

Кряж И.В. Экологические аспекты проблемы психологического здоровья / И.В.Кряж, Т.А.Синюгина // Социальная психология здоровья и современные информационные технологии : сб. научных статей: в 2 ч. / Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина ; под общ. ред. Е.И. Медведской. – Брест : БрГУ, 2015. – Ч.1. – С. 16-26.

**И.В.Кряж**

д. психол. наук, доцент

Харьковский национальный университет имени В.Н.Каразина, Украина

**Т.А.Синюгина**

бакалавр психологии

Харьковский национальный университет имени В.Н.Каразина, Украина

**ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Рассматривается проблема взаимосвязи психологического здоровья с переживанием субъектом своей близости с природой. Психологическое здоровье анализируется по параметрам субъективного благополучия и показателям нарушения здорового поведения. На выборке 62 студентов установлено, что показатели субъективной близости к природе не связаны с субъективным благополучием. Посредством структурного моделирования доказано, что субъективная связь с природой препятствует нарушениям здорового поведения.

*Ключевые слова: психологическое здоровье, субъективная связь с природой, близость к природе, нарушения здорового поведения, психологическое благополучие, субъективное благополучие, моделирование структурными уравнениями*

В контексте экономических, политических и социальных процессов последних десятилетий психологи все чаще обращаются к вопросам позитивного психологического функционирования личности. Возрастает актуальность проблем человеческого бытия, счастья и благополучия личности. Актуальный уровень удовлетворенности жизни, переживание благополучия рассматриваются как важный показатель психологического здоровья и здоровья человека в целом [7]. Тем самым изучение феномена благополучия личности, в частности, субъективного благополучия, получает особое значение для понимания психологических аспектов здоровья. В то же время, ухудшение условий жизни, вызванное глобальными экологическими изменениями, побуждает исследователей обратиться к вопросу о значении экологического окружения для психологического здоровья человека. Наряду с негативными последствиями и влияниями экологических проблем на психическое и психологическое здоровье, все чаще обсуждаются положительные эффекты приобщения человека к природе. Растет число исследований, результаты которых подтверждают позитивную роль близости человека с природой для его здоровья [20; 12; 15; 16]. В практическом плане речь идет о переживании связи с природой как

возможном ресурсе для психологического благополучия личности, которое рассматривается в его эвдемонистическом и гедонистическом аспектах [11].

**Проблема психологического здоровья личности.** Здоровье личности является основой ее физического, психологического и социального функционирования. Комплексный подход к пониманию данного феномена отражен в определении ВОЗ, согласно которому здоровье есть состояние полного физического, душевного и социального благополучия [7]. Дискуссионным является вопрос о содержании понятия психологического здоровья, которое зачастую описывается в терминах здоровья психического, душевного, духовного, нравственного и т.п. Проблемы собственно психологического здоровья обсуждаются, прежде всего, в контексте немедицинской психотерапии и психологического консультирования [5], а также в ракурсе развития личности.

Англоязычным аналогом понятия психологического здоровья в зарубежных источниках часто выступает понятие «wellbeing», психологическое благополучие как область состояний и переживаний, свойственных здоровой личности [6]. Прослеживаются два основных подхода к пониманию психологического благополучия: гедонистический и эвдемонистический [11]. В гедонистическом подходе основной акцент делается на переживании счастья, т.е. на субъективном благополучии личности; в эвдемонистическом – психологическое благополучие рассматривается через процессы самореализации, «нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности» [6, 109]. В последнее время есть четкая тенденция рассматривать психологическое благополучие как показатель здоровья человека в гедонистическом аспекте – через субъективное благополучие личности. В свою очередь, субъективное благополучие определяется как психологический феномен, который выражает естественное стремление человека к внутреннему равновесию, комфорту, переживанию счастья, поэтому в индивидуальной судьбе каждого человека оно занимает очень важное место, выступая регулятором его жизнедеятельности [9].

Однако, изучая феномен психологического здоровья, важно рассматривать не только психологическое благополучие, не только духовную составляющую, но и физический, объектно-поведенческий компонент, который раскрывается в бережном отношении личности к собственному физическому здоровью как важному ресурсу успешного функционирования и личностного развития. Так, теоретический анализ модусов субъективного благополучия позволил Р. М. Шамионову выделить модус физического и психологического здоровья, который включает систему взглядов на ценность здоровья и определяет деятельность, направленную на оптимизацию здорового образа жизни. С другой стороны, при анализе психологического здоровья подчеркивается его неразрывная связь с поведением: с выбором оптимальных поведенческих стратегий [5, с. 28], гармоничным полноценным функционированием [1], с поддержанием динамического баланса между организмом и средой [8], что предполагает ориентацию на здоровый образ

жизни. В исследовательском плане это подводит нас к требованию учитывать при изучении психологического здоровья поведенческие установки, обеспечивающие (либо, напротив, нарушающие) здоровый образ жизни, здоровое (здоровьесберегающее) поведение.

**Роль близости с природой для психологического здоровья человека.** Зарубежные исследователи, опираясь на гипотезу биофилии о врожденной потребности человека взаимодействовать с другими природными формами жизни, считают, что проведение времени в природном окружении удовлетворяет эту потребность и способствует психологическому благополучию, в то время как отчуждение от природы может вести к неадаптивному функционированию личности. Отмечая, что эта гипотеза не получила полного эмпирического подтверждения, исследователи утверждают, что есть весомое теоретическое основание полагать, что переживание близости к природе оказывает полезное влияние на человека, его психологическое здоровье [21]. В пользу этого положения свидетельствуют результаты многих исследований. Так, согласно Hartig Т. С соавт., отдых в природном окружении дает больший восстановительный эффект в сравнении с активным отдыхом в городской среде и пассивным расслаблением [12]. Было установлено, что показатели депрессии и тревоги значительно ниже у жителей загородных районов в сравнении с городским населением [13]. Также дети, дома которых были «по соседству с природой», лучше справлялись со стрессовыми ситуациями, чем дети, проживающие в городской среде [20]. В исследовании Р. Martyn, Е. Bruyer выявлена отрицательная связь между чувством близости к природе и когнитивной и соматической тревогой, показано, что опыт взаимодействия с природой может снижать нерегулируемую тревогу [15].

За последнее десятилетие в зарубежной психологии экосохранения было проведено значительное число исследований связи между переживанием близости с природой, связанностью с природой и психологическим благополучием личности [10; 14; 16; 21 и др.]. Феномен психологической связи с природой концептуализирован в целом ряде психологических конструктов (связанность с природой, экологическая идентичность, близость с природой и др.) и психодиагностических шкал (см. обзор [19]).

Метаанализ, проведенный С. А. Capaldi с соавт. по результатам 30 исследований, показал значимую (хотя в целом невысокую) связь между субъективной связанностью с природой и переживанием положительных эмоций, витальностью и удовлетворенностью жизнью. I. Kamitsis и А. J. P. Francis установили, что влияние переживания близости с природой на психологическое благополучие опосредовано психологическим параметром духовности [14]. В серии исследований J. M. Zelenski и Е. K. Nisbet [21] подтверждают связь психологической близости с природой с показателями психологического благополучия личности в его эвдемонистической трактовке. Менее последовательной является связь между переживанием близости с природой и субъективным благополучием, особенно его

эмоциональным компонентом. Авторы предлагают рассматривать связанность с природой как проявление некоего личностного образования – *общей связанности*, определяющей психологическое благополучие. Вместе с тем, психологическая близость с природой является самостоятельным предиктором для показателей личностного благополучия (в первую очередь таких, как жизненность и личностный рост, а также автономия и цели в жизни по К. Рифф) [там же].

Таким образом, связь между психологической близостью с природой и психологическим здоровьем личности подтверждается рядом «небольших, но сильных» [14] зарубежных исследований, проведенных в экономически развитых странах Северной Америки и Европы. На постсоветском пространстве данная проблема еще не получила своей эмпирической разработки, за исключением некоторых отдельных исследований. (В частности, в ходе тренингов-семинаров, направленных на *экологическое расширение самосознания*, наряду с переживанием и пониманием своей принадлежности к природе к природе участники ощутили улучшение соматического и психического состояния [4].) Вместе с тем мы можем говорить об определенных теоретических наработках в этой сфере. Так, Р. М. Шамионов, анализируя феномен субъективного благополучия, выделяет несколько комплексов, наиболее важных с точки зрения качества жизни и его субъективной оценки. Среди других, комплекс здоровья (в широком понимании) и комплекс экологии составляют комплекс жизненных процессов и включаются в обеспечение целостного представления о собственном благополучии и ощущении психологического комфорта [9]. С другой стороны, переживание связи с природой через ощущение собственной экосистемной принадлежности влияет на осмысление природного мира / экосферы как источника жизненного ресурса, от состояния которого зависит человеческое выживание и благополучие, а значит, и благополучие самого субъекта [2].

Итак, необходимость дополнительных эмпирических исследований обозначенной проблемы продиктована несколькими обстоятельствами. Во-первых, эмпирическая поддержка положения о благотворном влиянии близости с природой на психологическое здоровье получена в странах с высоким уровнем жизни, и при этом вопрос о характере связи переживания близости с природой и субъективного благополучия остается открытым. Во-вторых, в уже проведенных исследованиях рассматривались только те показатели психологического здоровья, что отражают психологическое благополучие жизни, и не затрагивалась проблема здорового поведения и здорового образа жизни в целом. Вместе с тем, учитывая, что субъективная связь с природой формируется в значительной мере под влиянием опыта взаимодействия с природой, которое может быть рассмотрено как проявление здорового образа жизни, можно предположить, что субъективная связь с природой служит психологическим фактором, препятствующим нарушениям здорового поведения.

## **Эмпирическое исследование влияния субъективной близости с природой на психологическое здоровье студентов**

В рамках нашего исследования психологическое здоровье рассматривается в двух ракурсах: в ракурсе субъективного благополучия и в ракурсе поведенческих установок, обеспечивающих (либо, напротив, нарушающих) здоровый образ жизни, здоровое (здоровьесберегающее) поведение. Предмет нашего исследования – взаимосвязь этих двух аспектов психологического здоровья с переживанием личностью своей психологической связи с природным окружением.

**Основные задачи исследования:** изучить связь показателей субъективного благополучия личности с нарушениями здоровьесберегающего поведения и показателями субъективной близости с природой; проверить гипотезу о том, что субъективная связь с природой препятствует нарушениям здоровьесберегающего поведения. Также была поставлена задача изучить связь показателей субъективного благополучия с нарушениями здорового поведения.

**Методы исследования.** Для изучения субъективного благополучия были применены «Шкала психологического благополучия» G.Perrudet-Badoux, адаптированная М.В.Соколовой (эмоциональный компонент субъективного благополучия) и «Шкала удовлетворенности жизнью» E.Diener, адаптированная Д.А.Леонтьевым (когнитивный компонент субъективного благополучия). Опросник нарушений здорового поведения О.Л.Луценко и О.Е.Габелковой [3] использовался для выявления в поведении индивида тенденции пренебрегать собственным телом. Опросник включает субшкалы: «Тяга к курению», «Нарушения питания», «Пренебрежение безопасностью», «Тяга к алкоголю», «Погоня за модным имиджем», «Низкий самоконтроль», «Эмоциональная некомпетентность», «Саморазрушительное поведение». Для изучения субъективной связи с природой были использованы графическая шкала У.Шульца «Включение природы в “Я”» (содержит семь диаграмм Венна, отражающих разную степень близости человека к природе, позволяет оценить уровень включения природы в репрезентации «Я») [18] и «Шкала связанности с природой NRS» Э.Нисбет, Дж.Зеленски, С.Мерфи [17], которая изучает три аспекта субъективной связи с природой – эмоциональный (идентификация с природой), когнитивный (принятие экологической перспективы – экологическая субъектность) и физический, базирующийся на индивидуальном опыте взаимодействия с природой.

Методы статистического анализа: коэффициент ранговой корреляции Спирмена, коэффициент корреляции Пирсона, моделирование структурными уравнениями. Обработка данных осуществлялась с помощью программного пакета Statsoft Statistica 7, проверка структурной модели проводилась в модуле SEPATN программного пакета Statistica 7.

Исследование проводилось в ноябре 2013 г. с 62 студентами Харьковского национального университета имени В.Н.Каразина механико-математического факультета и факультета международных экономических

отношений и туристического бизнеса, всего 23 юноши и 39 девушек в возрасте от 18 до 21 года.

#### **Результаты исследования.**

Корреляционный анализ показал отсутствие значимых корреляций между показателями эмоционального и когнитивного компонентов субъективного благополучия и показателями субъективной связи с природой. Это расходится с результатами исследований, проведенных в развитых странах, в том, что касается связи близости с природой и удовлетворенности жизнью (когнитивного компонента субъективного благополучия). Возможно, здесь проявляется зависимость удовлетворенности жизнью от представлений о существующем уровне жизни, отождествляемом с уровнем материального потребления. Также такой результат может быть связан с возрастными особенностями выборки, ориентацией на социальное взаимодействие и приоритетным значением при определении удовлетворенности жизнью отношений с ровесниками, что снижает значимость других контекстов.

В отношении эмоционального благополучия заметим, что, по результатам зарубежных исследований, его связь с переживанием близости с природой не всегда прослеживалась, а в отдельных случаях была даже негативной [21].

Оба показателя субъективного благополучия оказались значимо связаны с таким нарушением здорового поведения, как погоня за модным имиджем, при этом поведенческая тенденция следовать моде сочеталась с повышением когнитивного ( $p < 0,05$ ) и эмоционального ( $p < 0,01$ ) компонентов субъективного благополучия у студентов. Удовлетворенность жизнью – когнитивный показатель субъективного благополучия – значимо связан с низким контролем ( $p < 0,05$ ) и эмоциональной некомпетентностью в сфере здорового поведения ( $p < 0,01$ ), в обоих случаях связь носит отрицательный характер. Если негативная связь низкого самоконтроля и эмоциональной некомпетентности с субъективным благополучием вполне ожидаема, то позитивная взаимосвязь субъективного благополучия и стремления следовать моде в ущерб своему здоровью может быть понята в контексте возрастных особенностей наших респондентов – молодых людей, для которых имидж и социальное признание, как правило, более актуальны, чем беспокойство о здоровье.

Результаты корреляционного анализа, проведенного для показателей нарушения здорового поведения и связи с природой, представлены в таблице. Как видим, включение природы в репрезентации «Я» (рассмотрение себя в контексте своей связанности с природой) негативно связано с общим показателем нарушений здорового поведения ( $-0,39$  при  $p < 0,01$ ), т.е. мы можем предположить, что понимание своей связанности с природой облегчает человеку здоровьесберегающее поведение. По отдельным шкалам «Опросника нарушений здорового поведения» были выявлены негативные связи между близостью «Я» к природе и тягой к курению ( $-0,32$  при  $p < 0,05$ ) и алкоголю ( $-0,33$  при  $p < 0,01$ ).

Общая связанность с природой негативно коррелирует с саморазрушительным поведением (-0,28 при  $p < 0,05$ ), а показатель идентификации с природой негативно связан с тягой к курению и алкоголю (-0,28 при  $p < 0,05$  и -0,35 при  $p < 0,01$  соответственно), а также с саморазрушительным поведением (-0,36 при  $p < 0,01$ ). Такие результаты показывают, что субъективное переживание связи с природой может помогать в осознании угрозы наркотических веществ и опасных для здоровья поступков и побуждать к поиску альтернативных источников впечатлений, например, через приобщение к миру природы.

Таблица

Взаимосвязь показателей психологической близости с природой с нарушениями здорового поведения (включены только значимые связи)

Показатели нарушения здорового поведения	Графическая шкала У.Шулца	Шкала связанности с природой Nisbet E., Zelenski J., Murphy S.			
		Общая шкала связанности с природой	Идентификация с природой	Экологическая перспектива	Эмоциональный опыт взаимодействия с природой
Общий показатель нарушения здорового поведения	-0,339**				
Тяга к курению	-0,324*		-0,284*		
Пренебрежение безопасностью					-0,364**
Тяга к алкоголю	-0,325**		-0,352**		
Эмоциональная некомпетентность				-0,348**	
Саморазрушительное поведение		-0,284*	-0,355**		

\* – корреляция значима на уровне  $< 0,05$ .

\*\* – корреляция значима на уровне  $< 0,01$ .

Также установлены негативные связи между эмоциональным опытом взаимодействия с природой и пренебрежением безопасностью (-0,36 при  $p < 0,01$ ), принятием экологической перспективы и эмоциональной некомпетентностью (-0,35 при  $p < 0,01$ ).

В целом, все значимые корреляции указывают на негативную связь психологической близости с природой с нарушениями здорового поведения. При этом наиболее связанными оказались показатели идентификации с природой и включения природы в когнитивные репрезентации «Я» – с одной стороны, тяга к алкоголю, курению, саморазрушению – с другой. Это дает основания для предположения, что субъективная связь с природой выступает фактором, который препятствует действиям, разрушительным для собственного здоровья.

Для проверки этой гипотезы применялся метод структурного моделирования. С учетом результатов корреляционного анализа была построена и проверена модель (см. рис.), которая включает два латентных фактора: субъективная связь с природой, обуславливающая идентификацию с природой и включение природы в репрезентации «Я», и готовность к действиям, разрушающим здоровье, прежде всего – курение, употребление алкоголя, саморазрушение. Оценивание параметров моделей проводилось по методу ADFG (асимптотически свободное от распределения оценивание), не требующему соблюдения требования многомерной нормальности данных.

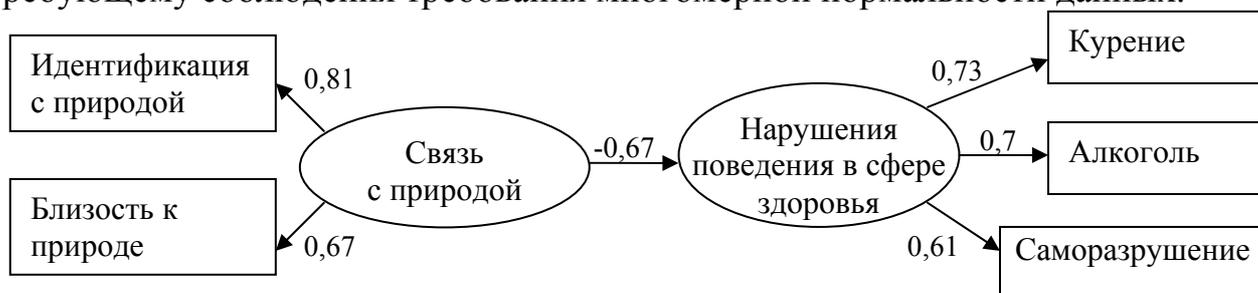


Рис. Модель влияния переживания связи с природой на поведение в сфере здоровья (связи значимы при  $p < 0,001$ ). Показатели пригодности модели:

$\chi^2/df=2,9/4$ ;  $p=.57$ ; RMSEA 0; GFI .99; AGFI .96

Согласно модели, латентный фактор «Связь с природой», заданный показателями идентификации с природой (шкала NRS) и близости к природе (по методике Шульца), оказывает негативное – тормозящее – влияние на нарушения поведения в сфере здоровья, определяемые тягой к курению, алкоголю, саморазрушением. По всем показателям пригодности модель получила высокие значения, тем самым гипотеза о том, что переживание связи с природой оказывает тормозящее влияние на нарушения здорового поведения, была подтверждена.

#### Выводы и перспективы

Теоретический анализ дает основания рассматривать психологическое здоровье в контексте реальных проявлений здоровьесберегающего поведения и его нарушений. Согласно результатам эмпирического исследования, такой показатель психологического здоровья, как субъективное благополучие негативно связан с эмоциональной некомпетентностью и низким самоконтролем в сфере здоровьесберегающего поведения.

В ряде исследований, проведенных в экономически развитых странах, выявлена положительная связь между психологической близостью с природой и показателями субъективного благополучия. По результатам нашего исследования психологическая близость с природой не связана ни с эмоциональным, ни с когнитивным компонентами субъективного благополучия личности.

Субъективная связь с природой, проявляющийся в идентификации с природой и включении природы в репрезентации «Я», оказывает негативное – тормозящее – влияние на нарушения поведения в сфере здоровья, определяемые тягой к курению, алкоголю, саморазрушением. Тем самым

подтверждается положение о позитивной роли близости с природой для психологического здоровья личности в целом.

В целом, вопрос о взаимосвязи субъективной близости к природе и психологического благополучия людей в постсоветских странах требует дальнейшего эмпирического изучения. Перспективы описанного исследования связаны с реализацией разработанного экспериментального плана на выборках более зрелого возраста, а также с изучением связи между психологической близостью с природой и психологическим благополучием, рассмотренным в его эвдемонистическом аспекте.

#### **Список использованных источников**

1. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики / И.В.Дубровина. – М.: Педагогика, 1991. – 232с.
2. Кряж, И.В. Психология глобальных экологических изменений: монография / И.В.Кряж. - Х. : ХНУ имени В.Н.Каразина, 2013. - 512 с.
3. Луценко, Е.Л. Опросник нарушений здорового поведения / Е.Л. Луценко, О.Е. Габелкова. – Х: Изд-во Харк. нац. ун-та, 2013. – 20с.
4. Панов, В.И. Экологическая психология: Опыт построения методологии / В.И.Панов. – М.: Наука, 2004. – 197 с.
5. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст / В.Э.Пахальян. – СПб.: Питер, 2006. – 240с.
6. Созонов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А.Е. Созонов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105-114.
7. Устав (конституция) Всемирной организации здравоохранения. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_ru.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_ru.pdf)
8. Хухлаева О. В. Формирование психологического здоровья младших школьников / Хухлаева О. В. – Автореф. дис. ...докт. психол. наук. Спец. 19.00.07. – М., 2001. – 42с.
9. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: Психологическая картина и факторы / Р.М. Шамионов. – Саратов: Научная книга, 2008. – 296с.
10. Capaldi, C. A. The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis / Colin A. Capaldi, Raelyne L. Dopko, John M. Zelenski // *Front. Psychol.*, 08 September 2014 | doi: 10.3389/fpsyg.2014.00976
11. Deci, E. L. Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction / Edward L. Deci, Richard M. Ryan // *Journal of Happiness Studies*. – 2008. – V. 9. – P. 1–11.
12. Hartig, T. Restorative Effects of Natural Environment Experiences / Terry Hartig, Marlis Mang, Gary W. Evans // *Environment and Behavior*. – 1991. – Vol. 23 – No. 1. – P. 3-26.
13. Hinds, J. Investigating environmental identity, wellbeing and meaning / Joe Hinds, Paul Sparks // *Ecopsychology*. – 2009. – Vol. 1. – № 4. – P. 181-186.

14. Kamitsis, I. Spirituality mediates the relationship between engagement with nature and psychological wellbeing / Ilias Kamitsis, Andrew J.P. Francis // *Journal of Environmental Psychology*. - 2013. – V.36. – P.136-143.
15. Martyn, P. The relationship between nature relatedness and anxiety / Patricia Martyn, Eric Brymer // *Journal of Health Psychology*. – 2014. – Vol. 4. – P. 34-42.
16. Nisbet, E. K. Happiness is in our nature: Exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being / Elizabeth K. Nisbet, John M. Zelenski, Steven A. Murphy // *Journal of Happiness Studies*. – 2011. – Vol. 12. – No 2. – P. 303-322.
17. Nisbet, E. K. The nature relatedness scale: linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior / Elizabeth K. Nisbet, John M. Zelenski, Steven A. Murphy // *Environment & Behavior*. – 2009. – Vol. 41. – No 5. – P. 715-740.
18. Schultz, W. P. The structure of environmental concern: concern for self, other people and the biosphere / P. Wesley Schultz // *Journal of Environmental Psychology*. – 2001. – Vol.21. – N4. – P.327-339
19. Tam, K.-P. Concepts and measures related to connection to nature: Similarities and differences / P. Kim-Pong Tam // *Journal of Environmental Psychology*. – 2013. – V.34. – P. 64-78.
20. Wells, N. Nearby nature: A buffer of life stress among rural children / N. Wells, G. Evans // *Environment and Behavior*. – 2003. – V 35. – P. 311-330.
21. Zelenski, J. M. Happiness and feeling connected: The distinct role of nature relatedness / John M. Zelenski, Elizabeth K. Nisbet // *Environment and Behavior*. – 2014. – Vol. 46. – No. 1. – P. 3-23.

**I.V.Kryazh, T.A.Sinugina.** ECOLOGICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL HEALTH PROBLEMS. Summary: The problem of connection between psychological health and connectedness with the nature is considered. Psychological health is analyzed on parameters of subjective well-being and disturbances of the healthy behavior. On a sample of 62 students a lack of significant connections between connectedness with the nature and subjective well-being is revealed. By means of path analysis it is proved, that connectedness with the nature interferes with disturbances of the healthy behavior.

Key words: *Psychological health, connectedness with the nature, affinity to the nature, Nature Relatedness, disturbances of the healthy behavior, psychological well-being, subjective well-being, structural equation modeling*