

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Факультет Гуманітарно-педагогічний**

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

Завідувач кафедри психології

\_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

“ ” \_\_\_\_\_ **2025 р.**

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему

**“Корекція емоційного стану особистості  
рослинними засобами в інтер’єрі приміщення”**

Спеціальність 053 “Психологія”

**Гарант освітньої програми**

кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної  
роботи**

\_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

**Виконав**

\_\_\_\_\_ **Максим ЯКИМЧУК**

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
Факультет Гуманітарно-педагогічний

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри психології**

кандидат психологічних наук, доцент

\_\_\_\_\_Ірина МАРТИНЮК

“\_\_\_” \_\_\_\_\_2025\_р.

**З А В Д А Н Н Я**

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентові

Максиму Якимчуку

Спеціальність 053 “Психологія”

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **“Корекція емоційного стану особистості рослинними засобами в інтер’єрі приміщення”** затверджена наказом ректора НУБіП України від “23” жовтня 2024 р. №1885“С”

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру 2025.05.30.

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про сутність психоемоційних станів та механізми їх регуляції, про сутність та організацію експерименту в психології, етичні стандарти проведення експериментів у психології, результати науково-практичних розробок психотренінгів із регуляції емоційних станів.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Поняття психоемоційного стану, види психоемоційних станів особистості.

2. Механізми регуляції психоемоційних станів особистості.

3. Роль природи та візуального сприймання рослинних засобів у регуляції емоційних станів людини.

4. Експериментальне дослідження впливу рослинних засобів в інтер’єрі приміщення на емоційний стан особистості.

5. Урахування особливостей впливу рослинних засобів в інтер’єрі приміщення на емоційний стан особистості.

Дата видачі завдання “06” \_лютого\_ 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_Ірина МАРТИНЮК

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_Максим ЯКИМЧУК

## ЗМІСТ

РЕФЕРАТ .....	4
<b>ВСТУП</b> .....	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РОСЛИННИХ ЗАСОБІВ В ІНТЕР'ЄРІ ПРИМІЩЕННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ</b> .....	<b>9</b>
1.1. Поняття психоемоційного стану, види психоемоційних станів особистості.....	9
1.2. Механізми регуляції психоемоційних станів особистості.....	17
1.3. Роль природи та візуального сприймання рослинних засобів у регуляції емоційних станів людини.....	23
Висновки до розділу 1.....	28
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РОСЛИННИХ ЗАСОБІВ В ІНТЕР'ЄРІ ПРИМІЩЕННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ</b> .....	<b>30</b>
2.1. Методи та організація експериментального дослідження.....	30
2.2.1. Аналіз впливу квітучих рослин в інтер'єрі приміщення на емоційний стан досліджуваних.....	36
2.2.2. Аналіз впливу неквітучих рослин в інтер'єрі приміщення на емоційний стан досліджуваних.....	40
2.2.3. Аналіз впливу кількості рослин в інтер'єрі приміщення на емоційний стан досліджуваних.....	43
Висновки до розділу 2.....	46
<b>РОЗДІЛ 3. УРАХУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ РОСЛИННИХ ЗАСОБІВ В ІНТЕР'ЄРІ ПРИМІЩЕННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ</b> .....	<b>48</b>
3.1. Принципи урахування впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення на емоційний стан особистості у різних сферах практики .....	48
3.2. Програма психотренінгу регуляції емоційного стану особистості з урахуванням впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення.....	51
3.3. Апробація розробленого психотренінгу регуляції емоційного стану особистості .....	57
Висновки до розділу 3.....	59
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>62</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>64</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>70</b>

## РЕФЕРАТ

У роботі представлені результати дослідження проблеми впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення на емоційний стан особистості.

Висвітлене теоретичне підґрунтя дослідження впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення на емоційний стан особистості. Зокрема, аналізується поняття психоемоційного стану, види психоемоційних станів особистості, механізми регуляції психоемоційних станів особистості, роль природи та візуального сприймання рослинних засобів у регуляції емоційних станів людини.

Зроблений висновок про те, що рослини в інтер'єрі приміщень чинять позитивний вплив на емоційний стан людини.

Описані методи, процедура та вибірка експериментального дослідження впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення на емоційний стан особистості. Проведений аналіз впливу квітучих та неквітучих рослин в інтер'єрі приміщення та їх кількості на емоційний стан досліджуваних.

Окрему увагу приділено проблемі урахування особливостей впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення на емоційний стан особистості в різних сферах практики. Зазначені принципи урахування впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення на емоційний стан особистості у різних сферах практики. Запропонована програма психотренінгу регуляції емоційного стану особистості з урахуванням впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення. Приділено увагу викладу процедури апробації програми психотренінгу.

Висновки відбивають основні узагальнення проведеної роботи.

Список літератури налічує 47 джерел.

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасна людина все частіше стикається з емоційним напруженням, тривожністю та втомою, спричиненими урбанізованим способом життя та дефіцитом контакту з природою. У зв'язку з цим зростає потреба в ефективних, природних засобах емоційної саморегуляції.

На сьогодні добре відомими є різні тренінги регуляції емоційних станів, що передбачають цілеспрямовану роботу з диханням, м'язевим розслабленням, активізацією позитивних образів уяви, фіксацією уваги на наявних “тут і тепер” об'єктах, відволіканні від негативних, тривожних думок і спогадів, створенні образів бажаного майбутнього тощо. Однак для застосування таких методів потрібні задані інструкції ззовні, або добре вироблена навичка аутотренінгу. При цьому людина має насамперед усвідомлювати, яким є її емоційний стан, та розуміти, що його треба підкоригувати.

Насправді ж за потоком повсякденних справ і необхідності вирішення різноманітних завдань усвідомлення власного емоційного стану не завжди відбувається одночасно з його зміною, а може і взагалі не відбуватись. Наслідком цього стає зниження якості діяльності особистості, виникнення труднощів у взаєминах з іншими. Відтак, важливо, щоб саме оточення, у якому перебуває людина, позитивно впливало на її емоційний стан.

Одним із засобів такого впливу є рослини в інтер'єрі приміщення, які мають здатність знижувати рівень стресу, покращувати настрій, сприяти емоційній стабільності. Біофільний підхід у дизайні середовища довів свою ефективність як засіб покращення якості життя (Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich, 1991).

Незважаючи на зростаючий інтерес до зазначеної теми, використання рослинних засобів у психокорекційних практиках досі є недостатньо вивченим. Тема потребує наукового осмислення з урахуванням типів рослин, їх впливу на різні емоційні стани, а також можливостей інтеграції у психотренінгову та освітню практику.

Таким чином, дослідження способів корекції емоційного стану особистості

за допомогою рослин в інтер'єрі є актуальним і має прикладне значення для психології, педагогіки та дизайну середовища.

Вищезазначене зумовило вибір теми дослідження: “Корекція емоційного стану особистості рослинними засобами в інтер'єрі приміщення”.

**Об'єкт дослідження** – емоційні стани особистості.

**Предмет дослідження** – рослинні засоби в інтер'єрі приміщення як засоби корекції емоційних станів особистості.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив рослинних засобів в інтер'єрі приміщення на емоційний стан особистості, запропонувати програму психокорекції емоційних станів особистості рослинними засобами в інтер'єрі приміщення.

**Гіпотеза дослідження:** рослинні засоби в інтер'єрі приміщення впливають на емоційний стан особистості.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези були поставлені такі завдання:

1. У ході теоретичного аналізу проблеми дослідження з'ясувати психологічний механізм впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення на емоційний стан особистості.

2. Організувати та провести експериментальне дослідження впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення на емоційний стан особистості.

3. Проаналізувати отримані результати та сформулювати висновки.

4. Обґрунтувати принципи урахування впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення на емоційний стан особистості у різних сферах практики.

5. Запропонувати програму психотренінгу регуляції емоційного стану особистості з урахуванням впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення.

**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), експеримент, спостереження, методики діагностики емоційних станів (САН, ОПАНА, методика семантичного диференціалу, проєктивні методики), методи

обробки даних (частотний аналіз, критерій Розенбаума) та інтерпретативний метод (структурний метод для встановлення зв'язку між досліджуваними явищами).

Експериментальне дослідження впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення на емоційний стан особистості проводилось у лютому-березні 2025 року на базі однієї із шкіл Київської області. Досліджуваними виступили учні віком 11–16 років, загальною кількістю 47 осіб, а також учителі загальною кількістю 18 осіб. Відбір досліджуваних до вибірки був добровільним.

**Теоретична значущість дослідження** полягає у розширенні теоретичних відомостей про вплив сприймання на емоційний стан людини, про значення засобів природи для емоційного стану людини, про можливості психокорекції емоційних станів.

**Практична значущість дослідження** полягає в обґрунтуванні принципів урахування впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення на емоційний стан особистості у різних сферах практики, у розробці програми психотренінгу із регуляції емоційного стану особистості з урахуванням впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення, яка 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 47 найменувань (на 2 сторінках) та 5 додатків (на 5 сторінках). Загальний обсяг складає 74 сторінки друкованого тексту, із них 68 сторінок основного тексту. Робота містить 15 малюнків та 6 таблиць.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РОСЛИННИХ ЗАСОБІВ В ІНТЕР'ЄРІ ПРИМІЩЕННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ**

### **1.1. Поняття психоемоційного стану, види психоемоційних станів особистості**

Одним із важливих аспектів психічного здоров'я людини є її психоемоційний стан, який визначає здатність людини ефективно взаємодіяти та адаптуватися у навколишньому середовищі. Це динамічний процес, який формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників і проявляється через когнітивні установки та оцінки, внутрішні переживання людини, фізіологічні реакції та психологічні реакції захисту. Психоемоційний стан відображає поточний стан та суттєво впливає на всі сфери діяльності людського життя та можливість досягнення життєвих цілей особистості.

Психоемоційний стан особистості – це сукупність когнітивних, емоційних, фізіологічних, поведінкових та психічних реакцій, які в своїй суті відображають сприйняття ситуації через індивідуальність кожної особи та оцінку життєвих обставин. Оскільки це процес динамічний, то він змінюється залежно від внутрішніх та зовнішніх впливів [8].

Р. Лазарус (1999) описує психоемоційний стан, як переживання індивіда, яке виникає в результаті оцінки ситуації, з якою стикається людини та її здатністю впоратися з цією ситуацією [5].

За І. Ю. Мещеряковою (2019) психоемоційний стан – це комплекс переживань, що відображає ставлення особистості до подій та включають в себе сукупність фізіологічних та поведінкових реакцій [33].

Як бачимо, з тенденції до розвитку суть поняття психоемоційного стану залишається та сама: це процес, який поєднує в собі багатофакторність та відображає внутрішній стан людини, який в свою чергу визначається думками, емоціями, фізіологічними та психологічними реакціями у межах певної утвореної ситуації. Це поняття є динамічним і індивідуальним, оскільки змінюючись під зовнішніми (стресори, критичні ситуації) умовами та

внутрішніми (мотивація, настрій) станами та здатністю особистості до саморегуляції та внутрішнього опору допомагає людині адаптуватися до обставин, які можуть дуже швидко кардинально змінитись, організувати її захист від ситуації та реакцію на неї, тобто тим самим визначити вектор необхідної поведінки. Психоемоційний стан для особистості є ключовим у питанні розвитку своїх якостей, таких як стресостійкість, самоконтроль та ефективність досягнення цілей.

Структура психоемоційного стану в залежності від часу, погляду та країни може відрізнятись одна від одної, проте в суті вона розглядається однаково, оскільки мова йде про ті самі її компоненти. Тож розглянемо, що саме входить до структури психоемоційного стану людини:

1. Емоційний компонент – перш за все, це радощі, страх, сум, тривога, надія та інші емоції. Тобто іншими словами це безпосередньо відчутні переживання, що відображають внутрішній стан людини в конкретній одиниці часу. Цей компонент включає в себе весь спектр емоцій, що виникають у відповідь на події [18]. Емоції залежно від свого впливу можна поділити на негативні, нейтральні та позитивні. Емоційна реакція на ситуацію може бути миттєвою або в разі подовженою [10]. Від факторів емоційною реакції відбуваються фізіологічні зміни організму, наприклад, зміна дихання, серцебиття, потовиділення. Варіативність сили емоцій можна зазначити від слабких і непомітних до екстримальних та катастрофічних. Емоції тісно пов'язані з іншими компонентами, зокрема з когнітивними та фізіологічними реакціями людини [24]. Емоційний компонент допомагає особистості взаємодіяти з навколишнім середовищем, мотивуючи до дій або даючи сигнал про тривогу [32].

2. Когнітивний компонент – уміщує когнітивні процеси людини, такі як мислення, увагу, оцінку ситуації, осмислення та визначення реакції. Іншими словами когнітивна складова – це те, як людина інтерпретує та розуміє події свого життя [16]. Когнітивні процеси також визначають як особистість оцінює подію в залежності від переконань та цінностей та досвіду себе самої.

Когнітивний компонент починається з того, як ми сприймаємо цей світ. Сприйняття – це процес отримання, аналізу та інтерпретації інформації через органи чуття. Від сприйняття залежить ставлення. Одна й та сама ситуація буде сприйматись по різному, як загроза або як можливість в залежності від оцінки особистості. Оцінка ситуації приводить до того, що людина визначає її небезпеку, і, до прикладу, якщо сприймає її як шанс, то вона отримає позитивні емоції, а коли як небезпеку – негативні емоції. Переконання, світогляд та цінності формують фільтри сприймання інформації. Це дуже сильно може впливати на психоемоційний стан людини – як стимулювати, так і пригнічувати активність.

Через помилкові або неточні оцінки можуть з'являтися когнітивні спотворення, які в більшості ведуть до негативних станів та розладів психіки [19].

3. Фізіологічний компонент – у своїй суті полягає у фізіологічних реакціях організму, які супроводжують емоційні переживання. Зокрема, як зазначалось вище, зміни дихання, пульсу, тиску тощо [3]. Цей компонент є основою для виникнення і прояву емоцій. Фізіологічний компонент має в своєму складі насамперед вегетативну нервову систему (ВНС) [15], яка ділиться на симпатичну (активується у стресових подіях, призводить до виплеску адреналіну, тим самим підвищуючи фізіологічні показники) та парасимпатичну (активується під час релаксації та відпочинку, відновлює нормальну роботу органів і систем, сприяє зниженню стресу завдяки норадреналіну). Окрім ВНС цей компонент містить у собі гормональні зміни. Оскільки за найменшої зміни в тілі організм викидає в кров дуже багато кількості гормонів для нормалізації стану людини, то будь-яка подія буде сприяти зміні співвідношення гормонів. Стрес активує гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь. Це, у свою чергу, щонайменше сприяє виділенню кортизолу – гормону стресу, він в першу чергу впливає на серцево-судинну систему, дихальну, травну та імунітет. Занадто високий його рівень протягом довгого періоду часу може призвести до таких наслідків, як депресія, порушення сну, зниження імунітету [1]. Також коли організм відчуває емоції, з боку фізіології відбуваються певні реакції. Це є нормальним результатом роботи

нервових та гормональних дій організму.

4. Поведінковий компонент – це зовнішні прояви емоційного стану особистості, що можуть в собі включати невербальну поведінку (міміку, жести, пози) та вербальні реакції (швидкість мовлення, тон голосу). Цей компонент також включає активність, апатію, агресію, ізоляцію та інші реакції на стресову подію. Поведінковий прояв людини психоемоційного стану часто зумовлені емоційними переживаннями. До прикладу, у стані гнів людина може виражати агресивні дії. Цей компонент включає також: рівень мотивації, що визначає пасивність людини; стратегії адаптації, які людина може використати для владнання стресової ситуації. Серед стратегій адаптації можна назвати здорові – фізична активність, медитація, пошук соціальної підтримки та нездорові – переїдання, алкоголізм та уникання проблем. Поведінка людини насамперед включає взаємодію з іншими людьми, а тому важливим аспектом поведінкового компоненту є реакція людини на соціальний контекст. Спосіб комунікації через емоції, стиль взаємодії – це теж прояв поведінки людини [6; 12].

5. Мотиваційний компонент – це безпосередня здатність людини досягати певні цілі. Мотивація визначає чому людина вибирає такі стратегії для досягнення цілі і як вона реагує на зміни навколишнього середовища. Мотивація може бути внутрішня – пов'язана з прагненнями, почуттями, інтересами та зовнішня – нагороди за досягнення. Це може бути як спонуканням для досягнення цілей так і чинником стресу, коли вимоги надто високі [28] Також сюди входить мотивація до уникнення – тобто тип мотивації, при якому людина прагне уникнути негативних емоцій. Стрес може підвищувати або знижувати рівень мотивації особистості. Якщо людина розуміє хід мотиваційних процесів, це дає змогу краще оцінити її психоемоційний стан [27].

6. Соціальний компонент – це оточення людини та її взаємодія з іншими. Людина є частиною соціуму а тому будь яка взаємодія впливає на психоемоційний стан людини. Підтримка з боку близьких людей значно знижує рівень тривожності, а от постійні конфлікти лише збільшують і хронікують цей процес. Найважливішою частиною соціального компоненту є родина, друзі та

близькість стосунків. Іншими слова це може бути як захисний бункер, де людина буде відчувати стабільність, підтримку, захист [26]. Відсутність усього перерахованого буде лише негативно впливати на людину. У тій чи іншій мірі людина в соціумі займає свою роль, а тому невідповідність бажаної зайнятої людиною ролі призводить до незадоволення та дискомфорту. Самотність та ізоляція є причиною розвитку депресії, тривожності та низької самооцінки. Соціальні та культурні норми теж напряду впливають на реалізацію бажань особистості, що в свою чергу впливає на її емоції [17].

7. Особистісний компонент – відображення індивідуальних характеристик людини, які будуть визначати спосіб реагування на подію. Цей компонент тісно пов'язаний з індивідуальними рисами характеру, тобто починаючи від темпераменту і закінчуючи самооцінкою та сприйняттям себе. Звідси витікає що в залежності від набору характеристик особистості вона по стандартну буде відповідати на ситуацію наблизчим по її відчуттям рішенням. Наприклад, нестримна, екстраверсійна особистість з холеричними рисами і темпераментом навряд чи буде себе стримувати у конфліктній ситуації, скоріше за все вона буде проявляти активну участь, реакцію і інші параметри які її характеризують [25].

Розглянемо детальніше основні позитивні психоемоційні стани людини [7] (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

## Основні позитивні психоемоційні стани людини

<i>№</i>	<i>Назва стану</i>	<i>Характеристика</i>	<i>Вплив на компоненти</i>	<i>Приклад впливу</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	Радість	Відчуття задоволення і приємних емоцій. Супроводжується посмішкою, підвищує рівень енергії, може бути короткочасним і довготривалим.	Когнітивний: активна увага, пам'яті. Емоційний: піднесений настрій. Фізіологічний: підвищення рівня ендорфінів.	Отримавши гарні новини на роботі людина відчуває радість, що мотивує її.
2	Щастя	Глибоке та тривале	Когнітивний: кре-	Людина, яка

## Продовження табл. 1.1.

1	2	3	4	5
		задоволення життям. Внутрішній спокій, гармонія.	ативне мислення. Емоційний: зниження стресу, тривоги. Фізіологічний: нормалізація роботи серцево-судинної системи.	має гарні відносини у сім'ї та на роботі відчуває щастя.
3	Натхнення	Стимулює творчість, викликає піднесення та бажання діяти.	Когнітивний: активація мислення. Емоційний: розвиток ентузіазму. Фізіологічний: активізація ВВД.	Художник, надихнувшись пейзажем, створює шедевр.
4	Спокій	Внутрішня рівновага та гармонія, відсутність хвилювання. Допомогає зосередитися на важливих речах.	Когнітивний: сприяє логічному мисленню. Емоційний: стресостійкість. Фізіологічний: нормалізація дихання та тиску.	Після медитації людина відчуває спокій та приймає зважені рішення.
5	Любов	Глибоке почуття прихильності, турботи, довіри. Сприяє емоційному зв'язку між людьми, почуття захищеності.	Когнітивний: позитивне мислення. Емоційний: почуття щастя. Фізіологічний: виділення окситоцину.	Закохана людина відчуває більше енергії та мотивації до розвитку.
6	Впевненість	Відчуття контролю, сприяє рішучості, допомагає поратися з труднощами.	Когнітивний: підвищує концентрацію уваги. Фізіологічний: знижує рівень кортизолу.	Оратор успішно виступає перед аудиторією.
7	Захоплення	Інтенсивне позитивне переживання.	Когнітивний: підвищує мотивацію. Емоційний:	Дослідник, занурений у роботу, не

Продовження табл. 1.1.

1	2	3	4	5
		Викликає стан “поточку”, підвищує мотивацію.	підсилює радість Фізіологічний: активізує дофамін.	помічає як минає час.
8	Вдячність	Стан задоволеності та вдячності. Покращує соціальні стосунки, знижує стрес.	Когнітивний: підсилює усвідомленість. Емоційний: знижує негативні емоції. Фізіологічний: сприяє довголіттю.	Людина, яка веде щоденник подяки, відчуває більше щастя та менше стресу.

Розглянемо детальніше основні нейтральні психоемоційні стани людини [7] (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2.

## Основні нейтральні психоемоційні стани людини

№	Назва стану	Характеристика	Вплив на компоненти	Приклад впливу
1	2	3	4	5
1	Подив	Може бути коротким або довготривалим. Емоційна реакція на несподіваність	Когнітивний: загострює увагу, стимулює аналіз. Емоційний: короткочасна емоційна реакція. Фізіологічний: прискорене серцебиття.	Позитивний: студент, дізнавшись про неочікуваний бонус-ний тест, краще готується. Негативний: не готується.
2	Байдужість	Відсутність емоційної залученості. Може бути свідомою або несвідомою.	Когнітивний: зниження мотивації до аналізу. Емоційний: відсутність реакції на подразники. Фізіологічний:	Позитивний: байдужість лікаря до емоцій пацієнтів дозволяє йому приймати об'єктивні.

1	2	3	4	5
			зниження активності нервової системи.	рішення. Негативний: відсутність співчуття.
3	Амбі-валентність	Одночасне переживання протилежних почуттів. Може викликати внутрішній конфлікт.	Когнітивний: ускладнює прийняття рішення. Емоційний: занепокоєння. Фізіологічний: підвищення стресу.	Студент перед закінченням навчання в університеті.

Розглянувши основні позитивні та нейтральні психоемоційні стани необхідно згадати і ті, які чинять негативний вплив на організм людини. Негативні стани викликають дискомфорт, знижують продуктивність, посилюють стрес та викликають психосоматичні захворювання [14; 29].

1. Страх – емоційна реакція на загрозу для людини. Страх мобілізує організм для боротьби або втечі, підвищуючи рівень адреналіну та активізуючи увагу. У помірних дозах страх корисний, адже допомагає уникати небезпеки. Проте хронічний страх, особливо якщо він необґрунтований, може призводити до тривожних розладів і паралізувати волю до дії.

2. Тривога – на відміну від страху, тривога часто не має конкретного об'єкта і супроводжується передчуттям небезпеки. Вона може виникати через невизначеність майбутнього, важливі події або життєві зміни. Помірна тривога допомагає готуватися до викликів, однак надмірна – виснажує нервову систему, призводить до стресу та депресії.

3. Гнів – це емоція, що виникає у відповідь на несправедливість, загрозу або перешкоди. Він може бути конструктивним, якщо спрямований на вирішення проблеми, але руйнівним, коли виражається через агресію чи насильство. Неконтрольований гнів погіршує стосунки, підвищує рівень стресу та може негативно впливати на здоров'я серцево-судинної системи.

4. Роздратування – це менш інтенсивний прояв гніву, що виникає у

відповідь на дрібні неприємності. Воно часто викликане перевтомою, стресом або незадоволеними очікуваннями. Якщо роздратування не контролювати, воно може накопичуватися та переростати в агресію або хронічне невдоволення життям.

5. Смуток – це природна емоційна реакція на втрати, невдачі або розчарування. Він допомагає людині осмислити подію, пережити її та адаптуватися до нової реальності. Проте якщо смуток триває надто довго або стає домінуючим емоційним станом, він може перерости в депресію, що впливає на всі сфери життя.

6. Відчай – це глибоке почуття безнадії та безвиході. Він виникає, коли людина втрачає віру у можливість покращення ситуації. Відчай може призводити до апатії, пасивності та навіть суїцидальних думок. Подолати його можна через підтримку близьких, професійну допомогу та зміну поглядів на проблему.

7. Образа – виникає, коли людина відчуває несправедливе ставлення до себе. Це стан, що поєднує гнів і біль, та може призводити до конфліктів, ізоляції або бажання помсти. Якщо людина довго зберігає образу, це може негативно впливати на її психічне здоров'я, тому важливо навчитися пробачати та відпускати негативні емоції.

8. Провина – це емоція, що виникає при усвідомленні помилок або порушення моральних принципів. Вона може бути корисною, якщо спонукає до виправлення ситуації, але надмірне почуття провини може призводити до самознищення, тривожності та депресії. Важливо навчитися визнавати помилки, робити висновки та рухатися далі.

Звісно, перелічені вище психоемоційні стани аж ніяк не вичерпують питання їх видів. Існує дуже багато психоемоційних станів, які між собою дуже подібні і схоже описані. Для наочності коротко розглянемо деякі класифікації [8] (див. табл. 1.3).

Таблиця 1.3.

## Основні класифікації психоемоційних станів

<i>№</i>	<i>Класифікація</i>	<i>Види</i>
1	За валентністю	Позитивні, негативні, нейтральні або змішані
2	За інтенсивністю	Слабкі(фонові, середні, сильні(афективні))
3	За тривалістю	Миттєві, короточасні, тривалі, хронічні
4	За впливом	Мобілізуючі\демобілізуючі, конструктивні\деструктивні
5	За генезисом	Ендогенні та екзогенні
6	За фізіологією	Гормональні та нервові
7	За усвідомленням	Свідомі, несвідомі, частково усвідомлені
8	За фізіологічним проявом	Збуджені або активні та гальмівні або пасивні
9	За рівнем прояву	Фонові, емоційні реакції, настрої, стани
10	За соціальним впливом	Просоціальні, асоціальні та дисоціальні

Вище викладене засвідчує, що існує чимала кількість емоційних станів, котрі можуть знижувати ефективність життєдіяльності особистості, а тому потребують психокорекційних впливів.

## 1.2. Механізми регуляції психоемоційних станів особистості

У попередньому параграфі були розглянуті сутність психоемоційних станів особистості та їх компоненти. Можна припустити, що механізм утворення психоемоційного стану напряду пов'язаний з його компонентами, а тому, щоб зрозуміти, як можна регулювати стан особистості, необхідно розуміти його роботу.

Отже, когнітивний компонент включає процеси мислення, сприйняття та оцінки ситуації. Це основа інтерпретації людиною події. Фізіологічний – включає тілесні реакції у відповідь на емоційне переживання. Його принцип пов'язаний з роботою ВНС та гормональної системи. Емоційний компонент відображає внутрішні переживання особистості, він проявляється у відчуттях й

емоціях на певні стимули події. Соціальний – описує вплив оточення, соціуму, його основа – це взаємодія між людьми, отримання від них підтримки. Поведінковий – включає зовнішні прояви емоцій і думок та безпосередні фізичні реакції. Мотиваційний включає прагнення до бажань, які виникають від емоційних переживань. Принцип полягає в тому, що думки й емоції сприяють формуванню цілей та прагнень. Особистісний компонент передбачає, що людина має власну систему цінностей, переконань та установок. Таким чином, це визначає реакцію індивіда [3; 6; 12; 18; 19; 32].

Отже, для регуляції психоемоційного стану треба взяти за основу його компоненти. Існують такі механізми регуляції [22; 31; 35]:

1. Усвідомлення та аналіз емоцій – це процес розпізнавання та виводження на свідомий рівень своїх емоцій, їх аналіз. Він базується на здатності особистості спостерігати за своїми емоціями, їх осмисленні та пошуку логічно-наслідкових шляхів. У повсякденності людина може використати цей механізм для зниження інтенсивності стресу та тривоги, наприклад зробити короткі рефлексивні паузи для оцінки своїх почуттів. Тут використовуються когнітивний компонент (допомагає осмислити), емоційний (усвідомлення і прояв емоцій) та особистісний (розвиток адаптивності).

2. Самонавіювання та аутотренінг – це процес впливу на себе за допомогою повторення позитивних тверджень та думок для покращення емоційного стану та система вправ для розслаблення та саморегуляції. Цей механізм допомагає людині змінювати свою реакцію на стресові події, через позитивні установки. Для звичайної людини самонавіювання може застосовуватись для підвищення впевненості у собі, особливо перед важливими подіями. Тут використовується когнітивний компонент (зміна мислення шляхом повторення конструктивних тверджень), емоційний (допомагає знизити рівень тривоги через ментальні установки) та мотиваційний (підвищує мотивацію для досягнення цілей).

Дихальні техніки – передбачають свідоме і контрольоване дихання задля спокою, зменшення тривоги та повного фізичного розслаблення.

Використовуються для активації парасимпатичної нервової системи, що сприяє зниженню стресу та нормалізації фізичних показників. Дихальні вправи дуже прості у використанні, тому можуть бути застосовані у будь який момент стресу. Тут застосовується фізіологічний компонент (активність парасимпатичної нервової системи), емоційний (зменшення відчуття напруги, стабілізація), поведінковий (через контроль дихання здійснюється вплив на свою поведінку, знижує імпульсивність, агресію).

3. Фізична активність – включає рух (від прогулянок до інтенсивних тренувань). Під час фізичної активності організм виробляє ендорфіни, що підвищують настрій і зменшують стрес. У повсякденному житті регулярні заняття допомагають підтримати емоційну рівновагу, знизити депресію та тривожність. Насамперед тут використовується фізіологічний компонент (вироблення ендорфінів), емоційний (серотонін та ендорфін знижують тривогу та стрес, підвищують відчуття благополуччя), мотиваційний (зміцнює волю та дисципліну).

4. Медитація та релаксація – допомагають заспокоїти розум, досягти емоційної рівноваги через контроль над думками та фізіологією. Медитація вчить фокусу на внутрішніх відчуттях і сприйманні ситуації без емоційного залучення. Використати медитацію можна в будь-який момент, це може бути техніка усвідомленого дихання або мантри для релаксації. Тут використовується фізіологічний компонент (зменшення артеріального тиску, фізичної та емоційної напруги), емоційний (підвищення стресостійкості, саморегуляції емоцій) та когнітивний (збільшення концентрації та зменшення негативних думок).

5. Візуалізація – це процес успішного уявлення результату. Суть методу регуляції полягає в створенні позитивної картини подій, що в свою чергу знижує страх та тривогу. Дуже корисним буде її використання перед важливими виступами або співбесідами, коли можна уявити позитивний результат, який буде знижувати стрес. Серед компонентів використовується когнітивний (уявлення себе успішного сприяє зменшенню хвилювань), емоційний (активація

позитивних емоцій) та мотиваційний (створення чіткої картини бажаного результату стимулює людину до дій).

Когнітивна переоцінка – це процес зміни людиною свого сприйняття стресової ситуації, віднаходячи в ній позитивні моменти та можливості. Цей механізм переробляє негативне ставлення людини на позитивне. У житті це можна використати для адаптації до змін та труднощів, наприклад через пошук позитивних аспектів у кожній ситуації.

Використовується когнітивний (зміна сприйняття ситуації знижує стрес), емоційний (зниження інтенсивності емоцій через зміну їх інтерпретацій) та особистісний (розвиток адаптивного мислення і стресостійкості) компоненти.

6. Соціальна підтримка – включає взаємодію з іншими людьми. Людина отримує підкріплення від оточення, що дає їй сили для подолання труднощів. У повсякденності можна звернутись до друзів, родини, колег, другої половинки або спеціалістів, які з цим працюють. Тут використовується, по-перше, соціальний компонент (взаємодія дає можливість отримати підтримку та зменшити ізоляцію), по-друге, емоційний (наявність підтримки допомагає відчувати себе більш безпечно), по-третє, особистісний (зміцнення самооцінки та впевненості у своїх силах).

7. Гумор та сміхотерапія – використовуються для полегшення емоційного стану, зменшення стресу. Сміх стимулює викидання ендорфінів в кров людини, що покращує самопочуття та знижує кортизол – гормон стресу. Для звичного життя це може бути перегляд комедій, відвідування гумористичних шоу або гарно проведений час з друзями. Емоційний компонент (поліпшення настрою, відчуття розслаблення), фізіологічний (викид ендорфінів покращує циркуляцію крові, знижує напругу), соціальний (зміцнює соціальні контакти, покращує взаєморозуміння).

8. Арт-терапія – використання різних творчих методів для вираження емоцій та зняття психоемоційного напруження. Дозволяє через творчість вивільнити свої почуття, думки, тим самим зменшуючи напругу. Може бути корисною для самовираження та відновлення емоційної рівноваги. Компоненти:

поведінковий (через творчість йде вираження почуттів, що дозволяє опрацювати переживання), емоційний (дає можливість виразити внутрішні переживання, зняти напругу), особистісний (розвиток саморефлексії та ідентичності особистості).

9. Регуляція режиму дня та сну – створення збалансованого розкладу, що буде зберігати фізичне та емоційне здоров'я людини, запобігаючи перевтомі та стресу. Маючи чіткий розклад, людина уникає перенавантажень та забезпечує собі час на відпочинок. Компоненти: фізіологічний (нормалізація біоритмів, покращення сну), поведінковий (планування сприяє уникненню перенавантаження та стресових ситуацій), мотиваційний (регуляція режиму сприяє досягненню цілей особистості).

10. Переключення уваги – процес зміни фокусу з негативного на нейтральне та позитивне. Дозволяє зменшити інтенсивність негативних емоцій і покращити настрій. Людина може це використати для переключення своєї уваги на хобі або цікаві заняття у момент стресу. Компоненти: когнітивний (забування негативних думок), поведінковий (зміна діяльності допомагає вийти із замкнутого кола), емоційний (переключення на позитивні емоції).

11. Контроль над тілесними реакціями – передбачає управління симптомами стресу. Це свідоме втручання у фізіологічні процеси людини. Для звичайного життя можна застосовувати релаксаційні техніки або вправи зі зняття напруження. Компоненти: фізіологічний (контроль над фізіологією зменшує дію чинників стресу), поведінковий (контроль допомагає адекватно реагувати на подію), емоційний (зниження дії чинників стресу зменшує негативні емоції).

12. Установлення цілей і планування – включає визначення коротко та довгострокових цілей для збереження мотивації. Дозволяє мати чітку мету. Використання планування для визначення пріоритетів, розподілу ресурсів і часу дозволить уникнути хаосу й тривоги. Компоненти: когнітивний (надає людині структуру, дозволяючи зосередитись на продуктивності), поведінковий (дозволяє виконувати невеликі завдання, почувуючи контроль та впевненість), емоційний (досягнення приносить позитивні емоції).

13. Дистанціювання від проблеми – здатність тимчасово відійти від проблемної ситуації для кращої переоцінки та погляду з іншого боку. Це дозволяє уникнути як фізичних, так і емоційних перенавантажень. Людина може використати цей механізм, коли занадто емоційно насичена, щоб заспокоїтись і бути більш раціональною. Компоненти: когнітивний (зміна фокусу уваги), поведінковий (фізична відстороненість від ситуації), емоційний (переживання емоцій і самовідновлення).

Огляд механізмів регуляції психоемоційного стану засвідчує їх велику різноманітність. Така варіативність зумовлена кількістю компонентів психоемоційного стану, його характеристиками, а також засобами регуляції, які можна використовувати для регуляції та зміни психоемоційного стану людини.

### **1.3. Роль природи та візуального сприймання рослинних засобів у регуляції емоційних станів людини**

У житті людини природа завжди відігравала значну роль, впливаючи на її фізичний та емоційний стан, на психологічне благополуччя загалом. Через сучасну урбанізацію та технологічний прогрес контакт з природою стає все рідшим та більш важливим для людини. Зокрема, візуальне сприймання рослин є ефективним засобом регуляції емоційного стану, зменшення стресу та підвищення загального щастя [31].

Людина має природну схильність до взаємодії з живими організмами, що зумовлене еволюційно та пояснюється біофільною теорією [13]. Ця концепція розроблена Едвардом Осборн Вілсоном, який пояснював цю схильність через призму еволюції.

Таким чином навіть пасивний зоровий контакт з рослинами у приміщенні чи природному середовищі здатний покращити емоційний стан людини. Зокрема, дослідження засвідчують, що наявність зелених насаджень сприяє зниженню рівня кортизолу, тим самим допомагає регулювати серцевий ритм і

кров'яний тиск. Підтвердження цього можна побачити у роботі Роджера С. Ульріха ( *Stress recovery during exposure to natural and urban environments*, 1991) [30], який обґрунтував, що перегляд ландшафтів природи сприяє швидкому відновленню після стресу, знижує серцевий ритм через зменшення продукування кортизолу.

Інший дослідник – Юкіфумі Міядзакі (у праці *The physiological benefits of forest bathing*, 2011) довів, що 15-ти хвилинна прогулянка в лісі стабілізує рівень артеріального тиску, знову ж таки зменшуючи рівень кортизолу [42].

Також схожою є робота Террі А. Хагрід (*Tracking restoration in natural and urban field settings*, 2003), у котрій обґрунтовується той самий ефект після контакту з природою після розумового навантаження [44].

Марк Г. Братман (*Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation*, 2015) разом із групою вчених виявив, що чим довша прогулянка на природі, тим більше зменшується активність в головному мозку, пов'язана з негативними думками [36].

Також споглядання рослин має заспокійливий ефект для людини, що в сучасному темпі життя має важливе значення для людини. У природі (нашого континенту) зелений колір домінує. Відтак для нас (європейців) він асоціюється зі спокоєм, гармонією та відновленням енергії. Він сприяє відчуттю безпеки, розслабленню. Іншою важливою характеристикою є архітектурність природи, або її природні форми, – плавні лінії, м'які контури, різноманітність структур, – усе це викликає відчуття затишку та психологічного комфорту.

Зауважимо, що догляд за рослинами може бути терапевтичним процесом. Насамперед, полив, обрізка рослин, спостереження за їх ростом допомагають відволіктися від тривожних та негативних думок, покращують концентрацію уваги та формують відповідальність.

Така теза розглядалася в теорії відновлення уваги Рейчел Кплан та Стівена Каплан (*The Experience of Nature: A Psychological Perspective*, 1989). Вони обґрунтували, що природа допомагає знизити розумову втому та покращує психоемоційний стан [38].

Дослідження японських вчених, зокрема Масахіро Тойоди (Effects of office plants on stress reduction and employee well-being, 2019) [43] довело, що наявність рослин на робочому місці сприяє зниженню рівня стресу у працівників. Учасники експериментів відзначали, що маючи на своїх столах рослини, відчували зменшення тривожності.

Наталія Таран, Людмила Бацманова, Оксана Косик та Ігор Зима (Психологічний ефект взаємодії людини з рослинами в умовах урбанізованого середовища, 2023) на базі НАУ імені Шевченка виявили, що заняття садівництвом позитивно впливає на психофізіологічний стан людини, а безпосередня взаємодія з рослинами сприяє зменшенню стресу та покращенню психоемоційного стану.

Іншою ланкою впливу природи на емоції людини є покращення її когнітивних функцій. Присутність рослин у робочому середовищі не лише знижує рівень стресу, а й впливає на когнітивну сферу особистості.

Одним із основних механізмів, через який природа впливає на когнітивні функції, є її здатність знижувати рівень стресу та тривоги, що дає змогу мозку функціонувати з більшою ефективністю. Зелений колір та природні елементи сприяють активації розумових процесів, полегшуючи здатність до концентрації. Як показують дослідження, люди, які працюють у середовищі, де є рослини, менше втомлюються та легше зосереджуються на завданнях.

Казухіде Као та Вільям Салліван (Environment and crime in the inner city: Does vegetation reduce crime?, 2001) [39] вивчали вплив зелених насаджень, зокрема у міських районах на концентрацію та продуктивність мозку. На їх думку, наявність зелені знижує стресфактори й тим самим покращує умови роботи.

Сандра Мартін у статті “Effects of biophilic design: The role of plants in offices” обґрунтувала, що біофільний дизайн, який включає в себе зелені елементи, впливає на самопочуття працівників, покращує їх фізичне і психічне благополуччя [45].

Вище викладене засвідчує, що природа, а саме рослини, мають значний

вплив на емоційний стан людини, не тільки через безпосереднє заспокійливе середовище але й завдяки впливу на більш глибокі когнітивні та нейропсихологічні процеси.

Візуальне сприймання рослин та їхніх форм стимулює не тільки емоції, але й розумову активність, сприяючи глибшій регуляції емоційних станів через різноманітні механізми.

Одним із найбільш цікавих аспектів є візуальне сприймання природних форм і кольорів. Відомо, що людський мозок має еволюційно закріплені асоціації з природними об'єктами. Зелений колір, який домінує в природі, зазвичай асоціюється з ростом, здоров'ям, стабільністю та спокоєм. Це викликає позитивні емоції та знижує рівень тривожності. Але не тільки колір має значення – природні форми та текстури, властиві рослинам, також мають потужний ефект. Плавні, закруглені лінії рослин, їх природний вигляд і різноманітність форм можуть мати заспокійливий ефект, який допомагає знижувати емоційну напругу та активізувати заспокійливі процеси в мозку.

Наприклад, дослідження засвідчили, що плавні форми рослин викликають відчуття безпеки і комфорту, в той час як більш агресивні, різкі лінії (як у будівельній архітектурі) можуть збільшувати рівень стресу [40].

З точки зору когнітивних процесів, споглядання рослин також має значення для емоційної регуляції через взаємодію з психічними ресурсами людини. Дослідження виявили, що час, проведений на природі або у присутності зелених насаджень, сприяє відновленню когнітивних функцій, таких як здатність до концентрації та обробки інформації. Це важливо, оскільки підвищення когнітивної активності через споглядання природи може призвести до зменшення емоційних реакцій на стресові чинники. Мозок, “відпочиваючи” від надмірної інформаційної навантаженості, знаходить нові резерви для більш ефективної емоційної регуляції.

Також варто відзначити, що природа має потужний психологічний ефект через “відновлення” – це поняття, яке виводить нас до теорії когнітивного відновлення, згідно з якою природні пейзажі дозволяють людині відновити свої

психічні ресурси після інтенсивної розумової діяльності або стресу. Дослідження в цій царині засвідчують, що навіть просте споглядання зелених насаджень або ландшафтів з природними елементами може привести до зниження рівня стресу, покращення настрою та зменшення втоми [41].

Важливою також є роль міжкультурних і соціальних аспектів сприймання природи. Наприклад, люди з різних культур і соціальних груп можуть по-різному реагувати на природу залежно від своїх попередніх досвідів й асоціацій. Це підтверджує, що природа та рослини можуть мати різний емоційний вплив в залежності від індивідуальних особливостей та контексту.

Загалом, роль природи і рослин у регуляції емоційних станів людини є багатогранною. Вони не тільки забезпечують психологічне заспокоєння, але й активізують когнітивні процеси, допомагаючи людині краще справлятися з емоційними переживаннями та стресовими ситуаціями [37].

Таким чином, можемо констатувати, що взаємодія з рослинами знижує стрес та тривожність, знижує рівень гормону стресу – кортизолу, що доведено десятками експериментів цього століття. Покращення когнітивної функції та концентрації, підвищення продуктивності та пам'яті доводять дослідниці, проведені в офісах, де рослини чинили зниження рівня розумової втоми.

Принципи біофільного дизайну мають терапевтичний ефект, зокрема покращують загальний емоційний фон. Рослини мають заспокійливий та відновлювальний ефект для психіки. В офісах та житлових приміщеннях вони забезпечують психологічний відпочинок, що важливо для відновлення внутрішніх сил та ресурсів.

Візуальне сприймання природних форм працює як каталізатор емоційного заспокоєння. Це сприйняття природи як гармонійної та спокійної має заспокійливий ефект. Зелений колір активує заспокійливі механізми, збільшує відчуття благополуччя.

У соціальній взаємодії рослини створюють більш комфортне та дружелюбне середовище для спілкування.

Особливою характеристикою природи є її стимул для творчого мислення.

Це важливо як для індивідуального, так і командного робочого процесу.

## Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз даних наукових джерел із проблеми вивчення дозволив сформулювати такі висновки.

Психоемоційний стан людини є важливою характеристикою її психічного здоров'я, оскільки визначає її здатність адаптуватися до навколишнього середовища, ефективно взаємодіяти з ним і досягати життєвих цілей. Цей стан є динамічним і змінюється під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, таких як стресори, мотивація, емоції, поведінка та фізіологічні реакції. Структура психоемоційного стану включає емоційний, когнітивний, фізіологічний, поведінковий, мотиваційний, соціальний та особистісний компоненти, які взаємодіють і визначають реакції людини на різноманітні події та ситуації.

Залежно від того, як особистість переживає і оцінює певні обставини, її психоемоційний стан може бути як позитивним, так і негативним. Позитивні стани, такі як радість, щастя, впевненість і спокій, сприяють розвитку особистості, підвищують ефективність і мотивацію. У той час як негативні стани, такі як страх, тривога, гнів, смуток і відчай, можуть негативно впливати на фізіологічне здоров'я, знижувати продуктивність і спричиняти психічні розлади.

Регуляція психоемоційного стану є складним процесом, що охоплює різноманітні механізми, які взаємодіють між собою через численні компоненти: когнітивний, емоційний, фізіологічний, поведінковий, соціальний та інші. Це свідчить про важливість комплексного підходу до саморегуляції та адаптації до різних ситуацій, що виникають у житті.

Використання механізмів, таких як усвідомлення емоцій, самонавіювання, фізична активність, медитація чи соціальна підтримка, дозволяє людині знижувати рівень стресу, підтримувати емоційну рівновагу та підвищувати

стійкість до життєвих труднощів. Загалом, ефективність регуляції психоемоційного стану залежить від інтеграції різних підходів і здатності особистості усвідомлювати та коригувати свої емоційні та фізіологічні реакції у різних ситуаціях.

Природа, зокрема рослини, має значний вплив на емоційний та психологічний стан людини. Її роль у зниженні стресу, покращенні настрою та когнітивних функцій доведена численними дослідженнями. Візуальне сприймання рослинних форм і кольорів, таких як зелений, стимулює заспокійливі механізми в мозку, знижує рівень кортизолу та сприяє відновленню психоемоційного стану.

Природні елементи, що присутні в офісах або житлових приміщеннях, створюють комфортне середовище для зниження тривожності, покращення концентрації та продуктивності. Теорії біофільного дизайну підкреслюють терапевтичний ефект природи, її здатність відновлювати енергетичні ресурси та допомагати справлятися з розумовою втомою.

Загалом можна сказати, що психоемоційний стан є частиною еволюції людини, своєрідною механікою для адаптації в навколишньому світі. Рослини і природа є безпосередньою частиною людини, а тому їх вплив на її користь є беззаперечним. Про це свідчать десятки експериментів і досліджень вчених з різних частин планети. Тому використання природних засобів для психоемоційного стану особистості є звичайним і корисним явищем для людини, яка в своїй суті є частиною цієї природи.

## **РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РОСЛИННИХ ЗАСОБІВ В ІНТЕР'ЄРІ ПРИМІЩЕННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ**

### **2.1. Методи та організація експериментального дослідження**

Для перевірки впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення на психічний стан особистості нами було проведене експериментальне дослідження.

Робочі гіпотези, що перевірялись під час експерименту:

- 1) наявність рослин в інтер'єрі приміщення може позитивно впливати на емоційний стан людини;
- 2) квіткові рослини більш виражено чинять позитивний вплив в порівнянні з неквітучими;
- 3) збільшення кількості рослин в інтер'єрі приміщення сприяє покращенню психоемоційного стану.

Експеримент проходив у 2 етапи: 1) створювалась спеціальна віртуальної експозиції рослин у шкільному кабінеті, яка демонструвалась досліджуваним на фото и яку вони оцінювали; 2) створювалась спеціальна експозиція рослин у реальних навчальних приміщеннях, у яких проходили заняття, й оцінювався емоційний стан досліджуваних після перебування у таких умовах.

Дослідження проводилось на базі однієї із шкіл Київської області.

Досліджуваними виступили 47 учнів, віком 11 – 16 років, із них 29 дівчаток та 18 хлопчиків. Усі досліджувані були розділені на 3 групи, кожній із яких демонструвалась одна із трьох експозицій:

- 1) група А (20 осіб, із них 15 дівчаток і 5 хлопчиків віком 11 – 13 років ) – оцінювала експозицію квітучих рослин;
- 2) група Б (14 осіб – 6 дівчат і 8 хлопців у віці 12-14 років) – оцінювала експозицію неквітучих рослин;
- 3) група В (13 осіб – 8 хлопців та 5 дівчат у віці 14-16 років) – оцінювала

експозиції із різною кількістю рослин.

Поділ на групи був зумовлений можливостями проведення дослідів, бажанням дітей, а також формуванням класів.

Отже, в експерименті незалежними змінними виступали: тип рослин (квітучі та неквітучі) та їх кількість. Залежною змінною виступав емоційний стан досліджуваних.

Для діагностики емоційних станів досліджуваних були обрані 6 методик, спрямованих на фіксацію рівня самопочуття, настрою, активності, оцінки емоційної реакції на простір. Також був використаний метод спостереження, проєктивні методики, контент-аналіз, бесіда.

Емоційні стани досліджуваних фіксувались до початку експерименту і через 2 тижні, тобто по його завершенні.

Розглянемо детальніше використовувані методики діагностики емоційних станів.

1. Шкала “Самопочуття-Активність-Настрій” (див. дод. А). Її особливістю є достатня швидкість і легкість проходження, а також легкість інтерпретації результатів, що є дуже доречним, враховуючи що досліджуваними є діти. Вона призначена для самоконтролю та самооцінки активності, настрою, самопочуття. Шкала САН складає шкалу індексів (3 2 1 0 1 2 3), яка розташовується між 30-ма парами пар слів, які за своїм значенням є протилежними. Ці пари відображають стомлення, настрої, темпи протікання функцій, швидкість, рухливість.

2. Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), адаптованого Кліманською М. Б. та Галецькою І. І. (див. дод. Б) на основі іноземного опитувальника PANAS. Методика містить 20 слів-тверджень, які описують різні почуття та емоції. Поруч із кожним пунктом треба поставити відповідну цифру від 1 (майже або зовсім ні) до 5 (дуже сильно, так) на основі прояву цих емоцій на протязі останніх 10–14 днів. Вона була обрана, оскільки є доволі короткою, не складною і при цьому дає зрозуміти загальний психоемоційний стан досліджуваного.

З огляду на те, що категорія досліджуваних – діти, були обрані також дві проєктивні методики: “Закінчи речення” (адаптована під тему дослідження (див. дод. В) та “Клас, у якому мені приємно\неприємно перебувати” (див. дод. Г).

3. Методика “Закінчи речення” має за мету дослідити емоційне ставлення учнів до простору з навністю чи відсутністю в них рослинності. Вона містить 10 речень, які мають завданням інтерпретувати позитивні-нейтральні-негативно насичені відповіді щодо рослин. Звісно перевагою є простота та доступність для дітей, а також можливість її поєднання з іншими.

4. Методика “Клас, у якому мені приємно\неприємно перебувати” пропонує дитині помалювати та створити два малюнки. Перший – це клас, у якому приємно бути, де діти інтуїтивно зображають комфортне для них середовище, і другий – де неприємно. Мета: проаналізувати візуальні образи і символи, які дитина асоціює з комфортом, спокоєм, зокрема побачити наявність зеленого кольору та присутність природніх форм у малюнках. Ця методика дає можливість дитині розвантажитись після формалізованих тестів.

5. “Метод семантичного диференціалу” (див. дод. Д), який був розроблений Чарльзом Озгудом у 1952 році. Методика виходить із того, що респондент оцінює те, що цікавить нас, як дослідників, за шкалою. Ми застосовували цю методику таким чином: дітям було показано певну кількість фото кімнат і приміщень з різною кількістю рослин та їх характеристиками, і на основі заданих методикою шкал відбувалось їх оцінювання.

6. Тест кольорових виборів Люшера (див. дод. З). Досліджуваному пропонувалось обрати найбільш привабливий колір до та після впливу рослин на них. Методика є доволі суб’єктивною але як додатковий показник дає уявлення про вплив рослин на психоемоційний стан дитини.

## **2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження**

На початку експерименту проводився зріз емоційного стану

досліджуваних за згаданими методиками. Розглянемо результати за кожною із них.

За Шкалою “Самопочуття. Активність. Настрій.” виявлено, що у дітей найбільше відповідей з помірно-низькими показниками емоційного стану. Це вказує на актуальність психологічної роботи з неповнолітніми особами, особливо враховуючи їх вікові особливості та особливо нестабільну ситуацію в країні і надмірний стрес. Важливо також відмітити, що рівень настрою та активності в більшості на середньому рівні (див. рис. 2.1).

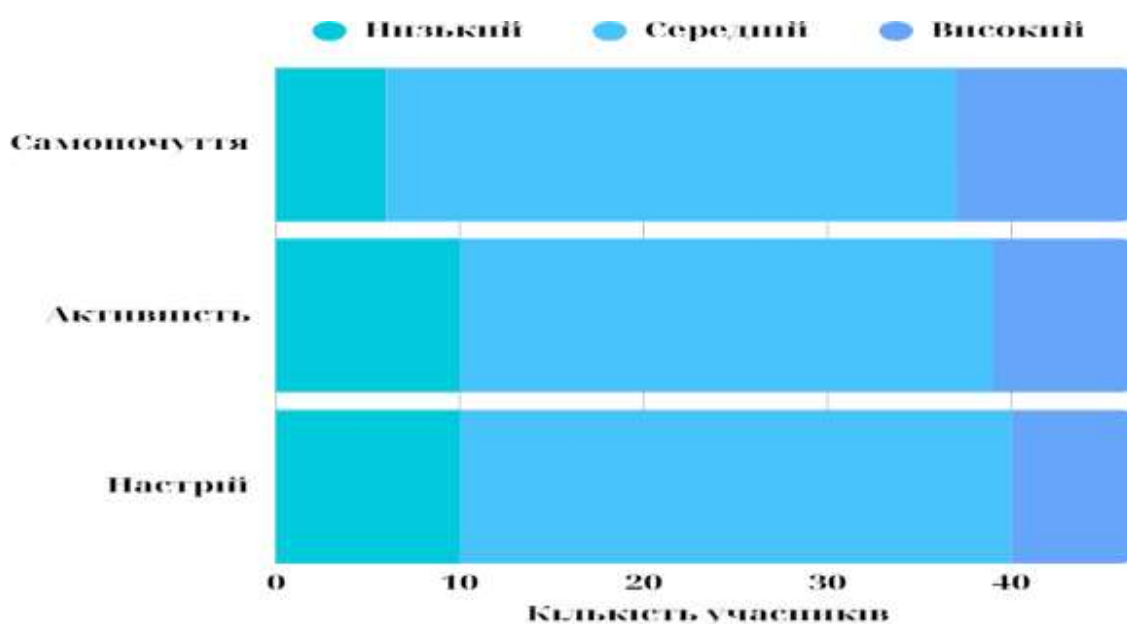


Рис. 2.1. Узагальнені результати дослідження за методикою САН у вибірці в цілому

За опитувальником позитивного і негативного афекту (ОПАНА) з'ясовано, що позитивний афект у всіх груп нижче середнього, що, у свою чергу, може бути зумовлене впливом соціально-психологічної ситуації в Україні. Негативний афект особливо виражений у найстаршій групі.

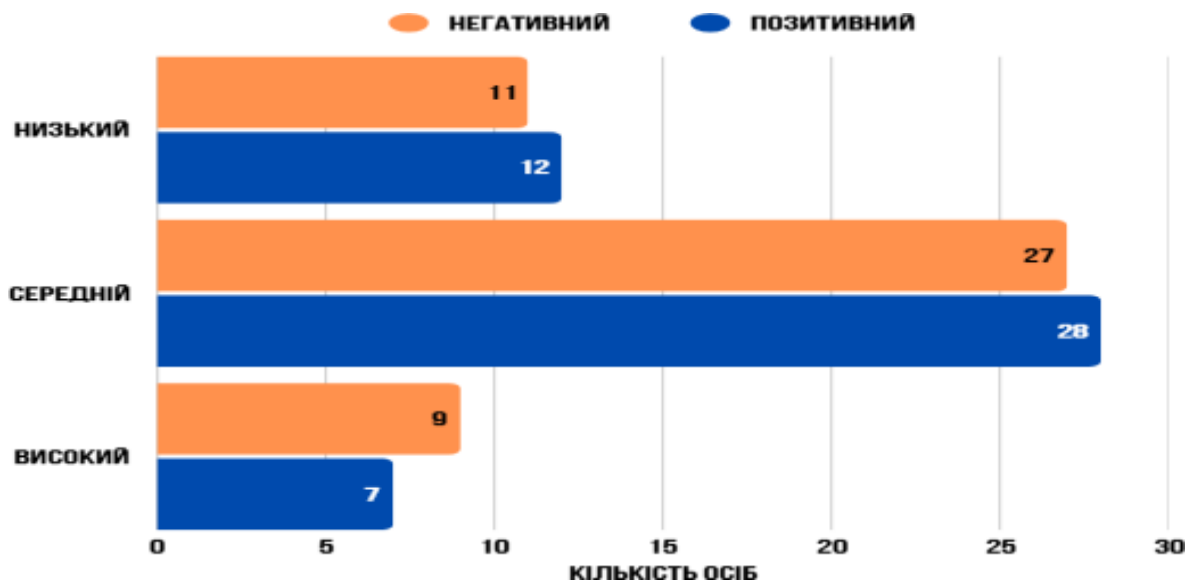


Рис. 2.2. Узагальнені результати за методикою ОПАНА у вибірці в цілому

За методом семантичного диференціалу в адаптованому варіанті, 10 прикметників-характеристик, які продовжують твердження “Ця кімната..”, що дозволяє побачити ставлення дітей. Дітям було запропоновано 4 фото, де на першому було багато квіткових, на другому неквіткових, а 3 і 4 в свою чергу мали мало цих рослин. Тож є такі результати:

Таблиця 2.1.

Результати за методикою “Семантичний диференціал” у вибірці в цілому

№	Характеристика	Багато квіткових рослин	Багато неквіткових рослин	Мало квіткових рослин	Мало неквіткових рослин
1	2	3	4	5	6
1	Погана-Хороша	6.4	5.7	5.0	4.0
2	Безсила-Могутня	6.0	5.1	4.9	2.6
3	Пасивна-Активна	6.1	5.0	4.3	2.4
4	Потворна-Гарна	6.6	5.9	4.8	3.2
5	Маленька-Велика	5.5	4.8	4.7	4.0
6	Млява-Енергійна	6.2	5.3	4.0	2.5

## Продовження табл. 2.1.

1	2	3	4	5	6
7	Проблемна- Безпроблемна	6.0	6.2	3.7	1.9
8	Слабка- Сильна	5.9	5.1	4.1	2.2
9	Неприємна- Приємна	6.7	5.9	5.2	4.1
10	Байдужа- Натхненна	6.6	4.9	4.4	1.8

Тож підсумовуючи результати методики, ми бачимо, що більша частина школярів сприймала фото кімнат, де є рослини, куди більш позитивно ніж там де їх було дуже мало. Також найкращі показники були в кімнаті де багато квіткових рослин. Ураховуючи вік дітей та соціально-емоційні характеристики, можемо припустити, що підсвідомо у дітей є бажання насолодитися природою. Квіти для них є стимульним та заспокійливим засобом повсякденного життя, зокрема, кольорова гамма, їх запах та кількість.

Тест Люшера для нашого дослідження відіграв додаткову роль. Із 8ми кольорів школярам пропонувалось обрати найбажаніші 4 у порядку від найпривабливішого до найменш привабливого. За його результатами маємо такі показники кольорів, які діти обирали в першу 4-ку, що означають потребу у впевненості, контролі, створюють заспокійливу атмосферу, прагнуть до самовираження та асоціюються з надією та теплом.

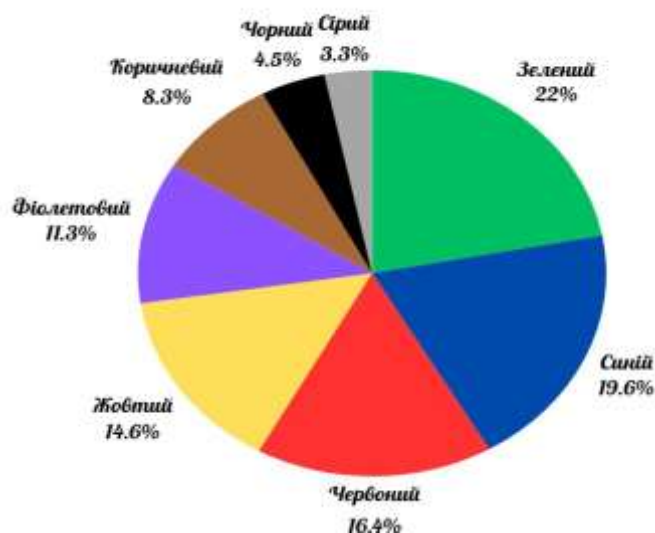


Рис. 2.3. Результати Тесту Люшера у вибірці в цілому

За проективною методикою закінчи речення діти найбільше дописували такі речення:

1. У класі, де є рослини, я почуваюся... (спокійно, затишно, весело).
2. Коли я бачу рослини в кімнаті, мені хочеться...(усміхатися, відпочити, залишитися).
3. Без рослин у класі мені здається, що... (холодно, порожньо, нудно).
4. Я думаю, що кімната з рослинами — це...(справжня, жива, гарна).
5. Зелений колір у класі для мене...(заспокійливий, приємний, гарний).
6. Коли в класі з'явилися рослини, я...(усміхнувся, зрадів, зацікавився).
7. Клас без рослин для мене схожий на...(порожню коробку, клас, нудьгу).
8. Я відчуваю... коли дивлюся на рослини (тепло, радість, затишок).

Звісно це лише далеко не весь список слів, але в більшості вони показують, що у дітей, з якими ми проводили дослідження більше було гарних асоціацій з рослинами та природою.

За іншою проективною методикою “Клас, у якому мені приємно\неприємно перебувати” для розвантаження дітей треба було намалювати 2 малюнки.

Зведені результати аналізу таких малюнків наведені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати методики “Клас, у якому приємно\неприємно перебувати” у вибірці в цілому

<i>№</i>	<i>Критерій</i>	<i>Кількість дітей</i>	<i>Відсоток</i>
1	Зображено будь-які рослини	19	40
2	Зображено квітучі рослини	11	24
3	Зображено неквітучі рослини	10	21
4	Присутній зелений колір	27	58
5	Є вікна або сонце	15	32
6	Є великий простір	13	28
7	Агресивні форми	18	38
8	Темні кольори	7	15
	Наявність багатьох деталей	12	26
	Наявність персонажей	17	36

У малюнках дітей найбільше переважали коричневий, синій, зелений кольори, рослини в більшості зображались ті, які були в самому класі, вікна малювались великими. Це вказує на присутність в житті дітей певної міри рослинного середовища, достатнього щоб чинити на них свій вплив.

### **2.1.1. Аналіз впливу квітучих рослин в інтер'єрі приміщення на емоційний стан досліджуваних**

Згідно зі структурою організації дослідження до вивчення впливу квітучих рослин на емоційний стан відносилась Група А, яка в своєму складі мала 20 дітей у віці 11–13 років. Дослідження впливу проводилось шляхом максимально можливого збільшення рослин, які мають квіти, під час шкільних занять. Враховуючи, що у дітей в цьому віці уроки проходять в різних класах, було обрано декілька, де вони бувають найчастіше.

Для отримання фіксації результатів впливу були залучені такі квіти, як фіалка / сенполія, гібіскус, бегонія, герань, орхідея, антуріум. Рослини в двох кабінетах були виставлені, як додаткові, а тому завдяки їм в класах їх вплив став однозначно більший. Протягом дослідження навчальний процес не змінювався, що дозволяло спостерігати природну поведінку дітей у зміненому для них інтер'єрі.

Окремо варто відзначити, що за 2 тижні на уроках у цих кабінетах активність та комунікація дітей частково виросла, діти стали більш зосередженими. Також повторне проходження методик групою А засвідчило зміни трохи в кращу сторону.

Зокрема, за методикою САН можемо порівняти результати для Групи А (див. рис. 2.4).

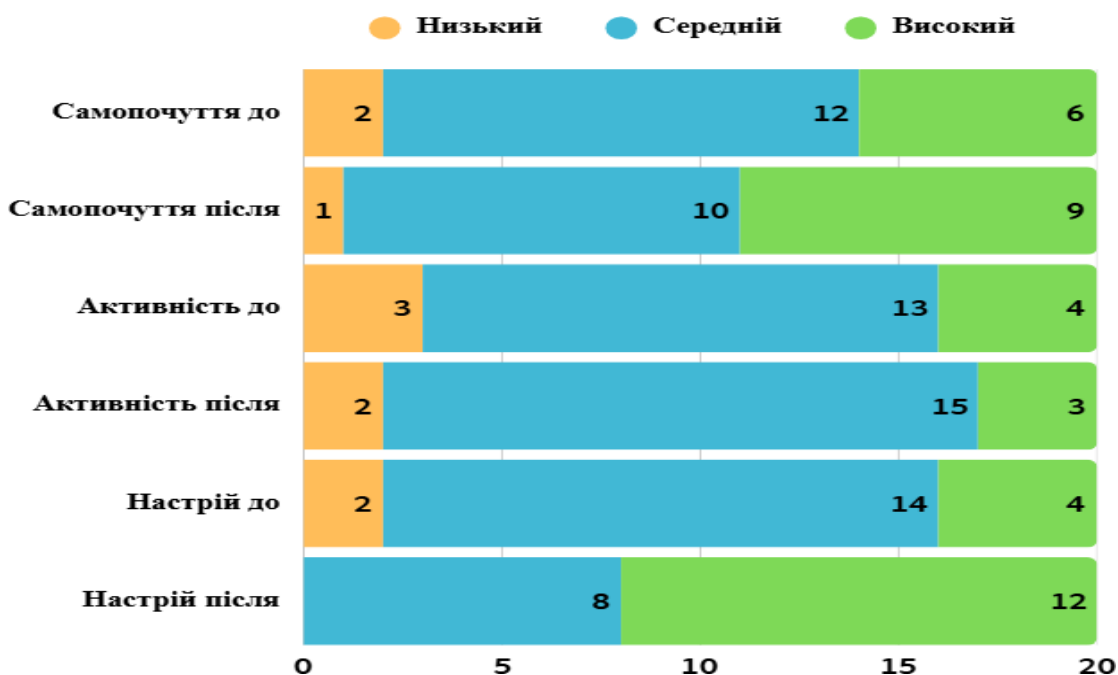


Рис. 2.4. Порівняння результатів за методикою "САН" до та після експериментального впливу

Як засвідчують дані рисунка 2.4, за два тижні впливу квіткових рослин на дітей під час занять є зміни за усіма показниками в кращу сторону. З іншого боку, оскільки дослідження проводилось доволі опосередковано і вплив квітів не відбувався весь час занять, варто відзначити що зміни в самопочутті та активності могли бути зумовлені також погодою на вулиці та багатьма іншими факторами. За частковими бесідами учні зауважували, що на таких уроках вони відчували себе більш зацікавленими та позитивно налаштованими. Зміна настрою на позитивний теж свідчить про це, бо зміна тут більш виражена, хоча збір результатів проводився за дві сесії.

Таким чином за цією методикою в групі А результати показують, що вплив квітів на дітей дав позитивний результат.

Повторне опитування за адаптованою методикою ОПАНА дало такі результати (див. рис. 2.5): 2\3 дітей показали зміну психоемоційного стану в позитивну сторону, проте рівні самого афекту практично залишились на тому ж рівні. Це може свідчити, що квітучі рослини, як візуальний та сенсорний стимул

мали слабкий, але все ж позитивний ефект на емоції дітей.

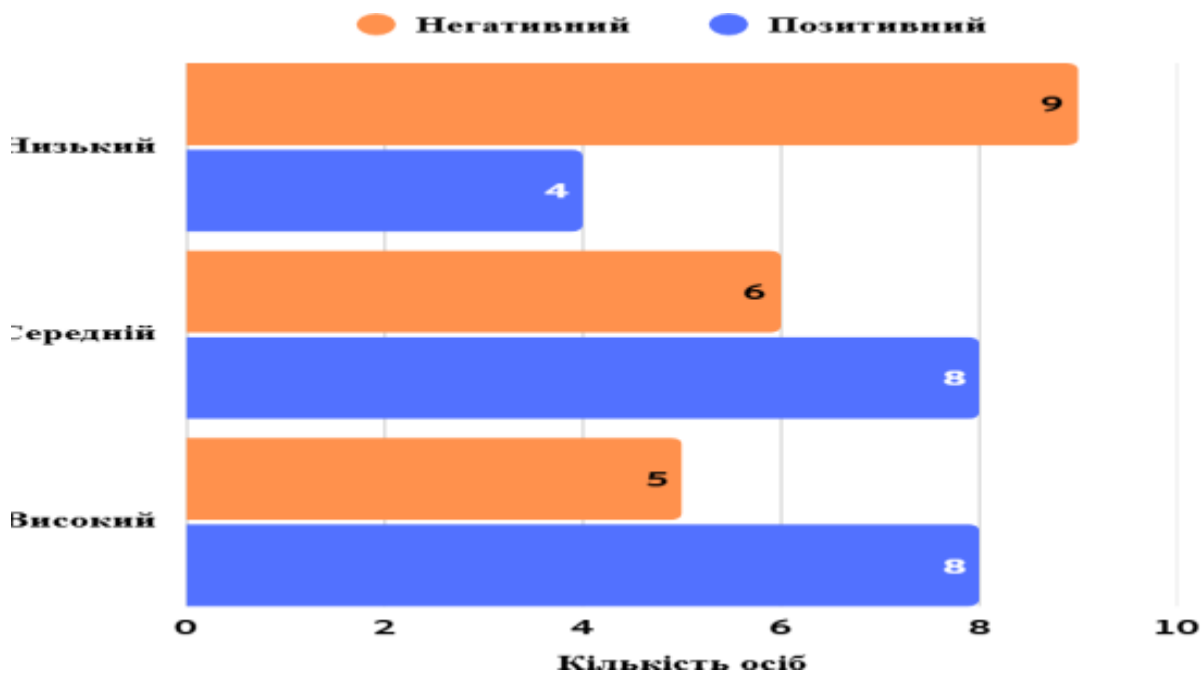


Рис. 2.5. Порівняння результатів діагностики досліджуваних групи А за методикою ОПАНА до та після впливу рослин на групу А

Для більшої зрозумілості отриманих результатів ілюструємо порівняння результатів до і після впливу квітучих рослин для Групи А (див. рис. 2.6).

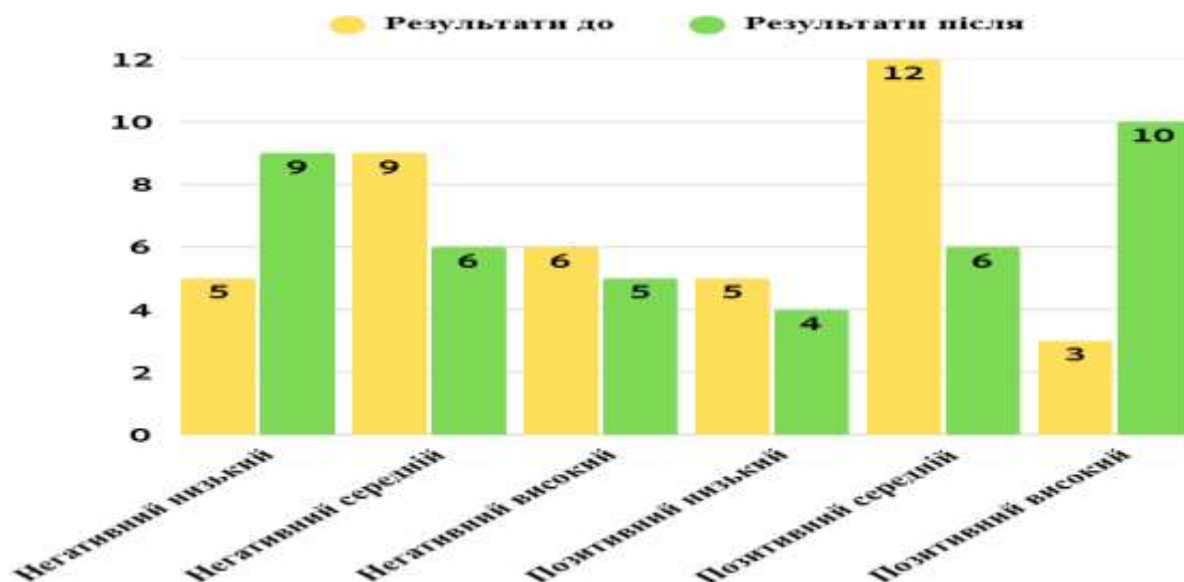


Рис. 2.6. Порівняння результатів методики ОПАНА до та після впливу

За першими двома методиками можна побачити тенденцію позитивного впливу рослин на емоційний стан дітей. Звісно, також варто врахувати інші

суб'єктивні та об'єктивні показники, які могли б повпливати на це, особливо в умовах підвищеного стресу сучасного світу. Та все ж методика САН показує покращення настрою, а опитувальник ОПАНА підтвердив зниження негативного афекту, що свідчить про зменшення емоційного напруження, зокрема, завдяки збільшенню квітів у довколишньому просторі.

Проводячи тест Люшера вдруге, ми бачимо, що результати загалом залишилися на тому ж рівні, але є тенденція збільшення вибору до перших чотирьох колірів позитивної палітри (див. рис. 2.7).

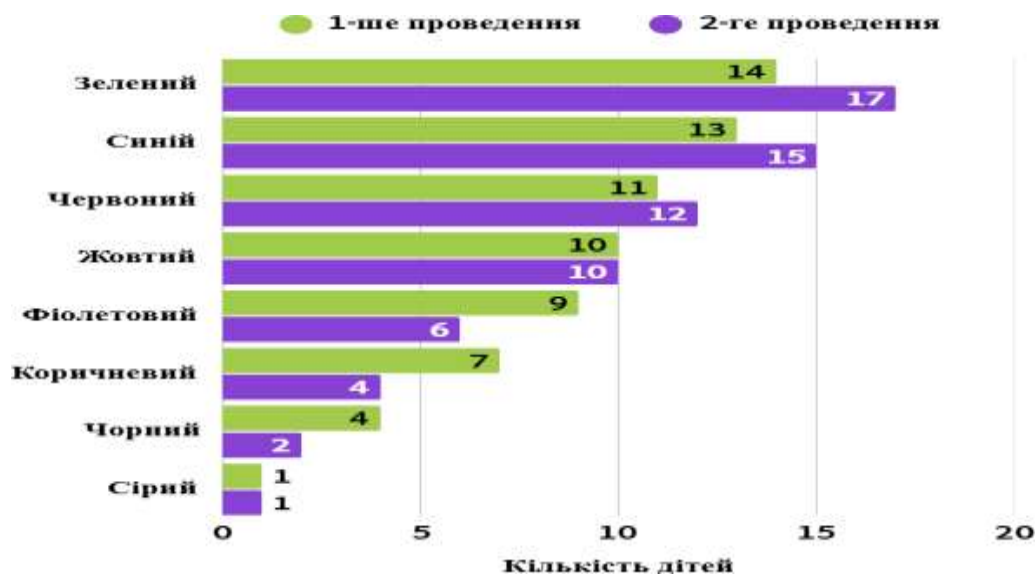


Рис. 2.7. Результати за тестом Люшера до та після експерименту

Також наприкінці експерименту та збору результатів була проведена бесіда з учасниками з метою глибше зрозуміти, як квітучі рослини впливали на них протягом двох тижнів (питання бесіди див. у дод. К).

На цій бесіді учні ділилися своїми емоціями щодо збільшення рослин в їх повсякденному оточенні. Розповідаючи про клас із квітами, вони часто вживали слова “затишно”, “приємно”, “спокійно”. Для деяких дітей це була асоціація з домом, бо в їх кімнатах ростуть такі ж самі рослини. Це додатково створює відчуття безпеки та комфорту.

Таким чином, підсумовуючи отримані результати для групи А, можна констатувати, що навіть той короткочасний і невеликий вплив, який

здійснювався на дітей впродовж двох тижнів, сприяв покращенню їх емоційного стану, внутрішньої гармонії та зниженню тривожності. Це, в свою чергу, приводить нас до тези: “Інтер’єр шкільного простору – це не лише фон для навчання, а й активний і сильний чинник їх психоемоційного благополуччя”.

### **2.2.2. Аналіз впливу неквітучих рослин в інтер’єрі приміщення на емоційний стан досліджуваних**

Для дослідження впливу неквітучих рослин була залучена група Б, що в своєму складі налічувала 14 осіб віком 12–14 років. Для вивчення впливу неквіткових (декоративно-листяних) рослин було проведено процедуру, аналогічну до попередньої у групі А. Тобто були облаштовані два класи, у яких у цих учнів найбільше уроків, було додано багато зелених рослин, зокрема сансевієрія, хлорофітум чубатий, філодендрон, монстера, драцена, фікус, калатея, пеперомія, маранта.

Рослини розміщувалися у кабінетах у доступних зору учнів місцях, що безпосередньо дозволяло їм взаємодіяти з ними на рівні візуального сприйняття. Особливу увагу в цій групі було приділено перевірці гіпотези про вплив саме збільшення зеленого кольору, як природного компонента, на емоційний стан досліджуваних у порівнянні з квітучими рослинами. Додатково варто сказати, що неквітучі рослини мали більш спокійне візуальне оформлення, що є більш доречним для дослідження впливу зеленого кольору.

Зауважимо, що з боку спостерігачів за учнями було помічено, що вони стали більш спокійно себе почувати, у них збільшилась впевненість та самодисципліна. Діти відмічали в себе більше станів спокою та комфорту саме на тих уроках, які проводились у цих кабінетах.

Результати діагностики емоційного стану у цієї групи досліджуваних представлені на рис. 2.8.

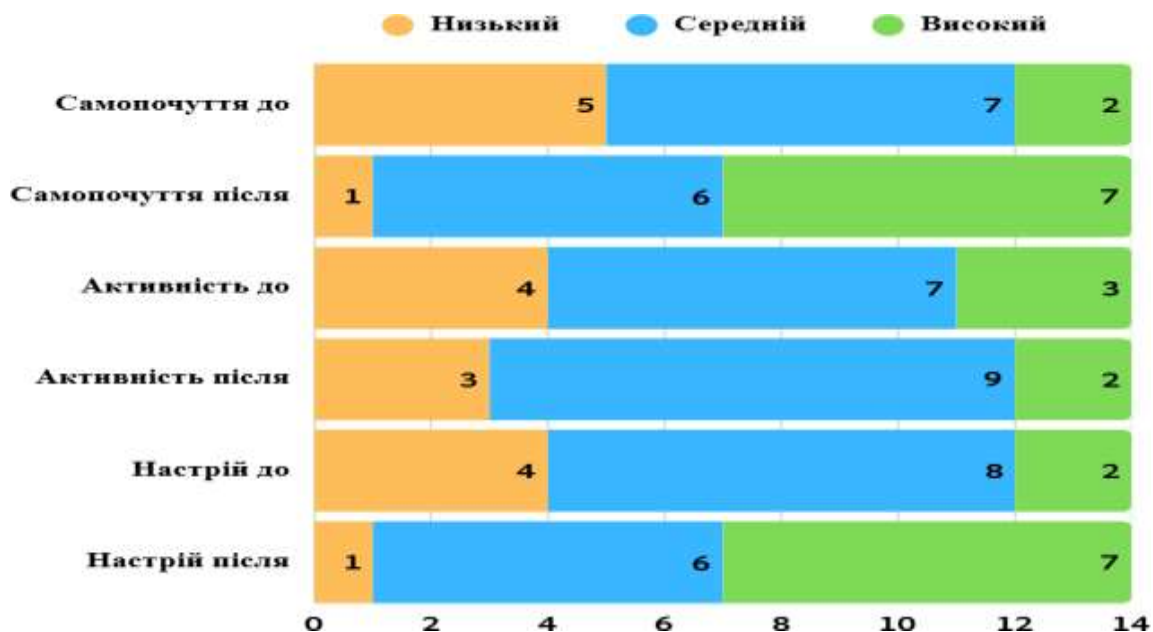


Рис. 2.8. Порівняння результатів досліджуваних до та після експерименту за методикою САН

Як бачимо, вплив зелених рослин хоч опосередковано, але покращив самопочуття дітей, проте активність залишилась майже на тих самих рівнях, а настрої трохи покращився. У порівнянні з результатами групи А, це вказує на те, що неквіткові зелені рослини, зокрема зелений колір, впливали більше на внутрішній стан досліджуваних. У групі А відзначалось покращення настрою, що може бути зумовлене збільшенням яскравих кольорів, а в групі Б, ймовірно, збільшення зеленого кольору впливало безпосередньо на самопочуття учнів.

Результати дослідження за методикою ОПАНА представлені на рис. 2.9. та 2.10.

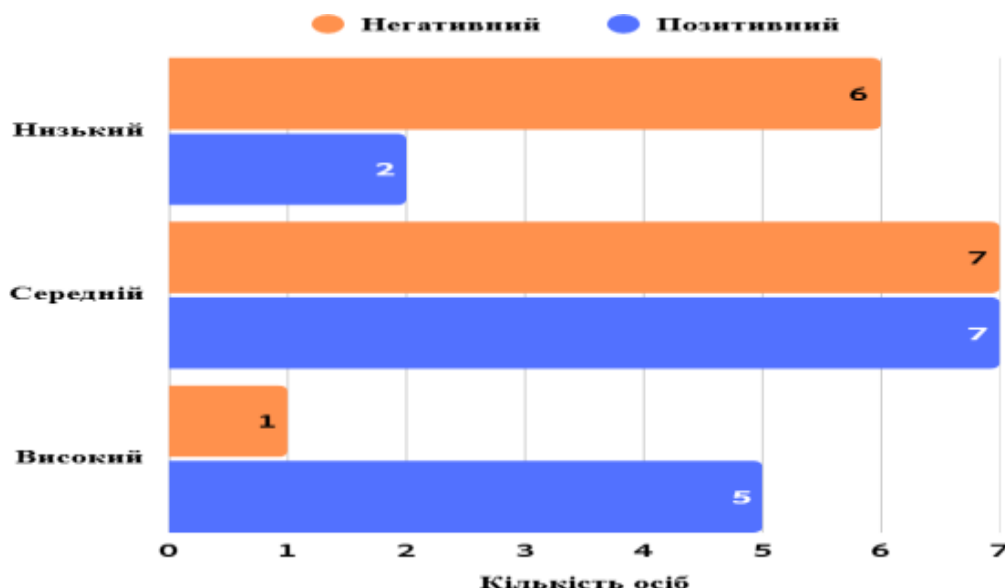


Рис. 2.9. Результати методики ОПАНА для групи Б після впливу

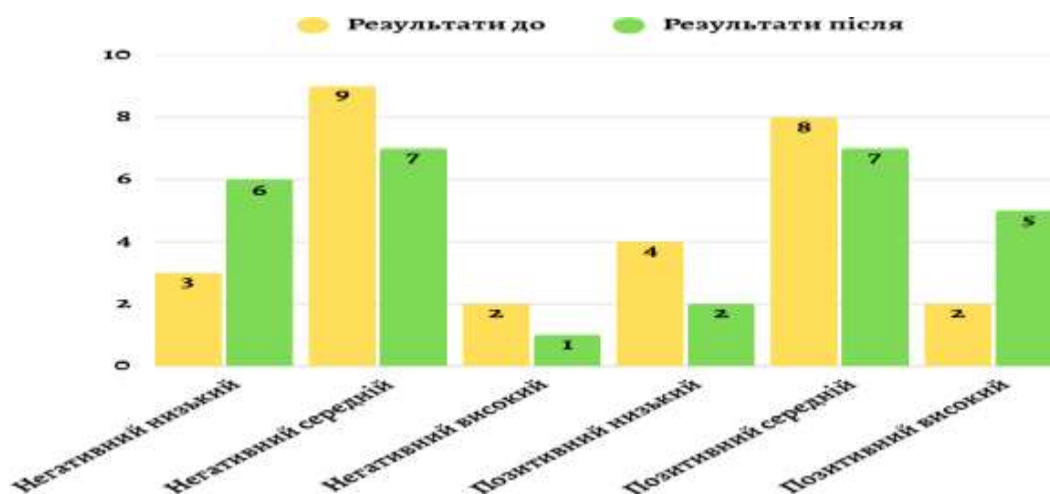


Рис. 2.10. Порівняння результатів методики ОПАНА для групи Б

Дані рис, 2.9 і 2.10 засвідчують тенденцію до зменшення рівня негативного афекту та збільшення позитивного. Розглядаючи цю зміну, можемо зауважити, що, на відміну від квітучих рослин, цей вплив був більш глибоким і проникливим для дітей, бо є тенденція покращення результатів на всіх рівнях водночас, коли у групи А він був лише опосередкований.

Результати діагностики за методикою Люшера предсталені на рис. 2.11.

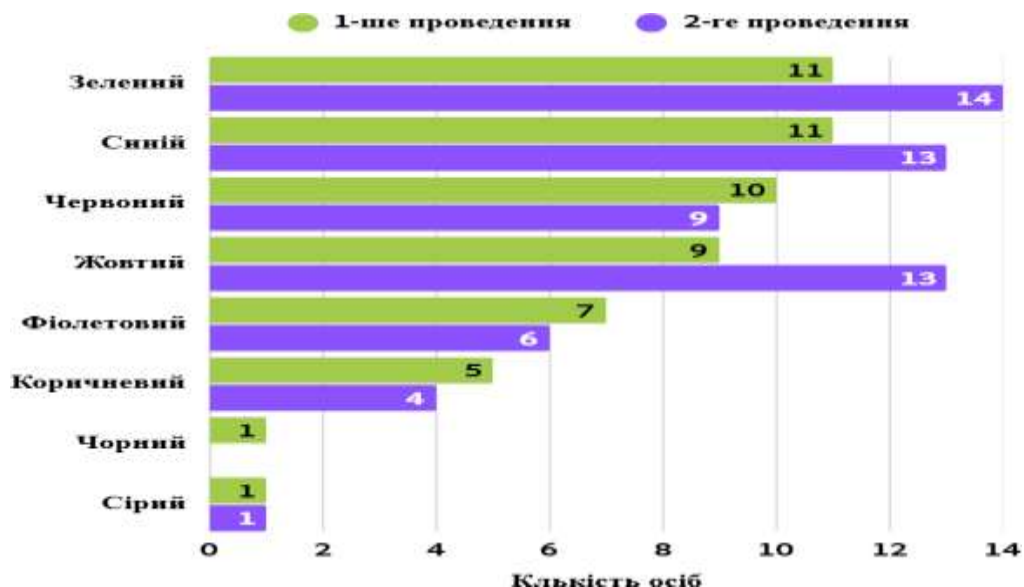


Рис. 2.11. Порівняння результатів тесту Люшера для групи Б

Як бачимо з рис. 2.11, у порівнянні з групою А, ця група після впливу рослин теж у перші чотири кольори обирала ті, що мають позитивний фактор, проте додатково варто відмітити, що тут є зменшення частоти обрання темних кольорів, тоді як в групі А ця тенденція була збережена й після досліду, що засвідчує більш позитивний емоційний стан у групі Б.

### 2.2.3. Аналіз впливу кількості рослин в інтер'єрі приміщення на емоційний стан досліджуваних

Для дослідження впливу кількості рослин на емоційний стан досліджуваних було обрано групу В, яка налічувала 13 осіб. Було обладнано один кабінет із максимально можливою кількістю квіткових та неквіткових рослин, де протягом тижня в учнів відбувалися заняття, наприкінці тижня діагностувались емоційні стани. Через тиждень кількість рослин було зменшено до 3-х, і в кінці другого тижня повторно проведено діагностику психічних станів досліджуваних.

Звісно, розуміючи короткостроковість та опосередкованість такого впливу позначились на отриманих результатах, проте все у них можна побачити тенденцію до залежності від кількості рослин (див. рис. 2.12).

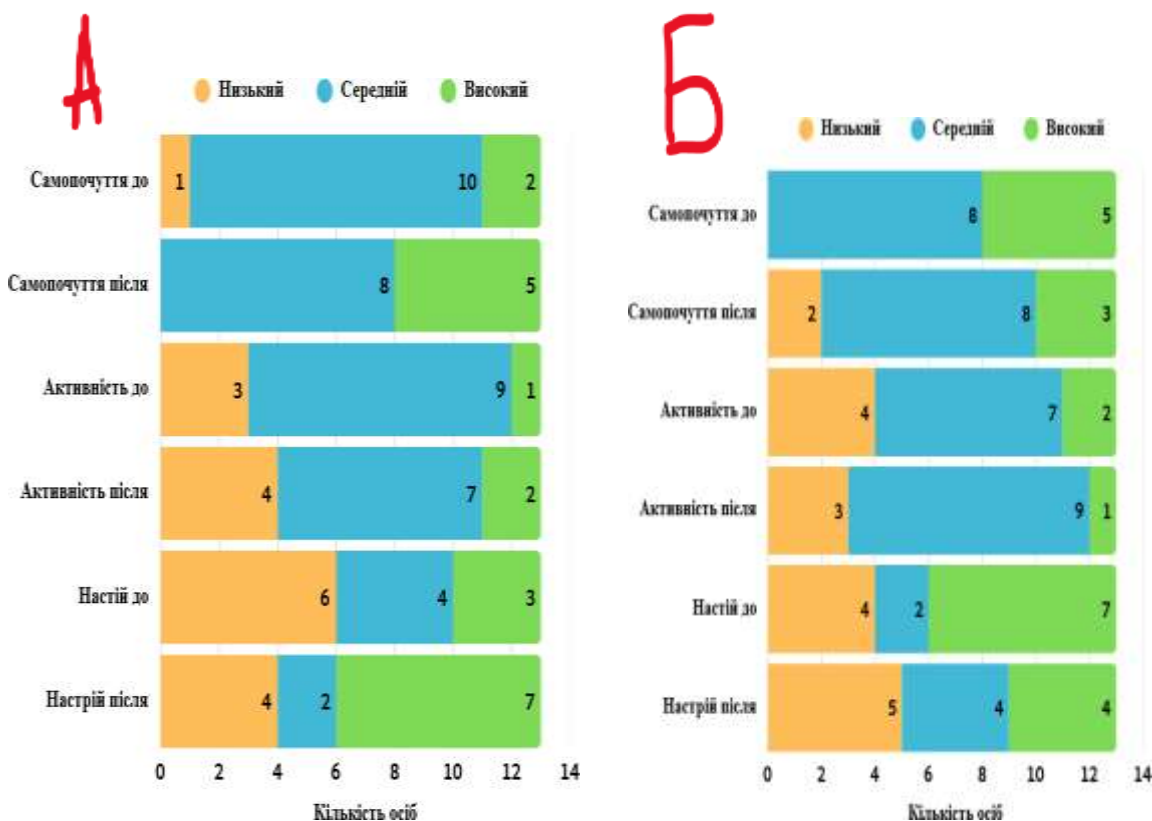


Рис. 2.12. Результати за методикою САН для групи В  
(А-після 1-го тижня; Б-після 2-го тижня)

Дані рисунка 2.12 засвідчують, що вплив з максимальною кількістю рослин чинив позитивний вплив, тоді як результати другого тижня практично повернулись до даних, що були перед початком дослідження. Це, у свою чергу, дозволяє нам робити висновок про доцільність збільшення засобів природи в інтер'єрі закладу освіти.

У цілому, за методикою можна прослідкувати залежність кількості та якості ефекту для дітей від появи та зникнення рослин у навчальному приміщенні, де проходять уроки (див. рис. 2.13 та 2.14).

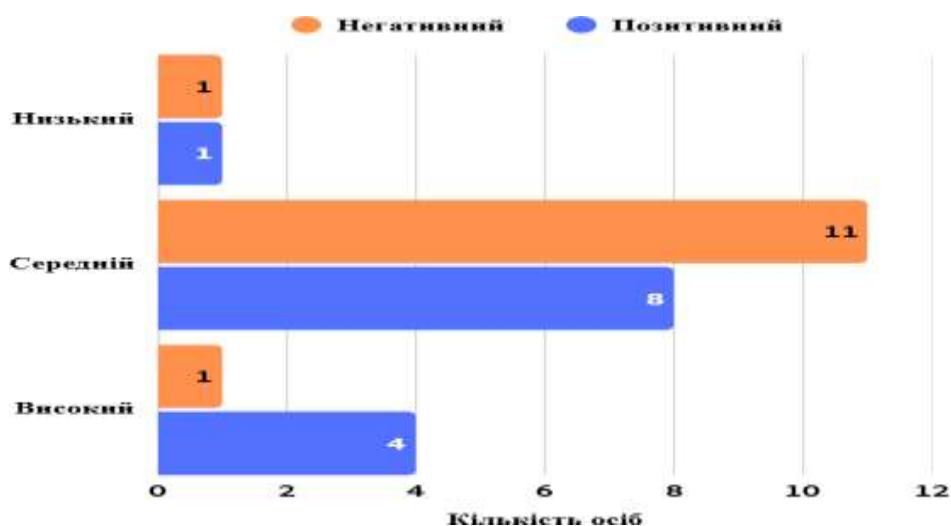


Рис. 2.13. Результати за методикою ОПАНА після 2-го тижня для групи В

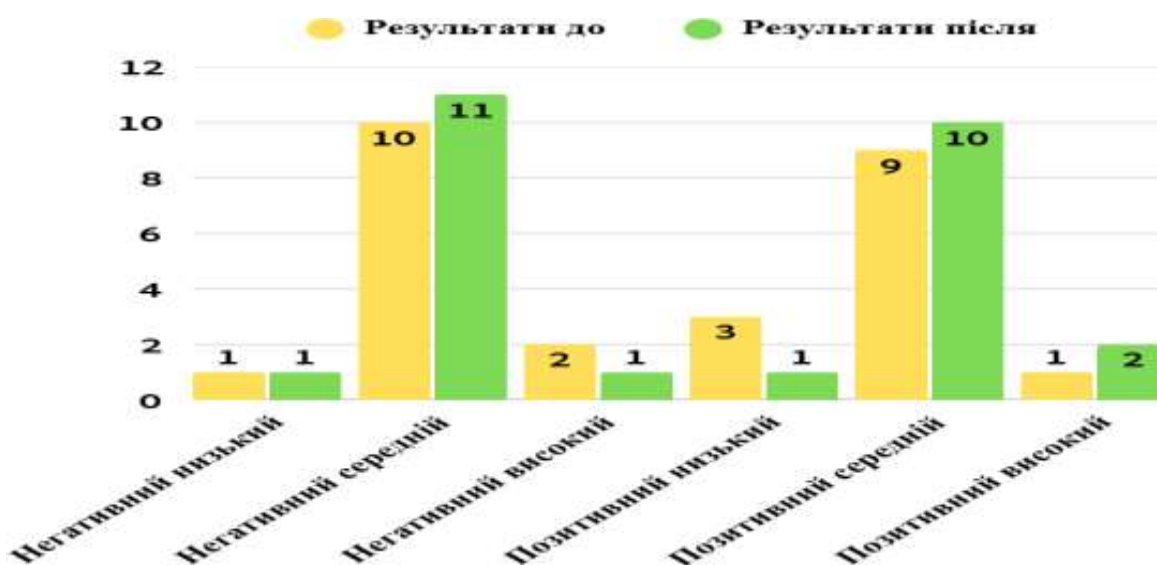


Рис. 2.14. Порівняння результатів за методикою ОПАНА для групи В

Дані рис. 2.13 і 2.14 засвідчують, що результати змінилися у більш позитивну сторону, але цього недостатньо, щоб говорити про кардинальні зміни для дітей. Це дає підстави для висновку про те, що дітям було цікаво працювати над завданнями, що їх настрій став більш позитивним, проте такої кількості рослин та тривалості їх впливу було недостатньо для отримання більш високих значень результатів.

Можемо також говорити про те, що різниця в кількості рослин для дітей грала роль, бо коли їх стало менше, показники емоційних станів почали знижуватись (див. рис. 2.15).

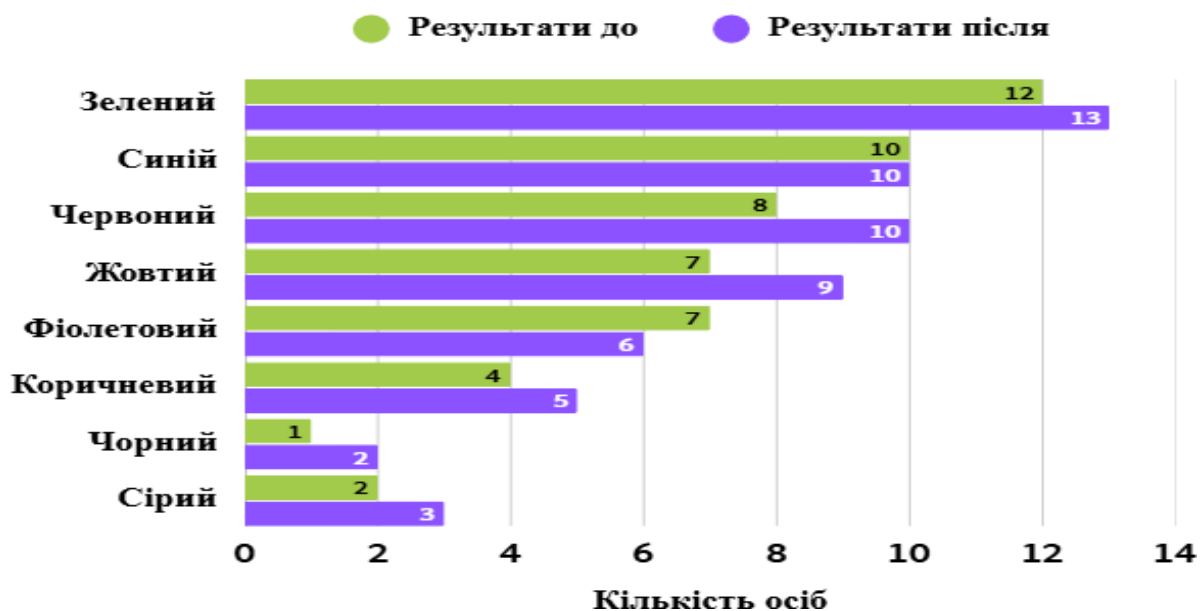


Рис. 2.15. Порівняння результатів тесту Люшера у досліджуваних групі В

Після повторного проходження методик дітям було запропоновано дати відповіді на низку запитань, які б краще допомогли зрозуміти сприйняття ними змін в оточуючому середовищі. Із групи В більшість дітей відзначили, що протягом першого тижня їм було трохи незвично і приємно перебувати на уроках, де так багато квітів та рослин. Діти описували перший тиждень у порівнянні з минулими, як більш спокійний, затишний.

Проте на наступному тижні, коли кількість рослин була зменшена, діти відмітили незвичну і подекуди неприємну пустоту. У них виникали відчуття відстороненості, холодності тощо.

Такі реакції добре узгоджуються з результатами діагностики за методикою САН, де енергетичний стан, настрій і самопочуття мали кращі показники на першому тижні.

Цікаво, що на відміну від груп А і Б, за методикою ОПАНА значних змін у рівнях негативного чи позитивного афекту виявлено не було. Це, у свою чергу, засвідчує, що хоча зелений фон і повпливав на дітей, цей вплив був недостатньо глибоким, щоб утримати стабільний емоційний фон у досліджуваних. Також на це міг вплинути й віковий чинник, бо до групи В були включені найстарші (у

порівнянні з іншими нашими групами) учні.

Загалом за результатами, отриманими у досліджуваних групи В, можемо констатувати, що вони підкреслюють важливість для емоційного стану особистості природних елементів в інтер'єрі закладу освіти.

## **Висновки до розділу 2**

Узагальнення даних, представлених у другому розділі, дозволили нам сформулювати такі висновки.

Існує пряма залежність емоційного стану людини від присутності рослин в її оточенні, а саме в інтер'єрі приміщення у якому вони перебуває.

Природне середовище здатне позитивно впливати на емоційний стан людини (у тому числі школярів) через наявність його засобів (кімнатних рослин) в інтер'єрі приміщення.

Аналіз результатів усіх трьох груп, які протягом двох тижнів навчалися у кабінетах з різним рівнем озеленення, виявив чітку тенденцію – наявність квітучих рослин сприяє покращенню відчуття комфорту та покращує настрій, тоді як присутність неквітучих рослин впливає більш глибоко і впливає більше на самопочуття.

Група А, для якої було створено умови максимальної кількості квітучих рослин під час навчання, продемонструвала найбільше позитивних змін, які можна було побачити за результатами методик САН, ОПАНА та тесту Люшера. У таких дітей зросли показники бадьорості, негативний афект почав змінюватись в сторону позитивного, а при виборі кольорів почали переважати ті, що асоціюються з гармонією та емоційним комфортом, тобто зелений, синій, жовтий.

Група Б, яка в дослідженні контактувала лише з неквітучими рослинами, також показала позитивну динаміку, але, у порівнянні із групою А, менш виражену. У свою чергу, зелений колір впливав на дітей більш

глибоко. Зокрема, методика САН показала більше змін самопочуття, аніж настрою; методика ОПАНА засвідчила більш позитивні результати цієї групи у порівнянні із групою А; тест Люшера дозволив зафіксувати збільшення кількості виборів зеленого кольору, що відбиває наполегливість та бажання досягати цілей.

Для групи В результати виявились не такими очевидними, як для перших двох, оскільки дослідження впливу на них було поділене на два етапи. Після першого тижню мінімально почала проявлятися тенденція до покращення самопочуття, настрою, але вже на другому тижні результати повернулись до початкових і навіть стали трошки гіршими. Це, у свою чергу, засвідчує те що, що окрім типу рослин (квіткові чи неквіткові) в інтер'єрі, їх кількість теж впливає на емоційний стан людини.

Проведена перед експериментом діагностика за методикою Семантичного диференціалу засвідчила, що найменше переваги діти віддають інтер'єру з невеликою кількістю квітучих рослин, і найбільше – із більшою їх кількістю. За проєктивними методиками було з'ясовано, що наявність рослин і природніх форм у просторі навчального приміщення прямо впливає на формування їх позитивного психоемоційного стану.

Таким чином, результати дослідження засвідчують, що розміщення елементів природи, зокрема квітучих рослин в інтер'єрі приміщення, є ефективним засобом для створення емоційно-підтримувальної атмосфери та психологічного комфорту освітнього середовища, що, в свою чергу, може бути враховане у практиці розробки дизайну інтер'єрів, у тому числі закладів середньої освіти, а також у профілактиці негативних психічних станів особистості.

### **РОЗДІЛ 3. УРАХУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ РОСЛИННИХ ЗАСОБІВ В ІНТЕР'ЄРІ ПРИМІЩЕННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ**

#### **3.1. Принципи урахування впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення на емоційний стан особистості у різних сферах практики**

Розглядаючи тему інтер'єру, його побудову з урахуванням впливу рослинних засобів на психоемоційний стан особистості, варто спочатку згадати основні складові композиції інтер'єрних просторів: оболонка – це загальний фон кімнати, тобто підлога, стелі, стіни; предметне наповнення – форми та моделі меблів та інших елементів; колористика – тобто, які кольори в кімнаті існують і як вони в поєднанні можуть впливати; світлове середовище – тобто наявність природнього та штучного освітлення в кімнаті, його кількість; та деталі декоративного оформлення, символіки, твори мистецтва [23].

На виразність внутрішнього простору впливає: емоційне сприйняття, величина та зв'язок приміщень, символіка форми, зорова маса складових елементів.

За змістом наповнення кімнати, її архітектура має враховувати ті емоції, які будуть стимулювати людину до діяльності. Величина просторової форми в натурі миттєво оцінюється й особливо гостро відчувається людиною. Вона, у першу чергу, впливає на емоційність сприйняття, породжуючи відчуття простору, нормальної величини та гнітючої тісноти [4].

Якщо казати про принципи, то головним є біофільність дизайну. Ця концепція передбачає не тільки розміщення рослин. Вона пропонує відновлення зв'язку між людиною та природою. Перевагами використання біофільного інтер'єру є суттєве зниження рівня стресу, наприклад журчіння води має заспокійливу дію; гарний настрій підвищує креативність та продуктивність. Як показує практика використання елементів природи, таких як рослини, вони позитивно впливають на пам'ять, знижують рівень стресу, гніву,

депресії. Для правильного вибору рослин для офісу їх асортимент має бути правильно підібраний, завдяки дотриманню низки вимог [2].

1. Має бути достатнє для рослин освітлене приміщення. Якщо освітлення мало, то краще ставити тіньовитривалі культури. З досвіду використовують різні види монстер, драцен, аспідистрів, нефролепісів.

2. Має бути забезпечена правильна температура для рослин. Від цього залежить швидкість перебігу фізіологічних та хімічних процесів.

3. Вологість має бути достатнього рівня. Чим вища вологість, тим вищою має бути температура в кімнаті і навпаки.

4. Ну і говне – це можливість догляду. Для офісу зазвичай використовують рослини, за якими не дуже важко доглядати.

Другим важливим принципом є психологія кольору. Колір викликає у людини як фізіологічний, так і психологічний ефект. Знаменитий психолог і теоретик кольору Макс Люшер вважав, що основні кольори це – синій, зелений, оранжевий, червоний, жовтий, вони впливають на психіку активно й позитивно.

Цей принцип полягає в поєднанні кольору приміщення з кольором рослин у ньому. До прикладу, синьо-зелена гамма дає почуття впевненості, цілеспрямованість, самоствердження. Світло-жовті кольори – активність, прагнення до спілкування, веселість та мрійливість. Однак, крім правильного поєднання кольорів важлива і їх пропорція. Переважаючими мають бути світлі тони, кольори, які будуть стимулювати людину.

Будь-який колір в оформленні і дизайні житла здатен впливати на психіку людини, а тому наявність зеленого кольору завдяки рослинам буде лише сприяти гарному самопочуттю людини при правильно оформленому інтер'єрі [20].

Третій принцип – забезпечення візуального контакту із зеленню, що має заспокійливий ефект. Фактори за походженням впливу можна поділити на природні та штучні. До них відносяться ті, що впливають на будівництво ландшафтних об'єктів та ті, що здійснюють психоемоційний вплив на людину.

Уплив всіх чинників на організацію будь-якого ландшафтного об'єкту дуже важливе, але, з точки зору психоемоційного впливу на людину

основоположними є соціально-психофізіологічний та естетичний.

Соціально-психофізіологічні чинники відповідають за безпеку, комфорт, зручну архітектурно-планувальну структуру, у той час як естетичні за задоволення естетичних й духовних потреб людини [9].

Наступним принципом є сенсорний вплив рослин, а саме їх аромат та дотик. У житті людини відчуття запахів не відіграє такої важливої ролі, як у житті тварин. Встановлено, що аромати по-різному діють на поведінку людей. Але існують найпопулярніші природні запахи, вплив яких на поведінку людей перевірений. Експериментальним шляхом доведено, що м'ята впливає на ділянку мозку, яка відповідає за ранкове пробудження.

Більшість ароматоутворювальних речовин мають антисептичну дію. Наприклад, якщо черемшу помістити під ковпак з болотною водою, через 30 хвилин зникнуть усі мікроорганізми [11].

До 5-го принципу можна віднести екологічну безпеку рослин. Найпопулярнішим елементом декору залишаються квіти. Вони дозволяють зробити інтер'єр жвавішим, благороднішим і душевним. Квіти в інтер'єрі поєднуються з меблями й іншими оздоблювальними матеріалами. Головне знати, які квіти до якого стилю підходять [21].

Додаково варто згадати про акустичний комфорт, бо деякі з рослин здатні поглинати звуки, що знижує звукове навантаження в приміщенні; враховувати функції простору приміщення, режим освітлення та мікроклімат. Рослини мають використовуватися для стимулювання уваги у навчальних закладах, для зняття тривожності в медичних, офісах – для покращення мікроклімату та продуктивності.

Естетична та символічна цінність рослин підсилює почуття людини, впливає глибше на її психоемоційний стан.

### 3.2. Програма психотренінгу регуляції емоційного стану особистості з урахуванням впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення

Виходячи із вище викладеного, нами був розроблений тренінг регуляції емоційного стану особистості із застосуванням рослинних засобів в інтер'єрі приміщення. Його короткий зміст викладений у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Зміст програми психотренінгу регуляції емоційного стану

<i>Тема</i>	<i>Зміст</i>
“Знайомство”	Вправа 1. “Три факти” Вправа 2. “Очікування” Вправа 3. “Що я відчуваю зараз?” Вправа 4. “Емоційний словник”, “Як виникають емоції”
Розуміння емоцій	Вправа 1. “Емоційна розминка” Вправа 2. “Сканування тіла” Вправа 3. “Колесо емоцій” Вправа 4. “Що я відчуваю зараз?”
Підсумки та завершення тренінгу	Вправа 1. “Емоційна скринька” Вправа 2. “Кольоровий фідбек” Вправа 3. “Ключові слова” Вправа 4. “Побажання на майбутнє”

Мета тренінгу:

- Ознайомити учасників з природою та механізмами виникнення негативних емоцій з урахуванням впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення
- Розвинути навички усвідомлення, ідентифікації та диференціації емоцій.
- Оволодіння техніками саморегуляції та контролю над негативними емоційними станами.
- Підвищення психологічної стійкості та стресостійкості учасників.

Цільова аудиторія тренінгу:

Особи, які прагнуть покращити навички управління емоціями, знизити рівень тривожності та стресу, навчитися ефективно справлятися з негативними

емоційними станами. Вік від 18-60 роки. Кількість учасників:12

Матеріали: Роздаткові матеріали (анкети, тести, інформаційні листи).

Папір, ручки, олівці. Дошка або фліпчарт.

### День перший:

Тренер зазначає правила тренінгу:

- 1) Приходити без запізнень.
- 2) Відключити мобільний телефон.
- 3) Брати з собою гарний настрій та бути активним (всі учасники мають брати участь).
- 4) Говорити лише від свого імені.
- 5) Конфіденційність – все що відбувається під час тренінгу залишається між учасниками тренінгу та не виходить за його межі.

6) Нікого не перебивати.

7) Поважати думку кожного учасника, не засуджувати.

Знайомство учасників. (15хв)

### *Вправа 1. “Три факти”.*

Мета: знайомство учасників між собою, та налаштування на роботу.

Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та розповідає про себе три факти: два правдивих та один вигаданий, додатково обирає рослину на картинці в центрі кола, яка символізує його стан або настрій.

Завдання групи: відгадати, який факт є неправдивим.

### *Вправа 2. (15хв) “Очікування”.*

Учасники записують свої очікування від тренінгу на стікерах та прикріплюють на дерево очікувань. Це допоможе тренеру зрозуміти потреби групи та скоригувати програму за необхідності.

### *Вправа 3. (15хв) “Що я відчуваю зараз?”*

Кожен учасник описує свій емоційний стан за допомогою кольорових карток і вибирає рослину, яка найкраще це ілюструє (наприклад, кактус – напруження, лаванда – спокій).

### *Міні-лекція. «Емоції-що це таке?»*

Тренер ознайомлює учасників про природу емоцій: Включає пояснення, як аромат і дотик рослин можуть впливати на фізіологічну реакцію.

Наприклад: вдихання запаху лаванди знижує пульс, покращує сон.

*Вправа "Емоційний словник".*

Учасники по черзі мають записати на фліпчарті по 3 емоції асоціювання кожної емоції з рослиною: тривога – алое, спокій – лаванда, радість – квітучий кактус тощо, які їм відомі. Це допоможе актуалізувати словниковий запас та звернути увагу на різноманіття емоційного світу. Обговорення/саморефлексія:

- Учасники діляться чому саме обрали записати ці емоції?
- Які емоції вони вважають «негативними» і чому?
- Які з цих негативних емоцій час від часу можуть у них переважати і чому?
- Які емоції вони вважають «позитивними» та чому?
- Чи можуть «негативні емоції» бути корисними в нашому житті?

Закінчення зустрічі / рефлексія.

Зворотній зв'язок учасників з тренером.

День другий.

Мета: Поглибити розуміння власних емоцій, освоїти техніки саморегуляції з урахуванням впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення

*Вправа 1. "Емоційна розминка".*

Мета: активізувати учасників на роботу з емоціями та створити комфортну атмосферу.

План проведення вправи: У центрі кола розташовано кілька вазонів з різними рослинами (наприклад, лаванда, м'ята, алое, драцена, кактус).

Кожен учасник обирає рослину, яка на даний момент викликає в нього певну емоцію.

Завдання: назвати цю емоцію (або показати її мімікою/жестами), інші – відгадують.

Потім – показати протилежну емоцію (на основі тієї ж або іншої рослини).

Фокус: Пояснити, як вигляд, запах або форма рослини викликала конкретне емоційне відчуття.

### *Вправа 2. “Сканування тіла”.*

- Учасники сідають або лягають зручно, очі закриті.
- Тренер повільно веде голосом: від пальців ніг до маківки голови – “просканувати” кожен ділянку тіла, звертаючи увагу на напруження, біль, легкість, тепло, поколювання.
- Адаптація: перед вправою – легкий ароматерапевтичний супровід (наприклад, кілька крапель лаванди на ватному диску).

• Після завершення – коло обговорення: Що ви помітили? Які сигнали подає ваше тіло зараз?

### *Вправа 3. “Колесо емоцій”:*

• Тренер демонструє “Колесо емоцій” (наприклад, за Робертом Плутчиком або Глорією Вілкокс).

• Учасники фіксують свої емоції на даний момент та порівнюють їх з емоціями, які викликають у них окремі рослини в інтер’єрі.

- Питання для роздумів:
- “Що ви відчуваєте, коли дивитесь на рослину X?”
- “Яка емоція виникає від аромату цієї рослини?”
- “Чи пов’язана ця емоція з вашим внутрішнім станом?”

### *Вправа 4. “Що я відчуваю зараз?”*

Учасники продовжують розвивати навички вербалізації емоцій, використовуючи “Я-повідомлення” та описуючи інтенсивність емоцій.

- Учасники по черзі відповідають за формулою:  
“Я зараз відчуваю [емоція], тому що [причина або ситуація]. Я б хотів/хотіла [потреба або дія]”.
- Додатковий елемент: кожен може обрати одну рослину, яка візуально або ароматично допомагає йому стабілізувати або прийняти цю емоцію.

### День третій “Закріплення та інтеграція”.

Мета: Підвести підсумки, закріпити знання та навички саморегуляції емоцій, пов’язані з впливом рослинного середовища. Провести емоційну

інтеграцію, зібрати зворотний зв'язок, сприяти перенесенню здобутого досвіду в реальне життя.

*Вправа 1. “Емоційна скринька”*

Мета: Прийняти й трансформувати негативні емоції, закріпити навички емоційної регуляції та внутрішньої стійкості.

Матеріали:

- Папір, ручки, кольорові олівці/фломастери
- Емоційна скринька (естетично оформлена коробка з природними елементами — листя, мох, сухоцвіти)

Хід вправи:

1. Активація: Учасники згадують ситуацію, що викликала сильну негативну емоцію (гнів, страх, сум тощо).

2. Вираження: Візуалізують емоцію за допомогою малюнка, вірша, символу. Заохочується використання природної символіки (листя як знак зростання, корінь – глибини, тощо).

3. Прийняття: Озвучують вголос (або подумки) прийняття емоції: *“Я визнаю свій страх і дозволяю йому зникнути”*.

4. Трансформація: Ментально (або на папері) перетворюють негатив на ресурс. Наприклад, гнів → енергія змін.

5. Завершення: Символічно «відпускають» емоцію в скриньку.

6. Рефлексія: Як змінився мій стан? Що мені допомогло? Який символ / колір супроводжував процес?

*Вправа 2. “Кольоровий фідбек”*

Мета: Отримати емоційний зворотний зв'язок щодо ефективності тренінгу.

Інструкція:

1. Учасники малюють коло, ділять його на три сектори.

2. Зафарбовують кожен сектор відповідно до свого досвіду участі в тренінгу:

зелений – що сподобалось; жовтий – що потребує вдосконалення; червоний – що не сподобалось.

3. Усі фідбеки збираються анонімно.
4. За бажанням – спільне обговорення в безпечному форматі.

*Вправа 3. “Ключові слова”.*

Мета: Закріпити позитивні враження, вербалізувати цінність досвіду.

Інструкція:

- Усі учасники по черзі називають 3–5 слів, які найбільше асоціюються з тренінгом.

- Тренер записує слова на фліпчарті.
- Створюється “Словесна хмара” як символ емоційної пам’яті групи.

*Вправа 4. “Побажання на майбутнє”.*

Мета: Підтримати учасників у подальшому саморозвитку, створити ресурсну атмосферу завершення.

Матеріали:

- Стікери у формі листя, пелюсток
- Дерево/фліпчарт “Дерева побажань”

Інструкція:

- Учасники пишуть побажання собі та іншим учасникам.
- Приклеюють стікери до умовного “дерева” – символу росту й розвитку.

Підсумкове обговорення

Питання до кола:

- Що нового я дізнався про себе?
- Які техніки саморегуляції були найбільш ефективними для мене?
- Як я можу використовувати рослинні елементи в своєму емоційному середовищі щодня?

### **3.3. Апробація розробленого психотренінгу регуляції емоційного стану особистості**

Розроблений психотренінг було апробовано в рамках практичного

психологічного супроводу педагогічного колективу середньої та старшої школи. Участь у тренінгу взяли 18 вчителів гуманітарного та природничого профілю з досвідом педагогічної діяльності від 5 до 25 років. Заняття проводились у шкільному кабінеті, спеціально адаптованому з урахуванням біофільного дизайну: в інтер'єрі були представлені живі рослини, природні кольори, елементи натуральних матеріалів.

Психотренінг складався з чотирьох зустрічей (по 90 хвилин) протягом двох тижнів, з чітким акцентом на:

- підвищення емоційної обізнаності вчителів;
- формування навичок саморегуляції;
- інтеграцію рослинних засобів як зовнішніх ресурсів підтримки психоемоційного стану.

Програма включала психоедукацію, невербальні практики, рефлексивні вправи, а також методи арт-терапії з використанням зображень рослин та природної символіки.

Для оцінки ефективності тренінгу використовувалися:

- анкетування до і після участі (суб'єктивна оцінка рівня тривожності, втоми, емоційної ресурсності);
- методика самооцінки стану за кольоровими асоціаціями (“Кольоровий фідбек”);
- якісна рефлексія через групові обговорення.

Результати апробації показали:

- зниження рівня суб'єктивного емоційного виснаження у 83% учасників;
- покращення навичок вербалізації та усвідомлення емоцій (відзначено у відкритих відповідях і вправах “Я-повідомлення”, “Сканування тіла”, “Емоційна скринька”);
- позитивне сприйняття впливу рослин на емоційний комфорт (95% учасників зазначили, що присутність рослин сприяла зосередженню, спокою та більш глибокому емоційному зануренню).

Після завершення тренінгу частина учасників ініціювали створення постійного “зеленого куточка” в учительській кімнаті, що свідчить про практичну цінність та інтеграцію отриманих навичок у професійне середовище.

Таким чином, апробація психотренінгу довела його ефективність, доцільність та адаптивність до потреб педагогів середньої та старшої школи.

### **Висновки до розділу 3**

Розгляд інтер'єру як середовища, що активно впливає на психоемоційний стан особистості, доводить його вагому роль у формуванні психологічного комфорту та ментального благополуччя людини. Сучасні підходи до створення інтер'єрного простору виходять далеко за межі естетичного оздоблення – вони інтегрують знання з психології, біофілії, нейродизайну, екології та ергономіки.

Одним із ключових чинників психоемоційного впливу є наявність рослинних елементів в інтер'єрі. Їх позитивна дія багатогранна: від візуального й сенсорного заспокоєння до поліпшення якості повітря, зниження рівня стресу, покращення когнітивних функцій та загального психофізичного стану. Рослини не лише прикрашають простір, а й виступають як психотерапевтичний ресурс, доступний кожній людині у щоденному житті.

Науково обґрунтовані принципи організації інтер'єру, зокрема біофільний дизайн, психологія кольору, сенсорна інтеграція та екологічна безпека, дозволяють гармонізувати середовище відповідно до потреб людини. Особливо важливо дотримуватись індивідуального підбору рослин відповідно до умов освітлення, температурного режиму, вологості, а також з урахуванням легкості догляду.

Важливим доповненням є візуальний контакт із зеленню, який, згідно з численними дослідженнями, сприяє зниженню напруги, стабілізації емоцій та відновленню уваги. Не менш суттєвим чинником є сенсорний вплив рослин через аромати та дотик, які стимулюють пам'ять, пробуджують позитивні

асоціації, і навіть мають антисептичну дію. Врахування акустичного впливу, особливо у відкритих просторах, дозволяє знизити шумове навантаження та підвищити концентрацію.

Крім функціональної та оздоровчої ролі, рослини мають також естетичну та символічну цінність, адже взаємодія з природними елементами підсилює відчуття зв'язку з живим світом, формує відчуття стабільності, гармонії й надії.

Таким чином, грамотне проектування інтер'єрного середовища з урахуванням впливу рослин і принципів біофільного дизайну є не лише естетичним рішенням, але й інструментом психологічної підтримки, важливим компонентом профілактики емоційного вигорання, стимулювання творчості, підвищення життєвого тону та якості життя загалом.

Програма тренінгу складається з трьох дводенних занять, кожен з яких має свою специфічну мету та завдання:

День 1: Знайомство з природою та механізмами виникнення негативних емоцій. Розвиток навиків усвідомлення, ідентифікації та диференціації емоцій.

День 2: Поглиблення розуміння власних емоцій. Освоєння технік саморегуляції. Робота з гнівом та тривогою.

День 3: Закріплення та інтеграція отриманих знань та навиків. Збір зворотного зв'язку від учасників.

Методи та техніки:

У програмі використовуються різноманітні методи та техніки, спрямовані на розвиток емоційної компетентності учасників:

- Інформаційно-просвітницькі методи: міні-лекції, дискусії, презентації.
- Експериментально-ігрові методи: рольові ігри, психологічні ігри, творчі завдання.
- Методи тілесно-орієнтованої терапії: дихальні вправи, релаксаційні техніки.
- Когнітивно-поведінкові методи: ідентифікація та оскарження негативних думок, поведінкові експерименти.

- Методи mindfulness: медитація, практики усвідомленості.

Очікувані результати:

В результаті участі в тренінгу учасники зможуть:

- Краще розуміти природу та механізми виникнення негативних емоцій.
- Усвідомлювати, ідентифікувати та диференціювати свої емоції.
- Оволодіти техніками саморегуляції та контролю над негативними емоційними станами.
- Формувати конструктивні стратегії поведінки в стресових ситуаціях.
- Підвищити свою психологічну стійкість та стресостійкість.

## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукових даних із проблеми вивчення та проведене експериментальне дослідження дозволили дійти таких висновків.

Психоемоційний стану – загальний психічний стан людини, що характеризується певним настроєм, почуттями, емоціями та впливає на життєдіяльність людини.

Палітра психоемоційних станів представлена їх широким діапазоном, на одному полюсі якого перебувають негативні психічні стани (сум, відчай, тривога, неспокій, роздратування, гнів, агресія та ін.), які чинять негативний вплив на самопочуття людини, її діяльність та стосунки з оточуючими за загалом знижують якість життя, відтак потребують корекції.

Серед механізмів регуляції психоемоційних станів вагоме місце посідають чинники зовнішнього середовища, які переломлюючись через сприймання й внутрішній досвід людини, здатні викликати певні емоції, актуалізувати почуття, створювати певний настрій.

Вагомим чинником зовнішнього середовища, що здатен впливати на психоемоційний стан людини, є природа та її засоби, зокрема, рослини.

В інтер'єрі приміщення рослини також впливають на психоемоційний стан людини.

Зокрема, у нашому експериментальному дослідженні було встановлено, що як квітучі, так і неквітучі рослини сприяють зменшенню негативних емоцій, при цьому квітучі рослини здатні викликали більш виражені позитивні реакції. Крім того, встановлено, що збільшення кількості рослин у приміщенні (у межах розумної пропорції) покращує загальне самопочуття досліджуваних, знижуючи рівень емоційної напруги.

Застосування рослинних засобів в інтер'єрі приміщення доцільно здійснювати із дотриманням таких принципів біофільності приміщення та поєднання квітучих й неквітучих рослин, оптимальної їх кількості (наповнення кімнатними рослинами, виходячи із розміру приміщення та збереження його

функціональності).

Застосування рослинних засобів у тренінгах з регуляції емоційного стану сприяє зниженню емоційного напруження, покращенню настрою, підвищенню рівня енергійності та отриманню естетичного задоволення від сприймання простору.

Перспективою подальших досліджень цього напрямку є проведення порівняльних експериментів із застосуванням різних рослинних засобів у тренінгах регуляції психоемоційного стану для різних вікових та гендерних груп.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анатомія людини: навч. посіб. URL: <https://anatom.ua/basis/text/> (Дата звернення: 26.03.2025).
2. Андрієнко О. Р., Паюта О. О(2023) Біофільний дизайн як спосіб поліпшення умов праці та мікроклімату офісних приміщень. *Теорія та практика дизайну*. Вип. 29–30. С. 226–229.
3. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. (2020) Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів. 119 с.
4. Безвіконний П. В. (2023) Курс лекцій для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) освітнього рівня денної та заочної форми навчання спеціальності 206 “Садово-паркове господарство”. Кам’янець-Подільський: ЗВО “ПДУ”, 2023. 221 с.
5. Бібліотека Конгресу США: Дані каталогізації публікацій: Лазарус Р. С. Стрес та емоції: новий синтез. 1999. С. 86–128.
6. Біда С. О. (2012) Базові емоції: поняття та види. *Проблеми сучасної психології*: Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 16. Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2012. С. 35–46.
7. Вавринів О. С. (2019) Взаємозв’язок емпатії та готовності до ризику у майбутніх рятувальників. *Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць*. Вип. 5. Ст. 187–190.
8. Вавринів О. С., Христюк О. (2023) Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. С. 11–15.
9. Войтко Н. Ю., Каранда А. О. (2019) Вплив природних та штучних чинників на психоемоційний стан людини. *Містобудування та територіальне*

планування. Вип. 69. С. 45 – 56.

10. Войтовська О. М. (2020) Поняття емоційного інтелекту та особливості його розвитку в онтогенезі. *Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки вчених: збірник матеріалів конференції* / за заг. ред. проф. Т. О. Олефіренка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 344 с.
11. Євлаш В. В., Кузнецова Т. О. (2015) Хімія ароматутворювальних речовин: навч. посіб. Харків: ХДУХТ. 70 с.
12. Заболотна Т. (2023) Невербальні та вербальні компоненти спілкування як засоби вираження емоцій. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 61, том 1. С. 176–180.
13. Катріченко К., Васіна О., Кривцун С. (2020) Гармонізація інклюзивного середовища загальноосвітньої школи на основі концепції. *Вісник Харківської академії дизайну і мистецтва*. № 3. С. 21–29.
14. Кокурн О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. (2014) Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 5 (42). С. 262–267.
15. Левенець С. В., Гаврилюк С. В., Боярчук О. Д. (2010) Основи нейрофізіології та вищої нервової діяльності. Луганськ: ДЗ “ЛНУ імені Тараса Шевченка”. С. 22–29, 36–42.
16. Лисенкова І. П. (2018) Дослідження психологічних механізмів розвитку емоційної сфери. *Теорія і практика сучасної психології*. № 3. С. 258–261.
17. Лісовець С. (2010) Соціальна підтримка як фактор психічного здоров'я. Електронна бібліотека КНУ. С. 61–65. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1487/1/Lisovetz\\_S\\_V\\_SPFPZS.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1487/1/Lisovetz_S_V_SPFPZS.pdf) (Дата звернення: 26.03.2025).
18. Лялюк Ю. Р. (2023) Основні компоненти структури емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. № 2. С. 74–77.
19. Мадемон М. (2025) Когнітивні спотворення: 15 прикладів та робочих аркушів. URL: <https://positivepsychology.com/cognitive-distortions/> . (Дата

звернення: 26.03.2025).

20. Маслова С. А., Чабала В. В. (2018) Колір в інтер'єрі. *Тези 70-ої ювілейної наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету*. Полтава, 23 квітня – 18 травня 2018 р. Полтава: ПолтНТУ. Т. 3. С. 85–86.
21. Миколайчук В. Г. (2022) Декоративне садівництво та квітникарство: курс лекцій. Миколаїв: Миколаївський нац. аграрний університет. 91 с.
22. Михайлишин У. Б., Шмідзе І. Ю. (2022) Методи психічної саморегуляції особистості. *The XXIII International Scientific and Practical Conference “Theoretical and science based of actual tasks”*. June 14–17. Portugal, Lisbon. P. 548–550.
23. Новосельчук Н. Конспект лекцій із дисципліни “Дизайн інтер'єрів” для студентів спеціальності 191 “Архітектура та містобудування”. Полтава, 2018. С. 11–20.
24. Овчаренко А. (2023) Структурна модель емоційного інтелекту. *Бюлетень післядипломної освіти*. (Серія соціальних і поведінкових наук: психологія, економіка, державне управління) № 12. С. 261–267.
25. Овчаренко О. Ю. (2023) Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ: Університет “Україна”. С. 47–73.
26. Орбан-Лембрик Л. Е. (2003) Соціальна психологія: посібник. Київ: Академвидав, 2003. С. 446–462.
27. Пенькова О. І. (2016) Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія “Психологічні науки”. Том 1. Вип. 2. С. 114–119.
28. Пенькова О. І. (2020) Мотивація особистості: соціально-психологічна сутність. *Актуальні проблеми психології*. Том 9, вип. 13. С. 285–292.
29. Платковська О. В. (2020) Негативні психоемоційні стани та їх корекція. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020. С. 214–216.

30. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко О. Ю. Київ: Університет “Україна”, 2023. 266 с.
31. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб. Київ: Кондор, 2005. С. 58–177.
32. Собченко О. М. (2010) Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. Державний університет інформатики і штучного інтелекту. № 4. С. 84–87.
33. Чернова В., Гучкова Т. (2021). Теоретична модель опитувальника експрес-діагностики психоемоційних станів. *Psychological journal*. Volume 7. 2021. С. 5–15.
34. Янпольська Н. О. (2006) Саморегуляція особистості в проблемних ситуаціях. *Актуальні проблеми психології*. Том 5. Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія. С. 285–289.
35. Яцюк М. В. (2017) Психологія саморегуляції особистості. Вінниця: КВНЗ “Вінницька академія неперервної освіти”, 2017. С. 92–99.
36. Bratman G. N., Hamilton J. P., Hahn K. S. & Gross J. J. (2015) Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Psychological and cognitive sciences*. June, 29. 112 (28) 8567-8572.
37. Emotional responses and psychological health among young people amid climate change, Fukushima's radioactive water release, and wars in Ukraine and the Middle East, and the mediating roles of media exposure and nature connectedness: a cross-national analysis / S. S. S. Lau, J. W. L. Fong, N. van Rijsbergen, L. McGuire, Ch. C. Y. Ho, M. C. H. Cheng, D. Tse. *The Lancet Planetary Health*. Volume 8, Issue 6, June 2024, Pages e365-e377.
38. Kaplan R., Kaplan S. (1989) *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press. 368 p.
39. Kuo M., Sullivan W. C. (2001) Environment and Crime in the Inner City: Does Vegetation Reduce Crime? *Environment and behavior*. Vol. 33, No 3, May. 343–367.
40. Lukianets H. (2020) Metaphorization of the color green in English and

Ukrainian online discourse. *Scientific-discussion*. № 39. 11–12.

41. Niroumand H., Borghei S., Burcu A. (2020) Integration of biophilic design into urban areas through green roofs. *GeoTerrace-2020*, 07–09 December 2020, Lviv, Ukraine. URL: <https://eage.in.ua/wp-content/uploads/2020/12/GeoTerrace-2020-049.pdf> (дата звернення: 30.03.2025).
42. Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments / R. S. Ulrich, R. F. Simons, B. D. Losito, E. Fiorito, M. A. Miles, M. Zelson. *Journal of Environmental Psychology*, 1991. Том 11, вип. 3. С. 201–230.
43. Toyoda M., Yokota Y., Barnes M. & Kaneko M. (2019) Potential of a Small Indoor Plant on the Desk for Reducing Office Workers' Stress. *HortTechnology*, Vol. 30, Issue 1. 55–63.
44. Tracking restoration in natural and urban field settings / T. Hartig, G. W. Evans, L. D. Jamner, D. S. Davis, T. Gärling. *Journal of Environmental Psychology* 2003. June. 23(2):109-123.
45. Zhang P., Zhengqi Yu, Guoying H., ping S., Yunque Bo, Yankun S. & Rui N. (2024) Enhancing Cognitive Performance and Physiological Benefit in Workspaces Through Patterns of Biophilic Design: A Restorative Approach. *Buildings*, 14(10). 3293.

## ДОДАТКИ

### Додаток А. Тест САН

#### Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількарізного використання впродовж певного часу.

*Інструкція.* Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

#### *Типова карта методики САН*

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_  
 Стать \_\_\_\_\_, Вік \_\_\_\_\_  
 Дата \_\_\_\_\_, Час \_\_\_\_\_

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знеснений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	М'явий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

## Додаток Б. Методика ОПАНА

### Бланк методики ОПАНА

Нижче наведено перелік слів, які описують різні почуття та емоції. Прочитайте кожен пункт, а потім поставте відповідну позначку поруч із цим словом. Вкажіть, як Ви почували себе протягом останніх декількох тижнів\*. Для позначення своїх відповідей використовуйте шкалу: 1 – майже або зовсім ні, 2 – трохи, 3 – помірно, 4 – значною мірою, 5 – дуже сильно

1	___ зацікавлений	11	___ роздратований
2	___ пригнічений	12	___ зібраний, зосереджений
3	___ радісний	13	___ зніяковілий
4	___ засмучений	14	___ натхненний
5	___ сповнений сил	15	___ знервований
6	___ винуватий	16	___ рішучий
7	___ наляканий	17	___ уважний
8	___ злий	18	___ неспокійний
9	___ енергійний	19	___ активний
10	___ впевнений в собі	20	___ тривожний

Позитивний афект (ПА): сума балів за пунктами 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19.

Негативний афект (НА): сума балів за пунктами 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20.

\*Можна використовувати наступні вказівки щодо часу:

Момент (як ви відчуваєте себе саме зараз)

Сьогодні (як ви почували себе сьогодні)

Минулі кілька днів (як ви почували себе протягом останніх кількох днів)

Тиждень (як ви почували себе протягом минулого тижня)

Минулі кілька тижнів (як ви почували себе протягом останніх кількох тижнів)

Переважно (як ви відчуваєте себе переважно)

## **Додаток В. Проективна методика “Заверши речення”**

*Інструкція: завершіть кожне речення як вважаєте за потрібне.*

1. У класі, де є рослини, я почуваюся...
2. Коли я бачу рослини в кімнаті, мені хочеться...
3. Без рослин у класі мені здається, що...
4. Я думаю, що кімната з рослинами — це...
5. Зелений колір у класі для мене...
6. Коли в класі з'явилися рослини, я...
7. Клас без рослин для мене схожий на...
8. Я відчуваю... коли дивлюся на рослини.

## **Додаток Г. Проективна методика “Клас, у якому мені приємно перебувати”**

Методика є проективним діагностичним інструментом, що використовується для виявлення емоційного ставлення учня до шкільного середовища, зокрема до інтер'єру класної кімнати, її естетичних, соціально-психологічних та просторових характеристик. Дітям пропонується дати відповіді на два відкриті запитання:

1. У якому класі (кабінеті) тобі приємно перебувати? (опиши)
2. У якому класі (кабінеті) тобі неприємно перебувати? (опиши).

Можна запропонувати візуалізацію – намалювати клас або створити колаж (опціонально).

Інструкція підкреслює важливість щирості та власного бачення. Аналізується:

- зміст відповідей: що саме дитина вважає приємним або неприємним (колір стін, кількість рослин, світло, меблі, шум, атмосфера, взаємини в колективі тощо);

- емоційне забарвлення: використовувані слова, епітети, оцінки;

- наявність опису рослинності, кольорів, простору, світла, чистоти – як показник значущості фізичного середовища;

- соціальні чинники: присутність у відповідях згадок про однокласників, вчителів, стосунки.

Наявність елементів природи (рослини, вікна, природне освітлення, теплі кольори) в описі “приємного” класу свідчить про потребу у психологічному комфорті, біофільності середовища.

Наголос на шумі, сірості, тісноті, байдужості у “неприємному” класі вказує на джерела дискомфорту.

Важливе поєднання фізичних і соціальних чинників у створенні сприятливого емоційного клімату.

#### **Додаток Д. Методика семантичного диференціалу (в авторській модифікації)**

*Інструкція: Оберіть із запропонованого переліку ті пари понять, які, на ваш погляд, допоможуть вам оцінити зображення на цих світлинах. Оцініть світлини за кожною обраною парою характеристик. Для цього поставте позначку на шкалі біля того слова, яке найбільш підходить для вашої оцінки.*

1. Хороший 2 1 0 1 2 Поганий
2. Могутній 2 1 0 1 2 Безсилий
3. Швидкий 2 1 0 1 2 Повільний
4. Гарний 2 1 0 1 2 Потворний
5. Активний 2 1 0 1 2 Пасивний

6. Великий 2 1 0 1 2 Маленький
7. Енергійний 2 1 0 1 2 Млявий
8. Безпроблемний 2 1 0 1 2 Проблемний
9. Сильний 2 1 0 1 2 Слабкий
10. Приємний 2 1 0 1 2 Неприємний
11. Натхненний 2 1 0 1 2 Байдужий
12. Потужний 2 1 0 1 2 Кволий

**Додаток Ж. Стимульний матеріал до Тесту Люшера**

