

Miłosz Wawrzyniec Romaniuk<sup>1</sup>, Magdalena Gawrych<sup>2</sup>

# Skuteczne interwencje psychologii pozytywnej oparte na kontakcie z naturą – ustrukturyzowany przegląd narracyjny

## Effective nature-based positive psychology interventions – structured narrative review

<sup>1</sup> Zakład Metodologii i Pedagogiki Twórczości, Instytut Pedagogiki, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Warszawa, Polska

<sup>2</sup> Zakład Psychologii Klinicznej Człowieka Dorosłego, Instytut Psychologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Warszawa, Polska

Adres do korespondencji: Miłosz Wawrzyniec Romaniuk, Zakład Metodologii i Pedagogiki Twórczości, Instytut Pedagogiki, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, ul. Szczęśliwicka 40, 02-353 Warszawa, e-mail: mromaniuk@aps.edu.pl

 <https://doi.org/10.15557/PiPK.2025.0009>

### ORCID iDs

1. Miłosz Wawrzyniec Romaniuk <https://orcid.org/0000-0002-1009-8940>

2. Magdalena Gawrych <https://orcid.org/0000-0003-0668-5437>

### Streszczenie

**Wprowadzenie i cel:** Celem autorów było przeprowadzenie ustrukturyzowanego, narracyjnego przeglądu piśmiennictwa opublikowanego po 2020 roku, dotyczącego interwencji psychologii pozytywnej związanej z interwencjami opartymi na kontakcie z naturą. **Materiał i metody:** Prac poszukiwano w bazach danych Google Scholar, PubMed oraz APA PsycNet według słów kluczowych *nature-based* i *positive psychology interventions*. Zastosowano następujące kryteria przesiewowe włączające: (1) publikacja w latach 2020–2024; (2) artykuł w języku angielskim; (3) tematyka związana z pozytywną interwencją psychologiczną, dobrostanem, czynnikami ochronnymi i środowiskiem naturalnym; (4) dostępność pełnego tekstu, a także wykluczające: (1) dostęp jedynie do streszczenia lub podsumowania; (2) publikacja w języku innym niż angielski; (3) tekst nie opisujący badań empirycznych ani nie był metaanalizą. Postawiono pytania badawcze: (1) Jakie są skuteczne interwencje psychologii pozytywnej oparte na kontakcie z naturą? (2) Jakie mechanizmy psychologiczne i fizjologiczne wpływają na ich efektywność w poprawie dobrostanu w różnych populacjach? **Wyniki:** Analizie poddano 20 artykułów, które spełniały warunki włączające i pozostały po selekcji. Przedstawiono badania potwierdzające skuteczność interwencji pozytywnych angażujących środowisko przyrodnicze. Wskazano skuteczność interwencji prowadzących do pozytywnych zmian w zakresie nastroju, dobrostanu emocjonalnego oraz zdrowia fizycznego i poznawczego, których skutkiem jest poprawa afektu, wzmacnianie samooceny, wspieranie regeneracji psychicznej, wzrost poczucia łączności z naturą i pozytywne zmiany w interakcjach społecznych. **Wnioski:** Wskazane mechanizmy i korzyści interwencji opartych na kontakcie z naturą wspierają postulat dotyczący rozwoju tej gałęzi badań i praktyki psychologii pozytywnej. Należy eksplorować działanie interwencji zarówno w mechanizmach multisensorycznych, jak i transcendentnych.

**Słowa kluczowe:** psychologia pozytywna, interwencje oparte na kontakcie z naturą, interwencje psychosocjologiczne, czynniki ochronne, dobrostan

### Abstract

**Introduction and objective:** The aim of this study was to conduct a structured narrative review of the literature published since 2020 on positive psychology interventions related to nature-based approaches. **Materials and methods:** Texts were searched using the keywords “nature-based” and “positive psychology interventions” in the Google Scholar, PubMed, and APA PsycNet databases. The following screening criteria were used: (1) publication in 2020–2024; (2) English language; (3) topic related to positive psychology interventions, well-being, protective factors, and the natural environment; (4) full-text availability. The exclusion criteria were: (1) access to an abstract or summary only; (2) publication in a language other than English; (3) texts not describing empirical research or not being meta-analyses. The research questions were: (1) What are the effective positive psychology interventions based on nature? (2) What psychological and physiological mechanisms influence their effectiveness in improving well-being in different populations? **Results:** Twenty articles met the inclusion criteria and were analysed after selection. Studies confirming the effectiveness of positive interventions involving the natural environment were presented. The efficacy of interventions leading to positive changes in mood, emotional well-being, and

physical and cognitive health was indicated. This resulted in improved affect, strengthened self-esteem, supported mental regeneration, increased the sense of connection with nature and positive changes in social interactions. **Conclusions:** The identified mechanisms and benefits of interventions based on contact with nature support the development of this branch of research and practice of positive psychology. The effects of interventions in both multisensory and transcendental mechanisms should be explored further.

**Keywords:** positive psychology, nature-based interventions, psychosocial interventions, protective factors, well-being

## WPROWADZENIE

**P**sychologia pozytywna, proklamowana przez Seligmana zaledwie nieco ponad dwie dekady temu, za główny obszar badawczych poszukiwań uznaje szczęście, składające się zdaniem przedstawicieli tej dziedziny z trzech sposobów przeżywania i doświadczania świata: poczucia przyjemności, zaangażowania i znaczenia/sensu (Duckworth *et al.*, 2005).

Klinicznie koncentruje się ona na rozwijaniu takich cech i zasobów, które umożliwiają rozwój, wzrost odporności, zdrowienie oraz poprawę i utrzymanie dobrostanu. Interwencje psychologii pozytywnej (*positive psychology interventions*, PPI) mogą dotyczyć trojakiemu rodzaju wymiarów. Na poziomie subiektywnym jednostki mogą być nakierowane na dobre samopoczucie, zadowolenie i satysfakcję z przeszłości, nadzieję i optymizm na przyszłość oraz tzw. przepływ i szczęście w teraźniejszości. Na poziomie indywidualnym odnoszą się do korzystnych dla rozwoju i funkcjonowania cech oraz umiejętności człowieka (np. zdolności do miłości, kompetencji interpersonalnych, wytrwałości, talentu, mądrości). Na poziomie ponadindywidualnym dotyczą cech prospołecznych, wspólnotowych, umożliwiających zdrowe i spełnione funkcjonowanie społeczeństwom (tj. odpowiedzialności, opieki, altruizmu, uprzejmości, umiarkowania, tolerancji i etyki pracy) (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000).

Druga fala psychologii pozytywnej (PP 2.0) bierze pod uwagę cztery filary dobrego życia (sens, cnotę, odporność i dobrostan), implikuje jej rozwój w kierunku rozpatrywania kontrastu orientacji na sens *versus* orientacji na szczęście, pokazuje konieczność optymalizacji wyników integracji złożonych interakcji pomiędzy negatywami i pozytywami w celu osiągnięcia zrównoważonej, interaktywnej, skoncentrowanej na sensie oraz międzykulturowej perspektywy (Wong, 2011). Dialektyczna natura rozkwitu, obejmująca wspomnianą interakcję doświadczeń negatywnych i pozytywnych, może być rozumiana poprzez analizę dychotomii optymizmu i pesymizmu, samooceny i pokory, wolności i ograniczenia, wybaczenia i gniewu, szczęścia i smutku oraz dwóch złożonych procesów, czyli wzrostu posttraumatycznego i miłości. Człowiek kategoryzuje doświadczenia na dobre i złe, chociaż zawierają one mieszankę elementów pozytywnych i negatywnych, a jego rozkwit zależy od harmonizacji jasnych i ciemnych aspektów życia (Lomas i Ivtzan, 2016). Psychologia pozytywna docenia rolę najtrudniejszych

i bolesnych doświadczeń życiowych w adaptacyjnym funkcjonowaniu człowieka, wskazując, w jaki sposób wymagające sytuacje mogą prowadzić do wzrostu, wglądu, zdrowienia i transformacji (Ivtzan *et al.*, 2015). PP 2.0, czerpiąc m.in. z założeń logoterapii (Frankl, 2006), koncentruje się na postrzeganiu kontekstualnym, komplementarności (*covalence*), a także współwartościowości doświadczeń. Wspomaga jednostkę w intrapsychicznych procesach osiągania równowagi adaptacyjnej i akceptacji rzeczywistości dualnej, zawierającej zarówno dobro, piękno, jak i zło, brzydotę lub cierpienie (Lomas *et al.*, 2020; Wong, 2019).

Typowe, klasyczne PPI obejmują takie oddziaływania, jak przyjemności zmysłowe, wyrażanie wdzięczności, przeformułowanie sytuacji trudnych, pogłębianie pozytywnych doświadczeń, kapitalizacja emocji czy uważność.

Ostatnie doniesienia włączają interwencje w naturze w repertuar metod terapeutycznych psychologii pozytywnej. W szczególności zwraca uwagę rozumienie wyzwania jako elementu wspólnego – kluczowego zarówno w oddziaływaniach psychologii pozytywnej, jak i licznych interwencjach w naturze (Horikoshi, 2023).

Niniejszy artykuł stanowi ustrukturyzowany narracyjny przegląd literatury opublikowanej po 2020 roku, a więc od czasów pandemii COVID-19, dotyczącej PPI. Pandemia COVID-19 znacząco wpłynęła na funkcjonowanie intrapsychiczne i interpersonalne jednostek oraz społeczności, podkreślając znaczenie odporności, sprężystości oraz rolę procesów opisywanych przez psychologię pozytywną w adaptacji do zmienionych warunków życia. Zamierzeniem autorów było skoncentrowanie się na interwencjach opartych na kontakcie z naturą (*nature-based interventions*, NBI), jako tych, które coraz szerzej były od tego czasu badane. Podstawowym celem NBI jest budowanie pewnych „pozytywnych” stanów psychofizjologicznych (tj. relaksu, przywrócenia uwagi) lub zmiennych osobistych (tj. przeformułowania, optymizmu, siły, nadziei, sensu). Jest to w istocie cel identyczny z celem PPI (Ciarrochi *et al.*, 2021).

Takie interwencje, jak oglądanie natury lub słuchanie jej dźwięków, spacer, odpoczynek czy relaks na świeżym powietrzu, a także terapia przygodowa, terapia leśna i celowe doświadczenia w naturze, można rozumieć jako PPI (obejmujące takie elementy, jak obserwacja, uważność, delektowanie się, wykorzystanie oddechu lub prospołeczność) (Ciarrochi *et al.*, 2021).

Należy podkreślić, że mechanizmy działania NBI i interwencji opartych na przepływie są podobne. Obie

przyczyniają się do zdrowia fizycznego, społecznego, emocjonalnego i poznawczego poprzez zapobieganie, radzenie sobie (dostosowanie, naprawę, dywersję), a nawet transcendencję. Jednocześnie oba rodzaje interwencji wywodzą się z tych samych korzeni konceptualizacji, dotyczących wymiarów człowieka oraz zdrowia i choroby (Xie *et al.*, 2022). Przyczyny zainteresowań badaczy interwencjami w środowisku naturalnym były w dużej mierze związane z samą naturą pandemii, w tym konieczną i powszechną izolacją społeczną, jednak nie bez znaczenia pozostawały zjawiska związane ze świadomością ekologiczną, doświadczenia zmian klimatycznych, aktywnie działające ruchy proekologiczne, a także głęboka ekologia, psychologia ekologiczna czy psychiatria klimatyczna (por. Gawrych, 2024, 2022a; Gawrych i Holka-Pokorska, 2021).

Narracyjny przegląd literatury dotyczący interwencji w naturze jako PPI ma na celu: (1) zidentyfikowanie najsukcesyjniejszych PPI; (2) ocenę długoterminowej efektywności PPI; (3) porównanie skuteczności PPI w różnych populacjach; (4) zidentyfikowanie mechanizmów działania PPI; (5) ocenę skuteczności PPI w kontekście globalnych wyzwań.

## MATERIAŁ I METODY

Niniejsza praca została przygotowana zgodnie z zasadami postulowanymi dla przeglądów narracyjnych (Ferrari, 2015; Green *et al.*, 2006; Paré *et al.*, 2015; Snyder, 2019; Sukhera, 2022; Webster i Watson, 2002). Artykułów poszukiwano w bazach danych Google Scholar, PubMed oraz APA PsycNet według słów kluczowych *nature-based* i *positive psychology interventions*. Aby ograniczyć przegląd do publikacji najbardziej przydatnych, zastosowano kryteria przesiewowe. Teksty powinny spełniać następujące warunki włączające: (1) publikacja w latach 2020–2024; (2) język angielski; (3) tematyka związana z PPI, dobrostaniem, czynnikami ochronnymi i środowiskiem naturalnym; (4) dostępność pełnego tekstu. Kryteria wykluczenia były następujące: (1) dostęp jedynie do streszczenia lub omówienia; (2) publikacja w języku innym niż angielski; (3) tekst nie opisywał badań empirycznych ani nie był metaanalizą. Postawiono następujące pytania badawcze: (1) Jakie są skuteczne PPI oparte na kontakcie z naturą?; (2) Jakie mechanizmy psychologiczne i fizjologiczne wpływają na ich efektywność w poprawie dobrotanu w różnych populacjach?

## WYNIKI

Znaleziono 732 artykuły spełniające założone warunki włączające, z których po zastosowaniu kryteriów wykluczenia wybrano 20.

Interwencje oparte jedynie na kontakcie z naturą stanowią nikły odsetek oddziaływań (0,6% wszystkich programów, 1% programów jednoelementowych) wyszczególnionych w metaanalizie dotyczącej PPI (Carr *et al.*, 2021). Kontakt z naturą zachodzi zwykle w jednej z dwóch

głównych przestrzeni – niebieskiej lub zielonej, czyli związanej z wodą lub z roślinnością (*blue vs. green interventions*). Obie przestrzenie poprawiają nastrój, wzmacniają emocje aktywujące (szczęście, vitalność) i dezaktywujące (spokój, poczucie komfortu), podnoszą samoocenę oraz zwiększają poziom satysfakcji z aktywności na świeżym powietrzu. Najogólniej czynniki poprawy dobrostanu w tych ekosystemach odnoszą się do redukcji wpływu stresu cywilizacyjnego na jednostkę. Istotną rolę odgrywają tu kontakt z bioróżnorodnością, czystość środowiska, wyższa jakość powietrza i innych parametrów oraz obniżenie wykładników psychofizjologicznych stresu, choć w stopniu zależnym od czynników indywidualnych. Oddziaływanie NBI na dobrotan poprzez rekreację na świeżym powietrzu, kąpiele leśne, wizualizacje natury, terapie angażujące w kontakcie z naturą, ćwiczenia wśród natury czy ogrodnictwo wpływa pozytywnie na afekt i poprawę nastroju, poprawia obraz własnego ciała, wzmacnia sprężystość psychiczną, wspiera rekonwalescencję psychiczną, wzmacnia samoocenę, poczucie własnej skuteczności oraz pewność w interakcjach społecznych, a także podnosi poziom satysfakcji z interakcji społecznych (Burke *et al.*, 2023).

Jedną z najpopularniejszych, a zarazem najlepiej zbadanych NBI jest ogrodnictwo (hortiterapia). W metaanalizie 40 publikacji wykazano jednoznacznie, że poprawia ona dobrotan psychofizyczny. Dotyczy to nie tylko populacji ogólnej, ale i grup szczególnych, takich jak osoby z otępieniem, zaburzeniami psychicznymi czy seniorzy. Ogródnictwo terapeutyczne łagodzi objawy depresji i lęku, stres, zaburzenia nastroju oraz wspiera sprawność poznawczą. Ogródnictwo korzystnie wpływa na wskaźniki jakości życia, takie jak relacje społeczne, stan zdrowia czy poczucie własnej wartości (Panțiru *et al.*, 2024). Spacer w otoczeniu natury są oceniane jako bardziej ożywiające, energetyzujące, regenerujące i poprawiające funkcje poznawcze niż spacer po zabudowanych terenach miejskich (Shrestha *et al.*, 2021).

Z najnowszych doniesień wynika, że doświadczenia realizowane w otoczeniu natury (teren zielony w postaci zadbanego trawnika, z sezonowymi kwiatami i drzewami), włączające aktywności oparte na psychologii pozytywnej oraz mindfulness, istotnie zwiększają dobrotan psychiczny, odczuwanie wdzięczności, poczucia połączenia z naturą oraz łączności z sobą samym i z innymi, a także sprężystość psychiczną, czujność i afekt pozytywny, a istotnie zmniejszają poziom stresu i afekt negatywny (Chhajer i Hira, 2024). Interwencje mające na celu nawiązanie łączności z naturą u nastolatków <18. roku życia istotnie korzystnie oddziałują na aspekty emocjonalne, poznawcze i doświadczone w tym zakresie, co skutkuje następnie świadomością ekologiczną oraz zaangażowaniem w działania na rzecz natury (Choe i Sheffield, 2025).

Eksperyment porównujący trzy rodzaje interwencji (interwencje w naturze, akty dobroci dla siebie i akty dobroci dla innych) wykazał, że we wszystkich trzech grupach uczestnicy wykazywali lepsze zdrowie fizyczne, wyższe

samopoczucie i sumienność, a także mniejsze zmęczenie, przy czym osoby, które były eksponowane na naturę, wykazywały dodatkowo istotnie wyższy poziom identyfikacji z nią (Heilmayr i Miller, 2021). U osób spędzających czas w warunkach naturalnych stwierdzono istotnie wyższy stopień dobrego samopoczucia w porównaniu z osobami w warunkach kontrolnych, przy czym hedonistyczne aspekty dobrego samopoczucia dawały większe rozmiary efektów niż aspekty eudajmonistyczne (Hunt *et al.*, 2021). Już tygodniowy program PPI oparty na kontakcie ze środowiskiem bogatym w naturę istotnie korzystnie oddziałuje na wiele aspektów dobrostanu i stanowi poważne wsparcie dla pacjentów onkologicznych w fazie zdrowienia w zakresie rekonstrukcji ich tożsamości (Albers *et al.*, 2021).

Schorzenia długoterminowe (*long-term conditions*, LTC) to nieuleczalne poważne stany zdrowia, które wymagają terapii za pomocą leków lub innych metod. Obejmują one między innymi choroby układu mięśniowo-szkieletowego, nowotwory, choroby serca i nerek oraz problemy ze zdrowiem psychicznym. Taylor i wsp. (2022) wykazali w przeprowadzonym przeglądzie pewne korzystne fizjologiczne i psychologiczne skutki NBI dla dobrego samopoczucia pacjentów z LTC, w tym znacząco obniżone nasilenie zaburzeń nastroju, wzrost domeny „witalności” i zmniejszenie negatywnych domen stanu zdrowia psychicznego po interwencji.

Najnowszy przegląd systematyczny wskazuje szerokie korzyści NBI w grupie osób po leczeniu raka. Wykazano, że różne rodzaje zaangażowania w naturę (bezpośrednie lub pośrednie) pomagają w obniżeniu stresu oraz poprawie relaksacji, autorefleksji i interakcji społecznych. Jednocześnie interwencje w naturze mogą zmniejszyć zmęczenie i nasilenie depresji oraz poprawić jakość życia i snu. Celowe zaangażowanie w naturę może wspierać wgląd, ześrodkowywać uwagę oraz wprowadzać świadomość nowej perspektywy poprzez wywoływanie uczuć podziwu, radości i doceniania prostych rzeczy (Timko Olson *et al.*, 2023).

Warto zwrócić uwagę, że pozytywne interwencje w środowisku przyrodniczym oddziałują korzystnie również na pacjentów ze schorzeniami neurologicznymi, wskazując na pierwotny charakter mechanizmu budowania dobrostanu w naturze. U osób z nabytym uszkodzeniem mózgu odnowa więzi z naturą poprzez dwugodzinne aktywności raz w tygodniu w środowisku przyrodniczym podejmowane przez pięć kolejnych tygodni pozwalała doświadczać pozytywnych stanów umysłu oraz przepływu (*flow*) (Csikszentmihalyi, 2013), a także przywracać ograniczone zasoby poznawcze (Wilkie *et al.*, 2021). Z badań wynika, że pozytywne doświadczenia płynące z kontaktu z naturą są niezależne od pogody czy pory roku. I tak dwutygodniowe randomizowane badanie kontrolowane przeprowadzone w zimie, polegające na zauważaniu natury w codziennej rutynie i notowaniu wywołanych tym emocji, wykazało istotne wzrosty poziomów pozytywnego afektu, uniesienia, łączności z naturą, nadziei oraz poczucia transcencji. Ponadto uczestnicy badania łączyli uczucia spokoju, podziwu, szczęścia, pokory i nadziei ze zdjęciami

natury, a uczucia irytacji, samotności, ciekawości, niepewności, gniewu, tęsknoty i komfortu ze zdjęciami budowli (Passmore *et al.*, 2022b). Podobne badanie, polegające na zwracaniu uwagi na otoczenie naturalne oraz opisie swojego samopoczucia wykazało istotny wzrost poziomu dobrego samopoczucia oraz spadek poziomu złego samopoczucia (Passmore *et al.*, 2022a). Kontakt z naturą, ze względu na egalitarny dostęp i brak kosztów może stanowić środowisko oddziaływań dla wszystkich grup. Beneficjentami interwencji w naturze mogą być także osoby z niepełnosprawnością fizyczną, ze społeczności o niskich dochodach. W tej grupie (Duan *et al.*, 2022) odnotowano istotny wzrost wiedzy o wykorzystaniu siły w życiu i poczucia sensu życia. Po trzyetapowej interwencji dotyczącej siły i sensu życia korzyści utrzymywały się przez trzy miesiące.

Grupowy program leczenia oparty na kontakcie z naturą „Flow with Nature” powodował w uczestnikach z depresją doświadczenia regeneracyjne, tworzył i utrwalał więź z naturą i kształcił samoregulację środowiskową (Salonen *et al.*, 2021), a także okazał się skuteczny w leczeniu depresji o łagodnym nasileniu (Paakkolanvaara *et al.*, 2023). Warto zwrócić uwagę, że typowe zurbanizowane tereny zielone zlokalizowane w przestrzeni miejskiej wywierają dobroczynny wpływ prozdrowotny, zmniejszając ryzyko odepień i udarów (Paul *et al.*, 2020), obniżając śmiertelność (Bauwelinck *et al.*, 2021) oraz wyposażając w czynniki ochronne dla układu sercowo-naczyniowego (Kabisch *et al.*, 2021).

## OMÓWIENIE

W niniejszym przeglądzie przedstawiono badania potwierdzające skuteczność PPI angażujących środowisko przyrodnicze. Wskazano skuteczne NBI prowadzące do korzystnych zmian w zakresie nastroju, dobrostanu emocjonalnego oraz zdrowia fizycznego i poznawczego. O ile przytoczono przykłady krótkoterminowych efektów interwencji, o tyle brakuje badań wskazujących długoterminową trwałość wyników. Przegląd obejmuje kilka grup szczególnych, w tym osoby starsze, osoby z otępieniem, osoby z zaburzeniami psychicznymi, osoby z nabytym uszkodzeniem mózgu oraz młodzież, i wskazuje na skuteczność interwencji w każdej z tych grup. Mimo to, jak wynika z niniejszego przeglądu prac, niektóre populacje są gorzej reprezentowane w piśmiennictwie, a analizy różnic pomiędzy nimi są dość ogólne. Autorzy niniejszej pracy dostrzegają uzasadnioną potrzebę prowadzenia dalszych badań, skoncentrowanych na szczegółowych porównaniach pomiędzy grupami socjodemograficznymi i klinicznymi. Umożliwiłoby to pełniejsze poznanie czynników wpływających na zróżnicowaną skuteczność interwencji. Niniejszy przegląd wskazuje na kilka mechanizmów psychologicznych oddziaływań PPI w naturze. W głównej mierze są nimi poprawa afektu, wzmacnianie samooceny, wspieranie regeneracji psychicznej, wzrost poczucia łączności z naturą oraz korzystne zmiany w interakcjach społecznych. Mechanizmy te są

jednak na tyle niejednolite oraz w poszczególnych badaniach bardzo ogólnie i różnorodnie zoperacjonalizowane, że trudno wyciągać wnioski dotyczące zastosowania tych interwencji w praktyce klinicznej. Część prac wskazuje postulowany charakter oddziaływań ocenianych interwencji, w tym korzystne zmiany w regulacji emocji, postrzeganiu siebie czy funkcjonowaniu poznawczym, które wyjaśniają skuteczność poszczególnych interwencji.

## PODSUMOWANIE

Rosnąca popularność PPI oraz włączanie w nie NBI skutkuje coraz większą liczbą badań i publikacji w tym zakresie. Ocena skuteczności NBI dotyczy różnego rodzaju środowisk, takich jak lasy (Stier-Jarmer *et al.*, 2021), ogrody miejskie (Paul *et al.*, 2020), lasy miejskie (Tesler *et al.*, 2022), środowisko górskie (Gawrych i Słonka, 2021) czy morskie (Romaniuk, 2021; Romaniuk i Niewiarowski, 2024), oraz aktywności, takich jak hortiterapia (Rojewska, 2022), pszczelarstwo (Burke i Corrigan, 2024), kąpiele leśne (Gawrych, 2022b) i karmienie ptaków (White *et al.*, 2023) czy tzw. powolne przygody (*slow adventures*), takie jak spływy kajakowe lub obserwacja gwiazd (Farkić *et al.*, 2020). Poprawa dobrostanu psychicznego poprzez kontakt z naturą ma istotne znaczenie w kontekście kryzysu klimatycznego i urbanizacji, gdyż może łagodzić negatywny styl życia w mocno zurbanizowanych, często zanieczyszczonych środowiskach. Biorąc pod uwagę aktualny kryzys klimatyczny, wymagający między innymi znalezienia skutecznych i dostępnych interwencji łagodzących stres populacji oraz wzmacniających poczucie wspólnotowości społecznej i więzi z naturą w celu aktywnego zaangażowania społecznego w działania proekologiczne, NBI mogą stanowić skuteczny rodzaj oddziaływań prewencyjnych i proekologicznych. Interwencje przyrodnicze oparte na uważności są tanie, dostępne dla szerokiego grona odbiorców, nie wymagają wysoko wykwalifikowanej kadry, są więc stosunkowo nieskomplikowane we wdrożeniu, nawet w warunkach ograniczonej mobilności. To uczyniło je coraz powszechniejszymi od czasu pandemii COVID-19. Interwencje z wykorzystaniem środowiska naturalnego łagodzą objawy depresji i lęku oraz poprawiają funkcje poznawcze również u osób starszych. Zdaniem autorów niniejszego przeglądu może to być istotne w kontekście odpowiedzi na globalny problem starzenia się społeczeństw i wzrostu liczby osób cierpiących na schorzenia przewlekłe, co stanowi jedno z głównych wyzwań w zakresie opieki zdrowotnej.

## POTENCJALNE OGRANICZENIA

Chociaż przegląd jest jedyną w polskim piśmiennictwie analizą badań dotyczących efektywności NBI w czasie od pandemii COVID-19, nie jest wolny od pewnych słabości wynikających z metody i dostępnych artykułów. Zidentyfikowano cztery potencjalne ograniczenia niniejszego przeglądu: (1) niewielka liczba badań longitudinalnych; (2) zmienność wyników zależnie od grupy badanej

i jej cech socjodemograficznych oraz klinicznych; (3) brak standaryzacji interwencji oraz brak określonej „dawki” interwencji; (4) zależność wyników od kultury i społecznych związków ze środowiskiem naturalnym. Koncentracja na krótkoterminowych efektach interwencji utrudnia ocenę ich trwałości w czasie. Warto pamiętać, że skuteczność PPI może zależeć od swoistych cech populacji, co oznacza, że niektóre interwencje mogą działać lepiej w jednej grupie, a gorzej – w innej. Znaczna dowolność w zakresie zastosowanego rodzaju i dawki interwencji, a także ogromna różnorodność w sposobie przeprowadzania poszczególnych PPI uniemożliwiają dokonanie porównań i wysnucie jednoznacznych wniosków. Tym samym uogólnianie wyników jest ograniczone, a badania skuteczności interwencji powinny uwzględniać specyfikę kulturową.

## WNIOSKI

Przedstawiony przegląd narracyjny wykazał pozytywny wpływ NBI na wiele aspektów zdrowia fizycznego i dobrego samopoczucia psychicznego. Wskazane mechanizmy i korzyści NBI wspierają postulat dotyczący rozwoju tej gałęzi badań i praktyki psychologii pozytywnej. Przyszłe badania mogłyby eksplorować NBI zarówno w mechanizmach multisensorycznych (takich jak delektowanie się, relaks), jak i transcendentnych (tj. przepływ, przeformułowanie i wspólnotowość).

### Konflikt interesów

*Autorzy nie zgłaszają żadnych finansowych ani osobistych powiązań z innymi osobami lub organizacjami, które mogłyby negatywnie wpłynąć na treść publikacji oraz rościć sobie prawo do tej publikacji.*

### Wkład autorów

*Koncepcja i projekt badania; gromadzenie i/lub zestawianie danych; analiza i interpretacja danych; napisanie artykułu; krytyczne zrecenzowanie artykułu; zatwierdzenie ostatecznej wersji artykułu: MWR, MG.*

### Piśmiennictwo

- Albers T, Weiss LA, Sleeman SH *et al.*: Evaluation of a positive psychology group intervention in nature for young cancer survivors to promote well-being and post-cancer identity development. *J Adolesc Young Adult Oncol* 2021; 10: 726–734.
- Bauwelinck M, Casas L, Nawrot TS *et al.*: Residing in urban areas with higher green space is associated with lower mortality risk: a census-based cohort study with ten years of follow-up. *Environ Int* 2021; 148: 106365.
- Burke J, Clarke D, O’Keeffe J *et al.*: The impact of blue and green spaces on wellbeing: a review of reviews through a positive psychology lens. *J Happ Health* 2023; 3: 93–108.
- Burke J, Corrigan S: Bee Well: a positive psychological impact of a pro-environmental intervention on beekeepers’ and their families’ wellbeing. *Front Psychol* 2024; 15: 1354408.
- Carr A, Cullen K, Keeney C *et al.*: Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *J Posit Psychol* 2021; 16: 749–769.

- Chhajer R, Hira N: Exploring positive psychology intervention and mindfulness-based intervention in nature: impact on well-being of school students in India. *Front Public Health* 2024; 12: 1297610.
- Choe EY, Sheffield D: Rebuilding human-nature connections in children and adolescents: insights from a meta-analysis. *Environ Educ Res* 2025; 31: 245–261.
- Ciarrochi J, Hayes SC, Oades LG et al.: Toward a unified framework for positive psychology interventions: evidence-based processes of change in coaching, prevention, and training. *Front Psychol* 2021; 12: 809362.
- Csikszentmihalyi M: *Flow: The Psychology of Happiness*. Random House, London 2013.
- Duan W, Wu T, Bu H et al.: Development of a three-stage strength-based meaning intervention to promote mental health among individuals with physical disabilities in disadvantaged communities: a randomized controlled trial. *J Happiness Stud* 2022; 23: 3865–3887.
- Duckworth AL, Steen TA, Seligman ME: Positive psychology in clinical practice. *Annu Rev Clin Psychol* 2005; 1: 629–651.
- Farkić J, Filep S, Taylor S: Shaping tourists' wellbeing through guided slow adventures. *J Sustain Tour* 2020; 28: 2064–2080.
- Ferrari R: Writing narrative style literature reviews. *Med Writ* 2015; 24: 230–235.
- Frankl VE: *Man's Search for Meaning*. Beacon Press, Boston 2006.
- Gawrych M: Associations between nature connectedness and mental health – mediating effects of coping strategies. *Arch Psych Psych* 2024; 26: 21–31.
- Gawrych M: Climate change and mental health: a review of current literature. *Psychiatr Pol* 2022a; 56: 903–915.
- Gawrych M: Interwencje psychoterapeutyczne oparte na kontakcie z naturą. In: Gawrych M (ed.): *Natura a zdrowie psychiczne*. Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2022b: 67–89.
- Gawrych M, Holka-Pokorska J: Mental health issues related to climate change in Poland – Polish psychologists' and psychotherapists' perspective. *Arch Psych Psych* 2021; 24: 47–53.
- Gawrych M, Słonka R: Terapeutyczne wędrówki górskie w rehabilitacji psychiatrycznej. *Psychiatr Psychol Klin* 2021; 21: 65–70.
- Green BN, Johnson CD, Adams A: Writing narrative literature reviews for peer-reviewed journals: secrets of the trade. *J Chiropr Med* 2006; 5: 101–117.
- Heilmayr D, Miller TJ: Nature exposure achieves comparable health and well-being improvements as best practice positive psychology interventions. *Ecopsychology* 2021; 13: 27–36.
- Horikoshi K: The positive psychology of challenge: towards interdisciplinary studies of activities and processes involving challenges. *Front Psychol* 2023; 13: 1090069.
- Hunt JT, Howell AJ, Passmore HA: In vivo nature exposure as a positive psychological intervention: a review of the impact of nature interventions on wellbeing. In: Brymer E, Rogerson M, Barton J (eds.): *Nature and Health: Physical Activity in Nature*. Routledge, New York 2021: 160–174.
- Ivtzan I, Lomas T, Hefferon K et al.: *Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life*. Routledge, London 2015.
- Kabisch N, Püffel C, Masztalerz O et al.: Physiological and psychological effects of visits to different urban green and street environments in older people: a field experiment in a dense inner-city area. *Landsc Urban Plan* 2021; 207: 103998.
- Lomas T, Ivtzan I: Second Wave Positive psychology: exploring the positive–negative dialectics of wellbeing. *J Happiness Stud* 2016; 17: 1753–1768.
- Lomas T, Waters L, Williams P et al.: Third wave positive psychology: broadening towards complexity. *J Posit Psychol* 2020; 16: 660–674.
- Paakkolanvaara JV, Hyvönen K, Salonen K et al.: Profiles of depression and restoration in nature-based group therapy. *Ecopsychology* 2023; 15: 231–243.
- Panțiru I, Ronaldson A, Sima N et al., 2024. The impact of gardening on well-being, mental health, and quality of life: an umbrella review and meta-analysis. *Syst Rev* 2024; 13: 45.
- Paré G, Trudel MC, Jaana M et al.: Synthesizing information systems knowledge: a typology of literature reviews. *Inf Manag* 2015; 52: 183–199.
- Passmore HA, Yang Y, Sabine S: An extended replication study of the well-being intervention, the noticing nature intervention (NNI). *J Happiness Stud* 2022a; 23: 2663–2683.
- Passmore HA, Yargeau A, Blench J: Wellbeing in winter: testing the noticing nature intervention during winter months. *Front Psychol* 2022b; 13: 840273.
- Paul LA, Hystad P, Burnett RT et al.: Urban green space and the risks of dementia and stroke. *Environ Res* 2020; 186: 109520.
- Rojewska E: Hortiterapia i inne formy kontaktu z przyrodą jako wsparcie wychowawcze w pandemijnych (i nie tylko) czasach. *Probl Opiek-Wychow* 2022; 609: 47–58.
- Romaniuk MW: The role of sail training as a factor strengthening the hardiness of extraordinary youth. *Prz Bad Eduk* 2021; 1: 179–192.
- Romaniuk MW, Niewiarowski J: Selected factors determining the adaptability of the Gdańsk School Under Sails participants and their temperamental correlates. *Multidiscip J Sch Educ* 2024; 13: 317–347.
- Salonen K, Hyvönen K, Paakkolanvaara JV et al.: Flow with nature treatment for depression: participants' experiences. *Front Psychol* 2021; 12: 768372.
- Seligman ME, Csikszentmihalyi M: Positive psychology: an introduction. *Am Psychol* 2000; 55: 5–14.
- Shrestha T, Di Blasi Z, Cassarino M: Natural or urban campus walks and vitality in university students: exploratory qualitative findings from a pilot randomised controlled study. *Int J Environ Res Public Health* 2021; 18: 2003.
- Snyder H: Literature review as a research methodology: an overview and guidelines. *J Bus Res* 2019; 104: 333–339.
- Stier-Jarmer M, Throner V, Kirschneck M et al.: The psychological and physical effects of forests on human health: a systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *Int J Environ Res Public Health* 2021; 18: 1770.
- Sukhera J: Narrative reviews: flexible, rigorous, and practical. *J Grad Med Educ* 2022; 14: 414–417.
- Taylor EM, Robertson N, Lightfoot CJ et al.: Nature-based interventions for psychological wellbeing in long-term conditions: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health* 2022; 19: 3214.
- Tesler R, Endevelt R, Plaut P: Urban Forest Health Intervention Program to promote physical activity, healthy eating, self-efficacy and life satisfaction: impact on Israeli at-risk youth. *Health Promot Int* 2022; 37: daab145.
- Timko Olson ER, Olson AA, Driscoll M et al.: Nature-based interventions and exposure among cancer survivors: a scoping review. *Int J Environ Res Public Health* 2023; 20: 2376.
- Webster J, Watson RT: Analyzing the past to prepare for the future: writing a literature review. *MIS Q* 2002; 26: XIII–XXIII.
- White ME, Hamlin I, Butler CW et al.: The joy of birds: the effect of rating for joy or counting garden bird species on wellbeing, anxiety, and nature connection. *Urban Ecosyst* 2023; 26: 755–765.
- Wilkie L, Arroyo P, Conibeer H et al.: The impact of psycho-social interventions on the wellbeing of individuals with acquired brain injury during the COVID-19 pandemic. *Front Psychol* 2021; 12: 648286.
- Wong P: Positive psychology 2.0: towards a balanced interactive model of the good life. *Can Psychol* 2011; 52: 69–81.
- Wong P: Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology. *Couns Psychol Q* 2019; 32: 275–284.
- Xie M, Mao Y, Yang R: Flow experience and city identity in the restorative environment: a conceptual model and nature-based intervention. *Front Public Health* 2022; 10: 1011890.