

Кряж І. В. Суб'єктивна близькість із природою як чинник психологічного здоров'я особистості / І.В. Кряж // Психологія і особистість. – 2016. – №1 (9). – С. 43-52.

УДК 159.9:371.78

КРЯЖ Ірина Володимирівна

Доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри прикладної психології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

СУБ'ЄКТИВНА БЛИЗЬКІСТЬ ІЗ ПРИРОДОЮ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Розглядається проблема взаємозв'язку психологічного здоров'я з переживанням суб'єктом своєї близькості із природою. Психологічне здоров'я аналізується по параметрах суб'єктивного благополуччя й показникам порушення здорової поведінки. Емпірично підтверджене положення про позитивну роль близькості із природою для психологічного здоров'я особистості в цілому. Суб'єктивний зв'язок із природою впливає на порушення поведінки в сфері здоров'я (установки на паління, алкоголь, саморуйнування). Констатується відсутність прямого значущого зв'язку між суб'єктивною близькістю із природою та суб'єктивним благополуччям. Позитивний вплив переживання близькості із природою на суб'єктивне благополуччя опосередкований показниками саморегуляції в сфері здоров'я. Позначені перспективи подальших досліджень.

Ключові слова: психологічне здоров'я, суб'єктивний зв'язок із природою, близькість с природою, порушення здорової поведінки, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, моделювання структурними рівняннями

Питання про підтримку психологічного здоров'я особистості дістає особливої актуальності у зв'язку із глобальними екологічними змінами. Обумовлені руйнівним впливом людської активності на екологічні системи планети, такі зміни ведуть до помітного погіршення умов життя, становлячи загрозу для здоров'я й добробуту людей [30; 14]. Тому проблема впливу глобальних екологічних змін, і насамперед – змін кліматичних, на психологічне здоров'я людини активно розробляється в останні роки в психології екозбереження. Разом з негативними наслідками й впливами екологічних проблем на психічне й психологічне здоров'я, усе частіше

обговорюються можливі позитивні психологічні ефекти прилучення людини до природи [15].

Важливим показником психологічного здоров'я й здоров'я людини в цілому виступає актуальний рівень задоволеності життям, переживання благополуччя [10]. Тим самим вивчення феномена суб'єктивного благополуччя особистості одержує особливе значення для розуміння психологічних аспектів здоров'я.

У традиції екопсихології проблема психологічного здоров'я розглядається в контексті відносин людини із природним світом. Звертання до природи як підґрунтя життєвого благополуччя дозволяє об'єднати змісти зовнішнього й внутрішнього благополуччя суб'єкта та вибудувати перспективи екологічно орієнтованого розвитку особистості. Фактором психологічного благополуччя в цьому ракурсі виступає переживання своєї єдності/близькості із природним оточенням, екологічна ідентичність [15; 17; 21]. При цьому сприятливий вплив природного оточення на особистість виявляється як на емоційному, так і на пізнавальному рівні [27; 16; 32; 18]. Зростає число досліджень, результати яких підтверджують позитивну роль близькості людини із природою для її благополуччя [31; 20; 24; 25]. Про це ж свідчать різноманітні види психотерапії, що базуються на взаємодії людини із природними компонентами. У практичному плані мова йде про переживання зв'язку із природою як можливий ресурс для психологічного благополуччя особистості, яке розглядається в його евідемоністичному і гедоністичному аспектах [19].

Саме значенню суб'єктивної близькості із природою для психологічного здоров'я присвячена дана стаття. Після теоретичного аналізу поняття «психологічне здоров'я» і огляду результатів досліджень закордонних психологів по проблемі значення близькості із природою для психологічного благополуччя будуть розглянуті результати авторського емпіричного дослідження впливу суб'єктивного зв'язку із природою на психологічне здоров'я студентів.

Проблема психологічного здоров'я особистості. Дискусійним є питання про зміст поняття психологічного здоров'я, яке найчастіше описується в термінах здоров'я психічного, душевного, духовного, морального й тощо. Проблеми власне **психологічного** здоров'я обговорюються, насамперед, у контексті немедичної психотерапії й психологічного консультування [7], а також у ракурсі розвитку особистості.

Англomовним аналогом поняття психологічного здоров'я в закордонних джерелах найчастіше виступає поняття «wellbeing», психологічне благополуччя як область станів і переживань, властивих здоровій особистості [9]. Простежуються два основні підходи до розуміння психологічного благополуччя: гедоністичний і евдемоністичний [19]. У гедоністичному підході основний акцент робиться на переживанні щастя, тобто на **суб'єктивному** благополуччі; в евдемоністичному підході психологічне благополуччя розглядається через процеси самореалізації **особистості**, у ручищі уявлень гуманістичної психології про повноцінно функціонуючу особистість. Саме евдемоністичне трактування простежується в таких визначеннях психологічного здоров'я, як «динамічна сукупність психічних властивостей, які забезпечують гармонію між різними сторонами особистості людини, між людиною й суспільством та можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності» [2], «інтеграл життєздатності та людяності індивіда» [8, с.96], «прагнення людини стати й залишатися самою собою, незважаючи на перипетії й труднощі індивідуального життя» [13, с.90]. Разом з тим, розгляд психологічного здоров'я в якості духовного, антропологічного виміру здоров'я [2; 1; 8; 13; 5] не може бути повним без звертання до гедоністичного аспекту, який виявляється в суб'єктивному переживанні благополуччя. Такого роду переживання виступають регулятором життєдіяльності [12] і підтримують особистісний ресурс самодетермінації.

Однак, вивчаючи феномен психологічного здоров'я, важливо розглядати не тільки психологічне благополуччя, не тільки духовну складову, але й

фізичний, об'єктно-поведінковий компонент, який розкривається в конструктивному ставленні особистості до власного фізичного здоров'я як важливого ресурсу успішного функціонування й особистісного розвитку. У психології здоров'я підкреслюється нерозривний зв'язок психологічного здоров'я з поведінкою: з вибором оптимальних поведінкових стратегій [7], з підтримкою динамічного балансу між організмом і середовищем [11], що передбачає орієнтацію на здоровий спосіб життя. У дослідницькому плані це підводить нас до вимоги враховувати при вивченні психологічного здоров'я поведінкові установки, що забезпечують (або, навпаки, порушують) здоровий спосіб життя, здорову поведінку.

Роль близькості із природою для психологічного здоров'я людини. У закордонній інвайронментальній психології широке розповсюдження одержала гіпотеза **біофілії** – про вроджену потребу людини взаємодіяти з іншими природними формами життя [23]. Стверджується, що проведення часу в природному оточенні задовольняє цю потребу й сприяє психологічному благополуччю, у той час як відчуження від природи може призвести до не адаптивного функціонування особистості. На користь цього положення свідчать результати багатьох робіт. У дослідженні Р. Martyn, Е. Врумер виявлений негативний зв'язок між почуттям близькості до природи та когнітивною й соматичною тривогою, показано, що досвід взаємодії із природою може знижувати нерегульовану тривогу [24]. Згідно Т. Hartig із співав., відпочинок у природному оточенні дає більший відновний ефект у порівнянні з активним відпочинком у міському середовищі й пасивним розслабленням [20]. Встановлено, що показники депресії й тривоги значно нижче в мешканців заміських районів у порівнянні з міським населенням [21], а діти, які жили в будинках «по сусідству із природою», краще справлялися зі стресовими ситуаціями, чим діти, що проживають в урбаністичному середовищі [31].

З теорії біофілії випливає, що, крім фактичних (об'єктивних) контактів із природним оточенням, на психологічне благополуччя може впливати

суб'єктивне переживанням близькості із природою. Виходячи із цього припущення, за останнє десятиліття в закордонній психології екозбереження було проведено значне число досліджень зв'язку між переживанням близькості із природою, суб'єктивною зв'язаністю із природою та психологічним благополуччям особистості [15; 22; 25; 32 та ін.]. Феномен психологічного зв'язку із природою концептуалізований у цілій низці психологічних конструктів (зв'язаність із природою, екологічна ідентичність, близькість із природою та ін.) (див. огляд [3, с.466-475]) і психодіагностичних шкал [29].

С. А. Capaldi із співав., здійснивши метааналіз за результатами 30 досліджень, встановили, хоча й слабкий, але значущий зв'язок між суб'єктивною зв'язаністю із природою та переживанням позитивних емоцій, вітальністю й задоволеністю життям [15]. J. M. Zelenski і E. K. Nisbet у серії досліджень підтвердили позитивний зв'язок психологічної близькості із природою з проявами психологічного благополуччя особистості в його евдемоністичному трактуванні, а саме – насамперед, з особистісним ростом, а також автономією й цілями в житті (показники психологічного благополуччя за К. Рифф) [32]. Значно менш послідовним виявився зв'язок між переживанням близькості із природою та суб'єктивним благополуччям, особливо його емоційним компонентом. За результатами окремих досліджень такий зв'язок був відсутній або ж вказував на тенденцію до зниження суб'єктивного благополуччя при посиленні когнітивного параметра близькості до природи [там же].

Отже, необхідність додаткових емпіричних досліджень позначеної проблеми продиктована кількома обставинами. По-перше, емпірична підтримка положення про сприятливий вплив близькості із природою на психологічне здоров'я отримана в країнах з високим рівнем життя, і при цьому дані про характер зв'язку між переживанням близькості із природою та суб'єктивним благополуччям є суперечливими. По-друге, у вже проведених дослідженнях розглядалися тільки ті показники психологічного здоров'я, що

відбивають психологічне благополуччя, але не зачіпалася проблема здорової поведінки й здорового способу життя в цілому. Разом з тим, оскільки суб'єктивний зв'язок із природою формується значною мірою під впливом досвіду взаємодії із природою, яке може бути розглянуте як прояв здорового способу життя, можна припустити, що суб'єктивний зв'язок із природою слугує психологічним чинником, який перешкоджає порушенням здорової поведінки. У свою чергу, відповідно до загальновідомого ствердження «Mens sana in corporis sana», здорова поведінка може бути розглянута як чинник ментального здоров'я.

Емпіричне дослідження впливу суб'єктивного зв'язку із природою на психологічне здоров'я

У рамках нашого дослідження психологічне здоров'я розглядається у двох аспектах: через показники суб'єктивного благополуччя й через поведінкові установки, що забезпечують (або порушують) здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючу поведінку. Предмет нашого емпіричного дослідження склав взаємозв'язок цих двох аспектів психологічного здоров'я з переживанням особистістю свого психологічного зв'язку із природним оточенням.

Основні завдання дослідження: вивчити зв'язок показників суб'єктивного благополуччя особистості з порушеннями здоров'язберігаючої поведінки та показниками суб'єктивної близькості із природою; перевірити гіпотезу про те, що суб'єктивний зв'язок із природою перешкоджає порушенням здорової поведінки. Також було поставлено завдання вивчити зв'язок показників суб'єктивного благополуччя з порушеннями здорової поведінки.

Методи дослідження:

- «Шкала психологічного благополуччя» Г. Перуе-Баду, адаптована М.В.Соколовою – виявляє емоційний компонент суб'єктивного благополуччя;

- «Шкала задоволеності життям» E.Diener, адаптована Д.А.Леонтьєвим – для виявлення когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя;
- Опитувальник порушень здорової поведінки О.Л.Луценко й О.Є.Габелковой [4], включає 7 субшкар: «Тяга до паління», «Порушення харчування», «Зневага безпекою», «Тяга до алкоголю», «Погоня за модним іміджем», «Низький самоконтроль», «Емоційна некомпетентність», «Саморуйнівна поведінка».
- Графічна шкала У.Шульца «Включення природи в “Я”» (містить сім діаграм Венна, що відбивають різний ступінь близькості людини до природи; дозволяє оцінити рівень включення природи у свої репрезентації «Я») [28];
- «Шкала зв'язку із природою NRS» Е.Нісбет, Дж.Зеленські, С.Мерфі, вивчає три аспекти суб'єктивного зв'язку із природою – емоційний (ідентифікація із природою), когнітивний (прийняття екологічної перспективи – екологічна суб'єктність) і фізичний, що базується на індивідуальному досвіді взаємодії із природою [26].

Для перевірки моделей впливу суб'єктивного зв'язку із природою на психологічне здоров'я застосовувався метод структурного моделювання. Оцінювання параметрів моделей проводилося по методу ADFG (асимптотично вільне від розподілу оцінювання), який не вимагає багатомірної нормальності даних.

Вибірку склали 176 харківських студентів (1-4 курси), що навчаються за різними спеціальностями, з них 107 дівчат і 69 юнаків у віці 17-23 року.

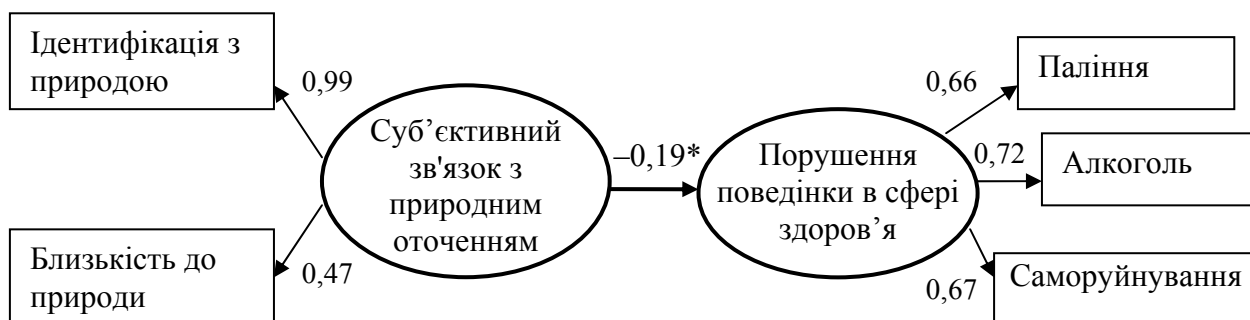
Результати дослідження і їх обговорення.

Кореляційний аналіз показав відсутність значущих кореляцій між показниками емоційного й когнітивного компонентів суб'єктивного благополуччя та показниками суб'єктивного зв'язку із природою. Це розходиться з результатами досліджень, проведених у розвинених країнах, у тому, що стосується зв'язку близькості із природою та когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя (на вибірках з розвинених країн

такий зв'язок був констатований). Що стосується зв'язку близькості із природою з емоційним компонентом суб'єктивного благополуччя, як відмічалось вище, в окремих зарубіжних дослідженнях також фіксувалася відсутність такого зв'язку.

Результати кореляційного аналізу вказували на негативний характер зв'язку психологічної близькості із природою з порушеннями здорової поведінки. Вираженими виявилися кореляції показників ідентифікації із природою й включення природи в когнітивні репрезентації «Я» – з одного боку, та тяга до алкоголю, паління, саморуйнування – з іншого. Це дає підстави для припущення, що суб'єктивний зв'язок із природою виступає фактором, який перешкоджає діям, руйнівним для власного здоров'я.

Для перевірки цієї гіпотези застосовувався метод структурного моделювання. З урахуванням результатів кореляційного аналізу була побудована й перевірена модель (рис.1), яка включає два латентні фактори: суб'єктивний зв'язок із природою, що обумовлює ідентифікацію із природою й включення природи в репрезентації «Я», та готовність до дій, що руйнують здоров'я, таких як паління, уживання алкоголю, саморуйнування.

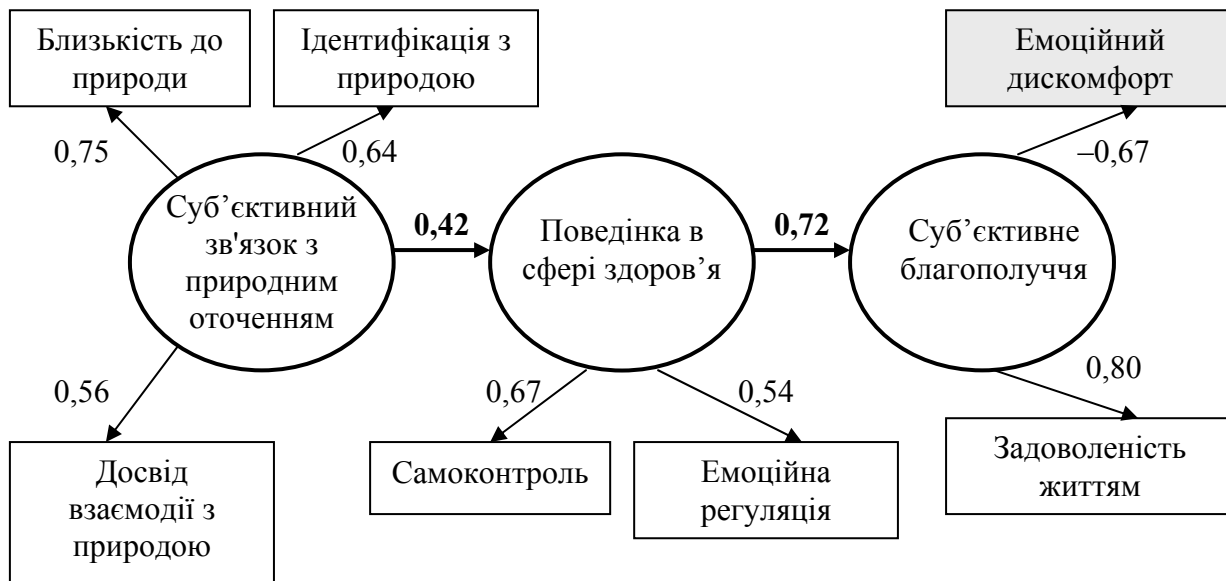


Малюнок 1. Модель впливу суб'єктивного зв'язку із природою на поведінку в сфері здоров'я (зв'язки значущі при $p < 0,001$, крім * – $p < 0,05$). Показники придатності моделі:

($2/df=5,3/4$; $p=0,26$; RMSEA 0,043; GFI 0,99; AGFI 0,95)

Згідно з моделлю, латентний фактор «Зв'язок із природою», заданий показниками ідентифікації із природою (шкала NRS) і близькості до природи (за методикою Шульца), виявляє слабкий негативний вплив на порушення поведінки в сфері здоров'я, обумовлені тягою до паління, алкоголю, саморуйнуванням. За всіма показниками придатності модель дістала високі

значення, тим самим гіпотеза про те, що переживання зв'язку із природою впливає на порушення здорової поведінки, була підтверджена.



Малюнок 2. Модель опосередкованого впливу суб'єктивного зв'язку із природою на суб'єктивне благополуччя (зв'язки значущі при $p < 0,001$). Показники придатності моделі: $(2/df=6,9/8; p=0,55; RMSEA 0; GFI 0,99; AGFI 0,97$

Наступним кроком стала перевірка припущення про те, що установки, які визначають поведінку в сфері здоров'я, є проміжною ланкою між психологічною близькістю із природою та суб'єктивним благополуччям. Теоретичні міркування, підкріплені аналізом кореляційних зв'язків, виразилися в моделі на рис.2.

Суб'єктивний зв'язок із природним оточенням, що пояснює досвід взаємодії із природою, ідентифікацію із природою й позиціонування своєї близькості до неї, підтримує самоконтроль і емоційну регуляцію в сфері здорової поведінки, що, у свою чергу, сприяє суб'єктивному благополуччю в його емоційних і когнітивних проявах. Описана модель добре узгоджується з емпіричними даними, на що вказують високі значення індексів придатності.

Висновки

Суб'єктивний зв'язок із природою справляє негативний – гальмуючий – вплив на порушення поведінки в сфері здоров'я, обумовлені тягою до паління, алкоголю, саморуйнуванням. Позитивний вплив переживання

близькості із природою на суб'єктивне благополуччя опосередкований показниками самоконтролю й емоційної регуляції в сфері здоров'я.

Тим самим підтверджується положення про позитивну роль близькості із природою для психологічного здоров'я особистості в цілому. Разом з тим, проведене дослідження підводить до постановки питань, що вимагають уточнення, і дозволяє позначити нові проблемні області. Наше дослідження підтверджує положення про складний характер зв'язку між відносинами із природним оточенням і суб'єктивним благополуччям. Можна думати, що такий зв'язок не тільки носить опосередкований характер, але й залежить від вікових особливостей суб'єкта та від соціальної ситуації розвитку в цілому. Тому перспективним бачиться проведення аналогічного дослідження на вибірках з іншими віковими й соціальними характеристиками. Інша перспектива визначається питанням про характер зв'язку між суб'єктивною близькістю із природою та психологічним благополуччям, розглянутим в евдемоністичному ракурсі.

Список використаних джерел

1. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – С. 67-74.
2. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И. В. Дубровина. // Вестник практической психологии образования – 2009. – №3. – С. 17-21.
3. Кряж И.В. Психология глобальных экологических изменений: монография / И.В.Кряж. - Х. : ХНУ имени В.Н.Каразина, 2013. - 512 с.
4. Луценко, Е.Л. Опросник нарушений здорового поведения / Е.Л. Луценко, О.Е. Габелкова. – Х: Изд-во Харк. нац. ун-та, 2013. – 20с.
5. Малейчук Г.И. Психологическое здоровье личности: попытка определения понятия / Малейчук Г.И. // Психалогія “Адукацыя і выхаванне”. – 2004. – №3. – С. 16-21.
6. Панов, В.И. Экологическая психология: Опыт построения методологии / В.И.Панов. – М.: Наука, 2004. – 197 с.

7. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст / В.Э.Пахальян. – СПб.: Питер, 2006. – 240с.
8. Слободчиков В.И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2001. – №4. – С. 91-105.
9. Созонов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А.Е. Созонов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105-114.
10. Устав (конституция) Всемирной организации здравоохранения. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_ru.pdf
11. Хухлаева О. В. Формирование психологического здоровья младших школьников / Хухлаева О. В. – Автореф. дис. ...докт. психол. наук. Спец. 19.00.07. – М., 2001. – 42с.
12. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: Психологическая картина и факторы / Р.М. Шамионов. – Саратов: Научная книга, 2008. – 296с.
13. Шувалов А. Психологическое здоровье человека / А. Шувалов // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. – 2009. – №4 (15). – С. 87–101.
14. Bevc C. A. Environmental justice and toxic exposure: Toward a spatial model of physical health and psychological well-being / Christine A. Bevc, Brent K. Marshall, J. Steven Picou // Social Science Research. – 2007. – Vol. 36. – P. 48–67.
15. 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
16. Cheng J. C.-H. Connection to Nature: Children's Affective Attitude Toward Nature / Judith Chen-Hsuan Cheng, Martha C. Monroe // Environment and Behavior. – 2012. – V 44. – No. 1. – P. 31–49.

17. Clayton D. S. Identity and the Natural Environment: The Psychological Significance of Nature / Susan D. Clayton, Susan Opotov. – MIT Press, 2003. – 353 p.
18. De Young R. Restoring Mental Vitality in an Endangered World: Reflections on the Benefits of Walking / Raymond De Young // *Ecopsychology*. – 2010. – Vol. 2. – № 1. – p.13-22.
19. 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.
20. 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.
21. Hinds J. Investigating environmental identity, wellbeing and meaning / Joe Hinds, Paul Sparks // *Ecopsychology*. – 2009. – Vol. 1. – № 4. – P. 181-186.
22. 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.
23. Kellert S. The value of life / S. Kellert– Washington, DC: Island Press, 1996.
24. Martyn P. The relationship between nature relatedness and anxiety / Patricia Martyn, Eric Brymer // *Journal of Health Psychology*. – 2014. – Vol. 4. – P. 34-42.
25. 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.
26. 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.

27. Ratcliffe E. Bird sounds and their contributions to perceived attention restoration and stress recovery / Eleanor Ratcliffe, Birgitta Gatersleben, Paul T. Sowden // Journal of Environmental Psychology. – 2013. – V.36. – P.221-228.
28. 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
29. 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.
30. Uzzell D. Environment and quality of life / D. Uzzell, G. Moser // Revue européenne de psychologie. – 2006. – Vol. 56. – P. 1–4.
31. 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.
32. 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.

И.В.Кряж

СУБЪЕКТИВНАЯ БЛИЗОСТЬ С ПРИРОДОЙ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Рассматривается проблема взаимосвязи психологического здоровья с переживанием субъектом своей близости с природой. Психологическое здоровье анализируется по параметрам субъективного благополучия и показателям нарушения здорового поведения. Эмпирически подтверждено положение о позитивной роли близости с природой для психологического здоровья личности в целом. Субъективная связь с природой оказывает тормозящее влияние на нарушения поведения в сфере здоровья (установки на курение, алкоголь, саморазрушение). Констатируется отсутствие прямой значимой связи между субъективной близостью с природой и субъективным благополучием. Положительное влияние переживания близости с природой на субъективное благополучие опосредовано показателями саморегуляции в сфере здоровья. Обозначены перспективы дальнейших исследований.

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

I.V.Kryazh

SUBJECTIVE AFFINITY WITH NATURE AS FACTOR OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PERSON

Summary: The problem of connection between psychological health and connectedness with nature is considered. Psychological health is analyzed on parameters of subjective well-being and disturbances of healthy behavior. The assumption about positive role of affinity with nature for psychological health of the person has received empirical acknowledgement. Subjective connection with nature makes braking impact on disturbances of healthy behavior (bent for to smoking, alcohol, self-damage). Absence of direct significant connection between subjective affinity with nature and subjective well-being is ascertained. Positive influence of affinity with nature on subjective well-being is mediated by self-control indicators in health sphere. Prospects of the further researches are designated.

Key words: *Psychological health, connectedness with nature, affinity to nature, Nature Relatedness, disturbances of healthy behaviour, psychological well-being, subjective well-being*