

МИРОНЕНКО ОЛЬГА МИКОЛАЇВНА*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків*

СУБ'ЄКТИВНИЙ ЗВ'ЯЗОК З ПРИРОДОЮ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглядається вплив суб'єктивного зв'язку з природою на психологічне благополуччя особистості. Психологічне благополуччя аналізується через показники суб'єктивного благополуччя, задоволеність життям та почуття зв'язаності (когерентності). Емпіричне дослідження демонструє позитивний зв'язок між показниками близькості із природою та суб'єктивним благополуччям особистості, а також із задоволеністю життям та почуттям зв'язаності. Вираженими виявились кореляції між показниками близькості із природою та почуттям зв'язаності, особливо з такою його складовою як емоційне усвідомлення того, що життя має сенс. Так як отримані результати не співпадають із частиною попередніх досліджень інших авторів, важливо провести аналогічні дослідження на вибірках з іншими соціальними та віковими характеристиками.

Ключові слова: *суб'єктивний зв'язок з природою, близькість до природи, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, психологічне здоров'я, когерентність.*

З кожним роком проблема негативного антропогенного впливу на екосистему планети загострюється, через це все більш актуальним стає пошук шляхів її подолання. Разом з впливом на фізичне здоров'я, екологічні зміни позначаються на психологічному здоров'ї людини. В останні роки дослідники активно вивчають вплив близькості з природою на психологічне благополуччя особистості, зростає кількість досліджень, що підтверджують позитивний вплив близькості людини з природою на її благополуччя [2; 4; 10; 12; 13; 16]. Однак зараз ця тема вивчається переважно західними дослідниками, тож результати відображають ситуацію у країнах з високим рівнем життя. В Україні та країнах пострадянського простору дана тема привертає менше уваги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Поняття «психологічне благополуччя» почало активно розроблятися після виходу книги Н. Бредберна «Структура психологічного благополуччя» у 70-х роках минулого століття. Склалися два основні підходи до ро-

зуміння цього поняття, які спираються на античні уявлення про щастя: гедоністичний та евдемоністичний. У межах гедоністичного напрямку психологічне благополуччя досліджували Д. Канеман, Н. Бредберн, Е. Дінер та ін. В евдемоністичному ключі проводили свої дослідження А. Уотерман, К. Ріфф, Б. Сінгер, А. Макгрегор та ін.

У традиції екопсихології проблема психологічного здоров'я розглядається в контексті відносин людини із природним світом. Фактором психологічного благополуччя в цьому ракурсі виступає переживання своєї єдності/близькості із природним оточенням, екологічна ідентичність [4].

На даний момент проведено ряд досліджень, що підтверджують позитивний вплив близькості з природою на психологічне благополуччя людини. Західними дослідниками виявлено, що почуття зв'язаності з природою має відновлюючий ефект на емоційний і психологічний стан людини (Т. Хартіг із співавторами), знижує рівень тривоги і почуття безпорадності (П. Мартін і Е. Браймер). Е.Нісбет і Дж.Зеленські в своїх роботах підтверджують наявність зв'язку між близькістю до природи і психологічним благополуччям, щастям [2]. Разом з цим дослідження вітчизняних науковців показали різний результат: дослідження І.В. Кряж і Т.А. Сінюгіної демонструє відсутність взаємозв'язку між близькістю до природи і суб'єктивним благополуччям [5], а дослідження Н.В. Гранкіної-Сазонової виявило позитивний вплив почуття зв'язаності з природою на показники психологічного благополуччя і життєстійкості особистості [2]. При цьому важливо зазначити, що в дослідженні І.В. Кряж і Т.А. Сінюгіної благополуччя розглядалось в гедоністичному ключі, а в дослідженні Н.В. Гранкіної-Сазонової – в евдемоністичному. Ці результати підтверджують необхідність проведення більшої кількості досліджень для вивчення взаємозв'язку почуття зв'язаності з природою та психологічного благополуччя людини, характерного для жителів України.

В нашому дослідженні психологічне здоров'я розглядається в гедоністичному ключі через показники суб'єктивного благополуччя, задоволеності життям, почуття зв'язаності (когерентності) та суб'єктивної вітальності.

Метою нашого дослідження було вивчення зв'язку близькості з природою з показниками психологічного благополуччя особистості.

Для дослідження були використані наступні методи:

• «Шкала зв'язку із природою NRS» Е. Нісбет, Дж. Зеленські, С. Мерфі в адаптації І.В. Кряж вивчає три аспекти суб'єктивного зв'язку з природою: емоційний (ідентифікація з природою), когнітивний (прийняття екологічної перспективи – екологічна суб'єктивність) та фізичний (базується на індивідуальному досвіді взаємодії з природою);

• Графічна шкала «Включення природи в «Я»» У. Шульца дозволяє оцінити ступінь включення особистістю природи у власне «Я»;

• «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду в адаптації М.В. Соколової відображає емоційний компонент суб'єктивного благополуччя;

• «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера в адаптації Д.А. Леонтьєва відображає когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя;

• «Шкала почуття зв'язності» А. Антоновського вимірює три компоненти почуття зв'язності: усвідомленість, керованість та збагненність;

• «Шкала суб'єктивної диспозиційної вітальності (Vt-d)» оцінює характерний для людини рівень вітальності (вітальність як риса особистості).

Вибірку склали 124 студенти Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, що навчаються за різними спеціальностями, з них 106 жінок і 18 чоловіків в віці від 17 до 47 років.

Для статистичної обробки даних була використана програма Statsoft Statistica v7.0.61.0, з допомогою якої був проведений кореляційний аналіз методом Спірмена.

Результати дослідження

Отримані кореляційні зв'язки представлені в таблиці 1. Виявлено прямий значущий зв'язок між близькістю до природи та такими показниками психологічного благополуччя як суб'єктивне благополуччя ($r = 0,27$), задоволеність життям ($r = 0,22$) та почуття зв'язаності (когерентності) ($r = 0,34$). Разом з цим цікавим є той факт, що аналіз показав відсутність значущих кореляцій між показниками суб'єктивного благополуччя та включенням природи в «Я» ($r = 0,12$), хоча між включенням природи в «Я» та почуттям зв'язності є значущий позитивний зв'язок ($r = 0,35$). Очікувано підтверджено тісний взаємозв'язок між близькістю до природи та включенням природи в «Я» ($r = 0,57$).

Інтеркореляції основних показників

	Близькість до природи	Суб'єктивне благополуччя	Почуття зв'язності	Задоволеність життям	Включення природи в «Я»
Близькість до природи		0,27	0,34	0,22	0,57
Суб'єктивне благополуччя	0,27		0,64	0,51	
Почуття зв'язності	0,34	0,64		0,44	0,35
Задоволеність життям	0,22	0,51	0,44		
Включення природи в «Я»	0,57		0,35		

Примітка: відображені тільки значущі зв'язки при $p < 0,05$

Загальний показник NRS вимірює емоційний, пізнавальний і фізичний зв'язок з природою за трьома субшкалами:

- шкала ідентифікації з природою – вимірює ідентифікацію з природою, відображаючи почуття та думки про особистий зв'язок з природою;
- шкала екологічної суб'єктності (в оригіналі – The Perspective Subscale – готовності оцінювати дії людей з точки зору їх значимості для світу природи) – вимірює пов'язаний з природою світогляд, відчуття суб'єктності (відповідальності) щодо індивідуальних дій людини та їх впливу на всі живі істоти;
- шкала досвіду взаємодії з природою – вимірює дружні відносини зі світом природи, рівень комфорту під час перебування у природному середовищі або ж відсутність бажання взаємодіяти з природою.

Аналіз кореляцій досліджуваних показників з окремими шкалами NRS показав, що найчастіше зв'язок простежується зі шкалою «ідентифікація з природою», яка відображає емоційний аспект суб'єктивного зв'язку з природою (табл. 2). Саме ця шкала має прямий значущий зв'язок між близькістю до природи та такими показниками психологічного благополуччя як суб'єктивне благополуччя ($r = 0,37$), почуття зв'язаності ($r = 0,38$),

задоволеність життям ($r = 0,27$) та довіра ($r = 0,47$). Інші шкали не показують такого зв'язку.

Таблиця 2

Кореляції досліджуваних показників з окремими шкалами NRS

	Загальний показник	Шкала ідентифікації з природою	Шкала екологічної суб'єктивності	Шкала досвіду взаємодії з природою
Суб'єктивне благополуччя	0,27	0,37		
Почуття зв'язності	0,34	0,38		0,27
- розуміння (збагненність)				
- керованість	0,28	0,30		
- осмисленість	0,48	0,53		0,34
Задоволеність життям	0,22	0,27		
Довіра		0,47		
- довіра до світу				
- довіра до інших людей		0,45		
- довіра до себе				
Включення природи в «Я»	0,57	0,54		0,36

Примітка: відображені тільки значущі зв'язки при $p < 0,05$

Слід зазначити, що схожі результати були отримані в дослідженні Н.В. Гранкіної-Сазонової [2], де зв'язок між близькістю до природи та показниками психологічного благополуччя найчастіше простежувався з балами питання номер 2, яке звучить наступним чином: «Мій зв'язок з природою і навколишнім середовищем – це частина моєї духовності» (була використана експрес-версія NRS). Тож можна зробити висновок, що саме емоційний аспект близькості з природою має позитивний зв'язок з психологічним благополуччям особистості.

Висновки і перспективи подальшого дослідження

Наше дослідження виявило позитивний зв'язок між близькістю до природи та психологічним благополуччям особистості, а саме такими його показниками як суб'єктивне благополуччя, почуття зв'язності та задоволеність життям. Вираженими виявились кореляції між показниками близькості із природою та почуттям зв'язності, особливо з такою його складовою, як емоційне усвідомлення того, що життя має сенс. Також виявлено значущий зв'язок між емоційним аспектом близькості до природи та довірою.

Так як отримані результати не повністю співпадають з результатами попередніх досліджень щодо зв'язку близькості до природи та суб'єктивного благополуччя, важливо провести аналогічні дослідження на вибірках з іншими соціальними та віковими характеристиками.

Список використаних джерел:

1. Андронникова О.О. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации / Андронникова О.О., Ветерок Е.В. // Вестник Кемеровского государственного университета – 2016. – No1 – с.72-76.
2. Гранкіна-Сазонова Н.В. Близькість до природи як фактор психологічного благополуччя особистості / Гранкіна-Сазонова Н.В. // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія» – 2016. – №64. – С. 20-25.
3. Кряж И. В. Отношение к природе в системе базовых ценностей субъекта / Кряж И.В. / Наукові студії з соціальної та політичної психології : зб. наук. праць / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології ; [редкол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін.] – К. : Міленіум, 2010. – Вип. 24(27). –С. 156-168.
4. Кряж И. В. Суб'єктивна близькість із природою як чинник психологічного здоров'я особистості / І.В. Кряж // Психологія і особистість. – 2016. – №1 (9). – С. 43-52.
5. Кряж И.В. Экологические аспекты проблемы психологического здоровья / Кряж И.В., Синюгина Т.А. // Социальная психология здоровья и современные информационные технологии – Сборник научных статей I Международной научно-практической конференции. – Брест, БрГУ им.А.С.Пушкина – 2015г. – Ч.1. – с.16-25.
6. Рубанова Е.Ю. Теоретические аспекты качества жизни в контексте психологии здоровья / Рубанова Е.Ю. // Электронное научное издание«Ученые заметки ТОГУ» – 2014. – Т. 5 – No 3. – С. 108 – 115.
7. Созонов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А.Е. Созонов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105-114.
8. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследований) / Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. // Психологическая диагностика. – 2005. – No3. – С. 95-123.
9. Dietz T. Environmental values / Thomas Dietz, Amy Fitzgerald, Rachael Shwom // Annual Reviews Environment and Resources. – 2005. – Vol. 30. – P. 335-372.
10. Gerofsky, Priscilla R. and Gerofsky, Priscilla R., “The Relationship between Nature Relatedness, Trait Emotional Intelligence and WellBeing” (2016). Undergraduate Honors Theses. 28.
11. 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.
12. Martyn, P. The relationship between nature relatedness and anxiety/ Patricia Martyn, Eric Brymer // Journal of Health Psychology. – 2014. – Vol.4. – P. 34-42.
13. 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.
14. 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.

15. 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.
16. 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.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Andronnikova O.O. Psihologicheskoe blagopoluchie i zdorov'e kak aktual'naja potrebnost' sovremenogo cheloveka v ramkah deviktimizacii / Andronnikova O.O., Veterok E.V. // *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta* – 2016. – No1 – s.72-76.
2. Grankina-Sazonova N.V. Bliz'kist' do prirodi jak faktor psihologichnogo blagopoluchchja osobistosti / Grankina-Sazonova N.V. // *Visnik Harkiv'skogo nacional'nogo universitetu imeni V. N. Karazina. Serija «Psihologija»* – 2016. – №64. – S. 20-25.
3. Krjazzh I. V. Otnoshenie k prirode v sisteme bazovyh cennostej sub'ekta / Krjazzh I. V. // *Naukovi studii z social'noï ta politichnoï psihologii* : zb. nauk. prac' / APN Ukraïni, In-t social'noï ta politichnoï psihologii ; [redkol.: S. D. Maksimenko, M. M. Sljusarev'skij ta in.] – K. : Milenium, 2010. – Vip. 24(27). –S. 156-168.
4. Krjazzh I. V. Sub'ektivna bliz'kist' iz priroduju jak chinnik psihologichnogo zdorov'ja osobistosti / I.V. Krjazzh // *Psihologija i osobistist'*. – 2016. – №1 (9). – S. 43-52.
5. Krjazzh I.V. Jekologicheskie aspekty problemy psihologicheskogo zdorov'ja / Krjazzh I.V., Sinjugina T.A. // *Social'naja psihologija zdorov'ja i sovremennye informacionnye tehnologii* – bornik nauchnyh stajej I Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoi konferencii. – Brest, BrGU im.A.S.Pushkina – 2015g. – Ch.1. – s.16-25.
6. Rubanova E.Ju. Teoreticheskie aspekty kachestva zhizni v kontekste psihologii zdorov'ja / Rubanova E.Ju. // *Jelektronnoe nauchnoe izdanie«Uchenye zametki TOGU»* – 2014. – T. 5 – No 3. – S. 108 – 115.
7. Sozonov A.E. Gedonisticheskij i jevdemonisticheskij podhody k probleme psihologicheskogo blagopoluchhja / A.E. Sozonov // *Voprosy psihologii*. – 2006. – № 4. – S. 105-114.
8. Shevelenkova T.D. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnyh koncepcij i metodika issledovanij) / Shevelenkova T.D., Fesenko P.P. // *Psihologicheskaja diagnostika*. – 2005. – No3. – S. 95-123.
9. Dietz T. Environmental values / Thomas Dietz, Amy Fitzgerald, Rachael Shwom // *Annual Reviews Environment and Resources*. – 2005. – Vol. 30. – P. 335–10. Gerofsky, Priscilla R. and Gerofsky, Priscilla R., “The Relationship between Nature Relatedness, Trait Emotional Intelligence and WellBeing” (2016). Undergraduate Honors Theses. 28.
11. 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.
12. Martyn, P. The relationship between nature relatedness and anxiety/ Patricia Martyn, Eric Brymer // *Journal of Health Psychology*. – 2014. – Vol.4. – P. 34-42.
13. 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.
14. 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.

15. 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.
16. 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.

Myronenko O.M.

SUBJECTIVE CONNECTION WITH NATURE AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PERSON

Every year the problem of negative human-induced impact on the planet ecosystem is aggravated, along with the impact on physical health, environmental changes affect the psychological health of a man. In recent years, researchers have been actively studying the influence of connectedness to nature on psychological well-being of individual (T. Hartig, E. Nisbet, J. Zelenski, and others), there is a growing number of researches confirming positive impact of relatedness to nature on well-being. However, this topic is now mainly studied by Western researchers, and the results reflect the situation in countries with a high standard of living. In Ukraine and countries of the post-Soviet space, this topic attracts less attention.

To study the relationship of connectedness to nature and psychological well-being, we conducted a research, the sample was based on 124 students, among them 106 women and 18 men aged 17 to 47 years. The results of the research show a positive relationship between the indicators of connectedness to nature and subjective well-being of a person, also with life satisfaction and sense of connectivity. There were apparent correlations between the indicators of connectedness to nature and sense of coherence, especially with its component, emotional awareness of the fact that life makes sense. Since the results do not coincide with the part of previous researches by other authors, it is important to conduct similar studies on samples with other social and age characteristics.

Key words: *nature connectedness, nature relatedness, subjective well-being, psychological well-being, psychological health, sense of coherence.*

Миرونенко О.Н.

СУБЪЕКТИВНАЯ СВЯЗЬ С ПРИРОДОЙ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

В статье рассматривается влияние субъективной связи с природой на психологическое благополучие личности. Психологическое благополучие анализируется по показателям субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью и чувства связанности (когерентности). Эмпирическое исследование демонстрирует положительную связь между показателями близости с природой и субъективным благополучием личности, а также с удовлетворенностью жизнью и чувством связанности. Выраженными оказались корреляции между показателями близости с природой и чувством связанности, особенно с такой его составляющей как эмоциональное осознание того, что жизнь имеет смысл. Так как полученные результаты не совпадают с частью предыдущих исследований других авторов, важно провести аналогичные исследования на выборках с другими социальными и возрастными характеристиками.

Ключевые слова: *субъективная связь с природой, близость с природой, субъективное благополучие, психологическое благополучие, психологическое здоровье, когерентность.*