

УДК 712.4:581.63(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/2415-8151.2025.38.2.32>

МІСЬКІ САДИ – ПРОСТОРИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЕЛЕМЕНТИ КОНЦЕПЦІЇ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

Цепур Єлизавета Олександрівна¹, Косик Оксана Іванівна²

¹ бакалавр кафедри біології рослин,
Навчально-науковий центр «Інститут біології та медицини»,
Київський національний інститут імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна,

e-mail: yelyzaveta_tsepur@knu.ua, orcid: 0009-0004-9300-3354

² кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри біології рослин,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна,
e-mail: o_kosyk@knu.ua, orcid: 0000-0003-0873-3180

Анотація. Статтю присвячено дослідженню терапевтичного та реабілітаційного потенціалів міських садів як важливих елементів сучасного урбанізованого середовища. Розглянуто вплив зелених насаджень на психоемоційний стан, фізичне здоров'я та соціальну взаємодію населення. Висвітлено роль садотерапії як методу оздоровлення через взаємодію з природою, що поєднує елементи фізичної, психотерапевтичної та трудової діяльності. Особливу увагу приділено інклюзивним аспектам створення садів, що забезпечують безбар'єрне середовище для ветеранів, дітей, людей похилого віку та осіб із інвалідністю. Наведено приклади реалізації терапевтичних просторів у різних країнах світу та Україні. Проаналізовано екологічні, соціальні та психологічні переваги міських садів у зменшенні стресу, лікуванні посттравматичних станів і підтримці соціальної інтеграції. Стаття підкреслює значення інтеграції природи у міський простір як чинника формування сталого, екологічно збалансованого та здорового міського середовища.

Мета – визначити терапевтичний і соціальний потенціал міських садів у покращенні психофізичного стану населення, розкрити принципи садотерапії як складової реабілітаційних процесів та обґрунтувати важливість інтеграції зелених просторів у структуру сучасного міста.

Методологія. У дослідженні використано комплексну методологію, що поєднує аналіз наукової літератури з урбаністики, екології, ландшафтної архітектури та терапевтичного садівництва, а також порівняльно-аналітичний підхід для вивчення міжнародних і національних практик створення міських садів. Застосовано метод систематизації для визначення ключових терапевтичних, соціальних та екологічних функцій зелених просторів, а також структурно-функціональний аналіз для оцінки їхнього впливу на психофізичний стан різних груп населення. Емпіричну основу становлять описові дані про реалізовані проекти терапевтичних садів, результати психологічних та фізіологічних досліджень впливу природи на людину, а також аналіз урбаністичних рішень у сфері зеленої інфраструктури. Методологічний підхід забезпечив комплексне розкриття ролі міських садів як елементів відновлення та сталого розвитку міського середовища.

Результати. Встановлено, що міські сади виконують комплекс терапевтичних, соціальних і екологічних функцій, сприяючи зниженню рівня стресу, підвищенню психологічної стійкості та покращенню соціальної взаємодії мешканців.

Проаналізовано, що наявність зелених просторів істотно впливає на якість мікроклімату, зменшує рівень забруднення повітря, підтримує біорізноманіття та формує комфортне середовище для відпочинку й реабілітації. Визначено, що терапевтичні сади та громадські городи, інтегровані в міську інфраструктуру, здатні підвищувати рівень соціальної згуртованості, забезпечувати інклюзивність та підтримувати психоемоційне відновлення населення, особливо в умовах поствоєнної відбудови.

Наукова новизна. Уперше на основі міждисциплінарного аналізу узагальнено підходи до розгляду міських садів як багатофункціональних терапевтичних просторів у структурі сталого міста. Розкрито механізми впливу озеленених територій на психофізичне здоров'я людини, інтегруючи дані екологічних, психологічних та урбаністичних досліджень. Уточнено класифікацію функцій міських садів із позицій садотерапії й інклюзивного дизайну, а також визначено концептуальні засади створення відновлювальних садів як елементів сучасної зеленої інфраструктури.

Практична значущість. Отримані результати можуть бути використані під час планування міських просторів, розроблення озеленення для медичних, реабілітаційних і соціальних закладів, створення інклюзивних та терапевтичних садів. Запропоновані підходи сприяють формуванню комфортного, екологічно збалансованого міського середовища, що підтримує ментальне здоров'я населення та соціальну інтеграцію. Матеріали дослідження можуть слугувати основою для розробки міських програм озеленення, реконструкції громадських просторів і впровадження практик садотерапії в Україні.

Ключові слова: озеленення, терапія, садотерапія, реабілітація, урбанізація, міські сади, біофілія, міське середовище, лікувальні сади, зелений простір, сенсорні сади, міська біорізноманітність, урбаністичне озеленення.

ВСТУП

Урбанізація є однією з найпомітніших тенденцій сучасності. Міста з кожним роком збільшують свою щільність, а люди дедалі більше часу проводять у закритих приміщеннях, серед штучних матеріалів і технологічних систем. У таких умовах особливо гостро постає питання відновлення психофізичного балансу людини та зменшення впливу стресових чинників.

Зелена інфраструктура, а зокрема міські сади, відіграють у цьому процесі ключову роль. Вони не лише компенсують втрату природного середовища, а й стають засобом терапії, соціальної інтеграції та реабілітації. За результатами дослідження університету Пенсильванії, жителі кварталів, де було проведено комплексне озеленення занедбаних ділянок, повідомляли про зниження рівня тривоги на 30% і покращення відчуття безпеки у своєму районі [15].

Отже, створення міських садів – це не лише питання естетики чи екології, а й стратегічний інструмент формування здорового міського середовища, що поєднує соціальні, психологічні та культурні аспекти.

АНАЛІЗ ПОПЕРЕДНІХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Взаємозв'язок людини і природи був предметом досліджень філософів,

психологів, біологів та ландшафтних архітекторів впродовж багатьох століть. В античні часи сад розглядався як простір гармонії, у Середньовіччі він набуває символіки раю та духовного очищення. У XX столітті ці дослідження отримують нове наукове підґрунтя. Так, американський біолог Е.О. Вілсон сформулював концепцію біофілії – природженої потреби людини у зв'язку з живим середовищем. Відповідно до цієї гіпотези, людина на підсвідомому рівні прагне до природи, а втрата цього зв'язку призводить до психічного напруження, депресії та соціальної ізоляції [28].

Сучасні науковці Е. Штернберг [24] та Р. Ульріх [25] розвинули цю теорію в напрямі психоекології. Зокрема, Ульріх у 1984 році довів, що пацієнти, які під час лікування мали вид із вікна на дерева, одужували швидше, ніж ті, хто бачили лише стіни. Це стало основою формування поняття «*healing environment*» – лікувального середовища, де природа використовується як терапевтичний чинник.

В європейській ландшафтній практиці все частіше впроваджується поняття терапевтичного саду (*healing garden*) – спеціально спроектованого простору, що поєднує елементи архітектури, садівництва та психології. У таких садах простежується гармонія

кольорів, звуків, ароматів і текстур, що впливають на емоційний стан людини.

Загальна тенденція свідчить: міські сади поступово стають не лише місцями відпочинку, а просторами здоров'я, рефлексії та соціальної адаптації. Сьогодні садівництво входить у десятку найпопулярніших хобі в низці країн світу.

Актуальність. Посилення урбанізаційних процесів супроводжується скороченням площі зелених насаджень, підвищенням рівня шумового та хімічного забруднення, а також зростанням кількості психоемоційних розладів серед міського населення. Сучасні мегаполіси часто характеризуються дефіцитом простору для відпочинку, відновлення та неформального спілкування, що негативно впливає на якість життя і соціальну згуртованість громад.

У таких умовах зростає потреба у створенні нових типів міських просторів, здатних виконувати не лише естетичну чи рекреаційну, а й терапевтичну функцію. Міські сади є однією з найефективніших форм зеленої інфраструктури, яка поєднує екологічні, соціальні та психологічні переваги. Вони виступають своєрідними «островами гармонії» у структурі міста, забезпечуючи людині контакт із природою, що є базовою потребою для збереження фізичного та ментального здоров'я.

Сучасні міста з високим рівнем шуму, забрудненням та високою щільністю забудови, створюють численні виклики для психофізичного здоров'я населення. Дослідницька група Бранаса з'ясувала, що люди, які мешкають поблизу недавно озелених територій, на 60% менше бояться виходити на вулицю. Прогулянки біля занедбаних ділянок поблизу будинків призводять до підвищення частоти серцебиття на дев'ять ударів за хвилину. Занедбані території мають ефект дзеркала, що знижує самооцінку і викликає відчуття, що ніхто не піклується про те, що відбувається [6]. Тому міські сади можуть стати не лише зеленими оазами, але й потужними терапевтичними просторами, де мешканці матимуть можливість відновити свої сили та покращити самопочуття. Вони можуть стати важливим інструментом у лікуванні широкого спектра захворювань і розладів, а також покращенні якості життя різних груп населення, особливо ветеранів, дітей, літніх людей та людей з інвалідністю.

МЕТА

Мета – визначити терапевтичний і соціальний потенціал міських садів у покращенні психофізичного стану населення, розкрити принципи садотерапії як складової

реабілітаційних процесів та обґрунтувати важливість інтеграції зелених просторів у структуру сучасного міста.

Додатковими завданнями є:

- проаналізувати міжнародний та український досвід створення терапевтичних і міських садів;

- визначити критерії ефективності таких просторів з урахуванням психологічних, соціальних та екологічних аспектів;

- уточнити принципи добору рослин і планувальних рішень для формування відновлювальних та інклюзивних садів;

- виявити роль міських садів у післявоєнній реабілітації та соціальній інтеграції населення;

- окреслити перспективні напрями розвитку зеленої інфраструктури в українських містах.

Об'єкт дослідження є зелені простори та терапевтичні сади в урбанізованому середовищі.

Предмет дослідження. Психологічний, фізіологічний та соціальний вплив зелених просторів на процеси реабілітації та відновлення людини в міському середовищі.

Методологія дослідження. Методологічною основою дослідження є системний та комплексний підхід, що розглядає міський сад як багатокomпонентну екосистему, у якій взаємодіють екологічні, соціальні та терапевтичні чинники. У роботі застосовано такі методи:

1. **Аналіз наукових джерел** – вивчення сучасних українських та зарубіжних публікацій з урбаністики, екології, ландшафтно-архітектури й психоекології для узагальнення теоретичних підходів до створення терапевтичних садів.

2. **Порівняльно-аналітичний метод** – зіставлення міжнародних і національних практик організації міських садів для виявлення універсальних та адаптивних рішень озеленення в урбанізованому середовищі.

3. **Структурно-функціональний аналіз** – визначення ролі окремих елементів зеленого простору (рослинність, планувальна структура, сенсорні зони) у формуванні терапевтичного ефекту.

4. **Описові та емпіричні спостереження** – аналіз існуючих реалізованих проєктів у різних країнах, оцінка їх функціональності, інклюзивності та ефектів для психоемоційного стану відвідувачів.

5. **Екологічна оцінка** – розгляд впливу рослинних угруповань на якість повітря, мікроклімат та біорізноманіття міського середовища.

Методика дослідження спирається на принципи біофільного дизайну, екологічної урбаністики та інтегративного ландшафтного проектування, що передбачають гармонійне поєднання природних елементів із потребами людини, особливо в контексті відновлення та реабілітації.

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Сьогодні міське садівництво знову набуває популярності. Міські сади створюють для забезпечення відпочинку мешканців міста. Вони виконують ключові функції, такі як рекреаційна, виставкова та прогулянкова і, зазвичай, розташовуються поблизу центральних районів. На відміну від міського парку, сад має менше функціональних зон і різноманітних споруд. Основний акцент у міському саду зроблено на природних компонентах: рослинності, воді та камінні. Деколи у міських садах створюють декоративні композиції, додають екзоти та квіткове оформлення; розміщують майданчики як для активного дозвілля, так і для пасивного відпочинку та усамітнення.

1. Терапевтична функція міських садів

Садотерапія – це напрям реабілітаційної практики, що поєднує фізичну активність, контакт із природою та творчу діяльність. Вона допомагає знижувати рівень стресу, поліпшувати настрій і концентрацію уваги. Дослідження Гарвардської медичної школи доводять, що навіть короточасне перебування серед зелені активізує парасимпатичну нервову систему, стабілізуючи пульс і дихання.

Рослини з вираженими ароматичними властивостями, такі як лаванда (*Lavandula*), м'ята (*Mentha*), розмарин (*Salvia rosmarinus*), меліса (*Melissa*), сприяють заспокоєнню, тоді як шавлія (*Salvia*) та евкаліпт (*Eucalyptus*) підвищують тонус і працездатність. Візуальне сприйняття зеленого кольору, за Е. Штернберг [24], «перемикає мозок у режим відновлення», знижуючи роздратування та втому.

2. Соціальний аспект та інклюзивність

Міські сади виконують роль спільнотних осередків, де мешканці можуть брати участь у колективному догляді за рослинами, спілкуватися, ділитися досвідом. Такі простори сприяють формуванню соціального капіталу, зменшенню ізоляваності, розвитку волонтерства.

Особливого значення набуває створення інклюзивних садів, доступних для людей з різними фізичними можливостями. Вони мають безбар'єрні доріжки, місця для відпочинку,

сенсорні зони. У таких просторах діти, ветерани, літні люди або пацієнти після травм можуть безперешкодно взаємодіяти з природою.

3. Екологічна роль міських садів

Зелена інфраструктура міста виконує важливі екологічні функції: знижує температуру повітря, фільтрує пил, регулює вологість, формує сприятливий мікроклімат. Рослини поглинають шкідливі сполуки, зокрема діоксид азоту, і виділяють фітонциди, що очищують повітря. Міські сади також підтримують біорізноманіття, створюючи мікросередовища для комах, птахів і дрібних тварин.

Таким чином, міський сад стає частиною ширшої екосистеми, яка не лише прикрашає простір, а й активно впливає на екологічну стабільність урбанізованої території.

Зокрема успішним проектом терапевтичного саду можна вважати Open Garden (Брно, Чехія) – приклад інтеграції навчання, екології та відпочинку (рис. 1). Це зелена зона в центрі міста, де поєднано теплиці, городи, дитячі майданчики та лекційні павільйони. Відвідувачі можуть доглядати за рослинами, брати участь у освітніх заходах, спостерігати за сезонними змінами природи [20].

Сад Гораціо (Солсбері, Велика Британія) – один із найвідоміших терапевтичних проектів для пацієнтів із травмами спинного мозку (рис. 2).

Простір спроектовано так, щоб забезпечити доступність для візків, а рослинність підібрана з урахуванням кольоротерапевтичного ефекту [11].

Peace Garden у місті Карбондейл (штат Колорадо, США) – це простір медитації та відновлення, створений при центрі True Nature Healing Arts як приклад гармонійного поєднання природи, ландшафтного дизайну й терапевтичних практик (рис. 3). Сад призначений для індивідуального відпочинку, йоги та усвідомлених прогулянок, його структура побудована на ідеї гармонії п'яти елементів – землі, води, вогню, повітря й простору. Простір виконує не лише естетичну, а й соціальну функцію: він відкритий для громадськості, сприяє психоемоційному розвантаженню та формуванню культури спокою в урбанізованому середовищі [21].

Міський сад-город «Розсадник» у Львові – це громадський простір у парку «Залізна вода», створений у 2021 році громадськими організаціями «Плато» та «Екотерра» за підтримки міської влади (рис. 4). Проект поєднує урбаністичне городництво, екопросвітництво та соціальну взаємодію, пропонуючи мешканцям місце для вирощування рослин, проведення майстер-класів,



Рис. 1. Відкритий сад в Брно, Чехія [20]



Рис. 2. Сад Гораціо, Велика Британія [11]



Рис. 3. Peace Garden у місті Карбондейл, США [21]



Рис. 4. Міський сад-город «Розсадник» у Львові [2]

терапії садівництвом і відпочинку на природі. «Розсадник» розвиває принципи пермакультури, компостування та водопроникного благоустрою, формуючи модель сталого міського простору. У 2023 році сад-город отримав міжнародну відзнаку The Edible Cities Network Awards у номінації «*Most Innovative Social Engagement Process*» – за інноваційний підхід до залучення громади, розвиток міського садівництва й інтеграцію зеленої інфраструктури в урбаністичне середовище [2].

Реабілітаційний сад НДСЛ «Охматдит» (Україна) – створений для дітей, які проходять тривале лікування (рис. 5). Його планування передбачає зони для відпочинку, сенсорні доріжки, квітники з ароматними травами. Досвід показав, що перебування дітей у саду зменшує тривожність і прискорює процес одужання [3].

Терапевтичний сад на ВДНГ у Києві – це інклюзивний простір для фізичного, психологічного та сенсорного відновлення, відкритий у жовтні 2025 року (рис. 6). Його створено спільно Міністерством у справах ветеранів, урбан-бюро Big City Lab та архітектурною студією RUPA як частину національної стратегії формування безбар'єрного середовища. Сад розроблений із урахуванням взаємодії з п'ятьма



Рис. 5. Реабілітаційний простір на території НДСЛ Охматдит, м. Київ [3]

чуттями – зором, слухом, нюхом, дотиком і смаком. На території облаштовано зони терапевтичного садівництва, тілесних практик, групових зустрічей, дитячий майданчик, адаптивний спортивний простір і зелену кімнату «Коло тепла». Особливу увагу приділено інклюзивності: безбар'єрним доріжкам, піднятими грядкам для людей на кріслах-колісних, навігації шрифтом Брайля, лавкам із підлокітниками. Для озеленення висаджено близько 12 000 багаторічних рослин, кущів і дерев, дібраних за принципом сенсорності



Рис. 6. Терапевтичний сад на ВДНГ у Києві [5]

та природності. Терапевтичний сад стане не лише зоною відпочинку, а й місцем соціальної інтеграції, реабілітації ветеранів та відновлення психоемоційного балансу мешканців міста [5].

Місто-сад як концепція сталого розвитку

Однією із найбільш популярних концепцій сталого розвитку є ідея «місто-сад» Е.Говарда [12], яка залишається актуальною і у XXI столітті, але набуває нових змістів. Сучасна версія передбачає інтеграцію зелених систем у всі рівні міського простору: від дахів і фасадів до громадських парків і дворів. Такі міста формують не лише здорове довкілля, а й соціально згуртовані спільноти.

Модель «місто-сад» передбачає, що природа є не периферійним елементом, а базовою частиною міської структури. Вона зменшує теплові острови, підтримує природну циркуляцію повітря й води, сприяє адаптації до кліматичних змін.

Сучасні принципи моделі «місто-сад»:

- Зелені пояси та природні кордони – кожне місто оточене кільцем сільськогосподарських земель, що запобігає хаотичному розростанню забудови.

- Децентралізація – замість мегаполісів пропонується мережа менших міст-садів, з'єднаних транспортною системою, де кожне має власну інфраструктуру.

- Баланс природи та урбанізму – велика частка зелених зон: парки, сади, водойми, алеї, громадські городи.

- Соціальна справедливість і спільна власність – земля належить громаді, а прибутки від її використання спрямовуються на розвиток міста.

- Доступність та комфорт – усі об'єкти міської інфраструктури розташовані в межах пішої доступності.

Завдяки поєднанню технологій, архітектури й ландшафтного дизайну міські сади

можуть стати центрами сталого розвитку – місцями, де природа і місто взаємодіють на рівних.

Для українських міст концепція «місто-сад» набуває особливого значення в умовах післявоєнного відновлення. Вона пропонує модель людського міста, де відбувається поєднання екологічної стійкості, соціальної інтеграції й оздоровлення простору.

Основні перспективи реалізації ідей міста саду для підвищення сталого розвитку українських міст в післявоєнний період:

- **продовольча стійкість:** створення мережі громадських та освітніх садів (*urban farming*) у межах міст для забезпечення локального виробництва їжі для зменшення залежності від зовнішніх поставок, що є критичним в умовах можливих перебоїв;

- **екологічна безпека:** відновлення міст має включати масштабні зелені пояси та парки, які слугуватимуть не лише рекреаційними зонами, а й природними захисними бар'єрами та зонами управління зливовими водами;

- **рекультивация забруднених територій:** рослинність може бути використана для очищення ґрунту на територіях, що постраждали від бойових дій (наприклад, поглинання важких металів), перетворюючи забруднені ділянки на зелені зони;

- **соціальне та психологічне зцілення:** є ключовим інструментом для роботи з травмами, спричиненими війною;

- **терапевтичні та реабілітаційні сади,** які необхідні для відновлення ветеранів, цивільних та дітей через природу;

- **створення громадських садів** у постраждалих районах сприятиме відновленню соціальних зв'язків, формуванню відчуття спільноти та підвищенню психологічної стійкості;

- **інноваційні рішення для стійкого дизайну міст:**

- **інтеграція дощових садів і садів на дахах** як обов'язкової вимоги при реконструкції та новому будівництві для керування зливовими стоками, що зменшує навантаження на міські комунікації;

- **планування поліфункціональних районів,** де житло, робота та зелені зони розташовані поруч, що скорочує час на дорогу та підвищує якість життя;

- **проектування всіх зелених зон та мостів доріжок із дотриманням принципів універсального дизайну,** забезпечуючи повну доступність для людей з обмеженою мобільністю, що є особливо важливим після війни.

Таким чином, сучасне «місто-сад» в Україні має стати гуманістичною, екологічною та соціальною відповіддю на травми війни, закладаючи основи для здорового та стійкого майбутнього.

ВИСНОВКИ

Міські сади відіграють фундаментальну та багатоаспектну роль у відродженні та розвитку сталих міст у сучасному урбаністичному контексті. Вони не просто прикрашають, а є активним інструментом для досягнення економічної, екологічної та соціальної стійкості міста:

- є потужним інструментом терапії, що позитивно впливає на психічне, фізичне та соціальне здоров'я людини;

- поєднують природні ресурси з реабілітаційними технологіями, формуючи гармонійний простір відновлення;

- сприяють розвитку екологічної свідомості та інтеграції різних соціальних груп;

- міські сади мають не лише естетичну, а й соціальну, психологічну та екологічну функції, що робить їх невід'ємним елементом концепції сталого розвитку.

Подальший розвиток садотерапевтичних практик в Україні потребує міждисциплінарних досліджень і розроблення стандартів проектування з урахуванням інклюзивності, кліматичних умов і культурного контексту.

ЛІТЕРАТУРА

[1] Дія. Освіта. Серіал «Урбаністика». URL: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/urbanism> (дата звернення: 20.10.2025).

[2] Про простір / Розсадник. URL: <https://rozsadnyk.lviv.ua/pro-prostir/> (дата звернення: 20.10.2025).

[3] Реабілітаційний сад НДСЛ «Охматдит». URL: <https://www.facebook.com/share/p/14fEgJGj9e/?mibextid=wwXifr> (дата звернення: 20.10.2025).

[4] Розуміння дофаміну: молекула мотивації мозку. URL: <https://bravermantest.com/uk/розуміння-дофаміну-молекула-мотивації/> (дата звернення: 20.10.2025).

[5] Терапевтичний сад на ВДНГ / BCL Studio. URL: <https://bcl.com.ua/projects/terapevtichniy-sad-na-vdng> (дата звернення: 20.10.2025).

[6] Branas C. C., Cheney R. A., MacDonald J. M. та ін. A difference-in-differences analysis of health, safety, and greening vacant urban space. *American Journal of Epidemiology*. 2011. Vol. 174, No. 11. P. 1296–1306. DOI: 10.1093/aje/kwr273.

[7] Chioca L. R., Ferro M. M., Baretta I. P. та ін. Anxiolytic-like effect of lavender essential oil inhalation in mice. *Journal of Ethnopharmacology*. 2013. Vol. 147, No. 2. P. 412–418. DOI: 10.1016/j.jep.2013.03.028.

[8] Costa C. A. R. A., Cury T. C., Cassettari B. O. та ін. Citrus aurantium L. essential oil exhibits anxiolytic-like

activity. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2013. Vol. 13, No. 1. DOI: 10.1186/1472-6882-13-42.

[9] Fuller R. A., Irvine K. N., Devine-Wright P. та ін. Psychological benefits of greenspace increase with biodiversity. *Biology Letters*. 2007. Vol. 3, No. 4. P. 390–394. DOI: 10.1098/rsbl.2007.0149.

[10] Hartig T. Green space, psychological restoration, and health inequality. *The Lancet*. 2008. Vol. 372, No. 9650. P. 1614–1615. DOI: 10.1016/S0140-6736(08)61669-4.

[11] Horatio's Garden: horticulture for healing. URL: <https://www.telegraph.co.uk/gardening/9223347/Horatio's-Garden-horticulture-for-healing.html> (дата звернення: 20.10.2025).

[12] Howard E. *Garden Cities of Tomorrow*. London, 1902. 191 p.

[13] Ikei H., Komatsu M., Song C. та ін. The physiological and psychological relaxing effects of viewing rose flowers. *Journal of Physiological Anthropology*. 2014. Vol. 33, No. 1. P. 6. DOI: 10.1186/1880-6805-33-6.

[14] Keniger L. E., Gaston K. J., Irvine K. N., Fuller R. A. What are the benefits of interacting with nature? *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2013. Vol. 10, No. 3. P. 913–935. DOI: 10.3390/ijerph10030913.

[15] Kramer S. N. *History Begins at Sumer*. Philadelphia, 1981. 388 p.

[16] Kuo F. E., Sullivan W. C. Environment and crime in the inner city. *Environment and Behavior*. 2001. Vol. 33, No. 3. P. 343–367. DOI: 10.1177/0013916501333002.

[17] Lederbogen F., Kirsch P., Haddad L. та ін. City living and urban upbringing affect neural social stress processing. *Nature*. 2011. Vol. 474, No. 7352. P. 498–501. DOI: 10.1038/nature10190.

[18] López V., Nielsen B., Solas M. та ін. Exploring pharmacological mechanisms of lavender essential oil. *Frontiers in Pharmacology*. 2017. Vol. 8. DOI: 10.3389/fphar.2017.00280.

[19] Moss M., Oliver L. Plasma 1,8-cineole correlates with cognitive performance. *Therapeutic Advances in Psychopharmacology*. 2012. Vol. 2, No. 3. P. 103–113. DOI: 10.1177/2045125312436573.

[20] Otevřená zahrada. URL: <https://www.otevrenazahrada.cz> (дата звернення: 20.10.2025).

[21] True Nature Healing Arts – Peace Garden. URL: <https://www.truenaturehealingarts.com/peace-garden> (дата звернення: 20.10.2025).

[22] Roe J. J., Thompson C. W., Aspinall P. A. та ін. Green space and stress: cortisol measures in urban communities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2013. Vol. 10, No. 9. P. 4086–4103. DOI: 10.3390/ijerph10094086.

[23] Shanahan D. F., Fuller R. A., Bush R. та ін. Toward improved public health outcomes from urban nature. *American Journal of Public Health*. 2015. Vol. 105, No. 3. P. 470–477. DOI: 10.2105/AJPH.2014.302324.

[24] Sternberg E. *Healing Spaces: The Science of Place and Well-Being*. Cambridge, 2009. 256 p.

[25] Ulrich R. S. View through a window may influence recovery from surgery. *Science*. 1984. Vol. 224. P. 420–421.

[26] Vaillant G. E. *Aging Well*. Boston, 2003. 432 p.

[27] Vassos E., Pedersen C. B., Murray R. M. та ін. Meta-analysis of urbanicity with schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*. 2012. Vol. 38, No. 6. P. 1118–1123. DOI: 10.1093/schbul/sbs096.

[28] Wilson E. O. *Biophilia*. Cambridge, 1984. 360 p.

REFERENCES

[1] Diia. Osvita. (n.d.). Serial «Urbanistyka» [Urbanism series]. Retrieved October 20, 2025, from <https://osvita.diia.gov.ua/courses/urbanism> [in Ukrainian].

[2] Pro prostir / Rozsadyk. (n.d.). [About space]. Retrieved October 20, 2025, from <https://rozsadyk.lviv.ua/pro-prostir/> [in Ukrainian].

[3] Reabilitatsiynnyi sad NDSL «Okhmatdyt». (n.d.). [Rehabilitation garden of NDSL «Okhmatdyt»]. Retrieved October 20, 2025, from <https://www.facebook.com/share/p/14fEgJGj9e/?mibextid=wwXlfr> [in Ukrainian].

[4] Rozuminnia dofaminu: molekula motyvatsii mozku. (n.d.). [Understanding dopamine: the brain's motivation molecule]. Retrieved October 20, 2025, from <https://bravermantest.com/uk/розуміння-дофаміну-молекула-мотивації/> [in Ukrainian].

[5] Terapevtichniy sad na VDNH / BCL Studio. (n.d.). [Therapeutic garden at VDNH]. Retrieved October 20, 2025, from <https://bcl.com.ua/projects/terapevtichniy-sad-na-vdng> [in Ukrainian].

[6] Branas, C. C., Cheney, R. A., MacDonald, J. M., et al. (2011). A difference-in-differences analysis of health, safety, and greening vacant urban space. *American Journal of Epidemiology*, 174(11), 1296–1306. DOI: 10.1093/aje/kwr273 [in English].

[7] Chioca, L. R., Ferro, M. M., Baretta, I. P., et al. (2013). Anxiolytic-like effect of lavender essential oil inhalation in mice. *Journal of Ethnopharmacology*, 147(2), 412–418. DOI: 10.1016/j.jep.2013.03.028 [in English].

[8] Costa, C. A. R. A., Cury, T. C., Cassettari, B. O., et al. (2013). Citrus aurantium L. essential oil exhibits anxiolytic-like activity. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 13(1). DOI: 10.1186/1472-6882-13-42 [in English].

[9] Fuller, R. A., Irvine, K. N., Devine-Wright, P., et al. (2007). Psychological benefits of greenspace increase with biodiversity. *Biology Letters*, 3(4), 390–394. DOI: 10.1098/rsbl.2007.0149 [in English].

[10] Hartig, T. (2008). Green space, psychological restoration, and health inequality. *The Lancet*, 372(9650), 1614–1615. DOI: 10.1016/S0140-6736(08)61669-4 [in English].

[11] Horatio's Garden: horticulture for healing. (n.d.). Retrieved October 20, 2025, from <https://www.telegraph.co.uk/gardening/9223347/Horatio-Garden-horticulture-for-healing.html> [in English].

[12] Howard, E. (1902). *Garden Cities of Tomorrow*. London: Swan Sonnenschein and Co [in English].

[13] Ikei, H., Komatsu, M., Song, C., et al. (2014). The physiological and psychological relaxing

effects of viewing rose flowers. *Journal of Physiological Anthropology*, 33(1), 6. DOI: 10.1186/1880-6805-33-6 [in English].

[14] Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N., & Fuller, R. A. (2013). What are the benefits of interacting with nature? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(3), 913–935. DOI: 10.3390/ijerph10030913 [in English].

[15] Kramer, S. N. (1981). *History Begins at Sumer*. Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press. 416 p. [in English].

[16] Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Environment and crime in the inner city. *Environment and Behavior*, 33(3), 343–367. DOI: 10.1177/0013916501333002 [in English].

[17] Lederbogen, F., Kirsch, P., Haddad, L., et al. (2011). City living and urban upbringing affect neural social stress processing. *Nature*, 474(7352), 498–501. DOI: 10.1038/nature10190 [in English].

[18] López, V., Nielsen, B., Solas, M., et al. (2017). Exploring pharmacological mechanisms of lavender essential oil. *Frontiers in Pharmacology*, 8. DOI: 10.3389/fphar.2017.00280 [in English].

[19] Moss, M., & Oliver, L. (2012). Plasma 1,8-cineole correlates with cognitive performance. *Therapeutic Advances in Psychopharmacology*, 2(3), 103–113. DOI: 10.1177/2045125312436573 [in English].

[20] Otevřená zahrada. (n.d.). [Open garden]. Retrieved October 20, 2025, from <https://www.otevrenazahrada.cz> [in Czech].

[21] True Nature Healing Arts – Peace Garden. (n.d.). Retrieved October 20, 2025, from <https://www.truenaturehealingarts.com/peace-garden> [in English].

[22] Roe, J. J., Thompson, C. W., Aspinall, P. A., et al. (2013). Green space and stress: cortisol measures in urban communities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(9), 4086–4103. DOI: 10.3390/ijerph10094086 [in English].

[23] Shanahan, D. F., Fuller, R. A., Bush, R., et al. (2015). Toward improved public health outcomes from urban nature. *American Journal of Public Health*, 105(3), 470–477. DOI: 10.2105/AJPH.2014.302324 [in English].

[24] Sternberg, E. (2009). *Healing Spaces: The Science of Place and Well-Being*. Cambridge: MIT Press. 256 p. [in English].

[25] Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224, 420–421. DOI: 10.1126/science.6143402 [in English].

[26] Vaillant, G. E. (2003). *Aging Well*. Boston, MA: Little, Brown and Company. 426 p. [in English].

[27] Vassos, E., Pedersen, C. B., Murray, R. M., et al. (2012). Meta-analysis of urbanicity with schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*, 38(6), 1118–1123. DOI: 10.1093/schbul/sbs096 [in English].

[28] Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge: Harvard University Press. 360 p. [in English].

ABSTRACT***Tsepur Ye., Kosyk O. Urban gardens – spaces for recovery and elements of the sustainable development concept***

The article explores the role of urban gardens as therapeutic, social, and ecological spaces within contemporary urban environments. The study examines how green areas contribute to improving psychophysical health, reducing stress, strengthening social interaction, and enhancing ecological stability in cities. Special attention is given to therapeutic and inclusive gardens, as well as international and Ukrainian practices of their implementation.

Purpose. *The purpose of the study is to identify the therapeutic and social potential of urban gardens, substantiate their role in restoring psychophysical well-being, and justify the importance of integrating green spaces into modern urban infrastructure.*

Methodology. *A comprehensive methodological approach was applied, including the analysis of scientific literature on urban ecology, landscape architecture, and psychoecology; a comparative-analytical method to assess international and national examples of therapeutic gardens; a structural-functional analysis to determine the role of plant compositions and spatial organization in producing restorative effects; and a project-modelling approach for evaluating compositional and sensory solutions in inclusive green spaces. Empirical observations of implemented projects were used to assess their ecological, psychological, and social efficiency.*

Results. *The study established that urban gardens significantly contribute to reducing stress levels, improving emotional well-being, and fostering social cohesion. Green spaces enhance air quality, regulate microclimate, and support urban biodiversity. Therapeutic gardens, community gardens, and inclusive green zones demonstrate high potential for facilitating rehabilitation, especially for vulnerable groups such as children, the elderly, veterans, and people with disabilities. Their integration into urban planning strengthens resilience and promotes healthier, more sustainable cities.*

Scientific novelty. *For the first time, the study synthesizes interdisciplinary approaches to understanding urban gardens as multifunctional restorative systems that combine ecological value, therapeutic potential, and social integration. It clarifies the classification of urban garden functions and defines the conceptual framework for designing inclusive and sensory-based therapeutic spaces.*

Practical relevance. *The findings can be applied in designing therapeutic and recreational gardens, planning green infrastructure for medical and rehabilitation facilities, and developing inclusive public spaces. The recommendations support the creation of environmentally sustainable, socially engaging, and health-promoting urban environments, contributing to post-war recovery and long-term urban resilience.*

Key words: *greening, therapy, garden therapy, rehabilitation, urbanisation, urban gardens, biophilia, urban environment, therapeutic gardens, green spaces, sensory gardens, urban biodiversity, urban greening.*

AUTHOR'S NOTE:

Tsepur Yelyzaveta, Bachelor of Plant Biology, NSC «Institutum Biologiae et Medicinae», Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine, e-mail: yelyzaveta_tsepur@knu.ua, orcid: 0009-0004-9300-3354.

Kosyk Oksana, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Plant Biology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine, e-mail: o_kosyk@knu.ua, orcid: 0000-0003-0873-3180.

Стаття подана до редакції: 24.10.2025.

Стаття прийнята до опублікування: 11.11.2025.

Стаття опублікована: 20.11.2025.