

АКТУАЛЬНІСТЬ, ІНТЕРВЕНЦІЇ ТА СТРАТЕГІЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В УКРАЇНІ (2022–2025)

RELEVANCE, INTERVENTIONS AND STRATEGIC PROSPECTS OF ENVIRONMENTAL PSYCHOLOGY IN UKRAINE (2022–2025)

Стаття присвячена аналізу екологічної психології як стратегічного ресурсу для відновлення національної стійкості й психічного здоров'я громадян України в період 2022–2025 років. Екологічна психологія розглядається як наука про взаємозв'язок людини з природним і соціальним середовищем, що забезпечує екологічно безпечний розвиток особистості й спільноти. Особливу увагу приділено актуальності проблематики, зумовленої наслідками війни й екологічними катастрофами, включно з руйнуванням Каховської ГЕС, яке спричинило феномени «екогоря» та солстальгії. Визначено, що 74% громадян перебувають у стані високого стресу, а найпоширеніші способи подолання (інтернет, телебачення) виявляються мало адаптивними, поглиблюючи тривожність і соціальну ізоляцію. У статті обґрунтовано концепцію «екологічності» психологічної допомоги, яка базується на принципах цілісності, неінвазивності, спільного пізнання й актуалізації внутрішніх ресурсів. Представлено міжнародний досвід застосування екопсихологічних інтервенцій, зокрема гарденотерапії, що довела ефективність у зниженні симптомів дистресу, покращенні соціальної адаптації та фізичної реабілітації ветеранів із ПТСР у США й Великій Британії. Стратегічні перспективи інтеграції в Україні включають створення Національного центру психічного здоров'я та реабілітації ветеранів «Лісова Поляна», розвиток регіональних ветеранських просторів, а також можливість фінансування екотерапії через пакети НСЗУ. Водночас наголошується на викликах, серед яких – нестача фахівців і необхідність міжнародної сертифікації. У висновках екологічна психологія визначається як ключова складова національних програм реабілітації, здатна відповідати на виклики війни через ресурсно-орієнтовані, довготривалі й емпірично підтверджені інтервенції, спрямовані на відновлення особистісної та колективної стійкості.

Ключові слова: екологічна психологія, стресостійкість, екологічний дистрес, екобіопсихосоціальна модель, психічне здоров'я, Україна.

This article analyzes environmental psychology as a strategic resource for restoring national resilience and the mental health of Ukrainian citizens in the period 2022–2025. Environmental psychology is viewed as a science exploring the relationship between humans and the natural and social environment, which ensures the environmentally safe development of individuals and communities. Particular attention is paid to the relevance of issues arising from the aftermath of war and environmental disasters, including the destruction of the Kakhovka Hydroelectric Power Station, which resulted in the phenomena of “eco-grief” and solastalgia. It has been determined that 74% of citizens are in a state of high stress, and the most common methods of coping (Internet, television) are not adaptive, exacerbating anxiety and social isolation. The article substantiates the concept of “ecological” psychological care, based on the principles of holism, non-invasiveness, shared learning, and the actualization of internal resources. It presents international experience with ecopsychological interventions, particularly garden therapy, which has proven effective in reducing distress symptoms, improving social adaptation, and physical rehabilitation of veterans with PTSD in the United States and the United Kingdom. Strategic prospects for integration in Ukraine include the creation of the National Center for Mental Health and Rehabilitation of Veterans “Lisova Polyana”, the development of regional veteran spaces, and the possibility of funding ecotherapy through the National Health Service of Ukraine (NHSU) packages. However, challenges are noted, including a shortage of specialists and the need for international certification. The findings identify environmental psychology as a key component of national rehabilitation programs, capable of responding to the challenges of war through resource-oriented, long-term, and empirically supported interventions aimed at restoring personal and collective resilience.

Key words: environmental psychology, stress resistance, environmental distress, eco-biopsychosocial model, mental health, Ukraine.

УДК 159.9:504

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.22>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Корчук О.С.

старший викладач кафедри педагогіки та психології

Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»

ORCID ID: 0009-0009-3573-4999

Вступ. В умовах повномасштабної агресії питання національної стійкості та психічного здоров'я громадян набуває статусу критичного стратегічного ресурсу. З огляду на масштаби травматизації, існує нагальна потреба в інтеграції інноваційних і ресурсоорієнтованих методів психологічної допомоги, які здатні забезпечити глибоку та тривалу реадaptaцію. Екологічна психологія (далі – ЕП) розглядається як галузь, що вивчає фундаментальний взаємозв'язок між індивідом і його навколишнім середовищем, як природним, так і соціальним, з метою сприяння їхньому взаємному, екологічно безпечному розвитку. Актуальність ЕП у період 2022–2025 років полягає в її здатності адресно реагувати на специфічні форми травми, пов'язані з руйнуванням середовища існування.

Виклад основного матеріалу. Сучасна життєдіяльність українського населення відбувається в надзвичайно стресових умовах, де психічні розлади та страждання можуть стати скоріше правилом, аніж винятком [1]. Фактичні дані, зібрані станом на початок 2025 року, підтверджують цю тенденцію: значний відсоток українців (близько 74%) відчувають високий рівень стресу, що вимагає безпрецедентного розширення арсеналу психологічних інструментів [2].

Аналіз поточних механізмів подолання стресу, які використовує населення, виявляє значне протиріччя між пасивними копінг-стратегіями й потребою в активному, саногенному відновленні. Найпоширенішими способами подолання стресу є пасивне споживання інформації: сидіння в інтернеті (40%),

перегляд ТБ, фільмів чи серіалів (35%), тоді як соціальна взаємодія (спілкування з друзями чи сім'єю) посідає третє місце (36%) [2].

При детальному розгляді з'ясовується, що пасивне споживання контенту, хоча й може тимчасово відволікати, не сприяє формуванню внутрішньої відповідальності й активної саморегуляції, які є ключовими для стійкості в умовах тривалого стресу. Більше того, надмірне використання соціальних мереж і месенджерів може виявитися мало адаптивним: значна частина респондентів (43%) указує, що це підвищує рівень тривоги, а 42% зазначають порушення соціальних зв'язків через залежність [2]. Таким чином, якщо 40% населення використовує інтернет для подолання стресу, але цей механізм підвищує тривогу, він суперечить цілям довгострокової психологічної допомоги. Це створює нагальну потребу в альтернативних методах, які заохочують фізичну та соціальну активність (наприклад, садівництво чи кооперація [3]), пропонуючи прямий, екологічний шлях до відновлення активного контролю над власним станом. Екологічна психологія зі своїм акцентом на активному перетворювальному впливі та низько градієнтному, малоінвазивному втручанні пропонує саме таку здорову альтернативу [1].

Військова агресія в Україні спричинила не лише людські, а й колосальні екологічні втрати, які мають глибокі психологічні наслідки. Руйнування греблі Каховської ГЕС 6 червня 2023 року є показовим кейсом, що кваліфікується як найбільша техногенна екологічна катастрофа в Європі з часів Чорнобиля [4]. Ця подія спричинила величезну повінь, перемістивши понад 14 кубічних кілометрів води, що стало джерелом глибокого екопсихологічного шоку для мільйонів людей на Півдні України.

Психологічне страждання, викликане руйнуванням рідного ландшафту й утратою відчуття дому, вимагає включення специфічних концептів, таких як Еко-Горе (Eco-Grief) і Соластальгія (Solastalgia). На відміну від типового ПТСР, пов'язаного з бойовою травмою, ці феномени описують утрату екологічного зв'язку, ідентичності й відчуття стійкості, спричинену зміною або знищенням природного середовища. Військова агресія, яка призводить до таких масштабних катастроф, як Каховська ГЕС, є, по суті, нападом на середовище існування. Для населення, чия ідентичність традиційно пов'язана з рідною землею, відновлення психологічного здоров'я неможливе без фізичного або символічного відновлення зруйнованого ландшафту.

Цей зв'язок між екологією та національним відновленням підкреслюється стратегічною реакцією на екологічні наслідки. Рішення НАН України (вересень 2023 року) про безумовну необхідність відновлення Каховського водосховища [5] демонструє, що екологічні та психологічні потреби є взаємопов'язаними. Таким чином, екопсихологія стає

механізмом не лише лікування, а й національного спротиву та відновлення ідентичності. Включення травмованих цивільних і ветеранів у процеси відновлення чи догляду за природним середовищем через екотерапію перетворює пасивну жертву на активного творця. Ця діяльність відновлює порушений зв'язок із землею, надаючи відчуття контролю, яке зруйновано агресором.

Теоретичною базою для впровадження екопсихологічних інтервенцій в Україні слугує концепція екологічності психологічної допомоги (психотерапевтичного впливу). Це поняття визначається як «цілісний погляд на можливі наслідки психологічного втручання для особистості», її соціального та природного оточення. Філософія екологічності відходить від директивних, інвазивних моделей лікування. Втручання мають бути «низькоградієнтними» й «малоінвазивними». Це означає, що допомога повинна уникати «особистісної інвазії, вторгнення, готових рецептів», натомість пропонуючи «процес спільного пізнання, взаємовпливу та взаємообумовлення» [1].

Основна мета екологічного підходу полягає в сприянні розвитку культури психічного здоров'я індивіда. Це включає ціннісні орієнтири, компетенції в розпізнаванні психологічних проблем, актуалізацію резервів психіки, розвиток навичок саморегуляції й адекватну культуру звернення по допомогу. Застосування екологічних принципів, які поділяють більшість сучасних модальностей, таких як когнітивно-поведінкова та системна терапія, гарантує, що допомога буде орієнтована на довгострокову стійкість, а не на швидке, але тимчасове усунення симптомів.

Екологічна допомога є за своєю суттю ресурсно-орієнтованою. Вона вимагає активного залучення клієнта до вирішення проблем і формування свідомого ставлення до власного психічного здоров'я. Акцент зміщується на «відповідальності індивіда як активного творця, відповідальності за збереження та відновлення власного психічного здоров'я». Цей принцип є особливо важливим в умовах війни, коли людині необхідно повернути відчуття контролю, утрачене через зовнішні обставини [1].

Завдяки застосуванню екологічних методів зростає стресостійкість, психологічна гнучкість та ефективність саморегуляції. Це, своєю чергою, значно знижує ймовірність рецидиву захворювань. Таким чином, екологічність виступає як домінанта в спрямуванні психотерапевтичної взаємодії, фокусуючи зусилля не на патології, а на внутрішніх і зовнішніх ресурсах індивіда, включаючи його зв'язок із природним середовищем.

Для забезпечення методологічної рамки та стандартизації допомоги в умовах високого стресу принципи екологічної допомоги доцільно систематизувати. Це дає змогу чітко розмежувати екологічні методи від традиційних, директивних підходів, надаючи фахівцям орієнтир для планування втручання.

Принципи екологічності психологічної допомоги [1]

Компонент екологічності	Сутність впливу	Очікуваний результат
Цілісний погляд	Оцінка можливих довгострокових наслідків втручання для особистості, її соціального та природного оточення.	Зниження ризику рецидивів, довготривала адаптація.
Неінвазивність (низький градієнт)	Запобігання «вторгненню» чи нав'язуванню «готових рецептів».	Збереження автономії, внутрішньої цілісності й зниження опору клієнта.
Спільне пізнання	Процес взаємодії, що ґрунтується на спільному пошуку рішень, керованому відкритті й взаємозумовленні.	Підвищення психологічної компетентності клієнта та його активна участь у лікуванні.
Актуалізація ресурсів	Фокус на відповідальності індивіда як творця власного психічного здоров'я та використанні природного середовища.	Зростання стресостійкості, психологічної гнучкості й ефективності саморегуляції.

Стратегічна мета впровадження екопсихологічних методів в Україні полягає в переході від виключно клінічної моделі (зосередженої на лікуванні розладу) до комплексної екобіопсихосоціальної моделі. Ця модель фокусується на відновленні зв'язку людини та середовища, застосовуючи ЕП для подолання наслідків не лише військового ПТСР, а й дистресу, спричиненого втратою відчуття стійкості (sense of stability) через екологічні та соціальні зміни.

Також екологічна психологія визнає, що військовий досвід часто руйнує звичні механізми саморегуляції, що, згідно з досвідом США, змушує ветеранів у пошуках розради звертатися до алкоголю, наркотиків або навіть суїциду [6]. Активні, природні терапії (такі як гарденотерапія) створюють нові, здорові цикли «досягнення-задоволення» й відчуття контролю, що є прямою та екологічною протиположністю розвитку залежностей. Таким чином, ЕП стає ефективним інструментом первинної та вторинної профілактики деструктивної поведінки. Екопсихологічні інтервенції спрямовані на досягнення конкретних операційних результатів, орієнтованих на цілісне відновлення:

А. Зниження симптомів дистресу. Природа використовується як потужний терапевтичний ресурс. Доведено, що гарденотерапія полегшує біль, покращує увагу, знижує стрес і знімає збудження. Це особливо корисно для пацієнтів із ПТСР і когнітивними розладами [6]. Втручання, сфокусовані на догляді за рослинами, заспокоюють і допомагають людям усвідомлювати свої емоції та думки через практичну діяльність [3].

Б. Покращення соціальної адаптації. Травма часто призводить до соціальної ізоляції. Садівнича терапія (гарденотерапія) дає можливість брати участь в емоційному обміні, соціальній взаємодії та кооперативній допомозі з іншими учасниками. Це посилює соціальну підтримку, відчуття близькості й покращує соціальні навички, що є критичним для ветеранів, які можуть відчувати відчуженість. Через відчуття досягнення та задоволення від діяльності люди розвивають позитивні емоції та підвищують самооцінку [3].

В. Ревіталізація тіла й розуму. Екотерапія не обмежується лише психічним здоров'ям. Вона чинить цілісний вплив на фізичний стан. Використання садотерапії демонструє позитивну динаміку змін на фізичних показниках, таких як оцінка ходьби та рівноваги за тестом Тінетті, а також позитивну динаміку за шкалою миттєвої оцінки добробуту EVIBE [6]. Це доводить, що взаємодія з природним середовищем є ефективною складовою комплексної фізичної та нейрореабілітації.

Міжнародний досвід підтверджує ефективність екотерапевтичних втручань, особливо для осіб, які пережили травму. Гарденотерапія (Horticulture Therapy) давно визнана в США та Великій Британії як частина реабілітаційних програм. У США, починаючи з Другої світової війни, програми з використанням рослин інтегровані в шпиталі для пацієнтів з емоційними й фізичними проблемами. Американська асоціація садівничої терапії (АНТА) б створена ще в 1973 році, що свідчить про глибоку інституціоналізацію методу [3; 6].

Гарденотерапія активно використовується для реабілітації військових і ветеранів, зокрема тих, хто страждає від ПТСР. Ці програми допомагають пацієнтам справлятися зі стресом і болем. Оскільки міжнародні протоколи є добре документованими та валідованими в умовах воєнних травм, Україна має можливість використовувати ці напрацювання як готові моделі. Це дає змогу уникнути тривалих клінічних досліджень «з нуля» і швидко адаптувати й інтегрувати вже доведені моделі (наприклад, включити вимоги до «терапевтичних садів» у стандарти реабілітаційних центрів). Така стратегія забезпечує швидкий та економічно ефективний старт масової реабілітації [3].

Протягом 2022–2025 років в Україні відбулася важлива інституціоналізація реабілітаційних процесів, що створює сприятливі умови для інтеграції екопсихології. Уряд підтримує зміни до державної цільової програми фізичної, медичної реабілітації та психосоціальної реадaptaції ветеранів, що є ключовим кроком [7]. Інфраструктурна база для природно-орієнтованої допомоги вже закладається. Передбачено створення Національного центру

Таблиця 2

Інтеграція екотерапевтичних елементів у систему реабілітації України (2022–2025)

Напрямок реабілітації	Приклади реалізації/інфраструктура	Екопсихологічний потенціал	Цільовий ефект (екологічність)
Комплексна психосоціальна реабілітація	ДЗ «Центр психічного здоров'я реабілітації «Лісова Поляна» МОЗ [7; 8].	Використання лісового середовища (Shinrin-Yoku) для сенсорної інтеграції та зняття збудження.	Зниження збудження, формування усвідомленого ставлення до психічного здоров'я.
Медична реабілітація (НСЗУ пакети)	Нейрореабілітація, ортопедична реабілітація [10].	Додаткове включення гарденотерапії для полегшення болю, покращення уваги й динаміки фізичних тестів [6].	Прискорена фізична та психологічна гнучкість, активне залучення до відновлення.
Створення регіональних просторів	Ветеранські простори в кожному регіоні [7].	Організація «терапевтичних садів» та екологічних майданчиків для соціальної взаємодії та кооперації [3].	Покращення соціальної адаптації, зниження соціальної ізоляції.
Програми реінтеграції та працевлаштування	Програми працевлаштування для захисників і членів їхніх сімей [11].	Професійна перекваліфікація (наприклад, у сфері гарденотерапії, ландшафтного догляду) для забезпечення нових кар'єрних можливостей.	Розвиток нових компетенцій, підвищення самооцінки через відчуття досягнення.

захисту психічного здоров'я і реабілітації ветеранів та їх родичів у складі державного закладу «Лісова Поляна». Назва цього закладу («Лісова Поляна») та його розташування вказують на його потенціал як ідеальної бази для пілотних екотерапевтичних програм, таких як лісова терапія (Shinrin-Yoku) й гарденотерапія [8; 9].

Крім того, важливим елементом є регіональна стратегія, що передбачає створення Ветеранських просторів у кожному регіоні, які стануть єдиним майданчиком для надання послуг [7]. Ці простори можуть інтегрувати невеликі, але ефективні елементи екотерапії, такі як терапевтичні клумби або вертикальне садівництво, для забезпечення соціальної взаємодії та кооперації, відповідно до принципів гарденотерапії [3]. Екопсихологічні втручання мають розглядатися не як окрема, а як логічна й ефективна складова вже чинних національних програм. Це забезпечує можливість їх фінансування й стандартизації через наявні державні механізми, такі як медичні пакети НСЗУ [10].

Головним викликом на шляху повноцінного впровадження екопсихології є гостра нестача фахівців, які володіють спеціалізованими знаннями та пройшли сертифікацію за міжнародними стандартами (наприклад, АНТА [3; 6]). В Україні існує потреба у створенні систематичної методологічної бази. Це вимагає включення екопсихологічних дисциплін і методів, таких як гарденотерапія, терапія дикою природою та кліматична психологія, у навчальні програми для лікарів фізичної та реабілітаційної медицини, фізичних терапевтів, ерготерапевтів і психотерапевтів [10]. Без підготовки кваліфікованих кадрів навіть найкраща інфраструктура не зможе забезпечити надання якісних екологічних послуг.

Висновки. Екологічна психологія в Україні в період 2022–2025 років доводить свою критичну важливість як не просто альтернативний метод, а необхідна основа для відновлення ментального

здоров'я нації. Вона адресно реагує на специфічні травматичні наслідки війни, включаючи екологічний дистрес і соластальгію, спричинені руйнуванням ландшафтів. Принцип екологічності психологічної допомоги забезпечує ресурсно-орієнтований, неінвазивний підхід, який фокусується на актуалізації внутрішніх резервів індивіда як «активного творця» власного здоров'я. Практична ефективність методів, таких як гарденотерапія, підтверджена міжнародним досвідом, що демонструє чітку позитивну динаміку в лікуванні посттравматичних станів і покращенні соціальної адаптації. Інституціональна база, включаючи плани щодо розвитку «Лісової Поляни» та Ветеранських просторів, надає логічні платформи для подальшої інтеграції цих методів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Миколайчук М.І. Екологічність психологічної допомоги як чинник культури психічного здоров'я індивіда. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 7, Вип. 36. С. 290–297.
2. Осадча Я. 74% українців відчувають психологічні проблеми через війну, однак до фахівців звернулися лише 13% – опитування. *Лівий берег*. 2025. 7 лютого. URL: https://lb.ua/health/2025/02/07/659459_74_ukraint-siv_vidchuvayut.html (дата звернення: 06.10.2025).
3. Журба І., Косовська К. Терапевтичне садівництво як інноваційний метод реабілітації: перспективи інтеграції в сільський зелений туризм в Україні. *Herald of Khmelnytskyi National University. Economic Sciences*. 2025. Т. 340, № 2. С. 78–84. DOI: <https://doi.org/10.31891/2307-5740-2025-340-12>.
4. Два роки після руйнування Каховської ГЕС: екологічні наслідки та необхідність прийняття стратегічних рішень. *Ukraine War Environmental Consequences Working Group*. 2025. URL: <https://uwecworkgroup.info/uk/two-years-after-the-kakhovka-hydropower-plants-destruction-environmental-consequences-and-the-need-for-strategic-decisions/> (дата звернення: 06.10.2025).

5. НАН України ухвалила Постанову «Про екологічні наслідки руйнування греблі Каховської ГЕС». *Укргідроенерго*. 2023. URL: https://uhe.gov.ua/media_tsentri/novyny/nan-ukrayiny-ukhvalyla-postanovu-pro-ekologichni-naslidky-ruynuvannya-hrebli (дата звернення: 06.10.2025).

6. Куценко В. За прикладом США: як екотерапія може допомогти в реабілітації військових та цивільних в Україні. *Телеграф*. 2023. 6 жовтня. URL: <https://war.telegraf.com.ua/ukr/obshchestvo/2023-10-06/5811740-za-prikladom-ssha-yak-ekoterapiya-mozhe-dopomogti-v-reabilitatsii-viyskovikh-ta-tsivilnikh-v-ukraini> (дата звернення: 06.10.2025).

7. Єдиний державний реєстр, Е-ветеран, «Ігри Нескорених» та численні заходи з реабілітації та реадптації ветеранів та членів їхніх сімей з'явилися у цільовій програмі Мінветеранів. *Міністерство у справах ветеранів України*. URL: <https://mva.gov.ua/ua/news/yediniy-derzhavnij-reyestr-e-veteran-igri-neskoreniht-ta-chislenni-zahodi-z-reabilitatsiyi-ta-readaptatsiyi-veteraniv-ta-chleniv-yihnih-simej-zyavilis-u-cilovij-programi-minveteraniv> (дата звернення: 06.10.2025).

8. Реабілітаційні центри для Захисників і Захисниць. *Простір можливостей*. 2025. URL: <https://pm.in.ua/news/reabilitatsijni-tsentry-dlya-zahysnykiv-i-zahysnyts-perelik-dopovnyuyetsya> (дата звернення: 06.10.2025).

9. Куди звертатися ветеранам АТО/ООС для реабілітації. *Міністерство охорони здоров'я України*. URL: <https://moz.gov.ua/uk/kudi-zvertatisja-veteranam-atooos-dlja-reabilitatsii> (дата звернення: 06.10.2025).

10. Які послуги реабілітації безкоштовно надаються ветеранам та ветеранкам. *Міністерство у справах ветеранів України*. URL: <https://mva.gov.ua/ua/news/yaki-poslugi-reabilitatsiyi-bezkoshtovno-nadayutsya-veteranam-ta-veterankam> (дата звернення: 06.10.2025).

11. Програма реінтеграції ветеранів IREX. URL: <https://veteran-reintegration.in.ua/> (дата звернення: 06.10.2025).

Стаття надійшла у редакцію: 09.10.2025

Стаття прийнята: 20.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025