

## 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 своей одноименной книге, изданной в 1996 году.

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

Экологическая психология начала формироваться в отечественной науке в начале 90-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) [2].

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 60-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». [3]

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 напоминает 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 термин «экотерапия» 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», то есть 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, и, 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 на квартиру или в общежитие студент, в основном, предоставлен сам себе и самостоятельно распределяет свое время. Однако, учитывая психологические особенности возраста, это не всегда приводит к положительным последствиям. Также среди факторов, затрудняющих адаптацию первокурсника к условиям ВУЗа можно выделить отсутствие семейной поддержки для иногородних студентов, отсутствие контактов с природой для студентов, приехавших из сельской местности. Совокупность названных факторов и 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 также действуют эффективно и в случаях с более сложными медицинскими показаниями – ожирение, гипертония, диабет. Применяются средства экотерапии и во время послеоперационного восстановительного лечения.

Все возрастающий 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. Стрельцов, Ю.А. Культурология досуга : учеб. пособие для вузов культуры и искусств / Ю.А. Стрельцов. – М. : МГУКИ, 2002. – 184 с.
  2. Дерябо, С.Д. Экологическая педагогика и психология / С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин. – Ростов н/Д. : «Феникс», 1996. – 480 с.
  3. Джоунс, Д. Инновационная психотерапия / Д. Джоунс [и др.]; под ред. Д. Джоунса. – СПб. : Питер, 2001. – 384 с.
  4. Ecotherapy: personal healing and healing for the earth [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.ecotherapy.org.uk>. – Дата доступа : 28.12.2011.