

Дарья КАСАТКИНА, Елена НЕХОРОШЕВА

СЧАСТЬЕ по ПРИЧИНЕ: ПСИХОЛОГИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ в ГОРОДЕ



Многие российские мегаполисы в наше время развиваются по европейским стандартам и даже внедряют собственные передовые решения по улучшению жизни горожан в области цифровых сервисов. Однако, когда речь идет о реальном опыте того или иного жителя города, социологический или экономический подход в урбанистике не всегда дает возможность объяснить, какие факторы могут позволить этому конкретному человеку чувствовать себя счастливым и полноценным членом общества, готовым участвовать в развитии своего города.

В данной статье мы рассмотрим благополучие горожан с точки зрения внутреннего самоощущения, чувств, мыслей и стремлений. Мы поговорим о том, как эти стремления движут нами и влияют на место, в котором мы живем, и что в итоге нам нужно для того, чтобы чувствовать себя счастливыми в городах.

Недовольные жители современных городов

Жизнь горожан становится все более комфортной, и к этому прикладывают усилия множество специалистов, начиная от градостроителей, заканчивая учеными-урбанистами. Так, в Москве внедряются решения, которые даже для европейских стран и Америки являются инновационными: цифровизация образования, медицины, системы управления, бесплатный Wi-Fi в транспорте, доступность услуг ЖКХ, возможность планировать развитие и образование, доступность электронных медицин-

ских карт (сервис «Мой город»), возможность голосовать за внедрение городских решений и влиять на благоустройство города (портал «Активный гражданин»), возможность получать многие услуги онлайн и узнавать новости столицы (сайт мэра Москвы mos.ru), внедрение системы снижения социальных рисков на дорогах¹. Повышение транспортной доступности за счет объединения наземного транспорта, метро, МЦК и МЦД в единую сеть², а также создание пешеходных зон и велодорожек выводят Москву на лидирующие позиции в ряду других мегаполисов мира. Многие нововведения, такие как возможности удаленно записаться к врачу, внести показания счетчиков и даже записать ребенка в кружок или секцию, стали для горожан уже привычными и воспринимаются как должное, а некоторые решения, например повсеместное внедрение велосипедных дорожек, вызывают критику и, кажется, ухудшают субъективное благополучие жителей.

Урбанистика как наука и комплекс исследований о городском развитии ставит своей целью планировать и проектировать города, удобные для жизни.

¹ Министерство транспорта Российской Федерации отмечает, что статистика по погибшим и пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях снижается на протяжении последних 10 лет. Так, число погибших в ДТП (на 100 тыс. населения) в 2020 г. составило 11,05 человек, что на 4,9 % человек меньше, чем в 2019 г. См.: Доклад о реализации транспортной стратегии Российской Федерации на период до 2030 года. Отчетный период: 2020 год. М.: Министерство транспорта Российской Федерации, 2021. С. 50.

² Коренько А. McKinsey включила Москву в тройку городов с лучшей транспортной системой // РБК. 2021. 12 августа. URL: <https://www.rbc.ru/society/12/08/2021/611412389a79479fac4f12cb> (дата обращения: 14.09.2022).

Хотя она учитывает человеческое измерение, интегрируя социологические, экономические, политологические, юридические и исторические знания, центром городских исследований и практик остается город и закономерности его развития. Даже в новом урбанизме Яна Гейла³, в котором акцент делается на городе как пространстве жизни людей, индивид и его потребности находятся за скобками. Большинство исследований и практических работ фокусируются на жизни социальных групп, а опыт отдельного человека не принимается во внимание. Нередко бывает, что спроектированные с учетом всех современных тенденций пространства не так активно используются горожанами, как планировали власти. И наоборот, кажущиеся непригодными локации активно привлекают к себе жителей разных общественных слоев. В некоторых исследованиях авторы пытаются объяснить причины выбора людьми определенных пространств, но также делают это с точки зрения города, а не с точки зрения человека и закономерностей его жизни⁴.

Психология может помочь лучше понять город с позиции человека и его бытия. Континуум познания начинается с понимания физических потребностей (психофизиология), психических функций (психология ощущения и восприятия, глубинный, поведенческий, когнитивный подходы и др.) и за-

³ Города для людей / Я. Гейл. М.: Альпина Пабlishер, 2012. 276 с.

⁴ Мисюряева С. Ментальное здоровье // Здоровье в городе. MUF Urban Health x ВШУ. Отчет работы научно-исследовательской мастерской. URL: <https://mosurbanforum.ru/upload/iblock/8dc/8dc93d50773598acaeb4614af8ba5e0a.pdf>.

вершается осмыслением личностного и духовного измерения (культурно-исторический подход, гуманистическая, экзистенциальная психология и др.). Особенно ценным для нас является экзистенциальный подход в психологии: логотерапия В. Франкла и теория современного экзистенциального анализа А. Лэнгле⁵, который рассматривает человека как целостно существующего в трех измерениях – физическом (потребности, ресурсы), психическом (желания, процессы) и духовном (выбор, свобода воли, ответственность, смыслы). Такой взгляд способствует лучшему пониманию человека в городе как физическом пространстве (география, экология, планирование города), в городской жизни как процессе (социальном, экономическом, политическом) и в городе как философской единице (место, которое человек создает для себя и которое определяет его бытие).

Кроме того, экзистенциальный анализ (ЭА) может дать конкретные инсайты для градостроителей и ученых в том, как сделать города еще лучше, применяя к городской тематике знания о фундаментальных движущих силах в жизни личности, к коим относятся следующие:

1. Потребность человека в защищенных, надежных и соразмерных условиях, которые обеспечивают сохранение жизни;
2. Стремление к эмоционально наполненной жизни, в которой человек может наслаждаться-

⁵ Лэнгле А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // Экзистенциальный анализ: бюллетень. 2009. № 1. С. 9–30.

ся миром вокруг себя, имея время на чувства и на построение близких отношений;

3. Необходимость проявлять свою аутентичность благодаря вниманию к потребностям, справедливому отношению и признанию своей ценности другими людьми, группами (профессиональными, творческими, культурными, этническими и др.) и самим индивидом;
4. Возможность быть продуктивным, работать и делать осмысленный вклад в жизнь других людей и сообщества и создавать ценности для будущего.

Рассмотрим каждую из данных движущих сил как предпосылку для развития человеком своего психологического и физического благополучия в городе.

Город как опора, защита и пространство, обеспечивающие выживание

Переживание безопасности напрямую связано с **отсутствием угроз** в реальности, наличием **защищенного пространства и прочных оснований**, на которые мы можем положиться. Даже не анализируя намеренно окружающие нас условия, мы неосознанно регистрируем многие мелкие факты, и это формирует в нас впечатление: «здесь можно быть» / «здесь нельзя быть». Такой способ восприятия называется феноменологическим. Благодаря ему еще до формирования у нас осознанного суждения о конкретных условиях мы интуитивно чув-

ствуем, сможем ли мы спокойно жить в этом доме, районе, городе.

Безопасность включает все структурные, архитектурные, ресурсные характеристики города, географию, климатические условия и конкретные экологические факторы. На психологическом уровне негативные условия вызывают в нас чувство постоянной угрозы. Например, шумовое и световое загрязнение негативно сказываются на физическом здоровье и психике человека, повышая уровень стресса, а также риск развития тревожных и депрессивных расстройств. Застройка районов, организация общественных пространств и улиц тоже влияют на наше состояние: недостаточная освещенность улиц, непросматриваемые повороты и укромные места в парках или на площадях могут быть источниками угрозы. Качество, состояние и тип самих построек также имеют значение: зачастую высотные здания субъективно «давят» на людей, вызывая чувство угрозы и угнетенности. В многоквартирных домах мы редко знаем всех наших соседей, а дефицит информации и непредсказуемость в отношениях тоже могут поколебать чувство нашей безопасности. **Безопасность, защищенность** и достаточное количество личного и общественного **пространства** могут не только обеспечить физическое благополучие жителей, но и создать у нас переживание прозрачности, непротиворечивости и надежности. Города, способные оставаться такими для жителей в кризисные времена, имеют высокие показатели устойчивости и способствуют большему чувству фундаментальной опоры у жителей.

Место для жизни и отношений

Для того чтобы повышать уровень благополучия, нам важно понимать, как город задает темп и ритм жизни (небыстрый темп увеличивает связь с ценностями, т. к. у нас есть **время** их заметить и прожить, слишком же быстрый темп вынуждает нас «пробегать» ценности и может приводить к выгоранию, развитию зависимости и другим проблемам), насколько он способствует чувству **близости** людей друг к другу и к его экосистеме (пространства покоя, общих интересов и отношений – парки, детские и спортивные площадки, площадки для выгула животных, открытые террасы и др.), развивает ли город содержательные **отношения** людей друг с другом и со средой (профсоюзы, группы по интересам и группы поддержки, активное участие в жизни города, вовлеченность, городское комьюнити).

Время в городе часто определяется расстояниями, которые нам приходится преодолевать. В крупных городских агломерациях с деловым центром и жилыми, «спальными» кварталами люди, как правило, тратят больше времени на дорогу, нежели в городах с многофункциональными районами. Большая скученность людей в транспорте, спешка, долгие переезды приводят к тому, что время в дороге становится «потерянным»: мы не можем его использовать эффективно и одновременно не можем расслабляться и отдыхать⁶.

⁶ Касаткина Д. А., Нехорошева Е. В. На пути к персональному городу – ресурс экзистенциальной психологии в урбанистике // Социальное благополучие и устойчивость – новые ориентиры городского развития. XII Международная социологическая Грушинская конференция «Общество в поисках баланса» 23–27 мая 2022 г. Москва, 2022. С. 262–265.

Постоянный стресс в транспорте, так же как и небезопасные и неблагоприятные условия, может способствовать развитию эмоционального выгорания и депрессий.

Многие исследователи подчеркивают, что наличие и доступность парков, зеленых и голубых (водные объекты) зон в городе положительно сказываются на благополучии горожан и могут существенно снижать уровень стресса. Зеленые зоны уменьшают шумовую и тепловую загрязненность, воспринимаются нами как безопасные места, стимулируют физическую активность⁷. Исследователи объясняют тягу к природе с точки зрения различных подходов, говоря и о наших биологических потребностях, и о возможности природы снижать стресс, и о том, что в зеленых и голубых зонах отдыхают наши каналы восприятия. При этом все авторы-урбанисты упускают еще один важный аспект: сами взаимоотношения человека и природы. Живые объекты (растения, животные) и природные явления (погода) так или иначе воздействуют на нас, и, в зависимости от нашей способности **открываться** и **устанавливать близость**, у нас возникают переживания. Попадаем ли мы под ливень или наслаждаемся весенними трелями птиц, мы сталкиваемся с природой, которая постоянно воздействует на нас, и так формируем **отношения** с миром. Способность открываться внешним воздействиям, проживать их позволяет нам стать ближе к себе, что является профилактикой стресса и депрессивных состояний.

⁷ Vert C. et al. Physical and mental health effects of repeated short walks in a blue space environment: A randomised crossover study // Environmental Research. Academic Press Inc., 2020. September. Vol. 188.

Точка самораскрытия

Город может способствовать раскрытию и проживанию собственной аутентичности, поддерживая личные границы человека, создавая условия для уважительного отношения к людям. **Внимание** к личности и ее потребностям может выражаться в городской инклюзивной среде и в разнообразии сервисов и услуг, которые предоставляются разным группам и как бы сообщают: «Мы вас видим и учитываем». Условия для социальной и персональной **справедливости** включают в себя общественные правила и нормы, сохраняющие персональную безопасность, и при этом предлагают достойные возможности для жизни и развития. И признание абсолютной **ценности личности** должно быть основным принципом формирования городов для людей, где центром будут именно люди и их духовные, а не только физические потребности. Здесь на передний план выходит эстетика города и этика взаимоотношений.

Примером заинтересованного **внимания** к нуждам жителей является не только инклюзивная среда для людей с особыми потребностями, но и организованные пространства, которыми удобно пользоваться: развитая социальная, образовательная, транспортная, экологическая инфраструктура, широкие и удобные пешеходные тротуары, лестницы с поручнями и пандусами, общественные туалеты и мусорки, информационные табло у остановок транспорта и переходов, которые помогают нам сориентироваться. Казалось бы, все это при-

вычные мелочи, необходимые для нашего бытия в городе, но именно их наличие дает нам и чувство самоуважения, и ощущение, что наши нужды учитывают.

Говоря о поддержании **справедливости**, многие ученые пишут о проблемах неравенства в городе, в том числе о социально-экономических рисках (доход и социальный статус), о доступе жителей к ресурсам (бесплатная медицина, образование и социальные сервисы) и о социальной сегрегации, которая в некоторых случаях может приводить к образованию городских гетто. Однако справедливое отношение, помимо равных возможностей, выражается в доступной среде, в наличии отработанной и единой системы правового регулирования конфликтных ситуаций и системы обеспечения безопасности граждан. Когда каждый житель может обратиться к регулирующим органам по поводу нарушения своих прав и получить разъяснения и помощь, когда жители знают, что существуют сложившиеся, ясные и непротиворечивые правила взаимодействия, это также способствует возникновению чувства справедливости.

Чувство достоинства, самоуважения и того, что мы как личности имеем право **быть собой** и проявлять себя в городе, рождается в результате того, что нас принимают во внимание и относятся к нам справедливо. Физическим выражением достоинства может, как ни странно, являться эстетика зданий и городских пространств. Урбанисты пишут о нейроэстетике как способе стимулировать когни-

тивные процессы, например, избегать монотонных фасадов и оформлять строения с использованием разнообразных декоративных элементов. В теории ЭА красивым является то, что содержит сущностное – отражение личности и аутентичности творца. Личность и ценности другого человека, выраженные в продуктах его деятельности, пробуждают аутентичное в нас. Живя в эстетичном городе, мы больше становимся самими собой, находим и узнаем себя.

Зона смыслового развития

Данный уровень учитывает все возможности человека делать осмысленный вклад в улучшение и развитие своей среды. На уровне пространства **возможностей** это может быть участие в принятии городских решений (портал «Мой город», сервис «Умный дом»), а также непосредственный вклад в благоустройство и развитие города (местные инициативы, палисадники, субботники). Возможность жителей объединяться во временные или постоянные рабочие группы, участие в общественной деятельности также важны: они способствуют **вовлеченности жителей в совместные задачи**, представляющие ценность. **Развитие** таких ценностей **в будущем**, при наличии ресурсов и доступа к информации вроде открытых для жителей градостроительных планов, а также возможности влиять на стратегические решения с сохранением индивидуальных инициатив в долгосрочной перспективе, позволяет самим жителям обнаружить

и частично реализовать пути дальнейшего развития города⁸.

Почему для нас так важно иметь **пространство возможностей**, точку для приложения усилий? С одной стороны, возможность обустроить палисадник у подъезда или выбрать материалы и подрядчиков для капремонта дает нам чувство ответственности и отдачи: «это наш дом, мы делаем вклад и получаем хороший результат». С другой стороны, возможность участвовать в планировании общественных мест позволяет спроектировать их с учетом наших потребностей и потребностей групп людей, которые пользуются этим пространством. Это соответствует концепции общественных мест У. Холлингсуорта, согласно которой вклад жителей способствует их вовлеченности в градостроение, формированию чувства связанности и сопричастности.

Эта же концепция иллюстрирует значимость для нас **совместных задач**. Мы готовы вкладываться, например, в проектирование детской площадки не только тогда, когда у нас самих есть дети и им негде играть, но и тогда, когда мы являемся частью местного родительского сообщества и понимаем, что строительство этой площадки будет полезным для многих семей. Наша готовность и потребность работать на общее благо, которое включает в том чис-

⁸ Касаткина Д. А. Персональный форсайт-сторителлинг как фактор поддержания психологического благополучия/здоровья // Непрерывное образование в контексте идеи Будущего: новая грамотность: Сб. статей по материалам III Международной научно-практической конференции. Москва, 18–19 июня 2020 г. Москва: А-Приор, 2020. С. 185–189.

ле личные выгоды, например, сделать дворы еще более безопасными, благоустроить местный парк и выбрать управляющую компанию, позволяют нам не только улучшить свою жизнь, но и внести осмысленный вклад в развитие сообщества. Это дает чувство продуктивности и удовлетворения.

Развитие названных задач как более крупных или долгосрочных проектов **в будущем** опирается и на нашу включенность в значимые для нас отношения, и на наши фундаментальные ценности и убеждения. Участие в общественных обсуждениях, социальное и экологическое волонтерство, проекты, которые не приносят выгоды или результата в краткосрочной перспективе, но оказываются плодотворными в долгосрочной – примеры подобного вклада в будущее.

Для того чтобы мы стали счастливы там, где живем, нам необходимы безопасные и ресурсные условия, время для себя и отношений, уважение, справедливость и признание нашей ценности, возможность внести осмысленный вклад в свою жизнь и в жизнь сообщества. Эти условия как ориентиры, двигаясь в направлении которых мы действительно можем создать города для людей.

Города, в которых хорошо и счастливо жить.