

Урбанистическая среда как фактор негативного психологического воздействия на человека

Фёдорова Марина Алексеевна

Тверской государственный технический университет

Магистрант

Шилова Ольга Геннадьевна

Тверской государственный технический университет

Старший преподаватель кафедры иностранных языков

Тихова Наталья Дмитриевна

Тверской государственный технический университет

Магистрант

Аннотация

В статье рассматривается влияние урбанистической среды на психологическое состояние человека, основное внимание фокусируется на понятии «стресса в большом городе», его причинах, проявлениях, а также возможных способах снижения его негативных последствий.

Ключевые слова: стресс, урбанистическая среда, синдром большого города, психологическое состояние, хроническая усталость, саморегуляция.

Urban Environment as a Factor of Negative Psychological Impact on Human

Fyodorova Marina Alekseevna

Tver State Technical University

Master's Degree Student

Shilova Olga Gennadievna

Tver State Technical University

Senior Lecturer of the Second Language Subdepartment

Tikhova Natalia Dmitrievna

Tver State Technical University

Master's Degree Student

Abstract

The article considers the impact of urban environment on human mental health. The primary attention is focused on the conception of “big city life stress”, its causes, symptoms, and possible ways of reducing negative consequences as well.

Keywords: stress, urban environment, big city life syndrome, mental health, chronic fatigue, self-adjustment.

В современном веке высоконаучных технологий особенное значение имеет воздействие среды обитания человека на его психическое состояние.

Пройдя путь от древности до наших дней, человечество столкнулось с проблемами реорганизации социологических связей, повлиявших на восприятие окружающей действительности.

Сегодня при вопросе «Что у Вас ассоциируется с понятием среды обитания человека?» непосредственно возникает образ города с преобладанием бетонной или кирпичной застройки; повсюду расположены яркие рекламные баннеры, подсвеченные в ночное время; клочки живой природы превращены в параллельные аллеи деревьев или геометричные клумбы.

Города-миллионники продолжают непрерывно расти и притягивать все больше людей, при этом объединяясь в агломерации, уничтожая естественную среду, до этого их заменяющую. Все чаще встречается выражение «синдром большого города». Данное словосочетание означает хроническую усталость человека, живущего в крупном населенном пункте, которая возникает под давлением плотного людского потока, вторгающегося в личное пространство, и, как следствие, вызывает стресс. По статистике, человеку требуется в 3-4 раза больше жизненного пространства, по сравнению с тем, которым он располагает в городских условиях. С другой стороны, постоянное присутствие раздражителей в виде других людей часто порождает симптом одиночества в толпе – отсутствия возможности общения и эмоционального взаимодействия с окружающими. Подобное явление вызвано привыканием людей к недостатку личного пространства, что служит причиной индифферентности по отношению к прохожим или просто находящимся по близости людям. В окружении семьи также происходит деградация межличностных отношений в связи с переизбытком тактильного прессинга. Следовательно, потребность в достаточном личном пространстве нельзя недооценивать.

Природой обусловлено, что человеку, как существу биосоциальному, необходимо в той же степени, что и обществу, находиться в натуральной среде. Так сложилось, что человеческие общины начали свое формирование для защиты от факторов, представляющих серьезную опасность и оказывающих то или иное негативное воздействие на психическое состояние [1]. Для успешной обороны от существовавших тогда внешних раздражителей в виде климатических катастроф, вражды между племенами, животных, огромное значение имело количество особей [9]. Такая модель общества оказывала благоприятное влияние на психологическое здоровье людей, постоянно находящихся в знакомой среде в кругу близких [5,6]. Известно, что условия внешней среды, при которых происходит быстрое и легкое удовлетворение потребностей, сопровождающееся эмоциями – счастьем, радостью, воодушевлением, удовольствием, – способствуют достижению позитивного состояния. В противном же случае, когда вероятность удовлетворения того или иного желания низкая или вообще

отсутствует, то психологическое состояние будет негативным, а, возможно, даже агрессивным [2].

Совершенно очевидно, что потребности древнего человека существенно отличаются от желаний современного. Таким образом, возникает вопрос о возможной их достигаемости. Рассмотрим следующий простой пример: для успешного античного человека-земледельца было достаточно лишь уметь возделывать землю, что было задачей всей его жизни. Обязанность владения навыками охоты на него не возлагалась, этим занимались соплеменники. Но трудно представить, основами каких областей сегодня не обладает современный человек. Нынешнего городского жителя уже не просто чем-либо удивить, поэтому для того, чтобы достичь значимости в сложных общественных отношениях, надо уметь оперировать инновационными решениями, что в условиях бурно развивающейся науки становится сделать сложнее в связи с повышенной конкурентностью на всех уровнях социальной лестницы.

Ввиду этого, человечество все больше удаляется от второго – биологического – его естества. Живя в тех самых условиях города, люди неосознанно искореняют природные ритмы, также оказывающие свое непосредственное влияние на психику. Так, психическое состояние нередко обуславливается сменой времен года, к примеру «весенним» и «осенним» настроением. То же самое можно сказать и про время суток: утро характеризуется рассеянностью, день – сосредоточенностью, активностью, вечер – медитацией и выходом из активной деятельности, расслабленным состоянием, ночь – отдыхом, сном, сновидением, как формой неосознанного усвоения полученного опыта и анализа прошедшего дня [12].

Теорию, что человек неразрывно связан с природой, можно также подтвердить метеорологическими воздействиями на физиологическое состояние: к примеру, магнитные бури становятся причиной обострения хронических заболеваний. Таким образом, можно сказать, что речь идет о «природной психике», находящейся в полной гармонии с природными состояниями. Развитие психики в этом смысле не должно идти вразрез с природными процессами, противоречить закономерностям природы.

В условиях городской жизни психика людей подвергается значительным изменениям. Отход от биологического ритма, связанный с рабочим распорядком, медленное, но верное ухудшение экологического фона городов ведет к возникновению хронического стресса.

Сегодня в городах Российской Федерации проживает 74.27% россиян по данным переписи населения 2017 года, с каждым годом эта цифра увеличивается. Из этого следует, что прогрессирует переход из природы к цивилизации, а поэтому все большее количество людей испытывает на себе психологическое давление среды.

Согласно статистике в России на сегодняшний день 70% жителей постоянно находятся в состоянии стресса, В США 90% населения – в состоянии сильного стресса, из них 60% испытывает стресс 1-2 раза в неделю, 30% – почти каждый день. По критериям положения в мировой

экономике США относится к числу экономически развитых стран, Россия – к числу развивающихся. Из этого можно провести аналогию, что стрессовое состояние напрямую зависит от степени индустриализации страны, а именно, чем выше уровень развития экономики страны в целом, тем выше уровень стресса в больших городах.

Полное отречение человека от такого соседа, как природа, и погружение его в урбанистическую среду исключает нормальное функционирование нервной системы. Именно природная составляющая человеческой жизни помогает индивидам сохранить правильный ход его развития. Именно «городской стресс» представляет наибольшую опасность: уставший от стресса человек не может двигаться вперед, затормаживается желание учиться и работать, истощается творческий потенциал. На стрессовый уровень оказывают влияние несколько факторов: чересчур высокий темп жизни, который определяется нередко значительной удаленностью работы от дома, раздраженностью людей, вызванной скученностью, плохой экологией, информационными перегрузками, монотонностью городской архитектуры, особенно в спальных районах с сохранившимися типовыми застройками прошлого века и отличающимися однообразием форм [3]. При изучении психологической составляющей деревенской и сельской жизни вышеперечисленных негативных факторов не обнаруживается. Психологическое равновесие сельчан на 21% более устойчиво, чем у горожан, что проявляется в виде отсутствия чувства тревоги, перепадов настроения и т.п. [7,10].

С другой стороны, и в небольших населенных пунктах наравне с городскими также наблюдаются обстоятельства, вызывающие хронический стресс. К ним можно отнести условия работы, а именно: физический дискомфорт, тяжесть труда, шум, вибрации, умственное и эмоциональное перенапряжение, уровень заработной платы, общее благосостояние.

Решение вопроса «Как снизить негативное влияние стресса на жизнь современного горожанина?» требует комплексного подхода: от общегородского уровня до рабочего места. Устранение стресса и контроль над ним горожанину следует начать с саморегуляции и самоорганизации активности самого индивида. Ориентир на позитивный настрой, например, при выборе способа передвижения, рабочего настроения, образа жизни и т.д., существенно снизит стрессовое состояние. Курсы по саморегуляции, доступность подобных мероприятий, организованных на государственном уровне, возможно, помогут разобраться в психологических аспектах, будут способствовать заинтересованности и решительности индивида осознать ответственность самого себя за свое психическое состояние. Понимание сути проблемы хронического стресса, со всеми вытекающими последствиями, направит человека на путь борьбы с его появлением.

Ныне люди, живущие в городской среде, разучились снимать стресс естественными, здоровыми способами, как это делали наши предки, жившие в обществе с народными обычаями, с крестьянским трудом на природе, песнями, плясками, общинными традициями и душевным общением [11].

Поощрение традиционных развлечений, присущих российской культуре, изучение и подкрепление исторического знания об истоках – те мероприятия, которые воодушевят людей на творческое развитие. Творческий потенциал и креативность способны вытеснить негативное восприятие через благоприятное воздействие на психику. Продвижение культурного досуга с долей науки также имеет возможность сфокусировать внимание человека на самоанализе.

Снижению уровня стресса в урбанизированной среде, не всегда зависящего от самоанализа индивида, могут способствовать изменения в среде, в которой человек проводит большую часть своего времени. Для наибольшей части современного населения это рабочее место, которое должно обладать определенными атрибутами, направленными на повышение комфортности и уменьшение негатива: достаточная площадь рабочего помещения, наличие окон, соответствующая цветовая гамма, использование модернизированной мебели-антистресса (стулья с регулировкой высоты сиденья, угла наклона спинки, подушки под поясницу, столы с регулируемой столешницей и т.д.). Для повышения работоспособности персонала также необходимо создать условия покоя и защищенности, привнести элемент разнообразия.

Жилое помещение также играет ключевую роль в восстановлении или обретении психологического баланса. В настоящее время в большинстве регионов России на одного человека по нормам приходится 18 м² общей площади, по факту – в пределах 10 м². Данная цифра сильно отличается от реалий за границей: обеспеченность в США составляет около 70 м²/чел., в Великобритании – 62 м², Германии – 45 м². Таким образом, для повышения уровня психологического состояния следует увеличить долю общей площади на человека, пересмотрев расчетные величины социальной нормы жилплощади.

С другой стороны, необходимо позаботиться о качестве жилой среды человека. Все чаще встает вопрос о том, что делать с застройкой 30-70-х годов. Данный тип домов уже не отвечает современным требованиям к жилью. Нередко физический износ этих зданий еще весьма мал, а моральный – значителен. Это проявляется в планировке самих квартир. К требованиям к квартирам следует отнести высоту потолков, достаточность дневного света, особенно для северных широт: зачастую именно этим условиям типовая застройка перестает удовлетворять. Нынешние квартиры отличаются большими площадями комнат, наличием дополнительных помещений (кладовок), в отличие от устаревающих с их давящими помещениями, узкими коридорами и неиспользуемыми большими балконами. Планировка свободных и удобных квартир окажет помощь в борьбе со стрессом в большом городе. Основополагающее значение имеет само понятие квартиры – она должна давать человеку комфортное жилое пространство, в котором он будет чувствовать себя защищенным, и, которое даст ему возможность побыть наедине с собой, создавая условия для отдыха, минимизируя

воздействия визуального, аудиального и тактильного прессинга большого города.

Также стоит упомянуть о значимости приватной зоны в дворовом пространстве. При устаревшей застройке понятие «двор» подразумевает общее, рассчитанное на целый микрорайон пространство. Такое решение было уместно при прежнем укладе жизни, теперь же оно создает проблемы использования участка, такие как: невозможность прямолинейных парковок, отсутствие функциональных проездов, нехватка озеленения, появление спонтанных тропинок в неожиданных местах. Подобные проявления ведут к потере презентабельного вида двора, и, как следствие, к снижению позитивного восприятия жилого комплекса горожанами. То же самое просматривается в недостатке ухода за зданиями в целом и в изменениях понятия «жилой среды» в общем ее смысле. Такую проблему успешно решают реконструкцией жилых районов. Квартальная застройка обладает незаменимыми качествами, отсутствующими при микрорайонной застройке. Она повышает плотность застройки, не воздействуя на долю частного пространства, «отгораживает» частное пространство от общественного, создает благоприятные условия для парковочных зон, располагает более рациональной сеткой улиц, магистралей, пешеходных тротуаров и т.п. Очевидно, что ухоженное окружающее пространство положительно сказывается на эмоциональном фоне жителей, благодаря созданию «домашних» условий на улицах, повышению транспортной доступности кварталов.

На районном уровне важным решением должно быть привлечение внимания к природной среде. Ландшафт города должен продолжать естественный рельеф, плавно в него перетекая. По данным статистики можно судить о недостаточности благоустройства. Известно, что 33% в центрах крупных городов занимает твердое дорожное покрытие, 58% – занято застройкой, а на долю зелени приходится лишь 9%. По современным требованиям на их долю должно полагаться 45%. Поэтому при проектировании следует обратиться к природным формам, так как именно они создают благоприятный для человеческого глаза горизонт. Целесообразно оставлять большие скверы и парки в районах, ведь как утверждают психологи, зеленый цвет положительно влияет на психику и настроение.

На масштабном уровне эффективной защиты от «синдрома большого города» предлагается внести изменения в градостроительную структуру:

- создать высокоскоростные магистральные транспортные сети для быстрого передвижения горожан;
- реализовать систему небольших очагов жилой застройки, равномерно перемешанной с градообразующими объектами, не уменьшая ценность одних районов за счет других;
- вести интенсивные работы по озеленению;

- заниматься своевременной реставрацией культурных памятников, реконструкцией и модернизацией существующих застроек.

Немаловажное значение, безусловно, имеет сохранение исторической застройки, потому как это демонстрирует горожанам самобытность и монументальность города, создавая образ культурно-качественного жилого пространства.

Понятие *дауншифтинга*, то есть добровольного понижения личного статуса для удовлетворения своих интересов, применительно к способу прекращения давления города на психику при нехватке времени из-за скоростного ритма города. Он может проявляться в виде смены места жительства: переезд из города в сельскую местность. Подобное решение наиболее действенно по отношению к хроническому стрессу, оно не требует больших финансовых возможностей индивида, поэтому становится сейчас все более привлекательным [4].

В заключение хочется отметить, что актуальность проблемы хронической усталости и причин ее возникновения повышается в настоящее время. Поэтому жителям городов-гигантов стоит научиться воспринимать ситуацию через призму позитивного настроения, вести здоровый образ жизни, совершенствовать свое мастерство ориентации в городских джунглях с целью предотвратить прогрессирование «синдрома большого города», а также найти оптимистический подход к решению данной проблемы. Сегодня уже достаточно большое количество специалистов вовлекается в работу по реализации вышеперечисленных способов борьбы с негативным влиянием окружающей урбанистической среды на человека.

Библиографический список

1. Андриенко Е.В. Социальная психология: учеб. пособие для студ. Пед. Вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 264 с.
2. Сапольски Р. Психология стресса пер. с англ. под ред. Е.И. Николаевой. СПб.: Питер, 2015. 480 с.
3. Синичкина С. В. Минтруд: Для 85% россиян работа приносит стресс и болезни // Life.RU – информационный портал. 2018. URL: https://life.ru/t/главное/912872/mintrud_dlja_85_rossiiian_rabota_prinosit_strie ss_i_boliezni (дата обращения 03.10.2018).
4. Скупов Б.А. Небоскребы – агрессоры // Строительный эксперт. 2015. URL: <https://ardexpert.ru/article/4192> (дата обращения 05.10.2018).
5. Столяренко Л.Д. Особенности психологии человека в Древние и Древнейшие времена: учеб. Пособие. Ростов-на-Дону: МарТ, 2001. 256 с.
6. Федорова В.М. Особенности средневекового мышления, существенные для понимания художественного времени // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. №80. С. 342-345.
7. Филимонова Я.Ю. Доказано: мегаполисы давят на мозг // Правда.ру. 2018. URL: <https://www.pravda.ru/eureka/discoveries/02-02-2018/1082964->

- megapolis-0/ (дата обращения 02.09.2018).
8. Щербатых Ю.В. Психология любви и секса. Популярная энциклопедия. М.: Астрель, 2010. 480 с.
 9. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
 10. Lederbogen F. City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans / Florian Lederbogen, Peter Kirsch, Leila Haddad, Fabian Streit, Heike Tost, Philipp Schuch, Stefan Wist, Jens C. Pruessner, Marcella Rietschel, Michael Deuschle, Andreas Meyer-Lindenberg. *Nature*, 2011. V. 474. P. 498–501.
 11. Стресс в городе: [Электронный ресурс] // Психолог Сергей Ключников. М., 2004-2017. URL: <http://www.kluchnikov.ru/stati-avtorskie/samoregulyaciya-upravlenie-soboy-psihotrening/1952-stress-v-gorode-kak-o-kak-osvoboditsya-ot-stressa-v-gorode.html>. (Дата обращения: 18.10.2018).
 12. Влияние природных факторов на эмоциональное состояние человека: [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК. М., 2013-2018. URL: <https://infourok.ru/vliyanie-prirodnih-faktorov-na-emocionalnoe-sostoyanie-cheloveka-1841182.html>. (Дата обращения: 18.10.2018).