

Онищук О.В.

Національний лісотехнічний університет України

ЕКОПСИХОЛОГІЯ В КОНТЕКСТІ ГЛОБАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ: НОВА ПАРАДИГМА МИСЛЕННЯ І ДІЇ

«Мета екопсихології полягає в тому, щоб подолати історичну та постійну прірву між психологічним та екологічним, розглядати потреби планети та потреби людини як континуум»

Т. Рошак

У статті представлено дослідження екопсихології як актуального напрямку сучасної психології, що виник на перетині екології, психології, філософії, соціології та інших сфер у відповідь на зростання екологічної кризи та внутрішньої дезінтеграції людини у технократичному світі. Розкрито історико-культурні, філософські та наукові джерела становлення екопсихології. Наголошено на основних поняттях екопсихології, зокрема «екологічне Я», «екологічне несвідоме», «психологічне відчуження від природи» та «екологічна ідентичність» як ключових категорій сучасного розуміння взаємодії людини і довкілля. Виокремлено актуальні проблеми сучасної екопсихології. Зроблено акцент на екологічно відповідальній поведінці і екологічній ідентичності. Авторка аргументовано демонструє, що екологічно відповідальна поведінка не зводиться до раціонального вибору, а формується під впливом складної сукупності когнітивних, емоційних, соціальних та ціннісно-мотиваційних чинників. Значну увагу приділено практичним напрямкам екопсихології: зокрема, описано ефективність екотерапевтичних практик і методів (садівництва, контактів із природою, групових прогулянок, фокусування, еко-танцю), які застосовуються у психотерапії, соціальній реабілітації та превентивній психології. Авторка обґрунтовує доцільність використання екопсихології в умовах військових дій як ресурсу для подолання травми, стресу та відновлення зв'язку з природним джерелом життєвої сили. Стаття актуалізує необхідність переосмислення місця людини в біосфері та спрямована на розвиток нової екологічної етики, що ґрунтується на цілісному баченні взаємозалежності людської психіки та середовища. Таким чином, екопсихологія постає не лише як наукова парадигма, а як гуманітарна стратегія виживання й розвитку людства в епоху екологічних і цивілізаційних змін.

Ключові слова: екопсихологія, екоterapia, екологічна ідентичність, сталий розвиток, екологічна поведінка.

Постановка проблеми. У сучасному світі, як відповідь на посилення антагоністичних установок у стосунках людини з природою, зростає роль екологічної свідомості, дедалі більше уваги приділяється проблемам довкілля, змінам клімату, екологічним катастрофам та пошукові шляхів виходу з кризи. Людина щораз глибше усвідомлює, що спосіб її життя та поведінка, впливаючи на стан природи, тим самим відображається на власному житті. Ми не лише фізично, а й психологічно залежимо від природи. Екологічна культура стає однією з ключових точок досліджень у психології у вигляді екопсихології.

Екологічна психологія (екопсихологія), як доволі молодий і вкрай актуальний напрям у сучасній науці, досліджує зв'язки між людиною та природою, психологічні атрибуції навколишнього середовища, вивчає як природа та середовище (природне та урбанізоване) впливають на фізичне та психічне здоров'я людини, її психологічний стан, рівень стресу, емоційну стабільність та якість життя, її поведінку та світогляд, і як можна використати цей зв'язок для добробуту людського життя. Для ілюстрації цього зв'язку можна навести простий приклад: «Екопсихологи вважають, що багато людей відчувають особисте

горе, коли стають свідками погіршення стану довкілля. Прикладом може бути відчуття втрати, яке ви можете переживати, повернувшись в улюблену природну місцевість, де ви гралися в дитинстві, і бачите, що вона перетворилася на спустошений осередок» [16, с. 124].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В сучасній науці екопсихологія розглядається як полісемантичний концепт, який суміжний з багатьма дисциплінами і розглядає широке проблем. Найвідомішими закордонними та вітчизняними дослідниками є Т. Рошак, Е. Фішер, Дж. Мейсі, К. Чалквіст, К. Левін, Р. Баркер, Дж. Гібсон, Ю. Швалб, О. Вернік, О. Львовичкіна, О. Рудоміна-Дусятська, В. Скребець С. Яковенко, Ю. Круусвал, Т. Нійт, М. Хейдментс та ін. В Україні у 1995 р. відкрито Лабораторію екологічної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України під керівництвом Ю. Швалба, яка займається дослідженням психологічних характеристик екологічної свідомості та еколого-орієнтованого способу життя особистості. Серед ключових тем досліджень є проблеми екологічної свідомості, еколого-психологічні наслідки криз, катастроф і лих, екопсихологічні чинники сучасного способу життя, екопсихологія діяльності і поведінки. Однак на увагу претендує більш ґрунтовне визначення предмету та змісту самого поняття екопсихології, її зв'язку з розвитком екосвідомості.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичний аналіз екопсихології як інноваційного міждисциплінарного напрямку сучасної науки, її змісту та семантичного навантаження, а також окреслення актуальних проблем екопсихології, методів та видів екотерапії як засобів особистісного відновлення та становлення нової екологічної етики мислення і дії.

Виклад основного матеріалу. Виникнувши наприкінці ХХ ст. як відповідь на екологічні та психологічні кризи сучасності, екопсихологія тим не менше, має своїми витокami багато джерел, серед яких: філософія даосизму й буддизму, містицизм різних релігій, ідеї психології З. Фрейда, К. Г. Юнга, В. Джеймса та ін., екологів Дж. Мура, А. Леопольда, П. Шепарда та ін., екофемінізму, релігійних мислителів різних епох та ін. [17, с. 72], і продовжує розвиватися в контексті сучасних соціокультурних викликів, найперше акцентуючи на відновленні порушеної цілісності у системі «людина-природа», що бачиться джерелом багатьох проблем. «Бути «цілісним» у певному сенсі, що безпосередньо впливає на наше

розуміння «людської природи», означає бути невід'ємною частиною світу природи» [5, с. 1]. У цьому контексті цілісність людини забезпечує щоденний доступ до природних просторів та ресурсів, є запорукою щастя, підвищення рівня стійкості та кращого добробуту. Себто, турбота про повноцінне життя людини на різних рівнях стає ключовою в екопсихології. Одним із завдань цього напрямку є виховання екологічної відповідальності та культури, щоб вийти за межі лише антропоцентричних установок, які сформувалися ще в епоху Нового часу на основі утвердження предметно-перетворювального типу людини з акцентом на опануванні природою заради власної користі.

На вебсайті Інституту екопсихології Каліфорнійського університету наведено дефініцію екопсихології як новітній синтез екології та психології, що базується на умінні застосовувати екологічне розуміння в практиці психотерапії, на вивченні нашого емоційного зв'язку із Землею, на пошуках стандарту психічного здоров'я, який би ґрунтувався на екологічних принципах. «Екопсихологія – це підхід, що переходить з міждисциплінарної на трансдисциплінарну рівність і є результатом запропонованого діалогу між психологією та екологією. Екопсихологія є міждисциплінарною, оскільки базується на концепціях як наук, так і інших галузей, пов'язаних з наукою про сталий розвиток, але визнає їхню неадекватність для побудови широкої основи для розуміння екологічної кризи та її кореляції з психікою. Вона є трансдисциплінарною, оскільки виходить за межі будь-якої дисципліни в пошуках критичного мислення та водночас інтегрована з людською свідомістю, її способами вираження, а також культурними, соціальними та економічними реаліями, які вона створює та відтворює в природному контексті, звідки вони походять» [19].

На думку Д. Скалла, «екопсихологію можна розглядати як дисципліну, що охоплює широкий спектр питань: від екології до релігії, антропології, соціології, політичної економії та психології окремих осіб. Основні питання екопсихології стосуються ролі наших дій у глобальній екологічній кризі та впливу навколишнього середовища (включаючи саму кризу) на нашу психологію. З цього можуть виникнути відповіді на практичні питання про те, як змінити нашу поведінку стосовно природи, яка перевищує людський світ, і як подолати труднощі, що могли виникнути внаслідок нашого психологічного відчуження від природи» [17, с. 75].

Автори монографії «Психологія сталого розвитку», подаючи екопсихологію як частину психології сталого розвитку, на основі аналізу низки досліджень пропонують таку схему екопсихології. В основі людського розуму лежить екологічне несвідоме, придушення якого викликає божевілля в індустріальному суспільстві; щоб зцілитися, люди повинні усвідомити свій фундаментальний, первинний зв'язок зі своїм екологічним домом. Придушення екологічного несвідомого означає від'єднання від екологічного «Я». Коли люди сприймають себе відокремленими від свого екологічного контексту і незалежними від нього, вони зловживають навколишнім середовищем, намагаючись задовольнити духовні та внутрішні потреби за допомогою зовнішніх матеріальних благ. Через екологічний трансцендентний досвід люди можуть відновити зв'язок з екологічним несвідомим і віднайти своє екологічне «Я». Техніки для цього включають усвідомлений контакт з природою, подорожі в дику природу, рефлексивні ритуали та екотерапію. Зрештою, відновлення екологічного «Я» веде до сталої свідомої поведінки [16, с. 298–299].

Такий підхід допомагає конструювати середовище, що сприяє благополуччю людини в різних аспектах. У цій галузі концептуалізуються питання, пов'язані з дослідженням реакцій людини під час взаємодій з природою, когнітивно-просторових репрезентацій навколишнього середовища, просторової поведінки, впливу якості оточуючого середовища на самопочуття і зворотні реакції людини на трансформації в природі, психологічні сторони впливу глобальних змін у природі на життя людини та ін. Ця галузь науки інтегрувала у себе знання з психології, екології, філософії, медицини, педагогіки та ін. До основних напрямків екопсихології зараховують психологічну екологію (досліджує вплив фізичних, хімічних, радіаційних та інших психогенних факторів зовнішнього середовища на психічне та психологічне здоров'я людини), психологію оточуючого середовища (інвайронментальну психологію, яка вивчає пізнання та оцінку довкілля, реакції людини на взаємодії з довкіллям і стрес, що звідти виникає (наприклад, від обмеження фізичного простору або ж агресивного інформаційного впливу)), психологію екологічної свідомості (тут розробляються методи діагностики, формування екологічної свідомості та світогляду) та ін. Попри різноманітність цих напрямів екопсихології, їх об'єднує спільний методологічний підхід, який базується на ідеї, що психологічні аспекти дослі-

дження свідомості людини, її психічного розвитку, емоційних переживань, поведінки, а також психофізичного здоров'я мають розглядатися в контексті системних взаємозв'язків «людина – навколишнє середовище». Психологія взаємодії з навколишнім середовищем орієнтована на створення простору, найбільш пристосованого до потреб людини, а також на поліпшення відносин з природним середовищем, більше раціональне її використання. Тут треба наголосити, що це не просто проблема свідомості, яку можна вирішити шляхом просвіти чи логічних доказів, а радше глибока втрата внутрішнього зв'язку з живим світом – втрата, яка призводить до емоційної байдужості, байдужості до страждань планети та її істот. Саме тому екопсихологія шукає підходи, які не лише звертаються до інтелекту, а й до тіла, серця, уяви. Вона прагне відновити відчуття приналежності до живого світу – не як абстрактної ідеї, а як глибоко вкоріненого переживання. Тому практики екопсихології доволі різнобічні і включають і час, проведений на природі (прогулянки в парку, лісі, садівництво, туризм тощо), і екологічну освіту, і екоактивність (скажімо, захист природи, екологічна політика), і екотерапію як прикладну екопсихологію (методи лікування із залученням природних ресурсів – тварини, садівництво, дика природа, еко-мрійництво, терапія природним способом життя і ін.).

На думку Е. Фішера [6], який вважає екопсихологію рушійною силою соціальних змін, є чотири взаємопов'язані завдання для екопсихології:

психологічне завдання – «визнавати та краще розуміти відносини між людиною і природою саме як стосунки»; *філософське завдання* – «повернути психіку (душу) назад у природний світ»; *практичне завдання* – «розвивати терапевтичні та реколективні практики на шляху до екологічного суспільства», пам'ятати як людська психіка вбудована в глобальну природу та в процес переосмислення того, як жити добре в умовах живої природи; *критичне завдання* – «займатися екопсихологічною критикою», тобто кидати виклик поширеному та всепроникному антропоцентризму в сучасному західному суспільстві.

Можна виокремити кілька ключових актуальних проблем екологічної психології, що відображають сучасні глобальні виклики. До них відносять психологічні наслідки кліматичних змін (наприклад, еко-тривожність – тривожні стани, пов'язані з майбутнім планети; кліматична депресія – зниження мотивації та надії в умовах безсилля перед екологічними катастрофами; ПТСР

після стихійних лих – зростання посттравматичних реакцій після пожеж, повеней, ураганів тощо), психологію простору і місця (тобто, яким чином архітектурне і соціальне середовище впливає на емоційний стан, поведінку, відчуття безпеки; психологічне значення «місця», яке намагається пояснити чому люди важко покидають домівку навіть під загрозою стихійного лиха; урбаністичні рішення для екологічного комфорту і ментального благополуччя та ін.), екологічну справедливість, яка досліджує психологічні аспекти нерівного доступу до чистого середовища (коли, скажімо, бідні громади більше страждають від екологічних криз) і відповідно вплив цього фактора на соціальну напругу, агресію, фрустрацію, екологічну освіту, яка мала б ефективно впливати на екологічні установки і звички через освіту, медіа, кампанії, і яка досліджує психологічні механізми зміни установок.

Окремо в цьому контексті слід сказати про поведінку, орієнтовану на сталий розвиток (яка охоплює питання впровадження екологічно відповідальної поведінки: збереження ресурсів, утилізація відходів, зменшення споживання; психологічних бар'єрів щодо змін у формі заперечення, раціоналізації, дифузії відповідальності; мотивів та стимулів до проєкологічної поведінки) та екологічну ідентичність та зв'язок із природою (займається вивченням екологічної самосвідомості, наскільки людина ідентифікує себе як частину природи, а також впливу урбанізації на розрив зв'язку з природним середовищем).

Екологічно відповідальна поведінка є ключовим чинником сталого розвитку, однак її формування стикається з низкою когнітивних, емоційних і соціальних бар'єрів. Попри зростаючу обізнаність про екологічні проблеми, рівень реальної проєкологічної активності населення залишається недостатнім [9]. Серед психологічних бар'єрів треба виокремити когнітивний дисонанс між знанням про шкodu довікллю та повсякденною поведінкою, яка її спричиняє. Цей дисонанс часто нівелюється шляхом раціоналізації («мій внесок не має значення») або перекладання відповідальності на інших – уряд, корпорації, інших людей [7]. У праці Р. Гіффорда [7] запропоновано концепт «драконів бездіяльності» (dragons of inaction) – групу психологічних чинників, що заважають екологічній дії: зокрема, соціальне порівняння, недовіра, знецінення ризику, звичка, сприйняття контролю. Однак численні дослідження підтверджують, що на поведінку значно більше впливають емоційно забарвлені

установки та соціальні норми, а не лише знання. Наприклад, у статті Чалдіні та ін. [3] автори демонструють, що інформування про екологічну поведінку більшості (нормативне повідомлення) є ефективнішим за абстрактні заклики. Дослідники також підкреслюють роль внутрішньої мотивації, пов'язаної з ціннісними орієнтаціями, а також роль екологічної емпатії – здатності співпереживати природі та іншим живим істотам [18].

Екологічна ідентичність – це компонент само-свідомості, що визначає ступінь, у якому людина ідентифікує себе як частину природного світу, відчуває зв'язок із ним і виявляє турботу про його збереження [4]. Ця концепція є ключовою для пояснення стійкої проєкологічної поведінки та залучення до природоохоронних дій. С. Клейтон стверджує, що екологічна ідентичність формується через досвід прямої взаємодії з природним середовищем, емоційну близькість до певних ландшафтів або біографічні події (наприклад, дитячі спогади про ліс чи річку). Водночас урбанізація, технологічна медіатизація і цифровізація життя знижують частоту та глибину таких контактів, сприяючи «екологічному відчуженню» [10].

Відчуття єдності з природою часто операціоналізується через поняття «зв'язаність з природою», яке корелюється з проєкологічними діями, альтруїзмом, суб'єктивним благополуччям [12]. Люди з вищим рівнем пов'язаності з природою частіше відчувають відповідальність за її стан і готовність діяти. Згідно з дослідженням Шульца [15], зв'язок із природою може мати три модальності: егоцентричну (турбота про природу через власну вигоду), соціоцентричну (через вплив на інших людей) і біоцентричну (прямий емоційний зв'язок з живими системами).

Тому можна сказати, що сучасна екологічна психологія дедалі більше зосереджується не лише на поведінкових аспектах, але й на ідентичнісних і афективних детермінантах взаємодії з природним середовищем. В умовах кліматичних загроз і деградації навколишнього середовища екопсихологія відіграє ключову роль у розумінні внутрішніх мотивів, установок та поведінкових патернів, пов'язаних зі збереженням довкілля. Дослідження свідчать, що проєкологічна поведінка не є прямим наслідком поінформованості чи знань, а значною мірою визначається психологічними бар'єрами, соціальним контекстом і ціннісними орієнтаціями особистості. Зокрема, когнітивні упередження, звички, низьке відчуття контролю та міжособистісне порівняння знижують готовність до дій, навіть за наявності екологічної тривоги чи

турботи про довкілля. Особливої уваги заслуговує поняття екологічної ідентичності як стійкої складової самосвідомості, що відображає ступінь єдності людини з природним світом. Саме вона є надійним предиктором стабільної та емоційно забарвленої екологічної поведінки, оскільки вона інтегрує когнітивні, емоційні та моральні аспекти стосунків людини з довкіллям. Формування такої ідентичності вимагає безпосереднього досвіду взаємодії з природою, доступу до зелених зон, а також активного залучення до спільнот, орієнтованих на екологічні цінності.

Таким чином, ефективне сприяння сталому розвитку має ґрунтуватися не лише на інформуванні чи закликах до раціональної поведінки, а й на цілісному психологічному підході, який включає роботу з емоціями, зміцнення відчуття контролю, підтримку соціальних норм, що сприяють екологічній дії, і насамперед – розвиток екологічної ідентичності як глибокої основи екологічного громадянства.

Л. Кенігер та ін. [8] досліджують вимірну користь взаємодії людини з природою на основі аналізу більше 100 джерел з різних суміжних галузей. Вони виявили, що перевагам для фізичного здоров'я, когнітивної діяльності та психологічного благополуччя приділялося набагато більше уваги, ніж соціальним або духовним перевагам взаємодії з природою, незважаючи на потенційні вагомні наслідки, що впливають з останньої. Автори роблять висновок, що «взаємодія з природою може забезпечити низку психологічного благополуччя, когнітивних, фізіологічних, соціальних, матеріальних і духовних переваг, і що доступ до зелених насаджень і природних зон є важливим для сприяння діяльності, яка є корисною для добробуту людини. Однак, оскільки докази є здебільшого описовими, мало відомо про механізми, важливі для надання цих переваг, тому ключові питання все ще залишаються відкритими» [8, с. 935].

Чим екопсихологія відрізняється від традиційної психології? Найперше тим, що ґрунтується на принципі, що ми є частиною глобальної екологічної системи природи на нашій планеті і не можемо бути здоровими, коли наше середовище «хворе». Екопсихологія акцентує увагу на просторово-фізичних характеристиках середовища як важливих компонентах психосоціальної ситуації життя та розвитку. Екопсихолог намагається зрозуміти комплексно фізичне здоров'я та соціальне життя, духовні переконання та оточення людини, а також те, що вона думає та відчуває.

Екопсихологія пропонує нам інструменти та стратегії для переходу до більш стійких моделей життя незалежно від обставин шляхом зміни середовища та способу життя з таких, що висмоктують із нас життя на ті, що підтримують його всередині людини.

Екотерапія як частина прикладної екопсихології стверджує, що наші страждання виникають через порушені стосунки з природним світом, через нашу від'єднаність від того, що не є людиною і що постає причиною страждань. Такий вид терапії полегшує біль, знижує стрес і тривожність, зменшує необхідність використання ліків. У Великобританії, США, Канаді, Азії екотерапією лікують психічні захворювання, розлади сну, тривожність, депресію, гіперактивність, часто застосовують для реабілітації військових. Наприклад, у США є відділення лікарень, які працюють із рослинами для терапії пацієнтів з емоційними та фізичними проблемами. Ще в 1973 році в Америці було створено асоціацію садівничої терапії (American Horticultural Therapy Association). Корисною в цьому контексті є книга К. Чалквіста «Екотерапія: лікування з урахуванням природи» [2]. У ній описано багато видів екотерапії, включаючи терапевтичне садівництво, «зелені» фізичні вправи, терапію за допомогою тварин, терапію в дикій природі, терапію природним способом життя, екотерапію в громаді, боротьбу з екологічною тривогою та екологічним горем і багато іншого. Екотерапія більше стосується свідомих практик, які сприяють взаємності з природним світом, прагнучи зцілити як себе, так і природний світ для запобігання руйнуванню як навколишнього середовища, так і людини. Цікавим прикладом цієї терапії можна назвати еко-танець. Це біоміметична і регенеративна екопсихологічна практика, що має на меті перенести принцип природи на тілесність і свідомість людини через нюх, дотик, спостереження, рух та дослідження тілесності аби встановити зв'язок з екологічним несвідомим.

Ще один екотерапевтичний метод «фокусування», запропонований Ю. Гендліном, дозволяє повернутися до тілесного переживання і таким чином відновити відчуття приналежності до природи. Дослідниця цього методу М. Оланьє-Бельдам наголошує, що цей метод – не просто техніка саморефлексії, а шлях пізнання, вкорінений у тілі та переживанні, який дозволяє знову відчути себе частиною більшого цілого. Він сприяє появі живих, автентичних сенсів, які виникають у контакті з тим, що є більшим за нас, включаючи інші живі істоти. Через сповільнення, слухання і відкритість ми можемо заново увійти у взаємодію

з живим світом, що дозволяє зілловати не лише особисті рани, а й стосунки з довкіллям. Фокусування може відігравати важливу роль в експсихології, оскільки допомагає розвивати внутрішнє відчуття приналежності до світу, посилює екологічну чутливість і відкриває шлях до трансформаційних переживань, які можуть надихати до дбайливого ставлення до планети. Цей підхід дозволяє повернутися до тілесного переживання, яке несе в собі сенс ситуації і здатне зрушити нас уперед у напрямі змін для глибшого зв'язку з собою, з іншими і з живим світом. Фокусування – це спосіб зупинитися і дати тілу можливість висловитися. Але тіло говорить не мовою думок чи образів, а власною, унікальною мовою – невизначеною, але інтенсивного відчуття, яке охоплює ситуацію цілком. Саме це відчуття Ю. Гендлін назвав *felt sense* – тілесно відчуте сприйняття [13].

Варто зупинитися на окремих видах екотерапії, які актуальні і поширені в Україні. Одним з них є терапевтичне садівництво. «Терапевтичне садівництво має важливе соціально-психологічне значення, забезпечуючи не лише продовольчу безпеку, але й сприяючи психічному благополуччю і соціальній інтеграції, поліпшенню загального добробуту населення та збереження біорізноманіття» [1, с. 17]. У цьому ж дослідженні автори описують проєкт «Сади Перемоги» і наголошують: «Садівництво активізує кілька ключових психологічних процесів, включаючи уважність, відволікання від стресових думок, зниження симптомів депресії, і підвищення самопочуття через зв'язок з природою» [1, с. 7].

Інший вид екотерапії – прогулянки на природі. Британські дослідники дійшли висновків, що люди, які брали участь у групових прогулянках на природі, визнали зниження рівня депресії, стресу та негативного впливу. Вони повідомили про значно більший позитивний вплив і загальне психічне благополуччя. Автори виявили, що фізична активність учасників є найсильнішим прогностичним показником психічного благополуччя

і позитивного впливу індивіда, за яким слідує те, чи беруть вони участь у групових прогулянках на природі. Ці результати свідчать про те, що групові заняття та фізична активність разом створюють найбільшу користь для учасників [11]. Спілкування з природою (як то прогулянки, робота на свіжому повітрі) позитивно впливає на зміцнення чи створення дружби (наприклад, між сусідами), заохочує активний спосіб життя, підвищує продуктивність праці, зменшує рівень злочинності та домашнього насилля, забезпечує швидке відновлення після розумової втоми, підвищує самооцінку, полегшує стрес, зменшує головні болі, скорочує час на відновлення в лікарні.

Висновки. Таким чином, експсихологія пропонує цілісне розуміння взаємодії людини та середовища, сприяє формуванню відповідального ставлення до природи та покращенню психічного здоров'я у взаємодії з довкіллям. Відновлення зв'язків з природою бачиться в експсихології ефективним шляхом розвитку екосвідомості та особистісного росту на основі глибинного розуміння власної природи. Психологи можуть сприяти розвитку екологічно відповідальної поведінки, що включає свідоме споживання ресурсів та зменшення шкоди природі. Це особливо важливо в освітньому контексті та корпоративному середовищі. Зважаючи на збільшення природних катастроф та стан війни, який зараз переживає Україна, екологічна психологія допомагає адаптації до змін навколишнього середовища, розробки стратегії подолання наслідків екологічних криз внаслідок воєнних дій. І, звичайно ж, методи і прийоми експсихології є вкрай важливими для реабілітації військових та усіх, хто постраждали від війни. Дослідження показують, що контакти із природою позитивно впливають на психічне здоров'я та прискорюють відновлення після стресу чи хвороб. Екологічна психологія покликана сприяти створенню програм реабілітації із залученням природного середовища.

Список літератури:

1. Батраченко І. Г., Плошинська А. А., Склянська О. В. Психологічні засади трансформації садівництва у формат терапії та фітнесу. *Journal of psychology research*. 2024. Vol. 30 (13). P. 5–20.
2. Chalquist C. *Ecotherapy: Healing with Nature in Mind*. Berkeley, California: Counterpoint Press, 2009. 312 p.
3. Cialdini R. B., Reno R. R., Kallgren C. A. A focus theory of normative conduct. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58(6). P. 1015–1026. DOI: 10.1037/0022-3514.58.6.1015.
4. Clayton S. Environmental Identity: A Conceptual and an Operational Definition. *Identity and the Natural Environment: The Psychological Significance of Nature* / Clayton S., Opatow S. MIT Press, 2003. P. 45–65. DOI: 10.7551/mitpress/3644.003.0005.
5. Conesa-Sevilla J. *Ecopsychology revisited: For whom do the “nature” bells toll?* Arcata, CA: Humboldt State Univ. Press, 2019. URL: <https://digitalcommons.humboldt.edu/monographs/7>

6. Fisher A. *Radical Ecopsychology: Psychology in the Service of Life*. State University of New-York Press, 2002. 306 p.
7. Gifford R. The dragons of inaction: psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation. *American Psychologist*. 2011. Vol. 66(4). P. 290–302. DOI: 10.1037/a0023566.
8. 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(3). P. 913–935. DOI: 10.3390/ijerph10030913.
9. Kollmuss A., Agyeman J. Mind the Gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental Education Research*. 2002. Vol. 8(3). P. 239–260. DOI:10.1080/13504620220145401.
10. Louv R. *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Algonquin Books, 2008. 256 p.
11. Marselle M. R., Irvine K. N., Warber S. L. Examining group walks in nature and multiple aspects of well-being: A large-scale study. *Ecopsychology*. 2014. Vol. 6(3). P. 134–147. DOI:10.1089/eco.2014.0027.
12. Mayer F. S., Frantz C. M. The connectedness to nature scale. *Journal of Environmental Psychology*. 2004. Vol. 24(4). P. 503–515. DOI:10.1016/j.jenvp.2004.10.001.
13. Ollagnier-Beldame M. Experiencing life and belonging to nature with Focusing. *European Journal of Ecopsychology*. 2025. Vol. 9. P. 158–179. URL: https://ecopsychology-journal.eu/v9/EJE_v9_Ollagnier-Beldame.pdf
14. Roszak T., Gomes M., Kanner A. *Ecopsychology – Restoring the Earth, Healing the Mind*. Sierra Club books, 1995. 372 p. URL: <https://archive.org/details/ecopsychologyres0000unse>
15. Schultz P. W. *Inclusion with Nature: The Psychology of Human-Nature Relations / Psychology of Sustainable Development*. Schmuck & Schultz: Springer, 2002. P. 61–78. DOI:10.1007/978-1-4615-0995-0_4.
16. Scott B. A., Amel E. L., Koger S. M., Manning Ch. M. *Psychology for sustainability*. Routledge, Taylor & Francis, 2016. 475 p.
17. Scull J. Ecopsychology: Where Does It Fit in Psychology in 2009? *The Trumpeter*. 2008. Vol. 24, Num. 3. P. 68–85. URL: <https://trumpeter.athabasca.ca/index.php/trumpet/article/view/1100/1429>
18. Tam K. P. Concepts and measures related to connection to nature: Similarities and differences. *Journal of Environmental Psychology*. 2013. Vol. 34. P. 64–78. DOI:10.1016/j.jenvp.2013.01.004.
19. What is Ecopsychology. URL: <https://ies.bio/ecopsychology/>

Onyshchuk O.V. ECOPSYCHOLOGY IN THE CONTEXT OF GLOBAL CHALLENGES: A NEW PARADIGM OF THINKING AND ACTION

This article presents an analysis of ecopsychology as a relevant and evolving field of contemporary psychology that has emerged at the intersection of ecology, psychology, philosophy, sociology, and other disciplines in response to the intensifying ecological crisis and the internal disintegration of the individual in a technocratic world. The study explores the historical, cultural, philosophical, and scientific roots of ecopsychology, highlighting its core concepts such as the «ecological Self», «ecological unconscious», «psychological alienation from nature» and «ecological identity» as key categories for understanding human–environment interactions. The article outlines the main challenges of modern ecopsychology and emphasizes the role of ecological identity and environmentally responsible behavior. The author argues that such behavior is not a purely rational choice, but rather the outcome of a complex interplay of cognitive, emotional, social, and value-based motivational factors. Particular attention is paid to the practical dimensions of ecopsychology, including the application of ecotherapeutic methods – gardening, nature-based contact, group walks, focusing, and eco-dance – in psychotherapy, social rehabilitation, and preventive psychology. The article substantiates the relevance of ecopsychology in wartime as a resource for overcoming trauma and stress and restoring a connection to the natural source of vitality. It emphasizes the need to rethink humanity's place within the biosphere and advocates for the development of a new ecological ethics grounded in a holistic view of the interdependence between human consciousness and the environment. Thus, ecopsychology is presented not only as a scientific paradigm but also as a humanistic strategy for survival and development in the face of ecological and civilizational transformations.

Key words: *ecopsychology, ecotherapy, ecological identity, sustainable development, environmental behavior.*

Дата надходження статті: 23.07.2025

Дата прийняття статті: 04.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025