

5 | EKOPSYCHOLOGIA – ZWIĄZEK PSYCHIKI I NATURY A WYZWANIA ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU I KRYZYS KLIMATYCZNY

<https://doi.org/10.18559/978-83-8211-255-9/5>

Ecopsychology – the contact of mental and nature and the challenges of sustainable development and the climate crisis

Abstract: The chapter explores the intersection of ecopsychology and sustainable development in the context of the climate crisis. It aims to examine how ecopsychology can contribute to addressing contemporary ecological challenges by analysing theoretical foundations and practical applications of this interdisciplinary field. The chapter employs a narrative literature review and synthesises selected topics to illustrate the relevance of ecopsychology in fostering pro-environmental behaviour. It draws on historical, psychological, and environmental perspectives to contextualise ecopsychology's role in shaping sustainable development practices. It suggests that reconnecting with nature can foster more sustainable lifestyles, promote well-being, and mitigate the psychological impacts of the environmental crisis. The chapter highlights the therapeutic potential of ecopsychological interventions and their ability to cultivate empathy toward nature, which can lead to greater environmental responsibility. This chapter offers an interdisciplinary approach to understanding the psychological aspects of environmental sustainability. It contributes to the growing body of literature on how ecopsychology can inform sustainable development and offers practical recommendations for integrating these concepts into various sectors.

Keywords: ecopsychology, sustainable development, climate crisis, environmental psychology, pro-ecological behaviour, interdisciplinarity, ecopsychological therapy.

Sugerowane cytowanie:

Bernaciak, A. (2024). Ekopsychologia – związek psychiki i natury a wyzwania zrównoważonego rozwoju i kryzys klimatyczny. W: A. Wach i A. Metelski (red.), *Nowe odsłony i trendy psychologii w biznesie* (s. 83–106). Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. <https://doi.org/10.18559/978-83-8211-255-9/5>



Ta książka jest udostępniana na licencji Creative Commons – Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe

*Gdy jesteś zbyt oddalony od natury,
Twój duch usycha i umiera,
ponieważ brutalnie oderwano go od jego korzeni*
Anthony de Mello

Wstęp

Początków ekopsychologii upatruje się w przemianach społecznych lat 60. XX wieku związanych z rozpowszechnianiem się ruchów kontrkulturowych, podnoszących kwestie dotyczące prawa do samostanowienia, równości płci, poszanowania praw mniejszości czy potrzeby powrotu do natury (Kahn i Hasbach, 2012). Termin ten, mimo że wprowadzony do literatury w latach 90. XX wieku, głównie za sprawą Roszaka (1992) doczekał się już wielu definicji i sposobów konceptualizacji. Ekopsychologia jest zatem rozumiana m.in. jako dziedzina nauki poświęcona badaniu i leczeniu nadwątłych emocjonalnych więzi łączących ludzi i świat przyrody (Boston, 1996) czy jako projekt będący obszernym, wielowymiarowym przedsięwzięciem wynikającym z potrzeby ustosunkowania się do kryzysu ekologicznego naszych czasów (Fisher, 2003). Jej idee brzmią szczególnie donośnie w dobie kryzysu klimatycznego, presji na środowisko systemów społeczno-gospodarczych i potrzeby ogólnoświatowego konsensusu w kwestiach związanych z ochroną środowiska. Niezbędne wydaje się zatem przybliżenie tego zagadnienia oraz udzielenie odpowiedzi na pytanie, czy ekopsychologia może być realnym wsparciem w kształtowaniu postaw prośrodowiskowych w obszarach związanych z biznesem i ekonomią, w tym zrównoważonego rozwoju, zrównoważonej konsumpcji i produkcji, dewzrostu czy zrównoważonych modeli biznesu (D'Alisa i in., 2014; Koller, 2021; Niedek, 2022).

W obliczu pogłębiającego się kryzysu ekologicznego, rosnącej świadomości na temat zmian klimatycznych oraz ich wpływu na społeczeństwa i gospodarki ekopsychologia może być dziedziną, która otwiera nowe perspektywy opisu i rozumienia związków między ludzkim umysłem a środowiskiem naturalnym. To interdyscyplinarne podejście staje się narzędziem nie tylko do zrozumienia indywidualnych i zbiorowych reakcji na zmiany środowiskowe, ale także platformą dla promowania zdrowszych, bardziej zrównoważonych sposobów życia, które mogą przyczyniać się do regeneracji zarówno społeczeństw (głównie w wymiarze relacyjnym czy – jak określa to Roszak – wspólnotowym oraz w wymiarze indywidualnego dobrostanu psychicznego), jak i zdegradowanych ekosystemów. W świetle obecnych wyzwań środowiskowych ekopsychologia

oferuje perspektywę, która integruje emocjonalne, duchowe i fizyczne aspekty ludzkiego doświadczenia z potrzebą ochrony i zrozumienia planety.

Niniejszy rozdział ma na celu przeanalizowanie, w jaki sposób ekopsychologia może się przyczyniać do zrównoważonego rozwoju i odpowiadać na współczesne wyzwania ekologiczne w kontekście teoretycznych podstaw i praktycznych aplikacji tej interdyscyplinarnej perspektywy. Aby zobrazować to zagadnienie, dokonano narracyjnego przeglądu literatury oraz próby syntezy wybranych zagadnień.

5.1. Pojęcie ekopsychologii i jego geneza

Postępująca urbanizacja oraz rozwój technologiczny i infrastrukturalny sprawiają, że człowiek jako jednostka i jako gatunek funkcjonuje współcześnie w zupełnie odmiennym od naturalnego i pierwotnego otoczeniu (Zimbardo i Ruch, 1994). Nie pozostaje to bez wpływu na jego wewnętrzną kondycję i sposób życia. Jednym z pierwszych badaczy ludzkiej natury, który zauważył tę zależność, był Carl Gustaw Jung (Jung, 1970, 1976). Jego teoria zbiorowej nieświadomości zakłada, że poza osobistą nieświadomością istnieje głębsza warstwa wspólna dla wszystkich ludzi, zawierająca dziedziczone doświadczenia całego rodzaju ludzkiego. Składa się ona z archetypów – uniwersalnych, mitycznych postaci i motywów, wspólnych dla różnych kultur, które manifestują się w snach, mitych i symbolach kulturowych i odzwierciedlają wspólne ludzkie doświadczenia i instynkty. Jednym z elementów zbiorowej nieświadomości jest nieświadomość ekologiczna. Jej jungowskie ujęcie znajduje swój wyraz w koncepcji dotyczącej postrzegania związku człowieka z naturą. Stanowi ona nie tylko zewnętrzną rzeczywistość, ale także kluczowy element ludzkiej psychiki, który ujawnia jej najgłębsze nieświadome struktury i wpływa na nie (Jung, 2024). Elementami tej koncepcji są np. archetyp Matki Ziemi uosabiającej pielęgnujące aspekty natury, występujący w różnych kulturach, postrzeganie natury jako zwierciadła ludzkiej duszy czy badanie roli natury w snach, gdzie naturalne symbole często przejawiają się jako manifestacja aktualnego stanu psychicznego lub potrzeb jednostki (Jung, 1976). Jung uznawał także terapeutyczny potencjał natury, sugerując, że bezpośrednie zaangażowanie w świat naturalny może mieć leczniczy wpływ na psychikę (Fabjański, 2022; Godawa, 2021).

Niewielu teoretyków psychologii kontynuowało rozważania Junga, czyniąc z nich oś swoich koncepcji. Dopiero przemiany społeczne w latach 60. XX wieku oraz początek lat 80. okazały się czasem, kiedy myśl ekologiczna zaczęła

stanowią coraz szerszą perspektywę opisu natury ludzkiej. Wówczas pionierzy, tacy jak Paul Shepard czy Robert Greenway, sformułowali koncepcje ekologii człowieka i psychoekologii (Buzzell i in., 2009). Shepard w swojej pracy *Nature and madness* (1998) analizował kulturowe korzenie kryzysu ekologicznego, natomiast Greenway jako pierwszy wprowadził w roku 1969 na Sonoma State University przedmiot psychoekologia. Mianem przełomowej określa się jednak publikację Theodore'a Roszaka pt. *Głos Ziemi* (1992). To w niej został po raz pierwszy użyty termin „ekopsychologia”, czemu towarzyszyło sformułowanie jej ośmiu podstawowych zasad:

- 1) Wprowadzenie terminu „nieświadomość ekologiczna”, która stanowi rdzeń umysłu, a otwarty dostęp do niej jest drogą do zdrowia.
- 2) Systemowe i ewolucyjne ujęcie przyrody, życia i umysłu, dla których drogą do samorozwoju jest doświadczenie w sobie ewolucji świata.
- 3) Wyznaczenie nowego celu terapii, jakim jest obudzenie wrodzonego poczucia współzależności z przyrodą kryjącego się w nieświadomości ekologicznej. Wiąże się z tym wprowadzenie określenia „psyche miejska” jako przejawu alienacji wobec środowiska naturalnego.
- 4) Podtrzymanie założenia o kluczowości doświadczeń z dzieciństwa w procesie rozwoju osoby.
- 5) Wprowadzenie terminu „ego ekologiczne”, które przejawia się w animistycznym doświadczeniu świata na wzór dzieci i którego rozwój prowadzi do etycznej odpowiedzialności za planetę.
- 6) Powiązanie tendencji do podporządkowania sobie przyrody z dominacją pierwiastka stereotypowo męskiego w kulturze i wskazanie jako przeciwwagi do tego zjawiska wartości ekofeminizmu.
- 7) Przyjęcie paradygmatu postindustrialnego wraz z krytyką struktur społecznych opartych na dominacji. Wskazanie małych form społecznych jako wzmacniających poczucie sprawczości i ego ekologiczne.
- 8) Założenie synergicznego współlistnienia praw i potrzeb jednostkowych człowieka i planety, które warunkuje harmonię ich funkcjonowania (Roszak, 1992).

Ekopsychologię Roszak zdefiniował jako dziedzinę, która stara się „ekologizować” psychologię i „psychologizować” ekologię (Coope, 2010). Centralną częścią jego koncepcji jest idea duchowego lub animistycznego doświadczenia natury jako środka wzmacniającego połączenie ze środowiskiem (Snell i in., 2011), co jest zgodne z założeniem ekopsychologicznym, że ludzie są nieodłącznie związani z Ziemią i że dobrostan człowieka jest powiązany z akceptacją tego związku (John i MacDonald, 2007). Rdzeniem umysłu jest według Roszaka

nieświadomość ekologiczna, zawierająca żywy zapis głębokich i podstawowych związków ze światem, w którym człowiek zaspokaja swoje potrzeby i który jest warunkiem przetrwania. Pozwala ona na współodczuwanie z innymi formami życia, a nawet identyfikowanie się z nimi, co prowadzi do przyjęcia za nie odpowiedzialności i opieki nad nimi (Ogrodnik i in., 2010).

Kontynuatorzy myśli Roszaka proponowali kolejne definicje ekopsychologii. Tim Boston (1996), określił ją jako dziedzinę nauki poświęconą badaniu i leczeniu nadwątłonych emocjonalnych więzi łączących ludzi i świat przyrody. Natomiast według Sary A. Conn (1998) ekopsychologia łączy psychologię i ekologię, aby badać ludzką psychikę w ramach większych systemów, których jest częścią. Postrzega ziemię jako żywy system, w którym ludzie, ich psychika oraz ich kultura są integralnymi i kluczowymi częściami. Opiera się na uznaniu, że potrzeby ziemi i potrzeby jednostki są ze sobą powiązane i wzajemnie zależne.

Obecnie dziedzina ekopsychologii znajduje się na rozdrożu, na którym toczą się debaty między podejściami radykalnymi i głównym nurtem. Perspektywa radykalna postrzega ekopsychologię jako fundamentalną transformację psychologii, rozwiązującą głęboko zakorzenione problemy zbiorowe, podczas gdy podejście głównego nurtu jest bardziej konwencjonalne (Fisher, 2013). Pomimo tych różnic wszystkie podejścia ekopsychologiczne podzielają wspólne założenie, że pytania psychologiczne mają kontekst środowiskowy lub ekologiczny (Doherty, 2010). Stąd szereg pokrewnych dziedzin, które stają się coraz popularniejsze, jak psychologia środowiskowa, psychologia ochrony środowiska i ekologia człowieka, z których każda podkreśla inne aspekty relacji człowiek–natura, jednak w swoim rdzeniu odnoszą się do psychologicznych wymiarów tej relacji (Doherty, 2010).

5.2. Psychologiczny wymiar i psychologiczne konsekwencje współczesnych zmian środowiskowych

Współczesne przemiany i wyzwania środowiskowe stają się coraz bardziej zauważalnym i coraz szerzej poruszanym w literaturze kontekstem szeregu rozważań, także psychologicznych. Zmiany cywilizacyjne odnoszące się nie tylko do globalnego ocieplenia, ale także przyspieszenia tempa życia, koncentracji wokół konsumpcji (łącznie z takimi zjawiskami jak hiperkonsumpcjonizm) czy nadmiaru informacji, wymagają adaptacji psychologicznej i społecznej (Gulla i in., 2020). Na ich gruncie powstają takie określenia jak psychologia klimatyczna (Andrews i Hoggett, 2019), psychoterapia klimatyczna, zdrowie i choroby

somatoterratyczne i psychoterratyczne¹ (Albrecht, 2005) czy stres środowiskowy (Cohen i in., 2013; Gulla i in., 2020).

Jak zauważają Budziszewska i Kałwak (2022), lata 2000. i późniejsze przyniosły eksplozję zainteresowania naukowego tą tematyką. Oprócz opracowań o charakterze prognoz zaczęły pojawiać się pierwsze doniesienia o faktycznym pogorszeniu się stanu zdrowia psychicznego w związku z sytuacją środowiska naturalnego. Obecnie literatura zawiera setki stanowisk, prób syntezy, w tym także szereg raportów instytucjonalnych. Zestaw emocji i stanów związanych ze zmianami środowiskowymi obejmuje m.in. lęk ekologiczny (klimatyczny), lęk egzystencjalny i emocje zbiorowe, strach, panikę, solastalię, fatalizm, żalobę, utratę nadziei, apatię, melancholię, stres klimatyczny czy wspomnianą depresję klimatyczną² (tabela 5.1) (Budziszewska i Kałwak, 2022; Gulla i in., 2020).

Tabela 5.1. Wybrane emocje i stany związane z psychologiczną reakcją na zmiany środowiskowe

Termin	Znaczenie	Konotacje
Lęk środowiskowy (klimatyczny)	Obawa o utratę czy zagrożenie życia w związku ze stanem środowiska naturalnego powodowana przewidywaniami o skonkretyzowanym charakterze, przynajmniej w niewielkim zakresie wcześniej doświadczonymi jako nieprzyjemne. Może także dotyczyć osób, które posiadają wystarczającą wiedzę dla prognozowania przyszłych zmian warunków życia	Manifestuje się wysokim napięciem psychofizycznym, niepokojem, objawami psychosomatycznymi, trudnościami w utrzymaniu dotychczasowego poziomu funkcjonowania, zachowaniami kompulsywnymi

¹ Są to pozytywne i negatywne wymiary relacji człowieka ze środowiskiem. Do negatywnych zalicza się zaburzenia psychiczne (psychoterratyczne) lub somatyczne (somaterratyczne, somatoterratyczne) indukowane przez czynniki związane ze zmianami środowiskowymi, takimi jak zanieczyszczenia, degradacja krajobrazu itp. Pozytywne relacje ze środowiskiem naturalnym stanowią podstawę dobrego samopoczucia, dobrostanu, równowagi (Albrecht, 2005).

² Z uwagi na zdystansowanie środowisk profesjonalnych, w tym głównie psychologów i psychiatrów, wobec stosowania pojęcia „depresja klimatyczna” termin ten nie jest szerzej omawiany w niniejszym rozdziale, mimo jego niewątpliwej popularności medialnej (por. Budziszewska i Kałwak, 2022). Przedstawiono natomiast różne rodzaje stresu klimatycznego (środowiskowego), bardziej precyzyjnie opisujące reakcje na zmiany środowiska naturalnego.

Tabela 5.1. cd.

Termin	Znaczenie	Konotacje
Ortoreksja klimatyczna	Niezwyczajnie rygorystyczne, wręcz sztywne przestrzeganie zaleceń proekologicznych pojawiające się najczęściej jako reakcja na lęk środowiskowy (klimatyczny)	Termin stworzony na zasadzie analogii do spektrum zaburzeń odżywiania – ortoreksji polegającej na nadmiernym skupianiu się na jakości spożywanego pokarmu
Gniew, złość	Przypisywanie przyczynowości intencjonalnemu działaniu innych na szkodę jednostki, które w odniesieniu do zmian klimatu prowokuje do poszukiwania wyjaśnień, pomagających zrozumieć, dlaczego do aktualnej sytuacji klimatycznej doszło	Możliwe jest przypisywanie przyczynowości czynnikom antropogenicznym lub naturalnym, a alternatywę wobec gniewu i złości może stanowić trafna atrybucja bazująca na pogłębionej wiedzy na temat przyczyn katastrofy klimatycznej, połączona z przeświadczeniem o niepełnej intencjonalności dotychczasowych nieekologicznych działań i decyzji osób, które się do niej przyczyniły
Wstyd i poczucie winy	Wynikające z interpretacji danej sytuacji nieprzyjemne lub upokarzające uczucie. Wiąże się ze świadomością przekroczenia norm moralnych (poczucie winy) lub świadomością niegodnego lub ośmieszającego zachowania (wstyd)	Poczucie winy to często osobiste reakcje na skutek doniesień o zmianach stanu środowiska, które może przekształcać się w energię do działania bądź skutkować poczuciem wstydu, które z reguły skutkuje bezradnością
Poczucie bezradności	Przekonanie o braku realnego wpływu na niekorzystną sytuację	Pojawia się w zależności od sposobu reagowania w sytuacjach trudnych, związanego z takimi zjawiskami jak wyuczona bezradność czy poczucie kontroli. Może skutkować próbami podejmowania wysiłków adaptacyjnych bądź ich zaniechaniem
Solastalgia	Bolesne, nostalgiczne uczucia związane z utratą dobrze znanego środowiska naturalnego, takiego jak krajobraz, znaczące miejsce czy sekwencja pór roku	Jednostka doświadcza poczucia bezradności wobec szkody lub utraty. Smutek towarzyszący uświadomieniu straty może zostać transformowany przez wzbudzenie aktywnej nadziei w efekcie działań na rzecz poprawy stanu środowiska
Żaloba klimatyczna (ekologiczna, środowiskowa)	Stan pojawiający się w odpowiedzi na utratę znanego do tej pory świata i związane z wizją spodziewanej zakłady przyrody i ludzkości, manifestujący się przejmującym smutkiem, żalem i cierpieniem	Uruchamia się w reakcji na doświadczenie lub antycypacji straty w środowisku naturalnym, zarówno tym znajdującym się w bezpośrednim otoczeniu, jak i rozumianym w skali globalnej

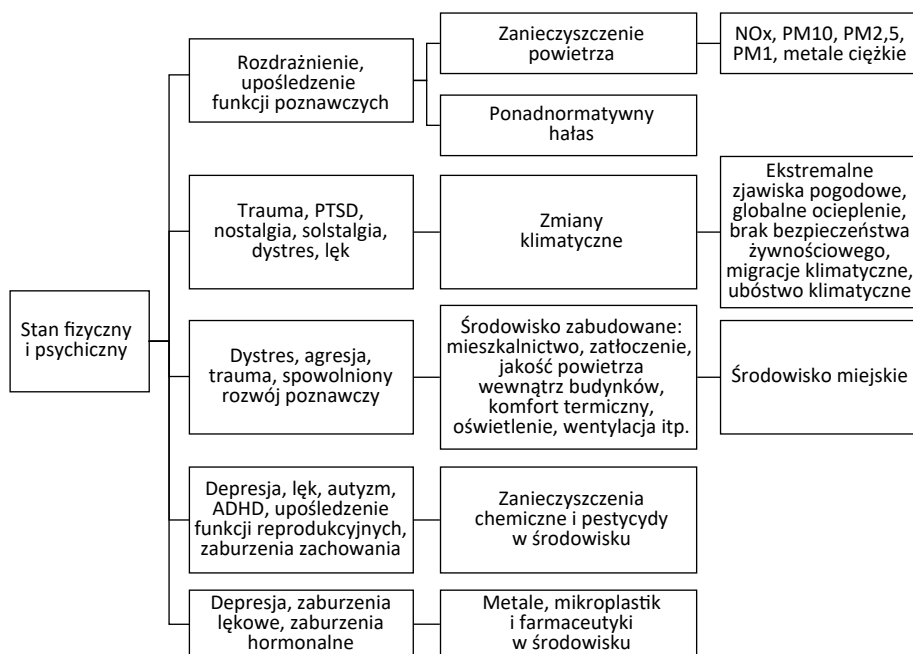
Tabela 5.1. cd.

Termin	Znaczenie	Konotacje
Utrata nadziei	Utrata poczucia, w ramach którego człowiek żywi przekonanie o zrozumiałości i przewidywalności oraz zasadniczej przychylności świata	Wśród wymiarów i składników utraty nadziei wymienia się: poczucie fatalizmu, poczucie bezsilności, alienacji, pewności, bycia ograniczonym, bycia w opresji, braku inspiracji, opuszczenia, zniewolenia
Dystres klimatyczny	Lęk, przygnębienie, smutek, żal, złość, zagubienie, stan bezradności w poczucie niemocy związane ze zmianami klimatycznymi	Wiąże się z rozumieniem zmian klimatycznych jako specyficznego stresora środowiskowego będącego kumulacją różnorodnych stresorów, zmieniającego warunki życia człowieka zarówno w wymiarze fizycznym, jak i psychologicznym i społeczno-ekonomicznym
Stres pre-traumatyczny	Dotyczy antycypowanych zagrożeń, których nadejście wydaje się nieuchronne i budzi silne, negatywne emocje	Według badaczy stanowi on istotny czynnik ryzyka z rozwoju zaburzeń psychopatologicznych, głównie PTSD, po wystąpieniu narażenia na oczekiwaną trudną sytuację; w wypadku kontekstu klimatycznego – po wystąpieniu antycypowanego stanu lub sytuacji
Stres chroniczny	Konsekwencja występujących przewlekłe, w sposób ciągły, często nakładający się uciążliwości pogarszających komfort życia i wymagających wysiłków adaptacyjnych	Wśród uciążliwości powodujących stres chroniczny wymienia się m.in. fale upałów, zanieczyszczenie powietrza, niekorzystne zmiany samopoczucia w rejonach objętych wiatrem czy burzami, hałas, deszcze nawalne, ale mogą być to także konsekwencje zmian klimatycznych wywołujące pogorszenie statusu materialnego lub indywidualne przeżycia (niepokój, troska) związane z obserwacją degradacji otoczenia
Stres po-traumatyczny	Forma reakcji na wydarzenie o mocnym wydźwięku psychicznym, związanym ze stresem lub traumatycznym wydarzeniem. W odniesieniu do zmian klimatu mogą być to skutki gwałtownych zjawisk pogodowych czy klęsk żywiołowych	Wskazuje się, że ryzyko narażenia na stres potraumatyczny rośnie proporcjonalnie do zagrożenia, wydolności służb ratunkowych oraz sprawności organizacyjnej ich funkcjonowania

Źródło: opracowanie własne na podstawie (Budziszewska i Kałwak, 2022; Gulla i in., 2020).

W odniesieniu do części tych pojęć brakuje naukowego konsensusu, czy mogą i powinny być stosowane w odniesieniu do tego rodzaju osobistych doświadczeń. Problematyczne jest bowiem używanie języka medycznego w odniesieniu do zjawisk, które często wykraczają poza obszar zdrowia psychicznego, a prowadzone w tym obszarze badania ujawniają niejednoznaczność umiejscowienia części z nich na kontinuum normy i patologii. Nie zmienia to jednak faktu, że wraz z postępującymi zmianami klimatycznymi i środowiskowymi występuje szereg reakcji jednostek na tę sytuację, które Gulla i in. (2020) proponują nazywać emocjami klimatycznymi. Sformułowanie to nie nadaje osobistym przeżyciom charakteru zjawiska psychopatologicznego (jak w przypadku depresji klimatycznej) oraz uwzględnia możliwość przeżywania w tej sytuacji także stanów pozytywnych – takich jak poczucie wspólnoty, satysfakcja z działania czy aktywna (radykalna) nadzieja.

Także codzienne funkcjonowanie w zurbanizowanym środowisku oraz narażenie na oddziaływanie hałasu, zanieczyszczeń powietrza, zanieczyszczeń chemicznych i pestycydów czy obecność metali ciężkich, mikroplastiku i farmaceutyków w środowisku naraża organizm człowieka na szereg konsekwencji psychicznych (rysunek 5.1). Mogą mieć one zarówno charakter chroniczny, jak



Rysunek 5.1. Presja środowiskowa i jej skutki dla zdrowia psychicznego

Źródło: (Filipova i in., 2020).

i jednostkowy oraz cechować się różnym nasileniem. Szczególnie niebezpieczne są te, które wpływają na neurogenezę i procesy rozwojowe, a ich skutki trwale determinują funkcjonowanie jednostek.

Codienne życie w zurbanizowanym środowisku oraz ekspozycja na różne przejawy jego oddziaływań może prowadzić do trwałych konsekwencji psychicznych, co wymaga głębszego zrozumienia i odpowiednich działań adaptacyjnych.

5.3. Ekopsychologia wobec zrównoważonego rozwoju i wyzwań kryzysu klimatycznego

Ekopsychologia nie jest zagadnieniem, które w publikacjach naukowych wiąże się z ekonomią, czy nawet jej węższymi obszarami, jak ekonomia ochrony środowiska, polityka klimatyczna i zrównoważony rozwój. Analiza publikacji odnoszących się bezpośrednio do ekopsychologii w bazie Web of Science wskazuje, że najczęstsze są ich konotacje z psychologią (w tym psychologią kliniczną, psychoanalizą i psychoterapią). Nauki o środowisku stanowią drugą, zdecydowanie mniej liczną kategorię, tuż przed etyką i religią oraz pedagogiką i naukami humanistycznymi, natomiast ekonomia w ogóle nie występuje w tym kontekście jako odrębna kategoria. Pojawiają się jednak publikacje, które odnoszą się do ekopsychologicznej perspektywy zrównoważonego rozwoju (Artmann, 2023; Helne, 2021; Pye, 2014) czy ekourbanizmu (Viswanathan i Sharpe, 2005), a więc można je lokować w ekonomii lub naukach o zarządzaniu i jakości. Niezbędna jest zatem bardziej wnikliwa analiza kontekstów rozważań i ich odniesienia do zagadnień zrównoważonego rozwoju czy wyzwań kryzysu klimatycznego.

Niewątpliwym jest wpływ otoczenia na kondycję psychiczną człowieka oraz szereg emocji i stanów, które człowiek przejawia w reakcji na stan środowiska naturalnego i zachodzące w nim zmiany. Ekopsychologia, łącząc psychologię z ekologią i badając ludzką psychikę w kontekście większych systemów, może się stać doskonałym narzędziem do zastosowania w celu rozwijania zrównoważonego rozwoju i odpowiedzi na kryzys klimatyczny (Roszak i in., 1995). Badacze wskazują, że zrozumienie psychologicznych aspektów związanych z relacją człowieka i natury może prowadzić do bardziej świadomego i odpowiedzialnego podejścia do środowiska. Głęboka psychologiczna świadomość wpływu, jaki natura wywiera na samopoczucie i zdrowie psychiczne, sprzyja rozwojowi większej empatii i szacunku do świata naturalnego. To z kolei prowadzić może do bardziej zrównoważonych zachowań, które uwzględniają ochronę środowiska jako integralną część dbałości o dobrostan własny i ogólnospołeczny. Podobnie może

działać promowanie zrównoważonych zachowań przez uświadomienie ludziom, że ich dobrostan psychiczny jest bezpośrednio powiązany ze zdrowiem ekosystemów, na które oddziałują (Buzzell i in., 2009). W tym celu warto np. podkreślać, że kontakt z naturą nie tylko łagodzi objawy stresu, ale także sprzyja rozwojowi pozytywnych cech, takich jak współczucie, kreatywność i zdolność do refleksji (Kaplan, 1992). Świadomość tych korzyści może zachęcać jednostki do ochrony tych elementów środowiska (krajobrazów, ekosystemów, gatunków), które przynoszą im korzyści zdrowotne i psychiczne. Podobnie wprowadzanie praktyk ekopsychologicznych w życie codzienne może zmniejszać stres środowiskowy i poprawiać jakość życia, oferując jednocześnie rozwiązania proekologiczne (Jordan i Hinds, 2017).

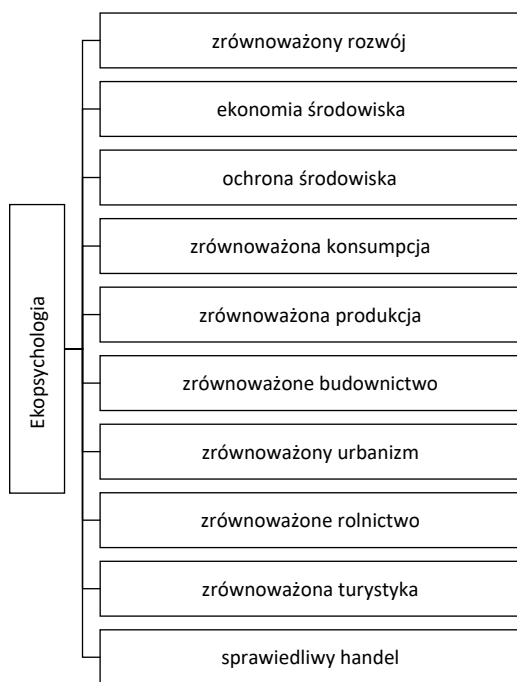
Koncepcja solastalgii sformułowana przez Albrechta (2005), wskazująca na psychologiczny ból wywołany przez obserwowaną degradację środowiska, również może korespondować z praktyczną ekopsychologią. Tworzenie i wdrażanie strategii radzenia sobie ze stresorami za pomocą „powrotu do natury” oraz podniesienie rangi miejsc i krajobrazów w życiu człowieka może być realnym działaniem w celu poprawy dobrostanu, a w szerszej perspektywie bezpośrednio przełożyć się na działania na rzecz ochrony tych przestrzeni (Davis i Atkins, 2004). Fisher (2013) zauważa także, że przez promowanie głębszej emocjonalnej więzi z naturą ekopsychologia może skutecznie przeciwdziałać alienacji, która jest często skutkiem życia w zurbanizowanych i zindustrializowanych obszarach. W konsekwencji taka zmiana perspektywy przyczyniać się może do kształtowania bardziej zrównoważonych postaw i zachowań społecznych.

Implementacja wiedzy ekopsychologicznej w edukację i politykę publiczną może prowadzić do szeroko zakrojonych zmian w sposobie, w jaki społeczeństwa zarządzają zasobami naturalnymi. Promowanie zrozumienia, że zdrowie ekosystemów bezpośrednio wpływa na zdrowie ludzi, może zwiększać wsparcie dla zrównoważonych praktyk, takich jak ochrona lasów, zrównoważone rolnictwo, ochrona bioróżnorodności czy zrównoważony urbanizm (Gifford i Nilsson, 2014). Rosnąca świadomość tego, jak dostęp do zielonych przestrzeni wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne mieszkańców miast, może motywować do inwestycji w zrównoważoną urbanizację. Planowanie miast z większą ilością parków, drzew i terenów zielonych nie tylko poprawia jakość życia, ale także zwiększa wartość nieruchomości i zmniejsza koszty zdrowotne, co generuje korzyści ekonomiczne dla społeczeństw i gospodarek.

Zrozumienie relacji z naturą może również pomóc w radzeniu sobie z problemami społecznymi w skali globalnej, takimi jak alienacja czy depresja, przez promowanie zdrowych interakcji między ludźmi a środowiskiem. Terapia ekopsychologiczna i inne interwencje, które łączą dobrostan

psychiczny z angażowaniem się w ochronę środowiska, oferują nowe ścieżki leczenia, które mogą być korzystne zarówno dla jednostki, jak i dla planety (Buzzell i in., 2009).

Wreszcie w kontekście ekonomii wiedza na temat wpływu natury na ludzką psychikę może stymulować rozwój zrównoważonych praktyk gospodarczych, wpływających na dobrobyt społeczny przy jednoczesnym minimalizowaniu negatywnego oddziaływania na środowisko. Zaliczyć do nich można choćby całokształt idei odnoszących się do zrównoważonej konsumpcji (dekonsumpcji, antykonsumpcji, dobrowolnej prostoty czy różnych form aktywizmu konsumentckiego i ekonomii współdzielenia), sprawiedliwego handlu i sprawiedliwej produkcji itp.



Rysunek 5.2. Ekonomiczne wymiary ekopsychologii

Źródło: opracowanie własne.

Wszystkie te aspekty pokazują, jak ważne jest zrozumienie psychologicznych wymiarów interakcji człowieka z naturą, by kształtować przyszłość w sposób zrównoważony i odpowiedzialny, chroniąc zarówno zdrowie psychiczne jednostek, jak i przyszłość planety (rysunek 5.2).

5.4. Wybrane implikacje biznesowe ekopsychologii

Ekopsychologia, jak już wspomniano, może się przekładać na decyzje biznesowe przedsiębiorstw oraz indywidualne i zbiorowe wybory konsumenckie. Wybrane biznesowe implikacje tej koncepcji zostaną opisane w odniesieniu do zrównoważonych praktyk produkcyjnych przedsiębiorstw oraz idei sprawiedliwego handlu, natomiast z punktu widzenia konsumentów – w kontekście zrównoważonej konsumpcji.

Dwunasty cel zrównoważonego rozwoju ONZ brzmi: *Zapewnić wzorce zrównoważonej konsumpcji i produkcji* i zakłada zmniejszenie zużycia środków oraz zmniejszenie skali degradacji i zanieczyszczeń środowiska przy jednoczesnym poprawieniu jakości życia. Jest to możliwe do osiągnięcia przez promowanie efektywnego zużycia energii i innych zasobów, poprawę jakości i trwałości infrastruktury, szeroki dostęp do podstawowych usług i godziwych miejsc pracy (UNGA, 2015). W ramach zadań przypisanych do tego celu założono m.in. wdrażanie programów dotyczących zrównoważonej konsumpcji i produkcji, zrównoważone zarządzanie i efektywne zużycie zasobów naturalnych, zmniejszenie o połowę globalnej ilości marnowanej żywności *per capita* w sprzedaży detalicznej i konsumpcji, promowanie praktyk zrównoważonych zamówień publicznych oraz podniesienie świadomości konsumentów w zakresie zrównoważonego rozwoju i stylu życia w zgodzie z naturą. Realizacja tego celu z punktu widzenia przedsiębiorstw zakłada podejmowanie działań na rzecz zrównoważonej produkcji. Jest ona rozumiana jako takie podejście do produkcji towarów i usług, które minimalizuje negatywny wpływ na środowisko, zachowuje zasoby naturalne, integruje praktyki społecznie odpowiedzialne i jest ekonomicznie opłacalne. Zrównoważona produkcja dąży do stworzenia systemów produkcyjnych zdolnych do utrzymania swojej produktywności oraz funkcjonalności przy jednoczesnym ograniczeniu szkód dla środowiska i poprawie jakości życia pracowników oraz społeczności lokalnych (Uusitalo i in., 2017). Znajduje to swoje odzwierciedlenie w takich działaniach przedsiębiorstw jak: społeczna odpowiedzialność biznesu, efektywność wykorzystania zasobów, minimalizacja wytwarzania odpadów, ekoprojektowanie, ekoetykietowanie, zarządzanie cyklem życia produktu, gospodarka obiegu zamkniętego, odpowiedzialne źródła surowców, zrównoważone inwestycje i zrównoważone zamówienia publiczne czy sprawiedliwy handel. Ostatni z tych elementów można zdefiniować jako „partnerstwo handlowe, oparte na dialogu, przejrzystości i szacunku, które dąży do większej równości w handlu międzynarodowym, które przyczynia się do zrównoważonego rozwoju przez oferowanie lepszych warunków handlowych

oraz ochronę praw marginalizowanych producentów i pracowników najemnych, szczególnie w krajach Południa” (Fairtrade Polska, 2024). Opiera się na trzech podstawowych filarach, do których zaliczono: uczciwą cenę za produkty, sprawiedliwe płace i odpowiednie warunki socjalne oraz przejrzystość, uczciwość i szacunek w relacjach handlowych. Zasady szczegółowe obejmują dodatkowo bezpieczeństwo praktyk handlowych, demokratyczny sposób zarządzania organizacjami producenckimi, dążenie do zwiększania niezależności producentów oraz oddziaływanie na wiedzę i świadomość konsumentów (rysunek 5.3).



Rysunek 5.3. Szczegółowe zasady sprawiedliwego handlu

Źródło: opracowanie własne na podstawie (Fairtrade Polska, 2024).

Perspektywa ekopsychologiczna może rzucać nowe światło na opisane działania. Ludzie, którzy są bardziej świadomi i psychicznie związani z naturą, przejawiają większą skłonność do podejmowania działań na rzecz ochrony środowiska, co z kolei wpływa na globalne działania związane z zrównoważonym

rozwojem i dokonywanie świadomych wyborów. W kontekście ekopsychologicznym zrównoważone zarządzanie i efektywne zużycie zasobów naturalnych to nie tylko wyzwania techniczne lub ekonomiczne, ale także kwestie głęboko psychologiczne. Rozumienie wpływu, jaki indywidualne działania i ich globalna suma mają na środowisko oraz sposób, w jaki środowisko wpływa na człowieka, jest fundamentalne dla budowania społecznej świadomości w tym zakresie oraz prowadzenia odpowiedzialnej środowiskowo i społecznie działalności gospodarczej. Ekopsychologia oferuje narzędzia i perspektywy, które mogą pomóc w osiągnięciu tych celów, oraz promuje zdrowsze relacje między ludźmi a środowiskiem, preferując podejście wspólnotowe oraz zrównoważone życie.

Naturalnym odbiciem zrównoważonych działań producentów po stronie konsumentów jest równoważenie ich praktyk konsumpcyjnych. Dotyczy ono najczęściej ograniczania konsumpcji, którego podstawą może być zarówno wzrost niepewności gospodarstw domowych, jak i wzrost aspiracji jakościowych, ograniczenie konsumpcji w sferze materialnej na rzecz sfery niematerialnej czy wreszcie racjonalizacja konsumpcji. Bez względu na te motywy najistotniejszy jest rezultat podejmowanych działań prowadzący do minimalizacji nabywanych i konsumowanych dóbr i/lub usług. Wiążą się z tym pojęcia: ekologizacji konsumpcji i jej ograniczania, dekonsumpcji, aktywizmu konsumentenckiego, współdzielenia czy dobrowolnej prostoty (tabela 5.2).

Najbliższy ekopsychologii sposób rozumienia relacji z naturą i otaczającego świata to koncepcja dobrowolnej prostoty zaproponowana przez Elgina i Mitchella (1977) oraz wspierana przez badania Huneke (2005). Ekopsychologia i dobrowolna prostota mają wspólną podstawę osadzoną w dążeniu do głębszej harmonii między człowiekiem a środowiskiem naturalnym oraz podkreślają znaczenie zrozumienia i przemyślenia indywidualnych działań a także ich wpływu na świat, co ma prowadzić do bardziej świadomego i zrównoważonego stylu życia. Dla każdej z nich świadome zarządzanie zasobami, ograniczenie konsumpcji oraz podkreślenie znaczenia wartości niematerialnych, takich jak relacje, wspólnota i rozwój osobisty, są ważnym kontekstem rozważań, u których podłoża leżą refleksyjność i świadomość. Ostatnia ze sformułowanych przez Roszaka zasad ekopsychologii, zakładająca synergiczne współistnienie praw i potrzeb jednostkowych człowieka i planety, które warunkuje harmonię ich funkcjonowania, znajduje swoje bezpośrednie odzwierciedlenie w wartościach leżących u podstaw prostego stylu życia sformułowanych przez Elgina i Mitchella, do których zaliczyli:

- 1) prostotę materialną – zorientowaną na dekonsumpcyjne wzorce spożycia;
- 2) samostanowienie – pragnienie przejścia większej kontroli nad własnym losem;

Tabela 5.2. Wybrane przejawy ograniczania/równoważenia konsumpcji³

Termin	Znaczenie	Przejawy
Ekologizacja konsumpcji	Trend w procesach spożycia polegający na zwiększonym zainteresowaniu problematyką ekologiczną i walorami zdrowotnymi konsumowanych dóbr oraz propagowanie szacunku wobec środowiska naturalnego (Kielczewski, 2005)	• Pocucie odpowiedzialności konsumentów za dokonywane wybory • Wzrost popytu na produkty surowco- i energooszczędne • Wzrost popytu na dobra bezpieczne dla zdrowia ludzi (w tym na żywność ekologiczną) • Ograniczenie zużycia nieodnawialnych zasobów środowiska • Minimalizacja obciążających środowisko odpadów • Rezygnacja z nabycia produktów firm podejmujących nieetyczne działania, dotyczące np. traktowania pracowników • Rezygnacja z konsumpcji gadżetowej (Matel, 2016)
Konsumpcja etyczna	Konsumpcja wynikająca ze zmiany wartości i postaw z motywowanych ekonomicznie na motywowane pozaekonomicznie (sprawiedliwość, uczciwość), ze wzrostu wiedzy konsumentów oraz wzrostu uwrażliwienia na potrzeby społeczne i środowiska naturalnego (Neale, 2015)	Ocenianie działań instytucjonalnych i kształtowanie na tej podstawie osobistych wyborów konsumpcyjnych, np. konsumpcja negatywna – przejawiająca się w bojkocie towarów ich grup bądź bojkocie podmiotów na rynku, oraz konsumpcja pozytywna – konsumpcyjna „aprobata” danej firmy, produktu itp. Inne przejawy konsumpcji etycznej to: dbałość o dobrostan zwierząt, troska o prawa człowieka, troska o zdrowie, stan środowiska itp.
Konsumpcja polityczna	Konsumpcja zorientowana na rozwiązywanie istotnych problemów etycznych, środowiskowych czy związanych z nierespektowaniem praw człowieka lub pozostała w opozycji do konsumpcji masowej (Neale, 2015)	Kluczowe jest przykładanie wagi do postaw i działań producentów, niekoniecznie do samego towaru
Dekonsumpcja	Ograniczanie i racjonalizacja konsumpcji na rzecz konsumpcji świadomej, odpowiedzialnej, racjonalnej i etycznej (Patrzalek, 2019)	• Dekonsumpcja asekuracyjna – częściowej konieczność niż wybór, np. związany z sytuacją materialną • Serwicyzacja konsumpcji – wzrost udziału usług w strukturze konsumpcji w miejsce produktów materialnych • Konsumpcja zrównoważona – preferująca jakość nad ilość spożywanych produktów, oparta na dbałości o zdrowie

³ W literaturze brak jednoznacznych definicji większości z przytaczanych pojęć i powszechnego konsensusu odnośnie do sposobu ich rozumienia i relacji między nimi. Wynika to przede wszystkim z obfitości terminologicznej, bliskości znaczeniowej większości terminów oraz ich wzajemnych powiązań. Dlatego też powyższe zestawienie nie ma charakteru wyczerpującego i dla zaprezentowanych pojęć przedstawia jedynie wybrane definicje i sposoby ich konceptualizacji.

Antykonsumpcja	Wszelkie świadome i celowe dekonsumpcyjne zachowania jednostek stanowiące przeciwieństwo konsumpcyjnego stylu życia i nadkonsumpcji (Zralek, 2015)	Antykonsumpcja wynikająca: • ze „zmęczenia” konsumentów • ze świadomości konsumentów • z negatywnych doświadczeń • z aktywizmu konsumenckiego
Aktywizm konsumencki	Czynny udział w kształtowaniu rzeczywistości konsumpcyjnej przez uczestnictwo w demonstracjach, wysyłanie petycji lub protestów, działalność w organizacjach społecznych (Paliwoda-Matiolańska, 2011)	• Jednostki rezygnują z nabywania określonych produktów (najczęściej konkretnych marek), ponieważ te pozostają w sprzeczności z wyznawaną przez nie ideologią (polityczną lub społeczną) • Podejmowanie działań bezpośrednich w kształtowaniu rzeczywistości konsumenckiej (lobbying, wysyłanie petycji, udział w demonstracjach)
Współdzielenie	Model społeczno-gospodarczy, oparty na oddolnych inicjatywach indywidualnych osób (relacje P2P), które odnoszą się do nie w pełni wykorzystanych zasobów, bazując na współdzieleniu realizowanym za pośrednictwem platform technologicznych, za opłatą lub bezpłatnie (Czernek i in., 2018)	Preferowanie możliwości dostępu do dobra, usługi lub towaru zamiast jego posiadania, obejmuje m.in. współdzielenie, współtworzenie, współużytkowanie, współkupowanie itp.
Dobrowolna prostota	Sposób życia, który jest zewnętrznie prosty i wewnętrznie bogaty (Elgin i Mitchel, 1977) Dobrowolne ograniczanie materialnej konsumpcji w celu uwolnienia posiadanych zasobów, przede wszystkim pieniędzy i czasu, a także poszukiwanie satysfakcji w niematerialnych aspektach życia (Huneke, 2005)	Wymiar duchowo-materialny: • materialna prostota • walka o bardziej ludzki, mniej zdehumanizowany model cywilizacji • samostanowienie • świadomość ekologiczna • rozwój osobowy Wymiar „ekologiczny”: • redukcja wydatków konsumpcyjnych, etyka • modyfikacja systemu wartości, kompensacja • upraszczanie poszczególnych wymiarów życia

Źródło: opracowanie własne na podstawie powołanych w tabeli źródeł.

- 3) świadomość ekologiczną – dostrzeganie zależności między działalnością człowieka i zasobami przyrody;
- 4) ludzki wymiar – organizację życia w wymiarze lokalnym, chęć korzystania z instytucji i technologii działających na mniejszą skalę;
- 5) rozwój osobisty – pragnienie wewnętrznego rozwoju i zgłębiania swojego wewnętrznego życia (Zrałek, 2015).

Ekopsychologia dostarcza psychologicznego uzasadnienia dla dobrowolnej prostoty, pokazując, jak bliskość natury i redukcja konsumpcjonizmu mogą poprawiać dobrostan psychiczny. Natomiast dobrowolna prostota może stanowić narzędzie dostępu do nieświadomości ekologicznej, będącej rdzeniem umysłu. To właśnie dzięki działaniom opartym na głębokim psychologicznym zrozumieniu zależności człowieka od natury możliwa jest zmiana indywidualnych nawyków i szeroko pojętej kultury konsumpcyjnej. W ten sposób ekopsychologia i dobrowolna prostota mogą wspólnie kształtować postawy społeczne i prowadzić do bardziej zrównoważonego funkcjonowania współczesnego człowieka w środowisku naturalnym oraz świadomego odpowiadania na wyzwania zrównoważonego rozwoju i kryzysu klimatycznego.

Podsumowanie

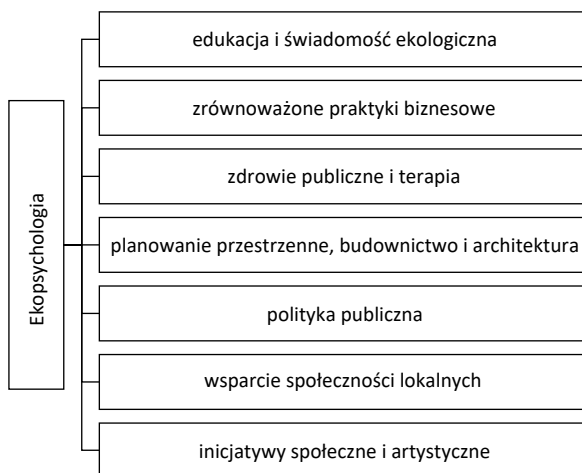
Ekopsychologia, stanowiąca most między psychologią a ekologią, oferuje unikalną perspektywę dla wyzwań współczesnego świata, szczególnie tych związanych ze zrównoważonym rozwojem i kryzysem klimatycznym. Podejmując próbę „psychologizacji” ekologii oraz „ekologizacji” psychologii, ekopsychologia poszerza rozumienie związków człowieka z naturą oraz wskazuje na niezbędne zmiany w przejawianych podejściach i zachowaniach. Zrównoważony rozwój rozumiany przez pryzmat ekopsychologii staje się nie tylko kwestią technologiczną czy ekonomiczną, ale przede wszystkim głęboko ludzką i psychologiczną, wymagającą większej świadomości i empatii wobec środowiska naturalnego. Jak zauważają Roszak i in. (1995), ekopsychologia ma kluczowe znaczenie dla zrozumienia, jak wewnętrzne krajobrazy psychiczne są powiązane z zewnętrznymi krajobrazami planety. Ta wzajemna zależność ujawnia się w sposobie, w jaki percepcja, emocje i zachowania ludzi odzwierciedlają stan środowiska naturalnego i wpływają na nie. Poczucie braku więzi z naturą może skutkować działaniami prowadzącymi do degradacji środowiska, podczas gdy głęboki związek z przyrodą może inspirować

do działań ochronnych i zrównoważonego rozwoju. Według ekopsychologii każda interwencja mająca na celu poprawę zdrowia psychicznego społeczeństwa powinna uwzględniać elementy ekologiczne, które z kolei mogą przyczyniać się do odbudowy nie tylko indywidualnego, ale i zbiorowego dobrostanu.

W kontekście potrzeby integracji doświadczenia przyrody w życiu codziennym ekopsychologia może się przyczyniać do budowania zdrowszych społeczeństw, które są bardziej odporne na ekologiczne i psychologiczne skutki współczesnych zmian. Dążenie do głębszego zrozumienia tych związków i ich mądrzejsze kształtowanie może się okazać jednym z najważniejszych kroków na drodze do osiągnięcia trwałej harmonii między człowiekiem a Ziemią.

REKOMENDACJE PRAKTYCZNE

Praktyczne implikacje ekopsychologii mogą obejmować szereg obszarów, zarówno w odniesieniu do osób, jak i całych społeczności, a także podmiotów biznesowych i organizacji (rysunek 5.4). Naturalnym obszarem leżącym u jej podłoża powinna być edukacja i kształtowanie świadomości nie tylko w zakresie ekologii, ale także wpływu natury na psychikę.



Rysunek 5.4. Wybrane implikacje praktyczne ekopsychologii
Źródło: opracowanie własne.

Edukacja ekopsychologiczna pomaga w zrozumieniu, w jaki sposób dobrostan psychiczny jest związany z kondycją środowiska i kontaktem z przyrodą, co może prowadzić do lepszej ochrony środowiska i bardziej zrównoważonych wyborów. Przedsiębiorstwa mogą wdrażać zasady ekopsychologii przez promowanie zrównoważonych praktyk zarządzania zasobami naturalnymi i odpowiedzialną produkcję. Obejmują one np. strategie minimalizacji wytwarzania odpadów, efektywności energetycznej, a także tworzenie zdrowych i zielonych miejsc pracy, które poprawiają dobrostan pracowników i zmniejszają ślad ekologiczny firmy. Praktycy zdrowia psychicznego mogą włączać zasady ekopsychologii w swoje metody leczenia i korzystać z terapii opartej na kontakcie z naturą, aby pomóc pacjentom radzić sobie ze stresem i poprawić ich ogólny dobrostan psychiczny.

Implementacja założeń ekopsychologii w codzienne życie może prowadzić do transformacji zarówno indywidualnych, jak i zbiorowych postaw konsumenckich. Przez wybieranie produktów z recyklingu, wspieranie lokalnych producentów czy inwestowanie w produkty o długiej żywotności konsumenci mogą aktywnie przyczyniać się do redukcji śladu węglowego i minimalizacji zużycia zasobów nieodnawialnych. Przykładem jest np. preferowanie ubrań z certyfikowanych, zrównoważonych źródeł, co bezpośrednio wpływa na zmniejszenie zapotrzebowania na intensywnie eksploatujący zasoby segment tzw. szybkiej mody (*fast fashion*). Podobnym obszarem działań może być aktywność edukacyjna dotycząca ekopsychologii. Przez ograniczenie nadmiernej stymulacji konsumpcyjnej, szerzenie świadomości na temat wpływu innych czynników otoczenia na nasz dobrostan i w efekcie skupienie na prostocie życia ludzie mogą doświadczać mniejszego stresu, większej satysfakcji życiowej i lepszej kondycji psychicznej (Michoń, 2010; Ryan i Deci, 2001). Dzięki temu, że są mniej zależni od zewnętrznych źródeł szczęścia, takich jak czynniki materialne, mogą się łatwiej adaptować do zmieniających się warunków życiowych i lepiej radzić sobie ze stresem, co pomaga skoncentrować się na bardziej istotnych aspektach życia, takich jak relacje międzyludzkie, samorozwój i zdrowie. Prostsze życie często prowadzi do głębszego zrozumienia własnych potrzeb i pragnień, minimalizacji zużycia zasobów i przedkładania doświadczenia nad posiadanie.

Jednym z interesujących przykładów zastosowania ekopsychologii w biznesie jest firma Interface, globalny lider w produkcji modułowych wykładzin dywanowych i podłóg, która bardzo szeroko wdrożyła zasady zrównoważonego rozwoju i ekopsychologii w swoją strategię korporacyjną. Firma ta

zainicjowała w 1994 roku projekt „Mission zero”, którego celem było całkowite wyeliminowanie negatywnego wpływu ich działalności na środowisko do roku 2020 (Conway, 2022; UNFCCC, 2023). Obejmował on szereg innowacyjnych praktyk, takich jak recykling starych wykładzin, wykorzystywanie materiałów odnawialnych i biodegradowalnych, a także inwestycje w technologie, które minimalizują zużycie wody i energii. Co istotne, Interface poszedł dalej, aranżując zielone przestrzenie w swoich biurach i zakładach produkcyjnych. Doprowadziło to nie tylko do redukcji śladu węglowego, ale również do poprawy dobrostanu psychicznego pracowników przez stworzenie bardziej przyjaznego, naturalnego środowiska pracy. W listopadzie 2019 roku firma Interface ogłosiła sukces „Misji zero” i skupiła całą uwagę na kolejnym wyzwaniu „Climate take back”, którego celem jest odwrócenie globalnego ocieplenia. Interface intensywnie pracuje nad tym, aby do roku 2040 stać się przedsiębiorstwem o ujemnym bilansie emisji dwutlenku węgla oraz opracowywać procesy i produkty, które będą miały pozytywny wpływ na świat. Całokształt tych działań zaowocował przyznaniem przedsiębiorstwu w roku 2020 nagrody ONZ za globalne działania na rzecz klimatu. Przykład ten pokazuje, jak głęboko ekopsychologia może przenikać do strategii biznesowych i prowadzić nie tylko do innowacji ekologicznych, ale także do zmiany w sposobie myślenia o relacjach z naturą w kontekście działalności gospodarczej.

Bibliografia

- Albrecht, G. (2005). 'Solastalgia.' A new concept in health and identity. *PAN: Philosophy Activism Nature*, (3), 41–55.
- Andrews, N. i Hoggett, P. (2019). Facing up to ecological crisis: A psychosocial perspective from climate psychology. W: J. Foster (red.), *Facing up to climate reality: honesty, disaster and hope* (s. 155–171). Green House / London Publishing Partnership.
- Artmann, M. (2023). Human-nature resonance in times of social-ecological crisis—a relational account for sustainability transformation. *Ecosystems and People*, 19(1). <https://doi.org/10.1080/26395916.2023.2168760>
- Boston, T. (1996). Ecopsychology: An earth-psyche bond. *The Trumpeter Journal of Ecology*, 13(2), 1–3.
- Budziszewska, M. i Kałwak, W. (2022). Climate depression. Critical analysis of the concept. *Psychiatria Polska*, 56(1), 171–182.
- Buzzell, L., Chalquist, C. i Orr, D. W. (2009). *Ecotherapy: Healing with nature in mind*. Counterpoint.

- Cohen, S., Evans, G. W., Stokols, D. i Krantz, D. S. (2013). *Behavior, health, and environmental stress*. Springer Science & Business Media.
- Conn, S. A. (1998). Living in the earth: Ecopsychology, health and psychotherapy. *The Humanistic Psychologist*, 26(1–3), 179–198.
- Conway, L. (2022). *How interface works alongside partners to accelerate climate action*. <https://blog.interface.com/interface-works-alongside-partners-accelerate-climate-action/>
- Coope, J. (2010). Ecopsychology and the historian: Some notes on the work of Theodore Roszak. *European Journal of Ecopsychology*, 1(1), 4–18.
- Czernek, K., Wójcik, D. i Marszałek, P. (2018). Zaufanie w gospodarce współdzielenia. *Gospodarka Narodowa. The Polish Journal of Economics*, 295(3), 23–48.
- D'Alisa, G., Demaria, F. i Kallis, G. (red.). (2014). *Degrowth: a vocabulary for a new era*. Routledge.
- Davis, K. M. i Atkins, S. S. (2004). Creating and teaching a course in ecotherapy: We went to the woods. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 43(2), 211–218.
- Doherty, T. J. (2010). Ecopsychology and environmentally focused psychologies. *Ecopsychology*, 2(4), 203–204.
- Elgin D. (2010). *Voluntary simplicity. Toward a way of life that is outwardly simple, inwardly rich*, second edition. Harper Collins.
- Elgin, D. i Mitchell, A. (1977). Voluntary simplicity. *Planning Review*, 5(6), 13–15.
- Fabjański, M. (2022). *Embodied nature and health: How to attune to the open-source intelligence*. Routledge.
- Fairtrade Polska. (2024). Co to jest Sprawiedliwy Handel (Fair Trade)? <https://www.fairtrade.org.pl/sprawiedliwy-handel/co-jest-sprawiedliwy-handel-fair-trade/>
- Filipova, T., Kopsieker, L., Gerritsen, E., Bodin, E., Brzezinski, B. i Rubio-Ramirez, O. (2020). *Mental health and the environment: How European policies can better reflect environmental degradation's impact on people's mental health and well-being*. Background paper by the Institute for European Environmental Policy (IEEP) and the Barcelona Institute for Global Health (ISGlobal).
- Fisher, A. (2003). Radical ecopsychology: Psychology in the service of Life. *Human Ecology Review*, 10(2), 187.
- Fisher, A. (2013). Ecopsychology at the crossroads: Contesting the nature of a field. *Ecopsychology*, 5(3), 167–176
- Gifford, R. i Nilsson, A. (2014). Personal and social factors that influence pro-environmental concern and behaviour: A review. *International Journal of Psychology*, 49(3), 141–157.
- Godawa, J. (2021). *Zielona inkluzja, czyli o relacji człowieka z przyrodą, outdoor education i leśnej bajce*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Gulla, B., Tucholska, K. i Ziernicka-Wojtaszek, A. (2020). *Psychologia kryzysu klimatycznego*. Uniwersytet Jagielloński, Biblioteka Jagiellońska.
- Helne, T. (2021). Well-being for a better world: The contribution of a radically relational and nature-inclusive conception of well-being to the sustainability transformation. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 17(1), 220–230.
- Huneke, M. E. (2005). The face of the un-consumer: An empirical examination of the practice of voluntary simplicity in the United States. *Psychology & Marketing*, 22(7), 527–550.

- John, D. S. i MacDonald, D. A. (2007). Development and initial validation of a measure of ecopsychological self. *Journal of Transpersonal Psychology*, 39(1).
- Jordan, M. i Hinds, J. (2017). *Ecotherapy: Theory, research and practice*. Bloomsbury Publishing.
- Jung C. G. (1970). *Psychologia a religia*. Wybór pism. KiW.
- Jung C. G. (1976). *Archetypy i symbole*. Czytelnik.
- Jung, C. G. (2024). *Wspomnienia sny myśli. Spisane i podane do druku przez Anielę Jaffe*. Wydawnictwo Kos.
- Kahn Jr, P. H. i Hasbach, P. H. (red.). (2012). *Ecopsychology: Science, totems, and the technological species*. MIT Press.
- Kaplan, R. (1992). The psychological benefits of nearby nature. W: D. Relf (red.), *The role of horticulture in human well-being and social development: A national symposium, 19–21 April 1990 – Arlington, Virginia* (s. 125–133). Timber Press.
- Kielczewski, D. (2005). Style konsumpcji jako przejaw zróżnicowania poziomu życia. *Gospodarka Narodowa*, 5–6, 87–100.
- Koller, S. (2021). Towards degrowth? Making peace with mortality to reconnect with (one's) nature: an ecopsychological proposition for a paradigm shift. *Environmental Values*, 30(3), 345–366.
- Matel, A. (2016). Przesłanki ekologizacji konsumpcji z perspektywy zachowań konsumentów. *Zarządzanie. Teoria i Praktyka*, 16(2), 55–61.
- Michoń, P. (2010). *Ekonomia szczęścia*. Dom wydawniczy Harasimowicz.
- Neale, A. (2015). Zrównoważona konsumpcja. Źródła koncepcji i jej zastosowanie. *Prace Geograficzne*, (141), 141–158.
- Niedek, M. (2022). Ecophilosophical and ecopsychological aspects of sustainable consumption and lifestyle. *Studia Ecologiae et Bioethicae*, 20(1), 25–37.
- Ogrodnik, B., Kulik, R. i Skubała, P. (2010). *Filozofia, psychologia i ekologia w edukacji dla zrównoważonego rozwoju*. Śląski Ogród Botaniczny.
- Paliwoda-Matiolańska, A. (2011). Konsumeryzm a społeczna odpowiedzialność biznesu. *Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu*, (220), 314–326.
- Patrzalek, W. (2019). *Dekonsumpcja: Motywy. Cele. Funkcje*. Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu.
- Pye, L. (2014). An ecopsychological perspective on sustainability: The blindspot. *European Journal of Sustainable Development*, 3(4), 37–37.
- Roszak, T. (1992). The voice of the earth: Discovering ecological ego. *Trumpeter*, 9(1). <https://trumpeter.athabasca.ca/index.php/trumpet/article/view/440>
- Roszak, T. (1995). The greening of psychology: Exploring the ecological unconscious. *Gestalt Journal*. 18(1), 9–46.
- Roszak, T., Gomes, M. E. i Kanner, A. D. (red.). (1995). *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind*. Sierra Club Books.
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Shepard, P. (1998). *Nature and madness*. University of Georgia Press.
- Snell, T. L., Simmonds, J. G. i Webster, R. S. (2011). Spirituality in the work of Theodore Roszak: Implications for contemporary ecopsychology. *Ecopsychology*, 3(2), 105–113.

- UNFCCC. (United Nations Framework Convention on Climate Change). (2023). *From mission zero to climate take back: How interface is transforming its business to have zero negative impact | Global*. <https://unfccc.int/climate-action/momentum-for-change/climate-neutral-now/interface>
- UNGA. (United Nations General Assembly). (2015). *Transforming our world: the 2030 agenda for sustainable development*. United Nations.
- Uusitalo, T., Rana, P., Granados, M. H. i Macchi, M. (2017). Sustainable manufacturing: Challenges, approaches and a roadmap. W: J. Liyanage i T. Uusitalo (red.), *Value networks in manufacturing. Springer series in advanced manufacturing*. Springer.
- Viswanathan, P. i Sharpe, T. (2005). Ecourbanism: designing a 'green' city. *Sustainable Development and Planning II*, 1, 67–75.
- Zimbardo, P. G. i Ruch, F. L. (1994). *Psychologia i życie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zrałek, J. (2015). Voluntary simplicity – zrównoważony styl życia współczesnych konsumentów. *Studia Ekonomiczne*, (231), 139–158.