

Особенности отношения к природе при высокой тревожности

Научный руководитель – Серкин Владимир Павлович

Балов Павел Антонович

Аспирант

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия

E-mail: pbalov@hse.ru

Широко известно, что окружающая среда может непосредственно влиять на психическое здоровье человека. Но, кроме этого, на психическое здоровье также влияют представления (в широком смысле) об окружающей среде и отношении к ней. Тёплые отношения к природе, переживание связи с ней помогают людям лучше себя чувствовать, что подтверждается и отечественными, и зарубежными исследованиями. Например, переживание связи с природой положительно связано с общим субъективным благополучием [1,2,5]; Переживание наслаждения природой имеет рекреационный эффект, снижает уровень стресса [9]. Сеансы психотерапии на природе лучше помогают справиться с депрессией, чем сеансы в помещении [11]. Положительное отношение к природе значимо связано с высокой выраженностью черт самоэффективности [3], открытости и доброжелательности [8].

Собрано множество доказательств, что позитивное отношение (в широком смысле) к природе положительно влияет на психическое здоровье. Тема влияния негативного отношения к природе на психическое здоровье на данный момент мало изучена.

Исследуя физическое отчуждение от природы (буквальное отсутствие взаимодействия с ней), Кесебир и Кесебир в 2017 году обнаружили, что использование «природных» слов в песнях сократилось более чем на 50% с 1950 по 2010 год [10]. Это совпало со стремительным развитием телевидения, которое быстро стало самым популярным видом домашнего отдыха. Данные Дина и его коллег дополняют наблюдения предыдущих: ощущение связи с природой у людей старше более выражено в сравнении с теми, кто родился после середины 1960-х годов (десятилетие, в котором появляется цветное телевидение) [7].

В результате физического отчуждения развиваются представления о себе как о сущности, полностью отдельной от остальной природы [17]. По мнению некоторых теоретиков, люди с такими представлениями могут испытывать «биофобию» - отвращение и дискомфорт при нахождении на природе [13]; «природно-дефицитное расстройство» (nature deficit disorder), проявляющееся в обеднённых чувствах, ожирении, дефиците внимания [12]. В урбанизированных территориях, где физического отчуждения от природы больше, чаще наблюдаются ментальные расстройства [4]. Горожане чаще сельских жителей имеют аффективные расстройства (на 39%) и тревожные расстройства (на 21%), а также больше склонны к депрессивным эпизодам [16].

Перечисленные исследования изучают физическое отчуждение от природы. Психологическому отчуждению от природы, отчуждённому отношению к ней посвящено малое количество исследований. Например, установлено, что в нарративах респондентов, идентифицировавших себя как отчуждённых от природы, доминируют темы переживания вины, внутриличностных конфликтов, социального давления, сильного чувства изоляции, стремления «прятаться» в технологии, тяжелых переживаний одновременной привязанности к природе и малого взаимодействия с ней [15].

В нашем исследовании мы хотим сделать вклад в изучение специфики отчуждённого отношения к природе. При этом, мы хотим проверить, есть ли связь между отношением к природе и психическими расстройствами, в частности с высокой тревожностью.

Гипотезы:

- 1) особенности отношения к природе у людей с высокой тревожностью отличаются от особенностей отношения к природе у людей с низкой тревожностью;
- 2) отчуждённое отношение к природе связано с высокой тревожностью.

Выборка: взрослые 18-60 лет, проживающие в Москве и Московской области.

Методы: для выявления особенностей отчуждённого отношения к природе мы разрабатываем частный семантический дифференциал «Отношение к природе», так как методик для оценки психологической отчуждённости от природы пока нет; Для оценки уровня тревожности мы используем русскую версию опросника GAD-7 [14]; Для обработки данных мы планируем использовать метод семантических универсалий, факторный и кластерный, а также корреляционный анализ.

Источники и литература

- 1) Мухортова Е. А. Связь психологического благополучия с отношением подростков к природе //Экопсихологические исследования–6: экология детства и психология устойчивого развития. – 2020. – №. 6.
- 2) Нартова-Бочавер С. К., Мухортова Е. А., Ирхин Б. Д. Взаимодействие с миром растений как источник позитивного функционирования человека //Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – №. 2. – С. 151-169.
- 3) Axelrod L. J., Lehman D. R. Responding to environmental concerns: What factors guide individual action? //Journal of environmental psychology. – 1993. – Т. 13. – №. 2. – P. 149-159.
- 4) Bratman G. N. et al. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation //Proceedings of the national academy of sciences. – 2015. – Т. 112. – №. 28. – P. 8567-8572.
- 5) Capaldi C. A. et al. Engaging with natural beauty may be related to well-being because it connects people to nature: Evidence from three cultures //Ecopsychology. – 2017. – Т. 9. – №. 4. – P. 199-211.
- 6) Clayton S. D. (ed.). The Oxford handbook of environmental and conservation psychology. – Oxford University Press, 2012.
- 7) Dean J. H. et al. Is nature relatedness associated with better mental and physical health? //International journal of environmental research and public health. – 2018. – Т. 15. – №. 7. – P. 1371.
- 8) Hirsh J. B. Personality and environmental concern //Journal of Environmental Psychology. – 2010. – Т. 30. – №. 2. – P. 245-248.
- 9) Kaplan S. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework //Journal of environmental psychology. – 1995. – Т. 15. – №. 3. – P. 169-182.
- 10) Kesebir S., Kesebir P. A growing disconnection from nature is evident in cultural products //Perspectives on Psychological Science. – 2017. – Т. 12. – №. 2. – P. 258-269.
- 11) Kim W. et al. The effect of cognitive behavior therapy-based psychotherapy applied in a forest environment on physiological changes and remission of major depressive disorder //Psychiatry investigation. – 2009. – Т. 6. – №. 4. – P. 245.
- 12) Louv R. The nature principle: Reconnecting with life in a virtual age. – Algonquin Books, 2012.
- 13) Orr D. W. Love it or lose it: The coming biophilia revolution. – 1993.

- 14) Spitzer R. L. et al. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7 //Archives of internal medicine. – 2006. – Т. 166. – №. 10. – P. 1092-1097.
- 15) Sibthorpe R. L., Brymer E. Disconnected from nature: the lived experience of those disconnected from the natural world //Innovations in a Changing World. – P. 59.
- 16) Wang J. L. Rural–urban differences in the prevalence of major depression and associated impairment //Social psychiatry and psychiatric epidemiology. – 2004. – Т. 39. – №. 1. – P. 19-25.
- 17) Zelenski J. M., Dopko R. L., Capaldi C. A. Cooperation is in our nature: Nature exposure may promote cooperative and environmentally sustainable behavior //Journal of environmental psychology. – 2015. – Т. 42. – P. 24-31.