

УДК 159.972.4:502.131.1:316.774  
DOI: 10.15421/103104

**Батраченко І. Г.,**  
доктор психологічних наук,  
професор кафедри загальної та соціальної психології  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара  
ORSID ID: 0000-0003-1699-7047  
*ibatrachenko@ukr.net*

**Плошинська А. А.,**  
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Дніпровська академія неперервної освіти  
Дніпропетровської обласної ради  
ORSID ID: 0000-0002-4268-4434  
*anzhela130172@gmail.com*

**Склянська О. В.,**  
кандидат психологічних наук, завідувач кафедри психології,  
Університет митної справи та фінансів, м. Дніпро  
ORSID ID: 0000-0003-3159-8765  
*olga.sklianska@gmail.com*

## **ЕКОПСИХОТЕРАПІЯ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО ТА ПОСТІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА**

### **ECOPSYCHOTHERAPY IN THE CONTEXT OF THE INFORMATION AND POST-INFORMATION SOCIETY**

**Анотація.** У статті представлено комплексне дослідження екопсихотерапії як інноваційного напрямку психологічної допомоги в умовах переходу до постінформаційного суспільства. Обґрунтовано, що екологічна депривація – втрата сенсорного, тілесного й емоційного контакту з природою – набула масового характеру через домінування техногенного та віртуального середовищ у повсякденному житті сучасної людини. Зазначено, що віртуальні суперстимули, які експлуатують еволюційно вкорінені реакції, поступово витісняють помірні стимули природного середовища, що ускладнює доступ до біофільного досвіду та знижує адаптивні резерви особистості. У відповідь на ці

---

виклики окреслено концептуальні та практичні засади екопсихотерапії як засобу психічного оздоровлення, емоційної стабілізації, екзистенційної інтеграції та реконструкції цілісної ідентичності. Виокремлено три основні формати екопсихотерапевтичної взаємодії: безпосередній (прямий тілесно-чуттєвий контакт із природою), опосередкований (рефлексія репрезентацій природи) та символічний (робота з архетипами, екоустановками, емоційною пам'яттю). Визначено потенціал кожного формату в контексті конкурентної боротьби за увагу людини між природними, техногенними та віртуальними реальностями. Акцентовано на важливості відмежування екопсихотерапії від споріднених концептів (екотерапії, природотерапії, екопсихології, екофасилітації). Зроблено висновок, що екопсихотерапія покликана сприяти психоемоційному та екологічному відновленню сучасної людини шляхом віднайдення нової інтегративної моделі буття у середовищі, що швидко змінюється.

**Ключові слова:** екопсихотерапія, екологічна депривація, постінформаційне суспільство, суперстимули, екосвідомість, біофільна ідентичність, техносфера, віртуальна реальність.

**Abstract.** The article presents a comprehensive study of ecopsychotherapy as an innovative approach to psychological support in the transition to a post-information society. It is substantiated that ecological deprivation – the loss of sensory, bodily, and emotional contact with nature – has become widespread due to the dominance of technogenic and virtual environments in modern life. Virtual superstimuli that exploit evolutionarily ingrained responses gradually displace the moderate stimuli of natural environments, which reduces access to biophilic experience and diminishes the adaptive potential of the individual. In response to these challenges, the conceptual and practical foundations of ecopsychotherapy are outlined as a means of mental recovery, emotional stabilization, existential integration, and reconstruction of a holistic identity. Three main formats of ecopsychotherapeutic interaction are defined: direct (bodily and

---

sensory contact with natural environments), mediated (reflection on representations of nature), and symbolic (work with archetypes, eco-attitudes, and emotional memory). The potential of each format is analyzed in the context of the competition for human attention between natural, technogenic, and virtual realities. Special attention is paid to distinguishing ecopsychotherapy from related concepts (ecotherapy, nature-based therapy, ecopsychology, eco-facilitation). It is concluded that ecopsychotherapy is aimed at restoring the psycho-emotional and ecological balance of modern individuals by developing a new integrative model of being in a rapidly changing environment.

**Keywords:** ecopsychotherapy, ecological deprivation, post-information society, superstimuli, eco-consciousness, biophilic identity, technosphere, virtual reality.

**Постановка проблеми та актуальність дослідження.** У сучасному суспільстві, яке науковці визначають як інформаційне [1; 12], а деякі вважають, що воно вже швидко переростає в постінформаційне [9; 11] швидко зростає попит на психотерапію та інші форми психологічної допомоги, які доповнюють ті, які вже встигли стати класичними. Саме до таких новацій і належить екопсихотерапія, яка спирається на цілісний, холістичний підхід, розглядаючи здоров'я людини у контексті здоров'я Землі та екосистем [2; 8; 9]. Проте сьогодні більшість людей екзистенціоє переважно в штучному довкіллі техногенного та віртуального характеру, все поширенішим стає відчуження людини від природи.

Упродовж історичного розвитку людства відбувалися кардинальні зміни в характері середовища, у якому живе, працює і розвивається людина. Зі зростанням техногенного впливу та віртуалізації реальності екологічні умови буття змінилися настільки радикально, що це спричинило новий тип відчуження – не лише соціального, але й екологічного. Цей стан можна описати як «екологічну депривацію», «дефіцит природи» [15] – брак сенсорного, тілесного та емоційного контакту з живою природою. Екопсихотерапія прагне «відновити зв'язок людини з природою» для зцілення її душевних травм, рекреації та

---

особистісного зростання. Однак, поки що екопсихотерапія не є особливо популярним напрямком сучасної психотерапії, що ставить питання про з'ясування тих чинників які гальмують нині розвиток екопсихотерапії.

**Мета та головна ідея статті.** Метою цього дослідження є здійснення комплексного аналізу та систематизації основних підходів до концептуалізацій феномену «екопсихотерапія» в українській та світовій психології, аналіз труднощів її впровадження та обґрунтування думки про те, що саме в умовах переходу до постінформаційного суспільства екопсихотерапія набуває статусу особливо важливого інструменту психічної і соціальної адаптації порівняно зі стадіями аграрної, індустріально інформаційними хвилями цивілізаційного розвитку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сам термін «екопсихотерапія» охоплює різні техніки і практики психологічної допомоги, де природа виступає активним чинником зцілення. Теоретично екопсихотерапія поєднує ідеї гуманістичної психології (цілісний розвиток особистості, пошук смислів і гармонії), екзистенційної психології (подолання відчуження, екологічна свідомість) та власне екологічної психології [2; 8]. Поява наукового концепту «екопсихотерапії» та пов'язаних з нею термінів відображає ширшу світову тенденцію до цілісних та природоорієнтованих втручань у сфері психічного здоров'я[2].

Ефективність і користь природи для психічного здоров'я підтверджується зростаючим корпусом емпіричних досліджень. Піонерські роботи Роджера Ульріха (1980-ті рр.) показали, що навіть пасивний контакт з природою позитивно впливає на емоційний стан і одужання: так, студенти, які дивилися слайди з природними пейзажами, відчували більше позитивних емоцій (радість, приязність), тоді як міські сцени викликали переважно сум і роздратування [16]. В іншому відомому дослідженні Ульріх (1984) виявив, що пацієнти після операцій одужували швидше і мали менше ускладнень, якщо з вікна їхньої палати був вид на дерева, а не на глуху стіну. [16]. За останні десятиліття

---

накопичено численні дані про те, що прогулянки та перебування на природі знижують тривожність, покращують настрій і когнітивні функції (пам'ять, увагу), а також зменшують фізіологічні маркери стресу (рівень кортизолу, артеріальний тиск тощо). Наприклад, в одному експерименті вимірювання ЕЕГ показали, що під час прогулянки у парку в учасників посилюються медитативні хвилі мозку і знижується фрустрація, тоді як при ходьбі жвавою міською вулицею таких ефектів не спостерігається [17].

Загалом на сьогодні швидко формується вже досить широкий перелік видів екотерапії й відповідно термінів більш вузького, підпорядкованого змісту що, включає такі напрямки як пет-терапія (анімалотерапія, зоотерапія), що здійснюється за допомогою використання тварин (каністерапія за допомогою собак, фелінотерапія за участю кішок, іпотерапія за допомогою коней, дельфінотерапія за допомогою дельфінів, орнітотерапія, що використовує спостереження за птахами для покращення психічного стану), гарденотерапія або хортітерапія, що може бути активною (безпосередній контакт з рослинами) або пасивною (споглядання природи), ландшафтотерапія, що фокусується на зціленні через красу природи, пейзажів та терапевтичні прогулянки, лісотерапія (Forest Therapy, Shinrin-yoku), практика «лісових купань», що походить з Японії, передбачає свідоме занурення в атмосферу лісу, що сприяє зниженню рівня кортизолу, артеріального тиску, покращенню імунної функції та зменшенню тривожності, бушкафт як терапія в дикій природі (Wilderness Therapy), яка включає фізичні активності у природному середовищі (походи, кемпінг, скелелазіння) для подолання емоційних та поведінкових проблем, розвитку стійкості та впевненості, практики збиральництва, природного харчування, палеодієти тощо.

Окрім того активно використовуються і концепти з ширшим змістовним полем ніж «екопсихотерапія» як то екотерапія, природотерапія, екопсихологія тощо. Природотерапія, екотерапія, натуротерапія, визначається як оздоровчий вплив на організм людини за допомогою природних засобів. Цей підхід

---

забезпечує відновлення здоров'я через спілкування з природою, що призводить до значного поліпшення як фізичного, так і психічного стану. Таким чином в екопсихотерапії акцент робиться на психічному оздоровленні та особистісному зростанні, тоді як природотерапія, екотерапія охоплюють і проблематику соматичного оздоровлення. Однак наявність добре відомих психосоматичних механізмів не дає можливості чіткого відмежування екопсихотерапії від екотерапії. Аналогічне можна сказати й про взаємозв'язок екопсихотерапії та екопсихології. Теоретичне розуміння динаміки взаємодії людини з навколишнім середовищем (екопсихологія) безпосередньо перетворюється на практичні втручання (екотерапія/екопсихотерапія) долаючи розрив між дослідженнями та практикою. Фокус на «екологічній свідомості» та «поведінці» також вказує на практичний, орієнтований на втручання аспект екопсихології, спрямований на вплив на дії людини задля екологічного благополуччя [2; 5].

Окремо треба відмітити, що в Україні досить широкої популярності набув термін «екофасилітація». Принципи екофасилітації включають системність, профіцитарність як орієнтацію на внутрішні ресурси особистості та наявні можливості для саморозвитку, недирективність, та екологічність. Остання означає дбайливе, бережне ставлення до станів клієнта та психолога, а також прийняття негативних переживань. Важливим етичним положенням є принцип «не зашкодь» та «презумпція розвитку» [7]. Тут поняття «екологічне», «екологічність» використовується тут не в прямому, а в метафоричному значенні. Аналогічно в психотерапії сьогодні все частіше йдеться про принцип екологічності як нешкідливості психотерапевтичної психології. В менеджменті та маркетингу також все частіше можна зустріти метафоричне використання поняття «екологічність» так «екосистема» [6]. Це спонукає нас наголосити, що говорячи про екопсихотерапію ми вживаємо приставку «еко» виключно в прямому значенні, а не у метафоричному. Ми зовсім не проти метафорично використання «еко». Однак нам хотілося уникнути неточностей, а то й плутанини.

---

Далі працюючи над поняттям «екопсихотерапія» ми вважаємо вкрай важливим врахування культурно-історичних умов існування особистості та людського суспільства, які на кожному своєму етапі радикально перебудовують характер взаємодії з природою, змінюють саму природу і доповнюють природне довкілля екзистенціювання людини штучними умовами спочатку техносфери, а потім і віртуальної реальності. У зв'язку з цим доречно буде взяти до уваги широковідомий поділ суспільств на первісні, аграрні, індустріальні, інформаційні [12], а нині стали говорити ще й про постінформаційну стадію цивілізаційного розвитку [13].

У контексті нашої теми слід зазначити, що нині має місце тренд до перетворення техносфери у домінуючу реальність, а екосфери у периферійну. При цьому техносфера створюється вже переважно не із природних, а зі штучних матеріалів інформаційного суспільства. Більшість людей починає працювати у промисловому секторі, а жити в містах, техногенних урбоценозах. Лише меншість продовжує жити в систематичному контакті з природою, а та віртуальна реальність, стає співрозмірною з техносферною, а контакт з природою ще більш зменшується.

У постінформаційному суспільстві починає скорочувати постійна зайнятість і в інформаційному секторі, розширюють частка незайнятих осіб та осіб з прекарними формами зайнятості. При розгортанні попередніх хвиль цивілізаційного розвитку мало місце переміщення зайнятості від мисливства та збиральництва до сільського господарства, після механізації агросектору до промисловості, після автоматизації та комп'ютеризації фабрик та заводів в офіси та сферу послуг. Однак після скорочення зайнятості в інформаційному секторі зайнятості вже перетікати багатьом вивільненим працівниками буде вже нікуди й цивілізаційний розвиток, по суті, стикається з викликом швидкого розширення сектору незайнятості (безробіття) та тимчасової зайнятості (прекаріат).

Можливо тому відомий футуролог та дослідник інформаційного суспільства Елвін Тоффлер, унікав аналізувати стадію цивілізаційного розвитку,

---

яка прийде після інформаційного суспільства. При цьому початок розвитку самого інформаційного суспільства він описував через відомий термін «футурошок», «шок від майбутнього», яке насувається набагато швидше ніж у попередні епохи. Міста стають цифровими й автоматизованими. Контакт із природою обмежується дозвіллевими практиками.

Психологічно це призводить до інформаційного виснаження, фрагментації уваги та зростання тривожності. Віртуальна реальність стає домінуючою. Все ставить людину в радикально неприродні умови породжуючи цілий спектр форм екологічної депривації. Людина дедалі рідше має навіть епізодичний контакт із природою. Екологічна депривація набуває масового характеру, супроводжується психоемоційною дезорієнтацією, цифровим вигоранням та втратою сенсів.

У відповідь на загострення проблем екологічної депривації виникає потреба в інтеграції природних практик у психологічну допомогу. Відтак екопсихотерапія це напрям сучасної психотерапії, що передбачає системне використання природного середовища як ресурсу для психічного оздоровлення, емоційної стабілізації та екзистенційної інтеграції особистості. Однак ми доходимо висновку, що розуміння екопсихотерапії доцільно буде розшири додавши до безпосереднього контакту з природою ще й опосередковану та символічну взаємодію.

Безпосередній формат екопсихотерапевтичної практики передбачає прямий, тілесно-чуттєвий контакт з елементами живої природи, а опосередкований може реалізовуватися через сприймання та рефлексію її зображення, перегляд картин, фото, відео, створення або інтерпретація художніх творів про природу; віртуальні природні подорожі; звукотерапія природними шумами тощо. Символічний формат виступає як робота з не з конкретними образами природи, а з символами та концептами у когнітивних, емоційних та архетипних структурах особистості: архетипи природи (Ліс, Вода, Земля тощо); спогади й місця сили; персональний екологічний наратив; робота з

---

екоустановками, переконаннями; реконструкція біофільної ідентичності (таблиця 1).

Таблиця 1.

**Формати екопсихотерапії та їх особливості**

<b>Формат екопсихотерапії</b>	<b>Зміст та приклади реалізації</b>	<b>Тип взаємодії з природою</b>	<b>Характер стимулів</b>	<b>Конкурентоспроможність щодо техно- та віртусередовища</b>
Безпосередній (прямий)	Перебування в природному середовищі (ліс, водойма, сад, ферма); природні прогулянки (сільвіотерапія, шінрін-йоку); тілесні практики на відкритому повітрі; зоотерапія, садівництво; природні ритуали	Тілесно-чуттєвий, сенсомоторний контакт із природними елементами	Середньої сили, багатоканальні (зір, слух, дотик, нюх), поступові, екологічні	Помірна. Потребує активного залучення і часу. Конкурує з труднощами урбанізації й надмірної стимуляції
Опосередкований (медійний, репрезентативний)	Фото, відео, фільми про природу; природна література; віртуальні тури; звукотерапія природними шумами; еко-арттерапія	Когнітивно-афективний, через уявлення і символізацію	Слабші за техногенні, але здатні викликати емоційний відгук при налаштуванні	Висока при правильному фасилітаційному супроводі: легко доступна, може інтегруватися в цифрове середовище
Символічний (глибинно-психологічний)	Робота з архетипами (ліс, вода, земля); місця сили; біографічна екологічна реконструкція; робота з екоустановками, біофільною ідентичністю	Внутрішньо-психічна, концептуальна, архетипна взаємодія	М'які, латентні стимули, що активуються через асоціації, сенси, цінності	Дуже висока: конкурентоспроможна завдяки інтеграції з глибинними структурами психіки

Всі ці формати екопсихотерапії будуть більш ефективними за умови їх системного використання та з урахуванням ключової, на наш погляд,

екопсихологічної проблема нашого часу. Вона полягає в тому, що валентність стимулів природного середовища загалом істотно поступається валентності техногенного, а, особливо, віртуального середовища. Техногенне середовище – продукує суперстимули, які захоплюють увагу через інтенсивність, яскравість, функціональність, а віртуальне середовище формує суперсуперстимули (у таблиці 2).

*Таблиця 2.*  
**Порівняння стимулювального потенціалу середовищ**

<b>Тип середовища</b>	<b>Характер стимулів</b>	<b>Сила впливу</b>	<b>Типова валентність</b>	<b>Психологічні наслідки</b>
Природне	Шум листя, птахи, вітер, запах ґрунту, дотик до живого	Середня	Поступова, балансувальна	Гармонізація, ресурсність, але вимагає волі та уваги
Техногенне	Реклама, транспорт, побутова техніка, освітлення	Висока	Яскрава, захоплива	Стан напруги, збудження, перевантаження
Віртуальне	Швидке зображення, мультимедіа, соцмережі, гейміфікація	Надвисока	Гіперстимулююча	Дефіцит концентрації, залежність, втрата зв'язку з реальністю

Відтак ключовим механізмом екологічної депривації є витіснення природного середовища техногенними й віртуальними суперстимулами. Суперстимул (за Ніколасом Тінберґеном, 1951) – це штучно підсилений стимул, що викликає сильнішу реакцію, ніж природний аналог. Сьогодні такими є фаст-фуд, соціальні мережі, порно, гіперреалістичні ігри) [4; 14]. Маніпуляційні технології маркетингу нині активно експлуатують еволюційно сформовані шаблони поведінки, посилюючи природні сигнали до рівня, що стає важким для контролю.

У цифрову епоху це спричиняє психологічні та соціальні перекоси, залежності, нові форми деструктивної поведінки, оскільки природні стимули є помірними за валентністю, вимагають тілесного і сенсорного залучення. Натомість техногенні стимулюють швидкі, сильні реакції, а віртуальні –

формують гіперреальність із алгоритмічними винагородами та візуальним перенасиченням. Тому місія екопсихотерапії полягає у відновленні балансу між трьома реальностями: природною, техногенною та віртуальною. У цьому контексті екопсихотерапія спрямована побудову пропорційної та інтегрованої моделі буття особистості в кожній із них.

**Висновки.** Перехід від аграрного до індустріального, а потім до інформаційного та постінформаційного суспільства супроводжується зменшенням контакту людини з природою і зростанням залежності від техносфери та віртуальної реальності. Це породжує нову форму дезадаптації – екологічну депривацію, що впливає на психічне здоров'я, поведінкову стабільність і відчуття сенсу життя. Екопсихотерапія використовує як терапевтичний інструмент цілісну взаємодію клієнта з природним середовищем, яка може відбуватися через безпосередній контакт з живими природними об'єктами та біотопами, через сприйняття текстів, фото- та відеорепрезентацій природи т, а також символічно через роботу з когнітивними, емоційними та наративними структурами екологічної свідомості, екоконцептами, установками та архетипами, які відображають образ природи в індивідуальній та культурній уяві. Труднощі розвитку екопсихотерапії полягають що вона терапевтично використовує корисні стимули і змушена простояти шкідливому впливу куди більш потужних гіперстимулів. Тому її розвиток важкий, але не безнадійний і має значні перспективи в умовах цифрової цивілізації як засобу збереження видової сутності людини..

**Перспективи подальших досліджень можуть полягати у вивченні впливу різних форм екопсихотерапії на різні групи населення (мігранти, цифрові працівники, мешканці мегаполісів), створювати адаптованих практик для освітнього, реабілітаційного та кризового контексту, а також розробляти індикатори екологічної депривації як об'єкта діагностики.**

---

### Література:

1. Балан С. Інформаційне суспільство як основа концепції інформаційної держави / С. Балан // *Вісник Львівського університету. Філософсько-політологічні студії*. – 2024. – Вип. 54. – С. 154–161.
2. Скребець В. О., Шлімакова І. І. Екологічна психологія : підручник. – К. : Видавничий дім «Слово», 2014. – 456 с.
3. Буцикін Є. С. Екологічний, феноменологічний, втілений підхід у психотерапії та його значливість для освіти психотерапевтів / Є. С. Буцикін // *Філософія освіти*. – 2021. – № 27(2). – С. 228–239.
4. Жукова І. О. Етологія і зоопсихологія в системі підготовки лікаря ветеринарної медицини / І. О. Жукова, О. М. Бобрицька, І. О. Костюк [та ін.] // *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. Серія : Ветеринарні науки*. – 2021. – Т. 23, № 102. – С. 60–65.
5. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості : монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, О. В. Рудоміно-Дусятська [та ін.] ; за ред. Ю. М. Швалба. – К. : Педагогічна думка, 2015. – 216 с.
6. Колтун В. С. Розвиток екосистем підтримки малого та середнього бізнесу в Україні / В. С. Колтун, Г. В. Замазєєва, Н. А. Липовська // *Публічне управління і адміністрування в Україні*. – 2022. – Вип. 32. – С. 76–81.
7. Лушин П. В., Сухенко Я. В. Системна резильєнтність: екофасилітативна перспектива (на прикладі батьківсько-дитячих стосунків) // *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки ; Управління та адміністрування*. – 2025. – Вип. 31. – С. 91–110.
8. Любинець І. П. Фітотерапевтичні ресурси Яворівського національного природного парку та перспективи їх використання у природотерапії / І. П. Любинець // *Науковий вісник НЛТУ України*. – 2024. – Т. 34, № 8. – С. 22–28.
9. Машненко К. Екологічна політика держави в контексті переходу від інформаційного до постінформаційного суспільства / К. Машненко // *Державне управління та місцеве самоврядування*. – 2017. – Вип. 4. – С. 82–89.
10. Рудоміно-Дусятська О. В. Психологічні умови екологізації буденної життєдіяльності городянина / О. В. Рудоміно-Дусятська // *Актуальні проблеми психології*. – 2015. – Т. 7, Вип. 39. – С. 325–332.
11. Сопівник І. В., Мацола В. А. Соціально-психологічна реабілітація осіб, потерпілих від надзвичайних ситуацій засобами природотерапії // *Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy*. – 2020. – Vol. 11, no. 3. – С. 65–74.
12. Тоффлер Е. Третя хвиля / Е. Тоффлер ; пер. з англ. А. Євса ; ред. пер. В. Шовкун. – К. : Видавничий дім «Всесвіт», 2000. – 475 с.

13. Яковлев М. В., Купка О. В. Метамодерн, пост-постмодерн і світоглядні орієнтири постінформаційного суспільства // *Worldview Explications of Modernism and Postmodernism : scientific monograph* / Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine, ISMA University of Applied Sciences. – Riga : Baltija Publishing, 2023. – P. 287–302. – <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-357-6-16>
14. Lewis A. J., Eysenck M. E. W., Tomkins A. J. Supernormal Stimuli: A New Measure of Anticipated Pleasure // *Evolutionary Psychological Science*. – 2023. – Vol. 9, no. 4. – P. 494–504.
15. Louv R. Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder. – New York : Algonquin Books, 2008. – 416 p.
16. Summers J. K., Vivian D. N. Ecotherapy – A Forgotten Ecosystem Service: A Review // *Frontiers in Psychology*. – 2018. – Vol. 9. – Article 1389. – doi: 10.3389/fpsyg.2018.01389.
17. Yang Y., Kim H., Kang M., et al. The effectiveness of nature-based therapy for community psychological distress and well-being during COVID-19: a multi-site trial // *Scientific Reports*. – 2023. – Vol. 13. – Article 22370. – <https://doi.org/10.1038/s41598-023-49702-0>

### References:

1. Balan, S. (2024). Informatiine suspilstvo yak osnova kontseptsii informatiinoi derzhavy. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Filosofska-politologichni studii*, (54), 154–161 [in Ukrainian].
2. Skrebets, V. O., & Shlimakova, I. I. (2014). *Ekologichna psykholohiia* [Ecological psychology]. Kyiv: Slovo [in Ukrainian].
3. Butsykin, Y. S. (2021). Ecological, phenomenological, embodied approach in psychotherapy and its relevance for training of psychotherapists. *Filosofia osvity – Philosophy of Education*, 27(2), 228–239 [in Ukrainian].
4. Zhukova, I. O., Bobrytska, O. M., Kostiuk, I. O., Vodopianova, L. A., Yuhai, K. D., Antipin, S. L., & Kochevenko, O. S. (2021). Ethology and zoopsychology in the training system of a veterinarian. *Naukovyi visnyk LNUVM ta BT im. S.Z. Gzhytskoho. Veterinary sciences series*, 23(102), 60–65 [in Ukrainian].
5. Shvalb, Y. M., Vernik, O. L., Vovchuk-Blakytina, O. O., Rudomino-Dusiatska, O. V., et al. (2015). *Sotsialno-psykholohichni zasady stanovlennia ekolohichno oriietovanoho sposobu zhyttia osobystosti* [Social-psychological foundations of ecologically oriented lifestyle]: Monograph. Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukrainian].
6. Koltun, V. S., Zamazieieva, H. V., & Lypovska, N. A. (2022). Development of ecosystems to support small and medium enterprises in Ukraine. *Public Administration and Local Government in Ukraine*, (32), 76–81 [in Ukrainian].
7. Lushyn, P. V., & Sukhenko, Y. V. (2025). Systemic resilience: An ecofacilitative perspective (on the example of parent-child relations). *Visnyk*

*pisladyplomnoi osvity. Sotsialni ta povedinkovi nauky; Upravlinnia ta administruvannia*, (31), 91–110 [in Ukrainian].

8. Liubynets, I. P. (2024). Phytotherapeutic resources of Yavoriv National Nature Park and prospects of their use in nature therapy. *Naukovyi visnyk NLTU Ukrainy*, 34(8), 22–28 [in Ukrainian].

9. Mashnenkov, K. (2017). Environmental policy of the state in the context of transition from information to post-information society. *Derzhavne upravlinnia ta mistseve samovriaduvannia*, (4), 82–89 [in Ukrainian].

10. Rudomino-Dusiatska, O. V. (2015). Psychological conditions for the ecologization of citizens' daily life. *Actual Problems of Psychology*, 7(39), 325–332 [in Ukrainian].

11. Sopivnyk, I. V., & Matsola, V. A. (2020). Social and psychological rehabilitation of persons affected by emergencies through nature therapy. *Humanitarian Studios: Pedagogics, Psychology, Philosophy*, 11(3), 65–74 [in Ukrainian].

12. Toffler, A. (2000). *Tretia khvyla* [The Third Wave] (A. Yevsa, Trans.; V. Shovkun, Ed.). Kyiv: Vydavnychi dim “Vsesvit”. (Original work published 1980) [in Ukrainian].

13. Yakovlev, M. V., & Kupka, O. V. (2023). Metamodern, post-postmodern and worldview orientations of the post-information society. In *Worldview Explications of Modernism and Postmodernism: Scientific Monograph* (pp. 287–302). Riga: Baltija Publishing. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-357-6-16> [in Ukrainian].

14. Lewis, A. J., Eysenck, M. E. W., & Tomkins, A. J. (2023). Supernormal stimuli: A new measure of anticipated pleasure. *Evolutionary Psychological Science*, 9(4), 494–504. <https://doi.org/10.1007/s40806-023-00369-w>

15. Louv, R. (2008). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. New York: Algonquin Books.

16. Summers, J. K., & Vivian, D. N. (2018). Ecotherapy – A forgotten ecosystem service: A review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1389. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01389>

17. Yang, Y., Kim, H., Kang, M., et al. (2023). The effectiveness of nature-based therapy for community psychological distress and well-being during COVID-19: A multi-site trial. *Scientific Reports*, 13, Article 22370. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-49702-0>