

ВПЛИВ ПРИРОДНИХ ПРОСТОРІВ ВІННИЦІ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МІСЬКИХ МЕШКАНЦІВ

УДК 59.9.574

Семенюк Анастасія Сергіївна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Пилявець Наталія Ігорівна

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. У сучасних умовах міського середовища значна кількість людей стикається зі стресом, тривожністю та емоційним виснаженням. Урбанізація та щільна забудова обмежують доступ до природних зон, що суттєво знижує можливості психологічного відновлення. Особливо актуальною ця проблема стає в умовах повномасштабної війни, коли психологічне навантаження зростає через постійні стресові фактори, такі як повітряні тривоги, загроза безпеці та невизначеність майбутнього.

Водночас, наукові дослідження підтверджують, що контакт із природою може стати ефективним засобом зниження рівня тривожності та емоційного виснаження. Природні простори — це доступний ресурс для відновлення психоемоційного стану, що не потребує значних матеріальних витрат і може бути інтегрований у щоденну рутину міських мешканців. Враховуючи особливості міста Вінниці, де розташовані десятки малих річок і зелених зон, дослідження їх впливу на ментальне здоров'я населення є актуальним і своєчасним.

Метою цього дослідження є визначення того, як взаємодія з природними зонами Вінниці впливає на психологічний стан її мешканців і чи сприяють такі зони зниженню рівня тривожності, агресивності та підвищенню рівня життєвої задоволеності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося у формі організованих експедицій та екскурсій до малих річок Вінниці. Загальна кількість учасників становила 60 осіб віком від 18 до 65 років. Локації включали прибережні зони річок Південний Буг, Тяжилівка, Вінничка та Скельна. Дослідження мало на меті оцінити психологічний стан учасників до і після перебування в природних зонах.

Для збору даних використовувалися такі діагностичні методики:

1. Шкала позитивного ментального здоров'я (ПМЗ) — оцінює життєву задоволеність, емоційну стабільність, здатність до позитивного мислення та самореалізації.

2. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптована методика Г. Айзенка) — визначає рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності як показники адаптації до стресу.

3. Опитувальник локусу контролю здоров'я (К.А. Wallston) — оцінює сприйняття відповідальності за власне здоров'я та визначає три типи локусу контролю: внутрішній, зовнішній («могутні інші») та випадковий.

Вибір «Шкали позитивного ментального здоров'я» (ПМЗ) обґрунтований її здатністю вимірювати життєву задоволеність, емоційну стабільність, оптимістичне мислення та самореалізацію. Ця шкала дозволяє отримати цілісну картину психологічного благополуччя респондентів до і після взаємодії з природою, що дає змогу простежити динаміку позитивних змін. Важливим фактором є те, що методика розроблена українськими дослідниками та адаптована до культурного контексту, що підвищує надійність та валідність отриманих даних для досліджуваної вибірки.

Використання опитувальника «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» дозволяє оцінити не лише загальний рівень стресостійкості, а й виокремити специфічні негативні психоемоційні стани, які можуть змінюватися під впливом оточуючого середовища. Це важливо для розуміння, як природні зони сприяють зниженню тривожності, агресивності

та підвищенню адаптивності учасників. Також було застосовано опитувальник локусу контролю здоров'я, який дає змогу визначити суб'єктивне ставлення респондентів до власного здоров'я та їхню готовність брати відповідальність за свій стан. Цей інструмент дозволяє зрозуміти, чи впливає перебування в природному середовищі на усвідомлення власних ресурсів і можливостей для підтримки психологічного балансу. Поєднання цих методик забезпечує багатовимірну оцінку ментального здоров'я та дозволяє провести ґрунтовний аналіз ефективності природних просторів як відновлювального ресурсу.

Результати дослідження показали, що більшість учасників на початку експерименту перебували у стані емоційного виснаження. За даними «Шкали позитивного ментального здоров'я» (ПМЗ), 75% респондентів оцінили свій рівень життєвої задоволеності та емоційної стабільності як низький, лише 16,66% — як середній, і лише 8,33% учасників повідомили про високий рівень психологічного благополуччя. Це свідчить про значну потребу в ресурсах для психологічного відновлення, зокрема у впливі позитивного середовища для підтримки ментального здоров'я.

Аналіз психоемоційних станів за опитувальником Айзенка показав високий рівень тривожності у 75% учасників, тоді як лише у 8,33% цей показник був низьким. Основними причинами, які вони зазначали, були стресові фактори, пов'язані з робочими навантаженнями, відсутність фізичної активності та постійне використання гаджетів у позаробочий час. Крім того, 23,33% респондентів продемонстрували високий рівень фрустрації, що проявлялося у вигляді незадоволеності та внутрішнього розчарування, тоді як у більшості цей показник був низьким. Однак рівень агресивності виявився досить високим у чверті учасників: вони зазначали підвищену дратівливість та гострі реакції на дрібні подразники. Рівень ригідності у більшості респондентів був середнім (73,33%), що вказує на наявність труднощів із гнучкістю мислення та адаптацією до змін.

Дослідження локусу контролю здоров'я показало, що 66,66% учасників мали низький рівень віри у власну здатність впливати на своє здоров'я.

Натомість більшість респондентів перекладали відповідальність на зовнішні чинники, зокрема лікарів чи обставини. Також значна частина учасників продемонструвала віру у випадковість і фатальні обставини, які визначають стан їхнього здоров'я, що свідчить про втрату віри у власні сили через хронічний стрес і перевтому.

Загалом результати дослідження підтвердили, що міські мешканці часто перебувають у стані підвищеної напруги та емоційної нестабільності. Показники тривожності та агресивності вказують на гостру потребу у практиках відновлення та зниження стресу. Дані також продемонстрували обмежену психологічну гнучкість та низьку здатність до саморегуляції, що підкреслює актуальність використання природних просторів як доступного інструменту для психологічного відновлення та підтримки ментального здоров'я.

Висновки. Результати дослідження свідчать про високий рівень тривожності та агресивності серед міських мешканців, що зумовлено, зокрема, впливом війни, робочим навантаженням і малорухливим способом життя. Крім того, показники ригідності вказують на труднощі в адаптації до змін та обмежену когнітивну гнучкість. Важливим аспектом є низький рівень внутрішнього локусу контролю, що означає, що учасники переважно сприймають своє здоров'я як залежне від зовнішніх чинників. Більшість учасників перебувають у стані підвищеної тривожності, емоційного виснаження та демонструють ознаки психологічної нестабільності, що свідчить про значний рівень навантаження на психіку. Вплив війни, робочі навантаження та відсутність регулярного якісного відпочинку спричиняють накопичення стресу та зниження здатності до адаптації.

На основі проведеного дослідження було розроблено корекційну програму «Мінімальна доза природи», яка передбачає впровадження систематичних заходів для короткотривалого, але регулярного перебування в природних просторах для зниження стресу та підвищення життєвої енергії. Програма спрямована на інтеграцію природних практик у щоденну рутину містян та популяризацію доступних відновлювальних практик на базі зелених

зон і прибережних територій малих річок Вінниці. У майбутньому заплановано запровадження цієї програми як ефективного інструменту для профілактики психоемоційного виснаження та підтримки ментального здоров'я міських мешканців.

Список використаної літератури

1. Ткаченко Т. В. Екологічні аспекти формування рекреаційних зон у містах України. *Екологічний вісник*. 2019. № 2(70). С. 35—40.
2. Павленко О. І. Вплив зелених насаджень на психоемоційний стан мешканців міста. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2020. № 12. С. 210—218.
3. Ковальчук Л. М. Урбаністичні “зелені коридори” як інструмент інтеграції природних просторів у міське середовище. *Архітектура і містобудування*. 2021. Т. 58. С. 78—85.

НАПРЯМКИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ НА БЕЗГЛЮТЕНОВІЙ ДІЄТІ

УДК 159.922.8:613.2:616-053.9

Тимчик Ірина Сергіївна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Найчук Вікторія Віталіївна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальних технологій

Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»

Актуальність дослідження. З огляду на соціальну важливість підтримки психічного здоров'я, актуальність дослідження психологічних особливостей тривожності в осіб на безглютеновій дієті є безсумнівною. Зростання таких