

# СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

DOI: 10.31857/S0236200724030056

©2024 Ю.Г. ПАНЮКОВА, М.О. МДИВАНИ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ЕДИНЕНИЯ С ПРИРОДОЙ: ОПЫТ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ



**Панюкова Юлия Геннадьевна** — доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник лаборатории экопсихологии развития и психодидактики. Федеральний научный центр психологических и междисциплинарных исследований (ФНЦ ПМИ). Российская Федерация, 125009 Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4.  
ORCID 0000-0003-1840-4559  
apanukov@mail.ru



**Мдивани Марина Отаровна** — кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории экопсихологии развития и психодидактики. Федеральний научный центр психологических и междисциплинарных исследований (ФНЦ ПМИ). Российская Федерация, 125009 Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4.  
ORCID 0000-0003-1573-0359  
mmdivani@me.com

**Аннотация.** В статье представлены результаты поискового эмпирического исследования, посвященного изучению психологических эффектов взаимодействия человека и природы на основе контент-анализа описаний

---

Работа выполнена в рамках госзадания ФНЦ ПМИ FNRE-2024-0017 «Ресурсно-прогностическая детерминация личностного и профессионального развития учащихся и педагогов как субъектов непрерывного образования: психологические основы, технологии, факторы эффективности».

субъективных переживаний единения человека с природой. Исследование проводилось online, в нем приняло участие 416 респондентов от 17 до 70 лет (средний возраст – 35,3 года SD = 11,05; 35 % мужчины и 65 % женщины). Для анализа были использованы понятия «психологическое восстановление» и «восстановительный потенциал природной среды». Психологические восстановительные эффекты репрезентированы в описаниях наличием положительных эмоций, состоянием релаксации и единения. Результаты показывают, что наиболее часто человек испытывает указанные эффекты в таких средах, как лесные и водные пространства, воспринимая их как целостные системы, фокусируясь как на отдельных элементах (деревья, листья, волны, ландшафт), так и на темпоральных характеристиках (времена года, времена суток). Позитивная стимуляция лесной и водной природной среды, а также эстетическая привлекательность ландшафтов могут рассматриваться в качестве факторов, определяющих восстановительный потенциал природы.

**Ключевые слова:** природная среда; единение с природой; психологическое восстановление, восстановительный потенциал, контент-анализ описаний.

**Ссылка для цитирования:** Панюкова Ю.Г., Мдивани М.О. Психологические ресурсы единения с природой: опыт эмпирического исследования // Человек. 2024. Т. 35, № 3. С. 80–95. DOI: 10.31857/S0236200724030056

Описание психологических ресурсов природной среды имеет основательную историю и реализовано преимущественно в зарубежных экопсихологических и междисциплинарных исследованиях. В обзорных текстах, посвященных анализу методолого-теоретических подходов в области взаимодействия человека и природы, представлены такие направления, как теория самодетерминации (self-determination theory), теория привязанности (place attachment theory), а также теория восстановления (restoration theory) [Fleury, 2017]. В исследованиях о взаимосвязи факторов природной среды и показателей психического функционирования подчеркивается, что природная среда в различных ее проявлениях позитивно влияет на здоровье, счастье, благополучие, качество жизни, когнитивное восстановление и др. [Olivos, 2017].

Осознание глобальных экологических проблем и урбанизация породили многочисленные исследования связи современного городского жителя с природой. Несмотря на обилие эмпирических данных и отсутствие общепринятого определения, показано, что связь с природой положительно коррелирует с показателями позитивного психического функционирования [Чистопольская, 2017]. Психологическую природу феномена связи с природой можно рассматривать и как актуальное состояние человека, и как

Ю.Г. Панюкова,  
М.О. Мдивани  
Психологические ресурсы единения с природой: опыт эмпирического исследования



В качестве критериев для контент-анализа восстановительных эффектов были выбраны некоторые показатели шкал самооценки восстановительных эффектов (положительные эмоции, релаксация и уединение) [Нап, 2018; Когрела, 2008]. В качестве критериев для контент-анализа восстановительного потенциала были выбраны встречающиеся в описаниях конкретные природные объекты и явления.

Исследование проводилось онлайн, в нем приняло участие 416 респондентов от 17 до 70 лет (средний возраст — 35,3 года SD = 11,05; 35% мужчины и 65% женщины). 35% опрошенных проживали в крупных городах-миллионниках. 36% опрошенных — в больших и средних городах, 29% — в маленьких городах или поселках. 52% респондентов имели высшее образование, остальные — среднее, средне-специальное или неоконченное высшее.

Респондентов просили в свободной манере описать моменты, когда они ощущают себя частью природы.

## Анализ данных

В качестве экспертов выступили профессиональные психологи (5 человек), занимающиеся исследованиями в области экопсихологии. Каждый эксперт оценивал высказывания по следующим критериям:

### **Эмоциональный вектор.**

Эксперту предлагалось оценить положительный, отрицательный или нейтральный вектор каждого высказывания. В некоторых высказываниях вектор был прямо обозначен прилагательными или отношением к описываемому. В некоторых высказываниях эмоции прямо не указывались, но атмосфера угадывалась безошибочно. В тех случаях, когда эмоционального вектора нельзя было оценить, он определялся как нейтральный.

### **Активность.**

Эксперту предлагалось оценить, активен или пассивен был респондент в описываемый им момент. Некоторые респонденты прямо указывали на свои действия, сопутствующие единению с природой. Некоторые описывали статичные картины. Некоторые респонденты указывал и те, и другие моменты.

### **Приватность.**

Эксперту предлагалось оценить приватность описываемых ощущений. Большинство высказываний респондентов прямо указывают на то, что, переживая моменты единения с природой, они находятся в одиночестве. Некоторые описывали события, переживаемые



положительный	отрицательный	неопределенный	
329(87%)	7(2%)	41(11%)	377 (100%)

Примеры высказываний, репрезентирующих восстановительный эффект единения с природой, приведены в табл. 2.

**Таблица 2. Описания переживаний единения с природой, связанные с восстановительными эффектами**

Восстановительный эффект (критерий экспертной оценки)	Примеры высказываний
Положительные эмоции (эмоциональный вектор)	<p>«Приехали в горы. Вот это было наслаждение».</p> <p>«Тишину нарушает только зеленый шум и плеск воды. Это просто рай».</p> <p>«Смотришь на верхушки деревьев, и ощущаешь восхитительные моменты».</p> <p>«Валялись в снегу. Шикарно!»</p> <p>«Люблю наблюдать за водой, получаю прилив сил и массу удовольствия».</p> <p>«У меня много домашних животных. Ухаживать за ними доставляет огромное удовольствие».</p> <p>«Атмосфера на море и в горах, душа прям поет».</p> <p>«Обожаю любоваться закатом, особенно над морем. Это фееричное зрелище. Наступает момент одухотворенности, и ты сливаешься с этой красотой».</p> <p>«Ощущаю себя частью природы в лесу, иногда схожие ощущения бывают в моменты влюбленности».</p> <p>«Когда очень плохо, охота сходить в лес и насладиться тишиной».</p>
Релаксация (пассивность)	<p>«Когда нахожусь в лесу, обычно ложусь на плед, закрываю глаза и как будто растворяюсь».</p> <p>«Очень приятно сесть и ни о чем не думать в такие моменты, слушать пение птиц и звуки ветра».</p> <p>«Время как будто останавливается. Отдыхаешь и душой, и телом».</p> <p>Я всегда себя чувствую умиротворенно и спокойно, находясь у воды...»</p> <p>«Когда находишься вдали от суеты, не думаешь о проблемах, это очень хорошо ощущается».</p> <p>«Ночью летом лежать на траве и смотреть на звездное небо».</p> <p>«Очень люблю сидеть на берегу моря, погружаясь в шелест волн, дуновение ветерка, тишины и умиротворения. Это просто блаженство!»</p> <p>«...люблю смотреть на закат. Возникает ощущение спокойствия, тишины и миролюбия».</p> <p>«Летняя поездка на машине, когда вы едете домой по ночной трассе. В такие моменты смотришь за окно и видишь ночное небо, звезды, также из открытого окна на тебя дует лёгкий ветерок. Такие моменты хочется растянуть на целую вечность».</p> <p>«На закате сидишь на пруду в деревне и слышишь, как лягушки квакают, рыбы из воды выпрыгивают, стрекозы стрекочут».</p>

Ю.Г. Панюкова,  
М.О. Мдивани  
Психологические ресурсы единения с природой: опыт эмпирического исследования



бору, смотришь на верхушки деревьев»; «рядом с домом находится прекрасное место, где на склонах растут великолепные ели и березы, местами лес смешан с дубами».

Класс «море» включил в себя волны и песок, а класс «вода» — все водные объекты, реки, озера, водопады и ручьи. Несмотря на то, что море тоже относится к воде, все без исключения эксперты выделили море и то, что с ним связано, в отдельный класс:

«На море полный штиль. Вокруг никого. Тишина. Покой»; «самые лучшие моменты, когда ощущаешь себя частью природы — это когда наблюдаешь за морем в вечернее время около берега в палатке, идеальная тишина и лишь только звук моря и долетающие капли. Мне кажется, это лучшее что может быть».

Помимо моря, респонденты описывали ситуации переживания «единения» с природой, связанные с водой:

«Природа — это вода, Катунь ли с мощной энергетикой или море спокойное/бушующее...»; «я ощущаю себя частью природы, когда плаваю летом в реке. Необычайно наслаждение и отдых душой и телом».

Еще один класс — «солнце»: «Восход солнца летом над полем с пшеницей»; «летом 2021 года я наблюдала красивейший закат над “неспокойным” морем. Это было завораживающе».

Отдельный класс составили звуки и запахи природы, причем наиболее часто указывалась тишина природы в отличие от городского шума: «Чувствовать себя частью природы, для меня это редкое явление, но именно поэтому, скорее всего, оно и так остро ощутимо, частью природы чувствуешь себя, когда находишься вне города, в тишине, когда закрываешь глаза и слышишь тишину».

Класс «погодные явления» объединил и дождь, и ветер, и снег, и гром, и туман. Наиболее часто в этом классе указывался ветер: «Подобные ощущения возникают при нахождении на достаточно сильном ветре на улице. Не важно — в горах это или посреди улицы. Главное ветер. Он словно распыляет тебя и забирает с собой»; «для меня такие моменты чувствуются особенно остро, когда происходит что-то из ряда вон. Сильный ветер, необычный снегопад, бушующий ливень».

Таким же по объему является класс «горы», причем его ядро составляют именно горы, и лишь несколько раз респонденты указывали в своих описаниях скалы или высоту позиции на вершине горы или сопки: «Когда ты поднимаешься на вершину горы и с высоты смотришь на окружающую природу, то ощущаешь себя мельчайшей частицей этой природы»; «в горах для меня особая связь с природой»; «меня вдохновляют скалы. Они просто переполняют энергией и делятся своей силой».

Ю.Г. Панюкова,  
М.О. Мдивани  
Психологические ресурсы  
единения с природой: опыт  
эмпирического исследования





а также дачу и рыбалку. Один респондент указал смерть и увядание как маркер идентичности с природой. Эксперты выделили это описание в отдельный класс.

Дисперсионный анализ речевой экспансии показал, что женщины используют в описаниях в среднем на три слова больше, чем мужчины, и это различие статистически значимо ( $F=47.69$ ;  $p < 0,001$ ). Некоторые описания содержали лишь один природный объект. Самый распространенный пример такого описания: «Прогулка в лесу». Однако встречались описания, нагруженные пятью природными объектами. Здесь женщины в среднем не отличались от мужчин, но жители сел и маленьких городов выделяли в описаниях больше объектов, чем остальные ( $F=3,240$ ;  $p < 0,05$ ).

Интересно, что описание единения с природой как состояния пассивности и расслабленности содержало значимо больше слов и выделяемых природных объектов ( $F=3,529$   $p < 0,05$  и  $F=14,044$ ;  $p < 0,01$  соответственно).

## Обсуждение результатов

Как показывают данные контент-анализа, респонденты осознают и описывают благотворные психологические эффекты в ситуациях переживания единения с природой. Это проявляется, прежде всего, в описании положительных эмоций разной интенсивности (аффективное восстановление), релаксации (психофизиологическое восстановление) и уединения и освобождения от социальных контактов (когнитивное восстановление). Полученные результаты согласуются как с зарубежными исследованиями психологического восстановления [Macauley, 2022], так и с отечественными исследованиями влияния природы на позитивное функционирование человека [Нартова-Бочавер, 2020]. Многие респонденты, описывая ощущения от единения с природой, прямо указывают, что «черпают из неё энергию», успокаиваются после работы, восстанавливают позитивное настроение и воспринимают её как «антистресс».

Полученные нами результаты свидетельствуют о том, что описываемые ощущения от взаимодействия с природной средой, актуализированные воспоминаниями о ситуациях единения с природой, можно рассматривать как психологический восстановительный эффект.

Вместе с тем описание благотворного влияния природы связано с конкретной ситуацией, в которую, кроме людей, включены различные природные объекты. Анализ иерархии природных характеристик, явлений и мест, которые описывают респонденты

Ю.Г. Панюкова,  
М.О. Мдивани  
Психологические ресурсы единения с природой: опыт эмпирического исследования



единения с природой, то, прежде всего, они присутствуют в описаниях «хождения босиком по траве» и взаимодействия с водой в реке или море. Однако эксперты включили такие высказывания в специальный класс «телесные ощущения», в который вошли также ощущение мышечной усталости, связанные с приятным утомлением и расслабленностью. Это подтверждает эффективность использования мышечной релаксации в борьбе со стрессом.

Водная природная среда, а именно море, реки, озера и другие водоемы представляют собой второй в выделенной иерархии класс природных объектов, которые в восприятии человека связаны с переживанием единения с природой и обладают психологическим восстановительным потенциалом. Согласно полученным нами данным, в качестве показателей психологического потенциала доминируют воспоминания зрительной (закат у моря) и аудиальной (шум волн) модальностей. В зарубежных исследованиях подчеркивается, что водная среда обладает естественным потенциалом погружения, то есть в буквальном смысле позволяет человеку окунуться в нее, обрести натуральное единение с природой [White, 2020]. Описания респондентами водной природной среды подтверждают данный тезис.

Самостоятельным аспектом анализа восстановительного потенциала взаимодействия с природой может являться обращение к феномену ландшафта, который рассматривается как фактор природной среды, оказывающий эстетическое воздействие. В высказываниях респондентов, которые эксперты классифицировали как «простор», часто встречаются эпитеты: «завораживающе», «восхитительно», «красиво» и т.д. Полученные данные соотносятся с эволюционными теориями предпочтения открытых природных пространств. В частности, О.А. Капцевич ссылается на «Теорию обзора и укрытия» Д. Эпплтона, в которой эстетические предпочтения открытого ландшафта объясняются наличием возможности «широкого обзора окружающего пространства» [Капцевич, 2021].

В иерархии мест, которые описывают респонденты в контексте позитивных переживаний единения с природой, самостоятельное место занимают места и ситуации, связанные с такими характеристиками, как «активность» и «публичность». К ним относятся, например, сюжеты, связанные с выращиванием растений (садоводством) и уходом за животными, совместными выездами на дачу. Это свидетельствует о том, что описываемые ситуации обладают психологическим восстановительным потенциалом. В отечественной психологии осмысление такого взаимодействия с природной средой находится на начальном этапе, однако имеет большие перспективы развития [Андзаурова, 2023; Нартова-Бочавер, 2020].

Ю.Г. Панюкова,  
М.О. Мдивани  
Психологические ресурсы  
единения с природой: опыт  
эмпирического  
исследования



### Marina O. Mdivani

CSc in Philology, Leading Researcher in Laboratory of Ecopsychology of Development and Psychodidactics.

Federal State Budgetary Institution "Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research"

9/4 Mokhovaya Str., 125009 Moscow Russian Federation.

ORCID 0000-0003-1573-0359

mmdivani@me.com

Ю.Г. Панюкова,  
М.О. Мдивани  
Психологические ресурсы  
единения с природой: опыт  
эмпирического  
исследования

**Abstract:** The article presents the results of an exploratory empirical study devoted to the study of the psychological effects of interaction between man and nature based on content analysis of descriptions of subjective experiences of unity between man and nature. The study was conducted online and involved 416 respondents from 17 to 70 years old (average age 35.3 years SD = 11.05; 35% men and 65% women). The concepts of psychological restoration and the restorativeness of the natural environment were used for the analysis. Psychological restorative effects are represented in the descriptions by the presence of positive emotions, a state of relaxation and solitude. The results show that most often a person experiences these effects in such environments as forest and water spaces, perceiving them as integral systems, focusing both on individual elements (trees, leaves, waves, landscape) and on temporal characteristics (seasons, days). The positive stimulation of the forest and aquatic natural environments, as well as the aesthetic appeal of landscapes, can be considered as factors determining the restorative potential of nature.

**Keywords:** natural environment; unity with nature; psychological restoration, restorativeness, content analysis of descriptions.

**For citation:** Panyukova Y.G., Mdivani M.O. Perceiving the Resourcefulness of the Natural Environment: Empirical Research Experience // *Chelovek*. 2024. Vol. 35, N 3. P. 80–95. DOI: 10.31857/S0236200724030056

### Литература/References

Андзаурова П.О., Нартова-Бочавер С.К. Садоводство и садовая терапия как ресурс психологического благополучия человека // *Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика*. 2023. Т. 20, №2. С. 331–351.

Andzaurova P.O., Nartova-Bochaver S.K. Sadovodstvo i sadovaya terapiya kak resurs psihologicheskogo blagopoluchiya cheloveka [Gardening and garden therapy as a resource for human well-drring] *Vestnik RUDN. Seriya: Psihologiya i pedagogika*. 2023. Vol. 20, N 2. P. 331–351.

Богословская Н.А. Эмоциональная составляющая воспринимаемого качества акустических событий // *Экспериментальная психология*. 2023. Т. 16, № 3. С. 170–181.

Bogoslovskaya N.A. Emocional'naya sostavlyayushchaya vosprinimaемого качества akusticheskikh sobytij [Emotional Component of the Perceived Quality of Acoustic Events]. *Ekspperimental'naya psihologiya [Experimental psychology]*. 2023. Vol. 16, N 3. P. 170–181.



науки и практики: сб. статей Международной научно-практической конференции. 2017. М.: РГУ им. А.Н. Косыгина. С. 764–767.

Chistopol'skaya K.A., Enikolopov S.N., Nikolaev E.L., Semikin G.I. Svyaz' s prirodoy: vklad v dushevnoye blagopoluchiye [Nature Connectedness and its Contribution to Mental Well-being]. Perspektivy psikhologicheskoy nauki i praktiki: Sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferenczii [Prospects of Psychological Science and Practice: Proceedings of International Scientific-Practical Conference]. Moscow: Kosygin Russian State University Publ., 2017. P. 764–767.

Clayton S., Czellar S., Nartova-Bochaver S., Skibins J. *et al.* Cross-Cultural Validation of A Revised Environmental Identity Scale. *Sustainability*. 2021. N 13(4). P. 23–87.

Fleury-Bahi *et al.* (eds). *Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research*. International Handbooks of Quality of Life. Springer, 2017.

Georgiau M., Morison G., Smith N., Tieges Z., Chastin S. Mechanism of Impact of Blue Spaces on Human Health: A Systematic Literature Review and Meta Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. P. 1–41.

Han K.-Ts. A review of Self-report Scales on Restoration and/or Restorativeness in the Natural Environment. *Journal of Leisure Research*. 2018. N 49. P. 151–176.

Korpela K. M., Ylén M., Tyrväinen L., & Silvennoinen, H. Determinants of Restorative Experiences in Everyday Favorite Places. *Health & Place*. 2008. N 14. P. 636–652.

Macaulay R., Lee K., Johnson K., Williams K. Mindful Engagement, Psychological Restoration, and Connection with Nature in Constrained Nature Experiences. *Landscape and Urban Planning*. 2022. Vol. 217. Article 104263.

Olivos P., Clayton S. Self, Nature and Well-Being: Sense of Connectedness and Environmental Identity for Quality of Life. *International Handbooks of Quality of Life*. Springer, 2017. P. 136–154.

White M., Elliot L., Ganson M., Roberts B., Fleming L. Blue Space, Health and Well-being: A Narrative Overview and Synthesis of Potential Benefits. *Environmental Research*. 2020. Vol. 191.

Ю.Г. Панюкова,  
М.О. Мдивани  
Психологические ресурсы  
единения с природой: опыт  
эмпирического  
исследования