

Куделя Людмила,

старший викладач кафедри екології та ландшафтного дизайну,

Факультет економіки та менеджменту,

ПВНЗ «Європейський університет»,

м. Київ, Україна

L_Kudelia@ukr.net

**РОЛЬ ДИСЦИПЛІНИ «ЕКОЛОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ»
У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ЕКОЛОГІЯ»
ТА ДОСЛІДЖЕННІ ЛЮДИНИ ЯК ЧАСТИНИ ЕКОСИСТЕМИ**

Анотація. У статті розкрито місце та роль дисципліни «Екологічна психологія» при підготовці студентів спеціальності «Екологія» та показані психологічні закономірності взаємозв'язку людини з навколишнім середовищем.

Ключові слова: психологічні науки, екоосвіта, відчуження від природи, екопроствіта, екотерапія, екологічна ідентичність.

Annotation. The article reveals the place and role of the discipline «Environmental Psychology» in the preparation of students majoring in «Ecology» and shows the psychological regularities of the human relationship with the environment.

Key words: psychological sciences, eco-education, alienation from nature, eco-world, eco-therapy, ecological identity.

Вступ. Актуальність екологічної психології зумовлена сучасними соціально-екологічними викликами, такими як зміни клімату, забруднення довкілля та інтенсивна урбанізація, які безпосередньо впливають на психоемоційний стан людини. Вона сформувалася на перетині психології, екології, соціології та філософії, намагаючись зрозуміти, як середовище впливає на поведінку, емоції та мислення людини, і навпаки — як людська діяльність

змінює навколишній світ. Дисципліна вивчає взаємозв'язок між людиною та навколишнім середовищем, допомагає розробляти методи екотерапії та формувати екологічну свідомість [8]. Екологічна психологія сприяє розвитку психічного здоров'я, стимулює відповідальну поведінку щодо природних ресурсів і є важливою складовою сталого розвитку суспільства.

Мета статті - розкрити сутність та значення дисципліни «Екологічна психологія» для підготовки фахівців спеціальності «Екологія», дослідити способи інтеграції природи у міське середовище для покращення психічного здоров'я людей, розвивати вміння використовувати природне середовище як ресурс для психологічного й емоційного відновлення та розглянути дисципліну «Екологічна психологія» з точки зору важливого складника професійної підготовки екологів, що відіграє ключову роль у формуванні екологічної культури сучасного суспільства.

Результати дослідження. Людина не є ізольованою від природи — вона живе у складній системі зв'язків, де кожен елемент впливає на інші. Психологічний комфорт, стійкість до стресів і навіть рівень щастя залежать від якості нашої взаємодії з природним середовищем. Сучасна урбанізована культура спричинила феномен «екологічного відчуження» — коли людина втрачає емоційний зв'язок із природою. Це проявляється у зростанні рівня тривожності, депресій, втоми та байдужості до екологічних проблем. Водночас відновлення цього зв'язку — через екотуризм, міське озеленення, екоосвіту, садівництво чи прогулянки в парках — позитивно впливає на психічне здоров'я [4].

Останніми роками в екологічній психології активно досліджується феномен кліматичної тривоги — емоційної реакції на усвідомлення глобальної екологічної кризи. Вона особливо поширена серед молоді, яка бачить загрозу майбутньому планети. Психологи підкреслюють важливість не лише інформування, а й формування активної екопозиції, коли тривога перетворюється на мотивацію до дії [8].

Екологічна психологія пропонує низку шляхів формування екологічної свідомості:

- розвиток екологічної емпатії — уміння співпереживати природі;
- екопросвіта та міждисциплінарна освіта;
- створення середовищ, які підтримують природний баланс (екодизайн, зелена архітектура);
- практики екотерапії — використання природного середовища для психологічного відновлення.

Сучасне суспільство переживає епоху хронічного стресу, інформаційного перевантаження та ізоляції від природи. У цих умовах зростає інтерес до екотерапії — наряду, який використовує природне середовище як ресурс для психологічного й емоційного відновлення. Екотерапія ґрунтується на переконанні, що природа має відновлювальний потенціал, а відновлення контакту з нею сприяє гармонізації внутрішнього стану людини [3].

Екотерапія — це сукупність психологічних практик, які передбачають цілеспрямовану взаємодію з природним середовищем. Її мета — відновлення психоемоційного балансу, зниження рівня стресу, підвищення життєвої енергії та розвитку екологічної свідомості.

Основними принципами екотерапії є:

1. Єдність людини та природи — психічне здоров'я нерозривно пов'язане зі станом навколишнього середовища.
2. Активна взаємодія — лікувальний ефект виникає через дії (спостереження, дотик, рух, турботу про природу).
3. Усвідомленість і присутність — важливо бути тут і зараз, помічати деталі природного світу.
4. Етичність — екотерапія базується на повазі до всіх живих істот і природних процесів.

З дисципліни «Екологічна психологія студенти спеціальності «Екологія» детально ознайомлюються з такими основними видами практик екотерапії як:

1. Лісотерапія (Forest Bathing, або Шинрін-йоку)

Походить із японської культури. Людина проводить час у лісі, фокусуючись на сприйнятті запахів, звуків, текстур і кольорів.

Ефект: зниження рівня кортизолу, стабілізація серцевого ритму, покращення настрою.

Дослідження: японські вчені (Park et al., 2010) довели, що після двогодинної прогулянки в лісі рівень стресу зменшується на 16–20%.

2. Садова терапія (Horticultural Therapy)

Практика догляду за рослинами, вирощування квітів чи овочів у саду або навіть у міських умовах.

Ефект: розвиток терпіння, зниження тривоги, покращення самооцінки.

Приклади: терапевтичні сади в лікарнях, реабілітаційних центрах, школах.

3. Терапія природними стихіями

Взаємодія з водою, вогнем, повітрям чи землею (купання у водоймах, споглядання полум'я, ходіння босоніж по траві).

Ефект: глибоке розслаблення, зменшення сенсорного перевантаження, відновлення відчуття «тілесного заземлення».

4. Екопсихологічні медитації

Медитативні практики на природі: дихальні вправи, усвідомлене споглядання пейзажів, слухання природних звуків.

Ефект: зниження тривожності, розвиток усвідомленості, формування почуття єдності з довкіллям.

5. Волонтерська екотерапія

Екологічні акції (прибирання парків, висадка дерев, участь у відновленні довкілля).

Ефект: посилення відчуття значущості власних дій, соціальна підтримка, зростання екологічної відповідальності [2].

Психологічними механізмами дії екотерапії є відновлення уваги — природне середовище стимулює «м'яку увагу», що допомагає мозку відновити ресурси після інтелектуального навантаження; зниження стресу — навіть коротке споглядання природи активує парасимпатичну нервову систему; соціальна підтримка — спільна діяльність у природі сприяє формуванню зв'язків і довіри; екологічна ідентичність — людина починає сприймати себе як частину живої системи, що сприяє внутрішній гармонії [1; 4; 5].

В Україні зростає інтерес до природотерапевтичних практик — від «психологічних ретритів у Карпатах» до садів терапії для ветеранів [6].

Післявоєнна реабілітація та відновлення психічного здоров'я населення робить екотерапію особливо актуальною. Українські психологи й волонтери активно впроваджують програми «зеленої реабілітації» у громадах [7].

Екотерапія — це не просто модна тенденція, а науково обґрунтований метод психологічного відновлення, що повертає людині природну рівновагу. Вона допомагає не лише зменшити стрес, а й відновити відчуття єдності зі світом, нагадуючи, що природа — наш найперший терапевт.

Висновки. Зміни клімату, забруднення повітря, води та ґрунтів, вирубка лісів і урбанізація створюють стресові фактори для сучасного суспільства. Екологічна психологія допомагає зрозуміти, як ці фактори впливають на психоемоційний стан, поведінку та здоров'я людей. Використання природи для психоемоційного відновлення (екотерапія, лісотерапія, садотерапія) стає популярним методом боротьби зі стресом і депресією. Наукові дослідження підтверджують позитивний вплив природного середовища на когнітивні функції та психоемоційний стан людини. Екологічна психологія вивчає психологічні механізми, які мотивують людей до екологічно відповідальної поведінки (сортування відходів, економія ресурсів, екологічний туризм).

Формування екологічної свідомості стає важливим елементом освіти та виховання. Сучасні міста часто спричиняють «екологічний дефіцит» – нестачу контактів із природою. Екологічна психологія досліджує способи інтеграції природи у міське середовище для покращення психічного здоров'я людей. Вона поєднує психологію, екологію, урбаністику та соціологію. Результати досліджень застосовуються у плануванні міст, створенні рекреаційних зон, екотерапевтичних програм та освітніх проєктах.

Вивчення дисципліни *«Екологічна психологія»* є надзвичайно важливим для підготовки фахівців у галузі екології, оскільки формує цілісне розуміння взаємозв'язку між людиною та природним середовищем. Ця дисципліна сприяє розвитку екологічної свідомості, етичної відповідальності та психологічної готовності до екологічно орієнтованої діяльності. Знання з екологічної

психології дозволяють майбутнім екологам глибше усвідомлювати психоемоційні аспекти екологічних проблем, розробляти ефективні моделі екопросвітницької роботи та сприяти гармонізації відносин у системі «людина — природа — суспільство».

Отже, екологічна психологія є важливим складником професійної підготовки екологів і відіграє ключову роль у формуванні екологічної культури сучасного суспільства.

Список використаних джерел.

1. Воронова Т. О., Стрільчук О. В. Особливості екологічної свідомості громадян у контексті територіальної ідентичності. *Політико-психологічні виклики соціалізації особистості та розвитку освіти (зб. матеріалів)*. 2022. С. 291.
2. Герасимова Т. М. Психологічні механізми екологічної поведінки. *Психологічний журнал*. 2017. № 4. С. 23–31.
3. Gifford R. *Environmental Psychology: Principles and Practice*. 5th ed. Colville, WA : Optimal Books, 2014. 550 p.
4. Clayton S., Myers G. *Conservation Psychology: Understanding and Promoting Human Care for Nature*. 2nd ed. Oxford : Wiley-Blackwell, 2015. 360 p.
5. Корольчук М. С. Екопсихологічні засади гармонізації взаємодії людини і природи. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 52. № 1. С. 134–141.
6. Прокопенко І. Ф., Кузьменко Н. В. Формування екологічної культури майбутніх фахівців природничих спеціальностей. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 3. С. 112–120.
7. Чаплінська Ю. Психологічні особливості сприйняття екологічних ризиків населення в умовах війни. *Вісник психології Львівського університету*. 2023. № 8.
8. Швалб Ю. М., Вернік О. Л. Сучасні проблеми екологічної психології: життєві стратегії особистості в умовах війни: *матеріали Всеукраїнської*

науково-практичної конференції / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Ін-т психології
ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. С. 1–4.