



חטיבת קהל וקהילה
רשות הטבע והגנים

רווחה מבוססת טבע בישראל

סקירת ספרות יישומית

כתיבה : ד"ר מלי נבו

עריכה : ד"ר ליאור חן

פברואר 2026

מדע חברתי ברשות הטבע:

<https://www.parks.org.il/social-research>

מבוא

רווחת האדם קשורה באופן הדוק לקהילה ולסביבה הטבעית הקרובה, למגוון הביולוגי ולבריאות המערכות האקולוגיות (Richardson, 2025). אפשר להבחין ברווחה זו כאשר מפנים את תשומת הלב ליחסי אדם-טבע ולמגוון הקשרים ההדדיים המתקיימים במערכות הסוציאקולוגיות (Nevo & Levin, 2025; Soga & Gaston, 2020). הדדיות הקשרים מצביעה על קיומה של רווחה לאדם, לחי ולצומח, שמקורה בטבע (Myers & Frumkin, 2020), ועל הפוטנציאל לרווחה הדדית משותפת לכל היצורים החיים באשר הם. זו היא, אם כן, רווחה מבוססת טבע.

מחקרים רבים מראים שהתערבויות מבוססות טבע (NBIs¹) מקדמות רווחה באופנים שונים: משפיעות באופן חיובי על המערכת החיסונית ועל הבריאות הפיזית (Andersen et al., 2021); תורמות לרווחה הפסיכולוגית, מפחיתות לחץ נפשי, חרדה ודיכאון ומשפרות תפקודים קוגניטיביים וחברתיים (Jessen et al., 2025); מסייעות בהתמודדות עם פוסט-טראומה (Perry et al., 2025); ומגבירות תחושת שייכות ומסוגלות עצמית (Berger, 2009). תיאוריות שונות מציעות מנגנונים קוגניטיביים ורגשיים, שבאמצעותם מסייע הטבע לשקם ולחזק משאבים פסיכולוגיים ופיזיולוגיים (Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich, 1983). עם זאת, תחום ידע זה עדיין מתפתח, והממצאים מלמדים גם על הקושי להסיק מסקנות כללניות וגורפות עקב השונות בסוגי ההתערבויות, באופני המדידה, באוכלוסיות הנבדקות ובתנאי הסביבה הטבעית שנבדקים (Paredes-Céspedes et al., 2024; Soga & Gaston, 2022).

גישות כמו טבע-תרפיה, אקורת-פיה, אקורהוקרה ופסיכולוגיה סביבתית צומחות בתחומי הטיפול, הרווחה, החינוך והבריאות. גישות אלה מציעות דרכים לקשר חוויית וישיר עם הטבע, שיש בו משאבי חוסן אישיים, קבוצתיים וקהילתיים (Jordan & Hinds, 2016). לצידן מתפתחת הכרה בטבע כבעל עניין וזכויות², מעבר לתועלת הישירה לאדם וללא תלות בה (Guim & Livermore, 2021). הכרה זו מציעה נקודת מבט שנוגעת באתיקה ובצדק חברתי-אקולוגי (Leopold, 1949), ומשלבת בחשיבה ובמעשה את מצב הטבע, רווחת החי והצומח, יכולת שיקום הדדית, חיזוק החוסן והוקרה של המערכות האקולוגיות (Soga & Gaston, 2020). בשנים האחרונות אף נמצא תיקוף מדעי להשפעות הדדיות של רווחה סוציאקולוגית. לדוגמה, נמצא שתגובות אנושיות למצבי שחיקה אקולוגית מתורגמות לפעולה אקטיבית של שיקום, חקיקה סביבתית וחיבור מחודש לטבע. בכך משתפר מצב המערכות האקולוגיות, מה שתורם גם לרווחת האדם (Nassl & Löffler, 2015). מגמות אלו מלמדות על קשר הדוק בין רווחת האדם ובריאותו לרווחת הסביבה הטבעית ובריאותה. הבנת הקשר זה תורמת להכרה ברעיון הסוציאקולוגי, כלומר, בקיומה האפשרי של רווחה הדדית וכוללת במערכות הסוציאקולוגיות, שבהן אנו חיים ופועלים כיחידים, כקהילות וכחברה (נבו, 2025).

¹ התערבויות מבוססות טבע (Nature Based Interventions, NBIs) הן פעילויות בסביבות טבעיות בהקשרים טיפוליים, חינוכיים, שיקומיים, בריאותיים, תרבותיים וקהילתיים.

² מגמה זו משתקפת בפעולות חקיקה ובאקטיביזם סביבתי למיסוד זכויות הטבע (rights of nature). תפיסה זו רואה בישויות טבעיות, כגון נהרות, יערות, הרים ומערכות אקולוגיות, בעלות ערך וזכויות בלתי תלויות באדם ובתועלתו.

התקרבות הכרתית לטבע, שיש בה מודעות אקולוגית (נבו, 2025), בולטת במיוחד על רקע מגמות נגדיות של ריחוק, ניכור ונתק של האדם מהסביבה הטבעית, הנובעות מהגידול באוכלוסייה, מהעירור המואץ, מצמצום הנגישות הישירה לחוויות טבע מגוונות, מהשימוש הגובר בטכנולוגיות מסכים וברשתות וירטואליות ומאובדן של ידע וזיכרון בן־דורי (Kahn, 2002; Soga & Gaston, 2016).

בישראל, מגמות אלו של ריחוק מהטבע וקרבה אליו מתקיימות במקביל לאתגרים סוציו־אקולוגיים מקומיים וגלובליים, המתאפיינים בשחיקה ברווחתם של אנשים, קהילות, ארגונים ואף של הסביבה הטבעית. לצד זאת מתבהרת חשיבות החיבור לטבע (Mintz et al., 2021) ותרומו הממשית לבריאות, לשיקום ולהתמודדות עם טראומה אישית וקולקטיבית. בד בבד מתבהר גם הצורך בפיתוח מענים חדשים, משולבי טבע, מצד יחידים, קהילות, מוסדות ומקבלי החלטות.

סקירה זו מניחה תשתית להמשגה של רווחה מבוססת טבע עבור העוסקים בתחומי החינוך, הרווחה והבריאות, המשלבים או מעוניינים לשלב את הטבע בחשיבה, בפעילות ובחקר. בנוסף, היא מאירה את חשיבות החיבור לטבע, את ההיבטים התרפויטיים הטמונים בו ואת ההוקרה של החיבור לטבע כמשאב של חוסן חברתי ואקולוגי. הסקירה מתחילה במבוא על יחסי אדם־טבע ועל התפתחות תחום הטיפול בטבע בישראל; בהמשך מוצגת המשגה של רווחה מבוססת טבע, מוצעים קווים מנחים לחשיבה אתית עבור העוסקים בתחום המתפתח ובסיום משולב מילון מונחים.

יחסי אדם־טבע: מבוא רעיוני

העולם שבו אנו חיים משתקף דרך מגוון מערכות יחסים, שראשיתן בעבר הפרה־היסטורי של המין האנושי (Folke et al., 2021). נקודת המוצא לחשיבה על רווחה מבוססת טבע היא מערכות יחסים אלה, כולל מערכת היחסים אדם־טבע. הטבע³ מלווה אותנו מראשית חיינו ועד סיומם (Schultz, 2002), ונוכח במרחב ההכרה שלנו במגוון דרכים: התינוק המתבונן בעלי העץ המתנועעים ברוח; הילדה שמגלה עולם שלם דרך משחק בשלולית; בני נוער העוסקים בפעילויות חקר ובטיפול בטבע; החיבור לטבע בחיי היומיום של המשפחה, בעבודה ובפעילויות פנאי; בתקופת הזקנה הקשר עם הטבע מקל על הבדידות ותורם לתחושת משמעות ושייכות לקהילה ולעולם (Levin & Nevo, 2024; Nevo & Levin, 2025); ולבסוף, בסיום החיים, במוות, הטבע נוכח במהות של קבלת סופיות הקיום האישי כחלק מהחיבור הטבעי למעגל החיים הגדול על פני האדמה.

בכל זווית שבה נבחר למקד את תשומת הלב נבחין בביטויים של יחסי אדם־טבע, המשתקפים בקשר שלנו עם עצמנו, עם אחרים ועם המקום. יחסים אלו אינם רק פיזיים, אלא גם נרטיביים, תרבותיים, תודעתיים ורוחניים. כך, לדוגמה, מרטין בובר מתאר את החיבור לעצמנו, לאחרים ולמקום דרך מערכת יחסים, שבה נוצר מפגש ישיר עם העולם. במפגש כזה האדם רואה בזולת, בטבע ובעצמו ישות חיה בעלת ערך כשלעצמה, ולא אובייקט לשימוש ולסיפוק צרכים (בובר, 2013).

³ לרוב נהוג לייחס למושג טבע את כל מה שקיים בעולם ולא נוצר או שונה על ידי האדם. ספרות המחקר מלמדת שתפיסת הטבע מגוונת, והמשמעות של המושג טבע רחבה הרבה יותר.

המודעות ליחסים שבין האדם לסביבה משקפת הכרה תודעתית בקיומם (נבו, 2025), שיש המכנים אותה "תודעה אקולוגית" (White, 2011). אולם, לעיתים קרובות הקשר עם הטבע נלקח כמובן מאליו. הוא אינו זוכה לתשומת לב ונותר כרקע. לדוגמה, האוויר שאנו נושמים, המים שאנו שותים והמזון שאנו אוכלים הם תוצרים של הטבע ושל החיבור אליו, אך רק לעיתים רחוקות אנו מפנים אליהם את תשומת ליבנו (Nevo, 2019).

הסבר אחד לתופעה זו מגיע מהרעיון של "דמות רקע" בגישת הגשטלט. על פי גישה זו, מאחר שאיננו יכולים לתפוס ברזמנית את מלוא מורכבות יחסינו עם העולם, חלק מהיחסים מקבלים קדימות כ"דמות" התופסת את תשומת הלב, בעוד שאחרים נותרים כ"רקע" (סילס ואח', 2002). הסבר שני נוגע להיבט ההכרתי ביחס לטבע. כלומר, הדרך שבה בני אדם, הן כפרטים והן כשייכים לקבוצות חברתיות שונות, תופשים את הטבע: האם הם מתעלמים ממנו, מפחדים ממנו, אדישים אליו או אולי לוקחים אותו כמובן מאליו? האם הם מודעים לחיבור, אוהבים אותו, חווים אותו ומוקירים את ערכו? וכן, האם חלים עם הזמן שינויים בתפישת הטבע, ואם כן – מה מהותם (נבו, 2025).

ההיבט ההכרתי מצביע על מגוון אפשרויות חיבור בין אדם לטבע ועל הפוטנציאל לשינוי דרכיוני⁴ ביחסים ביניהם. שינוי זה יכול להתרחש בתהליך הדרגתי של הרחבת המודעות ליחסים ולחשיבותם, או, מצד שני, להביא לצמצומה של המודעות. השינוי במודעות משנה את טיב הקשר עם הטבע (Kahn, 2002; Pyle, 1993), ויכול להעמיק או להשטיח את הפרספקטיבה וההכרה בחשיבותו של הטבע לרווחה הכוללת ולמציאות החיים שמתהווה מכך.

יחסי אדם-טבע: המשגה ורקע היסטורי

הטבע נושא עימו איכויות תרפויטיות של התחדשות משאבים, התאוששות, צמיחה ותחושה של קבלה ושייכות לעולם (Jessen et al., 2025). מחקרים מלמדים שבכוחו של החיבור לטבע לתרום להתמודדות עם אתגרים בריאותיים פיזיים ונפשיים; לתרום להתפתחות אישית, מקצועית ורוחנית; לסייע בהפחתת דחק ושחיקה; ולחזק את החוסן האישי, הארגוני והקהילתי במצבי טראומה ומשבר (Bratman et al., 2019; Jordan & Hinds, 2016).

החיבור בין האדם לטבע נטוע עמוק במבנה הביולוגי, הנפשי, הרגשי, התודעתי והחברתי של האדם, והוא בא לידי ביטוי דרך מערכות יחסים מגוונות, שמשתקפות בתצורות של מבנים חברתיים, תרבותיים, כלכליים ורוחניים (Lencastre, et al, 2024; Barragan-Jason et al., 2023).

בשנים האחרונות גוברת ההכרה באיכויות התרפויטיות של הטבע. הגישה ההתייחסותית בפסיכואנליזה הביאה לקדמת הבמה את רעיון ה"יחסים", כאשר הציבה במרכז תהליכי התרפיה את הדיאלוג הבין-אישי והחווייה המשותפת של המטופל והמטפל (Mitchell, 1988; Benjamin, 1990). המיקוד ביחסים פתח את האפשרות לראות בטבע שותף פעיל במארג הפנימי של הנפש,

⁴ שינוי דרכיוני מתייחס למגמות של הרחבה או צמצום של המרכיב ההכרתי שקיים בחיבור לטבע ולהשלכות על מה שנחוה כניתוק מהטבע או קשר קרוב עימו.

ולהכליל את הקשר עם הטבע כמשמעותי במפגש הטיפולי⁵. במובן זה, חוויות הקשורות לטבע ותהליכי עיבודן משולבים בחקר ובעיבוד תהליכי נפש. ביטוי לכך נמצא בהמשגת המונח אקור-פסיכואנליזה⁶, שלפיו הנפש מתעצבת ומושפעת לא רק באמצעות יחסים עם דמויות אנושיות משמעותיות, אלא גם בתוך רשת יחסים הכוללת את המרחב הטבעי והאקולוגי החי, הצומח והדומם שמעבר לאדם (Dodds, 2012).

המונח ביופיליה, שטבע הפילוסוף אריך פרום (Fromm, 1975) והורחב על ידי הביולוג אדוארד וילסון (Wilson, 1984), מציע הסבר להשפעה המיטיבה והתרפויטית שקיימת וזמינה באופן טבעי בחיבור של האדם לסביבה הטבעית. העיקרון העומד בבסיסו הוא אהבת החיים (ביו = חיים; פיליה = אהבה) כביטוי של יסוד אבולוציוני בטבע האנושי ובהתנהגות שמתאווה לחיבור לעולם הטבעי ושואפת אליו בדרכים מגוונות. בהרחבה, הפסיכולוגיה האבולוציונית (שהיא תחום המחקר שאליו שייד המונח ביופיליה) מדגישה שדפוסי החשיבה, ההתנהגות והנטיות הרגשיות של המין האנושי עוצבו לאורך האבולוציה בהתאם לסביבות הטבעיות שבהן חי האדם. לפי גישה זו, דפוסי החשיבה, ההתנהגות והנטיות הרגשיות, והביופיליה בכלל זה, נובעים ממנגנונים הסתגלותיים המקדמים הישרדות ותחושות של ביטחון ורוגע (Buss, 2024).

ביסוס תיאורטי נוסף לחיבור בין אקולוגיה לפסיכולוגיה נוצר בהמשגה של הפילוסוף הנורווגי ארנה נאס, אשר טבע את המונח אקולוגיה עמוקה, המדגיש את היות האדם חלק בלתי נפרד ממערכת החיים האקולוגית, ואת המונח העצמי האקולוגי כזהות המתעצבת בתוך מארג אקולוגי מודע. עבודתו של נאס מדגישה את השתקפות היחסים בתודעה רחבה, שיש בה תחושת שייכות וערבות ההדדית כלפי כל היצורים החיים (Naess, 1990). רעיון זה של נאס מתחבר לגישה היונגיאנית ולעבודתם של הפסיכואנליטיקאים קארל גוסטב יונג⁷ ותלמידו אריך נוימן, שלפיה הטבע אינו רק מציאות חיצונית לנו, אלא חלק מהנפש האנושית והלא־מודע הקולקטיבי. להבנתם, ארכיטיפים מהטבע, כמו האם הגדולה, פותחים שער לקשר פנימי מודע לטבע ולמשאבים הנפשיים שטמונים בחיבור אליו (Jung, 1959; Neumann, 2015).

התפיסות שהוצגו עד כה מלמדות על דינמיות ביחסים שבין האדם לטבע ועל תנועה דו־כיוונית בין נקודות מבט. נקודת מבט אחת היא אנתרופוצנטרית. במרכז נמצא האדם, ובמסגרתה הטבע מתווך דרך חוויה של ניתוק, עליונות או אובייקט לתועלות שהוא מספק לאדם. מונח שמתקשר לנקודת מבט זו הוא הכחדת החוויה, שטבע רוברט מייקל פיייל (Pyle, 1993) כדי לתאר את התמעטותם של המפגשים הישירים והבלתי אמצעיים בין האדם לסביבתו הטבעית וההשלכות השליליות של ריחוק זה. מונח נוסף הוא שֶׁכָּחָה אקולוגית בין־דורית, שטבע הפסיכולוג ההתפתחותי

⁵ התיאור שהורחב כאן מתייחס למקומו של הטבע בפסיכולוגיה המערבית; בתרבויות ילידיות ברחבי העולם קיימת עדות לקשר תרפויטי עמוק ורציף עם הטבע, שמתבטא, בין היתר, בפרקטיקות של טקסי מעבר, טקסים קהילתיים, מעגלי שירה וריקוד ושילוב צמחי מרפא וצמחים פסיכואקטיביים בטקסים קהילתיים רוחניים.

⁶ אקור-פסיכואנליזה היא גישה מתפתחת, שעדיין נמצאת בשולי השיח האקדמי והקליני. תרומתה מתבטאת בנקודת המבט המרחיבה על היחסים שמתקיימים בין נפש האדם לאקולוגיה הסביבתית.

⁷ קרל גוסטב יונג (1875–1961) היה פסיכואנליטיקאי, תלמידו של זיגמונד פרויד. יונג תרם להבנת מושגים חשובים בפסיכולוגיה, ביניהם הלא־מודע הקולקטיבי, סינכרוניות, אינדיבידואליזם ותפקידם של ארכיטיפים אוניברסליים.

פיטר קאהן (Kahn, 2002) כדי לתאר מצב שבו כל דור מאמץ את מציאות היחסים הקיימת כפי שהיא, בעוד שהידע והזיכרון הקולקטיבי של המגוון וההבדלים בחוויות הטבע שהיו לדורות קודמים נשכחים ואובדים. זוהי נוספת מציג איש החינוך ריצ'רד לוב, שמבקש להפנות את תשומת הלב לתופעה של הפרעת החסך בטבע, שמתייחסת להצטמצמות החוויות והזמן שבו ילדים מבלים בטבע ולהשפעות השליליות הנובעות מכך על הבריאות הפיזית והנפשית (Louv, 2008). בהקשר זה אפשר להזכיר מצבים שבהם מתפתחים יחסים של ניכור אקולוגי בין האדם לסביבתו הטבעית (Abba & Onyemachi, 2020). נקודת המבט השנייה היא אקורצנטרית, ולפיה האדם הוא חלק בלתי נפרד מהמערכות האקולוגיות, והיא נוגעת לשיקום ולטיפול ההכרה שקשורה לחיבור הדדי לעולם. נקודת מבט זו מאפשרת מרחב לגילוי, לחקר ולהתנסות בחוויות תרפויטיות ומשקמות לאדם, לחי ולצומח, שמקורן בחיבור מיטיב לטבע. כך, למשל, הגישה של העבודה שמחברת מחדש, שפותחה על ידי האקורפילוסופית ג'ואנה מייסי, נותנת מקום לממדים הרגשיים והחוויתיים של החיבור לטבע ולקשר שבין חינוך לרווחה כנתיב להתחדשות הכרתית, תוך דגש על "תקווה פעילה" (active hope) כדרך להתמודדות עם האתגרים וחוויות הייאוש או חוסר האונים לנוכח המשברים החברתיים והאקולוגיים המערכתיים המורכבים (Macy & Johnstone, 2012). באופן דומה, גישת האקוריהוקרה מציעה להתמקד בטיפול ההיבט התודעתי כהכרה ביחסים האנושיים-אקולוגיים ובערכם וכן בהיבט החוויתי של ההוקרה, המתבטא בחוויה אותנטית, שנחווית באופן אינדיבידואלי וקולקטיבי בתוך הקשר של מקום וזמן ונשמרת על פני זמן כמשאבי חוסן שמקורם ברווחה הדדית (נבו, 2025; Nevo & Levin, 2025).

טיפול מבוסס טבע בישראל

טיפול מבוסס טבע מתמקד בהתערבויות טיפוליות המשלבות את הטבע באופן פעיל במעשה התרפויטי. אלו הן דרכי פעולה והתערבויות מגוונות, הנשענות על חוויה ישירה או עקיפה, אישית ו/או קבוצתית עם הטבע, שניתן לשלבן הן במרחבי החוץ והן בקליניקה (Jordan & Hinds, 2016). בין הגישות הקיימות: טבעתרפיה, אקורתרפיה, אקורפסיכולוגיה, אקוריהוקרה, מסעות שטח ואתגר, גינון טיפולי, שיקום אקולוגי הדדי, חוות טיפוליות, תרפיית מים, תרפיית יער, טיפול בחול, טיפול בעזרת בעלי חיים, סטודיו פתוח, מיינדפונלס בטבע, ריטריטים וטקסים שמאנים אישיים וקהילתיים.

טיפול מבוסס טבע מיועד למגוון אוכלוסיות ותחומים, ביניהם פעילות פנאי והתפתחות אישית, מקצועית ורוחנית; תהליכי שיקום אישי, קהילתי ואקולוגי; התמודדות עם טראומה ועיבוד של חוויות פוסט-טראומה; פיתוח מיומנויות חברתיות ורגשיות; עבודה עם ילדים ועם נוער בסיכון; טיפול בהתמכרויות; ליווי אנשים שמתמודדים עם ירידה קוגניטיבית (לרבות דמנציה); תמיכה בתהליכי הזדקנות מיטיבה ותהליכי ליווי בסוף החיים (ליווי פליאטיבי).

טיפול מבוסס טבע בישראל החל מיוזמות פרטיות ושונויות של אנשי מסעות שטח, אנשי טיפול ועובדות/ים סוציאליים, שזיהו והוקירו את ההיבטים התרפויטיים שמתקיימים בשהות בטבע

ובחיבור הישיר אליו. התחום התפתח בישראל מאמצע שנות ה־90,⁸ ובאופן נרחב יותר מאמצע שנות ה־2000 (ברגר, 2014). כיום, טיפול מבוסס טבע מיושם באופנים פרטניים וקבוצתיים גם במסגרת השירותים החברתיים, המוסד לביטוח לאומי, תוכניות שיקום של משרד הביטחון ותוכניות התערבות במרכזי החוסן ברחבי הארץ. עם זאת, ניכר שהוא עדיין מתקיים בהיקפים קטנים, מצומצמים וללא מדיניות כוללת וממוסדת.

תחום טיפול זה עודנו חדש במונחים של פרופסיה, והוא נמצא בשלבי התפתחות והתמסדות מתמדת של גישות, מודלים, הוראה ויישום. בהשוואה לתפיסות טיפוליות קלאסיות, אשר מתקיימות בסטיג קבוע של חדר טיפולים או קליניקה, טיפול מבוסס טבע יכול להתקיים הן במרחבי טבע שונים והן תוך הבאת הטבע וייצוגיו לתהליך המתרחש בחדר הקליניקה. במילים אחרות, הטבע מקבל מקום ממשי כשותף פעיל בתהליך הטיפול. הקבלה טובה להמחשת חשיבותו של הטבע היא תחום הטיפול באומנות, שבו האומנות משמשת כגורם שלישי בתהליך הטיפול (Schaverien, 1992).

בדרך דומה, גישת הטבע־תרפיה, שפותחה באמצע שנות ה־2000, מנכיחה במרכז תשומת הלב את הקשר המשולש באופן שמרחיב את הקשר הטיפולי הקלאסי ממטופל-מטפל למטופל-מטפל-טבע (פרטני), או ממנחה-קבוצה למנחה-קבוצה-טבע (קבוצתי). לפי גישה זו, הטבע מאפשר חקירה של העולם הפנימי והיחסים עם העולם הסובב כמרחב לעבודה נפשית, קבוצתית וחוויתית, תוך חיזוק תחושת השייכות לעולם. הטבע משמש הן כרקע, שבו מתאפשר עיבוד של תהליכים בין־אישיים, והן כסביבה דינמית, אקטיבית ומשמעותית, שיש בה התנסות חוויתית ושמהווה מרחב טיפולי עם אלמנטים מרפאים עצמאיים, שעצם השהות בהם והמגע עימם מקדמים תהליכי חיבור לכוחות, נרמול, הרגעה והחלמה (ברגר, 2014).

גישת האקו־הוקרה, שצמחה מגישת הטבע־תרפיה ומגישות נוספות, מציעה מסגרת פדגוגית־תרפויטית חוויתית להעמקת החיבור ההכרחי המודע לטבע. הגישה משלבת ממדים פנומנולוגיים, נרטיביים ואפיסטמולוגיים, והיא מרחיבה את ההתייחסות להיבט ההדדי של יחסי אדם-טבע והרווחה שמתאפשרת מתוכם (נבו, 2025).

רווחה מבוססת טבע מתבטאת באופן מיוחד במנגנונים של שיקום הדדי, שבהם עצם ההשתתפות בשיקום של בעלי חיים, יערות, מרחבים טבעיים או מערכות אקולוגיות או השהות בהם הופכת למקור השראה, מאפשרת חיבור לכוחות פנימיים, מגדילה משאבי חוסן ומעוררת תחושות של שייכות ומשמעות. על פי גישת האקו־הוקרה, השיקום הוא תהליך מתמשך, ששואב השראה מזיכרונות עבר ומתממש בהווה דרך חוויות ישירות או עקיפות, שבהן משתקמים ונבנים קשרים אישיים וקולקטיביים במערכות הסוציאקולוגיות.

דוגמה לכך היא התוכנית "מקום בטוח", שפעלה עם ילדים בצפון הארץ לאחר מלחמת לבנון השנייה. במסגרת תוכנית זו עברו הילדים תהליך שיקומי קבוצתי ביערות הצפון, שנפגעו מהשריפות במהלך המלחמה. בפעילות נוצרה הקבלה חוויתית הדדית בין שיקום היער ובין השיקום האישי

⁸ לקריאה נוספת על התחום בישראל בשנות ה־90, ראו מיכאלי (2008), וכן את הערך "[טיפול באמצעות שטח](#)" בוויקיפדיה (ללא תאריך).

והקבוצתי של הילדים, שהביאה לחיבור הילדים למשאבי החוסן האישיים והקולקטיביים שלהם (ברגר ולהד, 2011). דוגמה נוספת היא שמורת ביג בייסין (Big Basin Redwoods) בקליפורניה, שבה התחוללה בשנת 2020 שריפת ענק. במסגרת פעולות השיקום בשמורה יוצרו שבילים והוצב שילוט באופן שמפנה את תשומת לב המבקרים בשמורה לסיפור השריפה, לכוחות השיקום של העצים ולהתמודדות של המערכת האקולוגית עם האירוע הטראומתי. ההליכה בשבילי השמורה מזמנת חוויה של מפגש ישיר ובלתי אמצעי עם הפגיעות, הכוחות, ההתמודדות עם אובדן, ממד הזמן והתחדשות המערכת האקולוגית. בקשר ישיר זה יש הכרה והוקרה לתהליכי השיקום האקולוגיים והוא מעודד חיבור וזיקה למשאבי חוסן אישיים וקולקטיביים.

לרוב, הטיפול בטבע מתקיים במרחבי חוץ, ולכן מצריך מיומנות, ידע וניסיון ייחודיים מצד אנשי הטיפול. בפרט נדרשת הבנה מעמיקה של מערכות היחסים והדינמיקות התרפויטיות הייחודיות הנוצרות במפגש בין המטופל, המרחב הטבעי והמטפל. כך, נחוצה גם היכרות עם ההיבטים האקולוגיים-סביבתיים והתרפויטיים שהמקום מאפשר; ולעוסקים עם קבוצות תהליכיות בטבע, נדרשת הכשרה מקצועית המשלבת בין עולם הטיפול להנחיית קבוצות בטבע. בנוסף, חשוב שהכשרת מטפלים בטבע תכלול תרגול, למידה חווייתית והתנסות אישית המגבירה את המודעות לחיבור האישי אל הטבע, וכן היכרות עם דרכי העבודה במרחב הטיפולי והחווייתי ועם האתיקה המקצועית הייחודית למרחב זה.

בישראל, תחום הטיפול מבוסס טבע נשען בתחילת הדרך על יוזמות של יחידים, אשר פיתחו פרקטיקות מקומיות או אימצו מודלים מחו"ל ויוזמו תוכניות הכשרה. עם השנים התקבעו חלק מיוזמות ותוכניות אלה במסגרת שיתופי פעולה עם מוסדות אקדמיים והשתלבו בלימודי המשך והשתלמויות ואילו אחרות נסגרו⁹. בעשור האחרון צומחת קהילה מקצועית הטרוגנית, אם כי נראה שעדיין ללא זהות מובחנת. מתקיימים כנסים מקצועיים ומתבססות בהדרגה פרקטיקות של תרפיה בטבע. תהליכים אלו מתרחשים במקביל למגמות דומות באירופה, בארצות הברית, ביפן ובאוסטרליה, והם כוללים התפתחות של ספרות מקצועית ותוכניות הכשרה באקדמיה, אקדמי פסיכולוגיה, מסעות שטח ותרפיה יער.

מגמה נוספת, שתורמת לצמיחת התחום ואף נתרמת ממנו, היא התפתחות העבודה הסוציאלית הסביבתית בישראל. מגמה זו צומחת מהשילוב שבין חשיבה סוציאלית ביקורתית וחתירה לצדק אקולוגי-חברתי ובין פיתוח ואימוץ של פרקטיקות מבוססות טבע והטמעתן בשירותי הרווחה, הבריאות והשירותים המסופקים על ידי השלטון המקומי. בין אלו נמנים: מרכזים רפואיים, מרכזי חוסן, כפרי איזון; תוכניות לשיקום קהילתי; פעילויות עם אוכלוסיות בסיכון; מוסדות חינוך וארגוני חברה אזרחית הפועלים לשימור ולשיקום טבע; וכן תהליכים של שיתוף הציבור ביוזמות המשלבות רווחה אקולוגית בעיר. באופן זה מתבססת עשייה ביקורתית חשובה, הרואה בחיבור לטבע מקור למשאבי חוסן ודרך לקידום רווחה כוללת.

⁹ לדוגמה, תוכניות הכשרה בטבע-תרפיה ומסעות שטח ואתגר באוניברסיטת תל אביב, באוניברסיטת חיפה, בסמינר הקיבוצים, במכללת תל חי ובמכללת וינגייט. בנוסף, הכשרות של ארגונים פרטיים, בהם שומרי הגן, טבע ומהות, flow ודרכים לדעת, וכן פעילויות ייעודיות של ארגוני חברה אזרחית, כמו דרך לוטן, אתגרים, נירים, בשביל המחר ונט"ל.

שתי נקודות האצה של התחום, שסימנו את הצורך במקורות רווחה מבוססי טבע ותרמו להתפתחות התחום בישראל ולמיסודו, הן מגפת הקורונה שפרצה בשנת 2020 והמלחמה שפרצה ב־7 באוקטובר 2023.

מגפת הקורונה, שהביאה לסגרים ולריחוק חברתי, הבהירה את הצורך העמוק בקשר עם הסביבה הטבעית להפחתת בדידות, מצוקות נפשיות, לחץ וחרדה. בנוסף, המציאות חשפה פערים סוציו-אקולוגיים בין מרחבים עירוניים לכפריים בקרבה ובזמינות למקורות רווחה טבעיים (Mintz et al., 2021).

במהלך המלחמה שפרצה ב־7 באוקטובר 2023, לצד הצורך במענים לטיפול בטרומה ובאבל אישי, עלה צורך נרחב ומיידי במענים קבוצתיים, קהילתיים וקולקטיביים עבור אוכלוסיות שנפגעו מהמלחמה, אם באופן ישיר ואם באופן עקיף: תושבי עוטף עזה, התושבים המפונים בצפון הארץ, נפגעי מסיבת נובה ובני משפחותיהם, צוותי לוחמים, מילואימניקים ובני משפחותיהם וכן אנשי מקצוע הנותנים מענה ישיר לאוכלוסיות שנפגעו (למשל, בתחומי הטיפול, הרווחה, הרפואה והכבאות).

חשוב לציין, שבעוד שתקופת הקורונה הביאה להתאוששות הטבע במובנים שונים, הרי שבמלחמה נפגעו מקומות פיזיים (בהם נופי הארץ, יישובים, יערות ושמורות טבע), שמצריכים אף הם תוכניות שיקום. ההבדל במצבו של הטבע בשני האירועים מלמד על הצורך בהתבוננות מעמיקה על משמעות היחסים, החוסן והרווחה שמקורה ביחסי אדם-טבע, ועל שילובה הרעיוני של רווחה סוציו-אקולוגיות בתהליכי קבלת החלטות, פיתוח מדיניות ופרקטיקות שיקום.

הצורך במענים קהילתיים, קבוצתיים וקולקטיביים לטיפול בטרומה בעת המלחמה הביא לשילובן של פעילויות במרחבים טבעיים ותרם לפיתוח יישומים של תרפיה מבוססת מקום, המתבססת על הרווחה (well-being) שמאפשר המקום. מונחים כגון מרחב מרפא, חווה שיקומית וכפר חוסן הולכים ומתעצבים כמקומות ייעודיים לטיפול אישי, קבוצתי וקהילתי, המשלב טבע באופנים שונים וברמות שונות.

בין היוזמות שצמחו בשנים האחרונות: "אדמה טובה – מרחב טיפולי קהילתי", שהוקם באוקטובר 2023 עבור שורדי נובה ומשפחות הנפגעים ומשלב מתודות של טיפול קבוצתי באומנות; "מרחב מרפא לשורדי נובה", שהוקם בחוות רונית ופעל בראשית המלחמה; ותוכנית "שבים", שהוקמה כדי לסייע למשרתי מילואים ולבני משפחותיהם. יוזמות נוספות מתקיימות גם במרחבי טבע מחוץ לישראל, למשל, מסעות קבוצתיים לחו"ל של עמותת "בשביל המחר"¹⁰, המיועדים לעיבוד חוויות לחימה. מהלך זה מאפשר ריחוק לטובת תהליכי עיבוד של חוויות מורכבות וחיבור למשאבי חוסן.

ההכרה באיכויות התרפויטיות של הטבע מחלחלת גם לארגוני סביבה ותיקים, שמשלבים פעילויות ותכנים לחיזוק משאבי חוסן, לעידוד החיבור ההכרתי, האכפתיות וההערכה לטבע ומקדמים את החקר היישומי של איכויות אלה ושל התחום כולו, בהם רשות הטבע והגנים, רמת הנדיב, החברה להגנת הטבע, קק"ל וגנים בוטניים במוסדות אקדמיים ברחבי הארץ. במקביל צומחות יוזמות

¹⁰ עמותת "בשביל המחר" נוסדה בשנת 2009 ומסייעת ללוחמות וללוחמים משוחררים בהתמודדות עם חוויות מהשירות הצבאי באמצעות מסעות קבוצתיים בטבע.

פרטיות, כגון חוות אקולוגיות, חוות שיקומיות לבעלי חיים, יערות מאכל קהילתיים, מרחבי למידה ומיינדפולנס בטבע, גני מרפא, ריטריטים ופסטיבלים קהילתיים.

רווחה מבוססת טבע: המשגה מחודשת

רווחה מבוססת טבע היא למעשה שיקוף של מצב הרווחה של המערכות הסוציאקולוגיות שבהן מתקיימים האדם וקהילת החיים כולה. בעוד שטיפול מבוסס טבע ממוקד בטיפול ובתרפיה לפרט או לקבוצה שמקורם במשאבי החיבור לטבע, רווחה מבוססת טבע מציעה למקם את מושג הרווחה בתוך מארג יחסים חברתי, אקולוגי ומערכתי. נקודת מבט זו מכירה בכך שחוויות של רווחה אישית וקהילתית המחוברות למצב הטבע מתרחשות בהקשרים סוציאקולוגיים מערכתיים ובמבני כוח מוסדיים, מושפעות מבעלי ענין, פערי ידע, נגישות למשאבים ופגיעויות מצטלבות (מצב שבו מצטלבים קשיים כמו אתגרים כלכליים, בריאותיים וחברתיים-מבניים, דבר שמחריף את החשיפה לסיכון), ומתקיימות לצד דפוסי הכללה והדרה חברתית (כלומר, מי זוכה לנראות, לקול, לגישה למשאבים ומי שנותר מחוץ למעגל ההשתתפות החברתי).

רווחה מבוססת טבע מספקת תשתית תיאורטית ומעשית לגילוי, להבנה ולטיפול משאבים מתחדשים הנובעים מיחסי אדם-טבע בתוך הקשרים סוציאקולוגיים. משאבים אלה מסייעים בהתמודדות אישית וקולקטיבית עם שינויים, אתגרי חיים, מצבי משבר וטראומה, תוך חיזוק החוסן ויכולת ההתחדשות וההסתגלות למציאות המשתנה.

רווחה מבוססת טבע מציעה התמקדות בשלוש רמות התייחסות: הרמה האישית, שמתבטאת בקשר ישיר וביחסים של האדם עם העולם הפיזי, הרגשי והנפשי ובחוסן שנבנה מתוך הקשר עם הטבע והחוויות שנצברות. זהו המישור האישי-אקולוגי (Person); הרמה הקהילתית, שנוגעת לקשרים ולשיתוף פעולה המבוססים על החיבור בין אנשים, קהילות והטבע. זהו המישור הקהילתי-חברתי-אקולוגי (People); והרמה המערכתית, המתייחסת לרווחת המערכת הסוציאקולוגית, לסביבה הטבעית ולקהילת החיים כולה. זהו המישור הסוציאקולוגי (Planet).

גישות יישומיות שנוגעות לקידום רווחה מבוססת טבע שמות את הדגש על החיבור החווייתי-הכרתי בין האדם לסביבה הטבעית כחלק מתהליכים שמחזקים באמצעות התנסות פעילה ובחירה מודעת לחקור ולטפח יחסים אלו (Nevo & Levin, 2025). בתצורות מורכבות של פעילות, גישה זו מתבטאת בפעילות של קהילות מקיימות ואקולוגיות ושל ארגונים המחדשים את סוגי היחסים עם הטבע, מפתחים משאבי חוסן ומקדמים שיקום הדדי של חיבורים סוציאקולוגיים (נבו, 2023).

ביטויים מעשיים של רווחה מבוססת טבע אפשר לראות, למשל, ביוזמות חינוכיות, כמו חינוך יער ופעילויות חוץ-כיתתיות, אשר מזמנות חוויות ישירות, חושיות ורגשיות עם הטבע כמרחב למידה משמעותי שיש בו משאבי רווחה וחוסן ובפעילויות בעלות מאפיינים קהילתיים, המחברים בין אנשים, בינם לבין עצמם ולבין הטבע, המרחב והמקום, כמו פרויקטים של שיקום אקולוגי המשלב היבטים קהילתיים-שיתופיים, גינות מרפא קהילתיות, בוסתני מאכל שיתופיים וחממות יזמות אקרו-חינוכית לחדשנות אקולוגית.

המשגה מקצועית שנוגעת לרווחה מבוססת טבע מתפתחת גם היא ומספקת בסיס טרמינולוגי, רעיוני ויישומי, שחיוני להבנה מעמיקה של התחום המתפתח ולאפשרות לדון בסוגיות מקצועיות ואתיות מורכבות. מתוך הכרה בכך שהתחום עצמו, ההמשגה שלו וההבנה של רווחה מבוססת טבע ממשיכים להעמיק ברב-שיח מתמשך בין השדה, המחקר וההקשרים החברתיים והאקולוגיים של תקופתנו. בסיום המסמך מובא מילון מונחים שנבנה לאור הידע המחקרי והיישומי הקיים כיום.

חשיבה אתית בקידום רווחה מבוססת טבע

הכרה בחשיבות הקשר עם הטבע ושילובו בתחומים כגון טיפול, חינוך, בריאות ועבודה סוציאלית פותחת ערוצים חדשים לשיפור איכות החיים ולהגדלת החוסן והרווחה שמקורם בטבע. עם זאת, התרחבות העיסוק בתחום זה מעוררת גם סוגיות אתיות, קונפליקטים ערכיים ואתגרים מקצועיים. לדוגמא, שוני בסוגי הקשרים עם הטבע ובתפיסת טיבם יכולה להוביל לסוגיות אתיות, בין אם מטעמים אידאולוגיים, עסקיים, חוסר מודעות, או ניכוס תרבותי, פרופסיונלי, היסטורי או רגשי. מורכבות זו מצביעה על הממד האתי של היחסים¹¹ ועל הצורך בקווים מנחים לאתיקה של רווחה מבוססת טבע. להלן כמה מקווים מנחים אלה:

- **הכרה והוקרה של הטבע והחיבור אליו** - התייחסות לטבע כמערכת חיים מורכבת, בעלת זכויות קיום משל עצמה, מעבר לתועלת ישירה או עקיפה לאדם.
 - **שמירה על צדק חברתי-אקולוגי** - קידום רווחה מבוססת טבע תוך שימת דגש על שוויון הזדמנויות לנגישות לטבע ולמקורות הרווחה שבו, פיזור שוויוני של הסיכונים הסביבתיים ושמירה על התנאים המאפשרים את קיומן ושגשוגן של מערכות אקולוגיות ואת רווחתן של צורות החיים המגוונות הכלולות בהן.
 - **הקפדה על רגישות אתית** בעת שילוב של הטבע במסגרת יוזמות טיפוליות, חינוכיות, בריאותיות ארגוניות או מחקריות, תוך התחשבות בהשפעות על בעלי החיים, הצמחים והמערכות האקולוגיות בכללן ובחינה של ערכים מנחים, מניעים, מטרות ודרכי פעולה.
 - **הכרה בחשיבות החיבור בין פדגוגיה לרווחה** לקידום רווחה מבוססת טבע, כולל הבנת ההשפעה על הסביבה הטבעית והמערכות האקולוגיות. לדוגמה, אנשי חינוך יכולים לרתום את הפעילות הפדגוגית לחיזוק משאבי חוסן ורווחה הדדית, ואנשי טיפול יכולים לשלב היבטים פדגוגיים משלימים לביסוס ההתנסות והידע של המטופלים על מקורות הרווחה הזמינים להם בטבע בחיי היומיום.
- שיקולים של אתיקה מקצועית נחוצים גם בהנחיה של פעילויות בטבע, ובפרט בפעילויות תרפויטיות של קבוצות תהליכיות ובטיפול פרטני משלב טבע. הקווים המנחים המפורטים להלן נועדו להבטיח

¹¹ להרחבה על אתיקה של מערכות סוציו-אקולוגיות ראו אצל הפילוסוף והמדען אלדו ליאופולד (Leopold), בספרו הקאנוני "יומנו של מחוז חול" (A Sand County Almanac), שבו הוא מתמקד בקהילה הביטית ובאתיקת האדמה.

את רווחתם של כל הגורמים המעורבים - המשתתפים, אנשי המקצוע והטבע עצמו - תוך הכרה בכך שהתחום עדיין מתפתח ודורש חשיבה אתית מתמשכת¹²:

- **רווחת המשתתפים** - יש להבטיח את שלומם הפיזי, הנפשי, הרגשי והחברתי של המשתתפים בפעילויות המתקיימות בטבע (לפני הפעילות, במהלכה ולאחריה), תוך כבוד לאוטונומיה ולייחודיות האישית של כל משתתף, לקשר הייחודי עם הטבע ולאמון בכוחות הגילוי וההתפתחות שלו. בנוסף, חשוב להימנע מיצירת תלות רגשית, נפשית או רוחנית במנחה או במטפל בטבע, או מהפיכתם למתווכים בלעדיים של החוויה הטבעית ושל הקשר עם מקורות הרווחה שבטבע. כמו כן, יש להקפיד על מתן מידע מלא, שמירה על פרטיות וסודיות.
- **הפרדה בין המקצועי לפוליטי** - יש לשמור על גבולות ברורים בין המטרות המקצועיות (טיפוליות, חינוכיות, רווחתיות) ובין אג'נדות פוליטיות, אידאולוגיות או מסחריות, ולהקפיד שהפעילות אכן מכוונת לרווחת המשתתפים ולא לקידום אינטרסים חיצוניים. יש לפעול בשקיפות לגבי ערכים ומניעים מנחים ולשמור על המרחב הטבעי והחוויה בו כמרחב בטוח למשתתפים.
- **רווחת אנשי המקצוע** - חשוב להבטיח תנאי עבודה מכבדים, הכוללים הכשרה, הדרכה וליווי מקצועי שוטף, המותאמים לאופי ההתערבויות, לטיפול החיבור המודע לטבע, לפיתוח המיומנויות הנדרשות, ללמידה המקצועית ולהתמקצעות מתמדת בשל אפיו הרב-תחומי והמתפתח של התחום.
- **רווחת הטבע** - יש להבטיח את שמירת המרחב הטבעי שבו מתקיימת הפעילות, ואת רווחת כל צורות החיים שמתקיימות במרחב זה.
- **רגישות אתית** - יש להקפיד על רגישות אתית בעת פיתוח פרקטיקות חווייתיות ופרוטוקולים של עבודה בתוך מרחבי טבע ובעיבוד החוויות המתקיימות בהם, שכן אלו עשויות לעצב ולשנות את יחסי האדם והטבע.
- **הנחיה מקצועית משותפת** - של אנשי טיפול ואנשי שטח כמענה לפער הקיים בין הביקוש הגובר לטיפול מבוסס טבע ובין המחסור בתוכניות הכשרה רב-תחומיות בתחום.

סיכום

רווחה מבוססת טבע מציעה למקם את מושג הרווחה בתוך מארג יחסים אקולוגיים וחברתיים, תוך הכרה בהיותה צומחת מתוך הקשרים סוציו-אקולוגיים, יחסי אדם-טבע, קהילות מקיימות ומצבן של המערכות האקולוגיות. זוהי תפישה אקוצנטרית מערכתית, שנוגעת ליחסים האנושיים-אקולוגיים ולהכרה במשמעותם למשאבי חוסן ולרווחה אישית, קהילתית וכוללת.

¹² על סוגיות אתיות בטבע-תרפיה ראו: ברגר, 2014, עמ' 434-437.

בעידן הנוכחי, המאופיין בשינוי האקלים, משברים חברתיים, פוליטיים ובינלאומיים, התפתחות טכנולוגיות בינה מלאכותית, הצטלבויות של אי־שוויון חברתי־סביבתי ופערי כוח, חשוב להמשיך בפיתוח תיאורטי ויישומי של התחום ולהפנות תשומת לב ומשאבי חקר להבנת מקורות הרווחה ומשאבי החוסן שמקורם בטבע, בחיבור אליו ובמארג היחסים הסוציו־אקולוגי.

מילון מונחים (לפי א'-ב')

- אקותרפיה (Ecotherapy)** - גישה טיפולית, המשלבת את הטבע בפרקטיקה הטיפולית כחלק מההבנה שהאדם הוא חלק ממערכת אקולוגית רחבה. המונח נטבע על ידי הווארד קליינבל (Howard Clinebell) במטרה לאפיין מסגרת טיפולית מובחנת, הנשענת על חוויות טבעיות המתרחשות במרחבי הטבע ומסייעת להפחתת מתחים, להתמודדות עם טראומה ומצבי חיים, לחיזוק יכולות רגשיות וכישורים בין-אישיים וחברתיים ולשיפור הרווחה האישית והאקולוגית.
- גינה אקולוגית (Ecological Garden)** - גינה המתוכננת בהתאם לעקרונות אקולוגיים, בדגש על הגדלת המגוון הביולוגי, העדפת צמחים מקומיים, הימנעות משימוש בחומרי הדברה כימיים ושימת דגש על איזון אקולוגי טבעי. פעילות בגינה אקולוגית מעודדת התבוננות פעילה בתהליכים אקולוגיים, בחיבור בין האדם למקום וביחסי הגומלין הסוציאקולוגיים.
- גינה קהילתית (Community Gardens)** - גינה המוקמת בשטח ציבורי ומנוהלת, מתוחזקת ומטופחת במשותף על ידי קהילה מקומית ולעיתים גם על ידי רשות מקומית. הגינה משמשת לצרכים מגוונים: חקלאיים, חינוכיים, חברתיים, טיפוליים ופעילות פנאי. גינות קהילתיות מקדמות רווחה באמצעות קרבה לטבע מקומי ולמעגליות עונות השנה, חיזוק תחושת השייכות, הפגת הבדידות, פיתוח אחריות קהילתית משותפת ויצירת קשרים חברתיים וקהילתיים.
- הנחיית קבוצות בטבע (Nature-Based Group Facilitation)** - פרקטיקה מקצועית של ליווי והובלת קבוצות בסביבה טבעית לפרק זמן קצר או ממושך. ההנחיה משלבת מתודות מגוונות להתנסות חווייתית אישית וקבוצתית, ודורשת הכשרה מקצועית ייעודית בהנחיית קבוצות ובהובלת תהליכים במרחבים פתוחים, וכן באופן מותאם למהות ולמטרה של הפעילות הקבוצתית, למשל: קבוצות למידה, קבוצות תהליכיות-טיפוליות, שיפור מיומנויות חברתיות, התפתחות אישית, פעילות פנאי, וכן קבוצות לפיתוח ארגוני ופיתוח קהילתי וליוזמות של שיקום אקולוגי.
- התערבויות מבוססות טבע (Nature-Based Interventions)** - קשת רחבה של פרקטיקות טיפוליות, בריאותיות, חינוכיות או קהילתיות, המשלבות את הסביבה הטבעית ואת הטבע כמקור לשיפור רווחה גופנית, נפשית, רגשית וחברתית.
- חוה טיפולית לשיקום הדדי (Reciprocal Restoration Therapeutic Farm)** - מסגרת טיפולית, חינוכית או שיקומית, המשלבת פעילות בחווה, שבה המשתתפים לוקחים חלק פעיל בשיקום בעלי חיים או שיקום מערכות אקולוגיות מקומיות, כך שהתהליך הטיפולי מתבסס על התמקדות ביחסים הדדיים ובכוחות השיקום והצמיחה הטמונים בהם. המפגש הישיר עם כוחות אלו מחזק תחושת משמעות, שייכות, מסוגלות ואחריות, ומעודד קשר אמפתי עמוק וחיבור למשאבי חוסן וצמיחה.

- חווייה סומטית (Somatic Experience)** - מודעות קשובה והתמקדות בתחושות פנימיות של הגוף (כגון דופק, מתח שרירי, חום, קור ונשימה) כפי שהן נחוות ב"כאן ועכשיו", ובאופן שבו התחושה הגופנית מקדימה את הפרשנות הקוגניטיבית או המילולית ונשזרת בה בתהליכי ויסות הדדיים של גוף ותודעה. המונח מזהה עם גישת ה Somatic Experiencing, שפיתח ד"ר פיטר לוין, לטיפול בטראומה, לעיבוד חוויות טראומטיות ולוויסות של מערכת העצבים במצבי לחץ, דחק וחרדה. בהקשרים של מרחבי טבע, חוויה זו מחזקת את תחושת ההתגלמות (Embodiment) המבטאת את חוויית הנוכחות בגוף המשוקע בסביבה ובמרחב, ואת הקשר שקיים ונחוה בין גוף, נפש, תודעה וסביבה.
- חינוך יער (Forest Education)** - גישה פדגוגית המתקיימת בסביבה טבעית, לרוב ביער או בסביבה טבעית עירונית. הגישה מבוססת על התנסות חווייתית, חקר פעיל, שהות מתמשכת בטבע, פיתוח עצמאות ויכולות ויסות, מיומנויות של אינטראקציה ותקשורת ויצירת חיבור אקרהומני ורגשי לילדים האחרים ולסביבה. גישה זו מאופיינת בחשיבה הוליסטית-מערכתית ובהנחיה מותאמת של אנשי חינוך בעלי הכשרה ייעודית לעבודה פדגוגית בטבע.
- חצר מרפא תרפויטית (Healing Courtyard)** - מרחב טבעי מעוצב בתוך מוסדות טיפול, חינוך או מגורים, המשלב אלמנטים ביופיליים וטבעיים, כגון צמחייה מקומית, מקורות מים, מרקמים טבעיים, ניחוחות, צלילים ושילי תנועה, התורמים ליצירת סביבה תומכת ומרגיעה. החצר מהווה מרחב להתאוששות ולטעינת משאבים, מאפשרת מנוחה, קשיבות והתמודדות עם עומס רגשי ופיזי ותומכת ברווחתם של המבקרים בה.
- טבעתרפיה (Nature Therapy)** - גישה טיפולית, המבוססת על הקשר הישיר והתרפויטי בין האדם לסביבה הטבעית באופן שמחבר את המטופל למשאבי חוסן, מסוגלות, ויסות כוחות ריפוי ושייכות לעולם. גישת הטבעתרפיה יכולה להשתלב בטיפול פרטני או קבוצתי, בפעילויות חינוכיות וחווייתיות, תוך שימת דגש על השפעות מרגיעות מיטיבות ותומכות של הטבע.
- טיפול באומנויות אקולוגיות (Eco-Art Therapy)** - תחום טיפול, המשלב יצירה והבעה אומנותית עם חומרים טבעיים ובמרחבים פתוחים. התחום נשען על ההבנה שהקשר בין יצירה, טבע והבעה רגשית מאפשר עיבוד חוויות, חיבור, שיקום וריפוי. הפעילויות מגוונות וכוללות ציור בטבע, פיסול באדמה, מיצגים סביבתיים, פוטראקורתפיה, תנועה, דרמה ועוד.
- טיפול באמצעות גינון (גינות טיפוליות; Horticultural Therapy)** - שיטת טיפול, המשלבת פעילות גינון מונחית להשגת מטרות שיקומיות, רגשיות, חברתיות או קוגניטיביות. השיטה כוללת תוכנית טיפולית שמועברת על ידי אנשי מקצוע בעלי הכשרה מתאימה בתחום הגינון והטיפול. הפעילות מותאמת ליכולות המטופל או הקבוצה, וכוללת מפגש ישיר עם הטבע, כמו מחזורי צמיחה, שינוי עונתי ומערכות חיים אקולוגיות, באופן התורם לפיתוח מיומנויות, חיזוק תחושת שייכות ויסות רגשי ורווחה.

- טיפול בחול בגישה יונגיאנית (Sandplay Therapy)** - שיטה טיפולית, המבוססת על יצירת סצנות סמליות בארגז חול באמצעות דמויות מיניאטוריות, אשר משקפות את העולם הפנימי של המטופל. השיטה פותחה על ידי דורה קאלף (Dora Kalff) בהשראת פסיכולוגיית המעמקים של קארל גוסטב יונג. החול, כחומר טבעי, מזמין קשר חושי מוחשי ישיר, והתהליך מאפשר גישה לעולמות פנימיים לא מודעים ומעודד ביטוי סמלי וספונטני במרחב בטוח.
- טיפול בעזרת בעלי חיים בטבע (זואותרפיה) (Animal-Assisted Therapy in Nature)** - גישה טיפולית, המשלבת קשר עם בעלי חיים בסביבה טבעית כתשתית לתהליכי ריפוי, ויסות, שיקום והתחדשות, פיתוח אמון, מסוגלות וחיזוק כישורים בין-אישיים. הסביבה הטבעית מעצימה את תחושת החיבור, חופש התנועה והנוכחות בגוף, ובעלי החיים פועלים כשותפים רגשיים, המאפשרים גישה לתכנים פנימיים, נוכחות לא שיפוטית ותגובות אותנטיות. גישות אקורצנטריות של טיפול בעזרת בעלי חיים בגישה הדדית עוסקות באחריות האתית לרווחת בעלי החיים ולשיקום הדדי כחלק מהתהליך.
- למידה מבוססת מקום (Place-Based Learning)** - גישה פדגוגית, המושתתת על קשר הדוק בין תהליך הלמידה ובין הידע וההקשר המקומי שבו היא מתקיימת, כמו הסביבה הטבעית, הקהילה, התרבות וההיסטוריה. הגישה נשענת על התנסות ישירה בשטח, למידה חווייתית, חקר סביבתי ושימוש בידע מקומי. גישה זו מחזקת תחושת שייכות, אחריות ואכפתיות כלפי המקום והמערכת האקולוגית הקרובה.
- מיינדפולנס אקולוגי (Ecological Mindfulness)** - תרגול קשיבות, המרחיב את תשומת הלב והמודעות מהחווייה האישית הפנימית אל ההקשרים האקולוגיים והסוציו-אקולוגיים הסובבים. תרגול זה מעודד מודעות לקשרי הגומלין בין אדם לעולם הטבע ומעודד תחושת שייכות ואחריות לקהילת החיים הרחבה.
- מיינדפולנס מבוסס טבע (Nature-Based Mindfulness)** - תרגול קשיבות, שמתקיים בסביבה טבעית, שבה אלמנטים מהטבע (כגון פכפוך מים, רוח, מרקמים וריחות) משמשים עוגנים לקשב. התרגול מחדד את החוויה החושית ומחזק את תחושת הנוכחות והחיבור לסביבה הטבעית.
- מסעות אתגר (Adventure Journeys)** - מסעות בטבע, הכוללים אלמנט של אתגר פיזי, רגשי או קוגניטיבי ופועלים כתהליך פדגוגי-תרפויטי מובנה. מסעות אלה יכולים לתרום לפיתוח חוסן, יכולת התמודדות עם איזודאות ושינוי, הבניית זהות, מסוגלות ומיומנויות תקשורת ומנהיגות. מסעות אלה בנויים באופן שבו המשתתפים עוברים שלבים של הכנה, התנסות ועיבוד.
- מסעות חניכה בטבע (Nature-Based Rites of Passage)** - תהליכים מוּכָּנים של התפתחות, שינוי זהות וצמיחה אישית בהשראת מסורות ילידיות ושמאניות של חניכה. מסעות אלו כוללים לרוב שלבים ואלמנטים טקסיים, ביניהם התבודדות, מעבר והשתלבות מחדש. הם מתקיימים בסביבה טבעית, לרוב בפרקי זמן ממושכים של שהות והתבודדות, ומהווים מסגרת חינוכית או תרפויטית עם ליווי מקצועי אישי או קבוצתי.

- מרחבי מרפא (Healing Space) - מרחבים ייעודיים, התומכים בתהליכי ריפוי, החלמה, והתאוששות נפשית, רגשית וגופנית, ברמה האישית והקהילתית. מרחבים אלה משלבים אלמנטים טבעיים וחושיים (כמו צמחייה, מקורות מים, צלילים, תאורה טבעית, ריחות וחומרים טבעיים), ולעיתים גם ממד קבוצתי-קהילתי. הם מאפשרים מקום וזמן לשהות, נוכחות, יצירה ואינטראקציות התומכות בריפוי ובוויסות.**
- סביבות מרפא בארגונים (Organizational Healing Environments) - מרחבים ארגוניים, המשלבים סביבה טבעית ומתוכננים לתמוך בהתאוששות משאבים, תהליכי ריפוי ושיקום פיזי ונפשי. בסביבות אלו הטבע משולב בגישות עיצוב ביופילי לצד פרקטיקות טיפוליות-ארגוניות משלימות. דוגמאות למרחבים כאלה הם מרחבי טבע מרגיעים בבתי חולים, במרכזי שיקום, בכפרי איזון ובבתי אבות; עיצוב סביבות עבודה בצורה המפחיתה לחץ ומתח ומקדמת רווחה; ותכנון מרחבים המאפשרים התערבויות מבוססות טבע כגון אקר תרפיה וטבע תרפיה.**
- סומטיקה אקולוגית (Eco-Somatics) - תחום שמשלב גישות אקולוגיות וממוקדות גוף (סומטיות) להעמקת הקשר עם עולם הטבע. התחום עוסק בחוויה הגופנית-חושית של האדם בתוך המרחב האקולוגי וכולל תרגילי תנועה, נשימה, הפקת קולות ומודולציות תחושתיות, שעוזרים לחקור כיצד הגוף מושפע מהסביבה ומגיב לה. סומטיקה אקולוגית מעודדת נוכחות, ויסות, חיבור וחוויה של השתייכות למרחב החי.**
- סטודיו פתוח בטבע (Outdoor Art Studio) - סטודיו קבוע או זמני, הממוקם בסביבה טבעית ומהווה הרחבה למודל הסטודיו הפתוח מעולם הטיפול באומנות. בסטודיו זה הטבע משמש מקור להשראה, לחומרי גלם ולסביבה חווייתית וחושית, והוא שותף לתהליך, המסייע בוויסות ובהעמקת תחושת החיבור והמשמעות. במסגרת הסטודיו מתאפשרים ביטוי אומנותי חופשי ויצירה אינטואיטיבית, עבודה פנימית ועיבוד חוויות בתוך סביבה תומכת, ללא שיפוט, בפורמט אישי, קבוצתי או קהילתי.**
- פרזנט תרפיה - (Present Therapy) - גישה טיפולית אינטגרטיבית המתמקדת במפגש המודע של האדם עם הטבע הפנימי והחיצוני בהווה. הגישה משלבת עבודה פסיכודינמית עם תבונת גוף וקשיבות לסביבה, ומשתמשת ערוצי הבעה לא-מילוליים כשערים לחומרי ליבה נפשיים. הגישה מושתתת על יסודות של פסיכולוגיה קלינית, אקורפסיכולוגיה, טיפול באומנויות, בודהיזם וטכניקות ממוקדות-הווה כגון האקומי, התקדות, גשטאלט וחוויה סומטית, היא מיושמת בטיפול פרטני וקבוצתי, במרחבי טבע ובקליניקה, ומטרתה לחזק ויסות רגשי, מודעות ומשאבי חוסן באמצעות התנסות ישירה ומעוגנת-גוף בכאן ועכשיו.**
- פרספקטיבה של אקרהוקרה (Eco Appreciation Perspective) - גישה פדגוגית-תרפויטית חווייתית לזיהוי ולהעמקת החיבור החווייתי-הכרתי לטבע ולמשאבי החוסן שבו. בגישה זו, תשומת הלב ממוקדת בחוויות אותנטיות של חיבור אישי וקולקטיבי, הנצברות לאורך החיים והופכות מקור למשאבי חוסן שניתן לשוב אליהם במצבי חיים מאתגרים, והוקרתן ככאלה.**

- **שהייה מודעת בטבע (Mindful Nature Immersion)** - נוכחות ממוקדת בהווה בסביבה טבעית, הכוללת הפניית תשומת לב עדינה וממוקדת לגוף ולסביבה. בגישה זו, התרגול מאפשר התעמקות בקשר הנחוה עם הסביבה, יצירת מרחב להתבוננות מודעת בקשרים שבין האדם לסביבה האקולוגית, וחיבור לתובנות פנימיות מתוך חוויות טבע ישירות ובלתי מתווכות. פעילות זו מעוגנת בזמן-מקום של "כאן ועכשיו", ומגבירה את תחושת הרווחה. פעילות זו מתאימה לשילוב בתהליכים שמטרתם להגביר את ההכרה וההתנסות בחיבור אקולוגי מודע.
- **תרפיית אתגר/הרפתקה (Adventure Therapy)** - גישה טיפולית, המשלבת פעילויות אתגר בטבע, כגון מסעות, טיפוס, ניווט, שיט והתמודדות עם תנאים משתנים. מטרת הפעילויות היא ליצור חוויות שמעודדות צמיחה אישית, חיזוק החוסן, פיתוח זהות, תקשורת בין-אישית והעצמה רגשית, מנהיגות וחיזוק חוויות קבוצתיות וצוותיות.
- **תרפיית הליכה (Walking Therapy)** - גישה טיפולית, המשלבת הליכה במרחבים טבעיים או עירוניים כחלק מהתהליך הטיפולי, באופן אישי עם מטפל או במסגרת פעילות קבוצתית, כדי לקדם רווחה נפשית ופיזית. ההליכה משלבת תשומת לב לחושים, מחזקת את המודעות לגוף, ויש לה ממד של חיבור לסביבה משתנה, הכוללת התבוננות גמישה, עיבוד רגשי והפחתת מתח.
- **תרפיית חוויה (Experiential Therapy)** - גישה טיפולית, הממוקדת בחוויה ישירה ופעילה כחלק מהתהליך הטיפולי. הפעילות יכולה לשלב אומנות, פסיכודרמה, תנועה, ריקוד, משחקיות, נשימה והפעלה של החושים, ומתבצעת לעיתים במרחבי טבע. הגישה מבוססת על ההנחה שחוויה חדשה ואותנטית יכולה לחולל שינוי, לתמוך בחיבור למשאבי חוסן ולעודד תהליכי התחדשות.
- **תרפיית יער (Forest Therapy)** - גישה טיפולית, המבוססת על שהות מודעת ביער, תוך מגע ישיר עם מאפייני הסביבה והחוויה הייחודיים ליער, כגון צמחייה, ריחות, צלילים, אורות ותחושת המרחב במעגל השנה והיום. תרפיית יער מיושמת בהקשרים טיפוליים, חינוכיים ורפואיים, והיא מתמקדת בהפחתת מתחים, שיפור רווחה נפשית וגופנית וחיזוק תחושת הקשר עם הטבע. גישה זו מתקשרת לפרקטיקה של שינרין-יוקו (Shinrin-yoku), המכונה "אמבטיית יער" שמקורה מיפן ולתחום רפואת היער, המתעד את ההשפעות המיטיבות של שהות ביער על מדדים בריאותיים, כגון הפחתת לחץ הדם, חיזוק המערכת החיסונית, שיפור מצב הרוח והפחתת חרדה.
- **תרפיית מים (Aquatic Therapy/Blue Mind)** - שיטות טיפול, הכוללות פעילות בסביבות מים טבעיות או מלאכותיות (ים, אגמים, נהרות, נחלים, בריכות טבעיות וכדומה) כחלק מתהליך טיפולי. הפעילות משלבת חוויות סומטיות, תנועה וויסות חושי, מגבירה תחושת רוגע, מודעות לגוף וחיבור לסביבה מימית, ומיועדת להפחתת מתחים, לוויסות חושי ולשיקום.

- **תרפיית פראות (Wilderness Therapy)** - גישה טיפולית, המכונה גם תרפיה באמצעות שטח, ורואה בטבע מרחב יחסי המאפשר צמיחה ושינוי. הטיפול מתקיים בסביבות טבע פראי, ויכול לכלול מסעות, מיומנויות שטח, פעילות אתגר, התבודדות או טקסי מעבר כחלק מהתהליך. הגישה נשענת על חוויות גופניות ורגשיות, המעודדות מסוגלות, עצמאות, ויסות וחיבור אותנטי לאחרים ולטבע. הגישה נפוצה במיוחד בעבודה עם נערים ונערות, צעירים וצעירות, ומיושמת בליווי צוות מקצועי המשלב אנשי טיפול ומדריכי שטח מוסמכים.

מקורות

- בובר, מ' (1923[2013]). *אני ואתה* (תרגום: א' פלשמן). הוצאת מוסד ביאליק.
- ברגר, ר' (2014). טבע תרפיה: לשלב את הטבע בטיפול. בתוך: ר' ברגר (עורך), *היצירה – לב הטיפול: תיאוריות ומודלים חדשים בטיפול מבוסס אמנויות* (עמ' 411–443). הוצאת אח.
- ברגר, ר' ולהד, מ' (2011). *היער המרפא: טבע תרפיה ושילוב אומנויות לטיפול בילדים לאחר משבר*. הוצאת ספרים אח.
- מיכאלי, ד' (2000). *גלות, מסע, בחירה*. מנדלי מדף הוצאה לאור.
- נבו, מ' (2025). איחוי תודעתי לקשיבות אקולוגית בפרספקטיבה של אקו-הוקרה. *בקשיבות, כתב עת לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס*, 4.
- נבו, מ' (2023). מהיכן מתחילים? קהילות מקיימות בפרספקטיבה של אקו-הוקרה. בתוך: מ' נבו, י' רייך, ל' לוין וד' מישורי (עורכים), *לְשִׁמְרָה: קהילות מקיימות ואקולוגיות בישראל* (עמ' 54–27). הוצאת רסלינג.
- נבו, מ' וקרן, נ' (2024). פרספקטיבה של אקו-הוקרה: על הרחבת החוויה באמצעות הוקרה כהתחדשות הכרתית במעשה החינוכי. *רוח תבל*, 1. <https://magazine.tevel-project.org.il/eco-appreciation-perspective>
- סילס, ש', פיש, ס' ולאפוואט, פ' (2002). *יעץ לפי גישת הגשטלט*. הוצאת אח.

Abba, A. A., & Onyemachi, N. D. (2020). Weeping in the face of fortune: Eco-alienation in the Niger-Delta ecopoetics. *Humanities*, 9(3), 54.

Andersen, L., Corazon, S. S., & Stigsdotter, U. K. (2021). Nature exposure and its effects on immune system functioning: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1416.

- Barragan-Jason, G., Loreau, M., de Mazancourt, C., Singer, M. C., & Parmesan, C. (2023). Psychological and physical connections with nature improve both human well-being and nature conservation: A systematic review of meta-analyses. *Biological Conservation*, 277, 109842.
- Benjamin, J. (1990). An outline of intersubjectivity: The development of recognition. *Psychoanalytic psychology*, 7(S), 33-46.
- Berger, R. (2009). Being in nature: An innovative framework for incorporating nature in therapy with older adults. *Journal of Holistic Nursing*, 27(1), 45-50.
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., De Vries, S., Flanders, J., ... & Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science advances*, 5(7), eaax0903.
- Buss, D. M. (2024). *Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind* (7th ed.). Routledge.
- Dodds, J. (2012). *Psychoanalysis and Ecology at the Edge of Chaos: Complexity Theory, Deleuze, Guattari and Psychoanalysis for a Climate in Crisis*. Routledge.
- Folke, C., Polasky, S., Rockström, J., Galaz, V., Westley, F., Lamont, M., ... & Walker, B. H. (2021). Our future in the Anthropocene biosphere. *Ambio*, 50, 834-869.
- Fromm, E. (1975). *The anatomy of human destructiveness*. Random House.
- Guim, M., & Livermore, M. A. (2021). Where nature's rights go wrong. *Virginia Law Review*, 107(7), 1347-1419.
- Jessen, N. H., Løvschall, C., Skejød, S. D., Madsen, L. S. S., Corazon, S. S., Maribo, T., & Poulsen, D. V. (2025). Effect of nature-based health interventions for individuals diagnosed with anxiety, depression and/or experiencing stress—a systematic review and meta-analysis. *BMJ open*, 15(7), e098598.
- Jordan, M., & Hinds, J. (2016). *Ecotherapy: Theory, Research and Practice*. Bloomsbury Publishing.
- Jung, C. G. (1959). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. In: *Collected Works of C.G. Jung* (Vol. 9, Part 1). Princeton University Press.
- Kahn, P. H., Jr. (2002). Children's affiliations with nature: Structure, development, and the problem of environmental generational amnesia. In P. H. Kahn, Jr. & S. R. Kellert (Eds.), *Children and Nature: Psychological, Sociocultural, and Evolutionary Investigations* (pp.93–116). MIT Press.

- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge university press.
- Lencastre, M. P. A., Guedes Vidal, D., Estrada, R., Barros, N., Leandro Maia, R., & Farinha-Marques, P. (2024). The biophilia hypothesis explored: Regenerative urban green spaces and well-being in a Portuguese sample. *International Journal of Environmental Studies*, 81(3), 1461-1475.
- Leopold, A. (1949). *A Sand County Almanac*. Oxford University Press.
- Levin, L., & Nevo, M. (2024). Person, people, planet: Eco-systematic analysis of older adults' experiences of engagement with nature and discourse about nature. *Journal of Gerontological Social Work*, 67(4), 541–557.
- Louv, R. (2008). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Algonquin books.
- Macy, J., & Johnstone, C. (2012). *Active Hope: How to Face the Mess We're in Without Going Crazy*. New World Library.
- Mintz, K. K., Ayalon, O., Nathan, O., & Eshet, T. (2021). See or be? Contact with nature and well-being during COVID-19 lockdown. *Journal of environmental psychology*, 78, 101714.
- Mitchell, S. A. (1988). *Relational Concepts in Psychoanalysis: An Integration*. Harvard University Press.
- Myers, S., & Frumkin, H. (2020). *Planetary Health: Protecting Nature to Protect Ourselves*. Island Press.
- Naess, A. (1990). *Ecology, Community and Lifestyle: Outline of an Ecosophy*. Cambridge.
- Nassl, M., & Löffler, J. (2015). Ecosystem services in coupled social–ecological systems: Closing the cycle of service provision and societal feedback. *Ambio*, 44(8), 737-749.
- Neumann, E. (2015). *The Great Mother: An Analysis of the Archetype* (Vol. 14). Princeton University Press.
- Nevo, M. (2019). The Eco-Appreciation Perspective: Implementing a Practical Approach to Nature Therapy. In E. Pfeifer (ed.), *Natur in Psychotherapie und künstlerischer Therapie: Theoretische, methodische und praktische Grundlagen*, Vol. I. Gießen: Psychosozial-Verlag, (pp. 247–263).
- Nevo, M., & Levin, L. (2025). Nature-based welfare in older adulthood: An Eco-Appreciation perspective. *The Journals of Gerontology, Series B*, gbaf041.

- Paredes-Céspedes, D. M., Vélez, N., Parada-López, A., Toloza-Pérez, Y. G., Téllez, E. M., Portilla, C., ... & Malagón-Rojas, J. (2024). The effects of nature exposure therapies on stress, depression, and anxiety levels: A systematic review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(3), 609-622.
- Perry, D. J., Crawford, S. L., Averka, J. J., Mackin, J. M., Granger, D. A., & Smelson, D. A. (2025). Wildlife and wellbeing: Wildlife immersion experiences in veterans with PTSD. *Human-Animal Interactions*, 13(1), 0006.
- Pyle, R. M. (1993). *The Thunder Tree: Lessons from a Secondhand Land*. Houghton Mifflin.
- Richardson, M. (2025). Modelling nature connectedness within environmental systems: Human-nature relationships from 1800 to 2020 and beyond. *Earth*, 4(3), 82.
- Schaverien, J. (1992). *The Revealing Image: Analytical Art Psychotherapy in Theory and Practice*. Routledge
- Soga, M., & Gaston, K. J. (2022). Towards a unified understanding of human–nature interactions. *Nature Sustainability*, 5(5), 374–383.
- Soga, M., & Gaston, K. J. (2020). The ecology of human–nature interactions. *Proceedings of the Royal Society B*, 287(1918), 20191882.
- Soga, M., & Gaston, K.J. (2016). Extinction of experience: The loss of human-nature interactions. *Frontiers in Ecology and the Environment*, 14(2), 94-101.
- Schultz, P. W. (2002). *Inclusion with nature: The psychology of human–nature relations*. In P. Schmuck & W. P. Schultz (Eds.), *Psychology of sustainable development* (pp. 61-78). Boston, MA: Kluwer Academic Publishers.
- Struthers, N. A., Guluzade, N. A., Zecevic, A. A., Walton, D. M., & Gunz, A. (2024). Nature-based interventions for physical health conditions: a systematic review and meta-analysis. *Environmental Research*, 258, 119421.
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the natural environment* (pp. 85-125). Boston, MA: Springer US.
- White, P. R. (2011). A phenomenological self-inquiry into ecological consciousness. *Ecopsychology*, 3(1), 41-50.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.