

ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ
«УКРАЇНА»

Інститут біомедичних технологій

Кафедра мікробіології, сучасних біотехнологій, екології та імунології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни: «Технології терапевтичного садівництва»

на тему: «**Характеристики та складові елементи терапевтичного саду
на прикладі країн Європи та США**»

Студентки 1 курсу, групи ЗТС-23-1м
спеціальності 206 «Садово-паркове господарство»
Панченко Марини Олександрівни

Керівник к.б.н., доц. Мовчан В. О.

Національна шкала _____
Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS ____

Члени комісії _____

м. Київ – 2024 рік

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1. Теоретичні основи створення терапевтичних садів	5
1.1. Основні визначення та поняття у терапевтичному садівництві.....	5
1.2. Класифікація терапевтичних садів.....	8
1.3. Підходи та методи створення терапевтичного саду.....	11
 Розділ 2. Терапевтичні сади в країнах Європи та США	15
2.1. Аналіз структури терапевтичного саду на прикладі Європейських та американських садів	15
2.2. Програми з саденотерапії. Проблематика терапевтичного саду	32
2.3. Європейські та американські організації, компанії, ландшафтні дизайнери, які працюють в галузі терапевтичного садівництва.....	35
Висновки.....	38
Список використаних джерел	40

ВСТУП

Актуальність теми. Останнім часом в світі і в Україні терапевтичне садівництво набуває все більшої популярності. Соціальні і військові конфлікти, стрімкий розвиток технологій, урбанізація і глобалізація середовища в якому живе людство, з кожним роком все більше і більше віддаляє людей від природи. Людина потрапляє в замкнене коло стресів, психо-фізичних розладів та інших негативних станів, які не дають їй жити повноцінним життям.

Науково доведено, що контакт з природою це гарний інструмент для терапії і реабілітації різних груп людей. Природу, рослини, в якості лікувального середовища, європейці використовували з давніх часів, створюючи перші лікувальні сади при монастирях. Але саме у 80-х роках 20 ст. терапевтичні сади різного напрямлення починають активно впроваджуватись в міському середовищі.

Багато вчених вивчали і вивчають взаємозв'язок людини з природою. В роботах Ульріха, Каплан, Маркус досліджуються і розкриваються основні аспекти впливу природи на фізичний і психо-емоційний стан людини.

Садова терапія дозволяє людині швидко побачити результати своєї праці, розвинути нові навички, знизити стрес і тривогу, повернути віру в себе, в свої сили, віднайти втрачені сенси буття.

Терапевтичний сад створює безпечну атмосферу для роботи садотерапевта з пацієнтами. Природні і екологічні методи садової терапії дають їй велику перевагу перед іншими видами терапій, що направлені на відновлення і підтримку здоров'я населення.

Мета курсової роботи полягає у вивченні підходів, методів, які використовуються для створення терапевтичного саду. У вивченні особливостей терапевтичного саду і його складових елементів на прикладі терапевтичних садів Європи та США.

Для здійснення зазначеної мети служать наступні завдання:

- Розкриття основних термінів і понять, що стосуються теми дослідження
- Наведення основних класифікацій, методів і підходів, які використовуються в терапевтичному садівництві
- Дослідження особливостей структури різних типів терапевтичних садів
- Визначення складових елементів терапевтичного саду, програм з гарденотерапії
- Розгляд європейських та американських організацій гарденотерапевтичного напрямку та висвітлення проблематики терапевтично саду

Об'єктом дослідження даної роботи є лікувальний або терапевтичний сад.

Предметом дослідження являються характеристики та складові терапевтичного саду.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТВОРЕННЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ САДІВ

1.1. Основні визначення та поняття у терапевтичному садівництві

Вперше поняття «лікувальний сад» було введено американським дослідником у галузі медичної психології Роджером с. Ульріхом в кінці 70-х років 20 ст. В своїй науковій статті він показав, як вид за вікном лікарні впливає на швидкість одужання пацієнтів. На скільки важливо для людини, те що вона бачить, як це впливає на її зв'язок із зовнішнім світом та на її психо-емоційний стан. [13] Ці дослідження привернули увагу і стимулювали розвиток терапевтичного садівництва в різних країнах Європи і США, як простору для покращення фізичного і психологічного стану людини. Таким чином, термін «лікувальний сад» почали використовувати для опису природніх або створених ландшафтів терапевтичного напрямлення.

Трохи пізніше в 1992 році географ Вільям Геслер вводить такий термін як «терапевтичний ландшафт» - це місце, де фізичне та побудоване середовище, соціальні умови та людське сприйняття поєднуються, щоб створити атмосферу, яка сприяє зціленню [10].

Американська Асоціація Хортикокультурної Терапії (АНТА) дає наступне визначення поняття «терапевтичний сад» - це сад, який сприяє взаємодії певних груп людей один з одним, а також з рослинами, з метою залучення учасників до садівничої діяльності. [15] А поняття «терапевтичне садівництво» визначається як процес або терапевтична діяльність, яка відбувається в межах встановленого плану лікування, реабілітації або професійної підготовки. [15]

На сьогодні в різних країнах світу використовують різні терміни, що розкривають поняття «терапевтичне садівництво». Так термін

«гарденотерапія» найбільше використовується в країнах Європи, в США більше застосовується термін «терапевтична хортикультура». Термін походить від слова "hortus", що на латині означає "сад", і "cultura", що означає "культура" або "вирощування". [26]

В Україні найбільш вживаний термін «садотерапія» або «терапевтичне садівництво».

Сам термін терапія, походить від грецького слова «therapeia», що означає лікування або догляд. Це процес, метою якого є усунення симптомів і проявів того чи іншого захворювання, полегшення патологічного стану або іншого порушення життєдіяльності, нормалізація порушених процесів та одужання, відновлення здоров'я. [9]

На сьогодні терапію садом можна розглядати як один із сучасних видів терапії. Одним із принципів на якому базується гарденотерапія є біофільна концепція американського соціобіолога Уілсона, яка передбачає, що людина має вроджену схильність до поєднання с природою і іншими формами життя. Це закладено на генетичному рівні людини. [1]

Одне із завдань гарденотерапії, це створення терапевтичного середовища для покращенні фізичного, психологічного і емоційного стану людини. Прикладом такого середовища може виступати штучно створений сад або оточуюча природа.

Терапія садом включає в себе:

1. Контакт з природою для емоційного і психологічного розвантаження людини
2. Садівництво, як терапевтичну діяльність
3. Отримання задоволення від естетики саду
4. Соціальну взаємодію різних груп людей
5. Фізичну активність

Згідно «теорії відновлення уваги», розробленої американськими психологами Стівеном і Рейчел Каплан, яка описує процес відновлення рівня уваги після виснаження або втоми. [12] Було встановлено, що максимально швидке відновлення рівня уваги, відбувається саме на природі. Контакт з природою дозволяє людині швидко відновитись, зняти стрес, напругу, втому і повернутись в ресурсний стан, а також відновлює здатність людини до концентрації уваги. Ця теорія заклала фундамент до розуміння впливу природнього середовища на людину та розвитку концепцій терапевтичних садів та зелених просторів.

Терапія садом може носити активний і пасивний характер. Активна складова включає можливість займатись в саду фізичними вправами, певними видами садових робіт, соціальними комунікаціями. Пасивна ж навпаки, орієнтована на споглядання, медитацію, усамітнення. На думку, авторки книги «Садотерапія» Сью Стюарт Сміт, найкращий терапевтичний ефект досягається коли є баланс між активним і пасивним відпочинком. [8]

Для найкращого досягнення терапевтичного ефекту, лікувальний сад включає в себе певний набір елементів, кольорових палітр, рослин, матеріалів, запахів, звуків, які в сукупності дають потрібний результат.

Науково доказано, що ефект від садотерапії містить в собі:

- Розвиток таких навичок як чутливість, турбота, увага, працьовитість, спостережливість та інших.
- Розвиток художнього смаку
- Пізнавальний ефект і розширення кругозору
- Розвиток дрібної моторики і інших відчуттів
- Нормалізацію відносин між людьми
- Формування адекватної самооцінки
- Стабілізацію психо-емоційних станів
- Дає надію та надихає

- Покращує якість життя пацієнтів
- Зменшує стрес в житті людини

Висновок. Розглядаючи питання терапевтичного садівництва можна дійти висновку, що гарденотерапія або садотерапія спрямована на створення не просто зеленого середовища, а середовища яке стимулює, розвиває і підтримує певний емоційний і фізичний стан в людини. Терапевтичний сад виступає свого роду метафорою людського життя, який дає змогу більше зрозуміти себе, свої почуття, потреби, цінності. Він начебто повертає людину до самої себе, до свого коріння. Дає сили на життя.

1.2. Класифікація терапевтичних садів

Класифікація терапевтичних садів може бути здійснена за різними критеріями, наприклад за їх призначенням, характеристиками та цільовою аудиторією. Оскільки на сьогоднішній день не має загальноприйнятої міжнародної системи класифікації, то проаналізувавши іноземні і вітчизняні джерела інформації з даної теми можна виділити наступні класифікаційні підходи терапевтичних садів:

1. За призначенням

- Терапевтичні сади для реабілітації після травм або хвороби.
- Терапевтичні сади для осіб з особливими потребами, які сприяють стимуляції сенсорних органів.
- Психотерапевтичні сади для зменшення стресу, покращення настрою та працездатності.
- Терапевтичні сади для лікування різних психічних розладів.
- Терапевтичні сади, які направлені на профілактику певних видів психічних захворювань

2. За цільовою аудиторією

- Терапевтичні сади для дорослих.
- Терапевтичні сади для дітей та молоді.
- Терапевтичні сади для лікування певних груп людей, таких як ветерани, люди похилого віку, особи з особливими потребами, медперсонал.
- Терапевтичні сади для внутрішньо переміщених осіб, біженців
- Терапевтичні сади для ув'язнених.

3. За видами терапії

- Психотерапевтичні сади – націлені на розв'язання психологічних проблем (депресія, тривожність, страхи, тощо). Дають гарний результат з методами психотерапії, такими як когнітивно-поведінкова терапія, психоаналіз, гештальт-терапія, сімейна терапія.
- Фізіотерапевтичні сади – спрямовані на відновлення фізіологічних функцій організму та полегшення болю. Можуть включати в себе майданчики для занять фізкультурою, тренажери, теренкури (лікувальні стежки).
- Реабілітаційні сади – створюється для відновлення фізичних та психо-емоційних станів людини.
- Сади альтернативної терапії - створюються для проведення занять з йоги, цигун, різних медитацій та практик релаксу.

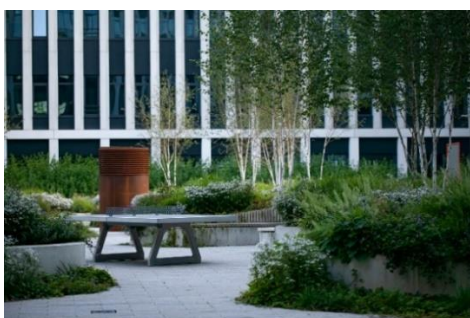
4. За місцем розташування

- Медичні сади, які розташовуються на території медичних установ, лікарень, поліклінік, хоспісів, реабілітаційні центри. (мал.1)
- Будинки для людей похилого віку
- Санаторно-курортні
- Університетські кампуси
- Інтернати для дітей з особливими потребами

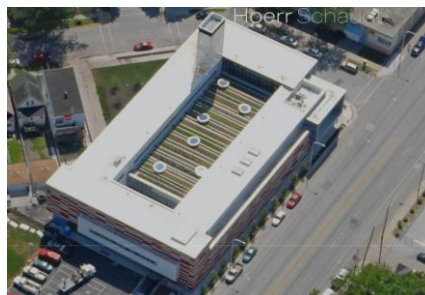
- На території ботанічних садів
- На території бізнес центрів (мал.2)
- На дахах сучасних споруд, а також на будівлях де була проведена реновація (мал.3)
- На території фермерських господарств
- На території шелтерів
- На території екопоселень



Мал.1. Сад Гораціо при лікарні для хворих з травмами хребта. Автор проекту Клів Вест, Англія



Мал.2. Сад у Вільнюсі біля бізнес-центру. Проєкт і реалізація Раса Лаурінавіче



Мал.3. Молодіжний центр Гері Комера в Чікаго. Сад на даху спортивної зали

Висновок. Розробляючи проєкт терапевтичного саду, важливо ще на початковому етапі роботи визначити його призначення і цільову

аудиторію. Це в подальшому буде визначати його структуру і наповненість елементами.

1.3. Підходи та методи створення терапевтичного саду

Дослідження в галузі терапевтичного садівництва проводяться з метою вивчення впливу природного середовища на фізичний, психологічний та емоційний стан людини. Відповідаючи на питання «З якою метою ви ходите в сад? І що ви там робите?» 70% респондентів медичного закладу відповіли: «Подихати чистим повітрям».[11]

За даними деяких досліджень після відвідування терапевтичних садів:

- 90% пацієнтів відчують поліпшення самопочуття
- 87% пацієнтів з травмами та ПТСР вважають свій стан кращим
- 89% медичних працівників відчують покращення самопочуття від можливості вийти в сад в часи перерви.

Розробка терапевтичного саду це досить складний і тривалий процес, який вимагає співпраці фахівців різних галузей. Створити терапевтичний сад без знань в області психології, ландшафтного дизайну, агрономії, дендрології, ергономіки практично не можливо, це командна робота різних спеціалістів. Тому існують різноманітні підходи для створення лікувальних садів, які враховують потреби користувачів та цілі терапії.

Проаналізувавши різні джерела інформації можна виділити наступні:

1. Біопсихосоціальний підхід – враховує взаємодію біологічних, психологічних, соціальних факторів. Вважається що здоров'я та хвороба виникають в результаті взаємодії цих 3-х факторів. На здоров'я людини в біологічному плані впливає її фізіологічний стан, в психологічному плані впливає її емоційний стан та психічні процеси, які відбуваються з людиною, в соціальному плані важливу роль відіграє в яких стосунках

людина знаходиться з соціумом, які сімейні та культурні цінності для неї важливі. Лікувальні сади, розроблені за цим підходом включають елементи, які сприяють фізичному відновленню, психологічній релаксації, соціальній взаємодії.

2. Екологічний підхід – лікувальні сади, включають в себе природні матеріали, рослинність, образи ландшафту характерні для певної місцевості. Можуть мати вид природніх (ліси, парки) або створених ландшафтів, можуть створюватись за принципами пермакультурного дизайну та екодизайну (дощові сади, екостежки).
3. Універсальний підхід – головна ціль якого зробити дизайн середовища доступним для всіх соціальних груп. Цей підхід базується на наступних принципах:
 - справедливе використання, дизайн простору підходить для людей з будь якими фізичними і психологічними здібностями (автоматичне відкриття дверей, автоматичне включення світла, автоматична подача води та інше)
 - простота і зрозумілість, без знання мови можна розібратись з навігацією (використання універсальних символів)
 - фізична доступність, середовище підходить для людей з обмеженими можливостями (наявність пандусів, широких доріжок, поручнів, зручна парковка, доступність тощо)
 - мінімізація ризиків та небезпеки
 - гнучкість у використанні, можливість налаштувати середовище під різні потреби користувачів (меблі трансформери, сади конструктори, тощо)
 - простота в обслуговуванні і ремонт
4. Терапевтичний підхід на основі активності – лікувальний сад створюється для людей, які зможуть в ньому займатися медитацією, йогою, арт-терапією, або певними видами садових робіт (догляд за садом, городництвом), працювати з рослинами (висадка, догляд, розмноження їх тощо.)

5. Сенсорний підхід – лікувальний сад, який стимулює різні сенсорні системи організму людини (зір, слух, нюх, дотик). Поряд з традиційними елементами саду може включати в себе також візуальний і звуковий дизайн.
6. Партисипативний підхід – лікувальні сади створюються за участі майбутніх користувачів цим садом (пацієнтів, мешканців громади), які приймають участь в розробці плану саду, його створенні, а також доглядають за ним. Такий підхід дозволяє включити учасників в процес прийняття рішень та вирішення проблем, а також дає можливість кожному проявити свої таланти.

На сьогодні в європейських країнах та США значна увага приділяється розробкам методів створення лікувальних садів, які базуються на наукових та клінічних дослідженнях в даній галузі. [3]

Серед них можна виділити наступні:

1. Мильє терапію – створення сприятливого середовища для підтримки та стимулювання психічного здоров'я пацієнта.
2. Еколого-терапевтичний дизайн (ETD) – методика розроблена професоркою ландшафтної архітектури та урбанізму каліфорнійського університету в Берклі Клер Купер Маркус і професором Стівеном Капланом, є підходом до проектування зелених просторів з урахуванням їхнього терапевтичного потенціалу. На думку Клер Купер Маркус терапевтичний сад є не місце, а результат спілкування ландшафтного архітектора і лікаря [6].
3. Анімалотерапія – терапія в умовах перебування людини серед тваринного світу.
4. Акватерапія – терапія водою
5. Аеротерапія – терапія чистим повітрям, пов'язана з іграми, ходьбою, дихальними вправами
6. Літотерапія – лікування за допомогою роботи з натуральними матеріалами глина, камінь, дерево, пісок та інше.

7. Пейзажна кольоротерапія – перебування пацієнтів серед квітучих рослин чи яскраво забарвленого листя.
8. Сільвотерапія – перебування пацієнтів в середині лісу
9. Геліотерапія – перебування пацієнтів на сонці
10. Ароматерапія – лікування за допомогою ефірних олій рослинного походження.

Висновок. Перед початком проєктних робіт терапевтичного саду слід визначити який підхід або підходи будуть покладені в його основу. Це дозволить зрозуміти як сад буде функціонувати після створення, яких спеціалістів буде потрібно залучати для роботи в саду, а також як буде здійснюватися догляд за садом.

РОЗДІЛ 2

ТЕРАПЕВТИЧНІ САДИ В КРАЇНАХ Європи та США

2.1. Аналіз структури терапевтичного саду на прикладі європейських та американських садів

Створення терапевтичних садів у деяких країнах Європи та США на сьогодні є досить поширеною практикою. Найбільший досвід в цій сфері мають такі країни як Великобританія і США. Саме в цих країнах розроблена більша кількість програм з гарденотерапії, облаштована велика кількість садів і активно просуваються ідеї терапевтичного садівництва серед населення. Створення терапевтичних садів також активно практикується в Німеччині, Франції, Нідерландах, Італії, Іспанії, Швеції та інших країнах західної Європи.

Розглянемо на деяких прикладах як облаштовані терапевтичні сади відповідно до цільової аудиторії і місця розташування.

В багатьох випадках терапевтичний сад не є відокремленим від міського простору, а навпаки інтегрований в нього і поєднаний з ним різними пішохідними маршрутами, а також є своєрідним ланцюжком між різними спорудами і зонами лікарні. Важливе значення в створенні сучасних терапевтичних садів приділяється створенню єдиного простору між садом і лікувальним центром. Сад є ніби його продовженням або однією з кімнат.

Прикладом такого поєднання є невеличкий терапевтичний сад Макмілан у Шотландії поряд з однойменним онкологічним центром (мал.4). [31]



Мал.4. Сад Макмілан у Шотландії

Терапевтичний сад і лікувальні зали утворюють цілісний простір, вони ніби пронизані один з одним (мал.5)



Мал.5. Вид на сад Макмілан з вікон клініки

Вікна в підлогу дають пацієнтам змогу бути в середині зеленого простору, одночасно проходити лікування і насолоджуватись видами (мал.6).



Мал.6. Зали для лікування хворих

Сучасний дизайн лікарень дозволяє створювати терапевтичні сади на різних рівнях. Терапевтичні сади на дахах. Це дозволяє максимально використати простір будівлі і створити більшу кількість зелених терапевтичних зон для різних груп людей. Яскравим прикладом такого дизайну є дитяча лікарня Рендал в Портленді в США (мал.7). [32]



Мал.7. План дитячої лікарні Рендал

Один із принципів лікарні це використання творів мистецтва для створення цілющого живого середовища (мал.8), які несуть в собі елемент гри.



Мал.8. Садова скульптура



Мал.9. Внутрішнє оформлення приміщень лікарні

Цікавий дизайн оформлення внутрішніх приміщень лікарні (мал.9) це дерева і шпаківні на стінах, яскраві кольори, скульптура на природну тематику, органічно поєднані із зовнішнім садовим простором на різних рівнях лікарні (мал.10,11)



Мал.10. Сад на даху 3 поверха



Мал.11. Сад на даху лікарні. Проектний план

Великі вікна в підлогу дають змогу відчувати себе присутнім в саду, тим пацієнтам, які не мають змоги напряму контактувати з природою і іншими людьми (мал.12,13)

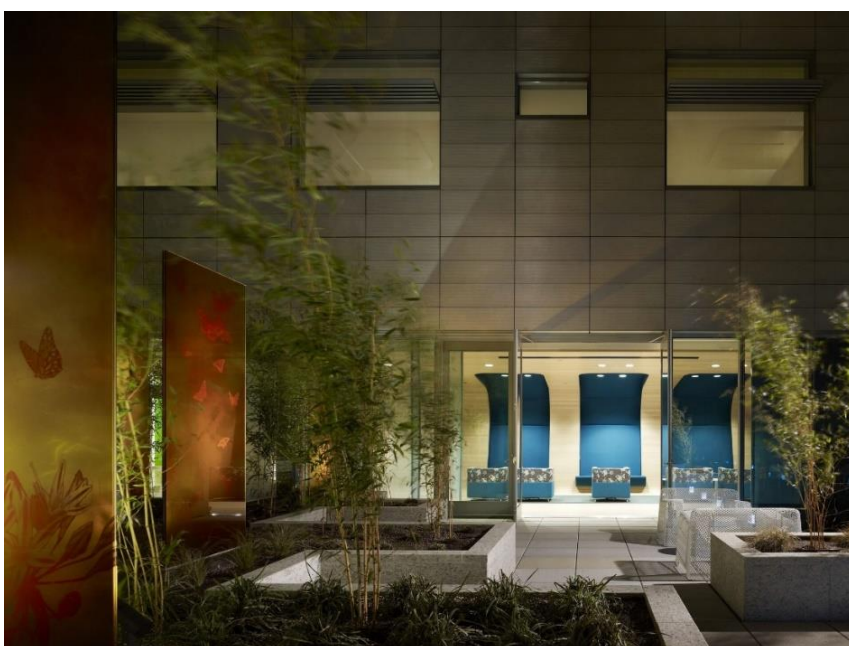


Мал.12. Сад на 1 поверсі

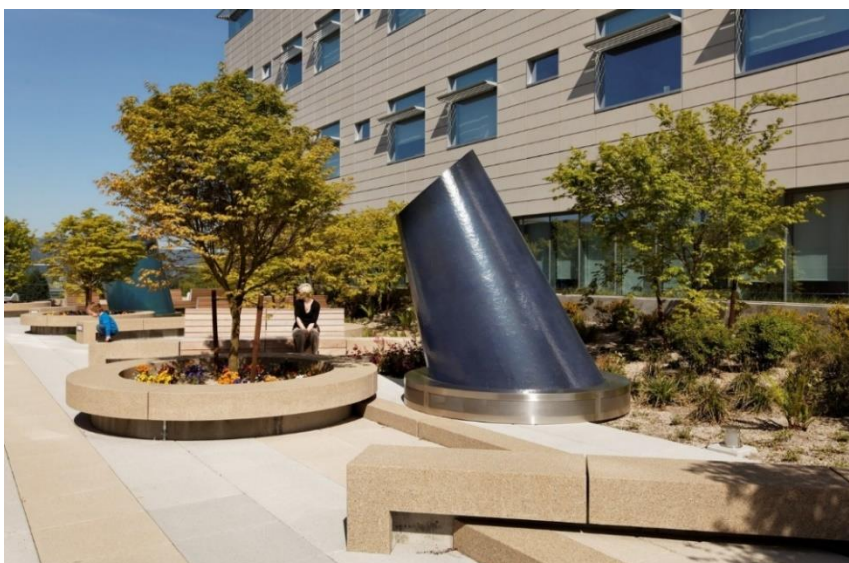


Мал.13. Сад на 1 поверсі. Проектний план

М'яке освітлення і підсвітка саду у вечірній час створюють тиху, домашню атмосферу (мал.14). Ідея світлових скульптур у вигляді конусів (мал.15) була запропонована портлендським митцем Нандо Д'агостіно, ці елементи діють як світлові вікна для новонароджених в інтенсивній терапії. Зонування за допомогою ширм дозволяє використовувати простір для ігор, розмов та споглядання (мал.16). Всі ці фактори позитивно впливають на маленьких пацієнтів і їх родини, які знаходяться на лікуванні.



Мал.14. Нічне освітлення в лікарні



Мал.15. Світлові скульптури конуси



Мал.16. Садові ширми відділяють зони відпочинку

Особливістю терапевтичного саду Рендела є те, що він збудований з використанням екологічних технологій. Так, наприклад, вся дощова вода, вловлюється і фільтрується дощовими басейнами (мал.17) і відводиться природнім шляхом без використання pomp.



Мал.17. Дощовий сад

Терапевтичні сади можуть бути облаштовані і на громадських просторах (сквери, парки, ботанічні сади). Прикладом такого терапевтичного саду є реставраційний сад Елізабет і Нони Еванс,

створений в ботанічному саду Клівленда, архітектурним бюро Dirtworks. [20]

Сад призначений для різних груп населення, в тому числі і для обмежено придатних осіб (мал.18). Головний акцент в саду зроблений на доступність, красу, комфорт і приватність. Завдяки вже існуючій колекції рослин, в саду вдалося створити зелений, квітучий терапевтичний простір з різними зонами. В терапевтичному саду існує 3 локації:

- Медитативний сад, зроблений за аналогією японського саду каменів, що дозволяє відвідувачам поринути в практику медитації або прийти до стану спокою та рівноваги.
- Сенсорний сад, який своїм наповненням заохочує до різних вправ, що стимулюють дрібну моторику і різні відчуття у відвідувачів (мал.19,20).
- Сад садової терапії, призначений для проведення практичних занять з садівництва.



Мал.18. Терапевтична зона саду



Мал.19. Сенсорний сад



Мал.20. Сенсорний сад

На сьогодні в США дуже популярна тема облаштування терапевтичних садів на невеликих публічних просторах по типу скверів. Це дає змогу впроваджувати різні освітні програми з екології та соціології серед населення району.

Дає можливість не тільки відвідувати сад, а й приймати участь у його створенні, догляді та проведенні різних заходів (ярмарок, свят, тощо). Такі сади створюються для осіб з інвалідністю, для біженців або для підлітків з неблагополучних сімей які проживають в межах району. Практика створення таких просторів показала наскільки важливі вони людям для адаптації до нового середовища, налаштуванні нових соціальних контактів, відчуття причетності, повернення віри в свої сили. Приклад громадського саду:

- Сад «Нове коріння» в пд. Бронксі в м. Нью-Йорк (мал.21,22), як приклад облаштування нового середовища на місті бувшого пустиря. Сад створений і доглядається біженцями, які проживають в даному районі



Мал.21. Громадський сад на початку облаштування



Мал.22. Громадський сад через рік.

- Невеликий органічний сад Seeds of Carver Urban Farm Collective у Лос Анжелесі, був створений місцевою спільнотою з метою відновити зелений простір і навчити людей вирощувати продукти харчування, використовуючи деякі підходи пермакультури. [28] Сад відноситься до категорії їстівних садів і виконує просвітницьку місію, залучає мешканців до командної роботи за його доглядом, та слугує місцем відпочинку (мал.23,24,25)



Мал.23. Загальний вигляд саду



Мал.24. Діяльність мешканців в саду



Мал.25. Діяльність мешканців в саду

Ще один актуальний напрямок в садотерапії це створення реабілітаційних садів для ветеранів. Велика увага цьому питанню

приділяється в США, де існують відповідні програми з гарденотерапії, місця для їх реалізації і групи спеціалістів.

Специфікою таких реабілітаційних садів є:

- Створення простору де можна збиратись групою, збиратись всім разом хто відчуває себе ізольованим
- Створення відчуття безпеки у ветеранів в саду. Простір саду не повинен бути повністю відкритим і водночас закритим.
- Велика уваги приділяється саме деталям. Світло, колір, рух, дотик, звук можуть спровокувати небажану реакцію.
- Облаштування місць для практичної діяльності, які дають можливість ветеранам працювати, дають можливість щось створювати (вирощувати) і ввідавати (дарити, продавати)
- Облаштування місць для фізичної активності та спорту

Проаналізувавши ряд терапевтичних садів, створених в різних країнах Європи і США. Можна виділити для них такі спільні моменти:

1. Сад поділяється на зони

- Зона активного відпочинку, представлена різноманітними майданчиками для фізичних вправ, тренажерів, ігор. В деяких терапевтичних садах ця зона доповнена просторами для ведення городництва, садівництва на свіжому повітрі або в парниках.
- Зона пасивного відпочинку, представлена місцями для усамітнення, а також місцями для групового відпочинку з можливістю спілкування різних груп відвідувачів. Також в цю зону можуть входити майданчики для терапевтичних занять з арт-терапії, музикотерапії, медитацій (зелений дзен).
- Прогулянкова сенсорна зона, оформлена у вигляді маршруту з зупинками де можна по практикувати сенсорні відчуття (дотик, запах, слух, смак).

- Прогулянкова зона з включенням видових майданчиків для милування ландшафтом або окремими його елементами (квітниками, водоймами, рослинами, тощо)
2. Сад в залежності від призначення включає в себе наступні елементи, а саме:
- Різні види рослин, які виділяються формою, запахом, кольором, впізнаваністю, що дає можливість визвати певні спогади і асоціації. Важлива умова при підборі рослин це їх безпечність для відвідувачів, вони не повинні бути отруйними, визивати алергії. Підбір рослин базується на мікрокліматичних умовах території, а також на їх декоративності і сезонній змінності. Це важливо для сприйняття терапевтичного саду як динамічної структури, що буде цікавим і привабливим для відвідувачів протягом року, а також для пацієнтів прикутих до ліжка.
 - Водні об'єкти (водойми, водоспади, струмки, фонтани)
 - Лабіринти, створені з рослин або у вигляді доріжки для стимуляції певних зон мозку. (мал.26)
 - Припідняті грядки і клумби, для того, щоб люди на візочках змогли працювати і контактувати з рослинами.
 - Різноманітні малі архітектурні форми, зручні садові меблі, альтанки, навіси, скульптура, оранжереї, парники тощо.
 - Система доріжок, яка буде з'єднувати всі зони саду в єдине ціле і залучати людей у сад. Можна використовувати різний матеріал для мощення, який може виступати в якості зонування простору або як навігація, а також як сенсорна доріжка. (мал.27)
 - Зелені кімнати з рослин, які дозволяють зонувати простір і одночасно створюють місця для усамітнення, захисту.

- Природні галявини або газони де можна контактувати з поверхнею трави, лежати, ходити, грати чи просто вдихати запах.
 - Різні види аромасадів, створених у вигляді клумб, газонів, доріжок або по принципу втопленого саду (мал.28,29)
 - Сад каменів, стилізований під японську тематику, як місце споглядання, релаксації та медитації. А також як арт-простір для роботи з камінням, на якому можна малювати різні візерунки.
 - Використання природніх матеріалів камінь, дерево, кераміка, глина, пісок, солома, тощо для терапевтичних практик.
3. Гармонійно підібрана кольорова гамма саду або окремих зон під певну категорію відвідувачів. Створення кольорових плям з рослин для лежачих хворих. (мал.30,31)
 4. Ефективне використання всього простору, сад може розміщуватись не тільки в горизонтальній, а й у вертикальній площині (зелені стіни).
 5. Терапевтичний сад облаштовується як інклюзивне середовище відповідно до вимог які вказані в нормативно-проектувальних документах кожної окремої країни.
 6. В терапевтичних садах обов'язкова навігація у вигляді інформаційних табличок, схем, в тому числі і шрифтом Брайля. Також присутня навігація у вигляді тактильних смуг, кольорових фрагментів, виступаючих бордюрів. Важлива увага приділяється інформації про рослини, їхнім лікувальним властивостям. Інформація представлена у вигляді фото і малюнків рослини з детальними описами. В саду можуть бути встановлені різні прилади які допомагають краще вивчити і відчувати природу, наприклад садові лупи, тест-визначники рослин. (мал.32)



Мал.26. Терапевтичні лабіринти



Мал.27. Сенсорні доріжки



Мал.28. Аромадоріжка на ділянці



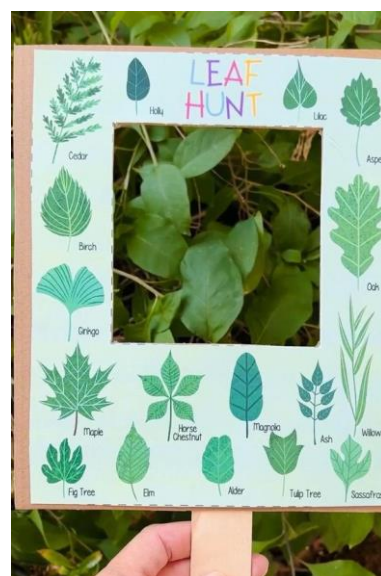
Мал.29. Аромагазон з чабрецю



Мал.30. Кольорові плями. Робота Піта Удольфа кампус Вітра, Німеччина



Мал.31. Осінні кольорові плями. Робота ландшафтне Бюро Антураж м. Вінниця



Мал.32. Інструменти для дослідження природи в терапевтичному саду

Висновки. Терапевтичний сад являє собою чіткий зонований простір. Кожна зона саду призначена для ведення активної чи пасивної терапевтичної роботи. Всі елементи терапевтичного саду працюють як єдиний механізм.

2.2. Програми з гарденотерапії. Проблематика терапевтичного саду

В країнах Європи і США розроблені і сертифіковані спеціальні програми з гарденотерапії. Це можна враховувати при проектуванні терапевтичних садів, для оптимізації роботи гарденотерапевта і отримання найкращих результатів від терапії для пацієнтів. Оскільки гарденотерапія корисна для різних груп людей, можна виділити програми для дітей, дорослих, людей похилого віку, людей з особливими потребами, військових.

Наприклад, програми для дітей можуть включати різні активності (розвиваючи ігри, роботу з природними матеріалами, споглядання за природою та інше). Програми для дорослих більше орієнтовані на релаксацію, зняття стресу, відновлення творчого потенціалу, перезавантаження. Програми для літніх людей забезпечують їм відповідний рівень фізичної активності, соціальну взаємодію, покращення настрою та емоційного стану.

Приклади програм з гарденотерапії для різних груп населення для терапевтичного саду:

1. Арт-терапія, використовує сад як основу для творчості
 - Флористика (створення букетів, рослинних композицій). Терапевтична програма «Магія квітучого ремесла» [7]
 - Малювання картин за допомогою рослин
 - Фотографування природи

- Створення садових інсталяцій
 - Робота з природними матеріалами глина, дерево, пісок, камінь. Створення виробів з них.
2. Програми з садівництва
- Вирощування рослин від насіння до врожаю, програма «Суперсила насіння» [7]
 - Висадка і догляд за їстівними рослинами (овочівництво)
 - Розмноження рослин (живцювання, поділ)
 - Догляд за рослинами в процесі їх росту та вивчення їх особливостей
 - Квіткарство (висадка і зріз квітів)
 - Догляд за садом (обрізка, прополки, щеплення рослин, скошування трави, прибирання в саду та інше)
 - Збір врожаю
3. Програми з розвитку критичного та творчого мислення
- Споглядання за розвитком саду протягом дня і в різні сезони
 - Дивимось хто живе в саду, програма «Сафарі на комах» [7]
 - Дослідження навколишнього простору, програма «Природне Бінго» [7]
 - Формування навичок спостереження за природою, програма «Секрети щоденника натураліста» [7]
 - Написання віршів, творів
4. Програми з екотерапії, що передбачають контакт людини з природою.
- Японська практика «Купання в лісі»
 - Практика «Зелений дзен» [7]
5. Програми з сенсорної терапії
- Програма «Сенсорна прогулянка» [7]

- Програма «Знайомство зі смаками» [7]

6. Програми з фізичної активності

- Скандинавська ходьба
- Вправи з йоги та цигун
- Фізіотерапія
- Садові ігри

7. Програми для ветеранів [25]

- програма HOPE GROWS у ботанічному саду Cape Fear у Північній Кароліні
- Програма Chatfield Farms Veterans Farm Program у місті Денвер, Штат Колорадо. [15]

На сьогоднішній день однією з проблематик терапевтичного саду є певна розбіжність в термінології і в зборі статистичних даних в даній області.

Основна проблематика полягає в :

1. Різноманітності підходів до проєктування і створення терапевтичних садів. В кожній країні існує своє бачення щодо даного питання, свої методи, цільові аудиторії, тощо.
2. Відсутність чітких міжнародних стандартів і класифікацій, які дозволять відносити сад до розряду терапевтичного
3. Відсутність статистичних даних щодо кількості терапевтичних садів в різних країнах світу.

Висновки: обізнаність в програмах, які можна використовувати в терапевтичних садах, а також співпраця з психологами і профільними лікарями, дозволить ландшафтному дизайнеру більш ефективно підійти до проєктування терапевтичного саду.

2.3. Європейські та американські організації, компанії, ландшафтні дизайнери, які працюють в галузі терапевтичного садівництва

На сьогоднішній день терапевтичне садівництво стає все більш актуальним і популярним напрямком в різних країнах Світу в сфері оздоровлення населення і популяризації здорового способу життя. Терапевтична спільнота налічує велику кількість організацій, які працюють в цій сфері.

Найбільш відомі з них це:

1. American Horticultural Therapy Association (АНТА) – Американська Асоціація Хортикокультурної Терапії, яка сприяє розвитку та підтримці терапевтичного садівництва у США, займається розробкою та сертифікацією гарденотерапевтичних програм, видавництвом матеріалів і проведенням семінарів на дану тематику. [14]
2. Internationale Gesellschaft Garten Therapie (IGGT) – європейська асоціація фахівців з терапевтичного садівництва. Проводять дослідження та стандартизацію в даній області, сприяють обміну знаннями між гарденотерапевтами різних європейських країн та популяризацією даного напрямку. [21]
3. Royal Horticultural Society (RHS) – британська організація, що проводить дослідження впливу садових просторів на здоров'я та благополуччя людей і сприяє проектам в області гарденотерапії. [28]
4. The Therapy Garden – британська благодійна організація, яка веде просвітницьку та практичну діяльність в області садівництва для незахищених верств населення з метою їх навчання спілкуванню з природою і для здійснення позитивних змін в житті. [30]
5. The Children & Nature Network - дитяча організація, яка сприяє забезпеченню доступу до природних середовищ, що сприяє їхньому фізичному та емоційному розвитку через заняття на свіжому повітрі та взаємодію з природою [17]

6. Trive – британська благодійна організація «Садівництво заради здоров'я», займається розробкою і впровадженням програм з терапевтичного садівництва. [31]
7. Horatio's Garden – британська благодійна організація, яка опікується пацієнтами з травмами хребта і створює доступні сади для цієї категорії пацієнтів. Співпрацює з відомими англійськими дизайнерами, такими як Енді Стерджен, Клів Вест, Джеймс Сінклер, Сара Прайс та інші. [24]

Великий вклад в розвиток в створення терапевтичних садів здійснюють також ландшафтні, архітектурні компанії і відомі в цій сфері ландшафтні дизайнери. Найбільш відомі з них:

1. Dirtworks – американська ландшафтна архітектурна фірма, філософія якої базується на ідеї, що взаємодія з природним середовищем є важливою для здоров'я та добробуту людини. В своїх проєктах використовує інклюзивний підхід до створення будь-яких садів. [20]
2. Design For Generations – компанія, яка спеціалізується на створенні терапевтичного середовища для людей похилого віку і для медичних закладів. [19]
3. Hitchcock Design Group – команда ландшафтних архітекторів, яка спеціалізується на проєктуванні громадських просторів, лікарень, місць відпочинку та реабілітаційних садів. [23]
4. Fira - дизайнерська компанія, яка займається створенням середовищ, що позитивно впливають на здоров'я і благополуччя людей [32]
5. Hoerr Schaudt – ландшафтні архітектори Дуглас Горр і Пітер Шаудт займаються проєктуванням і створенням терапевтичних садів на дахах, в ботанічних садах. [24]
6. Monica Botta – італійська дизайнерка, займається терапевтичним ландшафтним дизайном при медичних закладах. Використовує інноваційні рішення і підходи в своїх роботах. [27]
7. Sue Stuart-Smith – відома психологія, автор книги «Садотерпія». Досліджує вплив природи і садів на психо-емоційний стан людини, та як

за допомогою садової терапії людини можуть пройти шлях зцілення та реабілітації від негативних подій. [8]

8. Emeli Viver – керівниця програми хортикультурної терапії в Ботанічному саду Північної Кароліни, професійна хортикокультурна терпевтка з досвідом роботи понад 20 років у п'яти різних штатах США. Має освіту в галузі соціальної роботи та сертифікат з хортикультурної терапії Інституту садівничої терапії в Денвері. Розробила та керувала численними програмами хортикультурної терапії, розробила програму садівничої терапії в лікувальному закладі суворого режиму для дівчат-підлітків, програму реінтеграції військових ветеранів у Денверському ботанічному саду. [28]

ВИСНОВКИ

1. Терапевтичний сад, як один із типів садів в ландшафтному дизайні, який має свої характерні риси, будову, призначення активно почав формуватися в США, Великобританії та деяких країнах Європи у 2-й половині 20 ст.
2. В основі формування сучасного терапевтичного саду лежить біофільна концепція Уілсона і теорія «відновлення уваги» Стівена і Рейчел Каплан.
3. В різних країнах світу поняття терапевтичний сад має свою назву і свою сутність. В країнах Європи користуються терміном «гарденотерапія», в США більш вживаний термін «терапевтична хортикокультура», в Україні найчастіше вживається термін «садотерапія».
4. В країнах Європи і США терапевтичні сади найчастіше класифікують за призначенням, цільовою аудиторією, видами терапії, місцем розташування.
5. При проєктуванні терапевтичного саду дизайнери можуть використовувати один або декілька підходів, а саме: біопсихосоціальний підхід, екологічний підхід, універсальний підхід, терапевтичний підхід на основі активності, сенсорний підхід, партисипативний підхід.
6. Розробка проєкту терапевтичного саду потребує глибоких знань в різних галузях. Тому створення терапевтичного саду це командна робота різних груп спеціалістів, таких як: ландшафтний дизайнер, архітектор, дендролог, лікарі різних напрямків, психолог, педагог, органи місцевого самоврядування.
7. Структура і наповненість терапевтичного саду різними елементами садового дизайну в більшій мірі визначається цільовою аудиторією і призначенням терапевтичного саду. Сад поділяється на зони для проведення активного і пасивного відпочинку. Елементи саду, рослини, кольорова гамма, текстури, форми підбираються таким чином, щоб вони могли дати максимальний терапевтичний ефект, доповнювали один одного, працювали як єдиний механізм і були безпечними.

8. Терапія садом може включати в себе: контакт з природою і естетичне задоволення від неї, різні види активностей, соціальну взаємодію різних груп людей, розвиток певних навичок, стабілізацію психо-емоційних станів, покращення якості життя.
9. Сучасний терапевтичний сад повинен відповідати певним вимогам, а саме: бути доступним, інклюзивним, мати зрозумілу навігацію, екологічним, а також бути місцем для проведення різних садотерапевтичних програм.
10. На сьогоднішній день головна проблематика терапевтичного саду полягає в тому, що не сформульоване загальноприйняте визначення який саме сад можна вважати терапевтичним, не розроблені міжнародні стандарти щодо класифікації терапевтичних садів, методів розробки терапевтичного саду, нема достатніх статистичних даних по кількості створених терапевтичних садів в різних країнах світу, по частоті і тривалості їх відвідувань.

Список використаних джерел

1. Висоцька О.Є. Етика взаємодії суспільства з природою: морально-ціннісні основи екологічної культури: монографія / Дніпропетровськ 2012. С. 125
2. Гроздинський М. Д., Савицька О. В. Естетика ландшафту. Київ: поліграф. центр «Київський університет», 2005. 183 с.
3. Краснянська Ю.В. // Методи терапії в ландшафті. Культура і сучасність.- 2018. - № 2. - С. 237-240.
4. Обиночна З.В. Принципи та методи організації сенсорного саду із врахуванням відвідувачів – осіб з інвалідністю. Теорія та практика дизайну: зб. наук. праць. Архітектура та будівництво. К.:НАУ, 2022. Вип. 25. С. 85-92.
5. Рекомендації щодо застосування реабілітаційних методик у роботі центрів соціальної реабілітації дітей-інвалідів : Методичний посібник. – 2-е видання, репринтне. – Миколаїв: ДК СРДІ, 2016. С. 217– 219
6. Соціальна робота засобами природотерапії із постраждалими внаслідок надзвичайних ситуацій : колективна монографія / Київ: НУБІП, 2021. С. 137
7. Сила саду. Ідеї для занять з гарденотерапії. Львів:Плато, 2023. – 48 с.
8. Сью Стюарт Сміт. Садотерапія. Київ: Yakaboo, 2021. - 325 с.
9. Фармацевтична енциклопедія [електронний ресурс]
URL:<https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/2156/terapiya>
10. Gesler, W. Therapeutic landscapes: Medical issues in light of the new cultural geography. Social Science & Medicine, 1992. 34(7), 735–746
11. HERD Volume 12 issue 4. October 2019 [електронний ресурс]
URL:<https://doi.org/10.1177/1937586719872396>
(дата звернення 22.05.2024)
12. Kaplan, S. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. Journal of Environmental Psychology, 1995. 15(3), 169–182.
13. R. Ulrich. Natural Versus Urban Scenes: Some Psychophysiological Effects /Ulrich R// Environment and Behavior.-1982.-№13(5).-P.523-55

14. URL:<https://www.ahta.org/>
15. URL:<https://www.ahta.org/ahta-definitions-and-positions>
16. URL:<https://www.botanicgardens.org/chatfield-farms-veterans-farm-program>
17. URL:<https://www.capefearbg.org/therapeutic-horticulture/>
18. URL:<https://www.childrenandnature.org/>
19. URL:<https://designforgenerations.com/>
20. URL:<http://www.dirtworks.us/>
21. URL:<https://www.iggt.eu/en/organisation.html>
22. URL:<https://www.healinglandscapes.org/>
23. URL:<http://www.hitchcockdesigngroup.com/>
24. URL:<https://hoerschaudt.com/>
25. URL:<https://www.horatiogarden.org.uk/>
26. URL:<https://ngo.lisovapoliana.com.ua/education/terapevtichna-hortikultura-shlyah-do-zcilennya-veteraniv> (дата звернення 22.05.2024)
27. URL:<https://www.monicabotta.com/>
28. URL:<https://www.rhs.org.uk/>
29. URL:<https://www.seedsofcarver.com/>
30. URL:<https://www.thetherapygarden.org/>
31. URL:<https://www.thrive.org.uk/>
32. URL:<https://www.fira-la.com/>
33. URL:<https://www.zgf.com/>