури (тобто без нанесення навіть найменшої шкоди природі);

3) наповненості засобів природотерапії особистісним сенсом, особливо для представників української культури.

Перспективою подальших досліджень цього напрямку є збір емпіричних даних на більших, еквівалентних за віком та статтю, вибірках досліджуваних — представниках різних культур та добір на основі отриманих результатів методів й засобів природотерапії для представників різних культур.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аеротерапія / О. М. Ярош // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / редкол. : І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001.
2. Афанасьєва Н., Світлична Н., Шайда О. (2019) Психосемантичний аналіз уявлень психологів-практиків про місце психологічного консультування. *Psycholinguistics*. 26(1). С. 37–50.
3. Прасол Д. В., Прасол Н. О. (2010) Основи психосемантики: навч.-метод. посіб. Миколаїв: Арнекс. 96 с.
4. Климчук В. О. (2009) Математичні методи у психології: навч. посіб. Київ: Освіта України. 288 с.
5. Соціально-психологічна реабілітація дітей та молоді з особливими освітніми потребами: інноваційні технології природотерапії : монографія / Кравченко О. О., Міщенко М. С., Левченко Н. В. [та ін.] ; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань: Візаві, 2020. 144 с.
6. Kravchenko O. (2020) Природотерапія як інноваційна технологія реабілітації дітей та молоді з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного туризму. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: “Педагогіка. Соціальна робота”. 2020. №. 2 (47). С. 73–78.
7. Прасол Д. В., Прасол Н. О. (2010) Основи психосемантики: навч.-метод. посіб. Миколаїв: Арнекс. 96 с.
8. Дробот О. В., Дарійчук О. П. (2019) Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень. Київ. С. 101–106.
9. Алгоритм підрахунку критерію Розенбаума. URL: https://stud.com.ua/125237/psihologiya/algoritm_pidrahunku_kriteriyu_rozenbauma .

10. Alarcón-Espinoza M. et al. (2022) Emotional self-regulation in everyday life: A systematic review. *Frontiers in psychology*. T. 13. 884756.
11. Ali B. et al. (2015) Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*. T. 5. №. 8. 601–611.
12. Asante M. K. (2018) The history of Africa: The quest for eternal harmony. *Routledge*.
13. Befu H. (1997) Watsuji Tetsuro's Ecological Approach: Its Philosophical Foundation. *Japanese Images of Nature: Cultural Perspectives*. №. 1. 106.
14. Berglund B. E. et al. (2014) Traditional farming landscapes for sustainable living in Scandinavia and Japan: Global revival through the Satoyama Initiative. *Ambio*. T. 43. 559–578.
15. Berman M. G., Jonides J., Kaplan S. (2008) The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological science*. T. 19. №. 12. 1207–1212.
16. Berman M. G. et al. (2012) Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of affective disorders*. T. 140. №. 3. 300–305.
17. Berthrong J. (2003) Confucian views of nature. *Nature across cultures: Views of nature and the environment in non-western cultures*. Dordrecht : Springer Netherlands, 2003. 373–392.
18. Cao S., Chen L., Liu Z. (2009) An investigation of Chinese attitudes toward the environment: Case study using the Grain for Green Project. *AMBIO: A Journal of the Human Environment*. T. 38. №. 1. 55–64.
19. Chae Y. et al. (2021) The effects of forest therapy on immune function. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. T. 18. №. 16. 84.
20. Chavaly D., Kp. (2020) Naachimuthu/Human-Nature Connection And Mental Health: What Do We Know So Far 2020. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. No 11(01).
21. Southern Living Journal by Abigail Wilt, 2024.

22. Cho J. (2021) Need a Mental Rest and Reset? Walking Meditation Is a Step toward Calm. *ABAJ*. T. 107. 10.
23. Cooke B., Ernst E. (2000) Aromatherapy: a systematic review. *British journal of general practice*. T. 50. №. 455. 493–496.
24. Dennett D. C. (1988) Psychosemantics.
25. Diawuo F., Issifu A. K. (2015) Exploring the African traditional belief systems in natural resource conservation and management in Ghana. *The Journal of Pan African Studies*. T. 8. №. 9. 115–131.
26. Droz L. (2022) Watsuji on Nature: Japanese Philosophy in the Wake of Heidegger by David W. Johnson. *Journal of Japanese Philosophy*. T. 8. №. 8. 129–134.
27. Drozhzhina N. et al. (2024) Psychosemantic analysis of environmental consciousness as a factor of sustainable society development. *BIO Web of Conferences*. EDP Sciences. T. 130. 04018.
28. Ember C. R. (2009) Cross-cultural research methods. Rowman Altamira.
29. Fong K. C., Hart J. E., James P. (2018) A review of epidemiologic studies on greenness and health: updated literature through 2017. *Current environmental health reports*. T. 5. 77–87.
30. McClelland M. et al. (2018) Self-regulation: Handbook of life course health development. 275–298.
31. Gacek Ł. (2021) China: paving the way to carbon neutrality. *Bezpieczeństwo. Teoria i Praktyka*. T. 44. №. 3. 85–100.
32. Halder D. et al. (2018) Aroma therapy: An art of healing. *Indian Research Journal of Pharmacy and Science*. T. 17. 1540–58.
33. Hamabe F. S. (2015) The concept of kami in shintoism and its influence of Japanese ethics and aesthetics. URL: https://www.academia.edu/27787358/The_Concept_of_Kami_in_Shintoism_and_its_Influence_on_Japanese_Ethics_and_Aesthetics_by_Fujiyo_Hamabe.
34. Helmreich A. (2002) The English garden and national identity. *The Competing Styles of Garden Design, 1870-1914*.

35. Horigan S. (2014) *Nature and culture in Western discourses*. Routledge.
36. Howell S. (1996) Nature in culture or culture in nature. *Nature and society: anthropological perspectives*. 1 27-44.
37. Hur M. H. et al. (2014) Aromatherapy for stress reduction in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Maturitas*. T. 79. №. 4. 362–369.
38. Pretty J.N. (2004) How Nature Contributes to Mental and Physical Health.
39. James N. C. et al. (2001) The recreational fishery in the Kosi estuarine lake system, South Africa. *African Zoology*. T. 36. №. 2. 217–228.
40. Jiang H. (2016) Taking down the “Great Green Wall”: The science and policy discourse of desertification and its control in China. *The End of Desertification? Disputing Environmental Change in the Drylands*. 513–536.
41. Karoly P. (1993) Mechanisms of self-regulation: a view. *Annu Rev Psychol*. T. 44. №. 1. 23– 52.
42. Keller H. (2014) The evolution of aromatherapy. *Clinical Aromatherapy-E-Book: Essential Oils in Practice*.
43. Khatib C. (2024) Aromatherapy: Historical, Phytochemical Insights and Therapeutic Applications. *Alternative Medicine-New Insights*. IntechOpen.
44. Kobayashi H. et al. (2019) Combined effect of walking and forest environment on salivary cortisol concentration. *Frontiers in public health*. T. 7. 376.
45. Kohli M., Kohli G. (2014) Understanding of Naturopathy. *International Journal of Nursing Education and Research*. T. 2. №. 2. 135–139.
46. Kotera Y., Richardson M., Sheffield D. (2022) Effects of shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy on mental health: A systematic review and meta-analysis. *International journal of mental health and addiction*. T. 20. №. 1. 337–361.
47. Koukourikos K. et al. (2019) Benefits of animal assisted therapy in mental health. *International journal of caring sciences*. T. 12. №. 3. 1898–1905.

48. Lee M. et al. (2017) The effects of aromatherapy essential oil inhalation on stress, sleep quality and immunity in healthy adults: Randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*. 2017. T. 12. 79–86.
49. Li H. et al. (2019) The effectiveness of aromatherapy and massage on stress management in nurses: A systematic review. *Journal of clinical nursing*. T. 28. №. 3 – 4. 372–385.
50. Limonova O. O., Taranova E. V. (2022) Psychosemantic Analysis. *AgroTech: AI, Big Data, IoT*. 179.
51. Marcus D. A. (2013) The science behind animal-assisted therapy. *Current pain and headache reports*. T. 17. 1 – 7.
52. Metz T. (2017) Values in China as compared to Africa: Two conceptions of harmony. *Philosophy East and West*. T. 67. №. 2. 441–465.
53. Minoru S. (2013) Shinto and the natural environment. *Shinto in History*. Routledge. 32 – 46.
54. Mitten D. et al. (2018) Hiking: A low-cost, accessible intervention to promote health benefits. *American journal of lifestyle medicine*. T. 12. No. 4. 302–310.
55. Murombedzi J. et al. (2003) Pre-colonial and colonial conservation practices in southern Africa and their legacy today. Unpublished IUCN manuscript.
56. Niedermeier M. et al. (2017) A randomized crossover trial on acute stress-related physiological responses to mountain hiking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. T. 14. №. 8. 905.
57. Nimer J., Lundahl B. (2007) Animal-assisted therapy: A meta-analysis. *Anthrozoös*. T. 20. No 3. 225–238.
58. Olafsdottir G. et al. (2020) Health benefits of walking in nature: A randomized controlled study under conditions of real-life stress. *Environment and behavior*. T. 52. No 3. 248–274.
59. Paul. B/Int. J. Environ. Res. Public Health, 2021
60. Bell Plantation. Mental Health Foundation. Why gardening is good for your mental health. URL: <https://www.bellplantation.co.uk/why-gardening-is-good-for-your-mental-health/> .

61. Posner M. I., Rothbart M. K. (2000) Developing mechanisms of self-regulation. *Development and psychopathology*. T. 12. №. 3. 427–441.
62. Pugh S. (1988) *Garden, nature, language*. Manchester University Press.
63. Rajoo K. S., Karam D. S., Abdullah M. Z. (2020) The physiological and psychosocial effects of forest therapy: A systematic review. *Urban Forestry & Urban Greening*. T. 54. 126
64. Rane B. R., Tadavi S. A., Keserwani R. K. (2020) *Naturopathy. Herbal Product Development*. Apple Academic Press. C. 321–347.
65. Raver C. C. (2004) Placing emotional self - regulation in sociocultural and socioeconomic contexts. *Child development*. T. 75. №. 2. 346–353.
66. Rim-Rukeh A., Ierhievwie G., Agbozu I. E. (2013) Traditional beliefs and conservation of natural resources: Evidences from selected communities in Delta State, Nigeria. *International journal of Biodiversity and Conservation*. T. 5. №. 7. 426–432.
67. Roberts B. et al. (2010) *South African Social Attitudes: 2nd Report: Reflections on the age of hope*.
68. Saarikallio S. (2011) Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of music*. T. 39. №. 3. 307–327.
69. Sauer J. G. (1910) *Aerotherapy. Medical Record (1866-1922)*. T. 78. №. 7. 278.
70. Seo J. Y. (2009) The effects of aromatherapy on stress and stress responses in adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*. T. 39. №. 3. 357– 365.
71. Sileshi G. W. et al. (2023) The great Green Wall initiatives and opportunities for integration of dryland agroforestry to mitigate desertification. *Agroforestry for Sustainable Intensification of Agriculture in Asia and Africa*. Singapore : Springer Nature Singapore. 75–206.
72. Shuttleworth K. M. J. (2023) “A Consideration of National Character” by Watsuji Tetsurō: a Translation. *The Journal of East Asian Philosophy*. T. 2. №. 2. 199–215.

73. Song C., Ikei H., Miyazaki Y. (2016) Physiological effects of nature therapy: A review of the research in Japan. *International journal of environmental research and public health*. T. 13. №. 8. C. 781.
74. Steel A. et al. (2020) Overview of international naturopathic practice and patient characteristics: results from a cross-sectional study in 14 countries. *BMC Complementary Medicine and Therapies*. T. 20. №. 1. 1–12.
75. Tang Y., Tang Y. (1991) Confucianism, Buddhism, Daoism, Christianity and Chinese Culture. Washington, DC : council for research in values and philosophy.
76. Yemchuk T. (2023) Substitution of the main methods of recovery and treatment in the Ukrainian regions. *Management of innovative development the economic entities*. 66.
77. Tucker D. M., Luu P., Pribram K. H. (1995) Social and emotional self-regulation. *Annals of the New York Academy of Sciences*. T. 769. 213–239.
78. Van den Born R. J. G. et al. (2001) The new biophilia: an exploration of visions of nature in Western countries. *Environmental conservation*. T. 28. №. 1. 65–75.
79. Van de Vijver F., Leung K. (1997) Methods and data analysis of comparative research // *Handbook of cross-cultural psychology*. T. 1. 257–300.
80. Vora L. K. et al. (2024) Essential oils for clinical aromatherapy: A comprehensive review. *Journal of ethnopharmacology*. 118.
81. Wang X. M. et al. (2010) Has the Three Norths Forest Shelterbelt Program solved the desertification and dust storm problems in arid and semiarid China? *Journal of Arid Environments*. T. 74. №. 1. 13–22.
82. Willis D. A. (1997) Animal therapy. *Rehabilitation Nursing Journal*. T. 22. №. 2. 78–81.
83. Zhang Z. et al. (2020) Current development status of forest therapy in China. *Healthcare*. MDPI. T. 8. №. 1. 61.

ДОДАТКИ

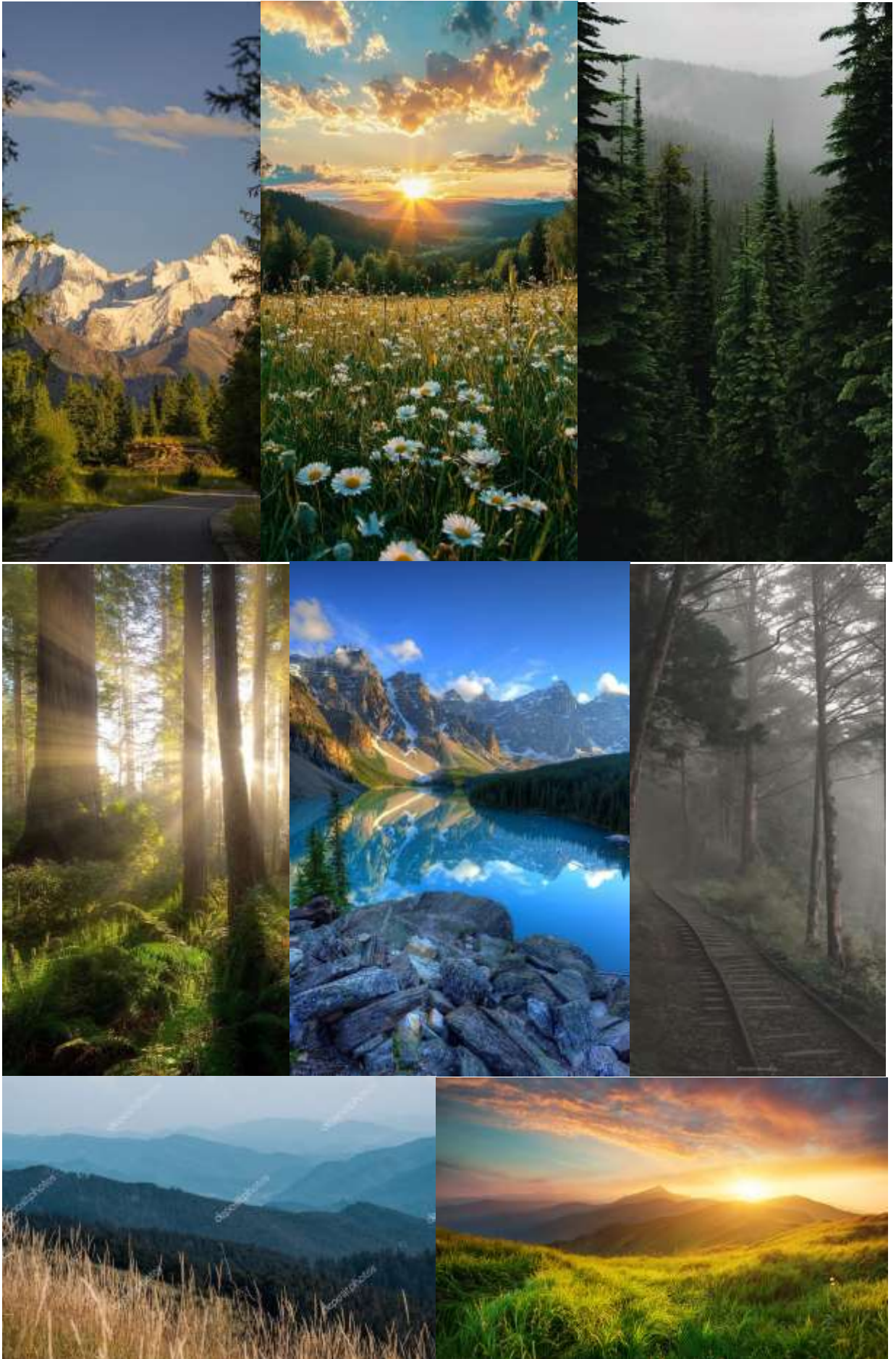
Додаток А. Письмове опитування про ставлення до природи

Інструкція. Шановний респонденте, ми проводимо дослідження ставлення людей до природи. Тому просимо вас дати відповіді на кілька питань.

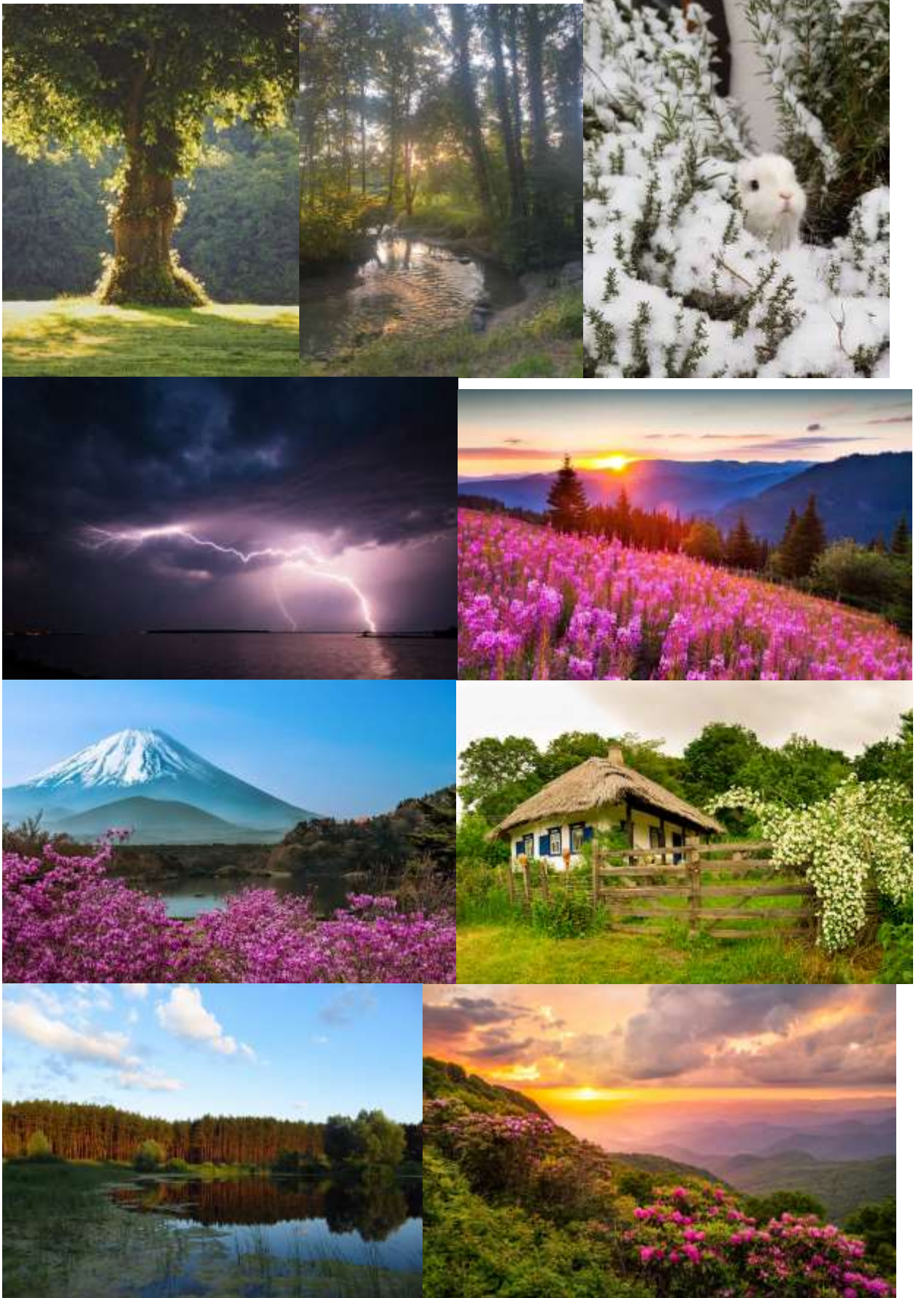
1. Ваш вік.
2. Ваша стать:
 - чоловіча
 - жіноча
 - інше
3. Громадянином якої країни ви є?
4. У якій місцевості проживаєте?
5. Продовжіть речення: “Природа – це...”
6. Напишіть, які асоціації у вас виникають при слові «природа».
7. Оберіть якесь фото чи картинку в інтернеті, яка, на ваш погляд, найкраще відображає ваше уявлення про слово “природа” і вставте лінк на неї у відповідь на це питання. Опишіть коротко, чому саме її обрали.

**Додаток Б. Результати виконання проєктивного завдання
українською вибіркою**











**Додаток В. Результати виконання проєктивного завдання
китайською вибіркою**













Додаток Г. Тренінг «Гармонія з природою – гармонія всередині».

Мета дослідження – розвиток навичок саморегуляції, формування гармонійного емоційного стану та покращення психофізичного благополуччя з урахуванням психосемантичних особливостей сприймання природи.

Завдання дослідження:

1. Ознайомити учасників із впливом природи на психоемоційний стан через призму психосемантичного аналізу.
2. Навчити методам саморегуляції, що базуються на природних образах, символах та сенсорному сприйнятті довкілля.
3. Розвинути навички використання природного середовища як способу стабілізації емоційного стану.
4. Формувати здатність використовувати природу для регулювання власних переживань та підвищення рівня стресостійкості.

Необхідне обладнання:

Тривалість тренінгу: 9 годин по 3 години зустріч

Кількість учасників: 16 осіб

Зустріч 1

1. Вступна частина (знайомство)

1). Презентація тренінгу та ведучого (10 хв)

Ціль:

- Ознайомити учасників з поняттям саморегуляції через призму психосемантичного сприйняття природи.
- Пояснити основні цілі тренінгу та очікувані результати.
- Мотивувати учасників активно брати участь у тренінгу та застосовувати отримані знання у повсякденному житті.
- Створити комфортну атмосферу взаємодії та довіри між учасниками та тренером.
- Наголосити на важливості природи як ресурсу емоційної рівноваги та стресостійкості.

Хід роботи:

На початку тренінгу з учасниками проводиться бесіда з метою ознайомлення з методами, які будуть використовуватися, загальною метою та структурою програми.

Тренер проговорює основні цілі тренінгу, його основні теми та можливості подальшого застосування отриманих знань і навичок у реальному житті. Учасники знайомляться зі значенням психосемантичного підходу до сприйняття природи та його впливу на психоемоційний стан.

Учасники також отримують теоретичну інформацію про саморегуляцію та про те, як її можна покращити через взаємодію з природним середовищем.

Визначаються очікування від роботи та обговорюються правила групи, щоб забезпечити безпечні та сприятливі умови.

Вступні слова та представлення тренера:

“Ласкаво просимо на тренінг “Гармонія з природою – гармонія всередині”. Мене звать Шао Кевень, я студентка четвертого курсу спеціальності “Психологія” і сьогодні ми дослідимо, як природа може стати потужним інструментом для підвищення вашого емоційного благополуччя та покращення загального психофізичного балансу.

Протягом нашої роботи ми будемо досліджувати, як природа впливає на психічний та емоційний стан. Від дослідження, як проста прогулянка в парку може допомогти очистити ваш розум, до того – як ви можете активно використовувати природні образи, звуки та символи, щоб відновити ваш внутрішній баланс. Ви дізнаєтесь, як розвинути практичні навички саморегуляції на основі вашого сенсорного зв'язку з навколишнім світом.

Мета цього тренінгу в тому, щоб поглибити ваше розуміння того, як природа та її сприйняття вами можуть формувати емоційне благополуччя. Ми зосередимося на психосемантичних аспектах природи, які стосуються того, як ви ментально та емоційно інтерпретуєте природне середовище — як пейзажі, звуки та навіть запахи навколо вас впливають на ваш настрій, думки та загальний стан.

Ми також вивчимо різноманітні техніки, зокрема дихальні вправи, коллажування, малювання, садівництво, прогулянки на свіжому повітрі, які допоможуть вам краще налаштуватися на свої емоційні та сенсорні переживання. Ці методи не тільки допоможуть вам врегулювати свої емоції зараз, але й озброять вас інструментами, які ви можете використовувати у своєму повсякденному житті.

Я закликаю вас бути відкритими, ставити запитання та повністю занурюватися у вправи, які ми виконуватимемо. Немає правильних чи неправильних відповідей — є лише можливості для зростання та самопізнання.

Я сподіваюся, що до кінця цього тренінгу ви не лише дізнаєтесь про прийоми керування емоціями, але й отримаєте новий погляд на зв'язок природи з вашим психічним та емоційним здоров'ям. Я вірю, що ця програма стане цінним досвідом для кожного з вас. Ще раз дякую, що ви тут! З нетерпінням чекаю продуктивного досвіду з усіма вами!”.

2). Вправа 1 «Перші враження від природи» (20 хвилин)

Ціль: Учасники діляться особистим досвідом або асоціаціями з природою (наприклад, улюблені види діяльності на свіжому повітрі або оточення).

Слова тренера: “Тепер, коли ви зрозуміли мету нашої роботи та чого ми прагнемо досягти під час цього тренінгу, я хотіла б познайомитися з кожним із вас ближче. Цей тренінг пов'язаний із саморегуляцією, але перш ніж ми зануримось у вправи, нам важливо сформувати зв'язок у групі. Чим більше ми розуміємо один одного, тим більше ми можемо створити сприятливе, відкрите середовище, де кожен відчуває себе комфортно, вивчаючи свої думки та досвід.

Тому я хочу запропонувати вам просту вправу для знайомства, яка допоможе нам зрозуміти, як кожен з нас сприймає природу та чим вона для нас є.

Я запрошую вас по черзі представитись і поділитися кількома словами про себе. Назвіть, будь ласка, ваше ім'я, що вас привело на цей тренінг, а також – що для вас означає природа. Це може бути коротка історія про вашу улюблену активність на природі, або про те, яке місце на природі має для вас особливе значення.

Після закінчення представлення: “Тепер я пропоную вам трохи глибше задуматися про свої враження від природи, адже ми будемо працювати з природними образами та символами. Уявіть собі, що ви зараз на природі. Можливо, це ліс, гори чи берег моря. Подумаємо про ваші перші емоції та відчуття. Як би ви охарактеризували цей момент — спокій, чи, можливо, хвилювання? Це допоможе нам не тільки краще пізнати один одного, а й поглибити розуміння того, як природа може впливати на наш внутрішній стан.

Тепер я попрошу вас поділитися цими першими враженнями з групою. Коли ви говорите, не соромтеся ділитися будь-якими образами або подробицями, які прийдуть вам на думку”.

Аналіз вправи: Які емоції і асоціації були пов'язані у учасників із природою? Як природа впливає на емоційний стан кожного? Чи були спільні теми або образи серед учасників?

2. Основна частина

3). Створення правил групи (20 хвилин)

Ціль: Спільна вправа, де всі учасники роблять свій внесок у встановлення основних правил навчання, забезпечуючи повагу та конфіденційність, а також заохочуючи участь.

Слова тренера: “Перш, ніж ми заглибимося у вправи, важливо, щоб ми всі погодилися з кількома правилами, які допоможуть зробити цей простір безпечним, комфортним і продуктивним для всіх. Це правила групи. Я хотіла би щоб кожен з вас запропонував одне правило, яке, на вашу думку, допоможе створити шанобливе та підтримуюче середовище для цього тренінгу”.

(Рекомендовані правила:

1. Все, що ми обговорюємо в групі, залишається між нами.
2. Під час виступів інших учасників уважно слухайте та не перебивайте.
3. Якщо ви відчуваєте, що вам складно або вам потрібно зробити паузу, дайте собі право на це.
4. Не оцінюйте інших учасників і їхній досвід, навіть якщо він відрізняється від вашого.
5. Намагайтеся бути тут і зараз, зосереджуючи увагу на процесі та на тому, що відбувається в групі.
6. Відкритість до нових ідей
7. Поважати час інших
8. Якщо щось незрозуміло або виникає питання — не бійтеся питати.
9. Якщо хтось з учасників потребує підтримки, намагайтеся бути чуйним і запропонувати свою допомогу, якщо це необхідно.
10. Будьте готові застосовувати нові навички в реальному житті після тренінгу.)

Аналіз вправи: Які типи правил було запропоновано? Чи розставила група пріоритети щодо певних цінностей? Як учасники реагували на пропозиції один одного? Чи виникали якісь труднощі чи розбіжності при узгодженні правил і як було вирішено?

4). Вправа 2 “Музика природи” (30 хвилин)

Ціль: Розвиток осознаності та глибокого зв'язку з природою через слухові відчуття, зниження тривожності

Хід роботи: Учасники розташовуються на комфортній відстані один від одного на галявині чи в парку, приймають зручне положення (стоячи, сидячи або лежачи на килимку). Їм пропонується заплющити очі та протягом 10 хвилин зосередитись виключно на звуках природи, які їх оточують. Спочатку вони намагаються розрізнити та подумки назвати кожен окремий звук (шелест листя, спів птахів, дзюрчання води тощо). На другому етапі (10

хвилин) учасники обирають один природний звук, який найбільше резонує з ними емоційно, і концентруються тільки на ньому, синхронізуючи своє дихання з ритмом цього звуку. На завершальному етапі (5 хвилин) учасники повільно відкривають очі і записують свої враження – які звуки вони чули, який обрали, які емоції та відчуття в тілі виникали під час вправи. Потім проводиться групове обговорення.

Слова тренера: “Друзі, зараз ми з вами виконаємо вправу “Музика природи”. У нашому повсякденному житті ми рідко дійсно чуємо природу – вона звучить постійно, але ми настільки звикли до цього фону, що перестали його сприймати. А саме ці звуки можуть бути потужним ресурсом для відновлення внутрішньої рівноваги.

Знайдіть собі комфортне місце, де ніхто не буде вам заважати. Ви можете сісти на килимок, стати або навіть прилягти – як вам зручніше. Зараз я попрошу вас заплющити очі і протягом наступних 10 хвилин просто слухати. Спробуйте не просто чути фоновий шум, а розрізнити кожен звук природи окремо – шелест різних дерев, дзижчання комах, спів різних птахів, шум вітру. Подумки називайте кожен звук, коли його розпізнаєте.

Тепер, коли ви вже орієнтуєтесь у звуковому пейзажі, оберіть один звук, який вас найбільше приваблює, який резонує з вашим внутрішнім станом. Зосередьтеся лише на ньому наступні 10 хвилин. Спробуйте синхронізувати своє дихання з цим звуком – якщо це ритмічний звук, дихайте в його ритмі; якщо неритмічний – просто відчувайте, як цей звук ніби проходить крізь ваше тіло з кожним вдихом.

Тепер повільно повертайтеся у реальність. Можете потягнутися, відкрити очі. Візьміть, будь ласка, свої блокноти і запишіть, які звуки ви почули, який звук обрали для фокусування і які відчуття та емоції у вас виникали під час вправи. Особливо відзначте, чи змінився ваш емоційний стан до і після вправи”.

Аналіз вправи: “Давайте обговоримо ваш досвід. Які звуки ви змогли розрізнити? Який звук ви обрали для фокусування і чому саме його? Що

відбувалося з вашим тілом під час вправи – можливо, ви помітили зміни в диханні, напрузі м'язів, відчуттях тепла/холоду? Яким чином змінився ваш емоційний стан? Чи здивувало вас щось під час виконання вправи? Як ви думаєте, чи можна використовувати цю техніку в повсякденному житті для саморегуляції, і в яких ситуаціях вона могла б бути особливо корисною?”

5). Інформаційна сесія 1 (30 хвилин)

Ціль: Ознайомлення з концепцією саморегуляції, її значенням для психологічного благополуччя та психосемантичним сприйняттям природи.

Слова тренера: “Важливий аспект нашої роботи на тренінгу — це психічна саморегуляція. Під саморегуляцією мається на увазі здатність людини управляти своїми емоціями, думками та поведінкою, щоб досягти бажаних результатів. Це вміння регулювати свою активність і те, як ми діємо в різних ситуаціях, для того щоб почуватися краще.

Саморегуляція можливе, коли людина може адекватно зрозуміти ситуацію і адаптуватися до неї. Це означає, що ми можемо змінювати наші думки і поведінку відповідно до того, що відбувається навколо нас. Важливо також вміти стримувати імпульси і зосереджуватися на досягненні довгострокових цілей.

Саморегуляція є важливою рисою особистості, яка поєднує інтелектуальні, емоційні та вольові аспекти нашої поведінки. Це те, що дозволяє нам управляти своїми переживаннями, діями і взаємодіями з іншими людьми.

Щоб правильно управляти своїми емоціями і діями, важливо бути свідомим того, що ми робимо. Саморегуляція включає в себе здатність контролювати себе на рівні свідомості. Існують дві форми саморегуляції: свідомо (коли ми свідомо ставимо перед собою цілі і працюємо над їх досягненням) і неусвідомлена (коли процеси управління відбуваються автоматично для підтримки нашого здоров'я та життєдіяльності).

Саморегуляція охоплює всі аспекти нашого психічного життя: відчуття, думки, емоції та поведінку. Вона дозволяє нам краще управляти своїм внутрішнім станом і взаємодіяти з іншими людьми.

Людська діяльність завжди має певну мету, і щоб досягати цієї мети, ми повинні свідомо контролювати наші думки і дії. Саморегуляція допомагає нам керувати нашим емоційним станом, діяльністю, пізнавальними процесами та взаємодією з іншими людьми. Вона допомагає нам досягати наших цілей і підтримувати гармонію в житті та стосунках з оточуючими.

Що ж до психосемантичного сприйняття природи – це те, як люди інтерпретують, сприймають та емоційно реагують на природне середовище через призму особистого досвіду, культурних впливів та підсвідомих асоціацій. Це складний процес, який поєднує в собі елементи психології, семантики та чуттєвого досвіду, що виникають у результаті взаємодії із природним світом.

З психологічної точки зору психосемантичний підхід вивчає, як люди засвоюють значення та емоції, пов'язані з природою, такі як символізм певних ландшафтів, рослин чи тварин. Ці значення формуються як особистим досвідом, а й ширшими культурними наративами і колективними переконаннями про природу. Наприклад, ліс може викликати в однієї людини почуття миру та спокою, тоді як у іншої вона може викликати почуття страху, засноване на минулому неприємному досвіді.

В основі психосемантичного сприйняття лежить ідея про те, що природа – це більше, ніж просто фізичний простір – вона наповнена психологічним значенням. Це можна побачити в тому, як природні образи та символи часто несуть у собі глибокі особисті та колективні значення. Наприклад, зображення гори може означати силу або виклики, а вода – символізувати емоційний потік, очищення чи підсвідомість. Ці символи не статичні, вони розвиваються на основі індивідуального досвіду та культурного контексту.

Психосемантичне сприйняття включає сенсорні аспекти природи — запахи, звуки, види і текстури, які викликають різні емоції. Ці сенсорні переживання відіграють важливу роль у формуванні того, як люди взаємодіють із навколишнім середовищем. Звук щебетання птахів, запах сосен або вид заходу сонця можуть викликати широкий спектр емоцій, від розслаблення і задоволення до ностальгії або навіть тривоги, залежно від того, як ці стимули інтерпретуються в психосемантичній структурі людини.

На практиці розуміння психосемантичного сприйняття може бути корисним у терапевтичних контекстах, таких як природотерапія чи екотерапія, де людей заохочують досліджувати свої емоційні зв'язки із природою. Отримуючи уявлення про те, як вони сприймають природу через цю психологічну та семантичну призму, люди можуть працювати над покращенням своєї емоційної регуляції та загального благополуччя”.

6. Тест на саморегуляцію (40 хвилин)

Ціль: коротке опитування для визначення рівня вираженості самоконтролю у емоційній сфері, діяльності та поведінці

Хід роботи: Будуть використані два тести: опитувальник для виявлення вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та соціального самоконтролю, розроблений Г. С. Никифоровим, В. К. Васильєвим і С. В. Фірсовою та опитувальник способів совладання (Wais of Coping Questionnaire - WCQ) С. Фолкмана і Р. Лазаруса. Опитувані мають прочитати твердження опитувальника та визначити своє ставлення до кожного з них, обравши один з варіантів.

(Текст опитувальника 1:

1. Мене вважають запальною, нестриманою людиною:

а) так (0);

б) не впевнений (1);

в) ні (2).

2. Я поступаюся місцем у міському транспорті людям похилого віку та пасажиром з маленькими дітьми:

- а) у будь-якому випадку (2);
- б) інколи (1);
- в) тільки якщо на цьому наполягають (0).

3. Я схильний слідувати за проявом своїх почуттів:

- а) завжди (2);
- б) інколи (1);
- в) рідко (0).

4. Якщо у отриманому завданні щось залишається для мене незрозумілим, я:

- а) завжди уточнюю всі незрозумілості до виконання завдання (2);
- б) інколи так вчиняю (1);
- в) уточнюю незрозумілості вже по ходу справи (0).

5. Я перевіряю свої дії під час роботи:

- а) постійно (2);
- б) інколи (1);
- в) рідко (0).

6. Перш ніж висунути будь-який аргумент, я вважаю за краще зачекати, поки не буду переконаний, що правий:

- а) завжди (2);
- б) зазвичай (1);
- в) тільки якщо доцільно (0).

7. Вважаю, що кожна конкретна ситуація потребує певного стилю в одязі:

- а) згоден (2);
- б) частково (1);
- в) не згоден (0).

8. Зазвичай я висловлюю свою думку після старших за віком та положенням:

- а) так (2);
- б) не завжди (1);

в) ні (0).

9. Мені подобається робота, яка потребує сумлінності, точних навиків:

а) так (2);

б) дещо середнє (1);

в) ні (0).

10. Якщо я червонію, я завжди це відчуваю:

а) так (2);

б) інколи (1);

в) ні (0).

11. У процесі роботи я намагаюся перевірити правильність її виконання:

а) завжди (2);

б) інколи (1);

в) тільки коли впевнений, що припустився помилки (0).

12. Якщо в мене виникають сумніви у тому, чи правильно я зрозумів сенс прочитаного службового тексту, то я:

а) ще раз перечитую незрозуміле місце у тексті (2);

б) інколи вчиняю так (1);

в) не зважаю, переходжу до іншого виду роботи (0).

13. Коли закінчується робочий час я приводжу своє робоче місце у порядок, готую його до наступного робочого дня:

а) зазвичай (2);

б) інколи (1);

в) рідко (0).

14. Я достатньо вимоглива людина та завжди наполягаю на тому, щоб все робилося, по можливості, правильно:

а) так (2);

б) дещо середнє (1);

в) ні (0).

15. У своїх вчинках я завжди намагаюся ретельно дотримуватись прийнятих у суспільстві правил поведінки:

- а) так (2);
- б) не впевнений (1);
- в) ні (0).

16. Я не буваю грубий навіть з людьми, які мені дуже неприємні:

- а) вірно (2);
- б) не завжди (1);
- в) не вірно (0).

17. Якщо при читанні інструкції я вбачаю якісь неясності, то я:

- а) не звертаю на них увагу, продовжую читати далі (0);
- б) інколи не звертаю уваги (1);
- в) намагаюся в них розібратися (2).

18. Часто я занадто швидко починаю сердитись на людей:

- а) так (0);
- б) інколи (1);
- в) ні (2).

19. У суспільних місцях я намагаюся не говорити голосно:

- а) завжди притримуюсь цього правила (2);
- б) інколи притримуюсь цього правила (1);
- в) рідко притримуюсь цього правила (0).

20. Помилки у виконаній роботі слід виправляти:

- а) тільки в тих випадках, якщо хто-небудь на них вкаже (0);
- б) дещо середнє (1);
- в) не чекаю, коли інші вкажуть на них (2).

21. Коли я сильно переживаю з будь-якого приводу, то перестаю слідкувати за своїми діями:

- а) майже завжди (0);
- б) інколи (1);
- в) рідко (2).

22. Коли я планую свою діяльність, то передбачаю час на перевірку виконаної роботи:

- а) завжди (2);
- б) інколи (1);
- в) рідко (0).

23. При виконанні завдання я задовольняюсь лише тоді, коли всім дрібницям приділяється достатня увага:

- а) так (2);
- б) не впевнений (1);
- в) ні (0).

24. Виступаючи перед аудиторією, я намагаюсь слідкувати за своїм голосом та жестами:

- а) завжди (2);
- б) інколи (1);
- в) рідко (0).

25. Не починаю працювати, доки не буду впевнений, що все необхідне для цього вже лежить на своєму місці:

- а) зазвичай (2);
- б) інколи (1);
- в) рідко (0).

26. Виходячи з дому, я не маю звички перевіряти, чи вимкнув я світло, газ, праску, воду:

- а) згоден (0);
- б) не впевнений (1);
- в) не згоден (2).

27. У спілкуванні я:

- а) вільно виявляю свої почуття (0);
- б) дещо середнє (1);
- в) не виявляю своїх почуттів (2).

28. Якщо я мимоволі порушив правила поведінки, знаходячись у суспільстві, то я швидко забуваю про це:

- а) так (0);
- б) дещо середнє (1);
- в) ні (2).

29. Інколи мені говорять про те, що в моєму голосі та манерах надмірно виявляється збудження:

- а) так (0);
- б) не впевнений (1);
- в) ні (2).

30. Я підтримую порядок у своїй кімнаті, всі речі завжди лежать на своїх місцях:

- а) так (2);
- б) дещо середнє (1);
- в) ні (0).

31. Я – людина пунктуальна і зазвичай нікуди не запізнююсь:

- а) вірно (2);
- б) не завжди (1);
- в) не вірно (0).

32. Під миттєвим впливом я рідко кажу речі, про які потім дуже шкодую:

- а) правильно (2);
- б) не впевнений (1);
- в) не правильно (0).

33. Мені кажуть, що коли я занадто захопливо щось розповідаю, моя мова стає дещо плутаною:

- а) вірно (0);
- б) частково (1);
- в) невірно (2).

34. Я їм з таким задоволенням, що буваю при цьому не завжди охайний, як інші:

- а) правильно (0);
- б) не впевнений (1);
- в) не правильно (2).

35. Коли я засмучений, я слідкую за тим, щоб приховати свої почуття:

- а) правильно (2);
- б) дещо середнє (1);
- в) неправильно (0).

36. При розмові я надаю перевагу:

- а) висловлювати думки так, як вони приходять мені в голову (0);
- б) дещо середнє (1);
- в) спочатку сформулювати думку краще (2).

Про виразність схильності до самоконтролю в емоційній сфері свідчать відповіді за пунктами 1, 3, 10, 18, 21, 24, 27, 29, 32, 33, 35.

Про виразність схильності до самоконтролю у діяльності – відповіді за пунктами 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 20, 22, 23, 25. При цьому питання 4, 12, 25 спрямовані на виявлення ступеня виразності попереднього контролю, а питання 5, 11, 23 – поточного, тобто самоконтролю, включеного вже в процес діяльності, яка виконується.

Про виразність схильності до соціального самоконтролю свідчать відповіді за пунктами 2, 6, 7, 8, 15, 16, 19, 26, 28, 30, 31, 34, 36.

Ступінь виразності схильності до самоконтролю (за видами та загальної) визначається набраною сумою балів (у співвідношенні з набраними за кожну відповідь – від 0 до 2).

Текст опитувальника 2:

Будучи в важкій ситуації, я: (ніколи/ рідко/ іноді/ часто)

1. Зосереджувався на наступному кроці.
2. Робив хоч щось, навіть якщо не вірив у успіх.
3. Намагався схилити вищестоящих змінити думку.

4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.
5. Критикував і докоряв себе.
6. Не спалював мости, залишаючи все як є.
7. Сподівався на диво.
8. Упокорювався з долею.
9. Поводився, ніби нічого не сталося.
10. Намагався не показувати почуттів.
11. Шукав у ситуації щось позитивне.
12. Спав більше, ніж звичайно.
13. Зривав досаду на винних.
14. Шукав співчуття та розуміння.
15. Виникала потреба у творчому самовираженні.
16. Намагався забути все.
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.
18. Змінювався чи ріс як особистість.
19. Вибачався чи намагався загладити провину.
20. Складав план дій.
21. Шукав вихід почуттям.
22. Усвідомлював, що сам викликав проблему.
23. Набирався досвіду.
24. Говорив із тим, хто міг допомогти.
25. Покращував самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.
26. Ризикував відчайдушно.
27. Не діяв поспішно.
28. Знаходив нову віру у щось.
29. Відкривав собі щось важливе.
30. Щось міняв, щоб усе владналося.
31. Уникав спілкування.
32. Не допускав це до себе.
33. Запитував поради у шановної людини.

34. Приховував, як усе погано.
35. Не сприймав ситуацію надто серйозно.
36. Говорив про свої почуття.
37. Стояв на своєму.
38. Скидував це на інших.
39. Користувався минулим досвідом.
40. Подвоював зусилля, щоби все налагодити.
41. Відмовлявся вірити, що це сталося.
42. Обіцяв собі, що наступного разу все буде інакше.
43. Знаходив кілька розв'язків проблеми.
44. Намагався, щоб емоції не заважали справам.
45. Щось змінював у собі.
46. Хотів, щоб усе швидше скінчилося.
47. Фантазував, як усе могло бути.
48. Молився.
49. Прокручував в умі, що сказати чи зробити.
50. Думав, як би вчинив чоловік, яким захоплююся, і наслідував його.

Ключ сирих балів:

Конфронтаційний копінг – пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання - пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль – пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки – пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності – пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення - пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблеми – пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка – пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

1. підраховуємо бали, сумуючи по кожній субшкалі:

ніколи – 0 балів;

рідко – 1 бал;

іноді – 2 бали;

часто - 3 бали

2. обчислюємо за такою формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$

Максимальне значення у питанні, що може набрати випробуваний - 3, а з усіх питань субшкали максимально -18 балов.

3. 0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінгу;

7-12 – середній, адаптаційний потенціал особи у прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копінгу, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Зустріч 2.

Друга зустріч буде проходити не в кабінеті, а в міському парку. Учасники матимуть змогу розміститися на траві на ковдрах або на стільчиках.

1). Вправа 1 “Дихання із вітром” (20 хвилин)

Ціль: розвиток навичок саморегуляції через дихальні техніки на природі.

Хід роботи: Учасники виходять на вулицю в місце з вільним доступом повітря (парк, поле). Протягом 5 хвилин глибоко дихають: вдих – на рахунок 4, затримка дихання – на 2, видих – на 6. Учасникам пропонується уявити, що з видихом вони відпускають напругу, а з вдихом – приймають спокій від природи. Після завершення іде коротке обговорення їх тілесних і емоційних змін.

Слова тренера: “Доброго дня, друзі. Я щиро рада знову вітати вас на нашому тренінгу. Сьогодні ми з вами будемо працювати не в звичному кабінеті, а на природі — що величезна перевага, оскільки ми матимемо змогу опробувати усі вправи на практиці та перевірити як природа на вас впливає.

Пропоную вам почати з першої вправи — вона дуже проста, але корисна для заспокоєння та врегулювання емоцій у стресових ситуаціях. Вона називається “Дихання із вітром”.

Оберіть зручне для себе місце, можете стояти або сидіти, головне — щоб ви відчували, як вітер торкається ваших обличчя чи рук, як повітря

проходить крізь вас. Ми будемо разом дихати: вдих на 4 рахунки, затримка на 2, видих на 6 рахунків. Можете заплющити очі або ні – як вам зручніше. І з кожним вдихом уявляйте, як природа ділиться з вами спокоєм, ясністю, свіжістю. А з кожним видихом — ніби відпускайте все зайве: напругу, тривогу, хвилювання.

Спостерігайте за змінами у вашому тілі - як з кожним колом ваші плечі опускаються, погляд стає м'якшим, а розум — спокійнішим. Ми дихаємо так приблизно 5 хвилин (тренер веде ритм дихання вголос або надає сигнал до початку і кінця)... А тепер, будь ласка, повільно повертайтеся в реальність та відкривайте очі. Можете легенько потягнутись, зрозуміти, як себе відчуває ваше тіло.

Аналіз вправи: “Якщо хочете, можете поділитися: що ви відчули під час дихання? Що змінилось у вашому стані? Чи було вам легко робити цю вправу? Чи допомогла вона вам розслабитися та відпустити зайві думки?”

2). Інформаційна сесія 2 (30 хвилин)

Мета: глибше занурення в те, як елементи природи (дерева, вода, земля, небо) діють як метафори та символи емоційних станів і ці знання можна використовувати для саморегуляції.

Слова тренера: “Взаємодія з природою позитивно впливає на психіку людини, сприяє зниженню стресу, покращенню настрою та загальному емоційному балансу. Перебування на природі допомагає розслабитися, зменшити хвилювання та відволіктися від повсякденних проблем. Доведено, що спілкування з природою знижує ризик депресії, сприяє саморефлексії та загальному психологічному комфорту. Люди, які проводять час на природі, часто відчуваються більш натхненними, творчими та бадьорими для вирішення життєвих проблем. Дослідження також показують, що взаємодія з природою може допомогти нам розвинути емпатію та співчуття, оскільки це нагадує нам про взаємозв'язок усіх живих істот.

Встановлено, що короткочасне перебування в лісах, міських парках, садах та інших напівприродних середовищах зменшує стрес і симптоми

депресії, посилює позитивні емоції, які відчувають люди, покращує самооцінку, настрій, розумове та фізичне здоров'я, а також викликає фізіологічне та психологічне розслаблення. А довготривале перебування в природному середовищі, наприклад проживання в районах з високим рівнем зелені або різноманітними ландшафтами, пов'язане зі зниженням смертності та покращенням психічного здоров'я.

Природа пропонує когнітивно відновлююче середовище, в якому наша увага може відпочити та відновитися без напруги. Природа допомагає нашому мозку відпочити від інтенсивного навантаження та відновити увагу. Люди мають вроджену потребу у взаємодії з природою, і ця взаємодія відіграє ключову роль у нашому психологічному розвитку. Природа — це не лише джерело естетичної насолоди чи фізичного відпочинку. Вона є значним ресурсом саморегуляції і впливає на нас через звуки, запахи, кольори, дотики, а також через символи — образи, які ми з нею пов'язуємо.

Різні елементи природи викликають у нас певні асоціації. Наприклад, дерево символізує стабільність, ріст, опору. Його коріння можна уявити як наше минуле, а гілки — як майбутнє. Вода — це символ емоцій, руху, очищення. Вона вчить нас, що емоції можна відпускати, що вони можуть просто втекти. Земля — це відчуття надійності, спокою, вона допомагає заземлитися, тобто заспокоїтись і зібратись. Небо асоціюється зі свободою, легкістю, мріями. А вітер — зі змінами, рухом, новими думками.

Коли ми на природі, ми використовуємо ці образи, щоб краще розуміти себе. Наприклад, якщо я уявляю себе деревом — я відчуваю, як укорінююся, стою твердо і це допомагає мені впоратись із тривогою. А якщо я — вода, то можу легше відпускати образи чи погану думку.

Крім символів, природа впливає на нас через наші органи чуття. Це називається сенсорне сприйняття. Коли ми бачимо зелені дерева, слухаємо спів птахів чи дихаємо запахом лісу — уся наша нервова система заспокоюється.

– Зір — допомагає сповільнити думки, якщо спостерігати за хмарами або деревами.

– Дотик — коли торкаємось кори дерева або сидимо на землі, це дає відчуття опори.

– Нюх — запах квітів, трав чи хвої ялинок діє заспокійливо.

– Слух — звуки природи знімають напругу, зменшують стрес.

Це все ми можемо використовувати для саморегуляції. Наприклад, торкніться дерева, зробіть кілька глибоких вдихів — і ви вже в контакті зі своїм тілом. Слухайте пташок або спостерігайте за небом — і ваші думки сповільняться. Ви можете навіть написати у щоденнику: “Сьогодні я як...” — і обрати символ, який відповідає вашому стану (наприклад, вода — спокійна або бурхлива, камінь — стабільний або вітер — розсіяний).

Природа говорить з нами мовою образів і відчуттів. Якщо ми навчимося чути цю мову — ми отримуємо простий і доступний інструмент для саморегуляції. Достатньо зупинитися, відчутти себе зараз, в цьому моменті, і дозволити природі бути нашим союзником у збереженні внутрішнього спокою”.

3. Вправа 2: “Коллаж природи” (50 хвилин)

Ціль: поглиблення емоційної саморефлексії та саморегуляції через взаємодію з природними матеріалами та символічне вираження свого стану або бажаного емоційного ресурсу за допомогою природних образів.

Хід роботи: учасники діляться на групи по 4 особи та збирають навколо себе природні матеріали: листя, гілочки, квіти, траву, пелюстки, камінці (тренер може принести деякі елементи із собою). Роздати аркуші або картон для створення аплікації-колажу, щоб викласти свій теперішній емоційний стан або бажане внутрішнє відчуття, використовуючи природні елементи. Закріпити елементи клеєм або просто викласти їх.

Слова тренера: “А тепер я пропоную вам створити колаж з дарів природи. Природа — це живий архів символів. Кожен листочок, кожна квітка

може стати частинкою нашого внутрішнього світу. Озирніться навколо, зберіть ті матеріали, які приваблюють вас. Довіртеся відчуттю. А потім – викладіть із них образ вашого настрою або того стану, якого вам зараз хочеться досягти.

Ви можете створити щось схоже на картину або просто композицію з природних елементів. Це буде відображенням вашого внутрішнього “я” в цей момент”.

Аналіз вправи: який елемент вам найбільше відгукнувся? Що він символізує для вас? Що ви відчули, коли торкались до природи? Який сенс у вашій роботі?

4. Вправа 3: “Ехо природи” (20 хвилин)

Ціль: розвиток емоційної саморегуляції через ритмічну гру в парі, поглиблення уваги до себе й партнеру, підвищення згуртованості учасників через взаємодію з природою та одне з одним, розслаблення через спонтанний, легкий рух.

Хід роботи: учасники стають у пари. Кожна пара обирає природне явище, яке вони будуть відтворювати рухами: наприклад, вітер, дощ, хвиля, шелест листя, спів пташок. Один з пари починає робити прості ритмічні рухи, що символізують обране явище, другий — уважно повторює та віддзеркалює його. Через 1–2 хв змінюються ролями. Можна додати звуковий супровід — прості звуки або ритмічне постукування, якщо це природно виникає.

На завершення пари разом створюють спільний ритуальний рух, який символізує їх природну єдність. Наприклад, спільне коливання, крокування, хвиля руками тощо. Закінчуємо вправу колом: кожна пара коротко показує свій рух усім — без пояснень.

Слова тренера: “Настав час розім’ятись, тому ми зараз зробимо вправу, яка допоможе не лише краще відчутти себе, а й познайомитись ближче одне з одним. Об’єднайтесь у пари, разом оберіть, яким природним

явищем ви будете сьогодні: ви можете стати хвилею, дощем, вітром або веселкою. Один з вас починає — повільно і плавно показує рухи, які асоціюються з вашим явищем. Інший — дзеркально повторює. Потім міняєтесь. Це не змагання — головне, щоб ви чули одне одного й кайфували від цього природного танцю. А наприкінці придумайте разом спільний ритуальний рух вашого дуету й покажіть його нам усім. Без слів”.

Аналіз вправи: як вам було повторювати рухи одне одного? Чи легко було зловити спільний ритм? Що ви відчували, коли самі створювали рух? А коли повторювали? Чи змінилось ваше емоційне самопочуття? Який образ природи вам був найближчим? Чому?

5. Вправа 5 “Дзеркало природи” (20 хвилин)

Ціль: Розвиток емпатії, невербальної комунікації та вміння налаштовуватись на партнера через рухову активність у природному середовищі.

Хід роботи: Учасники об'єднуються в пари та розташовуються один навпроти одного на відстані витягнутої руки. Вправа складається з трьох етапів по 5 хвилин кожен. На першому етапі один учасник з пари стає “ведучим” і повільно виконує плавні рухи, надихаючись елементами природи навколо (імітує коливання дерев, політ птахів, течію води тощо). Другий учасник, як “дзеркало”, синхронно повторює ці рухи, намагаючись максимально точно відтворити не лише сам рух, але й швидкість, амплітуду, емоційне забарвлення. На другому етапі учасники міняються ролями. На третьому етапі обидва партнери стають рівноправними і по черзі пропонують рухи, підхоплюючи та розвиваючи ініціативу один одного, створюючи спільний “танець природи” без попередньої домовленості, лише через відчуття один одного.

Слова тренера: “Зараз ми з вами виконаємо вправу, яка називається “Дзеркало природи”. У цій вправі ми будемо працювати в парах і вчитися відчувати один одного через рух, одночасно черпаючи натхнення від природи навколо нас”.

Об'єднайтеся, будь ласка, в пари і станьте один навпроти одного на відстані приблизно витягнутої руки. Домовтеся, хто з вас буде першим “ведучим”, а хто — “дзеркалом”.

У першій частині вправи “ведучий” починає робити повільні, плавні рухи, надихаючись природою навколо. Ви можете імітувати гнучкість дерев під вітром, течію води, політ птахів чи метеликів, ріст рослини — будь-який природний процес, який вас надихає. “Дзеркало” максимально точно повторює ці рухи, намагаючись вловити не лише зовнішню форму, але й внутрішню сутність, емоцію, енергію руху. Важливо підтримувати візуальний контакт.

Через 5 хвилин я дам сигнал, і ви поміняєтесь ролями — “дзеркало” стане “ведучим”, а “ведучий” — “дзеркалом”.

У фінальній частині вправи ви обидва станете рівноправними партнерами. Вже без визначених ролей ви будете по черзі пропонувати рухи, підхоплювати ініціативу один одного, розвивати запропоновані рухи, створюючи спонтанний “танець природи”. Тут важливо не домовлятися словами, а відчувати партнера, його наміри та настрої, бути в моменті. Спробуйте створити гармонійний діалог тіл, який відображає гармонію природи навколо вас”.

Аналіз вправи: “Давайте обговоримо ваш досвід. Як ви себе почували в ролі “ведучого”? А в ролі “дзеркала”? Що було складніше — повторювати чи пропонувати рухи? Чи вдалося вам досягти синхронності в третій частині вправи? Які елементи природи надихнули вас на рухи? Чи помітили ви, як змінювалася якість взаємодії з партнером протягом вправи? Які емоції та відчуття виникали у вас під час виконання? Як ви думаєте, чому важливо вміти налаштовуватися на іншу людину, відчувати її, як це пов'язано з нашою темою гармонії з природою?”

6. Вправа 5: “Моє місце сили” (40 хвилин)

Ціль: розвиток саморегуляції через візуалізацію безпечного/улюбленого місця на природі, активізація спогадів, поглиблення зв'язку із природою.

Хід роботи: роздати кожному учаснику аркуш паперу та кольорові олівці, фломастери або фарби. Запропонувати згадати місце на природі, де вони почувалися найбільш спокійно, щасливо, гармонійно. Учасники малюють це місце (воно може виглядати воно абстрактно або реалістично).

Слова тренера: “Пригадайте, будь ласка, ваше улюблене місце на природі – реальний спогад або можете вигадати уявне місце, яке дарує вам відчуття затишку, безпеки, внутрішнього тепла. Намалюйте це місце так, як ви його відчуваєте. Тут не потрібна художня майстерність — важливо, щоб цей малюнок був для вас особисто значимим. Дозвольте собі побути в ньому подумки, відчути його кольори, запахи, звуки”.

Аналіз вправи: після завершення — обговорення в колі: яке це місце? Який настрій воно несе? Що змінюється у вашому тілі чи думках, коли ви на нього дивитесь?

Зустріч 3.

Третя зустріч буде проходити не в кабінеті, а в парку лісового типу та оранжереї. Рекомендується одягти зручний закритий одяг та комфортне взуття. Учасники матимуть змогу розміститися на лавочках в спеціально відведеному місці для відпочинку.

1). Вправа 1: “Прогулянка з усвідомленням” (15 хвилин)

Ціль: активізація психосенсорного сприймання природи, зниження тривожності.

Хід роботи: повільна прогулянка серед дерев в лісі з фокусом на кожен із п'яти органів чуття. Наприклад: “Зараз ми слухаємо звуки навколо...”, “Тепер звертаємо увагу на те, що бачимо...”.

Слова тренера: Доброго дня, друзі! Я дуже рада бачити вас тут, на нашій останній зустрічі. Як ви бачите, ми сьогодні проводимо наше заняття не у звичному приміщенні, а прямо в лісі — у місці, яке саме по собі сприяє

заспокоєнню, глибшому диханню та відновленню внутрішнього балансу. Перш ніж ми почнемо активну частину, пропоную дійти до місця її місця проведення та виконати просту, але дуже ефективну вправу — вона називається “Прогулянка з усвідомленням”. Протягом наступних 20 хвилин ми будемо повільно йти стежкою, без поспіху, звертаючи увагу на свої відчуття — все, що ми чуємо, бачимо, відчуваємо на дотик, вдихаємо, навіть те, що можемо скуштувати на язичку — наприклад, смак повітря. Я час від часу говоритиму вам невеликі підказки (Наприклад: “А тепер зверніть увагу на звуки навколо: що ви чуєте? Далеко і близько...”

“Тепер подивіться навколо: які кольори переважають? Яку форму мають дерева, листя?”

“Відчуйте, як ступаєте — що відчувають ваші ноги, яка земля під ногами?”

“Вдихніть носом — який запах має цей ліс? Можливо, він змінюється, коли ви йдете далі?”)

Не поспішайте. Просто йдіть і дозвольте собі зануритися в цю мить. Ця прогулянка — не для розмов і не для роздумів, а для відчуття. Спробуйте бути тут і зараз, хоча б на ці хвилини.

Аналіз вправи: що найбільше вплинуло на настрій?

2). Інформаційна сесія 2 (30 хвилин)

Ціль: обговорення практичних методів включення природних методів саморегуляції в повсякденні справи (наприклад, використання зображень природи, перерви на свіжому повітрі, створення вдома місць, натхненних природою).

Хід роботи: після того, як учасники дійшли до місця призначення – оранжереї, вони розсаджуються по спеціально відведених місцях та прослуховують останню лекцію про інтеграцію природи в повсякденне життя для довгострокової саморегуляції.

Слова тренера: У сучасному світі ми постійно оточені шумом, стресом, екранами, дедлайнами та нескінченними завданнями. Посеред цієї

щоденної суєти дуже легко втратити зв'язок із собою — зі своїм тілом, емоціями. Один із найефективніших способів відновити зв'язок, зменшити тривогу та втому, а також повернути внутрішній спокій – це звернення до природи. Але, звичайно, не завжди у нас є можливість втекти в ліс чи гори. Ось чому важливо навчитися інтегрувати природу у своє повсякденне життя, навіть якщо ви живете в місті або працюєте в офісі і не маєте можливості часто контактувати з нею.

Невеликі ритуали та прості щоденні практики мають велике значення. Згодом ці “природні паузи” протягом дня можуть стати чудовими звичками, які підтримуватимуть ваше емоційне благополуччя та допомагатимуть почуватися більш збалансованими та зосередженими.

1. Використовуйте зображення природи у своєму просторі

Навіть якщо ви не можете вийти на вулицю, ваш мозок позитивно реагує лише на зображення природи. Спробуйте розклеїти фотографії або плакати, на яких зображені ліси, гори, море, квіткові поля або навіть просто велике зелене листя. Прикрасьте свою кімнату чи робочий простір цими елементами декору. Ви також можете встановити фотографію природи як шпалери робочого столу комп'ютеру чи телефону. Це може здатися незначним та несуттєвим, але дослідження показують, що навіть перегляд картин природи може зменшити стрес, підняти настрій і покращити концентрацію.

2. Створіть вдома “куточок природи”

Облаштуйте вдома невеликий простір, натхненний природою. Це може бути підвіконня, стіл або полиця. Додайте кілька кімнатних рослин, природні об'єкти, такі як каміння, мушлі або дерев'яні вироби, свічку з природним ароматом (сосни, лаванди, евкаліпта). Використовуйте це місце для читання, медитацій або просто тихого сидіння кожен день по кілька хвилин, щоб відновити зв'язок із собою.

3. Робіть регулярні перерви на природі

Якщо ви багато працюєте або вчитеся, виділіть час на короткі перерви на природі принаймні один раз на день. Вийдіть на вулицю на 5-10 хвилин, сядьте на лавочку біля дому або просто постійте біля вікна та спостерігайте за небом, деревами чи птахами. Навіть кілька хвилин на свіжому повітрі можуть зняти напругу, перезавантажити ваш розум і додати енергії на решту дня.

4. Слухайте звуки природи

Ще один простий спосіб привнести природу у своє повсякденне життя — це слухати звуки природи. Ви можете вмикати записи співу птахів, звуки тварин, хвиль моря, дощу чи вітру. Слухайте їх під час відпочинку, тренування, роботи або засинання. Такі звуки заспокоюють нервову систему, допомагають дихати глибше та відчувати себе спокійніше.

5. Відчувайте природні матеріали

Наше відчуття дотику відіграє велику роль у тому, наскільки ми маємо зв'язок із своїми емоціями. Намагайтеся частіше торкатися природних речей: дерев, трави, води, каменів. У домашніх умовах замість пластмасових можна використовувати дерев'яні або глиняні предмети. Створювати щось із природних матеріалів — як-от колаж із листя чи декор із сухих квітів — це не просто гарна ідея для творчого відпочинку, але й приносить спокій і зосередженість.

6. Ранкові або вечірні природні ритуали

Якщо можливо, починайте або закінчуйте свій день хоча б кількома хвилинами на природі. Випийте кави на балконі, вийдіть на вулицю та подихайте свіжим повітрям або просто подивіться на небо. Ці маленькі ритуали можуть заспокоїти ваші думки та підготувати вас до майбутнього дня чи спокійної ночі.

7. Менше часу перед екраном, більше часу на природі

Намагайтеся проводити принаймні 1 годину на день без екранів. Протягом цього часу будьте наодинці з собою — вийдіть на вулицю, полийте

свої рослини, тихо посидіть або поспостерігайте за природою навколо вас. Цей “цифровий детокс” допомагає вашому мозку розслабитися, а нервовій системі перезавантажити.

Природа є одним із найпотужніших і природних інструментів для зцілення — фізичного, розумового та емоційного. Вам не потрібно тікати в дику природу, щоб відчутти її переваги. Маленькі щоденні кроки — як-от перегляд зображень природи, перерви на свіжому повітрі, слухання природних звуків або торкання справжньої деревини та листя — можуть мати чималий довгостроковий ефект.

3. Вправа 2: “Квіткове дзеркало” (35 хвилин)

Ціль: розвиток емоційної саморегуляції, усвідомлення внутрішнього стану через ароматичні й візуальні характеристики рослин, емоційна саморефлексія через символічну проєкцію себе в образ квітки.

Хід роботи: учасники заходять до оранжереї або затишного приміщення з підготовленими кошиками із засушеними квітами й запашними травами (лаванда, м'ята, полин, чебрець, деревій, пелюстки троянд, ромашка тощо). Завдання — обрати рослини, які відгукуються на емоційному рівні, викликають приємні спогади, асоціації, спокій чи натхнення. Учасники формують особистий букет зі свого набору — як внутрішній образ тепла, спокою, ресурсу.

У кінці кожен учасник обирає одну квітку серед букета і відповідає для себе або вголос: “Чому я вибрав саме цю квітку? Чим вона на мене схожа? Яка в неї енергія, яка в неї історія? Що вона мені зараз нагадує?”

Після завершення — коротка рефлексія: учасники розповідають, чому обрали саме ці квіти, який сенс вони для них мають, який настрій передають. Є можливість забрати з собою букет як ресурс та для збереження настрою.

Слова тренера: “Сьогодні ми з вами знаходимось у місці, де зібрана частинка літа — засушені квіти, аромати трав, кольори лугів. Ці квіти, хоч й засушені, але зберігають тепло, пам'ять і емоції. Рослини мають свою історію, силу, запах. Запрошую вас доторкнутися до цієї тиші природи —

обрати ті рослини, які вам особисто щось нагадують, викликають відчуття тепла чи спокою. Сьогодні ми створимо свій букет — не просто з трав і квітів, а з власного настрою, як відображення вашого внутрішнього стану. А можливо — того стану до якого хочеться прийти.

Після того як завершите, розкажіть нам яка із рослин асоціюється у вас із собою та чому. Кожна квітка може бути метафорою вашого внутрішнього стану. Яка вона — ніжна, смілива, гнучка, дика? Що в ній є від вас? Придивіться до деталей — кольору, аромату, вигину стебла. Це — дзеркало, в якому ви можете побачити себе”.

Аналіз вправи: які емоції викликали аромати рослин? Чи вдалося передати свій настрій у букеті? Яку назву ви дали своєму букету і чому? Яку рису себе ви побачили в обраній рослині? Чи змінився ваш внутрішній стан у процесі?

4. Вправа 3: “Посади емоцію” (30 хвилин)

Ціль: саморегуляція через посадку рослини; робота з власними емоціями, мріями, ресурсами.

Хід роботи: учасники отримують горщик та саджанець квітки (наприклад, календули, васильків, ромашки) або ямку в ґрунті та насіння. Перед посадкою кожен подумки або вголос формулює особистий намір (наприклад: “Я саджаю спокій”, “Я саджаю довіру”). Потім садять квітку, поливають її водою.

Слова тренера: “Кожна емоція — як насіння. Коли ми даємо йому місце всередині нас, приділяємо йому увагу та час — воно росте. Оберіть сьогодні щось, що хочете плекати в собі: спокій, внутрішню силу, м’якість. І посадіть його разом із квіткою”.

Аналіз вправи: що саме ви посадили всередині себе? Які емоції з’явилися під час торкання до ґрунту? Як ви відчули зв’язок між емоціями і цими діями?

Вправа 4: “Подих аромату” (10 хвилин)

Ціль: заспокоєння, фокусування на теперішньому моменті

Хід роботи: Учасникам роздаються смужки паперу, на які нанесені ефірні олії (лаванда, м'ята, апельсин). Протягом декількох хвилини кожен вдихає різні аромати, фокусуючись на відчуттях.

Слова тренера: “Тепер, коли ми пробудили наші почуттів і встановили зв'язку з природою, я запрошую вас зробити ще один вправу за допомогою такого інструменту як вашого нюху. Я роздам вам папірці з краплею ефірного масла — лаванди, м'яти, апельсина та багатьох інших. Витратьте час, щоб спробувати понюхати їх усі. Давайте почнемо з довгого повільного вдиху... і видиху. І знову — через ніс... і через рот. Коли ви вдихаєте, дозвольте аромату м'яко проникнути у вашу свідомість. Нехай ваше тіло реагує природно.

Ця проста дія — вдихнути заземлюючий природний аромат — може стати одним із ваших невеликих ритуалів саморегуляції. Якщо ви вважаєте цей аромат приємним і заспокійливим, ви можете повернутися до нього в моменти стресу, перед сном або коли вам потрібно зосередитися. Це спосіб зробити паузу, зосередитися та відновити зв'язок із собою, де б ви не були”.

Аналіз вправи: які асоціації викликає цей запах? Який настрій виникає?

6. Підсумковий тест на саморегуляцію (40 хвилин)

Ціль: заключне проходження самооціночних тестів учасниками.

7. Обмін думками після тренінгу та підведення результатів (20 хвилин)

Слова тренера: “Ми підходимо до завершення нашого тренінгу і протягом цього часу кожен із вас мав нагоду сповільнитися, відчути власні емоції, побути в тиші або у ритмах дерев, вітру, аромату квітів. Зараз я запрошую вас поділитися: що залишиться з вами після цього дня? Можливо, якийсь стан, думка, образ...”

Природа — це не лише ліс, вода чи квіти. Це стан, до якого ми можемо повертатися. Коли вам буде потрібно — згадайте хоча б один момент із цієї програми. Я вдячний кожному з вас за відкритість, глибину й присутність.

Нехай цей досвід буде не лише приємним спогадом, а й підтримкою у вашому повсякденному житті”.

8. Ритуал “Закриття кола”

Ціль: символічно завершити груповий процес, залишити емоційний слід.

Хід роботи: заздалегідь мають бути підготовлені невеличкі природні символи (камінці, маленькі дерев’яні кружечки, листочки, жолуді, сухоцвіти). Їх має бути стільки, скільки учасників. Усі сідають у коло. Тренер роздає елементи. Кожен по черзі бере їх, ділиться (по бажанню) одним словом або короткою фразою, що описує його стан/враження/побажання групі або собі.

Слова тренера: “Нехай у кожного з нас буде частинка цього дня, яку хочеться зберегти. Зараз я передаю вам ці речі — як пам’ять про ту внутрішню силу, яку ви відкрили за ці дні. Прийміть його як нагадування, що ви завжди можете повертатися до природи, до тиші.

А тепер нехай наше коло закриється — не як кінець, а як теплий початок нових зустрічей із собою. Дякую кожному і до нових зустрічей”.