

Akademia WSB

Dąbrowa Górnicza, Cieszyn, Olkusz, Żywiec, Kraków

mgr inż. arch. kraj. Agnieszka Kik-Kraszewska

**HORTITERAPIA JAKO METODA ODDZIAŁYWANIA
WE WSPOMAGANIU TERAPII UZALEŻNIEŃ.
STUDIUM Z ZAKRESU PEDAGOGIKI ZDROWIA**

Autoreferat pracy doktorskiej napisanej pod kierunkiem:

dr hab. Macieja Witkowskiego, prof. AWSB

Dąbrowa Górnicza 2026

Spis treści:

Wstęp	3
1. Geneza zainteresowań badawczych.....	3
2. Przedmiot badań podjętych w pracy, problem główny, problemy szczegółowe.....	5
3. Krótka charakterystyka oraz uzasadnienie wybranej orientacji metodologicznej.....	6
4. Syntetyczna prezentacja wyników badań własnych	7
5. Wnioski i podsumowanie badań, w szczególnych przypadkach ich aplikacyjny charakter.....	9
Podsumowanie	11

Wstęp

Przedkładany autoreferat stanowi syntetyczne omówienie rozprawy doktorskiej pt. *„Hortiterapia jako metoda oddziaływania we wspomaganiu terapii uzależnień. Studium z zakresu pedagogiki zdrowia”*, przygotowanej w dyscyplinie pedagogika w dziedzinie nauk społecznych. Praca podejmuje problem możliwości wykorzystania oddziaływań opartych na środowisku przyrodniczym jako elementu wspierającego proces terapii osób uzależnionych. W rozprawie połączono perspektywę teoretyczną, projektową oraz empiryczną, podejmując próbę weryfikacji skuteczności autorskiego programu hortiterapeutycznego w warunkach praktyki terapeutycznej. Poniższe opracowanie przedstawia genezę zainteresowań badawczych, założenia problemowe i metodologiczne, syntetyczną prezentację wyników badań własnych oraz wnioski wynikające z przeprowadzonych analiz.

1. Geneza zainteresowań badawczych

Geneza moich zainteresowań badawczych wiąże się z obserwacją narastających problemów zdrowia psychicznego oraz społecznych konsekwencji uzależnień we współczesnym społeczeństwie, a także z refleksją nad ograniczeniami tradycyjnych modeli oddziaływań terapeutycznych. Współczesny człowiek funkcjonuje w warunkach przyspieszenia cywilizacyjnego, przeciążenia informacyjnego i postępującej urbanizacji, co sprzyja deprywacji kontaktu z naturą oraz osłabieniu zasobów psychofizycznych. Zjawiska te znajdują bezpośrednie odzwierciedlenie w pogłębiających się trudnościach emocjonalnych, kryzysach tożsamościowych oraz wzroście liczby osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych.

Problem uzależnień stanowi jedno z kluczowych wyzwań współczesnych nauk społecznych, w tym pedagogiki zdrowia. Uzależnienie nie jest wyłącznie zaburzeniem o charakterze medycznym, lecz zjawiskiem o wymiarze psychospołecznym, obejmującym deficyty w zakresie samoregulacji, relacji interpersonalnych, poczucia sensu oraz sprawstwa. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera poszukiwanie metod wspomagających proces terapii w sposób holistyczny, uwzględniający integralność sfery fizycznej, emocjonalnej, poznawczej i społecznej człowieka. Moje zainteresowania badawcze zrodziły się na styku pedagogiki zdrowia oraz architektury krajobrazu, w obszarze refleksji nad terapeutycznym potencjałem

środowiska przyrodniczego. Analiza literatury przedmiotu oraz obserwacja praktyki ośrodków leczenia uzależnień wskazały, że choć hortiterapia jest dynamicznie rozwijającą się metodą wspierającą zdrowie w wielu krajach, jej zastosowanie w polskim systemie terapii uzależnień pozostaje nadal ograniczone i niewystarczająco zweryfikowane empirycznie. W szczególności brakowało autorskich, strukturalnie opracowanych programów hortiterapeutycznych, dostosowanych do specyfiki pracy z osobami uzależnionymi oraz osadzonych w paradygmacie pedagogiki zdrowia.

Podjęta przeze mnie problematyka została usytuowana w obrębie pedagogiki zdrowia jako subdyscypliny pedagogiki, mieszczącej się w dziedzinie nauk społecznych. Badania koncentrują się na procesach wspomagania zdrowia, kształtowania dobrostanu, wzmacniania kompetencji życiowych oraz wspierania readaptacji społecznej osób znajdujących się w sytuacji kryzysu. Hortiterapia została przeze mnie ujęta nie tylko jako technika terapeutyczna, lecz jako metoda oddziaływania pedagogicznego, sprzyjająca budowaniu odpowiedzialności, rozwijaniu refleksyjności, wzmacnianiu motywacji do zmiany oraz odbudowie relacji społecznych.

Oryginalność stawianych problemów badawczych polega na:

1. zaprojektowaniu i wdrożeniu autorskiego, dwudziestodniowego programu hortiterapii „Hortiaddictherapy”, dedykowanego osobom uzależnionym przebywającym w ośrodkach terapii,
2. empirycznej weryfikacji skuteczności programu w modelu quasi-eksperymentalnym,
3. analizie wpływu hortiterapii na nastrój, emocje oraz dobrostan psychiczny uczestników,
4. integracji perspektywy pedagogiki zdrowia z elementami terapii zajęciowej, arteterapii oraz projektowania przestrzeni terapeutycznej,
5. opracowaniu interdyscyplinarnego modelu powtarzalnego ogrodu terapeutycznego jako przestrzeni wspierającej proces zdrowienia.

Podjęta problematyka odpowiada na aktualne wyzwania społeczne związane z kryzysem zdrowia psychicznego oraz potrzebą wdrażania metod o charakterze zintegrowanym i środowiskowym. Wpisuje się ona w nurt badań nad znaczeniem natury w procesach edukacyjnych i terapeutycznych oraz stanowi próbę rozszerzenia instrumentarium pedagogiki zdrowia o systematycznie opracowaną i zweryfikowaną empirycznie metodę oddziaływania.

W konsekwencji, geneza moich zainteresowań badawczych wynika zarówno z przesłanek teoretycznych i analizy luki badawczej, jak i z potrzeby praktycznego wsparcia systemu terapii uzależnień poprzez wprowadzenie innowacyjnych, a jednocześnie zakorzenionych w naukach społecznych rozwiązań terapeutycznych.

2. Przedmiot badań podjętych w pracy, problem główny, problemy szczegółowe

Przedmiotem badań podjętych w rozprawie była skuteczność autorskiego programu hortiterapii „Hortiaddictheraphy” jako metody wspomagającej proces terapii uzależnień w warunkach stacjonarnego ośrodka leczenia. Analizie poddano oddziaływanie programu na wybrane komponenty dobrostanu psychicznego uczestników terapii, ze szczególnym uwzględnieniem nastroju, emocji oraz deklarowanego poczucia wsparcia procesu leczenia.

Badania zostały osadzone w paradygmacie pedagogiki zdrowia, która ujmuje proces zdrowienia jako zintegrowane oddziaływanie wychowawcze, edukacyjne i terapeutyczne, ukierunkowane na wzmacnianie zasobów jednostki. W tym ujęciu hortiterapia została potraktowana jako metoda oddziaływania pedagogicznego, wspierająca rozwój kompetencji emocjonalnych, społecznych oraz samoregulacyjnych osób uzależnionych.

Problem główny badań został sformułowany w postaci pytania:

Czy i w jakim stopniu autorski program hortiterapii „Hortiaddictheraphy” wpływa na poprawę dobrostanu emocjonalnego oraz nastroju osób uzależnionych uczestniczących w terapii stacjonarnej?

Tak ujęty problem badawczy zakładał empiryczną weryfikację efektywności programu poprzez analizę zmian zachodzących w czasie jego realizacji oraz porównanie wyników grupy hortiterapii z grupą arteterapii i grupą kontrolną.

W celu operacjonalizacji celu głównego sformułowano cele szczegółowe, odnoszące się do następujących zagadnień:

1. Ocena skuteczności hortiterapii i arteterapii jako form wspierających proces terapii uzależnień.
2. Porównanie zmian nastroju i emocji uczestników w grupach: hortiterapeutycznej, arteterapeutycznej oraz kontrolnej.

3. Analiza dynamiki zmian nastroju w 20-dniowym cyklu terapeutycznym.
4. Ocena różnic efektywności hortiterapii i arteterapii w zależności od rodzaju uzależnienia.
5. Zbadanie związku między subiektywną oceną zajęć terapeutycznych a uzyskaną poprawą nastroju i emocji.
6. Weryfikacja, czy czynniki demograficzne (płeć, wiek, liczba uzależnień) różnicują efekty terapii wspomagających.

Tak skonstruowany układ problemów badawczych umożliwił wielowymiarową analizę skuteczności programu – zarówno w wymiarze ilościowym (zmiany wskaźników nastroju i emocji), jak i jakościowym (subiektywna ocena wsparcia leczenia).

Przedmiot badań został zatem ujęty nie tylko jako analiza efektu terapeutycznego, lecz jako próba zrozumienia mechanizmów oddziaływania hortiterapii w kontekście pedagogiki zdrowia. Szczególne znaczenie miało uchwycenie procesu zmiany emocjonalnej zachodzącej w warunkach zaplanowanej, systematycznej interwencji środowiskowej.

Tak określony przedmiot badań oraz struktura problemów badawczych pozwoliły na empiryczną weryfikację tezy, że hortiterapia – odpowiednio zaprojektowana i metodycznie wdrożona – może stanowić wartościowe uzupełnienie zintegrowanego modelu terapii uzależnień.

3. Krótka charakterystyka oraz uzasadnienie wybranej orientacji metodologicznej

Badania przeprowadzone w ramach rozprawy zostały osadzone w paradygmacie empirycznym, z wykorzystaniem strategii ilościowej oraz elementów analizy porównawczej. Przyjęto orientację metodologiczną właściwą badaniom stosowanym w pedagogice zdrowia, koncentrującą się na ocenie skuteczności zaplanowanej interwencji w warunkach naturalnych środowiska terapeutycznego.

Z uwagi na specyfikę badanego zjawiska oraz kontekst realizacji projektu, zastosowano model badań quasi-eksperymentalnych (qE). Wybór tej strategii był podyktowany niemożnością pełnej randomizacji uczestników do grup badawczych, co wynikało z organizacyjnych i etycznych uwarunkowań funkcjonowania stacjonarnych ośrodków terapii uzależnień. Jednocześnie zachowano kluczowe elementy struktury

eksperymentalnej: wyodrębniono grupę eksperymentalną (uczestniczącą w programie hortiterapii), grupę porównawczą (arteterapia) oraz grupę kontrolną, a także zastosowano pomiar zmian w czasie trwania interwencji.

Orientacja quasi-eksperymentalna umożliwiła analizę zależności przyczynowo-skutkowych pomiędzy zmienną niezależną (udział w autorskim programie hortiterapii „Hortiaddictheraphy”) a zmiennymi zależnymi (poziom nastroju, częstotliwość i charakter odczuwanych emocji, subiektywna ocena wsparcia procesu leczenia). Taki model badawczy pozwolił na empiryczną weryfikację skuteczności programu przy jednoczesnym zachowaniu wysokiej adekwatności ekologicznej – badania były realizowane w rzeczywistych warunkach terapeutycznych, bez sztucznego modyfikowania środowiska funkcjonowania uczestników.

W ramach przyjętej orientacji metodologicznej zastosowano standaryzowane narzędzia badawcze oraz systematyczny pomiar zmian zachodzących pomiędzy pierwszym a dwudziestym dniem cyklu terapeutycznego. Analiza danych obejmowała porównania międzygrupowe oraz analizę dynamiki zmian w obrębie poszczególnych grup, co umożliwiło uchwycenie zarówno efektu bezpośredniego, jak i procesu stopniowej modyfikacji dobrostanu emocjonalnego.

Wybór ilościowej strategii badawczej był uzasadniony potrzebą obiektywizacji efektów oddziaływania hortiterapii. Wprowadzenie systematycznej procedury pomiarowej pozwoliło na wzmocnienie wiarygodności wyników oraz ich osadzenie w dyskursie naukowym pedagogiki zdrowia.

Przyjęta orientacja metodologiczna wpisuje się w nurt badań ewaluacyjnych, których celem jest nie tylko opis zjawiska, lecz także ocena skuteczności konkretnego programu terapeutycznego. W tym sensie rozprawa ma charakter aplikacyjny – łączy refleksję teoretyczną z praktycznym wdrożeniem i empiryczną weryfikacją autorskiego rozwiązania.

Zastosowany model quasi-eksperymentalny, przy uwzględnieniu jego ograniczeń, okazał się adekwatny do specyfiki badań pedagogicznych prowadzonych w warunkach instytucjonalnych oraz umożliwił rzetelną ocenę wpływu hortiterapii na wybrane aspekty funkcjonowania emocjonalnego osób uzależnionych.

4. Syntetyczna prezentacja wyników badań własnych

Celem badań empirycznych była weryfikacja skuteczności autorskiego programu Hortiaddictherapy w porównaniu z arteterapią oraz terapią podstawową bez zajęć wspomagających, w zakresie zmian nastroju, emocji oraz szeroko rozumianego dobrostanu psychicznego osób uzależnionych. Analizy przeprowadzono w modelu quasi-eksperymentalnym, z wykorzystaniem pomiarów powtarzanych w 20-dniowym cyklu terapeutycznym.

W obszarze ogólnego nastroju uzyskane wyniki nie potwierdziły jednoznacznie istotnej poprawy w grupie hortiterapii w porównaniu pomiaru początkowego i końcowego. Średni poziom nastroju w tej grupie wzrósł nieznacznie (z 61,4 do 63,9 punktu), jednak różnica ta nie osiągnęła poziomu istotności statystycznej ($p = 0,525$). Oznacza to, że w analizie pre–post nie stwierdzono wyraźnej zmiany ogólnego nastroju uczestników programu Hortiaddictherapy. W grupie arteterapii odnotowano wyraźniejszy wzrost średniego nastroju (o ponad 11 punktów), przy czym wynik ten miał charakter trendu statystycznego ($p = 0,068$). W grupie kontrolnej natomiast średni poziom nastroju uległ obniżeniu, choć również bez istotności statystycznej. Wyniki te wskazują, że choć hortiterapia nie doprowadziła do jednoznacznie istotnej poprawy ogólnego nastroju w analizie końcowej, to brak interwencji nie sprzyjał poprawie dobrostanu, a nawet wiązał się z tendencją spadkową. Znacznie wyraźniejsze efekty ujawniły się w analizie emocji, szczególnie emocji negatywnych. Analiza wariancji z powtarzaniem pomiarów wykazała istotny efekt grupy w zakresie poziomu negatywnego afektu ($F(2,25) = 6,32$; $p = 0,006$), co oznacza, że badane warunki terapeutyczne różniły się przeciętnym poziomem emocji negatywnych. Jednocześnie stwierdzono istotny efekt czasu ($p < 0,001$), co wskazuje, że częstość doświadczania emocji negatywnych zmieniała się w trakcie 20 dni terapii. Brak istotnej interakcji grupa \times dzień sugeruje, że trajektorie zmian były podobne w trzech grupach, jednak różniły się one poziomem średnim. W grupie hortiterapii analiza regresji wykazała istotny spadek nasilenia kilku emocji negatywnych, takich jak niepokój ($p = 0,007$), smutek ($p = 0,012$), obawa ($p = 0,003$), załamanie ($p = 0,050$) oraz wstyd ($p = 0,009$). Oznacza to, że w trakcie trwania programu obserwowano systematyczne obniżanie się intensywności wybranych stanów o charakterze lękowym i depresyjnym. Należy jednak podkreślić, że w analizie ANOVA dla poszczególnych emocji ogólny efekt czasu nie zawsze osiągał istotność statystyczną, co wymaga ostrożności interpretacyjnej. Analiza uczuć wykazała, że uczucia pozytywne były bardzo powszechne we wszystkich grupach, często deklarowane przez 90–100% uczestników. W grupie hortiterapii szczególnie często występowały stany „spokojny”

oraz „na luzie” (100% uczestników), co wskazuje na wyraźny komponent relaksacyjny i stabilizujący emocjonalnie tej formy oddziaływania. Istotne różnice między grupami dotyczyły m.in. uczucia „nieszczęśliwy” ($p = 0,006$), które znacznie rzadziej występowało w grupie hortiterapii niż w grupie kontrolnej. Istotnym elementem analizy była również ocena zależności między emocjami a nastrojem. W grupie hortiterapii stwierdzono silne dodatnie korelacje między nastrojem a emocjami pozytywnymi, takimi jak radość ($r = 0,75$; $p < 0,001$), zadowolenie ($r = 0,69$; $p < 0,001$) i wesołość ($r = 0,69$; $p < 0,001$). Jednocześnie emocje negatywne, takie jak nieszczęście, smutek i złość, wykazywały silne korelacje ujemne z poziomem nastroju. Wzorec ten był spójny we wszystkich grupach, co potwierdza teoretyczne założenia dotyczące związku między strukturą afektywną a dobrostanem psychicznym. Hortiterapia nie doprowadziła do jednoznacznie istotnej poprawy ogólnego nastroju w analizie pre–post, jednak wiązała się z redukcją wybranych emocji negatywnych oraz z korzystnym profilem uczuć o charakterze stabilizującym i relaksacyjnym. Grupa kontrolna nie wykazała istotnych zmian, natomiast arteterapia ujawniła silniejszy trend wzrostu nastroju. Uzyskane wyniki wskazują zatem, że program Hortiaddictherapy oddziałuje przede wszystkim w obszarze redukcji napięcia emocjonalnego oraz stabilizacji stanów afektywnych, co może stanowić istotny komponent wspierający proces zdrowienia osób uzależnionych, choć nie zawsze przekłada się na istotną statystycznie zmianę globalnego wskaźnika nastroju.

5. Wnioski i podsumowanie badań, w szczególnych przypadkach ich aplikacyjny charakter

Przeprowadzone badania empiryczne pozwoliły na weryfikację przyjętych hipotez oraz na sformułowanie wniosków istotnych zarówno z perspektywy teoretycznej pedagogiki zdrowia, jak i praktyki wspomagania terapii uzależnień.

Wyniki analiz wskazują, że autorski program Hortiaddictherapy nie doprowadził do jednoznacznie istotnej statystycznie poprawy ogólnego wskaźnika nastroju w analizie porównawczej pomiaru początkowego i końcowego. Wykazano istotne różnice między grupami w zakresie poziomu emocji negatywnych oraz systematyczny spadek nasilenia wybranych emocji o charakterze lękowym i depresyjnym w grupie hortiterapii, takich jak niepokój, smutek, obawa, wstyd czy załamanie. Oznacza to, że oddziaływanie hortiterapeutyczne miało charakter stabilizujący i redukujący napięcie emocjonalne, nawet jeśli nie zawsze przekładało się na istotną zmianę globalnego wskaźnika nastroju.

Ważnym wnioskiem jest także to, że grupa kontrolna nie wykazała istotnych zmian w analizowanych obszarach funkcjonowania emocjonalnego, natomiast arteterapia ujawniła silniejszy trend poprawy nastroju. Pozwala to stwierdzić, że oddziaływania wspomagające — zarówno hortiterapia, jak i arteterapia — stanowią wartościowe uzupełnienie terapii podstawowej, przy czym ich mechanizmy oddziaływania mogą różnić się charakterem. Analiza korelacyjna potwierdziła silny związek między poziomem nastroju a strukturą przeżywanych emocji, co jest zgodne z założeniami teoretycznymi przyjętymi w części koncepcyjnej pracy. Wskazuje to, że oddziaływania wspierające powinny koncentrować się nie tylko na ogólnym dobrostanie, lecz również na modyfikacji struktury emocjonalnej i redukcji stanów negatywnych.

Z perspektywy pedagogiki zdrowia kluczowe znaczenie ma fakt, że hortiterapia — rozumiana jako metodycznie zaplanowany proces oddziaływania edukacyjno-terapeutycznego w środowisku przyrodniczym — może stanowić narzędzie wspierające proces zdrowienia poprzez:

- redukcję napięcia i emocji negatywnych,
- wzmacnianie stanów relaksacyjnych i poczucia spokoju,
- tworzenie przestrzeni do doświadczeń sprawczych i wspólnotowych,
- uzupełnianie klasycznych metod terapii uzależnień.

Aplikacyjny charakter pracy przejawia się przede wszystkim w opracowaniu i empirycznej weryfikacji autorskiego programu Hortiaddictheraphy oraz w propozycji modelu powtarzalnego ogrodu terapeutycznego jako przestrzeni wspierającej proces terapii. Program może być wdrażany w placówkach terapii uzależnień jako element terapii wspomagającej, pod warunkiem zachowania jego struktury metodycznej oraz odpowiedniego przygotowania kadry.

Jednocześnie wyniki badań wskazują na potrzebę dalszych analiz z uwzględnieniem większych prób badawczych, wydłużonego okresu obserwacji, oraz pogłębionych wskaźników funkcjonowania psychospołecznego. Pozwoliłoby to precyzyjniej określić zakres i trwałość efektów hortiterapii.

Podsumowując, rozprawa potwierdza, że hortiterapia może pełnić funkcję stabilizującą i wspierającą w procesie terapii uzależnień, oddziałując przede wszystkim na poziomie redukcji emocji negatywnych i budowania stanów relaksacyjnych. Wkład pracy polega na teoretycznym osadzeniu tej formy oddziaływań w pedagogice zdrowia, opracowaniu autorskiego programu terapeutycznego oraz jego empirycznej weryfikacji w warunkach praktyki klinicznej.

Podsumowanie

Rozprawa stanowi efekt kilkuletnich poszukiwań badawczych nad możliwością włączania środowiska przyrodniczego w proces wspierania osób uzależnionych. Jej zasadniczym celem nie było wykazanie spektakularnej skuteczności jednej metody, lecz podjęcie próby rzetelnej, empirycznej weryfikacji hortiterapii w warunkach realnej praktyki terapeutycznej.

Uzyskane wyniki pozwalają spojrzeć na hortiterapię nie jako alternatywę wobec klasycznych form terapii uzależnień, lecz jako ich uzupełnienie, wzmacniające proces regulacji emocjonalnej i redukcji napięcia. W tym sensie praca wpisuje się w nurt pedagogiki zdrowia poszukującej metod wspierających proces zdrowienia w sposób holistyczny i środowiskowo zakorzeniony.

Rozprawa ma również wymiar projektowy – poprzez opracowanie autorskiego programu Hortiaddictheraphy oraz modelu ogrodu terapeutycznego – co stanowi próbę połączenia refleksji teoretycznej z praktyką instytucjonalną.

Jednocześnie przeprowadzone badania wskazują na potrzebę dalszych analiz nad mechanizmami oddziaływań hortiterapeutycznych, ich trwałością oraz różnicami indywidualnymi w reakcji uczestników. W tym sensie rozprawa otwiera perspektywę dalszych badań, a nie zamyka problematykę.