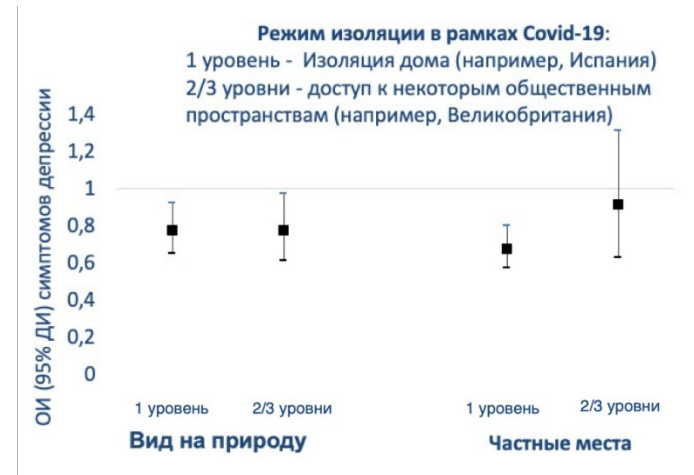
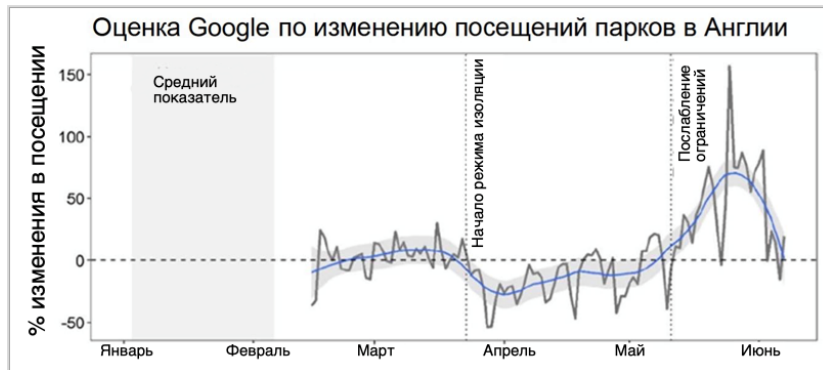


# Пандемия COVID-19 и преимущества контакта с природой для психического здоровья: Ранние результаты

Доктор Мэт Уайт  
(Психолог в области экологической психологии)

[mathew.white@univie.ac.at](mailto:mathew.white@univie.ac.at)  
[mathew.white@exeter.ac.uk](mailto:mathew.white@exeter.ac.uk)





## 1) Контакт с природой и психическое здоровье до пандемии COVID-19

- Посещение природных мест
- Посещение садов

## 2) Во время пандемии COVID-19

- Резкое увеличение числа посещений природных мест
- Посещение природных мест/садов и психическое здоровье в Великобритании
- Посещение природных мест/садов и психическое здоровье по всей Европе

## 3) Ранние (предварительные) выводы, которые стоит учесть



## 1) Контакт с природой и психическое здоровье до пандемии COVID-19

- Посещение природных мест
- Посещение садов



## Контроль и анализ взаимодействия с окружающей природной средой (MENE)

2009-2019 г. ~40 000 человек в год (общий показатель  $n = 460\ 000$  человек)  
– полностью отражает ситуацию (Официальные данные офиса национальной статистики)



Natural environments and subjective wellbeing: Different types of exposure are associated with different aspects of wellbeing

Matthew P. White<sup>a,b</sup>, Sabine Pahl<sup>a,b</sup>, Benedict W. Wheeler<sup>a</sup>, Michael H. Depledge<sup>a</sup>, Lora E. Fleming<sup>a</sup>

<sup>a</sup> European Centre for Environment and Human Health, University of Exeter Medical School, UK  
<sup>b</sup> Department of Psychology, Plymouth University, UK



Spending time in the garden is positively associated with health and wellbeing: Results from a national survey in England

Siân de Bell<sup>a</sup>, Matthew White<sup>a</sup>, Alistair Griffiths<sup>a</sup>, Alison Darlow<sup>a</sup>, Timothy Taylor<sup>a</sup>, Benedict Wheeler<sup>a</sup>, Rebecca Lovell<sup>a</sup>

<sup>a</sup> European Centre for Environment and Human Health, University of Exeter, Exeter, United Kingdom  
<sup>b</sup> Royal Horticultural Society, United Kingdom  
<sup>c</sup> Natural England, United Kingdom

**ARTICLE INFO**

**Keywords:**  
Natural environments  
Recreation  
Urban  
Engagement

**ABSTRACT**

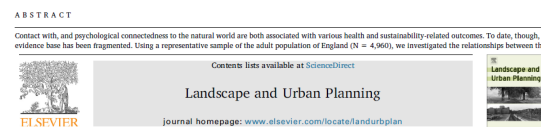
Contact with natural environments may be beneficial for various health and social outcomes but is often lower among groups who could benefit the most. Using data from > 60,000 adults in England, we explored the spatial (e.g. amount of local green space), individual (e.g. socio-economic status) and temporal (e.g. seasonal) predictors of infrequent contact and the reasons given for it. Replicating earlier, smaller studies, infrequent users were more likely to be female, older, in poor health, of lower socioeconomic status, of ethnic minority status, live in relatively deprived areas with less neighbourhood green space and be further from the coast. Extending previous findings, we also identified regional, seasonal and annual effects. Although response on issues of time availability were important, being too interested and too particular reason were also common. Identifying the



Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours

Leanne Martin<sup>a,b</sup>, Mathew P. White<sup>a</sup>, Anne Hunt<sup>a</sup>, Miles Richardson<sup>a</sup>, Sabine Pahl<sup>a</sup>, Jim Burt<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Natural England, UK  
<sup>b</sup> School of Psychology, University of Plymouth, UK  
<sup>c</sup> European Centre for Environment and Human Health, University of Exeter Medical School, UK  
<sup>d</sup> Human Sciences Research Centre, University of Derby, UK



Spending time in the garden is positively associated with health and wellbeing: Results from a national survey in England

Siân de Bell<sup>a</sup>, Matthew White<sup>a</sup>, Alistair Griffiths<sup>a</sup>, Alison Darlow<sup>a</sup>, Timothy Taylor<sup>a</sup>, Benedict Wheeler<sup>a</sup>, Rebecca Lovell<sup>a</sup>

<sup>a</sup> European Centre for Environment and Human Health, University of Exeter, Exeter, United Kingdom  
<sup>b</sup> Royal Horticultural Society, United Kingdom  
<sup>c</sup> Natural England, United Kingdom



The effects of meteorological conditions and daylight on nature-based recreational physical activity in England

Lewis R. Elliott<sup>a</sup>, Mathew P. White<sup>a</sup>, Christophe Sarran<sup>a</sup>, James Grellier<sup>a</sup>, Joanne K. Garrett<sup>a</sup>, Enrico Scoccimarro<sup>a</sup>, Alexander J. Smalley<sup>a</sup>, Lora E. Fleming<sup>a</sup>

<sup>a</sup> European Centre for Environment and Human Health, University of Exeter, Exeter, UK  
<sup>b</sup> Met Office, Exeter, UK  
<sup>c</sup> Centre Euro-Mediterranean and Mediterranean Climate, Climate Simulation and Prediction Division, Bologna, Italy

**ARTICLE INFO**

**Keywords:**  
Health  
Energy expenditure  
Green space  
Leisure  
Spill  
Weather

**ABSTRACT**

Meteorological conditions affect people's outdoor physical activity. However, we know of no previous research into how these conditions affect physical activity in different types of natural environments – key settings for recreational physical activity, but ones which are particularly impacted by meteorological conditions. Using responses from four waves (2009–2013) of a survey of leisure visits to natural environments in England ( $n = 47,033$ ), visit dates and locations were matched estimates of energy expenditure (MET minutes) and assigned meteorological data. We explored relationships between MET minutes in natural environments (in particular, parks, woodlands, inland waters, and coasts) and the hourly maxima of air temperature and wind speed, levels of rainfall, and daylight hours using generalized additive models. Overall, we found a positive linear relationship between MET minutes and air temperature; a negative linear relationship with wind speed; no relation with rain; and a positive, but non-linear relationship



## A Green Future: Our 25 Year Plan to Improve the Environment

Зеленое будущее: План по улучшению  
окружающей среды в следующие 25 лет

White, Alcock, Grellier, Wheeler, Hartig, Warber, Bone, Depledge & Fleming, (2019). Проведение 120 минут в неделю на природе положительно влияют на здоровье и благополучие. *Scientific Reports*, 9, 7730

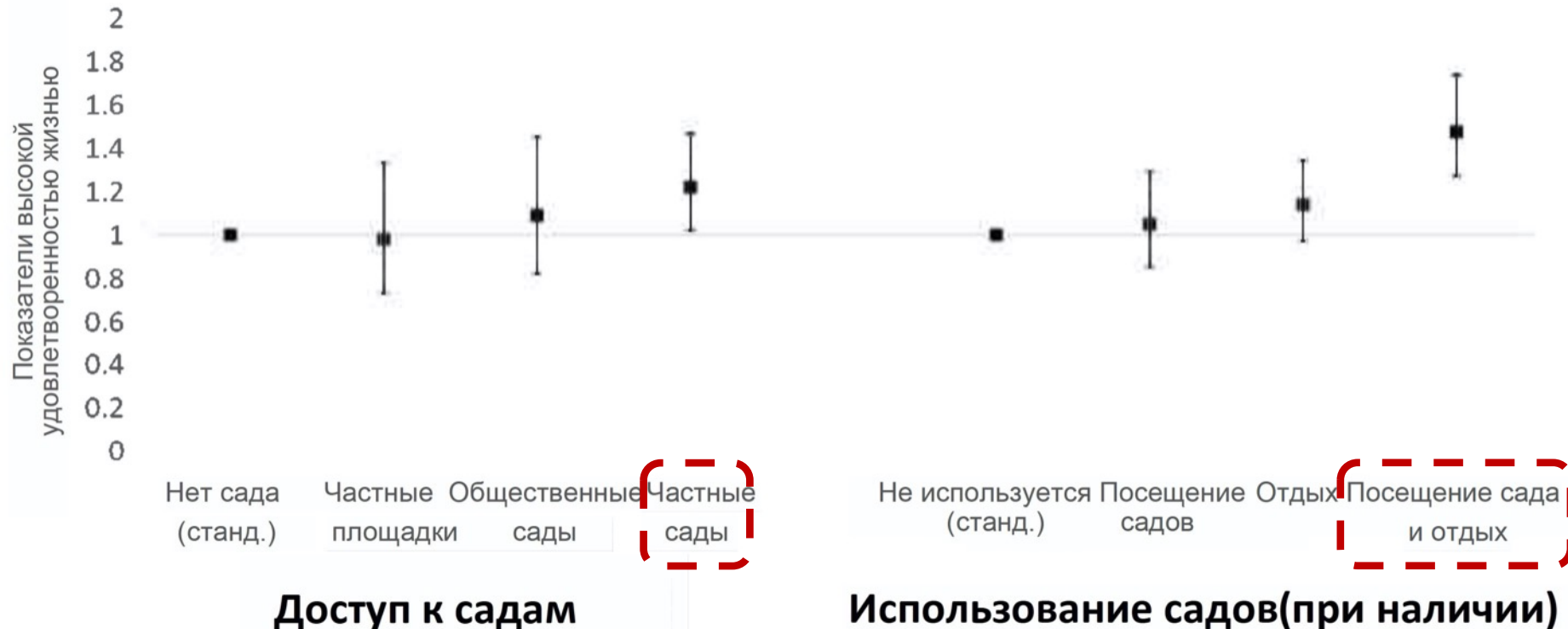


MENE



2009/2010 г. – 2015/2016 г.; Удовлетворенность жизнью;  
показатель N = 7,814

Показатели высокого субъективного благополучия



Управление широким набором индивидуальных и региональных переменных



## 1) Контакт с природой и психическое здоровье до пандемии COVID-19

- Посещение природных мест
- Посещение садов

## 2) Во время пандемии COVID-19

- Резкое увеличение числа посещений природных мест
- Посещение природных мест/садов и психическое здоровье в Великобритании
- Посещение природных мест/садов и психическое здоровье по всей Европе



MENE







## Шотландия: Обзор взаимодействия людей и природы

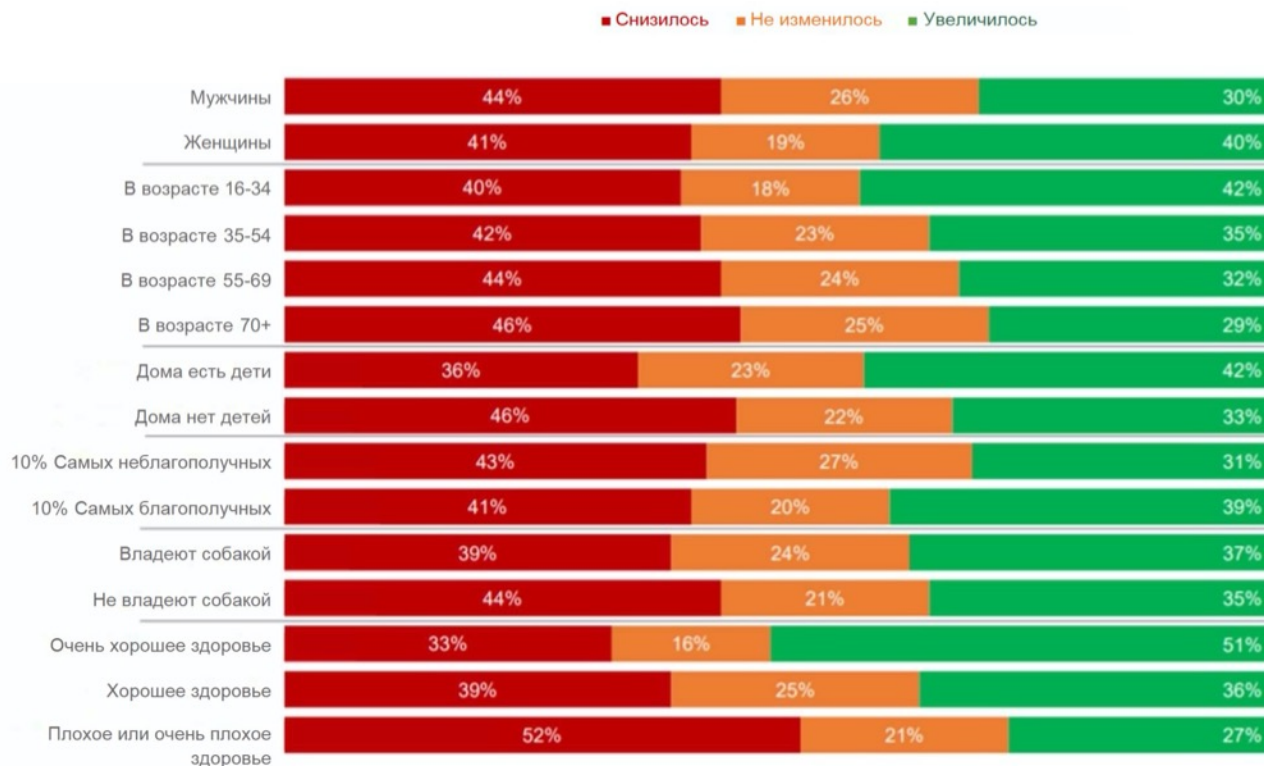


Рисунок 4. Количество времени вне дома, потраченные на тренировки (с 23 Марта по 28 Мая 2020 г.), в сравнении с тем же периодом прошлого года в разрезе групп населения. Данные: Все респонденты (1,008)

Однако увеличение количества времени вне дома наблюдалось не во всех группах – некоторые группы меньше выходили из дома (например, вследствие плохого здоровья)



## MENE > Обзор взаимодействия людей и природы (Апрель/Июнь 2020 г., показатель N = 6,500)



Данные со слов опрошенных

В настоящее время проводится объединение данных за Апрель-Июнь: данные за 2009-2019 г. в рамках Контроля и анализа взаимодействия с окружающей природной средой для определения изменений в количестве посещений природных мест и садов

**Ассоциируется** с повышенным счастьем, эвдемоническим благополучием и общей удовлетворенностью жизнью (положительные результаты)



**Не ассоциируется** с меньшим беспокойством/тревогой или чувством одиночества (отрицательные результаты)

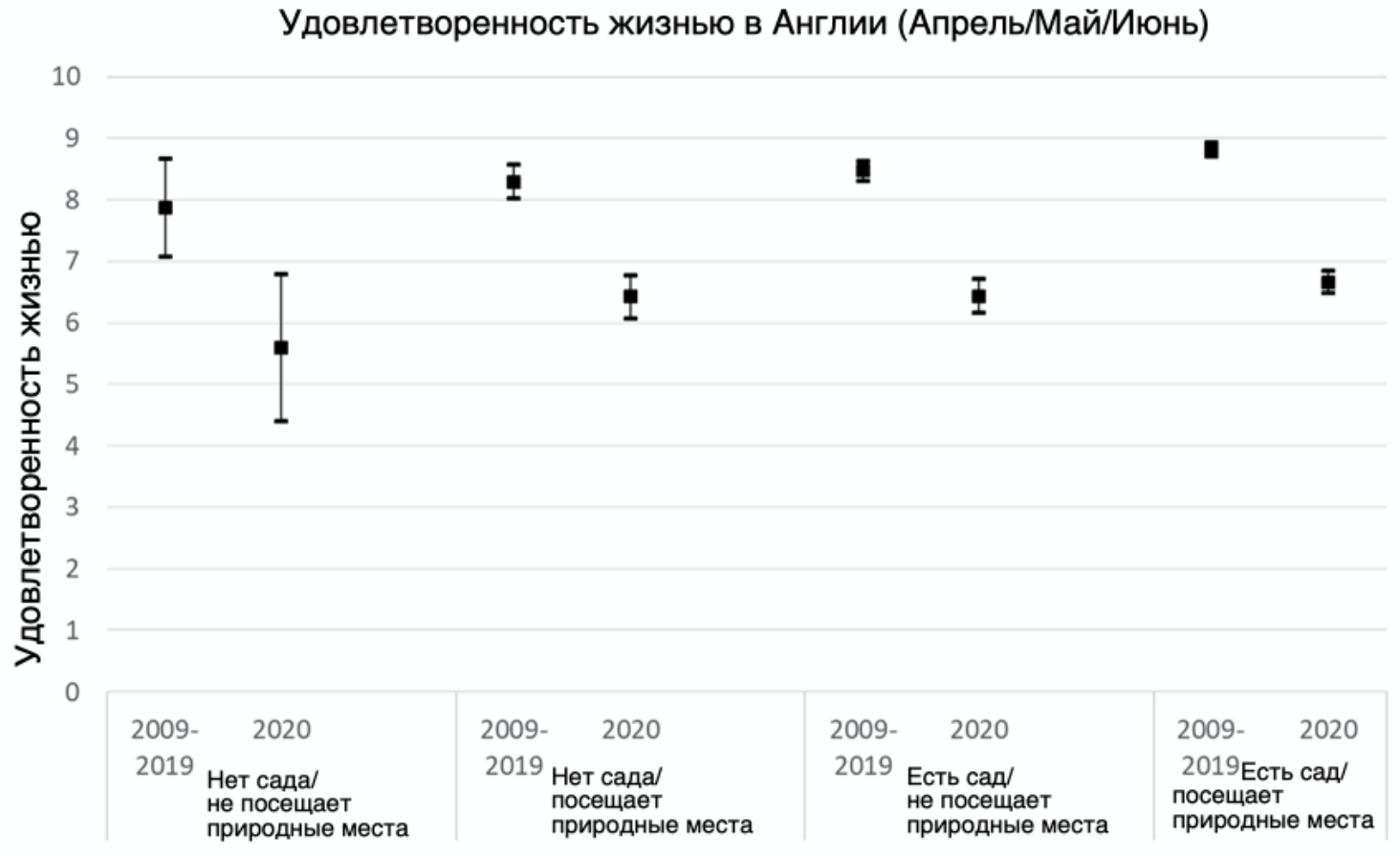




# Посещение природных мест и субъективное благополучие

MENE  
2009-2019  
(N = 2,721)

PNS 2020  
(N = 1,177)



Предварительные нескорректированные модели



Апрель/Май  
2020 года

Онлайн-  
случайная  
выборка

N = 6,080

> 20 стран



Без учета возраста, пола, дохода, образования, наличия детей, собаки.



## 1) Контакт с природой и психическое здоровье до пандемии COVID-19

- Посещение природных мест
- Посещение садов

## 2) Во время пандемии COVID-19

- Резкое увеличение числа посещений природных мест
- Посещение природных мест/садов и психическое здоровье в Великобритании
- Посещение природных мест/садов и психическое здоровье по всей Европе

## 3) Ранние (предварительные) выводы, которые стоит учесть



- 1) Период до COVID-19: посещение природных мест/садов и связь с психическим здоровьем и благополучием
- 2) Пандемия COVID-19 в Великобритании: повышение количества посещений озелененных территорий после снятия ограничений; однако не во всех группах (в связи с плохим здоровьем)
- 3) Увеличение посещений природных мест положительно влияет на психическое здоровье, но не снижает уровень тревожности/одиночества
- 4) По сравнению с весенними месяцами 2009-2019 годов, весна 2020 года ассоциируется с более низкой удовлетворенностью жизнью в значительной степени независимо от доступа и количества посещений садов
- 5) По всей Европе вид на природу из дома связывается с меньшей вероятностью появления симптомов депрессии и тревоги
- 6) Наличие только сада связывается с более низкой вероятностью появления симптомов депрессии и тревоги при Режиме изоляции 1 уровня (запрет посещения парков)
- 7) Внимание - выводы Предварительные, и предстоит еще большое количество работы



European Centre for  
Environment & Human Health



Сиан де Белл  
(Sian de Bell)



Льюис Эллиот  
(Lewis Elliott)



Лора Флеминг  
(Lora Fleming)



Джордж Моррис  
(George Morris)



Тим Тейлор  
(Tim Taylor)



Ангел Борха  
(Angel Borja)



Сараи Позу  
(Sarai Pouso)



Мария К. Йарра  
(Maria C. Uyarra)



Эрик Гомес-Баггетум  
(Erik Gomez-Baggethum)