

*Н. С. Прокопович, магистрант.
Научный руководитель – Н. В. Самерсова,
кандидат педагогических наук, профессор*

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ: АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЭКОТЕРАПИИ

Экотерапия – методика, позволяющая восстанавливать отношения с собой, другими людьми и окружающим миром в активном осознанном общении с природой [4]. В 1990-е гг. экотерапия была принята и начала свое развитие в Великобритании и США. Термин *экотерапия* (или, как ее еще называют, зеленая терапия, природная терапия, терапия Земли) был введен в обиход Говардом Клайнбеллом в одноименной книге, изданной в 1996 г.

Базой для экотерапии стали такие направления в экологии и психологии, как экологическая психология и психологическая экология.

В отечественной науке экологическая психология начала формироваться в начале 1990-х гг. на фоне осознания того, что экологический кризис невозможно преодолеть без изменения господствующего экологического сознания, являющегося его «психологической базой». Ключевой проблемой экологической психологии является исследование индивидуального и группового экологического сознания (под экологическим сознанием авторы понимают совокупность экологических представлений, существующего отношения к природе, а также соответствующих стратегий и технологий взаимодействия с ними) [1].

Экологическая психология характеризуется двумя основными методологическими особенностями, отличающими ее от близких областей исследований: в ней рассматривается взаимодействие человека только с природой, а не со всей окружающей средой; объектом исследований является не «природная среда», а «мир природы».

Также существует экологический подход в психологии Дж. Гибсона, начавший формироваться в начале 1960-х гг. в США. Исходным положением данного подхода является представление о том, что человек реально живет не в «физическом мире», а в «экологическом мире». «Физический мир» – это мир, как его исследуют и описывают физика, химия и другие подобные науки. «Экологический мир» – это тот мир, который можно видеть,

слышать, осязать, обонять и т.д. Основной задачей экологического подхода в психологии является разработка психологии «человека в экологическом мире», дополняющей существующую психологию «человека в физическом мире» [2].

Экотерапия – новое, перспективное направление в психотерапии и экологии, обладает существенным социально-психологическим потенциалом, не требует особых условий для реализации и может использоваться в работе различных специалистов: психологов, арт-терапевтов, врачей, социальных работников и многих других.

Есть два подхода в экотерапии. Один из них сосредоточен на планете и учит тому, что жизнь в диком мире напомнит нам, что мы – часть природы, а не ее властители. Когда человек действительно ощутит, что он является частью природы, нам станет легче делать то, что сможет поддержать и «вылечить» планету.

Вторым подходом в экотерапии является принцип, основанный на восприятии человека в центре мироздания, при котором экотерапевты считают, что сначала следует удовлетворить личные нужды.

В широком смысле экотерапией можно назвать реабилитационную методику, в которой используются средства природы. Такой подход позволяет рассматривать данный термин как собирательное понятие для обозначения гарденотерапии, анималотерапии, флоротерапии, песочной терапии и т.д. Другой подход определяет экотерапию как особую методику, посредством которой формируются отношения «я – природа», т.е. природа выступает как участник терапевтического процесса. В таком случае речь идет о самостоятельной реабилитационной технике, требующей особого внимания, изучения и разработки. Данная техника была успешно апробирована нами в качестве средства профилактики негативных эмоциональных состояний студентов. Она может быть использована и как средство социально-психологической адаптации первокурсников, что подтверждают исследования многих российских и зарубежных ученых (Крейг Калквист, Говард Клайнбелл, О. Б. Гонтарь, В. К. Жиров, Е. А. Святковская).

Поступление в вуз – важный шаг в жизни каждого бывшего школьника, особенно, если при этом возникает необходимость переехать в другой город. После заселения в квартиру или общежитие студент, в основном, предоставлен сам себе и самостоятельно распределяет свое время. Однако, учитывая психологические особенности возраста, это не всегда приводит к положительным последствиям. Среди факторов, затрудняющих

адаптацию первокурсника к условиям вуза, можно выделить также отсутствие семейной поддержки для иногородних студентов, отсутствие контактов с природой для студентов, приехавших из сельской местности. Совокупность названных факторов определяет методики и технологии социально-психологической адаптации, применяемые в работе с ними. На наш взгляд, экотерапия как методика, направленная именно на решение внутриличностных конфликтов, гармонизацию отношений с природой как субъектом экотерапевтического процесса, позволит сформировать благоприятное отношение к окружающим, что и станет решающим фактором, который облегчит процесс адаптации.

Многие исследователи и практикующие врачи утверждают, что экотерапия обладает прекрасным восстановительным эффектом, улучшает настроение, снижает раздражительность, помогает в преодолении стрессовых и депрессивных состояний. Зарубежные врачи уже давно успешно применяют экотерапевтические методики в работе с пациентами. Они считают, что многие психологические проблемы можно решить немедикаментозно, исключительно посредством лечения природой. Названные методики действуют эффективно и в случаях с более сложными медицинскими показаниями – ожирение, гипертония, диабет. Применяются средства экотерапии и во время послеоперационного восстановительного лечения.

Всевозрастающий интерес к экотерапии дал старт развитию целой научной школы. В Университете им. Кеннеди (США) были созданы тематические кафедры, которые готовят квалифицированных специалистов по таким направлениям, как плодово-ягодная терапия, терапия воздействием животных, управление стрессами и «экотревожностью».

Таким образом, ученые прогнозируют многообещающую перспективу средствам природной терапии, исходя из положительной динамики последних научных изысканий. В Беларуси только начинают исследовать экотерапию как самостоятельную методику. До недавнего времени она рассматривалась в рамках арт-терапии и именовалась «средства природы». Однако, учитывая тот факт, что Беларусь располагает достаточными ресурсами для экотерапевтической деятельности, можно считать это направление перспективным.

1. Дерябо, С. Д. Экологическая педагогика и психология / С. Д. Дерябо, В. А. Ясвин. – Ростов н/Д : Феникс, 1996. – 480 с.

2. *Джоунс, Д.* Инновационная психотерапия / Д. Джоунс [и др.] ; под ред. Д. Джоунса. – СПб. : Питер, 2001. – 384 с.

3. *Стрельцов, Ю. А.* Культурология досуга : учеб. пособие для вузов культуры и искусств / Ю. А. Стрельцов. – М. : МГУКИ, 2002. – 184 с.

4. Ecotherapy : personal healing and healing for the earth [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.ecotherapy.org.uk>. – Дата обращения: 28.12.2011.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ