

Морозова С.В.

РОЛЬ РЕКРЕАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА И СТРЕСС-ФАКТОРОВ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ (НА ПРИМЕРЕ ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСА И МАЛЫХ ГОРОДОВ)

Рассмотрен вопрос о роли рекреационного пространства городской среды, о роли стресс-факторов городской среды жителей мегаполиса и малых городов, а также жителей мегаполиса, проживающих в разных районах с наличием различного рекреационного пространства, с комфортной средой и некомфортной средой проживания. У людей, живущих в городах-миллионниках, возникает стресс, который вызывается стрессогенной ситуацией в городе, а это высокая плотность населения, постоянный шум города, вызываемый автомагистралями, стройками, развитие транспортных технологий, территориальная разобщенность, большое количество промышленных предприятий в самих городах. С другой стороны, психологический «дискомфорт» провоцирует отсутствие рекреационного пространства, рекреационных городских зеленых зон.

Организация рекреационных зон в пределах жилой застройки имеет важное значение, для удобного проживания и психологического «комфорта». Рекреационное пространство играет важную роль в жизнедеятельности горожан не только повышая психологическое здоровье, но и новым обликом современного города, формирует ценности и нормы поведения.

Результаты исследования показывают, что рекреационное городское зеленое пространство связано с более низким стрессом, когда как городское пространство с недостатком зеленых зон связано с высоким уровнем стресса у горожан. Интерес к данной теме исследования мы находим у исследователей в области дизайна, архитектуры, социологии, медицины. Представленные результаты исследования свидетельствуют о том, что роль рекреационного пространства играет немаловажную роль в качественном проживании городского населения. Таким образом важным является показать влияние различных рекреационных зон на психологическое здоровье горожан, на уровень стресс-факторов городской среды, а именно «некомфортной городской среды», - рекреационные зоны с малой зеленой зоной и «комфортной», - с достаточной зеленой зоной.

Ключевые слова: *стресс-факторы городской среды, рекреационное пространство, рекреационная городская среда, «экологические риски» и «социальный краудинг», «транспортные риски», непараметрический критерий Манна-Уитни, факторный анализ, анкета для исследования стресс-факторов городской среды.*

Morozova S.V.

THE ROLE OF RECREATIONAL SPACE AND STRESS FACTORS OF URBAN ENVIRONMENT (ON THE EXAMPLE OF MEGAPOLIS AND SMALL CITIES)

The issue of the role of the recreational space of the urban environment, the role of stress-factors of the urban environment of residents of a megacity and small cities, as well

as residents of a metropolis living in different areas with a different recreational space, comfortable environment and uncomfortable living environment was considered. People living in millionaire cities experience stress caused by a stressful situation in the city, and this is a high population density, the constant noise of the city caused by highways, construction sites, the development of transport technologies, territorial disunity, a large number of industrial enterprises in the cities themselves.

On the other hand, psychological «discomfort» provokes the lack of recreational space, recreational urban green areas. The organization of recreational areas within residential development is important for comfortable living and psychological «comfort». Recreational space plays an important role in the life of citizens, not only by improving psychological health, but also by the new look of a modern city, it forms values and norms of behavior.

The results of the study show that recreational urban green space is associated with lower stress, while urban space with a lack of green spaces is associated with high levels of stress among citizens. We find interest in this research topic among researchers in the field of design, architecture, sociology, medicine.

As a result of the study, it is important to show the impact of various recreational areas on the psychological health of citizens, on the level of stress factors in the urban environment, namely the «uncomfortable urban environment» - recreational areas with a small green area and «comfortable» - with a sufficient green area.

Keywords: *stressors of the urban environment, recreational space, recreational urban environment, “environmental risks” and “social crowding”, “transport risks”, non-parametric Mann-Whitney criterion, factor analysis, questionnaire for the study of stress factors of the urban environment.*

Роль рекреационного городского пространства и стресс-факторов городской среды – одна из ключевых проблем исследования на стыке психологии, архитектуры, дизайна, социологии и биологии. В настоящее время современное общество переживает ряд характерных особенностей развития, в числе которых стремительный рост городов, увеличение численности населения, расширение городских агломераций. Все эти изменения в крупных городах приводят к улучшению жизни людей (развитие инфраструктуры, возможности выбора жилья, школ, садилов, магазинов и т.д.), однако у людей, живущих в городах-миллионерах, возникает стресс, который вызывается стрессогенной ситуацией в городе, а это высокая плотность населения, постоянный шум города, вызываемый автомагистралями, стройками, развитие транспортных технологий, территориальная разобщенность, большое количество промышленных предприятий в самих городах [7]. С другой стороны, психологический «дискомфорт» провоцирует отсутствие рекреационного пространства, рекреационных городских зеленых зон.

Психологическая усталость, вызванная стресс-факторами городской среды свидетельствует о неэффективности современного подхода к здравоохранению. Рост численно-

сти городов, плотная застройка, уменьшение «зеленых рекреационных зон» актуализирует проблему в разряд стратегически важных, так как речь идет о сохранении и укреплении здоровья населения. Рекреационное пространство играет важную роль в жизнедеятельности горожан не только повышая психологическое здоровье, но и новым обликом современного города, формирует ценности и нормы поведения [4, 16, 17]. Рекреационное городское зеленое пространство связано с более низким стрессом, когда как городское пространство с недостатком зеленых зон или ее отсутствием связано с высоким уровнем стресса у горожан. Интерес к данной теме исследования мы находим у исследователей в области дизайна, архитектуры, социологии, медицины.

Рекреационное пространство города представляет среду обитания и влияет на качество жизни городского населения. В настоящее время процесс урбанизации настолько опережает процесс эволюции человека, что человек до конца не может адаптироваться в городской среде и комфортно себя чувствовать. Рекреационная городская среда реализует не только функцию озеленения, но и функции жизнедеятельности городского населения. Одной из задач исследования является показать влияние различных рекре-

ационных зон на психологическое здоровье горожан, на уровень стресс-факторов городской среды, а именно «некомфортной городской среды», – рекреационные зоны с малой зеленой зоной и «комфортной», – с достаточной зеленой зоной.

Исследуя негативное влияние стресс-факторов на человека, хотелось бы отметить, то что, психика человека не сразу воспринимает негативное влияние стресс-факторов, оно накапливается и может проявиться через некоторое время в виде плохого самочувствия, болезни, истинную причину которых человек может не воспринимать. В настоящее время вопрос влияния среды на человека продолжает изучаться, и многие современные исследователи заинтересованы нерешенными ранее проблемами (О. Кружкова, В. Апчела, В. Цыган, О. Лоба, А. Алексеев, И. Воробьева) [1]. Изучением стресс-факторов городской среды жителями малых городов и современного мегаполиса занимается О. Кружкова, рассматривая психологические аспекты восприятия городской среды [7].

Современный город, а тем более мегаполис является источником стресса. Многие специалисты признают влияние города как негативное. Изучение влияния города мы находим в работах Х. Прошански и Д. Стоколза, Авторы представляют теории, теория перегрузки С. Милграма, теория ограничения поведения, Х. Прошански и Д. Стоколза, теория «уровня адаптации» Д. Уорвила, теория «окружающей среды как источника стресс» Д. Гласса, Дж. Сингера; и др.

Выделяют несколько подходов в современных психологических исследованиях: стресс рассматривают, во-первых, как определенная реакция человека, вызванная конкретными объектами окружающей среды – стресс-факторами, а во-вторых, как субъективное отношение личности, (индивидуальная позиция личности относительно классификации раздражителей угрожающих или нейтральных и как анализ внутреннего своего состояния). Такие понятия, как усталость, раздражительность, напряжение, а также немотивированная ненависть и агрессия к окружающим людям людьми характеризуются как городской стресс. В основе генеза городского стресса лежат такие характеристики, как неудовлетворенность средовыми параметрами города, нагрузки, связанные с негативным влиянием городского образа жизни на психическое здоровье [1]. Исследование стресс-факторов городской среды мы находим в ряде источников отечественных и зарубежных психологов. Исследуя стресс-факторы город-

ской среды, автор поставил еще одну из задач исследования. В наших предыдущих исследованиях мы обратили внимания, что у жителей малых городов стресс-факторы имеют меньшие показатели, чем у жителей мегаполиса. Быть может это обусловлено не только теми причинами, которые были выделены в результате исследования, возможно причины кроются в отсутствии зеленых рекреационных зон? Это стало еще одной из задач нашего исследования.

Рекреационное зеленое пространство города и его влияние на стресс-факторы городской среды российскими психологами не изучались, тогда как архитекторы и социологи последнее время уделяют этому вопросу пристальное внимание. Так в работах архитектора Василенко Н. показана, значимость исследования городской рекреационной среды, а именно ландшафтно-рекреационной, так как высокий рост заболеваемости горожан является результатом негативного ответного воздействия деградирующей природной среды, Автор обращает внимание на то, что в последнее время огромный интерес таких специалистов как, медиков, экологов, ландшафтников, урбанистов, архитекторов, социологов, экономгеографов обращено к проблеме гармонизации и среды обитания человека и взаимовлияния человека и среды [2].

Исследование взаимовлияния и взаимосвязи человека и среды его обитания показало, что данный вопрос активно изучают зарубежные ученые Джереми Менниса, Майкл Мейсон, Андрея Амбрус (Jeremy Mennisa, Michael Masonb, Andreea Ambrus, 2018), а результаты исследований показывают, как «зеленое пространство» города снижает психологический стресс среди подростков (анализ пространства активности посредством географической экологической мгновенной оценки (GEMA) [12]. Так, авторы Байер К. М. М., Кальтенбах А., Сабо А., Богар С., Нието Ф. Дж., Малецки К. М. в своем исследовании о воздействии на окружающую среду зеленого пространства, обнаружили взаимосвязь между зеленым пространством и психическим здоровьем (данные получены с помощью регрессионного анализа). Авторы отмечают перспективность исследования экологического пространства в городской и сельской местности. Особое внимание в исследованиях авторы обращают на взаимосвязь между экологическим пространством и результатами психического здоровья (Beyer, K. M. M., Kaltentbach, A., Szabo, A., Bogar, S., Nieto, F. J., & Malecki, K. M.. 2014) [11,13,14, 16,17,19,20, 21].

Также одной из целей исследования авторов явилась изучение рекреационного зеленого пространства в городских районах [11,15]. Город, будь то мегаполис или небольшой по численности город обеспечивает как внешнюю, так и внутреннюю социально-психологическую защищенность человека в нем за счет особого статуса жителя города, обеспечивая комфортное, благополучное проживание горожан. С другой стороны, современный город является довольно агрессивной средой обитания. Есть факторы, которые относительно безобидны по своему воздействию на физиологические процессы организма человека, но совместно с тем, действуют отрицательно на его психику. К ним относятся интенсивный шум городского транспорта, скорость, повышенная скученность людей, замкнутые пространства, лишение солнечного света и многое другое. Все эти стресс-факторы (О. Кружкова, 2013) вследствие факторизации оценок стрессогенности отдельных особенностей среды большого города жителями мегаполиса были выделены в группы стресс-факторов среды больших российских городов [5, 7, 8], среди которых: реальные риски и угрозы; информационно-динамические нагрузки; социальный краудинг, транспортные риски и др. Представленная обстановка связана с распространением начиная с середины XX века и до глобальной застройки российских городов зданиями типовых серий со стандартизированными и безликими архитектурными элементами. Повторяемость однотипных элементов, использование больших плоскостей и простых геометрических форм приводит к восприятию человеком городского пространства как потенциально агрессивного и стрессогенного [7]. Безусловно, жить в большом городе достаточно вредно для здоровья. Жители мегаполисов, как правило, живут меньше, чем их ровесники из деревень и поселков, но причина этого – не только неблагоприятная экологическая обстановка. Столь же существенно укорачивает жизнь человека и душевное неблагополучие. И чем крупнее город, тем больше в нем людей с психологическими проблемами [6]. При исследовании психофизиологического состояния у жителей городской среды важно учитывать такие характеристики как внутренние психофизиологические условия, внешняя среда (в т.ч. социальная) и факторы деятельности. Важнейшим для нас направлением в исследовании психофизиологического состояния выступает определение максимально возможного времени нахождения в измененной

среде. Психологическая, в том числе эмоциональная, часть состояний, переживаемых во время стрессогенной ситуации, затрагивает различные стороны психики. Теоретические и корреляционные исследования зарубежных ученых (John M.Zelenski Raelyne L.DopkoColin A.Capaldi, 2015) доказывают, что связь с природой может способствовать экологическому устойчивому поведению и просоциальному поведению [13].

В исследовании стресс-факторов городской среды немаловажно учитывать, где проживает человек, насколько зона рекреационного пространства сопутствует проявлению стресса, некомфортного пребывания или наоборот благоприятствует комфортному пребыванию в данной части города. Так в работах зарубежных коллег мы находим данные об исследовании психологического стресса и депрессии и беспокойства. Датские исследователи (Stigsdotter et al., 2010) обнаружили повышенный стресс среди людей, живущих в удалении одного километра от зеленого пространства, и наоборот, незначительные показатели стресса людей живущих в зеленом массиве(Ulrich et al, 1991). Зарубежные исследователи последние 20 лет изучают вопрос влияния воздействия растительности и природных территорий на психологический стресс, включая экспериментальные исследование и исследование методом наблюдений. Так одна из теорий, теория восстановления внимания (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989) объясняет, что когнитивные усилия требуют направленного внимания, что может привести к привлечению внимания, или умственной усталости [12]. В городских застроенных районах с повторяемостью однотипных элементов, использование больших плоскостей и простых геометрических форм зданий, такая «усталость» может быть особенно острой, по сравнению с естественной средой. Тогда как «погружение в естественные среды позволяет когнитивное усилие направлять для непосредственного внимания к отдыху, что благоприятно сказывается на восстановлении внимания, снижается умственная усталость и, следовательно, уменьшается психологический стресс (Sullivan, 2015) [12].

Не является открытием для нас и то, что рекреационное зеленое городское пространство играет для города огромную роль, это и «легкие» города, и место отдыха горожан. Однако совсем недавно ученые обратили внимание на выяснение причин психологического стресса и способов использования таких пространств. И сейчас перед нами сто-

Таблица 1

**Результаты факторного анализа анкеты для исследования
стресс-факторов городской среды**

Номер вопроса	Факторы		
	Экологические риски	Транспортные риски	Социальный краудинг
11	0,792		
19	0,741		
10	0,631		
14	0,573		
18	0,549	0,502	
20	0,539		
2		0,802	
17		0,772	
1		0,543	
12		0,541	
6		0,451	0,403
9		0,425	
8			0,692
6			0,665
5			-0,626
3	0,441		0,498
13			-0,449
7			0,419
4			0,403

статистической значимости использовался критерий Манна – Уитни. В результате проведённого исследования были получены результаты по трем факторам анкеты для

исследования стресс-факторов городской среды, между жителями мегаполиса и малых городов были получены значимые различия (табл. 2).

Таблица 2

Значимые различия стресс-факторов между жителями мегаполиса и малых городов

Статистика	Статистика U Манна Уитни		Уровень значимости
	Жители мегаполиса	Жители малых городов	
Стресс- факторы			
Экологические риски	53,29	44,56	0,035*
Транспортные риски	46,65	59,67	0,025*
Социальный краудинг	51,69	48,71	0,613

*- значение значимы на уровне 0,05

По шкале «экологические риски» наблюдаются различия. У жителей малых, небольших городов показатель ниже, чем у жителей мегаполиса, что свидетельствует о большом количестве заводов, транспорта в мегаполисе и других промышленных предприятий, которые загрязняют воздушный и водный бассейны города. Данная экологическая ситуация неблагоприятно, негативно влияет на городских жителей и вызывает у них стрессовые реакции. По шкале транспортные риски также наблюдаются различия. У жителей малых городов показатель выше, чем у жителей мегаполиса. Можно предположить, что в малых городах общественного транспорта мало, и он редко ездит. Также в малых городах плохо развита транспортная инфраструктура, маршрут общественного транспорта затрагивает не весь города, а только его центральную часть и до остановок приходится долго добираться пешком. Для жителей малых городов транспортная проблема является наиболее существенной. А у жителей мегаполиса не возникает данных проблем, так как в городе большое разнообразие общественного транспорта и развитая транспортная инфраструктура. По шкале «социальный краудинг» различий не обнаружено. Можно предположить, что жителям, как малых городов, так и жителям мегаполисов приходится часто вступать в формальные и неформальные социальные, но они не испытывают в социальном взаимодействии возникновения «субъективного ощущения нехватки свободы», которое возникает в результате большого количества контактов в

городской среде [7]. Не все из этих контактов человеку необходимы, многие из них имеют навязчивый характер, что приводит к негативной реакции человека и как следствие может возникать стресс. У жителей мегаполиса и малых городов выявлены значимые различия по факторам: экологические риски и транспортные риски. Для жителей мегаполиса наиболее значимым стресс фактором является фактор «экологические риски», для жителей малых городов значимым фактором является «транспортные риски». По факторы «социальный краудинг» значимых различий получено не было.

Одной из задач исследования было выявить различия стресс-факторов между жителями мегаполиса, живущих в комфортной рекреационной зоне и живущих в некомфортной рекреационной зоне. По шкале экологические риски наблюдаются различия (табл. 3). Жители мегаполиса, живущие в комфортной городской рекреационной среде оценивают свой район, как благоприятный с точки зрения экологической безопасности. Показатель стресс-фактора «экологический риск» ниже, чем у жителей района северо-западного г. Челябинска. Горожане «северо-запада» оценивают этот стресс-фактор городской среды как значимый для них, характеризуя тем самым проблему загрязненного воздуха от заводов, предприятий, городского транспорта. Этот фактор для горожан является значимым и вызывает постоянное напряжение от загрязненного воздуха и как следствие этого испытывают потребность в улучшении экологической обстановки.

Таблица 3

Значимые различия стресс-факторов между жителями мегаполиса, проживающих в районах с разным рекреационным городским пространством (комфортной средой и некомфортной средой)

Статистика	Статистика U Манна Уитни		Уровень значимости
	Жители мегаполиса, живущие в комфортной среде	Жители мегаполиса, живущие в некомфортной среде	
Стресс- факторы			
Экологические риски	46,16	54,19	0,035*
Транспортные риски	51,17	48,11	0,511
Социальный краудинг	51,69	48,71	0,025*

*- значение значимы на уровне 0,05

По шкале транспортные риски различий не наблюдается. Как жители мегаполиса, живущие в комфортной городской рекреационной среде, так и жители северо-западного

района, проживающие некомфортной среде испытывают одинаково психологическую усталость от шума городского транспорта, от интенсивности транспорта. Это объясняется

тем, что жителям «Вишневой горки», чтоб добраться до уютного, спокойного чистого района города, нужно преодолеть транспортные пробки в общественном или городском транспорте, что вызывает напряженность эмоциональную и психологическую. Жители разных районов проживания относят эти факторы к особо стрессогенным.

Шкала социальный краудинг показала различия стресс-фактора «социальный краудинг» между жителями мегаполисов разных районов (комфортной и некомфортной городской среды проживания). Это объясняется с тем, что жители «Вишневой горки» живут в небольшом обособленном районе с удобной инфраструктурой, большим зеленым массивом. Ощущение «город в лесу», «малое количество людей», «живу среди своих», «нет чужих» не вызывает стресс-фактор «социальный краудинг». В отличие от жителей северо-западного района, которые испытывают социальный краудинг в обязательных контактах, в ощущении «субъективного чувства нехватки свободы» в среде большого города, вызванное постоянной потребностью в большом количестве контактов и как следствие ожиданиями от горожанина в этих контактах.

Проведенное исследование нуждается в дальнейшей проработке и имеет свое продолжение, а именно выявить различия ситуативной тревожности в двух группах жителей мегаполиса проживающих в районах с разными рекреационными городскими пространствами, а также выявить значимые взаимосвязи стресс-факторов с психофизиологическим состоянием, психологическим стрессом и удовлетворенностью жизнью у жителей мегаполиса, проживающих в районах с разной рекреационной городской средой. Ранее проведенные исследования (2017, 2018) показали выявление значимых взаимосвязей стресс-факторов с психофизиологическим состоянием, психологическим стрессом и удовлетворенностью жизнью у жителей мегаполиса и малых городов. У жителей мегаполиса и малых городов выявлены значимые различия по шкалам: самочувствие, активность, настроение, жизненная включенность, общий балл удовлетворенности жизнью. Для жителей малых городов характерны высокие показатели по всем шкалам. У жителей мегаполиса выявлены высокие показатели психологического стресса, в отличие от жителей малых городов [10]. Влияние на жителей мегаполиса таких стресс-факторы как: насыщенный информационный поток, реальные риски и угрозы, высокая степень вибрации и уличного шум, индустриализация,

безразличие к друг другу жителей городов не проходит бесследно и в свою очередь ставит перед нами новые задачи. Современный горожанин считает город в котором живет не просто реальностью, а необходимым условием для полноценной жизни и личностной самореализации. Необходимо осознавать, что процесс урбанизации и общественного развития опережает процесс эволюции человека, адаптационные возможности его организма в современном городском пространстве к сожалению ограничены. Совокупности рассмотренных стресс-факторов городской среды является состояние городского стресса, который возникает вследствие жизнедеятельности горожан [10].

Роль рекреационного пространства играет немаловажную роль в качественном проживании городского населения. Полученные значения доказали, что рекреационное пространство города влияет на стресс-факторы городской среды, а именно «экологические риски» и «социальный краудинг». Это объясняется тем, что отсутствие рекреационного пространства, рекреационных городских зеленых зон провоцирует психологический «дискомфорт». Психологическая усталость, вызванная, стресс-факторами городской среды свидетельствует о потребности в изучении природных пространств, или максимально приближенным к естественным, природным условиям. Рост численности городов, плотная застройка, уменьшение «зеленых рекреационных зон» актуализирует проблему в разряд стратегически важных, так как речь идет о сохранении и укреплении здоровья населения. Организация рекреационных зон в пределах жилой застройки имеет важное значение, для удобного проживания и психологического «комфорта». Рекреационное пространство играет важную роль в жизнедеятельности горожан, не только повышая психологическое здоровье, но решает огромную роль формировании определенных ценности и нормы поведения, а это в свою очередь ставит перед специалистами задачу формирования культурного облика современного города [4]. Для исследования стресс-факторов нами была разработана анкета. В анкете выделилось 3 группы стресс-факторов: экологические риски, транспортные риски и социальный краудинг. Общая выборка данного исследования составила 210 человек.

Закключение

Исследование имеет свое продолжение, расширение изучения рекреационных городских зон и их влияние на комфортное

проживание горожан в разных городах. Данная работа имеет практическую значимость. Результаты психологического исследования можно использовать для оценки качества жизни городского населения, изучать стресс-факторы городской среды и их влия-

ние на городское население, а также является важным составление программы профилактических мер по снижению тревожности и стресс-факторов вызванных городской средой.

Литература

1. Анисимов, Н.В. Стресс-факторы в социокультурном пространстве современного мегаполиса / Н.В. Анисимов, Е.А. Ивашечкина // Молодой ученый, 2015. – №11. – С. 1840-1842.
2. Василенко, Н.А. Определяющие факторы в формировании системы ландшафтно-рекреационных пространств города / Н.А. Василенко // Научные исследования, наносистемы и ресурсосберегающие технологии в стройиндустрии: сб. науч. статей к Междунар. науч.-практич. конф. (XVIII научные чтения). – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2007. – Ч. 3. – 18–19 сентября. – С. 18-21.
3. Воробьева, И.В. Психология городской среды / И.В. Воробьева, О.В. Кружкова. – М.: Изд – во «Вече-Первей-Аст», 2012. – 203 с.
4. Гвоздева А. П., Анисимов Н. В. Роль рекреационных объектов под открытым небом в структуре городской среды // Молодой ученый, 2016. – №12. – С. 1545-1548.
5. Градов, Г.А. Город и быт. / Г.А. Градов. – М.: Стройиздат, 1968. – 251 с.
6. Зарубин, Г.П. Окружающая среда и здоровье / Г.П. Зарубин, Д.П. Никитин, Ю.В. Новиков. – СПб.: Питер, 2007. – 64 с.
7. Кружкова, О.В. Психология городской среды / О.В. Кружкова // Психологический журнал, 2013. – № 5. – С. 4-11
8. Овчар Н.А. Влияние элементов информационного пространства на социальное самочувствие населения. / Н.А. Овчар // Известия ВолгГТУ Проблемы социально-гуманитарного знания, 2015. – № 9. – С. 39-46.
9. Штейнбах Х.Э. Психология жизненного пространства / Х.Э Штейнбах, В.И. Еленский. – СПб.: Речь, 2004. – 145 с.
10. Хайбуллина, М.Ш. Воздействие стресс-факторов городской среды на жителей мегаполиса и малых городов / М.Ш. Хайбуллина. – Челябинск, 2017. – 76 с.
11. Aspinall P, Mavros P, Coyne R., Roe J. The urban brain: Analysing outdoor physical activity with mobile EEG. *Brit. J. Sport. Med.* 2013. –URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23467965/>
12. Beyer, K. M. M., Kaltentbach, A., Szabo, A., Bogar, S., Nieto, F. J., Malecki, K. M. Exposure to neighborhood green space and mental health: Evidence from the survey of the health of Wisconsin// *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11 (3), 2014. – PP. – 3453-3472.
13. Hartig T. Green space, psychological restoration, and health inequality. *Lancet*. 2008, 372. – PP. – 1614-1615.
14. Hartig T., Mang M., Evans G.W. Restorative effects of natural environment experiences. *Environ. Behav*, 1991. – 23. – PP. 3-26.
15. Health Impact Assessment of Greenspace: A Guide. Greenspace Scotland; Stirling, UK: 2008. Health Scotland, Greenspace Scotland, Scottish Natural Heritage, and Institute of Occupational Medicine. – 82 p.
16. Kaplan S. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *J. Environ. Psychol*, 1995. – 1. – PP. 169-182.
17. Maas J., Verheij R.A., Groenewegen P.P., de Vries S., Spreeuwenberg P. Green space, urbanity, and health: How strong is the relation, *J. Epidemiol. Community Health*, 2006, 60. – PP. 587-592.
18. Mennisa J., Masonb M., Ambrusa A. Urban greenspace is associated with reduced psychological stress among adolescents: A Geographic Ecological Momentary Assessment (GEMA) analysis of activity space// *Landscape and Urban Planning*. №174, 2018. – PP. 1-9.
19. Roe J.J., Thompson C.W., Aspinall P.A., Brewer M.J., Duff E.I., Miller D., Mitchell R., Clow A. Green space and stress: Evidence from cortisol measures in deprived urban

- communities. *Int. J. Environ. Res. Public health*, 2013. – 10. – PP. 4086-4103.
20. Thompson C.W., Roe J., Aspinall P., Mitchell R., Clow A., Miller D. More green space is linked to less stress in deprived communities: Evidence from salivary cortisol patterns. *Landscape Urban Plan*, 2012. – 105. – PP. 221-229.
21. Van Dillen S.M., de Vries S., Groenewegen P.P., Spreeuwenberg P. Greenspace in urban neighbourhoods and residents' health: Adding quality to quantity. *J. Epidemiol. Community Health*, 2012. – 66 p.

References

1. Anisimov, N.V. Stress factors in the socio-cultural space of the modern metropolis / N.V. Anisimov, E.A. Ivashechkina // *Young scientist*, 2015. – №11. – PP.1840-1842.
2. Vasilenko, N.A. Determining factors in the formation of the system of landscape-recreational spaces of the city / N.A. Vasilenko // *Scientific research, nanosystems and resource-saving technologies in the construction industry: Sat. scientific articles to the Intern. scientific practical conf. (XVIII scientific readings)*. – Belgorod: Publishing House of BSTU. V.G. Shukhov, 2007. – Part 3. – September 18–19. – PP. 18-21.
3. Vorobeva, I.V. Psychology of the urban environment / I.V. Vorobyova, O.V. Kruzhkova. – M.: Izd – in “Veche-Pervey-Ast”, 2012. – 203 p
4. Gvozdeva A.P., Anisimov N.V. The role of outdoor recreational facilities in the structure of the urban environment // *Young Scientist*, 2016. – №12. – PP. 1545-1548.
5. Gradov, G.A. City and life. / G.A. Gradov. – M.: stroiizdat, 1968. – 251 p.
6. Zarubin, G.P. Environment and Health / G.P. Zarubin, D.P. Nikitin, Yu.V. Novikov. – SPb.: Peter, 2007. – 64 p.
7. Kruzhkova, O.V. Psychology of the urban environment / O.V. Kruzhkova // *Psychological Journal*, 2013. – № 5. – PP. 4-11.
8. Kruzhkova O.V. Psychology of the urban environment / O.V. Kruzhkova // *Psychological journal*, 2013. – No. 5. – PP. 4-11.
9. Ovchar N.A. The influence of elements of the information space on the social well-being of the population. / ON. Ovchar // *News of VolgGTU Problems of social and humanitarian knowledge*, 2015. – № 9. – PP. 39-46.
10. Steinbach H.E. Psychology of living space / H.E. Steinbach, V.I. Yelensky. – SPb.: Speech, 2004. – 145 p.
11. Khaybulina, M.Sh. The impact of stressors of the urban environment on residents of a megacity and small cities / M.Sh. Haybulina. – Chelyabinsk, 2017. – 76 p.
12. Aspinall P., Mavros P., Coyne R., Roe J. The urban brain: Analysing outdoor physical activity with mobile EEG. *Brit. J. Sport. Med.* 2013. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23467965/>
13. Beyer, K. M. M., Kaltenbach, A., Szabo, A., Bogar, S., Nieto, F. J., Malecki, K. M. Exposure to neighborhood green space and mental health: Evidence from the survey of the health of Wisconsin // *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(3), 2014. – PP. 3453-3472.
14. Hartig T. Green space, psychological restoration, and health inequality. *Lancet*, 2008, 372. – PP. 1614-1615.
15. Hartig T., Mang M., Evans G.W. Restorative effects of natural environment experiences. *Environ. Behav*, 1991, 23. – PP. 3-26.
16. Health Impact Assessment of Greenspace: A Guide. Greenspace Scotland; Stirling, UK: 2008. Health Scotland, Greenspace Scotland, Scottish Natural Heritage, and Institute of Occupational Medicine. – 82 p.
17. Kaplan S. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *J. Environ. Psychol*, 1995. – 1 – PP. 169-182.
18. Maas J., Verheij R.A., Groenewegen P.P., de Vries S., Spreeuwenberg P. Green space, urbanity, and health: How strong is the relation? *J. Epidemiol. Community Health*, 2006. – 60. – PP. 587-592.
19. Mennisa J., Mason M., Ambrusa A. Urban greenspace is associated with reduced psychological stress among adolescents: A Geographic Ecological Momentary Assessment (GEMA) analysis of activity space // *Landscape and Urban Planning*. №174, 2018. – PP.1-9.
20. Roe J.J., Thompson C.W., Aspinall P.A., Brewer M.J., Duff E.I., Miller D., Mitchell R., Clow A. Green space and stress: Evidence from cortisol measures in deprived urban

communities. Int. J. Environ. Res. Public health, 2013, 10. – PP. 4086-4103.

20. Thompson C.W., Roe J., Aspinall P., Mitchell R., Clow A., Miller D. More green space is linked to less stress in deprived communities: Evidence from salivary cortisol patterns. Landscape Urban Plan, 2012. – 105. – PP. 221-229.

21. Van Dillen S.M., de Vries S., Groenewegen P.P., Spreeuwenberg P. Greenspace in urban neighbourhoods and residents' health: Adding quality to quantity. J. Epidemiol. Community Health, 2012. – 66 p.

Морозова С.В.,

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии психодиагностики психологического консультирования, Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия. E-mail: morozovasv@susu.ru

Morozova S.V.,

candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General Psychology of Psychodiagnostics of Psychological Counseling, South Ural State University, c. Chelyabinsk, Russia. E-mail: morozovasv@susu.ru

Поступила в редакцию 12.05.2022