

**“ЗВ’ЯЗОК ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙМАННЯ МІСЬКОГО
СЕРЕДОВИЩА З ПСИХОЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ ЛЮДИНИ”**

Галузь знань

05 Соціальні, поведінкові науки

Спеціальність

053 Психологія

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ УРБАНІСТИЧНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ.....	6
1.1. Історія виникнення урбаністичної психології як напряму	6
1.2. Вплив урбаністичного середовища на стан особистості	7
Висновки до розділу 1	10
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙМАННЯ УРБАНІСТИЧНОГО СЕРЕДОВИЩА ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ.....	11
2.1. Організація дослідження, методики, вибірка	11
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	14
2.3. Аналіз зв'язків між особливостями сприймання урбаністичного середовища та психологічними станами мешканців міста.....	19
Висновки до розділу 2:	27
ВИСНОВКИ	29
СПИСОК ВИКОРИСТНИХ ДЖЕРЕЛ.....	31
АНОТАЦІЯ.....	34
ДОДАТКИ.....	34
Додаток А	35

ВСТУП

Актуальність теми зумовлена необхідністю розуміння як місто може впливати на людину, а саме на її психічний стан та добробут. У сучасному світі урбанізація є одним із ключових процесів, що визначає спосіб життя мільйонів людей, оскільки місто є джерелом можливостей, особливо для молоді; відповідно, місто має вплив на всі групи населення. За даними ООН, станом на 2025 рік близько 55–60 % населення Землі проживає у містах, і ця цифра неухильно зростає.

Міське середовище, з його високою щільністю населення, шумовим забрудненням і соціальною конкуренцією, сприяє підвищенню рівня стресу та тривожності. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (2023), хронічний шум у містах підвищує рівень кортизолу, що провокує тривожні стани. Закордонні дослідження, зокрема праця С. Мілграма (1970), запровадила концепцію сенсорного перевантаження, доводячи, що надмір стимулів у місті знижує когнітивну ефективність і викликає стрес. Його робота заклала фундамент для вивчення урбаністичних стресорів. Дослідження сучасних вчених, таких як К. Ларсон (2021), показують, що обмежений доступ до зелених зон знижує суб'єктивне благополуччя, тоді як Дж. Уолтер (2021) наголошує на соціальній ізоляції в містах як чиннику депресивних станів. Ці роботи підкреслюють глобальну проблему психологічного впливу урбанізації.

Психологічні наслідки урбанізації проявляються у зростанні звернень до психологів із приводу хронічного стресу, вигорання та соціальної дезадаптації. Наприклад, типові багатоповерхівки та обмежена інфраструктура для пішоходів знижують якість життя, що підтверджують спостереження Т. Хартінг (2022) про вплив транспортного стресу.

Метою цього проєкту є вивчення зв'язку особливостей сприймання міського середовища з психологічним станом індивіда, зокрема, його емоційним благополуччям, задоволеністю життям та процвітаням.

Об'єктом дослідження є психоемоційний стан мешканців міст.

Предметом дослідження виступає зв'язок сприймання специфічних особливостей міського середовища з психологічним станом людини.

Для досягнення **мети** та розкриття теми дослідження, маємо такі основні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасної літератури з проблематики урбаністичної психології, акцентуючи увагу на впливі міського середовища на рівень благополуччя та процвітання мешканців.

2. Розробити анкету для загального розуміння особливостей сприймання урбаністичного середовища мешканцями міста.

3. Провести емпіричне дослідження для оцінки психологічного стану жителів міст та визначення особливостей суб'єктивного сприймання міського середовища жителями міста. Визначити зв'язки між особливостями сприймання урбаністичного середовища та емоційним станом мешканців міст.

Вибірка: Загальна кількість досліджуваних становить 125 осіб. Всі досліджувані є громадянами України, їх економічний та сімейний стан є різним, місце проживання є різним (різні міста та країни), різна сфера діяльності. Способом залучення вибірки став метод сніжної кулі, тобто в межах студентського кола поширювався опитувальник і залучались респонденти різних вікових та професійних груп. Вік досліджуваних був від 18 до 71 років.

Методи дослідження:

Теоретичні: систематизація інформації, узагальнення та аналіз інформаційних джерел;

Емпіричні: Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Diener's Satisfaction with Life Scale, SWLS), адаптація А. Стаднік, Ю. Мельник (2023); "Опитувальник процвітання PERMA", адаптація О. Савченко, Д. Лавриненка (2023); "DASS-21" ("Depression, Anxiety, Stress Scale"), адаптація І. Галецької (2021); авторська анкета, яка складається з 22 питань.

Математико-статистичні: відсотковий аналіз (Excel); однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA, F-критерій Фішера) (Jamovi 2.3.28).

Теоретична значущість дослідження. Розширене уявлення щодо зв'язку

особливостей сприймання урбаністичного середовища з психоемоційними станами мешканців міста. Емпірично підтверджено, що відчуття комфорту проживання в своєму мікрорайоні пов'язане з вищими показниками благополуччя (задоволеність життям, позитивні емоції, залученість, позитивні відносини, сенс, добробут). Знайшло емпіричне підтвердження припущення, що часте відвідування зелених зон не лише пов'язане з більш високим рівнем благополуччя (задоволеність життям, позитивні емоції, позитивні відносини, сенс, досягнення, добробут), а й з більш низькими проявами стресу та схильності до депресії.

Практична значущість дослідження. Цінність дослідження для практики полягає у формуванні підґрунтя для переходу від теоретичного опису "міського стресу" до конкретних рекомендацій щодо трансформації середовища, які дозволять підвищити якість життя мешканців міст та мегаполісів. Отримані дані можуть бути використані архітекторами та урбаністами для створення психологічно комфортного міського середовища, для обґрунтування зв'язку між якістю пішохідної інфраструктури та відчуттям компетентності та автономності мешканців, що сприятиме зниженню рівня соціальної ізоляції у «спальних» районах.

Структура роботи. Робота складається з 2 розділів, містить 5 таблиць та 10 рисунків. Список використаних джерел містить 21 джерело.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ УРБАНІСТИЧНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

1.1. Історія виникнення урбаністичної психології як напрямку

Урбаністична психологія як міждисциплінарна галузь почала формуватися в середині ХХ століття на перетині екологічної психології, соціології, психогеографії та урбаністики. Її витoki пов'язані з багатьма працями, зокрема, К. Левін (1940-і) у теорії поля розглядав поведінку як взаємодію людини з середовищем. Це дало значний поштовх саме для психологів в урбаністичному напрямі. Засновниками психогеографії можна вважати К. Лінч та Г. Дебор, вони досліджували сприймання міст через “дрейф” та ментальні карти. Далі розглянемо працю Р. Баркер «Екологічна психологія» (1968), у якій була запропонована концепція поведінкових налаштувань, де міське середовище структурує поведінку. С. Мілграм увів концепцію сенсорного перевантаження, довівши, що шум, натовп та надмірна інтенсивність стимулів підвищують стрес. Г. Прошанські (1983) запропонував конструкт «місцева ідентичність», наголосивши на впливі міського дизайну на самосприйняття. Р. Уолтер (2021) підкреслює міждисциплінарність, акцентуючи на соціальному капіталі. Р. Каплан та С. Каплан (1995) у теорії відновлення уваги показали, що зелені зони знижують стрес.

Р. Баркер (1968) у книзі «Екологічна психологія» запропонував концепцію поведінкових налаштувань (behavior settings), яка описує, що фізичне середовище структурує поведінку людини через специфічні контексти. У містах такі налаштування, як переповнений метрополітен, торговий центр чи автобусна зупинка, задають певні моделі поведінки. У переповненому метро люди уникають зорового контакту, скорочують вербальну взаємодію та демонструють закриті пози, що може посилювати відчуття ізоляції чи напруги. Р. Баркер наголошував, що поведінкові налаштування є стійкими та автоматично впливають на психіку, формуючи емоційні реакції, такі як байдужність, тривожність чи втома.

Г. Прошанські (1983) розробив концепцію місцевої ідентичності (place-identity), яка описує, як міське середовище впливає на самосприйняття та емоційний зв'язок людини з простором. Всесвітня організація охорони здоров'я (2023) у звіті «Шумове забруднення та здоров'я» визначає шумовий стрес як фізіологічну реакцію на шумовий фон вище 55 дБ, що підвищує ризик тривожних розладів на 25% і порушує сон у 30% міського населення. Шум, наприклад, від транспорту чи будівництва, підвищує рівень кортизолу, викликаючи емоційну напругу та знижуючи здатність до релаксації.

С.А. Стансфельд та ін. (2021) у праці «Перспективи екологічного здоров'я» розвинули концепцію хронічного шумового впливу, показавши, що транспортний шум у містах, таких як Лондон і Париж, підвищує депресивні симптоми на 18% через порушення «когнітивної реставрації» — здатності відновлювати увагу після інтенсивних розумових навантажень. Постійний шум ускладнює концентрацію та відновлення когнітивних ресурсів.

Р. Каплан та С. Каплан (1995) запропонували теорію відновлення уваги (Attention Restoration Theory, ART), яка стверджує, що природне середовище, таке як парки чи зелені зони, сприяє відновленню когнітивних ресурсів і зниженню розумової втоми. Природні елементи, як-от дерева чи водойми, забезпечують м'яку стимуляцію, що дозволяє мозку «відпочивати» від надмірних міських подразників.

1.2. Вплив урбаністичного середовища на стан особистості

У даній роботі також було розглянуто книгу М. Раян та Л. Десі (2020) «Теорія самовизначення: основні психологічні потреби в мотивації, розвитку та благополуччі», де автори визначають психологічне благополуччя як стан, що виникає внаслідок задоволення трьох базових психологічних потреб: 1) автономія – здатність людини контролювати своє життя та приймати незалежні рішення; 2) компетентність – відчуття здатності досягати поставлених цілей і ефективно справлятися із завданнями; 3) зв'язки – наявність міцних соціальних стосунків і відчуття приналежності до спільноти.

У міському середовищі ці потреби зазнають значного тиску, адже затори обмежують автономію, оскільки людина втрачає контроль над своїм часом. Анонімність великих міст послаблює соціальні зв'язки, ускладнюючи формування міцних міжособистісних стосунків. Їхнє дослідження, проведене в 25 містах світу, показало, що в урбанізованих районах із високою щільністю населення рівень задоволеності базових потреб на 15% нижчий, ніж у передмістях, через інтенсивність міських стресорів і обмеженість ресурсів для їх компенсації.

В Україні було проведене дослідження, спрямоване на вивчення того, як параметри сучасного життєвого простору впливають на суб'єктивне відчуття добробуту в юнацькому та зрілому віці (Вернік, Павленко, 2023). У роботі обґрунтовано вікову специфіку сприйняття ключових середовищ: від сімейного й професійного до природного й цифрового. Благополуччя було запропоновано трактувати як фундаментальну цінність, що формується під дією комплексу зовнішніх та внутрішніх чинників. Емпірично доведено, що середовище життєдіяльності, опосередковане через індивідуальний досвід і рефлексію, є важливими чинником загального благополуччя. Результати свідчать про динамічну природу цього феномену, де вік виступає предиктором пріоритетності складових благополуччя. Зокрема, для юнаків характерна вища суб'єктивна значущість більшості середовищних факторів, що зумовлено специфікою соціальної активності на даному етапі онтогенезу. «...для юнацтва найбільшою є значущість природнього та середовища місця проживання, а для вікової групи зрілих осіб більше значущими є професійне та сімейне середовища, що пов'язано із особливостями життєдіяльності представників цих груп» (Вернік, Павленко, 2023: 32).

В дослідженні Є. Хмельової було здійснено системний аналіз семи ключових параметрів урбанізованого середовища (ландшафтні характеристики, панорама з вікна, демографічна щільність, висотність забудови, екстер'єри фасадів, геометрія архітектурних ліній та загальна міська естетика), що виступають модераторами психоемоційного стану особистості. Встановлено

специфічні закономірності впливу київського ландшафту на психіку мешканців. Зокрема, перебування у масштабних рекреаційних зонах міста сприяє редукції страху самотності, тоді як наявність озеленення безпосередньо біля місця проживання стимулює розвиток емоційного інтелекту та усвідомленості. Натомість дефіцит природних елементів у типових «спальних» районах (висотні споруди, асфальтовані паркінги) корелює з посиленням тривожності та схильністю до проєкції внутрішніх переживань на навколишню дійсність, що ускладнює процес ідентифікації власного «Я» (Хмельова, 2023).

Проведене порівняльне дослідження виявило як універсальні, так і специфічні для української вибірки особливості сприйняття міста. Так, на відміну від результатів західних досліджень, де висока щільність населення часто асоціюється з депресивними станами, вітчизняні респонденти не виявляють ознак пригнічення в умовах скупченості. Також зафіксовано когнітивну дивергенцію щодо архітектурних форм: будівлі з гострими кутами сприймаються українцями як стимулювальні (викликають інтерес), а не тривожні. Були отримані і спільні для обох культур (української та західної) особливості, а саме: позитивний вплив візуального контакту з природою на емоційне тло. Водночас естетичний регрес міського простору (руйнування фасадів, хаотичне графіті, монотонність забудови) стабільно провокує негативні емоційні реакції незалежно від культурного контексту.

Дослідницею також були надані рекомендації щодо оптимізації міського середовища на основі вивчення міжнародного досвіду, а саме: 1) розвиток зеленої інфраструктури та біофільного дизайну (забезпечення інклюзивного доступу до природи, дотримуючись принципу крокової доступності для кожного житлового кластера); 2) оптимізація візуального контакту з рослинністю (поєднання природних та архітектурних елементів, не перешкоджаючи при цьому інсоляції житлових приміщень); 3) регуляція візуальної щільності (у випадках близького розташування будинків («вікна у вікна») забезпечувати високу якість оздоблення та належний екстер'єрний стан фасадів протилежних споруд); 4) диверсифікація фасадних рішень (унікати монотонності шляхом

використання гетерогенних матеріалів, розмаїття текстур і колірних палітр); 5) дотримання просторових пропорцій (формування вуличний простір із дотриманням гармонійного співвідношення ширини вулиці до висоти споруд) та ін.

Висновки до розділу 1:

Урбаністична психологія як галузь тісно і, в певних моментах, неподільно пов'язана із психогеографією, соціологією, урбаністикою, екопсихологією, як історичними витоками, так і дослідженнями.

Ключовими концепціями є психологічне благополуччя та базові потреби (в урбанізованих районах із високою щільністю населення рівень задоволеності базових потреб, через інтенсивність міських стресорів і обмеженість ресурсів для їх компенсації); поведінкові налаштування (вони формуються специфічними контекстами фізичного середовища, стійкі автоматично впливають на психіку, формуючи емоційні реакції, такі як байдужість, тривожність чи втома.); місцева ідентичність (описує вплив на самосприйняття та емоційний зв'язок людини з простором, чим зв'язок вищий, тим вищими є показники благополуччя); шумовий стрес і когнітивне перевантаження (фізіологічно шум виснажує нервову систему, порушуючи сон, підвищуючи ризики тривожно-депресивних розладів та викликаючи труднощі з концентрацією); теорія відновлення уваги (перебування у природних зонах сприяє відновленню когнітивних ресурсів і зниженню розумової втоми).

Відповідно, розглянувши ці концепції, можна побачити, що перенавантажене урбаністичне середовище має негативний вплив на психологічний та фізіологічний стан людини, тому важливо розробляти проєкти з покращення урбаністичного простору, адже урбанізація зростає з кожним роком і це негативно впливатиме в подальшому. “Натуральне”, природне середовище, навпаки, має відновлювальний та позитивний вплив на психологічний стан людини, тому варто урбаністичне середовище насичувати зеленими зонами та доступними соціальними зонами відпочинку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙМАННЯ УРБАНІСТИЧНОГО СЕРЕДОВИЩА ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

2.1. Організація дослідження, методика, вибірка

Дане емпіричне дослідження було проведене у 4 етапи:

1) Підготовчий: теоретичний аналіз 5 теорій впливу міського середовища на психоемоційний стан людини та постановка мети й завдань емпіричного дослідження;

2) Конструювальний: розробка авторської анкети (22 питання), підбір методик та створення Google Форми;

3) Констатувальний: перевірка припущень, щодо зв'язку між певними аспектами організації урбаністичного середовища та психологічним станом мешканців міст;

4) Завершальний (узагальнюючий): інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження.

Вибірка досліджуваних представлена 125 респондентами, які були залучені методом “сніжної кулі” (коли респонденти поширюють форму опитування серед знайомих), та розподілена за представництвом певних характеристик, а саме:

1. За віком: 2 особи (2%) віком 10-14 років, 3 особи (2%) – 15-17 років, 27 осіб (21%) – 18-21 рік, 42 особи (33%) – 22-35 років, 50 осіб (40%) – 36-60 років, 3 особи (2%) – 61-75 років.

2. За статтю: 86 жінок (68%) та 39 чоловіків (31%).

3. За містом проживання: 48 осіб (38%) проживають у Києві, 6 осіб (5%) – в Одесі, 5 осіб (4%) – у Варшаві, 4 особи (3%) – у Берліні, Кракові, Кропивницькому, Львові, по 3 особи (2%) – у Вінниці, Гамбурзі, Геїлоо, Змієві, Самборі, по 2 особи (2%) – у Броварах, Білогіродці, Дніпрі, Запоріжжі, Кременчуку, Херсоні, Батумі, по 1 особі (1%) – в Іруні, Антверпені, Бремені, Бургасі, Ванкувері, Веркендамі, Гаазі, Ганновері, Гданську, Ден Хаагу,

Кишиневі, Колоньє, Константі, Мадридi, Миколаєві, Рогатині, Ряшеві, Сумах, Ужгороді, Франкфурті, Хмельницькому.

Методики, використані у дослідженні:

1) **Шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера (в адаптації А. Стаднік та Ю. Мельник)** — це експрес-методика з 5 пунктів, спрямована на вимірювання когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя в неклінічних вибірках. Інструмент характеризується високою конвергентною валідністю та низькою кореляцією з афективними станами (.09), що підтверджує надійність оцінки саме життєвих суджень, а не миттєвих емоцій. Результати розраховуються як сума балів (від 5 до 35) і розподіляються за шістьма категоріями — від вкрай незадоволених до дуже задоволених життям (Understanding Scores on the Satisfaction with Life Scale, 2006).

2) **Опитувальник «PERMA-Профайлер»** (в адаптації О. Савченко та О. Лавриненко, 2023) складається з 23 тверджень і призначений для комплексної оцінки добробуту за дев'ятьма доменами. Методика базується на моделі М. Селігмана й охоплює п'ять основних вимірів — позитивні емоції, залученість (стан «поток»), соціальні відносини, життєвий сенс та досягнення, — а також додаткові показники здоров'я, самотності, негативних емоцій та загального щастя. Такий підхід дозволяє цілісно проаналізувати психологічне процвітання особистості, враховуючи як її внутрішній емоційний стан, так і рівень соціальної адаптованості та реалізації.

3) **DASS-21 (Depression, Anxiety, Stress Scale)** (адаптація І. Галецької, 2021) — це надійний діагностичний інструмент із 21 твердження, призначений для оцінки інтенсивності депресії, тривоги та стресу за останні два тижні за допомогою 4-бальної шкали. Опитувальник включає три шкали (по 7 запитань кожна): шкала депресії вимірює рівень дисфорії, безнадії та втрати інтересу; тривоги — вегетативне збудження та ситуативні страхи; стресу — рівень хронічного напруження, дратівливості та труднощів із розслабленням. Завдяки комплексній структурі методика дозволяє ефективно диференціювати негативні емоційні стани та визначати загальний рівень психоемоційного виснаження

респондентів.

4) Авторська анкета (див. Додаток А)

Анкета складається з 22 запитань, спрямованих на оцінку соціально-демографічних характеристик, умов проживання та суб'єктивного сприйняття міського середовища респондентами. Вона охоплює кілька ключових аспектів життя в місті, дозволяючи отримати комплексну інформацію про взаємодію людини з міським простором: 1) Демографічні характеристики (включає запитання про вік (у повних роках) та стать респондента, що дозволяє визначити віково-статеву структуру вибірки); 2) зайнятість та досвід управління (статус респондента; додатково оцінюється досвід управління іншими людьми, виробництвом чи перебування на керівних посадах, що допомагає визначити професійний досвід респондентів); 3) місце проживання (місто проживання, тривалість перебування в ньому, а також досвід вимушеного переїзду через війну); 4) характеристики району проживання (тип району (наприклад, центр, передмістя, спальний район), тип будинку та наявність зелених зон поблизу (парк, сквер, ліс)); 5) перебування у зелених зонах (частота відвідування зелених зон та емоції, які респондент відчуває під час перебування в них, що дозволяє оцінити вплив природного середовища на добробут); 6) шумове забруднення (оцінка рівня шуму в районі проживання, його вплив на концентрацію уваги, відпочинок чи навчання, а також міру дискомфорту від шуму транспорту чи людей); 7) транспортна інфраструктура (зручність громадського транспорту для щоденних потреб, наявності власного автомобіля, часу, витраченого на дорогу до роботи чи навчання, та загальної ефективності транспортної системи міста; ці дані відображають доступність і комфортність транспортної інфраструктури); 8) суб'єктивне сприйняття міського середовища (оцінка комфорту перебування в місті, вплив темпу життя на спокій чи стрес, а також рівень задоволеності районом проживання).

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

1. Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Diener's Satisfaction with Life Scale, SWLS), (адаптація А. Стаднік, Ю. Мельник)

Результати методики надають можливість виявити рівень глобальних когнітивних суджень щодо задоволеності своїм життям у респондентів: дуже задоволений, задоволений, трохи задоволений, нейтральний, трохи незадоволений, незадоволений, дуже незадоволений. Отримані результати представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних за рівнями задоволеністю життям

Рівні	Кількість осіб	Відсоток
Дуже задоволений	16	12,8%
Задоволений	30	24%
Трохи задоволений	41	32,8%
Нейтральний	8	6,4%
Трохи незадоволений	15	12%
Незадоволений	11	8,8%
Дуже незадоволений	4	3,2%

За результатами, вказаними у таблиці 2.1, спостерігається тенденція до середньо-високого рівня задоволеності життям (76% разом). Це може свідчити про хорошу адаптивність до різних умов життя та загальний позитивізм у сприйманні життя респондентами. Ну і найменшу частку в групі займають респонденти з низьким рівнем задоволеності життям разом становлять 30 осіб (24%), такі результати свідчать про брак позитивних емоцій, зниження інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення, відчуття себе аутсайдером, відчуття розгубленості, незадоволеності собою.

2. Короткий багатовимірний опитувальник процвітання “PERMA-Профайлер” (в адаптації Савченко & Лавриненко, 2023)

Дана методика надала нам можливість виявити у 8 різних вимірах рівень загального психологічного благополуччя респондентів: високий, середній та низький. Отримані результати представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями психологічного благополуччя

№	Ознака	Рівні					
		високий		середній		низький	
		Кіл-ть	Відсоток	Кіл-ть	Відсоток	Кіл-ть	Відсоток
1	Позитивні емоції	43	34,4%	66	52,8%	16	12,8%
2	Залученість	19	15,2%	101	80,8%	5	4%
3	Відносини	51	40,8%	56	44,8%	18	14,4%
4	Сенс	56	44,8%	54	43,2%	15	12%
5	Досягнення	13	10,4%	98	78,4%	13	10,4%
6	Негативні емоції	21	16,8%	95	76%	9	7,2%
7	Здоров'я	8	6,4%	101	80,8%	16	12,8%
8	Добробут	113	90,4%	12	9,6%	0	0%

З таблиці 2.2, можемо виділити такі тенденції — домінування високого добробуту, адже 90,4% респондентів мають високий рівень добробуту, що є найвищим показником і свідчить про загальну адаптивність вибірки. Лише 15,2% досягають високого рівня залученості, а 80,8% мають середню залученість, що може вказувати на брак мотивації чи поглиненості діяльністю. 44,8% і 40,8% мають високі показники за сенсом і відносинами, що відображає сильну соціальну підтримку та наявність життєвих цілей. Низький відсоток високого рівня здоров'я (6,4%) і досягнень (10,4%) вказує на фізичні та мотиваційні труднощі у частини вибірки.

3. DASS-21 (Depression, Anxiety, Stress Scale) (адаптація І. Галецької, 2021)

Методика DASS 21 – інструмент для оцінки тяжкості поведінкових та емоційних симптомів, які корелюють з депресією, тривожним розладом та стресом. Отримані результати представлені у таблиці 2.3.

За результатами проведеної методики, у таблиці 2.3, бачимо, що рівнем найбільшого представництва є середній для усіх шкал 58,4% (тривожність), 60,8% (депресія), 67,2% (стрес), це вказує на помірний та ситуативний рівень прояву тривожності, депресії та стресу у даній вибірці.

**Відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями прояву тривожності,
депресії та стресу**

№	Ознака	Рівні					
		високий		середній		низький	
		Кіл-ть	Відсоток	Кіл-ть	Відсоток	Кіл-ть	Відсоток
1	Тривожність	20	16%	73	58,4%	32	25,6%
2	Депресія	18	14,4%	76	60,8%	31	24,8%
3	Стрес	10	8%	84	67,2%	31	24,8%

Найменш вираженим у вибірці є прояв стресу — лише 8% мають високий рівень стресу, тоді як тривожність (16%) і депресія (14,4%) частіше досягають високих показників

4. Власна анкета

Сформована анкета дозволяє визначити особливості сприймання складових урбаністичного середовища. Анкета охоплює 8 вимірів: “Демографічні характеристики”, “Зайнятість та досвід управління”, “Місце проживання та тривалість”, “Характеристики району проживання”, “Взаємодія із зеленими зонами”, “Шумове забруднення”, “Транспортна інфраструктура”, “Суб’єктивне сприйняття середовища”.

Проаналізувавши основні показники за анкетною, було з’ясовано:

1. Демографічні характеристики

Вік: 2 особи (2%) віком 10–14 років, 3 особи (2%) віком 15–17 років, 27 осіб (21%) віком 18–21 рік, 42 особи (33%) віком 22–35 років, 50 осіб (40%) віком 36–60 років, 3 особи (2%) віком 61–75 років.

Стать: 86 жінок (68%) та 39 чоловіків (31%).

2. Зайнятість та досвід управління

Зайнятість: 49 осіб (39%) працюють повний робочий день, 7 осіб (6%) – неповний робочий день, 9 осіб (7%) – на кількох роботах, 3 особи (2%) перебувають на пенсії, 4 особи (3%) не працюють і шукають роботу, 2 особи (2%) не працюють і не шукають роботу, 29 осіб (23%) навчаються і працюють, 15 осіб

(12%) навчаються, 6 осіб (5%) є домогосподарками/домогосподарями, 1 особа (1%) проходить військову службу.

Досвід управління: 75 осіб (60%) мають досвід управління іншими людьми, виробництвом чи перебування на керівних посадах, 50 осіб (40%) такого досвіду не мають.

3. Місце проживання та його тривалість

Тривалість проживання у місті: 3 особи (2%) проживають менше 2 місяців, 3 особи (2%) – від 2 до 6 місяців, 12 осіб (10%) – від 6 місяців до 1 року, 42 особи (33%) – від 1 до 3 років, 15 осіб (12%) – від 3 до 10 років, 19 осіб (15%) – від 11 до 20 років, 31 особа (25%) – від народження.

Досвід вимушеного переїзду через війну: 32 особи (25,6%) не мають досвіду переїзду, 5 осіб (4%) переїхали після 2014 року, 46 осіб (36,8%) – після 24 лютого 2022 року, 14 осіб (11,2%) переїжджали декілька разів, 28 осіб (22,4%) переїжджали, але повернулися додому.

4. Характеристики району проживання

Тип району: 15 осіб (12%) проживають у передмісті, 2 особи (2%) – у промисловій зоні, 45 осіб (36%) – у районі біля центру, 42 особи (33%) – у спальному житловому районі на околиці, 21 особа (17%) – у центрі міста.

Тип будинку: 17 осіб (13,6%) проживають у приватному будинку чи котеджі, 11 осіб (8,8%) – у старому, історичному будинку, 16 осіб (12,8%) – у хрущівці, 44 особи (35,2%) – у бетонній панельній багатопверхівці, 34 особи (27,2%) – у сучасному житловому комплексі, 2 особи (1,6%) – у гуртожитку, 1 особа (0,8%) – у бліндажі.

Наявність зелених зон: 7 осіб (5,6%) не мають зелених зон поблизу, 35 осіб (28%) – у межах 10–20 хвилин ходьби, 45 осіб (36%) – у 5–10 хвилин ходьби, 38 осіб (30,4%) – прямо біля дому.

5. Перебування у зелених зонах

Частота відвідування зелених зон: 5 осіб (4%) ніколи не відвідують, 39 осіб (31,2%) – раз на місяць або рідше, 39 осіб (31,2%) – кілька разів на місяць чи щотижня, 20 осіб (16%) – раз у 2–3 дні, 22 особи (17,6%) – щодня.

Відчуття у зелених зонах: 72 особи (57,6%) відчувають спокій і полегшення, 32 особи (25,6%) – нічого особливого (нейтрально), 21 особа (16,8%) – піднесення та радість, 0 осіб (0%) – тривогу чи дискомфорт.

6. Шумове забруднення

Рівень шуму в районі: 26 осіб (20,8%) – дуже тихо, 43 особи (34,4%) – слабкий шум, 45 осіб (36%) – помірний шум, 10 осіб (8%) – досить шумно, 1 особа (0,8%) – дуже шумно.

Вплив шуму на зосередженість і відпочинок: 64 особи (51,2%) – шум зовсім не заважає, 48 осіб (38,4%) – трохи заважає, 9 осіб (7,2%) – значно заважає, 4 особи (3,2%) – дуже сильно заважає.

Частота дискомфорту від шуму: 33 особи (26,4%) – ніколи, 70 осіб (56%) – іноді, 16 осіб (12,8%) – часто, 6 осіб (4,8%) – майже завжди.

7. Транспортна інфраструктура

Зручність громадського транспорту: 14 осіб (11,2%) – дуже незручний, 25 осіб (20%) – скоріше незручний, 61 особа (48,8%) – скоріше зручний, 25 осіб (20%) – дуже зручний.

Наявність власного автомобіля: 53 особи (42,4%) мають автомобіль, 72 особи (57,6%) – не мають.

Час на дорогу до роботи чи навчання: 52 особи (41,6%) – менше 15 хвилин, 39 осіб (31,2%) – 15–30 хвилин, 20 осіб (16%) – 30–60 хвилин, 14 осіб (11,2%) – більше 60 хвилин.

Допомога транспортної системи: 21 особа (16,8%) – зовсім не допомагає, 26 осіб (20,8%) – скоріше не допомагає, 66 осіб (52,8%) – скоріше допомагає, 12 осіб (9,6%) – абсолютно допомагає.

8. Суб'єктивне сприйняття міського середовища

Комфорт у місті: 6 осіб (4,8%) – ніколи, 24 особи (19,2%) – іноді, 63 особи (50,4%) – часто, 32 особи (25,6%) – майже завжди.

Вплив темпу життя: 5 осіб (4%) – значно сприяє стресу, 17 осіб (13,6%) – скоріше стресу, 49 осіб (39,2%) – важко сказати, 42 особи (33,6%) – скоріше спокою, 12 осіб (9,6%) – значно сприяє спокою.

Задоволеність районом проживання: 10 осіб (8%) – зовсім не задоволені, 9 осіб (7,2%) – скоріше незадоволені, 24 особи (19,2%) – і задоволені, і незадоволені, 51 особа (40,8%) – скоріше задоволені, 31 особа (24,8%) – дуже задоволені.

2.3. Аналіз зв'язків між особливостями сприймання урбаністичного середовища та психологічними станами мешканців міста

Було сформоване припущення – жителі, які відчують позитивний емоційний зв'язок зі своїм районом (place attachment), мають вищий рівень задоволеності життям.

Аналізуючи відповіді на питання з анкети “Наскільки комфортно ви відчуваєте себе у своєму місті?”, отримано такі дані: 6 осіб (4,8%) – ніколи, 24 особи (19,2%) – іноді, 63 особи (50,4%) – часто, 32 особи (25,6%) – майже завжди. У ході проведення дисперсійного аналізу (див. таблиця 2.4), було виявлено що почуття комфорту має значущий статистичний зв'язок із показником “Задоволеністю життям”, який вимірюється за шкалою задоволеності життям Дінера ($p=0.001$), та вимірами методики PERMA: “Позитивними емоціями” ($p=0.003$), “Відносинами” ($p<.0001$), “Добробутом” ($p=0.001$). Детальний опис та аналіз малюнків наведено нижче (див. рис. 2.1).

Таблиця 2.4

Результати, отримані за дисперсійним однофакторним аналізом за критерієм Велча (почуття комфорту)

Показник	Емпіричне значення F	df1	df2	Рівень значущості p
Задоволеність життям	7.423	3	21.5	0.001
Позитивні емоції	6.472	3	21.4	0.003
Залученість	3.477	3	21.5	0.034
Відносини	9.095	3	22.2	<.001
Сенс	3.267	3	21.5	0.041
Досягнення	2.938	3	21.1	0.057
Добробут	7.678	3	21.8	0.001
Негативні емоції	1.137	3	20.3	0.358

Показник	Емпіричне значення F	df1	df2	Рівень значущості p
Здоров'я	0.198	3	23.1	0.897
Шкала D (депресія)	2.836	3	22.0	0.062
Шкала A (тривожність)	1.981	3	22.0	0.146
Шкала S (стрес)	2.526	3	21.8	0.084

На рис. 2.1 простежується чітка тенденція зростання задоволеності життям зі збільшенням суб'єктивного відчуття комфорту в місті. Найвищі показники у групах «часто» і «майже завжди», найнижчі – у «ніколи». Загалом графік вказує зв'язок між частотою відчуття комфорту в місті та рівнем задоволеності життям: зі зростанням суб'єктивного комфорту підвищується як центральна тенденція показників, так і їх верхні значення, тоді як низький комфорт асоціюється зі зниженими та менш варіативними рівнями задоволеності життям.

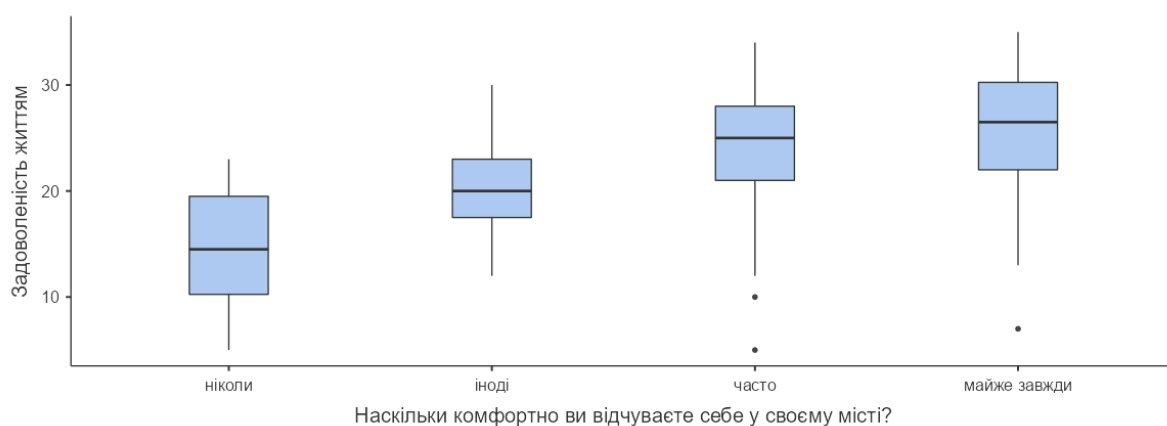


Рисунок 2.1. Зв'язок між рівнем комфорту за містом проживання та показником задоволеності життям

На рис. 2.2 простежується чітка тенденція зростання рівня позитивних емоцій зі збільшенням суб'єктивного відчуття комфорту в місті. Найнижчі показники характерні для групи «ніколи», тоді як найвищі показники для груп «часто» та «майже завжди». Поданий графік вказує на дуже значущий зв'язок ($p=0.003$) між частотою відчуття комфорту в міському середовищі та інтенсивністю позитивних емоцій, а саме зі зростанням суб'єктивного комфорту підвищується центральна тенденція розподілу, а також верхні значення

показників, тоді як низький комфорт асоціюється зі зниженими рівнями позитивного емоційного стану.

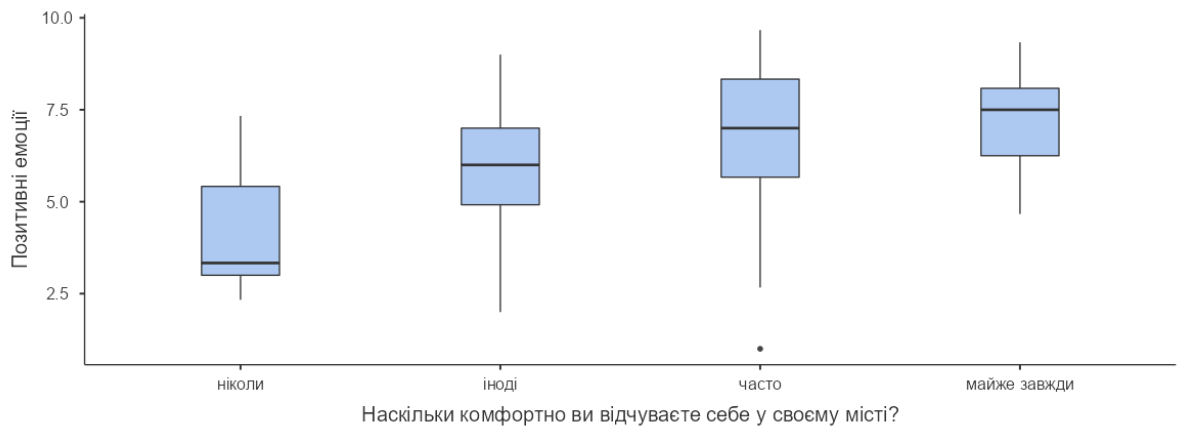


Рисунок 2.2. Зв'язок між рівнем комфорту за містом проживання та позитивними емоціями

На рис. 2.3 спостерігається поступове зростання рівня відносин зі збільшенням суб'єктивного відчуття комфорту в місті. Найнижчі значення зафіксовані у групі «ніколи», а найвищі показники наявні у групах «часто» та «майже завжди». Графік свідчить про зв'язок між частотою переживання міського комфорту та якістю відносин, із підвищенням як центральної тенденції, так і верхніх значень показників.

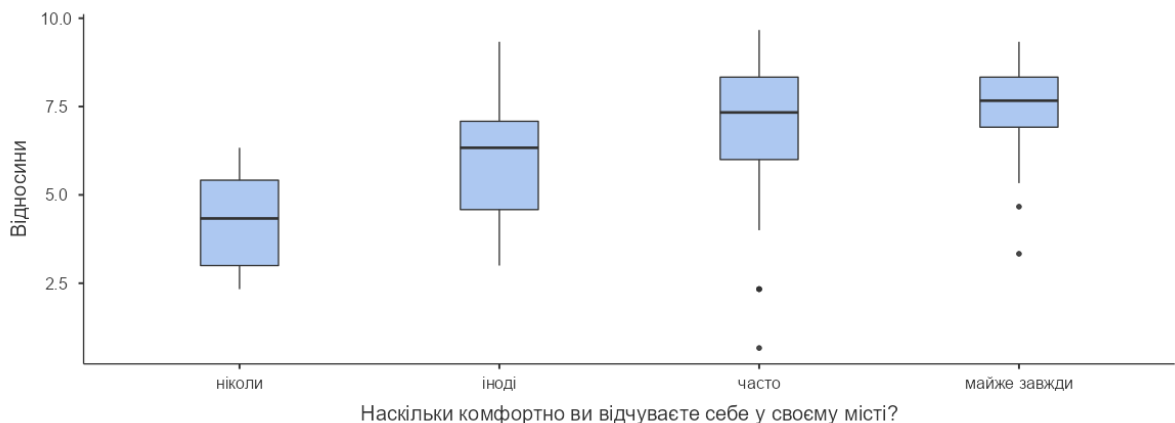


Рисунок 2.3. Зв'язок між рівнем комфорту за містом проживання та відносинами як складової благополуччя

На рис. 2.4 відображено чітку тенденцію зростання рівня добробуту зі збільшенням суб'єктивного відчуття комфорту в місті. Найнижчі показники спостерігаються у групі «ніколи», тоді як найвищі та найбільш стабільні — у групі «майже завжди». Загалом графік підтверджує зв'язок між міським комфортом і добробутом, що відображається у зростанні як центральних, так і граничних значень показників.

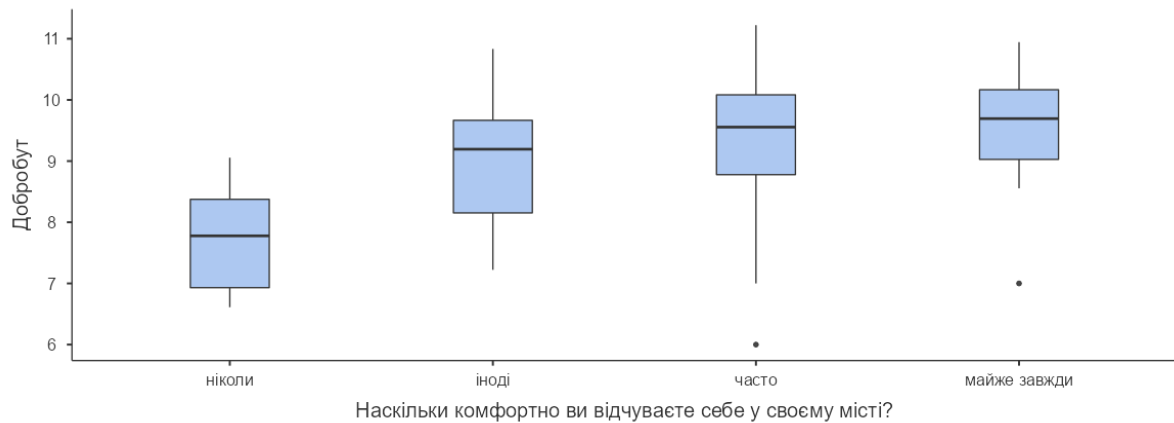


Рисунок 2.4. Зв'язок між рівнем комфорту за містом проживання та загальним показником добробуту

З отриманих результатів, можна зробити висновок, що рівень комфорту має значущий статистичний зв'язок із задоволеністю життям, позитивними емоціями, залученістю, добробутом, та найсильніший зв'язок є з відносинами, це потребує додаткового вивчення, але можна зробити припущення та пояснити такі результати концепцією місцевої ідентичності Г. Прошанськи (де прилеглисть до міського середовища, самоідентифікація себе з ним впливає на самосприйняття та зв'язок людини з простором). Також можна порівняти це із однією з 3 складових психологічного благополуччя за теорією М. Раян та Л. Десі (2020), де присутня така складова як «зв'язок» — наявність міцних соціальних стосунків і відчуття приналежності до спільноти.

Оскільки зелені зони такі як ліси, парки вважаються рекреаційними зонами, виникло припущення: люди, які проживають у містах із вищим рівнем доступності зелених зон і відвідують їх частіше, демонструють нижчі показники стресу порівняно з тими, хто живе в місцях із обмеженим доступом до природних

просторів та не відвідує їх. В анкеті наявне питання, «Як часто ви відвідуєте зелені зони», ось результати, отримані за анкетною: 5 осіб (4%) ніколи не відвідують, 39 осіб (31,2%) – раз на місяць або рідше, 39 осіб (31,2%) – кілька разів на місяць чи щотижня, 20 осіб (16%) – раз у 2–3 дні, 22 особи (17,6%) – щодня.

За результатами проведення дисперсійного аналізу (див. таблиця 2.5), було виявлено що **частота відвідування зелених зон** має значущий статистичний зв'язок із показником “Задоволеності життям”, який вимірюється за шкалою задоволеності життям Дінера ($p=0.032$), та такими вимірами методики PERMA: “Позитивними емоціями” ($p<0.001$), “Відносинами” ($p<0.001$), “Добробутом” ($p<0.001$), а також із “Досягненнями” ($p=0.001$), “Сенсом” ($p=0.019$). Також є зв'язок з показниками психологічного дискомфорту: “Шкалою S” (стрес, $p=0.001$) та “Шкалою D” (депресія) ($p=0.005$).

Таблиця 2.5

Результати, отримані за дисперсійним однофакторним аналізом за критерієм Велча (відвідування зелених зон)

Показники	Емпіричне значення F	df1	df2	Рівень значущості, p
Задоволеність життям	3.177	4	23.9	0.032
Позитивні емоції	7.502	4	25.6	< .001
Залученість	2.278	4	25.5	0.089
Відносини	7.649	4	25.0	< .001
Сенс	3.592	4	24.6	0.019
Досягнення	6.147	4	28.4	0.001
Добробут	6.796	4	25.4	< .001
Негативні емоції	2.636	4	25.4	0.057
Здоров'я	0.663	4	24.4	0.624
Шкала D (депресія)	4.714	4	25.9	0.005
Шкала A (тривожність)	2.255	4	24.5	0.092
Шкала S (стрес)	5.820	4	32.1	0.001

Детальний опис та аналіз наведено нижче.

На рис. 2.5 представлено зростання задоволеності життям зі збільшенням частоти відвідування зелених зон. Найнижчі показники характерні для групи «ніколи», найвищі та найбільш стабільні — для групи «щодня». Загалом графік підтверджує, що частіший контакт із зеленим міським середовищем асоціюється з підвищенням як центральної тенденції, так і верхніх значень показників задоволеності життям.

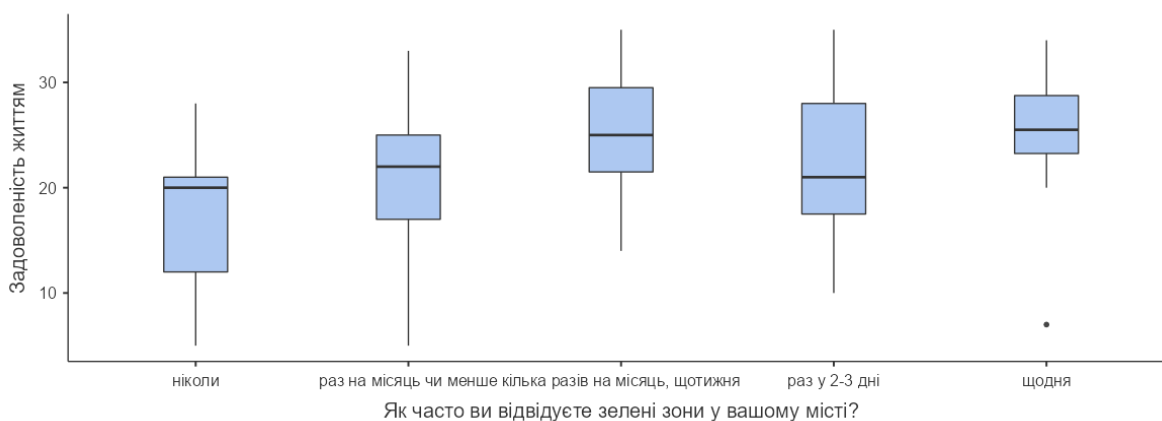


Рисунок 2.5. Зв'язок між частотою відвідування зелених зон та задоволеністю життям

На рис. 2.6 простежується чітка тенденція зростання позитивних емоцій зі збільшенням частоти відвідування зелених зон. Найнижчі значення зафіксовані у групі «ніколи», тоді як найвищі та найстабільніші — у групі «щодня». Результати підтверджують стійкий зв'язок між регулярним контактом із природним середовищем та позитивним емоційним станом.

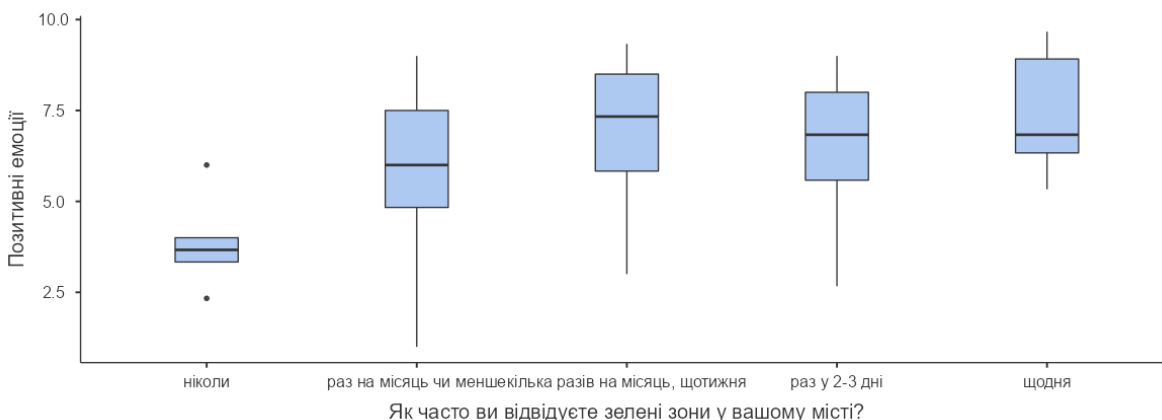


Рисунок 2.6. Зв'язок між частотою відвідування зелених зон та позитивними емоціями

На рис. 2.7 Представлено поступове підвищення якості міжособистісних відносин зі зростанням частоти відвідування зелених зон. Найнижчі показники спостерігаються у групі «ніколи», а найвищі — у групі «щодня». Даний графік свідчить про позитивний зв'язок між регулярним перебуванням у зеленому середовищі та частішим контактом із зеленим міським середовищем, що може сприяти покращенню якості соціальних взаємодій та міжособистісних зв'язків.

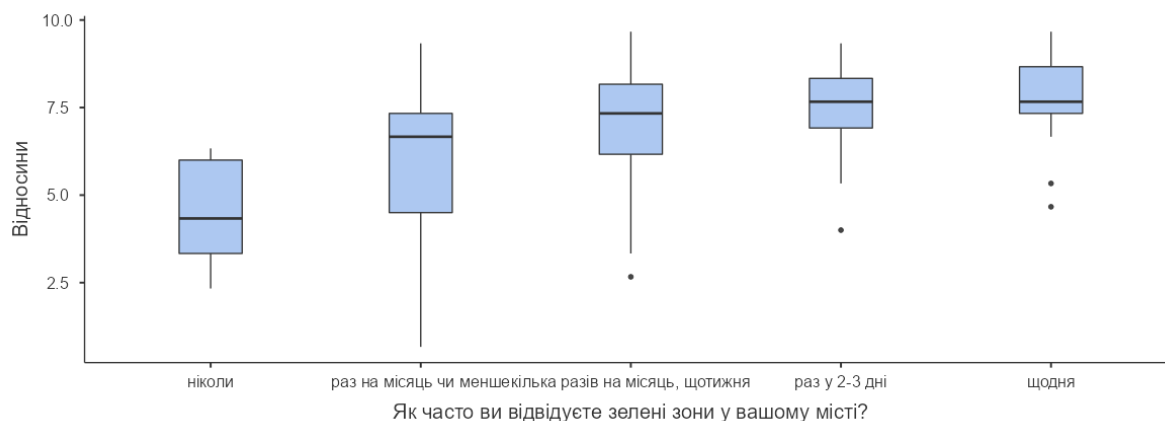


Рисунок 2.7. Зв'язок між частотою відвідування зелених зон та відносинами як складовою благополуччя

На рис. 2.8 зображено розподіл рівня добробуту залежно від частоти відвідування зелених зон у місті. Візуальний аналіз графіка вказує на загальну тенденцію до підвищення показників добробуту зі зростанням частоти перебування у зелених просторах. Зростання рівня добробуту зі збільшенням частоти відвідування зелених зон. Найнижчі значення характерні для респондентів, які не відвідують зелені простори, тоді як найвищі та найбільш стабільні — для групи «щодня». Результати підтверджують, що частота контакту з зеленим міським середовищем асоціюється зі зростанням як центральної тенденції, так і верхніх значень показників добробуту.

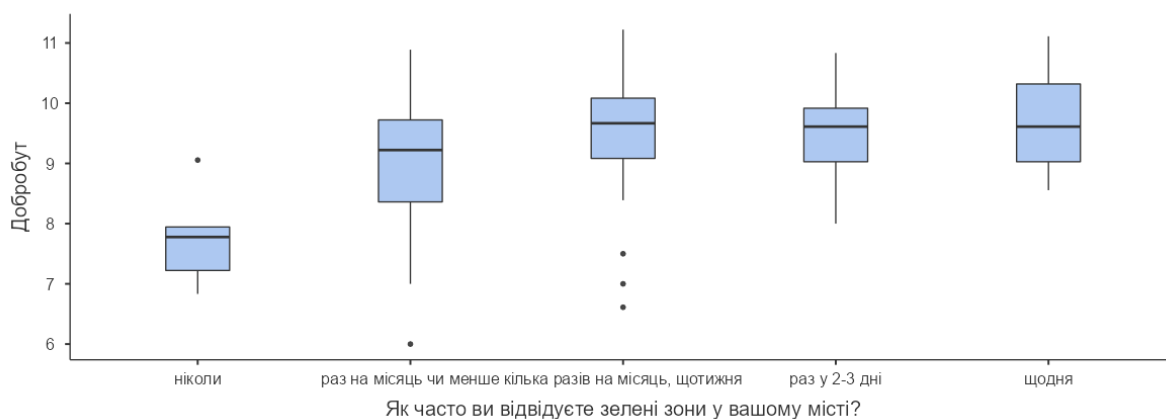


Рисунок 2.8. Зв'язок між частотою відвідування зелених зон та добробутом

Схожі тенденції отримані і за такими складовими благополуччя як сенс та досягнення. Отримані дані свідчать про стійкий зв'язок між регулярним контактом із зеленим середовищем та осмисленістю життя. На рис. 2.9 зображено розподіл рівня стресу залежно від частоти відвідування зелених зон у місті. Зниження рівня стресу співпадає зі збільшенням частоти відвідування зелених зон. Найвищі показники стресу характерні для групи «ніколи», найнижчі та найбільш стабільні — для групи «щодня». Результати аналізу графіка підтверджують негативний зв'язок між регулярним контактом із зеленим середовищем і рівнем стресу; відповідно, регулярний контакт із зеленим міським середовищем пов'язаний зі стійкістю до стресових чинників, більшою толерантністю до невизначеності, що відповідає більш низькій центральній тенденції та нижчому верхньому діапазону показників.

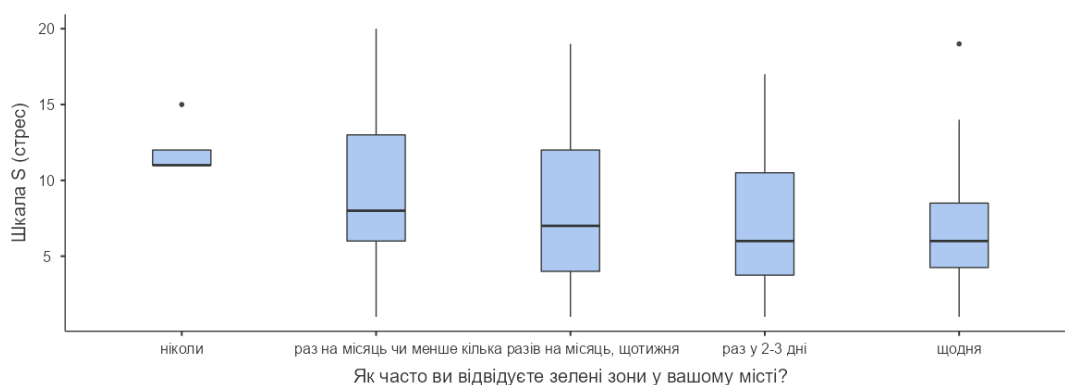


Рисунок 2.9. Зв'язок між частотою відвідування зелених зон та стресом

На рис. 2.10 представлено розподіл рівня дистресу залежно від частоти відвідування зелених зон у місті. Аналіз графіка демонструє чітку тенденцію до зниження показників дистресу зі збільшенням частоти перебування у зелених просторах. Найвищі значення спостерігаються у групі «ніколи», тоді як найнижчі — у групі «щодня». Результати свідчать про стійкий негативний зв'язок між регулярним перебуванням у зеленому середовищі та дистресом.

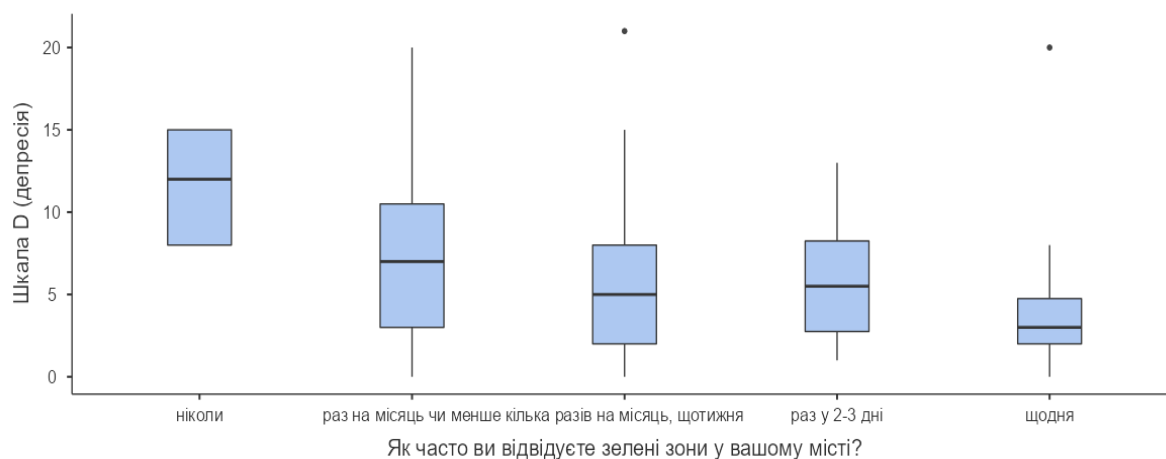


Рисунок 2.10. Зв'язок між частотою відвідування зелених зон та депресією

З отриманих результатів, можна зробити висновок про стабільний зв'язок між частотою відвідування зелених зон та показниками психологічного благополуччя. Регулярний контакт із зеленим міським середовищем асоціюється з вищими рівнями задоволеності життям, позитивних емоцій, добробуту, якості відносин, відчуття сенсу та досягнень, а також із нижчими рівнями стресу та дистресу. Найбільш сприятливі та стабільні показники характерні для респондентів, які відвідують зелені зони щодня, що вказує на потенційну захисну та ресурсну роль зеленого середовища для психологічного благополуччя мешканців міста.

Висновки до розділу 2

Дослідження підтвердило зв'язок між сприйманням урбаністичного середовища та емоційним станом мешканців. За методикою SWLS, 76% респондентів мають середньо-високий рівень задоволеності життям, що

охоплює як когнітивний, так і афективний компоненти. Результати PERMA-Профайлера продемонстрували високий рівень загального добробуту (90,4%) та адаптивності. Найвищі показники зафіксовано за шкалами «сенс» (44,8%) і «відносини» (40,8%), тоді як «залученість», «здоров'я» та «досягнення» мають нижчі значення, що вказує на брак мотивації та фізичні труднощі. За методикою DASS-21, у вибірці переважають помірні рівні тривожності (58,4%), депресії (60,8%) та стресу (67,2%). Найменш вираженим є стрес, тоді як показники тривоги та депресії частіше досягають високих значень.

Аналіз зв'язків показав, що рівень комфорту має значущий статистичний зв'язок із задоволеністю життям, позитивними емоціями, залученістю, відносинами і добробутом. Найсильніший зв'язок із показником задоволеністю відносинами підкреслює важливість комфортного середовища для соціальних зв'язків, що узгоджується з теорією М. Раяна та Л. Десі про базові психологічні потреби.

Частота відвідування зелених зон також має значущий зв'язок із рівнем задоволеністю життям, позитивними емоціями, відносинами, добробутом, досягненнями, сенсом, стресом і депресією. Найвищі показники психологічного благополуччя спостерігаються у тих, хто відвідує зелені зони щодня, а найнижчі – у тих, хто взагалі не відвідує сквери та парки. Отже, гіпотеза про те, що позитивне сприйняття свого мікрорайону пов'язане з вищим рівнем задоволеністю життям і більш позитивним психоемоційним станом, підтвердилась.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного теоретичного та емпіричного аналізу дозволяють зробити такі висновки:

1. Урбаністична психологія, як міждисциплінарна галузь, тісно пов'язана з психогеографією, соціологією, урбаністикою та екопсихологією, досліджуючи вплив міського середовища на психіку людини. Ключові концепції, такі як психологічне благополуччя, поведінкові налаштування, місцева ідентичність, шумовий стрес і теорія відновлення уваги, вказують на двоїстий вплив урбанізації: з одного боку, вона створює стресові умови через шум, когнітивне перевантаження та обмеженість ресурсів, що негативно впливає на психоемоційний стан, підвищуючи тривожність, депресію та стрес; з іншого – природні зони в межах міста сприяють відновленню когнітивних ресурсів, зниженню стресу та підвищенню позитивних емоцій.

2. Емпіричне дослідження на вибірці 125 респондентів підтвердило основні припущення, які були сформульовані на підставі аналізу цих концепцій. За методикою «Шкала задоволеності життям Дінера (SWLS)» 76% респондентів мають середньо-високий рівень задоволеності життям, що свідчить про адаптивність до міських умов, але 24% демонструють низький рівень, вказуючи на можливі емоційні труднощі. «PERMA-Профайлер» показав високий рівень добробуту (90,4%), сенсу (44,8%) і відносин (40,8%), але низький рівень залученості (15,2%) і здоров'я (6,4%), що може свідчити про мотиваційні та фізичні виклики. За шкалою «DASS-21» переважає середній рівень тривожності (58,4% вибірки), депресії (60,8%) і стресу (67,2%), що вказує на відносно благополучний стан мешканців міст та мегополісів.

Авторська анкета виявила, що 82,4% респондентів відвідують зелені зони, і 74,4% відчувають у них спокій або радість, що підтверджує відновлювальний ефект природи. Водночас 11,2% відчувають дискомфорт від шуму, а 31,2% вважають транспортну інфраструктуру незручною, що може посилювати стрес.

3. Аналіз зв'язків показав, що рівень комфорту в районі має значущий

зв'язок з задоволеністю життям, позитивними емоціями, залученістю, відносинами і добробутом. Частота відвідування зелених зон також позитивно пов'язана з цими показниками, а також з більш високими оцінками своїх досягнень та сенсу свого життя, більш низьким стресом та не вираженою схильністю до депресії.

Гіпотеза про те, що позитивне сприйняття свого мікрорайону пов'язане з вищим рівнем задоволеності життям і більш позитивним психоемоційним станом, підтвердилася. Гіпотеза про більш низький рівень стресу та депресії при частішому відвідуванні зелених зон також підтвердилася. Виявлені зв'язки підкреслюють важливість доступу до зелених зон і комфортного міського середовища для психологічного благополуччя мешканців міст.

Отже, урбаністичне середовище має як негативний вплив через шум, стрес і перевантаження, так і позитивний – через доступ до зелених зон, які сприяють відновленню та покращенню добробуту. Для зменшення негативного впливу урбанізації необхідно розвивати доступні зелені зони та доступні соціальні простори відпочинку, що сприятиме психологічному благополуччю населення.

СПИСОК ВИКОРИСТНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Barker, R. G. Ecological psychology: Concepts and methods for studying the environment of human behavior. Stanford : Stanford University Press, 1968. 242 p. URL: <https://archive.org/details/ecologicalpsycho0000bark>.
2. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Індекс загального психологічного благополуччя: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с.
3. Haletska, I. Ukrainian translation of the DASS-21. URL: <https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Ukranian/Ukrainian.htm>.
4. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Короткий багатовимірний опитувальник процвітання “PERMA-профайлер»: адаптація методики та її психометричні властивості. *Габітус*. 2023. № 52. С. 167-178. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/29.pdf>.
5. Вернік О. Л., Павленко О. В. (2023). Середовище життєдіяльності як чинник особистісного благополуччя у юнацькому і зрілому віці. Актуальні проблеми психології. Том 7. Екологічна психологія. Вип. 50 С. 17-34. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i50/4.pdf>
6. Хмельова Є. В. (2023) Вплив міського середовища на психоемоційний стан людини: Кваліфікаційна магістерська робота. Київ: ННІБО імені Анатолія Поручника; Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, 124 с. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/items/2be32b6a-27ad-429d-86e7-35dc10a93743>
7. Henry, J. D., Crawford J. R. The 21-item version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS–21): Normative data and psychometric evaluation in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*. 2005. Vol. 44. P. 227–239. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16004657/>.
8. Kaplan, R., Kaplan, S. The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge : Cambridge University Press, 1995. 360 p. URL: <https://ia803206.us.archive.org/8/items/experienceofnatu00kapl/experienceofnatu00kapl.pdf>.

9. Barton, J., & Rogerson, M. The importance of greenspace for mental health. *BJPsych. International*. 2017. Vol. 14(4), P. 79-81.
<https://doi.org/10.1192/S2056474000002051>
10. Green and Blue Spaces and Mental Health. World Health Organization, 2021. p.54 URL: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/838860ce-7e58-41b4-b482-f4e5e98052dd/content>
11. Wu, X., Shen, Y.-S., & Cui, S. Global Trends in Green Space and Senior Mental Health Studies: Bibliometric Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2023. Vol. 20(2), № 1316.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20021316>
12. Milgram, S. The experience of living in cities. *Science*. 1970. Vol. 167, № 3924. P. 1461–1468.
URL: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.167.3924.1461>.
13. Stansfeld, S. A., & Matheson, M. P. Noise pollution: Non-auditory effects on health. *British Medical Bulletin*. 2003. Vol. 68(1), P. 243-257.
DOI:10.1093/bmb/ldg033
https://www.researchgate.net/publication/7630131_Noise_pollution_Non-auditory_effects_on_health
14. Tsunetsugu, Y., Lee, J., Park, B.-J., Tyrväinen, L., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. Physiological and psychological effects of viewing urban forest landscapes assessed by multiple measurements. *Landscape and Urban Planning*. 2013. Vol. 113, P. 90–93. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2013.01.014>
15. Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*. 1991. Vol. 11(3), P. 201-230.
[https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
16. World Population Prospects 2024. Revision. *United Nations*.
URL: <https://population.un.org/wpp/>.
17. Wolch, J. R., Byrne, J., & Newell, J. P. (2014). Urban green space, public health, and environmental justice: The challenge of making cities ‘just green enough’.

Landscape and Urban Planning. 2014. Vol. 125, P. 234-244.
<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2014.01.017>

18. World Health Statistics 2023: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals. Geneva: World Health Organization, 2023. 120 p.
URL: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/2023/world-health-statistics-2023_20230519_.pdf.

19. Yao, W., Yun, J., Zhang, Y., Meng, T., & Mu, Z. (2022). Usage behavior and health benefit perception of youth in urban parks: A case study from Qingdao, China. *Frontiers in Public Health*. 2022. Vol. 10, № 923671.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.923671>

20. Understanding Scores on the Satisfaction with Life Scale. Ed Diener
URL:
<https://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Understanding%20SWLS%20Scores.pdf>

21. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

АНОТАЦІЯ

Актуальність дослідження зумовлена зростаючим впливом урбаністичного середовища на психоемоційний стан людини в умовах сучасної урбанізації. Інтенсивний розвиток міст супроводжується змінами у способі життя, підвищеним рівнем стресу та необхідністю адаптації до складних просторових і соціальних умов, що обумовлює потребу у вивченні впливу міського середовища на психологічне благополуччя особистості.

Метою роботи є дослідження зв'язку особливостей сприймання урбаністичного середовища та психоемоційних станів мешканців міст та мегаполісів.

Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження: 1) проаналізувати теоретичні підходи до вивчення урбаністичного середовища та його психологічного впливу на стан людей; 2) дослідити особливості сприймання міського простору; 3) виявити зв'язок між характеристиками міського середовища та показниками психологічного благополуччя; проаналізувати роль зелених зон у зниженні рівня стресу та покращенні емоційного стану.

У дослідженні використано комплекс методів, зокрема теоретичні (аналіз, узагальнення наукових джерел) та емпіричні (психологічне оцінювання та анкетування). Формування вибірки здійснювалося методом «сніжної кулі». У дослідженні взяли участь 125 респондентів віком від 18 до 71 років із різним соціально-економічним статусом та професійною зайнятістю.

Загальна характеристика роботи полягає у поєднанні теоретичного аналізу проблеми та емпіричного дослідження зв'язку особливостей сприймання урбаністичного середовища з психоемоційним станом людини. У роботі обґрунтовано значення комфорту міського простору, доступності зелених зон та якості інфраструктури для переживання психологічного благополуччя. Результати дослідження можуть бути використані у сфері урбаністики, архітектури та міського планування з метою створення сприятливого середовища для життя людини.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

1. Вкажіть Ваш вік (скільки Вам повних років)

2. Вкажіть Вашу стать

- чоловіча
- жіноча
- інше

3. Яке твердження найкраще характеризує Вашу зайнятість?

- навчаюсь
- навчаюсь і працюю
- працюю на неповний робочий день
- працюю на повний робочий день
- працюю на кількох роботах
- перебуваю на пенсії
- домогосподарка / домогосподар
- не працюю, шукаю роботу
- не працюю і не шукаю роботу

3. Чи маєте Ви досвід управління іншими людьми, керування виробництвом чи перебування на інших керівних посадах?

- так
- ні
- важко визначитися

4. Вкажіть, у якому місті чи містечку Ви зараз проживаєте? _____

5. Як довго Ви проживаєте в цьому місті?

- менше 2 місяців
- від 2 до 6 місяців
- 6 місяців - 1 рік
- 1-3 роки
- 3-10 років
- 10-20 років
- від народження

6. Чи є у Вас досвід вимушеного переїзду через війну?

- ні
- так, я переїхала/в після 2014 р.
- так, я переїхала/в після 24 лютого 2022 р
- переїжджав декілька разів
- переїжджали, але вже повернулися додому
- Інше: _____

7. У якому районі вашого міста Ви живете?

- центр міста
- район біля центру
- спальний житловий район на околиці
- промислова зона
- передмістя

8. Якій тип будинку, в якому Ви живете?

- приватний будинок, котедж
- старий, історичний будинок
- хрущівка
- бетонна панельна багатоповерхівка
- сучасний житловий комплекс
- Інше: _____

9. Чи є поблизу Вашого місця проживання зелена зона (парк, сквер, ліс)?

- немає
- є, в межах 10-20 хвилин ходьби
- є, в 5-10 хвилин ходьби
- є, прямо біля дому
- Інше: _____

10. Як часто Ви відвідуєте зелені зони у вашому місті?

- ніколи
- раз на місяць чи менше
- кілька разів на місяць, щотижня
- раз у 2-3 дні
- щодня

11.Що Ви зазвичай відчуваєте, перебуваючи в зеленій зоні?

- тривогу, дискомфорт
- спокій, полегшення
- нічого особливого (нейтрально)
- піднесення, радість
- Інше: _____

12.Наскільки шумно у районі, де Ви живете?

- дуже тихо
- слабкий шум
- помірний шум
- досить шумно
- дуже шумно

13.Чи заважає Вам шум у місті зосереджуватися на справах, навчанні чи відпочивати?

- зовсім не заважає
- трохи заважає
- значно заважає
- дуже сильно заважає

14.Як часто Ви відчуваєте дискомфорт через шум транспорту чи людей у Вашому місті?

- ніколи
- іноді
- часто
- майже завжди

15.Наскільки зручним є громадський транспорт у вашому місті для Ваших щоденних потреб?

- дуже незручний
- скоріше незручний
- скоріше зручний
- дуже зручний

16.Чи є у Вас власний автомобіль?

- так
- ні
- Інше: _____

17. Скільки часу (в день) Ви зазвичай витрачаєте на дорогу до місця роботи чи навчання?

- менше 15 хвилин
- 15-30 хвилин
- 30-60 хвилин
- більше 60 хвилин

18. Чи відчуваєте Ви, що транспортна система вашого міста допомагає Вам справлятися зі щоденними завданнями?

- зовсім ні
- скоріше ні
- скоріше так
- абсолютно так

19. Наскільки комфортно Ви відчуваєте себе у своєму місті?

- ніколи
- іноді
- часто
- майже завжди

20. Наскільки темп життя у вашому місті сприяє Вашому спокою чи, навпаки, стресу?

- значно сприяє стресу
- скоріше стресу
- важко сказати
- скоріше спокою
- значно сприяє спокою

21. Наскільки Ви задоволені своїм районом проживання?

- зовсім не задоволений(-а)
- скоріше незадоволений(-а)
- і задоволений(-а), і незадоволений(-а)
- скоріше задоволений(-а)
- дуже задоволений(-а)