

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ  
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК

*На правах рукописи*

**Ларионов Иван Викторович**

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРЕСЫЩЕННОСТЬ УСЛОВИЯМИ  
ПРОЖИВАНИЯ В МЕГАПОЛИСЕ В РАЗНЫХ ГРУППАХ ГОРОЖАН

Специальность 5.3.5 – Социальная психология, политическая и экономическая  
психология

Диссертация

на соискание ученой степени кандидата психологических наук

Научный руководитель:  
Дробышева Татьяна Валерьевна,  
доктор психологических наук

Москва – 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРЕСЫЩЕННОСТИ ГОРОЖАН УСЛОВИЯМИ ПРОЖИВАНИЯ В МЕГАПОЛИСЕ.....	20
1.1. Проблема взаимодействия личности и группы с окружающей средой в психологических исследованиях.....	20
1.1.1. Взаимодействие личности и группы с окружающей средой в экопсихологическом подходе.....	20
1.1.2. Социально-психологический аспект исследования проблемы взаимодействия личности и окружающей среды.....	23
1.2. Социально-психологические проблемы в исследованиях городской среды.....	27
1.2.1. Анализ исследований социальной среды города.....	27
1.2.2. Психологические подходы к исследованию городской идентичности.....	30
1.2.3. Образ города как социально-психологический феномен.....	32
1.3. Психические состояния: социально-психологический аспект исследования.....	35
1.3.1. Анализ структуры и функций психических состояний в работах отечественных психологов.....	35
1.3.2. Социально-психологический аспект исследований психических состояний.....	37
1.3.3. Подход к разработке феномена «социально-психологическая пресыщенность»: сравнительный анализ понятия в ряду близких.....	40
1.4. Концептуальные представления и модель исследования социально-психологической пресыщенности горожан условиями проживания в городской среде мегаполиса.....	45
Выводы по главе 1.....	51
ГЛАВА II. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРЕСЫЩЕННОСТЬ УСЛОВИЯМИ ПРОЖИВАНИЯ В МЕГАПОЛИСЕ: РАЗРАБОТКА ПОНЯТИЯ И ЕГО ОПЕРАЦИОНАЛИЗАЦИЯ.....	53
2.1. Программы поисковых и пилотажных исследований социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе в разных группах горожан.....	53
2.1.1. Программа поискового исследования структуры и содержания социального представления о пресыщенности, его связи с удовлетворенностью проживанием в городской среде.....	54

2.1.2. Программа поискового исследования анализа представлений об источниках и явлениях социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе.....	56
2.1.3. Программа пилотажного исследования конативных и аффективных проявлений социально-психологической пресыщенности молодежи условиями проживания в мегаполисе.....	57
2.1.4. Программа пилотажного исследования особенностей переживания социально-психологической пресыщенности в разных группах горожан .....	58
2.1.5. Программа пилотажного исследования эмпирической верификации модели социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе .....	59
2.2. Результаты поисковых и пилотажных исследований .....	62
2.2.1. Анализ структуры и содержания социального представления молодежи о пресыщенности, его связи с удовлетворенностью условиями проживания в городе.....	62
2.2.2. Анализ представлений об источниках и проявлениях социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе .....	68
2.2.3. Результаты пилотажного исследования конативных и аффективных проявлений социально-психологической пресыщенности молодежи условиями проживания в мегаполисе.....	71
2.2.4. Исследование факторов социально-психологической пресыщенности в группе молодых жителей мегаполиса.....	76
2.2.5. Эмпирическая верификация модели социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе.....	87
Выводы по главе 2.....	93
<b>ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРЕСЫЩЕННОСТИ УСЛОВИЯМИ ПРОЖИВАНИЯ В МЕГАПОЛИСЕ В РАЗНЫХ ГРУППАХ ГОРОЖАН.....</b>	<b>95</b>
3.1. Программа основного исследования.....	95
3.2. Результаты эмпирического исследования .....	99
3.2.1. Анализ выраженности показателей социально-психологической пресыщенности в группе работающих взрослых – жителей мегаполиса .....	99
3.2.2. Различия в аффективных и конативных проявлениях социально-психологической пресыщенности в группах горожан в зависимости от пола, возраста, времени, территории проживания и удовлетворенности условиями проживания в городе.....	105
3.2.3. Связь социально-психологической пресыщенности с городской идентичностью и ценностными ориентациями горожан .....	108

3.2.4. Социально-психологические типы горожан с разной выраженностью социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе .....	111
3.3. Обсуждение результатов .....	123
ВЫВОДЫ .....	126
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	128
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	131
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Авторские методики.....	162
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Таблицы и рисунки .....	165
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Информационное .....	179

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность исследования.* Мегаполис как особая форма поселения в исследованиях специалистов характеризуется набором специфичных признаков: территориальной протяженностью, социокультурной гетерогенностью, специфичной организацией коммуникаций, концентрацией интеллектуальных ресурсов, уровнем экономической активности (Хмелева, 2007; Рукша, Кудрина 2011; Бойкова и др., 2011; и др.). Противоречивость условий жизни в мегаполисе для его жителей определяется, с одной стороны, концентрацией разнообразных возможностей для саморазвития, проведения досуга, удовлетворения материальных, социальных, эстетических и других потребностей горожан, с другой – стрессогенными факторами, стимулирующими процессы психологической адаптации населения к городской среде (Глазычев, 1991, 2008; Жданова, Кильченко, 2011; Барковская, Назарова, 2014; Рослякова и др., 2019; Morris, 2019; Deren et al., 2019; Нартова-Бочавер и др., 2023; и мн. др.). По данным исследователей, переживание состояния стресса в мегаполисе вызвано не только экологическими факторами (загрязненный воздух, повышенный уровень шума и т.д.), но и высокой интенсивностью воздействия стимулов социальной и предметно-пространственной среды города (тесные навязанные социальные контакты, пространственная протяженность, потоки передвижения жителей пригорода в город и обратно) (Габидулина, 2012; Психологические проблемы семьи и личности в мегаполисе, 2012; Нартова-Бочавер, 2019; Зачесова, 2019; Кротова, Воловикова, 2022; Сагинов и др., 2024; Irvine et al., 2009; Lecic-Tosevski, 2019).

Ежедневно повторяющиеся ситуации городской жизни: длительные поездки на общественном и личном транспорте на работу и обратно, большие скопления людей в местах общественной жизни (магазинах, поликлиниках, центрах досуга и т.п.) и связанные с этим нарушения психологической приватности, повышенный уровень информатизации городской среды, монотонный, навязанный ритм и высокий темп жизни, вынужденные контакты – эти и другие явления мегаполиса приводят к перегрузке психики горожанина и проявляются в его устойчивых

эмоциональных переживаний, вызванных конкретными явлениями городской среды. Преодолевая или предвосхищая чрезмерно выраженные переживания, которые снижают удовлетворенность условиями городской жизни, горожане выбирают разные стратегии поведения: конструктивные, направленные на совладание с проблемами городской жизни в мегаполисе, на поиск ресурсов для поддержания психологического благополучия, и неконструктивные, выраженные в предпочитаемых стратегиях ухода, избегания контактов с явлениями городской среды, снижающих их психологическое благополучие.

Все вышеперечисленные признаки перегрузки психики согласуются с проявлениями психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе, о которой писали Г. Зиммель, Ст. Милгрэм, М. Вебер и другие исследователи (Милгрэм, 2000; Зиммель, 2002; Вебер, 2001, 2017). Первым обратил внимание на явление пресыщенности горожан условиями жизни в мегаполисе Г. Зиммель. По его мнению, избыток возможностей, которые предоставляет мегаполис горожанам, повышенный уровень активности его коммуникативной и информационной среды способствуют переживанию горожанами состояния «блазириванности» (пресыщенности), выраженного в неэмоциональном, обезличенном восприятии явлений городской среды как механизме защиты, предохраняющем психику горожан от перегрузки (Зиммель, 2002, с. 2–6). Предположение Зиммеля согласуется с представлениями других исследователей. Так, согласно теории перегрузки (Milgram, 1970), человек в большом городе сталкивается с таким интенсивным потоком информации, который он не в состоянии обработать. В такой ситуации включаются защитные механизмы (часто бессознательные), направленные на снижение нагрузки на психику. Это может проявляться в ограничении поля внимания (исключение из внимания всех второстепенных по важности явлений), в его фокусировке на субъективно значимых явлениях (игнорирование незначимых событий), в неэмоциональном восприятии окружающих людей (обезличенное общение, игнорирование, повышенная агрессивность) (там же). По нашему мнению, описанные выше эффекты перегрузки информационной средой в мегаполисе могут проявляться в

том числе в ситуациях взаимодействия горожан с другими явлениями социальной среды, прежде всего коммуникативной, что указывает на перспективность изучения феномена «социально-психологическая пресыщенность» (СПП) условиями проживания в мегаполисе.

Приведенные примеры защитных механизмов, направленных на предвосхищение ситуации перегрузки психики горожан, совладание с ней, актуализируют изучение процессов антиципации в городской среде. В то же время ограниченность проявлений «информационной перегрузки» и «блазированности» указывает на важность разработки социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе как комплексного феномена, характеризующегося спектром связанных между собой аффективных (эмоциональные переживания) и конативных (предпочитаемые стратегии социального поведения в городе) проявлений, порождаемых разнообразными явлениями городской среды. Итак, *актуальность* изучения данного явления определяется, во-первых, разработкой нового понятия и его включением в предметное поле психологии мегаполиса, а во-вторых, поиском прикладных направлений работы с жителями мегаполиса с целью снижения уровня городского стресса.

Анализ исследований, направленных на выявление психологических и социально-психологических эффектов жизни горожан в мегаполисе, показал, что с позиции психологии окружающей среды город рассматривается как совокупность специфических (архитектура, значимые места и объекты, планировка квартир, зданий и районов города, специфика и плотность социальной среды) условий проживания, которые формируют особую предметно-пространственную среду (Штейнбах, 1987, 1997; Габидуллина, 2012; Вырва, Леонтьев, 2015; Рябов, Николаева 2016; Семенова, 2020; Altman, 1975). Эффекты ее восприятия изучаются специалистами в направлении психологической безопасности горожан (Newman, 1972; Эллард, 2018; Баева, 2019; Зотова, 2023; Zotova, Tarasova, 2024), городского стресса (Матвеева, Кружкова, 2021; Evans et al., 2020; Akins, 2022; Rahimi et al., 2023; и др.), репрезентаций городской среды, ментальных карт (Линч, 1982;

Пидодня, 2007; Шемелина, Ванина, 2009, 2012; Давыдкина, 2012, 2013; Веселкова, 2013; Глазков, 2015; Митин, 2017; Семенова, 2020; Kuo, Sullivan, 2001) и т.д. Проблемы взаимодействия природной среды города и его жителей решаются в рамках изучения проэкологического поведения горожан (Иванова и др., 2020; Морозова, Козлов, 2020; Ермолаева, 2023; и др.). Показано, что экологические проблемы жизни в городе часто воспринимаются его жителями как источники угрозы психологическому благополучию горожан (Хащенко, 2018; Горьковая, Микляева, 2020; Xu et al., 2023).

Исследователи отмечают, что предметно-пространственная среда и экологическая ситуация в городе выступают в качестве факторов, усиливающих выраженность таких психических состояний, как городской стресс, тревога, психические расстройства (Лавер и др., 2012; Богомаз и др., 2013; Кружкова, 2014; Хван, 2015; Войтенко, Дробышева, 2020, 2021; Adli, 2011; Gruebner et al., 2017; Al-Barrak et al., 2017; Pelgrims et al., 2021; Dimitrov-Discher, 2023; и др.). В данном контексте проблемы социальной жизни горожан как источники их психологического благополучия/неблагополучия чаще всего становятся предметом изучения социальных психологов. Так, в рамках социально-психологического направления исследований городская среда рассматривается как специфичные условия социальной жизни горожан (Философия города, 2012; Берджесс, 2015; Радина, 2015; Емельянова, 2016; Дробышева, Журавлев, 2016, 2018; Кружкова и др., 2019; и мн. др.). Специалисты отмечают влияние условий городской жизни на самореализацию горожан, предпочитаемые ими формы досуга (Литвина и др., 2017; Нотман, Багирова, 2020; Емельянова, Тарасов, 2021), специфику коммуникативных процессов в городской среде (Милгрэм, 2000; Зачесова, 2018, 2019, 2020; Дробышева, 2020, 2021). Отмечается, что городская среда актуализирует разные проявления жизнеспособности горожан (Дробышева, Емельянова, 2020; Емельянова и др., 2022). В то же время выделяется направление работ, рассматривающих негативное влияние информационной среды на психику и поведение горожан (Балюшина, 2017). Иными словами, условия жизни в городе не только актуализируют психологические ресурсы горожан, выступают фактором

их удовлетворенности городской жизнью, но и порождают негативные переживания и даже состояние городского стресса.

Все вышеизложенное определило *проблему исследования* условий городской жизни как источника социально-психологической пресыщенности (СПП) горожан. Она характеризуется существованием противоречий в оценках условий городской жизни. С одной стороны, специалистами отмечается стрессогенность городской среды (чрезмерная информатизация, перенаселенность, навязанные социальные контакты, высокий темп жизни, шумовое загрязнение, экологические проблемы и т.д.), которая может вызывать у жителей большого города повышенный уровень стресса, психические расстройства. Вышеперечисленные условия жизни в мегаполисе представляют угрозу их психологическому благополучию. С другой стороны, в работах специалистов город репрезентируется в сознании горожан как источник разнообразных возможностей, позволяющих им реализовывать ценности (Богомаз, Мацута, 2012; Богомаз и др., 2012; Неяскина, Бутова, 2015; Емельянова, 2016; и др.), как субъективно значимая часть их жизни, связанная с их представлениями о прошлом и будущем, что формирует чувство «родства» с городом (Микляева, Румянцева, 2011; Горнова, 2018; Озерина, 2018, 2021; Lalli, 1992; и др.).

Кроме того, в работах Г. Зиммеля (Зиммель, 2002), описавшего феномен блазированности, не было сформулировано понятие, не была выполнена его операционализация. Описывая данное явление как характерное состояние жизни в большом городе, автор акцентировал внимание только на неэмоциональном восприятии жителями тех возможностей и услуг, которые предоставляет им мегаполис. Опираясь на представления автора, нами были поставлены задачи по разработке данного феномена. В частности, были сформулированы концептуальные представления и описана модель эмпирического исследования «социально-психологическая пресыщенность условиями проживания в мегаполисе».

Таким образом, неразработанность понятия социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе, его операционализация,

выявление системы факторов стали основанием для организации и проведения эмпирического исследования СПП в разных группах горожан.

Научная проблема исследования состоит в описании структуры социально-психологической пресыщенности и анализе амбивалентности проявлений СПП в различных группах горожан и факторов этой амбивалентности.

**Цель исследования** – выявить и проанализировать выраженность социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе в разных группах горожан.

**Объект исследования** – социально-психологическая пресыщенность горожан условиями проживания в мегаполисе.

**Предмет исследования** – различия в проявлениях социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе в разных группах горожан.

#### **Гипотезы исследования**

##### **Основная гипотеза**

1. Социально-психологическая пресыщенность условиями проживания в мегаполисе в разных группах горожан будет выражена как в общих, так и в специфичных проявлениях, характерных для конкретных групп горожан.

##### **Дополнительные гипотезы**

2. Общие тенденции в проявлениях социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе будут выражаться в амбивалентности эмоциональных переживаний, вызванных разными явлениями городской среды, а также в предпочтении конструктивных и неконструктивных стилей поведения.

3. Выраженность аффективных и конативных проявлений социально-психологической пресыщенности будет различаться в группах горожан в зависимости от их пола, возраста, времени и места проживания в городе, удовлетворенности условиями проживания в мегаполисе.

4. Ценностные ориентации и городская идентичность как факторы социально-психологической пресыщенности будут обратно пропорционально

связаны с негативными эмоциональными переживаниями и прямо пропорционально – с позитивными переживаниями и стилями поведения в городе.

5. В зависимости от выраженности эмоциональных переживаний, связанных с предпочитаемыми стилями социального поведения, можно выделить эмпирические типы горожан с разной выраженностью проявлений социально-психологической пресыщенности.

Для реализации цели исследования и проверки сформулированных гипотез были поставлены следующие задачи.

### **Теоретические задачи исследования**

1. Выполнить анализ психологических исследований взаимодействия личности с окружающей средой; выделить социально-психологический аспект изучения взаимосвязи личности и окружающей среды.

2. Выделить и проанализировать социально-психологические направления исследований городской среды; описать ключевые феномены восприятия города его жителями.

3. Выполнить анализ основных подходов в изучении структуры и функций психических состояний, описать социально-психологическую специфику; провести сравнительный анализ понятия «социально-психологическая пресыщенность» в ряду близких понятий.

4. Обосновать и описать модель эмпирического исследования социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе в разных группах горожан.

### **Методические задачи исследования**

1 Сформулировать авторскую программу исследования социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе в разных группах горожан. Осуществить подбор методик и выполнить их апробацию на этапах поискового и пилотажного исследования.

2. Разработать авторские опросники, направленные на изучение представлений о явлениях городской среды, выступающих в роли источников социально-психологической пресыщенности; переживаний этого состояния и

стилей поведения в городской среде, ориентированных на преодоление чрезмерно выраженного состояния СПП; выполнить психометрическую проверку опросников и последующую их коррекцию.

### **Эмпирические задачи исследования**

1. Проанализировать выраженность показателей СПП в группе респондентов – жителей мегаполиса, описать взаимосвязь аффективных и конативных проявлений в модели СПП.

2. Выявить различия в проявлениях СПП горожан в зависимости от социодемографических (пол, возраст), социально-территориальных (время и место проживания в городе) характеристик респондентов, а также от их удовлетворенности условиями проживания в мегаполисе.

3. Выполнить анализ связи СПП горожан с их социально-психологическими (городская идентичность, ценностные ориентации) характеристиками.

4. Выделить и описать типы горожан с разной выраженностью социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе.

**Теоретико-методологической основой исследования** выступили: положения субъектно-деятельностного подхода (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова, Б.Г. Ананьев, В.А. Барабанщиков, А.В. Брушлинский, А.Л. Журавлев, В.В. Знаков, Е.А. Сергиенко и др.); положения комплексного и системного подходов (Б.Ф. Ломов, В.А. Бодров, А.Л. Журавлев, Н.Е. Харламенкова, Е.В. Шорохова, А.В. Юревич и др.); концепция системной детерминации психики и поведения человека (Б.Ф. Ломов); концепция неравновесных психических состояний (А.О. Прохоров); системный подход к анализу психических состояний (В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко); экопсихологический подход к взаимодействию психики и окружающей среды (В.И. Панов, Ю.Г. Панюкова, С.Д. Дерябо, Х.Э. Штейнбах, С.К. Нартова-Бочавер и др.); представления о взаимодействии социальной среды города и горожан, эффектах ее влияния на психику жителей мегаполисов (С. Милгрэм, Г. Зиммель, Л. Вирт, Ф. Теннис и др.); представления о городской идентичности как о социально-психологическом феномене (С.А. Богомаз, Г.В. Горнова, А.А. Озерина, Л.В.

Шибаета, О.Р. Тучина, М. Lalli и др.); представления об образе города как о социальном конструкте (Л.В. Давыдкина, Т.В. Семенова, Ю.А. Пидодня и др.), положения теории социальных представлений С. Московичи, разрабатываемые в работах его последователей и учеников (П. Вержес, И. Бовина, Т.П. Емельянова и др.).

### **Описание выборки исследования**

*На поисковом этапе в исследовании* приняли участие 346 респондентов в возрасте от 19 до 30 лет; *на пилотажном этапе* - 484 респондента в возрасте от 30 до 65 лет. *На основном этапе исследования* выборка была скорректирована, размер выборки составил 468 респондентов (средний возраст – 42 года), проживающих в Москве и ближайшем Подмосковье. Всего в исследовании приняли участие 814 респондентов в возрасте от 19 до 65 лет.

### **Методы и методики, используемые в работе**

*На поисковом этапе* с целью изучения СП о пресыщенности применяли ассоциативный тест, результаты которого обрабатывали с помощью прототипического анализа П. Вержеса; метод фокус-группового обсуждения и структурированных интервью использовали для выявления представлений о явлениях городской среды, удовлетворенности и неудовлетворенности условиями жизни в мегаполисе. *На пилотажном этапе работы* на основе полученных данных был сконструирован авторский опросник, направленный на изучение явлений городской среды, выступающих в качестве источников СПП. С помощью приема незаконченных предложений изучались конативные проявления СПП; по результатам выполненной работы сконструировали опросник, включающий 24 поведенческие стратегии. Аффективные проявления СПП выявляли при помощи авторского опросника, построенного по типу репертуарных решеток Келли. Дополнительно в программу пилотажных исследований были включены: методика ценностных ориентаций Е.Б. Фанталовой (Фанталова, 1996), опросник Т.П. Емельяновой «Социальные представления о мегаполисе» (Емельянова, 2016). *На основном этапе исследования* применяли: авторские опросники «Эмоциональные переживания явлений городской жизни» и «Стратегии совладания с социально-

психологической пресыщенностью в мегаполисе». С целью изучения социально-психологических характеристик респондентов применяли: методику изучения ценностных ориентаций Е.Б. Фанталовой (Фанталова, 2011), методику «Городская идентичность» М. Лалли в адаптации С.А. Богомаза и С.А. Литвиной (Богомаз, Литвина, 2015; Lalli, 1992). С целью анализа социо-демографических характеристик применяли анкетирование, для оценки удовлетворённости условиями проживания в городе использовали прием шкалирования.

### **Основные этапы исследования**

*На поисковом этапе* решались задачи операционализации изучаемого феномена. С этой целью применяли качественные методики (ассоциативный тест, фокус-групповое обсуждение, полуструктурированное интервью). Результаты обрабатывались при помощи контент-анализа, дескриптивного и частотного анализа, метода анализа структуры социальных представлений П. Вержеса (Пашенко-де Превиль, Дрозда-Сенковска, 2013; и др.). Результатом исследования стал анализ структуры социального представления о СПП, выделение основных представлений об источниках и проявлениях социально-психологической пресыщенности. Полученные результаты были использованы в дальнейшем для конструирования авторских опросников.

*На пилотажном этапе* исследования эмпирические задачи были направлены на выявление и описание: представлений об условиях проживания в городе (рассматриваемых в качестве источников СПП), содержания аффективного аспекта изучаемого явления (эмоциональные переживания) и конативного, включающего в себя установки горожан на совладание с явлениями городской среды, вызывающими состояние СПП условиями проживания в мегаполисе. Также исследовали особенности переживания СПП в разных группах горожан.

Методическая задача в рамках пилотажного исследования предполагала разработку и проверку методического инструментария, его апробацию на молодежной выборке респондентов (19–30 лет), а также эмпирическую верификацию модели СПП на более возрастной выборке (35–65 лет). Применяли следующие статистические методы – частотный и дескриптивный анализ,

корреляционный анализ (кр. Спирмена), эксплораторный и конфирматорный факторный анализы, кластерный анализ (метод Уорда).

*На основном этапе* исследования выявляли выраженность показателей социально-психологической пресыщенности, анализировали взаимосвязь эмоциональных переживаний, вызванных конкретными явлениями городской среды, и стилей поведения в мегаполисе. Выявляли различия в проявлениях СПП в группах горожан в зависимости от их социально-демографических (пол, возраст, время проживания в Москве, место проживания) характеристик и удовлетворенности проживанием в городе. Анализировали взаимосвязь аффективных и конативных проявлений СПП с социально-психологическими (ценностные ориентации, городская идентичность) характеристиками респондентов. На основе различий в выраженности показателей СПП, показателей социально-психологических характеристик (ценностные ориентации, городская идентичность, социальная идентичность) выделили и описали типы горожан с разной степенью выраженности проявлений СПП. Для решения поставленных целей применяли частотный и корреляционный (кр. Спирмена) анализ, U-критерий Манна–Уитни для независимых выборок, кластерный анализ (метод Уорда).

### **Научная новизна и теоретическая значимость исследования**

Обосновано теоретическое представление о феномене «социально-психологическая пресыщенность» условиями проживания в мегаполисе; описана структура феномена; проведена операционализация понятия; выделены эмпирические показатели. Эмпирическая новизна работы определяется следующим. Впервые изучались аффективные и конативные показатели СПП, порождаемые явлениями предметно-пространственной и социальной среды мегаполиса; описаны различия в проявлениях СПП в разных группах горожан; проанализирована связь СПП с социально-психологическими характеристиками респондентов, их городской идентичностью и ценностными ориентациями; описаны типы горожан с разной интенсивностью переживания СПП. Методическая новизна и значимость работы связана с разработкой нового методического инструментария – авторских опросников «Эмоциональные переживания явлений

городской жизни» и «Стратегии совладания с социально-психологической пресыщенностью в мегаполисе».

**Практическая значимость работы** состоит в создании исследовательской программы с целью изучения феномена «социально-психологическая пресыщенность горожан условиями проживания в мегаполисе». Полученные данные могут быть использованы при подготовке лекционного материала по социальной психологии, психологии окружающей среды, социальной психологии города. Выводы, сделанные в исследовании, помогут специалистам, занимающимся вопросами проектирования городской среды, а также практическим психологам в процессе консультирования горожан по проблемам профилактики городского стресса.

Полученные результаты позволят проводить комплексный анализ уже существующих и проектируемых пространств города с целью снижения стрессогенности городской среды, повышения удовлетворенности проживанием в Москве, а также формировать готовность горожан к активному участию в общественной жизни города.

Описанные эмпирические типы москвичей с разной выраженностью социально-психологической пресыщенности представляют интерес для специалистов, занимающихся разработкой досуговых программ для горожан, новых проектов в социальной сфере.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Социально-психологическая пресыщенность условиями проживания в мегаполисе понимается как состояние, порождаемое во взаимодействии личности с социальной, предметно-пространственной средой мегаполиса, которое проявляется в эмоциональных и поведенческих реакциях горожан на избыток коммуникативных, информационных и предметно-пространственных стимулов городской среды.

2. В разных группах горожан общность аффективных и конативных проявлений социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе характеризуется амбивалентностью эмоциональных переживаний и

разнонаправленностью предпочитаемых стилей социального поведения, направленных на снижение выраженности переживания пресыщенности.

3. Специфика социально-психологической пресыщенности выражается в особенностях эмоциональных переживаний и стилей поведения горожан, различающихся по полу, возрасту, времени (коренные и некоренные) и месту проживания (город и пригород), а также их удовлетворенности условиями проживания в мегаполисе.

4. Ценностные ориентации и городская идентичность выполняют роль психологических ресурсов жителей мегаполиса. Осознание ими важности условий, предоставляемых городом для реализации значимых ценностей, а также их выраженная идентичность с городом способствуют снижению крайних проявлений СПП.

5. В зависимости от интенсивности эмоциональных переживаний, определяющих выбор стилей социального поведения в мегаполисе, эмпирически выделяются разные типы жителей мегаполиса: «интенсивно переживающие негативные эмоции и предпочитающие неконструктивные стили совладания с СПП» (1 тип); «умеренно переживающие амбивалентные эмоции и предпочитающие неконструктивные стили совладания с СПП» (2 тип); «умеренно переживающие позитивные эмоции и предпочитающие разнонаправленные стили совладания с СПП» (3 тип); «наименее переживающие амбивалентные эмоции и предпочитающие разнонаправленные стили поведения СПП» (4 тип). Все они различаются по структуре ценностных ориентаций и показателям городской идентичности.

**Апробация результатов исследования.** Содержание работы обсуждалось на заседаниях лаборатории социальной и экономической психологии ИП РАН в 2020–2024 гг., а также на экспертном семинаре по социальной психологии, психологии труда и инженерной психологии ИП РАН в 2023 и 2024 гг. Результаты эмпирического исследования были представлены на Всероссийской юбилейной научной конференции «Проблемы социальной и экономической психологии: итоги и перспективы исследований» в 2018 г.; 7-й Международной конференции

«Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии» в 2019 г.; 8-й Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего» в 2019 г.; XVI-м Европейском психологическом конгрессе в 2019 г.; Всероссийской молодежной конференции «Будущее академической психологии» в 2019 г.; 9-й Российской конференции по экологической психологии в 2020 г.; конференции «Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен» в 2020 г.; 1-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Психология города: актуальное состояние и перспективы» в 2021 г.; Международной юбилейной научной конференции, посвященной 50-летию создания Института психологии РАН в 2022 г.; Международной юбилейной научной конференции «Проблемы социальной и экономической психологии: итоги и перспективы исследований», посвященной 50-летию лаборатории социальной и экономической психологии ИП РАН и 75-летию академика РАН А.Л. Журавлева; Всероссийской научной конференции «Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований», посвященной 90-летию со дня рождения А.В. Брушлинского в 2023 г.

Работа соответствует **паспорту специальности 5.3.5. «Социальная психология, политическая и экономическая психология»**: изучение закономерностей общения и деятельности людей, обусловленных социальным, политическим и экономическим контекстами их взаимодействия в реальной и цифровой среде (п. 2); изучение психологических характеристик социальных групп, семьи, организации, поколений, сообществ, движений (п. 3); изучение объективных и субъективных факторов эффективного взаимодействия в различных социальных группах (п. 4); изучение личностных и ситуационных, когнитивных и аффективных детерминант социального поведения (п. 17).

**Объем и структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, трех глав и заключения, списка цитируемой литературы и двух приложений, в которые включены методики исследования, таблицы с данными статистической обработки и результатами исследования. Основное содержание диссертации изложено на 180 странице (включая Приложения). В тексте диссертации содержится 18 таблиц и 4

рисунка. Список литературы содержит 296 источников, из которых 90 на иностранном языке.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРЕСЫЩЕННОСТИ ГОРОЖАН УСЛОВИЯМИ ПРОЖИВАНИЯ В МЕГАПОЛИСЕ

## 1.1. Проблема взаимодействия личности и группы с окружающей средой в психологических исследованиях

### 1.1.1. Взаимодействие личности и группы с окружающей средой в экопсихологическом подходе

Проблемы взаимодействия человека и окружающей среды являются предметом анализа экологической психологии («ecological psychology»). Исторически выделение данной области исследований связано с неудовлетворенностью экспериментальными данными, получаемыми в лабораторных исследованиях. Окончательно оформившись в отдельное направление исследований в 80-х годах прошлого века, экологическая психология стала активно развиваться в исследованиях как зарубежных, так и отечественных ученых (Круусвал, 1986, 1989; Дерябо, Ясвин, 1996; Дерябо, 1999; Ковалев, Абрамова, 1996; Панюкова, 2004, 2019; Панюкова и др., 2021; Нартова-Бочавер, 2005, 2019; Панов, 1998, 2011, 2022; Altman, 1975; Barker, 1954; Sommer, 1968; Stokols, 1972, 1978, 1995; и мн. др.).

Становление экологической психологии специалисты связывают с работами немецкого психолога К. Левина, в работах которого формируется важная методологическая предпосылка о непрерывном взаимодействии человека и окружающей среды. Данное положение раскрывается в необходимости анализа взаимосвязи объекта изучения как с другими объектами, так и с его окружением, что проявляется в теории групповой динамики. Левин отмечал, что «Психологическую среду нужно функционально рассматривать как часть одного интегрированного поля, жизненного пространства, другая часть которого – человек» (Левин, 2019, с. 162).

Дальнейшее развитие экологической психологии происходило в работах Р. Баркера, который предложил оригинальную концепцию исследования человека с

позиции анализа ситуаций повседневной жизни, введя понятие «behavioral setting» (Barker, 1968). Согласно данной концепции, поведение человека определяется именно «местом поведения», т.е. окружающей средой, которая включает в себя паттерн поведения, пространственно-временные характеристики ситуации и набор социальных правил, которые определяют поведение человека (Смолова, 2010; Шмелева, 2010; De Young, 2013). Однако данная теория сужает возможности психологического исследования, ограничивая набор методических инструментов только разнообразными формами наблюдения за поведением. В таком случае человек рассматривается как пассивный объект, а не субъект – из внимания исследования исключаются собственно активность и психологические характеристики личности.

В своем исследовании мы придерживаемся методологической позиции, развиваемой В.И. Пановым: человек в системе человек–среда рассматривается не как пассивный объект, детерминируемый средой, а как «субъект (носитель и реализатор) предметной деятельности и/или как субъект собственно психики как разных форм ее бытия» (Панов, 2004, с. 181). Окружающая среда понимается автором как совокупность природных и социальных факторов, т.е. предметно-пространственных (плотность информации, пространственное устройство), социальных (наличие или отсутствие людей, количество людей вокруг и т.д.) условий среды. Субъектность личности во взаимодействии со средой проявляется в ее способности к активному преобразованию окружающей (предметно-пространственной и социальной) среды (там же).

Анализируя основные направления экологической психологии, специалисты выделяют психологию окружающей среды как отдельное направление, изучающее отношение человека и среды, связь переменных окружающей среды с поведенческими и психологическими характеристиками человека (см.: Панов, 2020). Данные исследования начиная с 80-х годов активно проводятся как в нашей стране, так и за рубежом (Голд, 1990; Дерябо, Ясвин, 1996; Панюкова, 2004, 2019; Гришина, 2022; Altman, 1975; Stokols, 1995; Stern, 2000; Harden, 2012; и мн. др.).

Среди подходов, развиваемых в рамках этого направления, особый интерес для нашей работы представляют системный и субъектно-деятельностный подходы, в рамках которых человек и окружающая среда рассматриваются как единая система, решается ключевой вопрос о соотношении социальной (условия окружающей среды как внешние факторы) и психической (свойства самой личности, сформированные к актуальному периоду жизни) детерминации (Ломов, 1984; Рубинштейн, 2003). Следует отметить, что окружающая среда в данных подходах анализируется как совокупность предметно-пространственных (плотность информации, пространственное устройство) и социальных (наличие или отсутствие людей, количество людей вокруг и т.д.) условий жизнедеятельности человека (Дерябо, Ясвин, 1996; Стерлигова, 2012). В данном направлении активно разрабатывается общепсихологическая проблема неразрывной связи человека и окружающей среды, их взаимодействия и взаимовлиянии. Активно изучаются проблемы психологической безопасности личности во взаимодействии со средой (Тарабрина и др., 2017; Харламенкова, 2019; Баева, 2019; Медовикова, Морозова, 2022; Краснянская, Тылец, 2022; Рора, 2023 и др.), психологической суверенности (Нартова-Бочавер, 2019; Мартыненко, 2019; Дробышева, Тарасов, Войтенко, 2020; Васюра, Закирова, 2022; и др.), психологических эффектов восприятия окружающей среды (Шемелина, Ванина, 2009; Рябов, Николаева, 2016; Капцевич, 2021; Стрельников и др.; 2019; James, James, 1989; Gärling, Golledge, 1989).

Динамичная и интенсивно изменяющаяся городская среда влияет на поведение и психику человека, заставляя его приспосабливаться к своим условиям: предметно-пространственным (физической среде, планировке, архитектуре и социальным (нормам и правилам, присутствию других людей). Навязанное общение, чрезмерная информатизация, высокий темп жизни, поверхностные социальные контакты, перенаселенность, сложная экологическая обстановка и т.п. – эти и другие признаки современного мегаполиса, с одной стороны, актуализируют потребность горожан в адаптации к окружающей среде города посредством поиска конструктивных способов совладания, с другой – стимулируют горожан проявлять активность в направлении преобразования

городской среды. Такой взгляд на изучение жителей мегаполиса как субъектов городской жизни будет конкретизирован в следующих параграфах данной работы.

В нашем исследовании мы будем опираться на представления о взаимодействии человека и окружающей среды с позиций системного и субъектно-деятельностного подходов. То есть данное взаимодействие мы рассматриваем как непрерывный процесс взаимовлияния среды (т.е. набора определенных пространственных и социально-психологических условий) и человека (как носителя активности, психологических свойств, способного к изменению окружающей среды). В проблемном поле экологической психологии данное понимание взаимодействия наиболее полно раскрыто в работах, изучающих эффекты окружающей среды, т.е. в исследованиях процесса приспособления к условиям городской жизни, а также психологических феноменов, порождаемых этим процессом.

### ***1.1.2. Социально-психологический аспект исследования проблемы взаимодействия личности и окружающей среды***

Городская среда часто рассматривается исследователями с позиции влияния условий жизни в городе на поведение и самочувствие горожан (Капцевич, 2021; Negami et al., 2018; Fitzgerald et al., 2019; Pykett et al., 2020). Среда, как совокупность предметно-пространственных условий, средство реализации потребностей горожан, определяется специалистами как значимый фактор их благополучия. В частности, в одних исследованиях отмечается, что психологическое благополучие горожан связано как с архитектурой самих зданий, так и с планировкой района и наличием природных зон (Хащенко, 2018; Ганат, 2024; Ulrich, 1984; Moneim, 2005; McLellan, Guaralda, 2018; Šujanová et al., 2019; Abel, 2021; Wicks et al., 2022). В других работах подчеркивается, что жизнь в городе сопряжена с повышенной нагрузкой на психику и различными отклонениями в поведении горожан. К примеру, во многих работах подчеркивается, что среди жителей больших городов более распространена депрессии, тревожности, хронического стресса и даже

шизофрении (Weekes et al., 2005; Breslau et al., 2014; Nunes et al., 2016; Cheng et al., 2019; Bhugra et al., 2019; Pedersen et al., 2021). Однако следует отметить, что городская среда является также средой социальной, порождающей феномены не только на уровне индивида, но и на уровне группы, в которую он включен, что также связано с процессами социально-психологической адаптации к гетерохронности социальной среды города. Взаимодействие горожанина с различными социальными группами вызывает изменение в структуре идентичности, связанное с необходимостью приспособления к новой социальной среде, что приводит к выработке новых стратегий социального взаимодействия (Константинов, 2018).

С позиции социально-психологического анализа процесс взаимодействия человека и окружающей среды изучается не только в контексте его предметно-пространственного окружения, но и с точки зрения анализа связей с окружающими его социальными субъектами и объектами. Необходимость включения социально-психологических феноменов рассматривается в работах Э. Холла, который открыл новое направление исследований – проксимику, изучающую феномен личной дистанции в общении как психологического расстояния (дистанции), которое животные и люди поддерживают между собой в ходе коммуникации. В дальнейшем автор выделил несколько зон общения людей в зависимости от степени их психологической близости: интимная (близкие родственники, супруги), персональная (неформальные дружеские контакты), социальная (формальное общение с незнакомыми людьми) (Hall, 1966). В работах исследователей персональное пространство представляется в виде личностных границ пространства, нарушение которых связано с переживанием тревоги и психологического дискомфорта (Sommer, 1969; Goffman, 1971). Данные исследования показывают, что физическая среда является медиатором социально-психологических процессов: дистанция между людьми в общении отражает их отношение друг к другу (чем короче дистанция при общении, тем общение более тесное и доверительное). Восприятие удаленности психологической дистанции различается в разных культурах и проявляется в поведении людей. В частности,

результаты кросс-культурных исследований свидетельствуют о том, что представители индивидуалистских культур склонны реагировать на нарушение дистанции более агрессивно, чем представители коллективистских культур) (Felipe, Sommer 1966; Sorokowska et al., 2017; Буркова, Бутовская, 2008). Психологическая дистанция, которую устанавливают между собой люди, определяет не только содержание общения в ходе социальных контактов – с ее помощью человек регулирует границы своего персонального социально-психологического пространства. Данный факт косвенно указывает на социально-психологическое содержание межличностных (межгрупповых) контактов в предметно-пространственной окружающей среде.

Еще одним социально-психологическим феноменом, раскрывающим особенности взаимодействия человека и среды, является «краудинг» (англ. «*crowding*»). Данное явление определяется специалистами как психологическое состояние, вызванное фактором «плотность населения» в определенном пространстве (количество людей в физическом пространстве окружающей среды) (Stokols, 1972). В поведении оно проявляется в стратегиях совладания, направленных на снижение негативных психологических последствий нарушения личного пространства (Воробьева и др., 2014; Воробьева, Кружкова, 2020; Trowbridge, 1913; Calhoun, 1962; Stokols, 1972; Blut, Iyer, 2020; Tran, Foroudi, 2020). Отмечается, что масштаб эффекта краудинга, выраженного в негативных переживаниях, определяется суммарным вкладом влияния внутренних и внешних факторов на психику и поведение горожан. Например, субъективная оценка плотности населения влияет на выраженность негативных переживаний (стресса, закрытости, агрессивности) сильнее, чем объективные данные. Так, в исследовании, проведенном в Новой Зеландии, было обнаружено, что снижение удовлетворенности жителей проживанием в определенном районе города связано, во-первых, с субъективной оценкой его перенаселенности, во-вторых – с ожидаемым уровнем плотности населения в районе проживания (Torshizian, 2017). В работах отечественных исследователей выявлена связь между показателями подверженности краудингу и привлекательностью города проживания (Казакова,

2017), а именно: чем выше плотность населения, тем ниже территориальная идентичность горожан и удовлетворенность проживанием в нем.

Резюмируя, краудинг, как психологическое явление, вызванное перенаселенностью территории, снижает уровень удовлетворенности жителей условиями проживания в нем. Феномен краудинга выражается в негативных эмоциональных переживаниях и готовности к неконструктивным поведенческим стратегиям, направленным на смену места жительства. Иными словами, речь идет об уходе от контакта с большим количеством людей – такое понимание феномена роднит его с разрабатываемым в нашей работе явлением СПП условиями проживания в мегаполисе.

Взаимодействие разных групп жителей с окружающей средой наиболее изучено в исследованиях восприятия пространства. В рамках данного подхода город рассматривается как «естественный полигон» для изучения процессов репрезентации и ориентации жителей в городской среде. Пространственная ориентация изучается, главным образом, посредством анализа «ментальных карт» городской среды, которые определяются как психологическая репрезентация места (на территории города) или нескольких мест (Kitchin, 1994; Jacobson, 2006). Они и формируются в виде пространственных схем (т.е. как результат непосредственного восприятия объектов городской среды при, например, прогулках по городу) либо достраивания невидимых (невоспринимаемых в настоящий момент) частей «ментальной карты» с опорой на предыдущий опыт (Appleyard, 1970). Исследования показывают, что репрезентация городского пространства является сложным процессом формирования образа городской среды, который опирается на личный опыт взаимодействия с окружающей средой города и способность человека выделить из городской среды некоторые элементы, а затем составить на их основе примерную карту пространства (Проект, 2019; Цветкова, 2019; Болаева, 2021; Хохлова, Филиппова, 2021). Социально-психологическая природа ментальных карт проявляется в том, что они отражают информацию, демонстрирующую не только индивидуальный, но и групповой образ города. Выделение в среде города значимых объектов (связанных как с позитивными, так и с негативными

переживаниями) осуществляется на основе не только индивидуального опыта, но и на основе коллективных представлений, формируемых в различных социальных группах горожан (Перфильева, 2009; Милгрэм, 2000; Габидуллина, 2012; Хохолова, Филиппова, 2021). Социально-психологический аспект формирования репрезентации городской среды подчеркивается и в рамках изучения специфики культурного пространства города – исследования в данной области показывают, что культурное пространство города является важным фактором формирования активной субъектной позиции горожанина. Восприятие конкретных объектов городской среды включает в себя их осмысление как средств реализации целей горожан как в настоящем, так и в будущем, т.е. ментальная репрезентация городского ландшафта связана с выделением конкретных объектов, которые интерпретируются как лично значимые (Тучина, Аполлонов, 2024).

*Итак, проведенный анализ показал, что психологические эффекты взаимодействия человека с окружающей средой зависят от социально-психологических факторов. Присутствие другого человека (людей) как части окружающей среды порождает специфичные психологические феномены, которые отчетливо проявляются в городской среде. Перенаселенность городов воспринимается как фактор психологического неблагополучия, следствие вынужденного пребывания в условиях тесных, навязанных извне социальных контактов, прежде всего, с чужими людьми. В нашем исследовании мы будем придерживаться социально-психологического подхода в исследовании эффектов пребывания в городской среде мегаполиса.*

## **1.2. Социально-психологические проблемы в исследованиях городской среды**

### ***1.2.1. Анализ исследований социальной среды города***

Исследователи разных областей психологии на протяжении длительного времени указывают на социально-психологические особенности городской жизни, образующиеся как результат взаимодействия личности и социальной среды города.

Одним из первых данные особенности города были проанализированы немецким социологом Фердинандом Теннисом (Теннис, 1998). В своих работах Теннис подчеркивал, что город является не только особым видом поселения, но и особой социальной средой, формирующей новый тип общества. Теннис указывает, что традиционные, устойчивые и доверительные связи в «сельском» обществе (*Gemeinschaft*) сменяются неустойчивыми, поверхностными и индивидуалистскими (*Gesellschaft*) в городе. Городская среда формирует отношения, построенные на индивидуализме, соблюдении формальных законов и более обезличенном отношении к другим.

Социально-психологические особенности проживания в городской среде описывал и Г. Зиммель (Зиммель, 2002). В работах Зиммеля город предстает как особая социальная и экономическая среда. Он отмечает, что проживание в городской среде связано с двумя особенностями – с повышенной нагрузкой на психику, что объясняется избытком предметно-пространственных стимулов (например, информации) и особым характером межличностных контактов, проявляющимся в обезличенном, поверхностном общении. Схожие выводы были сделаны в работах других социологов и урбанистов. Луис Вирт подчеркивает, что изучение и описание города и городского образа жизни невозможно без выделения ключевых социальных особенностей горожан. В своем эссе «Урбанизм как образ жизни» Вирт раскрывает город как социально-гетерогенную среду, формирующую специфические условия жизни: плотность и гетерогенность населения, социальную дистанцию, пространственную среду, территориальную протяженность, обезличенные отношения и т.д. Вирт не только подчеркивает разницу между городским населением и жителями пригородов, но и определяет психологические характеристики жителей города: анонимность, безэмоциональность, поверхностное общение (Вирт, 2018). М. Вебер также отмечал, что деловые отношения людей (характерные именно для города) связаны с безэмоциональным восприятием других людей и, как следствие, обезличенным рациональным общением (Вебер, 2001, 2017). Схожие выводы были сделаны на основе исследований Чикагской социологической школы – работ, направленных на

изучение города как социального и культурного объекта. Исследования поведения в городе, проведенные Р. Парком и Э. Берджессом, показывают, что город связан со специфичным образом жизни, формируемым во многом спецификой городской среды, ее качественными трансформациями, а также социальными процессами в городе: изменением культурной идентичности горожан, социальной мобильности и автономности (Park, 1916; Park, Burgess, 1921; Park et al., 1925).

В отечественной науке начало социально-психологических исследований социальной среды города связывают с выпуском научных трудов эстонских психологов о взаимодействии человека и городской среды (Дробышева, Журавлев, 2017). В своих работах данные специалисты рассматривали вопросы перенаселенности города (Хейдметс, 1979), планировки жилой среды (Круусвал, 1989), специфики коммуникаций в городе (Человек, общение..., 1986); авторами разрабатывался феномен соседских отношений как значимый социальный ресурс города. В частности, показано, что социальные связи с соседями являются более сильным фактором психологического благополучия по сравнению со связями с родственниками, проживающими в других городах (Раудсепп, 1989). В этих и других работах эстонских коллег город рассматривался как специфичная среда, которая формирует особые условия, определяющие характер городского образа жизни. Она проявляется в индивидуализации стиля жизни, неустойчивости социальных структур и связей, плотности населения и специфических параметрах жилой среды.

Современные социально-психологические исследования социальной среды города в основном направлены на изучение проблемы различий между жителями больших и малых городов. Среда большого города (в особенности мегаполиса) характеризуется противоречивостью условий проживания. С одной стороны, она отличается динамичностью, постоянным развитием социальной инфраструктуры, что делает ее привлекательной для проживания в больших городах (Максимчук, Першина, 2014; Емельянова, 2016; Ильиных, 2019; Ильиных, Табарков, 2016; Кочеткова, Алейникова, 2019). С другой стороны, высокая изменчивость окружающей среды требует приспособления к постоянно изменяющимся условиям

проживания в большом городе, а также совладания с большим количеством стресс-факторов (Матвеева, Кружкова, 2021; Воробьева, Жданова, 2022). Анализ сравнительных исследований социально-психологических особенностей жителей большого и малого городов показывает, что для жителей мегаполисов более характерна потребность в доверительных социальных отношениях с близкими людьми, повышенные показатели цинизма и враждебного отношения к другим, повышенный уровень одиночества, а также более выражены ценности построения карьеры, материального достатка (Шкурко, Балакина, 2012; Черникова и др., 2019; Николаева, 2022).

### ***1.2.2. Психологические подходы к исследованию городской идентичности***

Специфика городского сообщества и включенности личности в разные группы горожан активно изучается в работах, посвященных феномену городской идентичности. В них данный феномен выступает одним из компонентов социальной идентичности, рассматриваемый как результат процессов самокатегоризации и идентификации с группой жителей города, противопоставления себя населению других городов, переживания чувства гордости и субъективной близости («родства») с городом проживания, влияющих на психологическое благополучие горожан (Микляева, Румянцева, 2011; Костко, Киричук, 2017; Клейман, 2017; Озерина, 2018; Li et al., 2022; Zisakou et al., 2023; Бардин, 2023). Исследователи чаще всего рассматривают городскую идентичность как часть других видов идентичности (территориальной, социальной, национальной и др.), отражающую не просто факт принадлежности, но и переживание чувства сопричастности жителям данного города. Таким образом, городскую идентичность можно определить как конструируемый социально-психологический феномен, отражающий устойчивое представление о себе как о жителе города (Горнова, 2018, 2019; Горнова, Воронин, 2024; Озерина, 2021; Тучина, Апполонов, Посметюха, 2022; Тучина, 2024; Canbulut et al., 2024). Такое определение феномена позволяет не только описать его компоненты, но и проанализировать связь городской идентичности с благополучием горожан.

Формируясь в ходе сопоставления себя с референтными группами жителей города, городская идентичность выступает как психологический ресурс, повышающий жизнеспособность горожан, субъективное качество проживания в городе и совладания с повседневными стресс-факторами городской среды (Дробышева, Емельянова, 2020).

В современных исследованиях выделяется несколько подходов к изучению данного феномена. В рамках *структурного подхода* делается акцент на описании внутренних компонентов данного явления: в структуре городской идентичности выделяются компоненты, выполняющие определенные функции. В частности, М. Lalli выделяет 5 основных компонентов, отражающих специфичные показатели близости с городом проживания: «Внешняя ценность» (престижность своего города в сравнении с другими), «Общая привязанность» (значимость города в жизни), «Связь с прошлым» (отражение города как важной составляющей воспоминаний), «Восприятие близости» (переживание чувства близости с городом), «Целеполагание» (роль города в будущем) (см.: Богомаз, Литвина, 2015; Lalli, 1992). В работе С.А. Литвиной и О.И. Муравьевой на основе традиционных измерений идентичности (когнитивной, эмоциональной и оценочной) разработана структура, включающая в себя: восприятие города, чувство принадлежности и солидарности с горожанами, оценку характерных особенностей города и личный вклад в жизнь своего города (Литвина, Муравьева, 2018).

*Ресурсный подход* к исследованию городской идентичности ориентирован на изучение городской идентичности, связанной не только с психическим состоянием горожан, но и с благополучием города в целом. Данное направление фокусируется на поиске специфичных особенностей городской идентичности у жителей разных городов, а также изучении условий городской среды как фактора реализации ценностных ориентаций личности (Богомаз и др., 2013). Исследования показывают, что в городах, обладающих характеристиками исторического, образовательного, экономического центра (т.е. обладающих исторической значимостью и разнообразными возможностями для самореализации), ключевыми показателями городской идентичности являются: ценность города и условий,

которые он предоставляет, а также его привлекательность в сравнении с другими городами. В небольших городах идентификация горожан осуществляется на основании эмоциональной близости к городу, на чувстве «родства» с ним (Литвина и др., 2017).

В ряде исследований городская идентичность рассматривается как ресурс жизнеспособности города, во многом определяющий процессы миграции городского населения. В частности, в работе, посвященной выявлению различий образа города в группах жителей с разной городской идентичностью, делается вывод о значимости оснований городской идентичности для жизнеспособности города. Авторы отмечают, что ориентация горожан на малозначимые характеристики городской среды, их недостаточная осведомленность о возможностях, предоставляемых городом, формирует «диффузный» тип городской идентичности. Для него характерны социальная пассивность (делегирование разрешения социальных проблем властям города), неудовлетворенность проживанием в городе, а также готовность к смене места жительства (Шибеева и др., 2021). В продолжение исследования авторами вводится понятие «диффузной идентичности» (для которой характерны представления о невозможности удовлетворения базисных ценностей в городской среде, низкая сопротивляемость ситуациям внутреннего напряжения, избегание неопределенности, а также отсутствие планирования будущего в долговременном масштабе) как характерной черты жителей «кризисных» городов с монопрофильным экономическим развитием (Покатиловская и др., 2020).

### ***1.2.3. Образ города как социально-психологический феномен***

В социально-психологическом направлении исследования городской среды изучение коллективных представлений о городе проживания (отражающих, наряду с предметно-пространственными, социально значимые объекты и явления) получило раскрытие в исследовании образа города.

В рамках данного подхода интегрируются работы, направленные на анализ образа города проживания в обыденном сознании горожан и его связи с их психологическим благополучием.

Начало социально-психологического изучения города связано с исследованием К. Линча (Линч, 1982). В его работе образ города трактуется не столько как следствие восприятия городской среды, сколько как результат взаимодействия многих людей, отражающий не только основные «узловые элементы» городского пространства, репрезентируемые в психике горожан, но и общность эмоциональных переживаний. Социально-психологический подход к исследованию города развивают работы Стенли Милгрэма. В частности, Милгрэм (Milgram, 1977, 2009) рассматривал город как социальное явление, подчеркивая коллективную природу представлений о нем: город рассматривается не только как репрезентация предметно-пространственной среды, но и как коллективный образ, содержащий в себе социальные представления о городской среде. В его работах город определяется как сложная и разнообразная среда, специфика которой проявляется не только в явлениях предметно-пространственной среды, но и в социальных контактах. В частности, плотность населения города, его неоднородность, вынужденный характер ежедневных контактов с чужими людьми находят выражение в поверхностном, равнодушном общении. Милгрэм подчеркивает, что представления о городе формируются как коллективные, т.е. являются результатом обобщенных представлений о городской среде, формируемых в разных социальных группах горожан. Примечательны разработки Милгрэма в области так называемой «теории перегрузки». По его мнению, специфика информационной среды города состоит в избыточности стимулов, воздействующих на горожанина. Если количество информации избыточно (т.е. превышает определенный порог), жители города сужают поле своего внимания, вследствие чего происходят изменения в поведении горожан (повышается агрессивность, игнорирование других) и переключение их внимания на задачи первостепенной важности (там же).

Современные исследователи продолжают данное направление исследований, акцентируя внимание на образе города в связи с психологическим благополучием горожан. В частности, в диссертационном исследовании Ю.А. Пидодни показано, что образ города является «...целостной совокупностью всех представлений о

городе, формирующихся в групповом сознании населения, создающихся всеми характеристиками пространственных компонентов среды, прошлого и настоящего опыта, связанного с жизнедеятельностью в данном городе...» (Пидодня, 2007, с. 8). При этом содержание образа города во многом зависит от того, насколько городская среда позволяет горожанам реализовывать их потребности – содержание образа города включает в себя не только репрезентацию основных элементов городской среды, но и представление о том, насколько городская среда способна удовлетворять потребностям жителей города, обеспечивая тем самым психологическое благополучие горожан (Семенова, 2020). К примеру, в исследовании образа города Волгограда показано, что представление о городе как среде, обладающей богатой историей, архитектурой, разнообразием ландшафтных объектов, способствует формированию эмоциональной привязанности к городу проживания (Озерина, Тимофеев, 2020). Исследование особенностей визуального образа Краснодара показало, что ключевыми элементами представления о городе проживания являются центральные улицы города и природные зоны, рассматриваемые горожанами как места для активного отдыха, культурной жизни и рекреации (Тучина, Аполлонов, 2023).

Интерпретация образа города в сознании разных категорий городского населения определяет (детерминирует) процессы миграции населения. В частности, показано, что негативно окрашенный образ города стимулирует горожан к смене места жительства, а позитивный – актуализирует готовность к проживанию в городе, а также повышает в сознании жителей его субъективную значимость (Соловьева, Соловьева, 2019).

*Резюмируя, можно сделать вывод, что образ города является важным социально-психологическим феноменом, отражающим представления горожан о городе и его среде. В исследованиях разных авторов образ города рассматривается как значимый фактор не только удовлетворенности проживанием в городской среде, но и психологического состояния горожан – содержание образа города отражает коллективные представления горожан о преимуществах и недостатках города, его престижности, привлекательности, а*

*также оценки условий проживания как средства реализации значимых потребностей и целей.*

### **1.3. Психические состояния: социально-психологический аспект исследования**

#### ***1.3.1. Анализ структуры и функций психических состояний в работах отечественных психологов***

Термин «психическое состояние» прочно закрепился в отечественной психологии благодаря работам Н.Д. Левитова. В его монографии «О психических состояниях человека» психические состояния выделены в отдельную психологическую категорию, проанализированы физиологические основы и влияние психических состояний на эмоциональную, когнитивную, поведенческую сферы психики и роль психических состояний в разных видах деятельности (Левитов, 1964).

Проблема психических состояний является одной из самых сложных в психологии. Несмотря на интерес к данной категории, отмечается неразработанность феномена, отсутствие единой методологической концепции и определения, описания структуры состояния (Сафонов, 2011). Выделяются различные теоретические подходы: психическое состояние понимается как интегральная характеристика деятельности (Левитов, 1964); целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленные на достижение полезного результата (Ильин, 2005); фон всей психической деятельности, определяющий функционирование психических свойств и процессов, значимых для конкретной ситуации (Мясищев, 1960); отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома (совокупности) в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в континууме времени, и т.д. (Прохоров, 1998, 2021).

Обобщая вышеизложенное, психическое состояние можно определить как *целостную характеристику психики, протяженную во времени и направленную на*

*достижение полезного результата, которая определяет характер протекания психических процессов на физиологическом, психическом и социальном уровнях.*

Отмечается, что психические состояния проявляются на разных уровнях. На индивидуальном уровне обнаруживаются врожденные особенности, темперамент, характеристики нервной системы, вегетативные и эмоциональные компоненты; на уровне субъекта деятельности – психомоторные, интеллектуальные, когнитивно-двигательные компоненты, на личностном уровне – потребности, мотивы, направленность, волевые качества, самооценка (Прохоров, 2009, 2011, 2020; Юсупов, 2009, 2022; Прохоров, Юсупов, 2014).

Отдельной проблемой исследования психических состояний является разработка структуры феномена. Анализ работ показывает отсутствие единого представления о структуре психических состояний, что обусловлено различными методологическими подходами исследователей. При этом большинство из них указывают, что наиболее полным является описание структуры психических состояний, разработанное в рамках системного подхода (Ронгинская, 2022). Психические состояния с позиций системного анализа рассматриваются как сложная система, выполняющая роль связующего звена между психическими процессами и свойствами личности. Структура психического состояния включает в себя три подструктуры психического состояния человека. Иерархическая подструктура включает в себя четыре структурных уровня: социально-психологический (особенности деятельности, поведения и отношения), психологический (динамика психических функций, настроения), психофизиологический (психомоторика, сенсорика, вегетативные реакции) и физиологический (нейрофизиология, биохимия). Координационная подструктура отражает наличие субъективных (рефлексия переживаний) и объективных (данные наблюдателя) характеристик переживаемого состояния. Третья структура упорядочивает характеристики психического состояния по степени обобщенности (индивидуальные, особенные и общие) (Ганзен, Юрченко, 1981; Ганзен, 1984).

Согласно существующим теоретическим разработкам, психические состояния рассматриваются как полифункциональные структуры, регулирующие

деятельность, поведение и мотивацию субъекта. Данные теоретические положения приводят к необходимости выделения и анализа функций психических состояний. На наш взгляд, наиболее подробно и системно функции состояний описаны в работах А.О. Прохорова (Прохоров, 1999, 2011, 2021). В работах специалистов выделяются общие функции психических состояний: функция *отражения* (психическое состояние как отражение личностью ситуации в виде совокупности различных субъективных характеристик); *энергетическая* (актуализация состояния определенного уровня психической активности); функция *развития* (актуализация определенного психического состояния формирует новые формы поведения, смыслы и мотивации) (Прохоров, 1999, 2009); *регуляторная* (способность к саморегуляции психического состояния, т.е. осознанный, последовательный процесс перехода от существующего состояния к желаемому посредством рефлексии и переживания с целью соответствия требованиям социальной ситуации); интегрирующая (связь свойств и процессов личности) (Завалова и др., 1986; Леонова, 1989; Дикая, 2003; Прохоров, 2005, 2011, 2020; и др.).

### ***1.3.2. Социально-психологический аспект исследований психических состояний***

Социально-психологические факторы рассматриваются большинством исследователей как показатели среды, влияющие на возникновение и динамику состояний. При этом анализ конкретных состояний (стресс, выгорание, коллективные переживания), возникающих в жизнедеятельности человека, показывает, что многие из них являются результатом социального взаимодействия (Ярошенко, 2019; Василенко, 2019, 2020; Емельянова, Дробышева, 2018; Смолева, 2020; Edú-Valsania et al., 2022).

Социально-психологическая природа психических состояний рассматривается на личностном уровне (как факторы социальной среды, т.е. представления субъекта о своем членстве в социальных группах, требования социальной среды, которым нужно соответствовать) или на групповом (пример – массовидные явления как результат взаимодействия членов большой группы,

переживающих схожие психические состояния) (Прохоров и др., 2011). На наш взгляд, социально-психологическая природа состояний заключается в анализе непосредственного взаимодействия его субъектов и влияния этого взаимодействия на формирующиеся и протекающие состояния. Следует отметить, что изучение психических состояний в области социальной психологии связано с надындивидуальными феноменами, характерными для социальных групп. Социально-психологические состояния больших социальных групп являются одним из малоизученных феноменов психических явлений. Специфика данного феномена состоит в том, что социально-психологическое состояние возникает именно как надындивидуальный феномен. Теоретическая разработка данного понятия основывается на изучении больших социальных групп в работах как отечественных (Г.М. Андреева, А.И. Донцов, Г.Г. Дилигенский, А.Л. Журавлев, Т.П. Емельянова, Л.Г. Почебут, Б.Д. Парыгин и др.), так и зарубежных психологов (Г. Лебон, З. Фрейд, С. Сигеле, Л.С. Франк, С. Московичи, Э. Фромм и др.).

*Социально-психологическое состояние* рассматривается и как динамический компонент группового сознания, т.е. является отражением группой результата соотношений групповых потребностей и возможностей их реализации, и как результат целостного отражения группой ее статусно-ролевой позиции (Каширина, 2005). Изучение социально-психологических состояний больших социальных групп основано на понимании группы как субъекта, обладающего определенными характеристиками. Показано, что социально-психологическое состояние во многом определяет протекание когнитивных, аффективных и конативных процессов в большой социальной группе, что отражает схожесть социально-психологического состояния группы и психического состояния личности (Каширина, 2005).

Анализ литературы показал, что исследования социально-психологической составляющей в психическом состоянии носят локальный характер. Изучение социально-психологического компонента психического состояния на личностном уровне рассматривает его как совокупность представлений о социально-психологическом статусе субъекта, который определяется, в первую очередь,

посредством соответствия требованиям социальной ситуации (Каширина, Сидорова, 2011). На уровне больших социальных групп психическое состояние рассматривается, как надиндивидуальный феномен, порожденный в группах, объединенных по формальным признакам, члены которых не контактируют непосредственно.

Для нашего исследования представляет интерес психическое состояние городского стресса, которое является результатом реакции как на предметно-пространственные, так и на социальные явления городской среды. Под стрессом от взаимодействия с окружающей средой (*environmental stress*) понимается процесс, посредством которого события или силы окружающей среды, называемые стрессорами, угрожают существованию и благополучию организма и посредством которого организм реагирует на эту угрозу (Lazarus, Cohen, 1977; Desai et al., 2004; Bilotta et al., 2018; Tan et al., 2021). Реакция на стресс, сопровождающаяся симптомами страха, тревоги, гнева, является лишь частью этого процесса. Во многих случаях данные симптомы являются лишь признаками восприятия угрозы, преодоления ее и приспособления к ней.

С позиций экологической психологии, стресс представляет собой результат несоответствия требований среды (социальной, предметно-пространственной) индивидуальным ресурсам человека (опыт, мотивационные установки и т.д.) (Панов, 2006; Бодров, 2006; Стресс, выгорание..., 2011; Зеленова, Захаров, 2014; Нартова-Бочавер, 2019). Реакция на стрессоры определяется степенью переживания, в которой событие воспринимается как угрожающее, вредное или потенциально опасное (Lazarus, Folkman, 1984).

Проживание в городской среде связано с подверженностью горожан многочисленным стресс-факторам. При этом в качестве стресс-факторов городской среды рассматриваются явления не только предметно-пространственной среды (шумовое загрязнение, планировка и архитектура, интенсивный транспортный поток, загрязненный воздух, повышенный уровень шума, чрезмерно насыщенные информационные потоки, пространственная протяженность), но и социальной среды города (поверхностное общение, высокая плотность населения,

снижение социальной ответственности, анонимность контактов, одиночество, социальный краудинг) (Tonne et al., 2020). Показано, что социальные стресс-факторы городской среды связаны с негативными эмоциональными переживаниями, дефицитом чувства приватности, снижением удовлетворенности жизнью и возрастанием агрессивного поведения (Психологические проблемы..., 2012, с. 267–273; Зачесова, 2019; Нартова-Бочавер, 2019; Кретьева, Воловикова, 2022; Lazarus, Cohen, 1977; Kaplan, 1996; Weeks, MacLean, Buger, 2005).

### ***1.3.3. Подход к разработке феномена «социально-психологическая пресыщенность»: сравнительный анализ понятия в ряду близких***

Проведенный теоретический анализ показал, что современная городская среда является комплексным социально-психологическим феноменом. Условия проживания в городе напрямую воздействуют на субъективное и психологическое благополучие его жителей. В современных исследованиях городской среды подчеркивается необходимость комплексного подхода к ее изучению. Тем не менее большинство исследователей ориентировано на изучение психологических феноменов либо предметно-пространственной среды (городской стресс, влияние архитектуры и планировки городской среды), либо социальной (социальный краудинг, городская идентичность, образ города, удовлетворенность проживанием в городе) среды города.

Развиваемый нами подход предлагает рассмотрение изучаемого явления с разных сторон. В нашей работе *социально-психологическая пресыщенность условиями проживания в мегаполисе* рассматривается как психическое состояние – результат взаимодействия жителей с явлениями городской среды (как социальной, так и предметно-пространственной).

Следует разграничить понятие социально-психологической пресыщенности со схожими понятиями. Так, в области психологии восприятия и психофизики используется термин «насыщенность», который применяется для обозначения субъективной концентрации воспринимаемого человеком цвета (Шиффман, 2003; Величковский, Зинченко, Лурия, 1973; Elliot, Maier, 2014). СПП по сравнению с насыщенностью рассматривается как явление, порождаемое взаимодействием

личности с социальной, информационной и предметно-пространственной средой города. СПП, в отличие от насыщенности, рассматривается нами как комплексный феномен, включающий в себя как восприятие навязанных явлений городской среды, так предвосхищающую активность горожан, направленную на предотвращение негативных последствий перегрузки психики данными явлениями.

Также близким к СПП понятием является феномен городского стресса, разрабатываемый в психологических работах, как следствие контакта с многочисленными стресс-факторами городской среды (Кружкова, 2014; Adli, 2012; Vorobyova, Kruzhkova, 2020). Исследования стрессогенности городской среды показывают, что городской стресс проявляется в совокупности психологических последствий (переживание негативных эмоций, напряжение, апатичное отношение к происходящему и т.д.), а также ассоциируется с риском возникновения психических заболеваний (депрессия, шизофрения, психозы, повышенная тревожность и т.д.) (Abbot, 2012; Hernandez et al., 2020; Baumann et al., 2020; Lederbogen et al., 2013). Ключевое отличие городского стресса от СПП состоит в том, что проявления СПП включают в себя как отрицательные (переживание негативных эмоций, стратегии временной изоляции от навязываемых городской средой условий), так и положительные (переживание позитивных эмоций, стратегии активного взаимодействия со средой мегаполиса) чувства.

В психологии труда и общей психологии исследователями выделяется ряд схожих с СПП феноменов. Речь идет о состояниях монотонии, пресыщения, психического выгорания и психологической усталости. Разграничение СПП и данных явлений предполагает поиск сходства и различия в их природе и проявлениях.

Так, по нашему мнению, ключевое отличие СПП от состояний пресыщения и монотонии состоит в том, что данные феномены трактуются большинством исследователей как функциональные состояния. В то время как социально-психологическая пресыщенность, с точки зрения нашего подхода, является психическим состоянием. Функциональное состояние определяется

специалистами как «устойчивая структура актуализируемых средств деятельности в конкретной ситуации, которая отражает специфику сложившихся на текущий момент времени механизмов регуляции деятельности и определяет эффективность решения трудовых задач» (Леонова, 2007, с. 91). Психическое состояние понимается как «широкая психологическая категория, которая охватывает разные виды интегрированного отражения ситуации (воздействий на субъекта как внутренних, так и внешних стимулов) без отчетливого осознания их предметного содержания» (Большой психологический словарь, 2003, с. 380). Таким образом, функциональное состояние возникает как ответная реакция на конкретную деятельность и обуславливает физиологические процессы ее регуляции, в то время как *психическое состояние характеризует единство переживания субъекта, поведения и ситуации жизнедеятельности.*

Наиболее близким к состоянию СПП является феномен психического *выгорания*, который в большей степени представлен в работах психологов труда. Так, по мнению В.В. Бойко (Бойко, 1999), данный феномен является механизмом защиты, выработанным в ответ на определенные психотравмирующие воздействия (чаще всего связанные с особенностями профессии), и проявляется в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Выгорание рассматривается и как результат несоответствия способностей человека и ситуации, рассогласования между личностными и профессиональными ценностями (Водопьянова, Старченкова, 2008; Современные проблемы..., 2008; Дикая, Неличаева, 2011; Салихова, 2020; Платонов, 2018). При этом выгорание определяется как относительно устойчивое состояние, которое обладает чертами функционального стереотипа, связанного со стремлением к экономному расходованию энергии. Подчеркивается, что выгорание имеет три основных последствия: деперсонализации, редукции профессиональных достижений и психоэмоционального истощения. Ключевое отличие СПП от выгорания связано с самой природой пресыщенности. Активизация защитной функции характеризуется не накоплением травмирующих событий в профессиональной деятельности, а трудностью обработки входящего

потока информации. Это объясняется навязанным характером явлений городской среды и вынужденным характером социального взаимодействия, что приводит к еще большему расходованию психической энергии.

Итак, выгорание является дезадаптивным механизмом защиты, который приводит к деформации личности (Корытова, 2005). Это связано с тем, что, переживая выраженные симптомы выгорания, профессионал не может оставить работу в силу объективных (материальный аспект) или субъективных (стремление к профессиональному развитию, осознание необходимости работы для обеспечения жизни и т.п.) причин. СПП также характеризуется тем, что жители мегаполиса не могут не реагировать на явления городской среды, которые вызывают у них состояние СПП. Однако эмоциональные проявления горожан имеют не только негативную, но и позитивную модальность. Именно этот факт значительно отличает эти явления. Можно сделать вывод, что профессиональное выгорание является дезадаптивным защитным механизмом, направленным на подавление негативных эмоций, при этом ведущим в данном процессе оказываются внутренние факторы (осознание ценности и необходимости продолжать профессиональную деятельность). СПП же можно рассматривать как продуктивный защитный механизм – переживание крайних проявлений пресыщенности может быть связано не только со стремлением уйти от контакта с источниками пресыщенности (избегание, желание на время уехать из города, сменить обстановку), но и со стремлением к активному взаимодействию со средой мегаполиса (активное преобразование среды). Данный выбор обусловлен особенностями восприятия города. Если он воспринимается как источник возможностей, значимый с точки зрения реализации планов горожанина, то личность склоняется к выбору конструктивных стратегий поведения в городе. Если городская среда воспринимается как незначимая и содержащая в себе множество проблем, угроз и прочих негативных факторов, СПП проявляется в ее крайних формах – стратегиях избегания контакта с источниками СПП, в переживании апатии и стремлении к одиночеству.

Еще одним схожим с СПП феноменом является психологическая усталость (psychological fatigue, cognitive fatigue). В психологии выделяется несколько подходов к изучению данного феномена.

1. Психологическая усталость (psychological fatigue) рассматривается как субъективное переживание нехватки энергии, препятствующее выполнению привычных или желаемых действий и трактуется как часть синдрома хронической усталости (Krupp et al., 1989; Purvis et al., 2010; Hockey, 2013 и др.).

2. Когнитивная усталость (cognitive fatigue) понимается как адаптивное состояние эффективного управления целевой деятельностью и проявляется в субъективном переживании утомления и смещении мотивации на сиюминутные задачи (Hockey, 2011; McMorris et al., 2018; Величковский, 2019; Gilsoul et al., 2022; и др.).

3. В отечественной психологии труда усталость рассматривается как многоцелевой процесс регуляции деятельности, направленный на предупреждение наступления ее выраженной формы, переживаемой как крайнее переутомление (Медведев, Алдашева, 2008). При этом подчеркивается, что усталость связана не только с утомлением, но и в большей степени с психологическими характеристиками субъекта и окружающей ситуацией (Захарова и др., 2019; Галимова, Климова, 2020).

Во всех вышеперечисленных подходах психологическая усталость определяется как адаптивное состояние, которое проявляется в субъективном переживании нехватки ресурсов и перераспределении мотивации на текущие задачи с целью их завершения и перехода к отдыху. СПП отличается от усталости, в первую очередь, самой ситуацией их возникновения. Пресыщенность порождается в повседневной жизни горожан вне зависимости от их текущей деятельности. Если значимость трудовой деятельности может привести к возникновению дополнительной мотивации, то значимость города и его среды для горожанина может привести к стремлению изменить ее, чтобы снизить частоту контактов с источниками пресыщенности (смена района жительства, выбор другого маршрута до места работы/учебы, активное участие в административной

жизни города). Трудовая деятельность как смена текущей ситуации может быть рассмотрена в качестве одного из средств ухода от контактов с источниками пресыщенности.

*В рамках нашего подхода к исследованию СПП, принимая во внимание сходство природы явления с природой вышеперечисленных феноменов, мы сделаем акцент на источниках пресыщенности в мегаполисе (монотонная работа, избыток навязанного общения, информационная перегрузка), феноменах восприятия городской среды (представления о городе проживания, городская идентичность, удовлетворенность условиями проживания в городе), личностных (ценностные ориентации) и социально-демографических (пол, возраст, образовательный и семейный статусы), пространственно-временных (время и место проживания) характеристиках респондентов – жителей мегаполиса.*

#### **1.4. Концептуальные представления и модель исследования социально-психологической пресыщенности горожан условиями проживания в городской среде мегаполиса**

Современные исследователи подчеркивают, что мегаполис является не просто большим городом, но особой формой поселения, имеющей свои отличительные черты: территориальную протяженность, социокультурную гетерогенность, специфичную организацию коммуникаций, концентрацию интеллектуальных ресурсов, уровень экономической активности и т.д. (Рукша, Кудрина 2011; и др.). Среда мегаполиса отличается противоречивостью. С одной стороны, в мегаполисе сосредоточены возможности разнообразного проведения досуга, саморазвития, сферы услуг, с другой – мегаполис неразрывно связан с необходимостью психологической адаптации его горожан к специфическим условиям проживания. В качестве факторов городской среды, определяющих психологическое благополучие горожан в мегаполисе, отмечают: обилие и плотность межличностных контактов с разными людьми, чрезмерную информатизацию, загруженность транспортной системы, удаленность мест

проживания и работы, нарушение приватности психологического пространства и т.п. (Барковская, Назарова, 2014; Габидулина, 2012).

Специфика проживания в большом городе определяется навязанным характером явлений городской среды, избытком информации, социальной гетерогенностью, пространственной протяженностью и высоким темпом жизни. Вслед за Г. Зиммелем мы считаем, что данные специфичные характеристики предметно-пространственной и социальной среды города активизируют приспособление психики к ее условиям, что проявляется в эмоциональных реакциях горожан и предпочитаемых стратегиях поведения. Жители города способны проявлять активность, изменяя среду вокруг себя или же изменяя свое поведение с целью ухода от контактов с данными явлениями, являющимися источниками СПП условиями проживания в мегаполисе.

Сравнительный анализ феномена СПП в ряду близких по смыслу явлений – монотонии, выгорания, психологической усталости – показал, что СПП имеет некоторое сходство в эмоциональных и поведенческих проявлениях, но характеризует специфику не деятельности, а социального поведения личности и группы в городской среде. В отличие от этих психологических феноменов (выгорание, монотония, психическое пресыщение) СПП характеризуется следующим:

- СПП возникает как результат взаимодействия жителей с городской средой и проявляется в эмоциональных переживаниях и поведенческих стратегиях. Отличительной характеристикой СПП является амбивалентный характер его переживаний;
- СПП – это психическое состояние, которое проявляется не в деятельности, а в социальном поведении личности. В процессе возникновения состояний выгорания, монотонии, пресыщения субъект выполняет целенаправленную деятельность (т.е. он стремится к конкретной цели). СПП возникает как результат взаимодействия и взаимовлияния личности с предметно-пространственной и социальной средой города и проявляется в социальном поведении.

В настоящем исследовании разработка феномена «социально-психологическая пресыщенность» условиями проживания в мегаполисе предполагает применение комплексного подхода к изучению условий городской среды, так как он позволяет рассматривать изучаемое явление как социально-психологический эффект взаимодействия горожан с условиями и предметно-пространственной, и социальной среды города.

Итак, с позиции разрабатываемого нами подхода к изучению феномена, *социально-психологическая пресыщенность условиями в мегаполисе* определяется как психическое состояние, порождаемое взаимодействием личности с социальной и предметно-пространственной средой мегаполиса. Данное состояние рассматривается как приспособление к навязываемым мегаполисом условиям проживания в городской среде, выступающим в качестве источников СПП; оно проявляется в амбивалентных эмоциональных переживаниях (как позитивных, так и негативных), конструктивных (совладание с СПП путем поиска новых впечатлений и использования возможностей мегаполиса) и неконструктивных (совладание путем ухода от контакта с источниками СПП) стилях социального поведения горожан.

В качестве источников СПП рассматриваются явления информационной (избыток рекламы, альтернатив выбора), предметно-пространственной (транспортные проблемы, нехватка «зеленых зон») и социальной (навязанное общение, многочисленные вынужденные социальные контакты) среды мегаполиса, воспринимаемые жителями. Представления об этих явлениях порождают у жителей мегаполиса эмоциональные переживания разной модальности, которые стимулируют поиск горожанами стратегий социального поведения в городской среде, направленных на преодоление интенсивно выраженных переживаний (рис. 1).

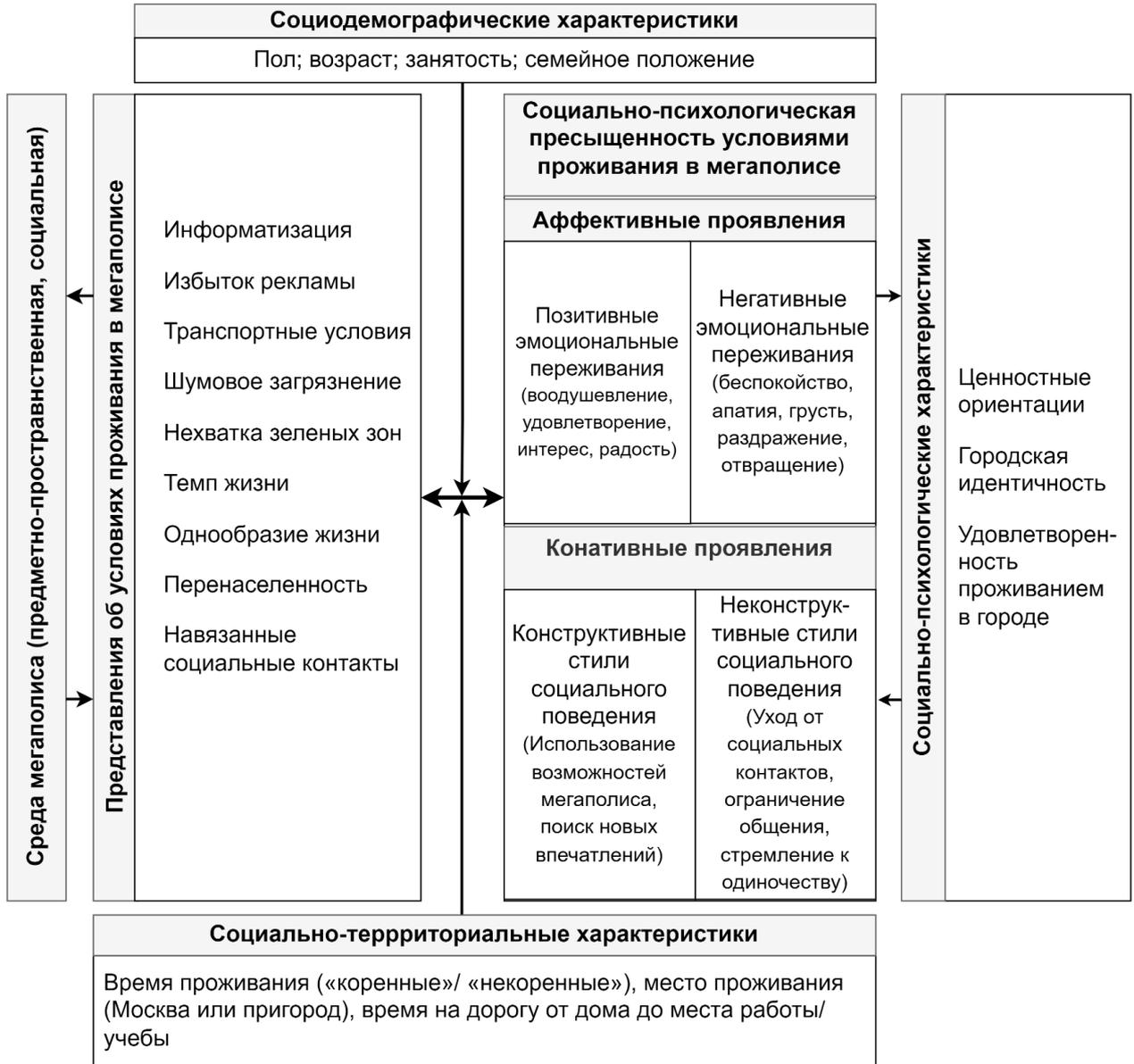


Рисунок 1 - Концептуальная схема социально-психологической пресыщенности горожан условиями проживания в мегаполисе

Источник: составлено автором по материалам проведенного исследования

Сталкиваясь с источниками СПП, горожане испытывают амбивалентные эмоциональные переживания, которые стимулируют готовность к реализации конкретных стилей поведения. Они направлены на совладание с СПП либо путем временной изоляции от городской среды (стили совладания путем ухода от контактов с источниками СПП), либо на поиск возможностей совладания с

эмоциональными переживаниями путем активного взаимодействия со средой мегаполиса (поиск новых впечатлений, использование возможностей мегаполиса). Реализация стилей ориентирована на предотвращение крайней выраженности переживаний негативной модальности, вызванных явлениями окружающей среды. Активность горожан, направленная на поиск новых впечатлений, использование новых возможностей мегаполиса указывают на субъектную позицию горожан, направленную в том числе и на преобразование окружающей среды мегаполиса (рис. 2).



Рисунок 2 - Структура социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе

Источник: составлено автором по материалам проведенного исследования

По нашему мнению, в условиях хронической перегруженности жителей мегаполиса стимулами окружающей городской среды СПП выполняет функцию «сигнала», предвосхищая ситуацию перегрузки (функция антиципации) и тем самым предохраняя психику человека от угрозы переживания чрезмерно выраженных чувств, которые могут вызывать стресс. В случае умеренно выраженного состояния СПП личность выбирает конструктивные стратегии поведения в мегаполисе, направленные на поиск источников городской среды, вызывающих эти переживания. В такой ситуации интенсивность чувств, порождаемых явлениями городской среды, также умеренная, а их модальность имеет как негативную, так и позитивную направленность. Чрезмерно выраженное состояние СПП должно сигнализировать личности о необходимости кардинального изменения стиля социального поведения в связи с усилением интенсивности переживаний негативной модальности, вызванных реакцией психики на потенциальную угрозу. Здесь выбор стратегий поведения будет иной: в ряду наиболее предпочитаемых будут доминировать стратегии ухода, избегания контактов, что негативно сказывается на психологическом благополучии и психологическом здоровье горожан. По всей видимости, в случае умеренной выраженности СПП выбор стратегий социального поведения горожан обусловлен их внутренними ресурсами, в роли которых выступают городская идентичность и ценностные ориентации горожан. Ценностные ориентации определяют значимость, ценность условий проживания в мегаполисе в восприятии горожан, что в итоге способствует их выбору конструктивных стратегий социального поведения в городе. Городская идентичность рассматривается нами как психологический ресурс, снижающий выраженные проявления СПП.

Все вышеперечисленное стало основанием для формулировки цели и задач научного исследования, которые будут изложены в третьей главе работы.

## Выводы по главе 1

1. Выполнен анализ подходов к проблеме взаимодействия человека и окружающей среды. Анализ экопсихологических исследований показал, что данная проблема раскрывается через неразрывную связь субъекта и предметно-пространственной, социальной среды. В рамках этого направления исследований активно разрабатывается проблема соотношения социальной и психологической детерминации. В ее решении исследователи обращаются к изучению психологических эффектов воздействия окружающей среды, приспособления личности к динамично изменяющимся условиям жизни.

2. Анализ исследований предметно-пространственных и социальных условий проживания в городе (перенаселенность, точечная застройка, удаленность мест работы и проживания, мультинациональная среда и т.д.) показал, что их воздействие негативно отражается в том числе на отношении жителей к городу, их психологическом благополучии. Нередко они демонстрируют неэмоциональное отношение к тем явлениям, которые еще вчера вызывали позитивные переживания. Данный эффект – результат длительного воздействия сложных условий жизни в городе на психику и поведение горожан. В качестве предмета такого рода исследований выступают такие феномены, как образ города, «ментальные карты», краудинг-стресс и т.п. Показано, что содержание образа города напрямую связано с удовлетворенностью условиями проживания в городской среде, готовностью горожан к миграции в другие города, к участию в общественной жизни города.

3. В рамках социально-психологического направления исследований городской среды активно изучаются вопросы формирования городской идентичности. Идентифицируя себя с другими, горожане опираются на свои оценки значимости города проживания как важной части личного прошлого, настоящего и будущего. В анализируемых работах рассматривается связь городской идентичности и жизнеспособности горожан. Авторы отмечают, что идентификация с городом проживания является важным психологическим ресурсом, снижающим негативное влияние стресс-факторов и повышающим психологическое благополучие жителей города.

4. В ряде работ отмечается, что существуют различия в психологических особенностях между жителями больших и малых городов. В частности, отличительными чертами жителей большого города являются: ориентация на индивидуализм, повышенный уровень одиночества и потребность в доверительном общении.

5. Описаны основные подходы к исследованию психических состояний. Выявлено, что психические состояния являются целостной характеристикой психики, определяющей характер протекания психических процессов. С позиций системного подхода и теории неравновесных состояний проанализирована структура и описаны основные функции психических состояний

6. Обоснована важность рассмотрения социально-психологических факторов как детерминант психического состояния. Социально-психологическая природа психических состояний проявляется как на личностном (представления о членстве в социальных группах), так и на групповом уровне (психические состояния как надиндивидуальный феномен в социальных группах) анализа.

7. Разработан и описан авторский подход к исследованию социально-психологической пресыщенности (СПП) условиями проживания в мегаполисе. С позиций разрабатываемого подхода СПП рассматривается как психическое состояние (характерное как для личности, так и для группы), порождаемое во взаимодействии с предметно-пространственной и социальной средой города. Проявления СПП носят противоречивый характер. Так, аффективные показатели включают в себя амбивалентные эмоциональные переживания, конативные – разнонаправленные стили социального поведения.

## **ГЛАВА II. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРЕСЫЩЕННОСТЬ УСЛОВИЯМИ ПРОЖИВАНИЯ В МЕГАПОЛИСЕ: РАЗРАБОТКА ПОНЯТИЯ И ЕГО ОПЕРАЦИОНАЛИЗАЦИЯ**

В связи с новизной разрабатываемого феномена «социально-психологическая пресыщенность» (СПП) условиями проживания в мегаполисе была проведена серия поисковых и пилотажных исследований, основной целью которых являлась операционализация изучаемого феномена. В связи с этим на этапе пилотажных исследований решались задачи, направленные на: выявление содержания представлений о пресыщенности; определение понятия и его последующую операционализацию; изучение явлений городской среды, вызывающих у горожан эмоциональные переживания; определение совокупности этих переживаний разной модальности, предпочитаемых стратегий поведения, направленных на преодоление выраженных проявлений СПП. Наряду с этим решались задачи подбора и проверки методического инструментария, разработки авторских опросников, направленных на выявление и анализ выраженных проявлений СПП.

### **2.1. Программы поисковых и пилотажных исследований социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе в разных группах горожан**

В работе были поставлены следующие задачи.

1. Анализ социального представления молодых горожан о пресыщенности, описание его структуры, выявление спектра явлений городской среды, вызывающих состояние пресыщенности.

2. Анализ представлений об источниках и проявлениях СПП, в частности представлений о явлениях городской среды, рассматриваемых в качестве источников социально-психологической пресыщенности, спектра этих переживаний и предпочитаемых стратегий совладания с ними.

3. Исследование конативных и аффективных проявлений СПП.
4. Исследование особенностей переживания СПП в разных группах горожан.
5. Эмпирическая верификация и конкретизация содержания изучаемого феномена.

***2.1.1. Программа поискового исследования структуры и содержания социального представления о пресыщенности, его связи с удовлетворенностью проживанием в городской среде***

*Описание выборки.* В исследовании приняли участие 159 человек в возрасте от 19 до 30 лет, из них 40% мужчин и 60% женщин. 96 человек – в возрасте от 18 до 21 года (39 мужчин и 57 женщин), 29 человек – в возрасте от 22 до 25 (10 мужчин и 19 женщин), 34 человека – в возрасте от 26 до 30 лет (12 мужчин и 22 женщины). 52 респондента родились в Москве, 38 респондентов проживают в Москве от 10 до 20 лет, 78 респондентов проживают в Москве менее 10 лет. Для данного исследования были специально отобраны молодые люди в возрасте от 19 до 30 лет, так как представители данной возрастной группы ведут активную жизнь в городской среде, учатся, строят карьеру и активно общаются в свободное время, что позволяет предполагать подверженность состоянию СПП.

*Методы и методики исследования.* В работе была поставлена цель выявить содержание и описать структуру социальных представлений о пресыщенности условиями жизни в городской среде мегаполиса. Методологически мы опирались на концепцию социальных представлений С. Московиси, развиваемую его учениками и другими психологами (Ж.-К. Абриком, П. Вержесом, И.Б. Бовиной, Т.П. Емельяновой, Е. Пащенко-де Превиль и мн. др.). Для выявления структуры социального представления о пресыщенности был проведен ассоциативный тест, в рамках которого испытуемым давалась задача написать 3 ассоциации со словом «пресыщенность». Результаты теста были обработаны с использованием прототипического анализа П. Вержеса, контент-анализа и частотного анализа. Применение данной методики позволило включить понятия, представленные словами, в зону ядра или периферии социального представления (СП) (Пащенко-де Превиль, Дрозда-Сенковска, 2013). Распределение происходит на основе двух

показателей: ранга появления и частоты встречаемости данного понятия в ответах испытуемых. Всего были выделены четыре зоны – ядро социального представления (ассоциации с низким средним рангом и высокой частотой встречаемости); периферия социального представления (ассоциации с высоким средним рангом и низкой частотой встречаемости). Оставшиеся ассоциации входят в зону периферии (ассоциации с низким средним рангом и низкой частотой встречаемости, ассоциации с высоким средним рангом и высокой частотой встречаемости).

С целью исследования источников удовлетворенности/неудовлетворенности проживанием в городской среде применяли метод фокус-группы и авторские опросники, сконструированные на основе полученных результатов.

С целью выявления источников СПП применяли методы фокус-группового обсуждения и анкетирование. На первом этапе было проведено фокус-групповое обсуждение, материалы которого в дальнейшем были переведены в текстовую форму и обработаны при помощи метода контент-анализа. Статистическая обработка результатов проводилась с помощью статистического пакета IBM SPSS 22.0. Фокус-групповое обсуждение включало в себя 3 основных этапа: обсуждение понимания феномена «пресыщенность»; обсуждение основных явлений городской среды, вызывающих социально-психологическую пресыщенность; анализ основных проявлений СПП. С помощью метода фокус-группы удалось конкретизировать содержание явления пресыщенности в социальных представлениях молодежи. Выделенные источники СПП включили в себя 11 явлений, характерных для современной среды мегаполиса: 1. «Избыток альтернатив досуга (концерты, выставки, развлекательные мероприятия и т.д.)»; 2. «В городе много рекламы (наружная, баннеры, маркетинговые акции), компании и магазины слишком активно привлекают внимание горожан»; 3. «В городе слишком большой выбор товаров и услуг (в магазинах, на маркетплейсах)»; 4. «Перенаселенность города, везде толпы людей»; 5. «Много навязанных тесных контактов с чужими людьми (общественные места, магазины, общественный транспорт)»; 6. «Ускоренный темп жизни в городе»; 7. «В городе слишком много незнакомых людей, трудно сохранить личное пространство»; 8. «Монотонность

распорядка дня, однообразие жизни в городе (каждый день одно и то же)»; 9. «Высокий уровень шума в городе (автомобили, массовые мероприятия, ремонтные работы)»; 10. «Транспортные проблемы города – постоянные пробки, перебои работы общественного транспорта»; 11. «Нехватка зеленых зон, парков, город – бетонные джунгли». На основе выделенных источников СПП в дальнейшем был построен авторский опросник, построенный по типу 5-балльной шкалы Лайкерта.

Методы статистического анализа: частотный анализ, дескриптивный анализ, коэффициент корреляции Спирмена.

### ***2.1.2. Программа поискового исследования анализа представлений об источниках и явлениях социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе***

*Описание выборки.* В исследовании приняло участие 87 человек, из них 22 мужчины и 65 женщин, 52 испытуемых – в возрасте от 18 до 21 года (15 мужчин и 37 женщин), 16 испытуемых – в возрасте от 22 до 25 лет (4 мужчины и 12 женщин) и 19 испытуемых – в возрасте от 26 до 30 лет (3 мужчины и 16 женщин), 42 респондента родились в Москве, 45 респондентов родились в других городах и переехали в Москву. Для данного исследования были специально отобраны молодые люди в возрасте от 19 до 30 лет, так как представители данной возрастной группы ведут активную жизнь в городской среде, учатся, строят карьеру и активно общаются в свободное время, что позволяет предполагать яркое проявление явления пресыщенности в данной выборке.

*Методы и методики исследования.* С целью изучения проявлений СПП на первом этапе применяли метод фокус-группового обсуждения и структурированных интервью. Материалы фокус-групп в дальнейшем были переведены в текстовый формат и обработаны с помощью метода контент-анализа. На основе полученных данных был сконструирован авторский опросник, направленный на выявление явлений городской среды, выступающих в качестве источников СПП. Опросник включил в себя 8 основных источников СПП: «Реклама в городе (наружная, в метро)»; «Однообразие условий жизни в городе (каждый день одно и то же: события, новости, социальные сети и т.п.)»;

«Постоянные вынужденные контакты с большим числом людей»; «Разные проявления моды (музыкальные, в одежде и т.п.)»; «Обилие альтернатив выбора (свободного времяпрепровождения, информации, товаров и услуг)»; «Переизбыток самой разной информации; климатические условия (однообразие погодных условий и т.п.)». Респондентам предъявлялась следующая инструкция: «Ниже перечислены основные источники пресыщенности в мегаполисе. Оцените по 5-балльной шкале, насколько часто то или иное явление вызывает у Вас состояние пресыщенности».

### ***2.1.3. Программа пилотажного исследования конативных и аффективных проявлений социально-психологической пресыщенности молодежи условиями проживания в мегаполисе***

*Описание выборки.* В исследовании принимали участие 259 респондентов в возрасте от 19 до 30 лет, из них: 25% – молодые люди и 75% – девушки; 155 респондентов – в возрасте от 19 до 22 лет, 46 респондентов – в возрасте от 23 до 25 лет, 58 респондентов – в возрасте от 26 до 30 лет. 67 респондентов отмечают в качестве основной деятельности работу, 140 – получают высшее образование, 52 респондента совмещают работу и учебу.

*Методы и методики.* Для выявления конативных проявлений СПП (предпочитаемых копинг-стратегий) применялась авторская методика, построенная по типу «незавершенных предложений». Респондентам предлагалось описать их типичное поведение в ситуациях столкновения с некоторыми источниками СПП. Все варианты ответов были подвергнуты контент-анализу и распределены на 24 категории. К каждому суждению было предложено противоположное по смыслу, респонденту предлагалось оценить согласие с правым или левым суждением по шкале от 1 (полное согласие с левым) до 7 (полное согласие с правым). Респондентам предъявлялась следующая инструкция: «Ниже перечислены некоторые утверждения о проявлениях СПП. Оцените предлагаемые суждения (1 – полное согласие с левым суждением, 7 – полное согласие с правым суждением, 4 – нечто среднее)». Суждения, представленные в опроснике, направлены на выявление различных поведенческих вариантов

стратегий совладания с СПП – активное взаимодействие со средой мегаполиса (стремление разнообразить ежедневную жизнь, поиск новых впечатлений), избегание источников СПП (уход от навязанной информации, уход от избыточного общения) ( $\alpha=0.84$ ,  $st.dev.=1.1$ ,  $mean=3.2$ ).

Для выявления эмоциональных переживаний, вызванных условиями проживания в мегаполисе, применяли авторский опросник (авт. Т.В. Дробышева, И.В. Ларионов), построенный по типу репертуарных решеток Келли. Опросник также включал суждения, выделенные в процессе фокус-групп. Респондентам предлагалось оценить по 5-балльной шкале выраженность эмоциональных переживаний (беспокойство, тревога; разочарование; апатия, скука; раздражение; радость, воодушевление; отвращение; вера, надежда; удивление, интерес), вызванных источниками СПП («Реклама в городе»; «Обилие разной информации»; «Маркетинговые акции (промоутеры, флаеры, громкоговорители)»; «Обилие альтернатив выбора товаров (сетевые, интернет-магазины)»; «Вынужденное общение»; «Обилие контактов в течение дня»; «Высокий темп жизни»; «Перенаселенность города»; «Разные проявления моды»; «Обилие альтернатив досуга»; «Однообразие условий жизни»). Список эмоциональных переживаний был выделен на основе коллективного обсуждения в формате фокус-групп: беспокойство, тревога; разочарование; апатия, скука; раздражение; радость, воодушевление; отвращение; вера, надежда; удивление, интерес. Проверка согласованности характеристик по альфа Кронбаха показала высокую надежность опросника ( $\alpha=0.94$ ,  $st.dev.=1.01$ ,  $mean=2.6$ ).

При обработке результатов применяли дескриптивный анализ, проверку внутренней согласованности опросника (альфа Кронбаха).

#### ***2.1.4. Программа пилотажного исследования особенностей переживания социально-психологической пресыщенности в разных группах горожан***

*Описание выборки.* В исследовании приняли участие 300 респондентов в возрасте от 30 до 65 лет (средний возраст – 43 года), из них 107 мужчин и 193 женщины; 150 респондентов проживают в разных районах Москвы, 150 – жители

Подмосковья (города-спутники Москвы). Большинство респондентов отмечали в качестве основной деятельности работу (82% жителей Москвы, 87% жителей Подмосковья).

*Методы и методики.* Для измерения СПП применяли авторские опросники, включающие разные суждения, выделенные на пилотажном этапе работы в процессе фокус-групповых исследований. Опросник «Конативные показатели социально-психологической пресыщенности (стратегии поведения)» был построен по типу биполярных шкал. Методика включала 10 наиболее часто упоминаемых высказываний («Активно ищу иные источники удовольствия в мегаполисе»; «Резко прерываю надоевшую беседу»; «Стремлюсь оградить себя от назойливой рекламы любыми способами» и т.п.). Психометрическая проверка согласованности пунктов опросника показала его достаточный уровень надежности ( $\alpha = 0,720$ ;  $\text{mean} = 3,65$ ;  $\text{st.dev.} = 0,21$ ). Применяли опросник Т.П. Емельяновой «Социальные представления о мегаполисе» (Емельянова, 2016), содержащий 26 утверждений, направленных на выявление представлений горожан о жизни в мегаполисе. Респондентам предлагалось оценить свое согласие с суждениями по 5-балльной шкале. Дополнительно применяли методику ценностных ориентаций Е.Б. Фанталовой (Фанталова, 1996) и анкету, ориентированную на выявление социально-демографических характеристик участников исследования. С целью анализа показателей городской идентичности применяли методику «Шкала идентификации с городом» М. Лалли в переводе и адаптации С.А. Богомаза и С.А. Литвиной (Lalli, 1992; Богомаз, Литвина, 2015). Она включала 20 суждений, разделенных на 5 факторов: внешняя ценность; связь с прошлым; общая привязанность; восприятие близости; целеполагание.

Методы статистического анализа, применявшиеся в работе, – факторный анализ (варимакс-вращение), описательные статистики.

***2.1.5. Программа пилотажного исследования эмпирической  
верификации модели социально-психологической пресыщенности условиями  
проживания в мегаполисе***

*Описание выборки.* В исследовании приняли участие 484 респондента в возрасте от 30 до 65 лет (средний возраст – 43 года). Из них 154 мужчины и 330 женщин; 314 респондентов в возрасте от 30 до 45, 145 человек в возрасте от 46 до 55 лет, 25 респондентов в возрасте от 56 до 65 лет. 227 респондентов родились в Москве, 102 респондента проживают в Москве более 20 лет, 155 респондентов – менее 20 лет. 339 респондентов проживают в Москве, 145 – в ближайших городах-спутниках (Химки, Долгопрудный, Мытищи, Королёв, Балашиха, Реутов, Люберцы, Видное, Одинцово, Красногорск, Зеленоград).

*Методы и методики.* На данном этапе исследования уточнялась модель СПП. Для ее эмпирической верификации использовали авторские опросники. В частности, на основании ранее разработанного методического инструментария сконструировали новый опросник «Эмоциональные переживания явлений городской жизни», направленный на выявление эмоциональных переживаний, вызванных конкретными явлениями городской среды. В процессе его разработки применяли прием репертуарных решеток Келли. Проверка согласованности пунктов по альфа Кронбаха показала его высокую надежность ( $\alpha=0.94$ ,  $st.dev.=1.01$ ,  $mean=2.6$ ). Опросник включал набор явлений городской среды (по горизонтали): «Избыток альтернатив досуга (концерты, выставки, развлекательные мероприятия и т.д.)»; «В городе много рекламы (наружная, баннеры, маркетинговые акции), компании и магазины слишком активно привлекают внимание горожан»; «В городе слишком большой выбор товаров и услуг (в магазинах, на маркетплейсах)»; «Перенаселенность города, везде толпы людей»; «Много навязанных тесных контактов с чужими людьми (общественные места, магазины, общественный транспорт)»; «Ускоренный темп жизни в городе»; «В городе слишком много незнакомых людей, трудно сохранить личное пространство»; «Монотонность распорядка дня, однообразие жизни в городе (каждый день одно и то же)»; «Высокий уровень шума в городе (автомобили, массовые мероприятия, ремонтные работы)»; «Транспортные проблемы города – постоянные пробки, перебои работы общественного транспорта»; «Нехватка зеленых зон, парков, город – бетонные джунгли». По вертикали расположились эмоциональные переживания,

вызываемые данными явлениями: беспокойство, грусть, апатия, раздражение, воодушевление, удовлетворение, интерес, радость, отвращение. Инструкция включала указание оценить степень выраженности каждого переживания, вызванного конкретным явлением, по 5-балльной шкале (1 – совсем не переживаю; 2 – переживаю, но немного; 3 – переживаю; 4 – сильно переживаю; 5 – очень сильно переживаю).

Опросник «Стратегии совладания с социально-психологической пресыщенностью в мегаполисе», направленный на выявление стратегий поведения респондентов, на первом этапе работы включал те из них, которые выбрали молодые жители мегаполиса. Результаты его применения показали ограниченность репертуара поведения. В связи с изменением возрастной группы респондентов была заново проведена работа по выделению стратегий поведения, характерных в том числе для более старшей группы участников исследования (объем выборки  $N=100$ ). Опросник дополнили, включив новые стратегии поведения. В итоговый вариант для оценки предпочитаемых стратегий поведения горожан из общего списка были отобраны 22 стратегии. Они характеризовали направленность на совладание с явлениями городской среды, вызывающими переживания состояния СПП условиями проживания в мегаполисе. Проверка по альфа Кронбаха также показала высокую надежность опросника ( $\alpha=0.84$ ,  $st.dev.=1.1$ ,  $mean=3.2$ ).

С целью изучения факторов СПП на новой выборке в программу включили: методику ценностных ориентаций Е.Б. Фанталовой (Фанталова, 1996), методику «Городская идентичность» М. Лалли в адаптации А. Богомаза и С.А. Литвиной (Богомаз, Литвина, 2015; Lalli, 1992), анкетирование и приемы шкалирования.

Методы статистического анализа, применявшиеся в работе: частотный анализ, дескриптивная статистика, корреляционный анализ (кр. Спирмена) (SPSS statistics 26), структурное моделирование (SPSS AMOS 22), конфирматорный факторный анализ (Jamovi).

## **2.2. Результаты поисковых и пилотажных исследований**

### ***2.2.1. Анализ структуры и содержания социального представления молодежи о пресыщенности, его связи с удовлетворенностью условиями проживания в городе***

Напомним, что на этом этапе работы были поставлены следующие задачи: во-первых, выявить структуру социального представления молодежи о пресыщенности, проанализировать содержание этого представления; во-вторых, проанализировать связь компонентов социального представления (СП) с представлениями респондентов о явлениях городской среды, рассматриваемых в работе в качестве источников пресыщенности. Гипотеза исследования включала предположение о том, что структура социального представления о пресыщенности включает суждения о проявлениях пресыщенности и характеристиках городской среды.

Анализ *структуры социального представления* о пресыщенности (см. таблица 1) показал, что его центральными элементами являются суждения о достаточном количестве или даже избытке чего-либо, а также о негативных и позитивных переживаниях состояния пресыщенности. Ядро СП о пресыщенности образовано тремя категориями: первой по частоте упоминания идет категория «Достаточное количество, избыток чего-либо», затем категория «Стресс, депрессия, усталость, удовлетворенность», далее идет последняя категория «Радость, удовольствие, удовлетворение». Т.е. содержание ядра СП включает суждения, раскрывающие смысловую нагрузку явления пресыщенности. Заметим, что присутствие здесь эмоциональных переживаний как негативной, так и позитивной модальности указывает на амбивалентность трактовки феномена в обыденном сознании группы, что представляет интерес для дальнейшего изучения.

Анализ суждений, входящих в потенциальную зону изменения, показал, что в группу высокочастотных ассоциаций с низким рангом вошли представления об апатии, скуке, безразличии к происходящему, желании все бросить. Данная зона социального представления о СПП включает не только эмоциональные переживания, но и суждения об источниках пресыщенности в городской среде

(транспорт, ритм жизни, городская среда), среди которых – обилие информации, вызывающее это состояние. Также в периферию вошли представления о негативных характеристиках людей, агрессии и одно суждение позитивной направленности, что указывает на присутствие негативных/позитивных коннотаций пресыщенности как в центральном, так и периферийном компонентах структуры СП.

Таблица 1 - Структура и содержание социального представления о пресыщенности

		Средний ранг	
		<1.9	≥1.9
Частота упоминаний	≥17.5	Достаточное количество, избыток (1.7; 35) Стресс, депрессия, усталость, неудовлетворенность (1.9; 26) Радость, удовольствие, удовлетворение (1.8; 19)	Безразличие, скука, апатия, однообразие, желание бросить все (2.4; 30)
	<17.5	Люди, толпа, избыток людей (1.7; 14) Общение, отношения (1.6; 5) Собранность, концентрация, бодрость (1; 4) Личное пространство, свое жилье (1; 1) Богатство, деньги (1.2; 3)	Проявления вражды, агрессии (2.3; 13) Негативные качества людей (2.3; 11) Положительные мысли, ассоциации (2.1; 7) Интернет, информация, реклама (2.1; 7) Транспорт, ритм жизни (2.2; 5) Городская среда и ее характеристики (3; 1) Работа, учеба (2; 2)

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования.

Анализ представлений, входящих в потенциальную зону изменения (периферия, близкая к ядру), показал, что в группу высокочастотных ассоциаций с низким рангом включены суждения об апатии, скуке, безразличии к происходящему, желании все бросить. В группу низкочастотных ассоциаций, обладающих высоким рангом, вошли представления о людях, толпе, избытке людей, общении, собранности, концентрации, личном пространстве и богатстве. Наиболее устойчивая часть СП в концепции Сержа Московичи – центральная часть представления (ядро СП), которая в ситуации социальных изменений в обществе,

значимых для конкретной социальной группы, может увеличиваться в объеме за счет включения элементов потенциальной зоны. Принимая во внимание этот факт, можно сделать прогноз об изменении содержания представления о пресыщенности в кризисных условиях жизнедеятельности молодых людей – жителей мегаполиса. В таком случае содержание центрального компонента СП будет соответствовать пониманию социально-психологической пресыщенности, поскольку природа данного явления основывается на взаимодействии индивида с социальной средой.

В целом, выявленная структура СП о пресыщенности указывает на противоречивый характер данного представления. В его ядре содержатся суждения, отражающие понимание пресыщенности как избытка, перенасыщения, а также амбивалентные психологические переживания: стресс, усталость, депрессия, удовлетворение, радость. В структуре периферии социального представления наблюдается та же противоречивость: в ее состав входят как представления о вражде, агрессии, негативных характеристиках людей, так и представления о положительных мыслях и ассоциациях. Также в состав периферии вошли представления о различных характеристиках городской среды, транспортной системы и представления об информации, интернете, что позволяет говорить о том, что явление пресыщенности ярко проявляется именно в условиях городской среды. Следует отметить, что в состав периферии СП были включены представления о различных характеристиках предметно-пространственной и информационной среды города. Данный факт послужил основанием для выявления источников благополучия горожан, проживающих в мегаполисе. В качестве показателей благополучия изучались представления о явлениях и объектах городской среды, вызывающих у респондентов чувство удовлетворенности и неудовлетворенности условиями проживания в мегаполисе.

Проведенный впоследствии анализ источников удовлетворенности/неудовлетворенности горожан условиями проживания в городской среде показал следующее. Удовлетворенность респондентов в мегаполисе вызывают: возможности их самореализации (множество образовательных учреждений, компаний, фирм, организаций, где можно сделать

карьеру); предметно-пространственная среда мегаполиса (красивая архитектура, обилие парков, музеев, памятников культуры и истории); большой выбор мест свободного времяпровождения; безопасность городской среды; инфраструктура города; многообразие предоставляемых товаров и услуг (см. таблица 2).

Таблица 2 - Источники удовлетворенности условиями проживания в городе в группе молодых жителей мегаполиса

Суждения	% респондентов
Возможности досуга	45
Безопасность, условия жизни, инфраструктура, социальная поддержка	36
Возможности самореализации (образование, карьера)	31
Предметно-пространственный фактор (архитектура, парки, памятники)	24
Транспортная система	17
Многообразие доступных товаров и услуг	12
Уровень жизни (зарплата, работа и т.д.)	10
Интересные люди	7
Ритм города	5
Престиж города	3
Хорошая связь и сеть	2

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования.

Респонденты отмечают в качестве основных источников удовлетворенности факторы, связанные с условиями жизни и самореализацией. Большое количество респондентов удовлетворены возможностями досуга – обилием концертов, культурных мероприятий, альтернатив для проведения свободного времени. Это связано с возрастным диапазоном выборки – молодые горожане склонны к активной социальной жизни, поискам возможностей самореализации и проведения досуга. Активная жизненная позиция также связана с удовлетворенностью развитой инфраструктурой города и разнообразным архитектурным обликом города. Менее всего респонденты отмечают в качестве источников удовлетворенности обилие интересных людей, ритм и престиж города, хорошо развитую связь и сеть. Это связано с тем, что повышенный ритм жизни в городе

является одним из источников СПП, а повсеместная технологизация обеспечивает хороший уровень связи и сети не только в больших городах.

Анализ представлений об источниках неудовлетворенности условиями проживания в городе (таблица 3) показал, что молодых москвичей в большей степени не устраивает плохая транспортная система, условия жизни (зашумленность, экология, уровень цен), чрезмерно большое количество людей в городе, в том числе мигрантов, плохая работа коммунальных служб, высокий уровень шума, обилие рекламы, беспокоят экологические проблемы города.

Таблица 3 - Источники неудовлетворенности условиями проживания в мегаполисе

<b>Источники неудовлетворенности условиями проживания в городе</b>	<b>% ответов</b>
Плохая транспортная система	48
Плохие условия жизни (уровень цен, зашумленность), плохая экология	35
Слишком много людей вокруг, много мигрантов	31
Работа коммунальных городских служб, недовольство властью (транспортная загруженность, постоянные стройки, несвоевременное проведение ремонтных работ)	14
Высокая зашумленность, много рекламы	12
Негативные оценки окружающей среды (много мусора, однообразная застройка)	11
Негативные человеческие характеристики	11
Мало возможностей для самореализации	4

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования.

Указание респондентов на избыточность некоторых явлений городской среды, вызывающих у них как удовлетворенность, так и неудовлетворенность, позволило предположить, что данные явления могут выступать источниками СПП, снижая интерес к выполнению молодежью тех или иных видов деятельности. Среди них не только те, которые рассматриваются как эффекты взаимодействия с социальной средой (толпы чужих людей, большое количество мигрантов, нарушение горожанами норм социального поведения), но и те условия жизни в городе, которые косвенно отражаются на отношениях горожан – транспортные

проблемы, высокая зашумленность, условия для самореализации (места работы, учебы, проведения досуга).

*Связь центральных элементов социальных представлений о пресыщенности и показателей удовлетворенности/неудовлетворенности условиями проживания в городе.* Поскольку в структуре СП наиболее устойчивая часть – это ядро представления, то в дальнейшем анализе мы будем изучать связь именно центральных (ядерных) элементов СП с представлениями о явлениях городской среды как источниках удовлетворенности/неудовлетворенности молодых горожан условиями проживания в мегаполисе.

Результаты проведенного анализа показали, что среди всех суждений о пресыщенности, отнесенных к ядру СП, только эмоциональные переживания образуют связь с явлениями и объектами городской среды, вызывающими удовлетворенность/неудовлетворенность условиями проживания в мегаполисе. Речь идет о том, что чрезмерно плотная застройка города, слишком большое скопление культурных и др. объектов ( $r=0.28^{**}$ ), наряду с дорожными пробками и др. проблемами транспортной системы ( $r=0.239^*$ ), могут приводить к переживанию стресса и даже к возникновению депрессии у молодых людей, принимавших участие в исследовании. Однако хорошо налаженная транспортная система города ( $r=0.27^*$ ) и престижность проживания в столице ( $r=0.26^*$ ) способствуют переживанию респондентами позитивных чувств, которые длятся не так долго. Через какое-то время в сознании молодых москвичей «стирается» факт престижности города, а пробки и толпа в транспорте могут изменить модальность переживаний. Интересно, что постоянно наблюдаемое респондентами несоблюдение норм социального поведения в городе другими людьми (в первую очередь, трудовыми мигрантами) могут вызывать у них и позитивные эмоциональные переживания ( $r=0.246^*$ ), но только с точки зрения выстраивания социальной дистанции («мы – не они») и подтверждения своей городской идентичности («мы – москвичи»). Возможно, именно это обстоятельство стимулирует активность молодых людей по преобразованию социальной среды города.

*Итак, результаты этого исследования показали, что пресыщенность в представлениях респондентов может трактоваться как социально-психологическое явление. В связи с этим в дальнейшем мы будем использовать термин «социально-психологическая пресыщенность». Полученные результаты показывают, что явление пресыщенности условиями проживания в городской среде является сложным комплексным феноменом, психологическая природа которого обусловлена взаимодействием индивида (горожанина) с предметно-пространственной и социальной средой города.*

### **2.2.2. Анализ представлений об источниках и проявлениях социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе**

На предыдущем этапе исследования нами была проанализирована структура социального представления о СПП. Были получены следующие результаты.

1. В структуре социального представления содержатся представления о психологических проявлениях пресыщенности, а также суждениях о явлениях городской среды, вызывающих это состояние.

2. Содержание социального представления неоднородно (в центральной и периферийной частях находятся амбивалентные суждения). Часть этих суждений, иллюстрирующих проявления СПП, относится к поведенческим реакциям респондентов, другая – включает аффективные переживания.

Все вышеизложенное послужило основанием для исследования, направленного на конкретизацию представлений об источниках и проявлениях СПП с целью более детального изучения содержания феномена. Предположили (гипотеза), что среди проявлений СПП доминируют поведенческие стратегии избегания контакта с навязываемыми городской средой условиями проживания. Социально-психологическая пресыщенность молодежи вызвана в большей степени однообразием распорядка жизни и избыточным количеством информации, нежели чем навязанными социальными контактами.

Для выявления проявлений СПП была составлена авторская анкета, предлагающая респондентам оценить степень согласия с суждениями о проявлениях СПП. Всего было перечислено 8 проявлений пресыщенности.

Результаты были подвержены частотному анализу для выявления наиболее часто упоминающихся источников СПП.

В таблице 4 приведены результаты частотного анализа в виде суммирования процентных показателей частоты ответов «Скорее согласен, чем нет» и «Полностью согласен» (см. таблица 4).

Таблица 4 - Выраженность проявлений СПП условиями проживания в мегаполисе

Проявление СПП	Частота упоминаний в %
Хочется куда-нибудь уехать	74.7
Стараюсь общаться только с самыми близкими	48.2
Активно ищу иные источники удовольствия в мегаполисе	43.7
Постоянно переживаю негативные эмоции, раздражает все вокруг: реклама, люди, информация*	37.9
Просто скучно*	34.4
Решительно настроен(а) на смену деятельности	31.0
Готов(а) закрыться от всего и всех	26.4
Ничего не хочу видеть и слышать	21.8

Примечание: знаком «\*» отмечены аффективные реакции на источники СПП.

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования

Как можно заметить, на первое место респонденты поставили суждение «Хочется куда-нибудь уехать», на второе – «Стараюсь общаться только с самыми близкими» и на третье – «Активно ищу иные источники удовольствия в мегаполисе», т.е. стратегии поведения, направленные на преодоление раздражающих условий городской среды. Наиболее часто состояние СПП проявляется в желании сменить окружающую обстановку, оказаться в другом месте, в других обстоятельствах, оторваться от привычной обстановки. СПП проявляется в виде желания закрыться от окружающего социального мира, поддерживать контакт с самыми близкими, сведя к минимуму общение с другими людьми и желание найти что-то новое, что-то необычное в привычных городских условиях. Важно отметить, что на 4 и 5 место респонденты поставили негативные

эмоциональные переживания, раздражение окружающими людьми, обилием рекламы и информации, скуки, обезличенного отношения ко всему.

Для подсчета выраженности того или иного источника СПП в городских условиях суммировались процентные показатели частоты оценок того или иного источника на 4 и 5 баллов (см. таблица 5).

Таблица 5 - Выраженность значимости источников СПП условиями проживания в мегаполисе в представлениях респондентов

Источники СПП	Частота упоминания в %	Приписанный ранг
Однообразие условий жизни в городе (каждый день одно и то же: события, новости, социальные сети и т.п.)	44.8	1
Климатические условия (однообразие погодных условий и т.п.)	35.6	2
Высокий темп жизни	34.5	3
Переизбыток самой разной информации	33.3	4
Реклама в городе (наружная, в метро)	28.7	5
Постоянные вынужденные контакты с большим количеством людей	26.4	6
Разные проявления моды (музыкальные, в одежде и т.п.)	19.5	7
Обилие альтернатив выбора (свободного времяпрепровождения, информации, товаров и услуг)	8.0	8

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования.

Выявленная иерархия указывает на значимость условий жизни в городе как источников СПП. Речь идет об *однообразных условиях проживания, климатических условиях и высоком темпе жизни*. Чаще всего СПП у респондентов вызвана не столько обилием информации извне, сколько вынужденным ежедневным однообразием, выраженным как в повторении распорядка дня, так и в постоянстве погодных условий. Следует заметить, что упомянутые источники СПП, скорее всего, характерны для молодежной группы респондентов, которые в силу возраста ориентированы на поиск разнообразных способов структурирования свободного времени. Следует принимать во внимание и характер климата в России: каждый год зима, холода и, соответственно, серая, обезличенная обстановка на улице, вызванная нехваткой света и отсутствием ярких цветов, длится практически

$\frac{3}{4}$  года. Высокий темп жизни (признак условий проживания в мегаполисе) также связан с обезличенным восприятием среды и только усиливает проявление СПП. Помимо физического и психического утомления, возникает и явление СПП как защитная реакция психики в ответ на «калейдоскоп» происходящих вокруг событий. В таких условиях остальные источники СПП воспринимаются уже обезличенно.

Итак, в группе исследованной городской молодежи СПП проявляется в желании бросить все, сменить обстановку, поддерживать контакт только с самыми близкими людьми. Также СПП проявляется в обезличенном отношении к окружающей среде мегаполиса и негативном отношении к различным атрибутам городской среды. Обнаружено, что в процессе восприятия условий жизни в городе формируются представления респондентов об источниках СПП, которые вызывают эмоциональные переживания, порождаемые этими условиями. В зависимости от модальности переживаний ими осуществляется выбор стратегий поведения, направленных на преодоление (совладание) с источниками переживаний. Основываясь на данных о зависимости разных аспектов СПП, на следующем этапе исследования была поставлена задача анализа конкретных проявлений СПП – эмоциональных переживаний и поведенческих стратегий совладания с СПП.

### ***2.2.3. Результаты пилотажного исследования конативных и аффективных проявлений социально-психологической пресыщенности молодежи условиями проживания в мегаполисе***

Опираясь на результаты предыдущего исследования, в данной работе основной акцент был сделан на изучении спектра эмоциональных переживаний и вариативности предпочитаемых стратегий поведения, направленных на преодоление чрезмерно выраженной СПП.

В процессе работы конкретизировали поведенческие и аффективные проявления СПП, а также выявляли выраженность конкретных эмоциональных переживаний по отношению к каждому источнику СПП. Гипотезы исследования включали следующие предположения: 1. Конативные проявления СПП включают

поведенческие стратегии, направленные как на совладание с выраженными проявлениями СПП, так и на уход от явлений, вызвавших СПП. 2. Явления городской среды, рассматриваемые в качестве источников СПП, вызывают у респондентов как позитивные, так и негативные эмоциональные переживания.

Частотный анализ позволил выявить наиболее упоминаемые категории ответов по каждой ситуации (см. таблица 6). Анализ результатов показал, что основные стратегии поведения в группе респондентов направлены на совладание с СПП, вызванной навязанным обезличенным общением и избыточностью информационных стимулов в городской среде.

Таблица 6 - Поведенческие стратегии совладания с СПП в группе учащейся молодежи

<b>Когда я устаю от беседы с кем-то, я ...</b>	<b>Ранг</b>
Аккуратно прекращаю разговор, стремлюсь мягко уйти от беседы	1
Прекращаю беседу, прямо прерываю собеседника	2
Продолжаю беседу из вежливости, не показываю вида, использую общие слова	3
<b>Долго находясь в большой компании, я ...</b>	<b>Ранг</b>
Скучаю, устаю, стремлюсь к одиночеству, хочу уйти	1
Отдыхаю, наслаждаюсь, чувствую себя хорошо	2
Открываюсь, общаюсь	3
<b>Если я весь день с кем-то общался, то, приходя домой, я...</b>	<b>Ранг</b>
Отдыхаю, занимаюсь любимым делом	1
Не хочу ни с кем общаться, стремлюсь к одиночеству	2
Чувствую усталость, опустошенность	3.5
Продолжаю общаться	3.5
<b>Сталкиваясь с назойливой рекламой, я обычно...</b>	<b>Ранг</b>
Ничего не делаю, не обращаю внимания, игнорирую	1
Отгораживаюсь от нее, пропускаю, выключаю	2
Раздражаюсь, злюсь, испытываю недовольство, нервничаю	3
<b>Если при выборе товара я долго изучаю все характеристики аналогов, то после нескольких часов выбора я...</b>	<b>Ранг</b>
Выбираю, определяюсь с решением, покупаю наиболее подходящий товар	1
Устаю, раздражаюсь, не покупаю ничего, путаюсь в информации	2
Выбираю первый попавшийся, продолжаю выбирать, откладываю покупку, прошу совета	3
<b>При долгом поиске нужной информации в интернете я обычно...</b>	<b>Ранг</b>
Устаю, раздражаюсь, злюсь, отвлекаюсь	1
Нахожу ее, продолжаю искать, пока не найду, систематизирую информацию, узнаю новое	2
Заканчиваю поиск, делаю перерыв, занимаюсь чем-то другим, теряю к этому интерес, прошу поискать кого-то другого	3

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования.

Среди наиболее выраженных способов совладания с навязанными контактами большинство респондентов (58 %) отмечали, что они склонны вежливо, а иногда и резко прерывать утомившую их беседу. Также молодые люди подчеркивали, что в таких ситуациях им хочется уединиться, закрыться от внешнего мира. Часть респондентов (44.8%) указала, что, возвращаясь домой, они переключаются на любимое дело или уединяются (26.4%). При столкновении с избытком информации в городе респонденты указывали на потребность оградить себя от рекламы, так как она вызывала у них только негативные эмоциональные переживания (59%). Информационное пространство в городской среде не ограничено рекламой: жители мегаполиса, преодолевая большие расстояния чаще всего заняты поиском информации в гаджетах. Однако более половины участников исследования, фиксируя пресыщенность информационными стимулами, отмечали, что, переживая признаки СПП, они готовы прервать поиск нужной информации в интернете (61%), чтобы восстановить психологическое равновесие. В такой момент они стараются переключить внимание на другие объекты городской среды.

Результаты исследования переживаний состояния СПП показали, что в группе респондентов были выражены как позитивные, так и негативные эмоциональные переживания, причем наиболее интенсивно: удивления, интереса; раздражения; радости, тревоги (см. таблица 7).

Таблица 7 - Статистические значения выраженности эмоциональных переживаний в группе учащейся молодежи

Эмоциональное переживание	Среднее значение	Медиана	Ранг
Удивление, интерес	2.48	2.42	1
Раздражение	2.31	2.18	2
Радость	2.27	2.17	3
Тревога	2.07	2.00	4
Вера, надежда	1.99	1.83	5
Разочарование	1.97	1.83	6

Апатия, скука	1.94	1.75	7
Отвращение	1.79	1.58	8

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования.

При этом в группе наблюдался повышенный уровень разочарования, апатии, скуки, отвращения и раздражения. Переживания тревоги, удивления, интереса, радости были выражены умеренно. С целью конкретизации явлений, вызывающих эмоциональные переживания, применяли частотный анализ (см. таблица 8).

Таблица 8 - Выраженность эмоциональных переживаний, вызванных явлениями городской жизни (% респондентов)

<b>Явления городской жизни</b>	<b>Эмоциональные переживания</b>
1. Реклама в городе (наружная, в метро)	раздражение – 25%, апатия, скука – 22%
2. Обилие разной информации	удивление, интерес – 33%
3. Маркетинговые акции (промоутеры, флаеры, громкоговорители)	раздражение – 30%
4. Обилие альтернатив выбора товаров (сетевые, интернет-магазины)	удивление, интерес – 39%, радость, воодушевление – 31%
5. Вынужденное общение	беспокойство, тревога 24%, апатия, скука – 25%, раздражение – 28%
6. Обилие контактов в течение дня	удивление, интерес – 26%, радость, воодушевление – 24%
7. Высокий темп жизни	беспокойство, тревога – 21%, радость, воодушевление – 25%, удивление, интерес – 28%
8. Перенаселенность города (много людей)	беспокойство, тревога – 31%, раздражение – 36%, разочарование – 21%
9. Разные проявления моды (музыкальные, в одежде и т.п.)	удивление, интерес – 38%, радость, воодушевление – 27%, отвращение – 23%
10. Обилие альтернатив досуга (концерты, выставки, развлекательные мероприятия и т.д.)	удивление, интерес – 62%, радость, воодушевление – 54%, вера, надежда – 37%
11. Однообразие условий жизни	беспокойство, тревога – 23%, разочарование – 27%
12. Климатические условия	разочарование – 25%, беспокойство, тревога – 29%

Примечание: *курсивом* выделены явления городской жизни, вызывающие негативные эмоциональные переживания.

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования.

Как можно увидеть из таблицы 8, ряд явлений вызывает у респондентов эмоциональные переживания одной модальности. Так, негативные эмоциональные переживания вызывают разные виды рекламы. Вынужденное общение и большое число людей в городе также не порождают позитивных переживаний у молодых людей. Такие же чувства они испытывают относительно климатических условий жизни в городе и монотонного однообразного ритма жизни. Все эти явления могут выступать источниками состояния СПП.

В то же время обнаружены явления городской жизни, которые могут быть рассмотрены как социальный ресурс в жизни молодых людей, принимавших участие в исследовании. Речь идет о: разнообразии культурной жизни города, обилии контактов со значимыми людьми, информации о происходящих событиях, проявлениях моды. По-нашему мнению, для того чтобы такие явления вызывали состояние пресыщения, должно быть очень интенсивное и продолжительное их воздействие на психику горожанина.

Интересно, что высокий темп жизни в городе порождает разные по своей окраске чувства: от беспокойства и тревоги, радости, воодушевления до удивления и интереса. По всей видимости, данный факт связан с временными различиями проживания в мегаполисе.

*Итак, результаты исследования показали, что явления городской среды, рассматриваемые нами как источники СПП, вызывают амбивалентные эмоциональные переживания. На наш взгляд, данный факт объясняется навязанным характером явлений городской среды – воспринимая субъективно значимую информацию и контактируя с близкими людьми, горожане испытывают позитивные эмоциональные переживания. Однако взаимодействие с неинтересной для них информацией, а также навязанные средой поверхностные социальные контакты вызывают у респондентов негативные переживания.*

*Эмоциональные переживания определяют готовность респондентов к выбору поведенческих стратегий совладания с проявлениями СПП, выраженными либо в стремлении к поиску новых впечатлений и возможностей мегаполиса, либо в избегании контакта с навязываемыми условиями проживания. В настоящем исследовании респонденты предпочитали стратегии избегания контакта с навязываемой городской средой информацией и поверхностными социальными контактами, а также стратегии, направленные на поиск новых видов деятельности и поиск новых эмоциональных впечатлений.*

*Полученные результаты обнаружили некоторую противоречивость в содержании СПП. Понимая, что городская молодежь относится к тем явлениям, которые могут вызывать состояние СПП, противоречиво, поскольку высоко оценивает возможности мегаполиса для самореализации, мы приняли решение об изучении факторов СПП. В реализации намеченного были поставлены следующие задачи: конкретизировать, дополнить существующий методический инструментарий; выявить факторы проявлений СПП (интенсивности переживаний, предпочитаемых стратегий) в группе молодых жителей мегаполиса.*

#### ***2.2.4. Исследование факторов социально-психологической пресыщенности в группе молодых жителей мегаполиса***

Результаты предыдущих исследований показали неоднозначность и амбивалентность переживания СПП в группе жителей мегаполиса. Данные результаты послужили основанием для исследования, направленного на поиск факторов, взаимосвязанных с тем или иным проявлением СПП. Предположили, что специфика проявлений СПП будет различаться в зависимости от показателей городской идентичности респондентов и представлений об условиях жизни в городе.

*Гипотезы исследования:* 1. Показатели городской идентичности связаны обратно пропорционально с показателями СПП. 2. В группе молодых горожан, негативно воспринимающих условия жизни в мегаполисе, показатели СП

пресыщенности образуют большее количество связей с представлениями о городе, чем у их сверстников, позитивно воспринимающих город.

*Связь социально-психологической пресыщенности и городской идентичности.* Для измерения городской идентичности применяли методику М. Лалли. Проверка надежности опросника на данной выборке показала, что все пункты согласованы ( $\alpha=0.858$ ; mean=16.46; st.dev.=4.23).

Анализ выраженности городской идентичности по всем пяти компонентам показал (см. таблица 9), что наиболее выражена в группе внешняя ценность города, а также общая привязанность к городу. Меньше всего связывает респондентов с городом его историческое прошлое. Возможно, потому, что треть выборки (28%) проживает в Москве менее 5 лет.

Таблица 9 – Выраженность показателей городской идентичности в группе молодых жителей мегаполиса

Шкала городской идентичности	Среднее значение
Внешняя ценность	4.2
Общая привязанность	3.4
Восприятие близости	3.1
Целеполагание	3
Связь с прошлым	2.85

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования.

Анализируя содержание каждой из шкал, обнаружили следующее. Идентифицируя себя с городом проживания (шкала «внешняя ценность»), респонденты в большей степени ориентируются на его престижность (84.9% респондентов), на его преимущества как столицы в сравнении с другими городами (86.8%), привлекательности города для туристов (74.2% выборки) и в меньшей степени – на те возможности города, которые вызывают чувство зависти у жителей других городов (51%). Их привязанность к городу (шкала «общей привязанности») проявляется в переживании родственных чувств (48%), идентификации себя с группой москвичей (55%), ощущении себя «как дома» (55%). При этом прошлое города для респондентов менее значимо, чем будущее. Они могут представить свою жизнь в другом городе (49.7%) (шкала «связь с прошлым»). Однако свое

будущее (шкала «целеполагание») связывают именно с этим городом (42%), поскольку он играет значительную роль в их планах (51%). Психологическая близость с городом для половины выборки определяется его важностью в повседневной жизни (шкала «близость»).

Результаты корреляционного анализа (см. таблица 10) показали, что чем более выражена городская идентичность, тем менее выражено желание респондентов, переживая состояние СПП, уехать из города.

Таблица 10 - Связь показателей СПП и городской идентичности в группе молодых москвичей (по кр. Спирмена, при  $p < 0.05$ )

	Внешняя ценность	Общая привязанность	Связь с прошлым	Восприятие близости	Целеполагание
Решительно настроен(а) на смену деятельности	-0.18*	-0.21**	-0.16*	-0.23**	
Резко прерываю надоевшую беседу			-0.17*		
Испытываю сильное желание уехать куда-нибудь, сменить обстановку	-0.21**	-0.33**	-0.2*	-0.29**	-0.18*
Я постоянно переживаю негативные эмоции, раздражает все вокруг				-0.23**	
Моя жизнь скучна и однообразна	-0.16*	-0.23**	-0.22**	-0.23**	
Я испытываю дискомфорт в толпе	-0.29**	-0.33**		-0.29**	-0.22**

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования.

Выраженная внешняя ценность города, привязанность к нему, психологическая близость и даже его прошлое как показатели городской идентичности снижают готовность молодых людей к резкой смене деятельности, а каждый прожитый день уже не воспринимается им как скучный и однообразный. Аналогичные связи обнаружены и относительно переживания респондентами дискомфорта в толпе людей, частью которой они являются сами (в транспорте, на улицах города, в торговых центрах и т.п.). Различия связаны лишь с тем, что, кроме престижности, общей привязанности и психологической близости, еще и осознание

значимости города в будущем помогают молодым людям совладать с чувством дискомфорта, тем самым повышается уровень их психологического благополучия. Интересно, что в данной группе респондентов городская идентичность не связана с гедонистическими проявлениями СПП или с попыткой оградить себя от назойливой рекламы. Возможно, по той причине, что городская идентичность основывается на позитивном восприятии города проживания, что отражается на удовлетворенности горожан условиями проживания в мегаполисе в целом.

*Описание групп респондентов с разным восприятием жизни в мегаполисе.*

Для выявления различий в представлениях респондентов о жизни в мегаполисе был применен факторный анализ переменных социальных представлений о мегаполисе (варимакс-вращение, общая дисперсия описанных данных составила 53%). Всего было выделено 5 факторов, объединяющих в себе разные суждения о городе. Интерпретация осуществлялась на основе смыслового инварианта, содержащегося в группе объединяемых шкал с максимальной нагрузкой. Для выявления особенностей ценностных ориентаций (наиболее значимые ценности и их взаимосвязи с суждениями, вошедшими в конкретный фактор) респондентов с разным восприятием города применяли частотный и корреляционный анализы. Предваряя результаты исследования, следует отметить, что все пять групп респондентов, различающихся по восприятию городской среды, не отличались по возрастному критерию: большинство (60%) респондентов находились в возрасте от 18 до 21, респонденты от 22 до 25 лет и от 26 до 30 лет были представлены в меньшей степени. Общим для всех групп был высокий процент участников исследования, не состоящих в браке (от 71 до 80% выборки).

**Группа 1.** Среди респондентов данной группы (N=34) присутствовали в равной степени юноши и девушки (50% – юноши, 50% – девушки); половина выборки (50%) – работающие, остальные учатся и работают или только учатся. По времени проживания в мегаполисе группа была неоднородна: 27% – родились в Москве, столько же молодых людей (27%) приехало в город не так давно (менее 5 лет назад), остальные – с разным сроком проживания в мегаполисе. Анализ ценностной структуры респондентов показал, что наиболее значимы для них

ориентации на ценности свободы как независимости в поступках и действиях (1 ранг), счастливой семейной жизни (2 ранг), здоровья (3 ранг). Заметим, что в категории отвергаемых ценностных ориентаций (ЦО) наряду с эстетическими ценностями присутствует ценность «активной, деятельной жизни».

Респонденты из данной группы (см. таблица 11) позитивно оценивали культурную жизнь в городе, высокий уровень медицинских, образовательных и потребительских услуг, т.е. в их восприятии уровень услуг, предоставляемых городом, определяет качество жизни, потенциальные возможности для самореализации, саморазвития и поддержания здоровья. Однако слишком пристальное внимание властей к горожанам трактовалось молодыми людьми как внешний контроль за жизнью в городе.

Таблица 11 - Факторные нагрузки шкал («Позитивные ориентированные на потребление услуг в мегаполисе»; факторное значение >0.8)

<b>Представления</b>	<b>Факторные нагрузки</b>
Культурная жизнь мегаполиса разнообразна	0.79
Медицина в мегаполисе на высоком уровне	0.78
В мегаполисе большой выбор товаров и услуг	0.76
Внимание к гражданам со стороны властей в большом городе слишком пристальное	0.55
Образование в мегаполисе на высоком уровне	0.54

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования.

По всей видимости, данные респонденты воспринимают действия властей как ограничение их «личной свободы» в потреблении вышеперечисленных возможностей городской жизни. Данный факт согласуется с высокой значимостью свободы как независимости в их сознании. Данное предположение подтверждается и корреляционной связью между суждением о пристальном внимании властей к горожанам и ориентацией респондентов на ценность активной деятельной жизни ( $r=-0.681$ ;  $p\leq 0.001$ ), которая попала в категорию отвергаемых. Чем ниже направленность на активную жизнь, тем более выражено недовольство этой

молодежи контролем со стороны. Принимая во внимание общую позитивную направленность восприятия города, мы интерпретировали группу респондентов как «Позитивные, ориентированные на потребление услуг мегаполиса».

**Группа 2.** Данная группа респондентов включала (N=31) молодых людей разного пола (58% – девушки, 42% – юноши), из них поровну – работающие и учащиеся. По времени проживания в мегаполисе выделили три подгруппы: родившиеся в Москве (39% подвыборки), проживающие менее 5 лет (29%) и от 5 до 20 лет (32%). Структура ЦО в данной группе отличалась от предыдущей. Среди наиболее значимых ценностей: здоровье (1 ранг), познание (2 ранг), уверенность в себе (3 ранг), характерные для юношеского возраста. Отметим, что в этой группе ценности «материально обеспеченной жизни» находились в группе отвергаемых, наряду с эстетическими и активной деятельной жизнью.

Таблица 12 - Факторные нагрузки шкал («Тревожный тип, неудовлетворенный условиями проживания в городе»; факторное значение >0.8)

Представления	Факторные нагрузки
Безопасность в мегаполисе оставляет желать лучшего	0.66
Заработная плата и расходы в мегаполисе несопоставимы	0.65
Безличный характер обесценивает отношения	0.6
Экономика мегаполиса оставляет желать лучшего	0.6
Жизнь в мегаполисе сопровождается большим количеством стрессов	0.54

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования.

Данная группа участников исследования отличалась повышенной обеспокоенностью проблемами мегаполиса (см. таблица 12), причем разного характера. Переживания молодежи были вызваны большим количеством стрессов, опасениями за свою жизнь и здоровье, безличным характером отношений людей. Экономическая жизнь города также не удовлетворяла их потребности. В первую очередь, это определялось высоким уровнем цен на товары и услуги, существенно контрастирующих с размером заработной платы молодых людей. Общая

выраженность негативной направленности восприятия условий жизни в городе позволила трактовать данных респондентов как «тревожных, не удовлетворенных условиями проживания в городе».

Последующий корреляционный анализ показал, что представления респондентов о безопасности мегаполиса связаны с ценностью свободы ( $r=-0.615$ ;  $p\leq 0.011$ ); о проблемах экономической жизни, соотношении доходов и расходов – с ценностями интересной работы ( $r=-0.453$ ;  $p\leq 0.02$ ), хороших и верных друзей ( $r=-0.403$ ;  $p\leq 0.041$ ). В восприятии стрессовых условий жизни в городе респонденты опирались на ценность материально обеспеченной жизни ( $r=-0.515$ ;  $p\leq 0.007$ ). Наиболее сложным оказалось конструирование представления о безличном характере общения в мегаполисе, обесценивающем отношения людей. Оно связано с ценностями «интересная работа» ( $r=-0.403$ ;  $p\leq 0.041$ ), «материально обеспеченная жизнь» ( $r=-0.551$ ;  $p\leq 0.004$ ), свобода, как независимость в поступках и действиях» ( $r=-0.433$ ;  $p\leq 0.027$ ). Данный факт свидетельствует о более высокой значимости (ценности) последнего суждения по сравнению с другими, включенными в этот фактор. Обратная пропорциональная связь ЦО и представлений объясняется низкой значимостью вышеперечисленных ЦО в структуре.

Выполненный анализ связи представлений с ЦО показал, что конструирование респондентами представлений о проблемах мегаполиса свидетельствует о «ценностной» нагрузке такого образа города в обыденном сознании молодых людей. Аналогичные результаты, иллюстрирующие ценностный механизм контроля в процессе конструирования социальных представлений, обнаружены и в других работах, посвященных проблемам бедности (Емельянова, Дробышева, 2015 и др.).

**Группа 3.** Среди респондентов этой группы ( $N=32$ ) преобладали девушки (78% – девушки, 21% – юноши). Особенность группы заключалась в том, что 85% из них – студентки, не так давно приехавшие в город (треть – менее 5 лет). Структура ценностных ориентаций указывала на их жизненные приоритеты: получение образования, построение карьеры, поиск спутника жизни. Среди наиболее значимых ЦО: здоровье (1 ранг), материально обеспеченная жизнь (2

ранг), уверенность в себе (3 ранг), счастливая семейная жизнь и любовь (4 ранг). Так же как и в двух предыдущих группах, ценность активной деятельной жизни оказалась отвергаемой вместе с эстетическими ценностями. Респонденты из этой группы отличались своей направленностью на социальные связи, причем как институциональные (с властными структурами), так и межличностные (с соседями) (см. таблица 13).

Таблица 13 - Факторные нагрузки шкал («Позитивные, социально ориентированные»; факторное значение >0.8)

<i>Представления</i>	<b>Факторные нагрузки</b>
<i>В большом городе у народа есть власть</i>	0.75
Традиционные «соседские» отношения сохранились в городе	0.66
Безопасность детей в мегаполисе обеспечивается на хорошем уровне	0.65
Экология мегаполиса подрывает здоровье	-0.55
Большой город благоприятен, чтобы создать семью	0.5

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования.

Важной оценкой благополучия городской среды в их восприятии явились ресурсы города, обеспечивающие качество жизни детей и семей. Оптимизм девушек проявился даже в сниженных оценках экологических проблем мегаполиса, вызывающих недовольство большей части горожан. Такое восприятие городской среды не вызывает удивления, если принять во внимание жизненные цели и ценности респондентов. Ожидание личного счастья, готовность создать свою семью и обрести материальную поддержку в лице мужа и др. согласуются с выделенной структурой их ценностных ориентаций и объясняют общую позитивную направленность в восприятии мегаполиса. Этих респондентов трактовали как позитивных, социально ориентированных молодых людей.

Корреляционный анализ выявил связь между представлением «безопасность детей в мегаполисе обеспечивается на хорошем уровне» и ориентацией на ценность хороших и верных друзей ( $r=-0.544$ ;  $p\leq 0.009$ ), занимающей невысокие позиции в структуре ценностей. Чем ниже ценность дружеских отношений, тем выше

убежденность в поддержке властными структурами достойного уровня жизни. А вот уверенность в том, что в большом городе у народа есть власть, значимо коррелирует с базовой ценностью здоровья ( $r=-0.488$ ;  $p\leq 0.021$ ). Чем выше ценность здоровья, тем менее уверены девушки в действиях городских властей.

**Группа 4.** Данная группа респондентов ( $N=33$ ) была также представлена больше девушками (62%), чем юношами (38%). Процент работающих составлял 42%, остальные отметили, что учатся и работают или только учатся. В составе этой группы отсутствовали коренные жители мегаполиса (родившиеся в Москве). Особенность данной группы связана с тем, что 51% подвыборки проживает в городах-спутниках мегаполиса. Структура ЦО респондентов включала наиболее значимые ориентации на ценность интересной работы и материально обеспеченной жизни (разделили 1 место); познание (возможность расширения своего образования, кругозора) и свободу как независимость в поступках и действиях (разделили второе место).

Таблица 14 - Факторные нагрузки шкал («Позитивные, урбанисты»; факторное значение  $>0.8$ )

Представления	Факторные нагрузки
Ритм жизни в мегаполисе органичен мне	0.79
Урбанистическая среда благотворно влияет на меня и окружающих	0.71
Публичность жизни большого числа людей вносит разнообразие в повседневность	0.51

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования.

Данная группа молодых горожан характеризовалась выраженной идентичностью с мегаполисом (см. таблица 14). Типичные признаки урбанизма в городской среде – своеобразный ритм жизни, множество и плотность контактов с большим количеством «незнакомцев», которые, по мнению Зиммеля и Вирта, приносят в городское сообщество лишь отчуждение и фрагментацию (Зиммель, 2018; Wirth, 1938), в этой группе воспринимались позитивно. По всей видимости,

такая направленность на идентичность с городом объясняется возможностями самого мегаполиса: широким выбором мест работы, более высоким уровнем заработной платы по сравнению с малыми городами. Группу респондентов трактовали как позитивных урбанистов. Корреляционные связи ЦО и представлений о мегаполисе в этой группе показали внутреннюю конфликтность позитивного восприятия респондентами публичности жизни населения мегаполиса. Данное представление отрицательно коррелировало с высокозначимой ценностью материально обеспеченной жизни ( $r=-0.452$ ;  $p\leq 0.035$ ). Убежденность в том, что «урбанистическая среда благотворно влияет на меня и окружающих», связанная с отвергаемой ценностью творчества ( $r=-0.444$ ;  $p\leq 0.039$ ), наоборот, имела высокую ценность в сознании респондентов.

**Группа 5.** Респонденты, отнесенные к этой группе ( $N=33$ ), были представлены молодыми людьми мужского (55%) и женского (45%) пола, преимущественно юношеского возраста (61%), не состоящими в браке. Чуть меньше половины из них работает (49%), остальные учатся. По времени проживания группа разделилась на «коренных» жителей (родившихся в мегаполисе) (39% подвыборки) и проживающих менее 5 лет (30%) и от 10 до 20 лет (15%). Причем процент родившихся в городе в данной группе был выше, чем во всех остальных. В этой группе структура ценностных ориентаций отличалась от аналогичных структур в ранее описанных группах. Наиболее значимые ценностные ориентации: счастливая семейная жизнь (1 ранг), уверенность в себе и материально-обеспеченную жизнь (2 ранг), любовь (3 ранг). Такая структура косвенно свидетельствует о значимости семейных связей, любви в сознании молодых людей. Категория отвергаемых ЦО также включала эстетические ЦО и ценность активной деятельной жизни.

Таблица 15 - Факторные нагрузки шкал («Позитивные, ориентированные на комфортные условия жизни в мегаполисе»; факторное значение  $>0.8$ )

Представления	Факторные нагрузки
В мегаполисе хорошо организована инфраструктура	0.79

Качество межпоколенческих связей в мегаполисе ниже, чем в других населенных пунктах	-0.66
Жить в наше время в мегаполисе гораздо комфортнее, чем раньше	0.53

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования.

Респонденты с таким восприятием жизни в городе акцентировали внимание прежде всего на удобстве жизни в городе (см. таблица 15). Они отмечали позитивные изменения, связанные с действиями городских властей по благоустройству предметно-пространственной и природной среды города. Можно только предположить, что их несогласие с суждением о разрыве межпоколенческих связей в мегаполисе, вызванном удаленностью проживания разных поколений городской семьи, косвенно свидетельствует о позитивной оценке мероприятий, предпринимаемых городской властью. Видимо, забота молодых людей о старшем поколении связана с оценками городской среды мегаполиса как комфортной для жизни не только молодых людей, но и их близких, с которыми выстроены сильные семейные связи. Это молодые люди, позитивно ориентированные на комфортные условия жизни в мегаполисе. Конструирование вышеприведенных представлений также опиралось на ценностную структуру респондентов, что свидетельствует об их высокой значимости. Выявили связи между представлением о комфортной жизни в мегаполисе и ориентацией на ценность интересной работы (она занимает высокий ранг в структуре респондентов) ( $r=0.465$ ;  $p\leq 0.039$ ). Внутренне конфликтным оказалось представление, с которым респонденты не согласились, о том, что качество межпоколенческих связей в мегаполисе ниже, чем в других населенных пунктах. С одной стороны, оно положительно связано с эстетическими ценностями – творчеством ( $r=0.676$ ;  $p\leq 0.001$ ) и красотой природы и человека ( $r=0.572$ ;  $p\leq 0.008$ ), с другой – образует отрицательную связь с ценностью активной деятельной жизни ( $r=-0.462$ ;  $p\leq 0.040$ ). Причем чем менее значимы эстетические ценности и более важна ценность активной деятельной жизни, тем более уверены респонденты в том, что межпоколенческие связи в мегаполисе не разрушены.

*Итак, в целом молодые люди, принимавшие участие в исследовании, позитивно воспринимают условия жизни в городе. Особенности содержания их представлений о мегаполисе объясняются ориентациями на значимые ценности, преобладанием респондентов того или иного пола в подвыборке, временем проживания в мегаполисе, местом проживания (в мегаполисе или в пригороде). В результате анализа выделилась группа респондентов, представляющая особый интерес в связи с изучением феномена СПП молодежи условиями проживания в мегаполисе. Данная группа участников исследования отличалась негативной модальностью представлений о безопасности жизни в большом городе, множественности стрессоров, обесцененных отношениях, высоких ценах и невысоких зарплатах большинства жителей.*

*Итак, полученные результаты показали, что неоднородность проявлений СПП в группе молодых горожан связана с различиями в показателях городской идентичности и представлениях об условиях проживания в городе. Однако было выявлено, что только одна из пяти групп молодых жителей мегаполиса демонстрирует выраженные показатели СПП. В связи с этим была сформулирована задача провести коррекцию методического инструментария. Также ввиду умеренных показателей СПП на молодежной выборке (19–30 лет) было принято решение расширить выборку, включив в нее респондентов более старшего возраста (35–65 лет).*

#### ***2.2.5. Эмпирическая верификация модели социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе***

Приведенные результаты поисковых и пилотажных исследований показали, что, во-первых, феномен СПП условиями проживания в мегаполисе характеризуется двумя аспектами проявлений. Во-первых, в виде эмоциональных переживаний, вызванных конкретными явлениями городской жизни, во-вторых – в виде устойчивых стратегий поведения жителей, направленных на совладание с теми явлениями городской среды, которые вызывают чувства беспокойства, тревоги, разочарования, отвращения, раздражения, скуки и т.п. В ходе исследования было обнаружено, что в ситуации умеренной выраженности СПП

некоторые стратегии поведения в мегаполисе были направлены не только на совладание с негативными, но и на поддержание позитивных переживаний. Как показало пилотажное исследование, группа респондентов была неомогенна по восприятию условий жизни в мегаполисе. Результаты пилотажных исследований поставили задачу.

*Цели исследования:* выполнить анализ внутрифакторных связей эмоциональных переживаний различной модальности с конкретными явлениями городской среды, а также выделить и описать конструктивные и неконструктивные стили социального поведения, направленные на совладание с СПП.

Для выявления внутренней согласованности элементов в каждом из компонентов СПП условиями проживания в мегаполисе был применен метод конфирматорного факторного анализа. Данный анализ проводился с использованием программы Amos v.22. (см. рисунок 3).

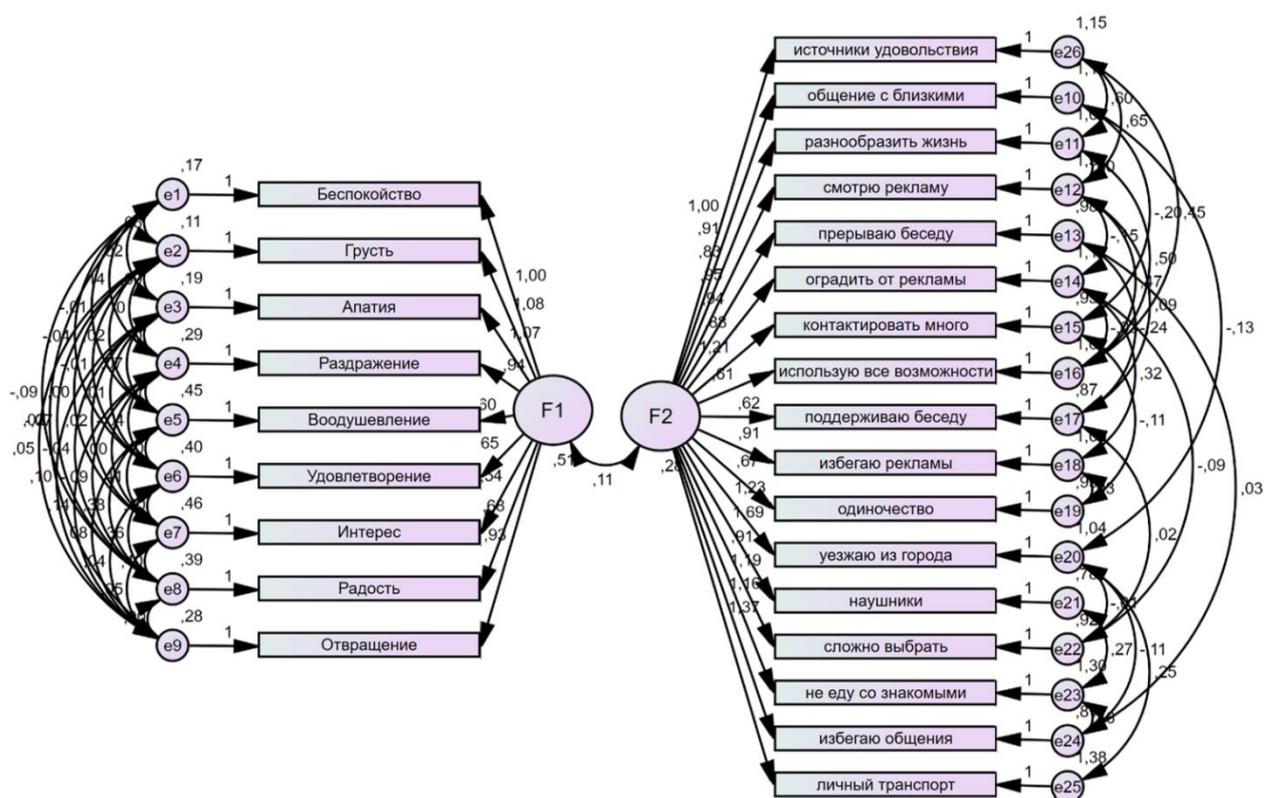


Рисунок 3 - Графическое представление результатов конфирматорного факторного анализа

Источник: составлено автором по материалам проведенного исследования

Выполненный статический анализ модели СПП показал, что наилучшие показатели соответствия эмпирическим данным выявлены у двухфакторной модели. Ковариации ошибок показывают высокую степень взаимосвязанности эмоционального и когнитивного компонентов СПП ( $\chi^2=529.6$ ; CMIN=2.2; GFI=0.9; CFI=0.95; RMSEA=0.06, Pclose=0.04).

Содержательный анализ полученной модели показал, что в *факторе аффективного компонента* наблюдается связь всех переживаний друг с другом (см. рис. 1). Полученные результаты указывают на специфику СПП в ряду других состояний. Напомним, что, по мнению исследователей (Е.П. Ильин, А.Б. Леонова, Н.П. Фетискин, А. Карстен, К. Левин и др.), такие феномены, как эмоциональное выгорание, пресыщение, монотония, проявляются либо в эмоциональном истощении, либо в переживании только негативных эмоций (см.: Бойко, 1999; Водопьянова, Старченкова, 2008; Стресс, выгорание, совладание в современном контексте, 2011, с. 386–392; Психофизиология состояний человека, 2005, с. 204–237; Ничуговский, Есманская, 2017; Карстен, 2001; Дмитриева, Булатова, 2021). В нашем случае результаты показали, что в аффективном компоненте СПП присутствуют как негативные, так и позитивные эмоциональные переживания, которые на высоком уровне достоверности ( $p<0.001$ ) связаны между собой.

С целью конкретизации связи эмоциональных переживаний СПП и явлений городской среды как источников этих переживаний применяли частотный анализ. Проведенный анализ показал, что переживания позитивной модальности (воодушевление, радость, интерес, удовлетворение) были вызваны представлениями респондентов о возможностях мегаполиса, предоставляемых жителям. Речь идет о широком спектре альтернатив выбора товаров и услуг, высоком темпе жизни и однообразном, но четком распорядке дня. Негативные переживания горожан в большей степени вызваны их представлениями о транспортных проблемах города, высоком уровне шума и обилии навязанных

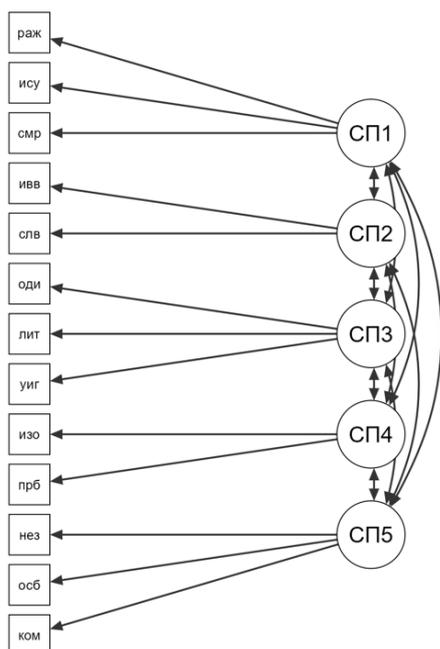
социальных контактов из-за перенаселенности города. Обобщая полученные результаты, позитивные эмоциональные переживания СПП связаны, в первую очередь, с возможностями выбора (товаров, услуг), предоставляемого городом, а также с привычным стилем жизни (планированием будущего).

Анализ внутрифакторных связей в конативном компоненте СПП выявил слабые связи между отдельными пунктами внутри опросника. В результате были удалены те пункты опросника, которые снижали статистические показатели полученной модели. По мнению экспертов, данные стратегии поведения горожан являлись частными проявлениями других стратегий, которые были в опроснике, в связи с чем их удаление не изменяет содержание изучаемого явления.

Наряду с этим выполненный анализ проверки согласованности модели показал, что корреляционные плеяды в поведенческих проявлениях СПП образуют блоки стратегий поведения, указывающие на их смысловые различия.

*Анализ стилей поведения горожан в структуре поведенческих проявлений СПП условиями проживания в мегаполисе.* Выполненный в дальнейшем анализ внутрифакторных связей элементов конативного компонента СПП в программе Jamovi (рис. 4) позволил выделить устойчивые стили поведения, направленные на совладание с переживаниями спектра явлений городской среды путем активного взаимодействия со средой мегаполиса либо избегания контакта с источниками СПП.

Всего было выделено 5 факторов, объединяющих разные стратегии поведения.



Fit Measures

CFI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% CI	
			Lower	Upper
0.901	0.0632	0.0731	0.0595	0.0869

Рисунок 4 - Статистические показатели и графическое представление результатов конфирматорного факторного анализа конативных проявлений СПП

Источник: составлено автором по материалам проведенного исследования

Их содержательный анализ позволил описать 5 стилей поведения респондентов.

- *«Поиск новых впечатлений»*. Данный стиль поведения проявляется в направленности респондентов на позитивные эмоциональные переживания, получение удовольствия от взаимодействия с новыми объектами городской среды в связи с потерей интереса к уже привычному набору форм активности в городе.

- *«Использование возможностей мегаполиса»* отражает готовность горожан к использованию тех возможностей (товары и услуги), которые предоставляет им мегаполис и которые позволяют удовлетворять материальные (товары и услуги), социальные и эстетические (культурные, массовые мероприятия) потребности. Предпочитающие такой стиль горожане анализируют информацию об этих возможностях, ограждая себя от информационного воздействия излишне назойливой рекламы. Последнее, по всей видимости, связано с тем, что горожане с

таким стилем поведения больше доверяют себе (они анализируют разные источники информации), а не рекламе.

- «*Стремление к одиночеству*» выражает стремление исследованных горожан к сохранению своей психологической приватности посредством ограничения межличностных коммуникаций. Уход от навязываемых городской средой большого количества контактов с окружающими людьми проявляется в сужении круга общения до самых близких, в предпочтении стратегий избегания навязанного общения, в отказе от использования общественного транспорта. Часто стремление сменить обстановку, уехать на какое-то время из города выполняет роль ресурса восстановления психологического благополучия.

- «*Ограничение общения*». Данный стиль поведения направлен на избегание ситуаций навязанного общения и выражается в стремлении поддерживать беседу только с близкими и значимыми людьми, при этом сокращая до минимума затянувшееся общение с незначимыми или малозначимыми.

- «*Уход от вынужденных контактов*». Последний из выделенных стилей указывает на понимание вынужденности социальных контактов в мегаполисе в связи с его перенаселенностью и на стремление горожан уйти от навязанных контактов, ограничивая общение близкими людьми. Такой стиль поведения можно наблюдать в общественном транспорте, когда горожане надевают наушники (пользуются гаджетами) либо пропускают переполненный поезд в метро.

*Итак, в процессе факторного анализа выделили стили поведения – совокупности поведенческих стратегий, ориентированные на недопущение (предвосхищение) чрезмерной выраженности СПП. Данные стили направлены на различные способы совладания с СПП – от активного взаимодействия со средой мегаполиса (использование возможностей, поиск новых впечатлений) до стремления уйти от контактов с источниками СПП путем ограничения общения и взаимодействия с другими людьми. Выявленные стили поведения были направлены не только на преодоление чрезмерно выраженных переживаний СПП путем проявления разных видов активности в городской среде, но и в уходе и избегании навязываемых городом социальных контактов, информации и т.п.*

*Последнее выразалось в том числе в поиске возможности остаться наедине с собой. По всей видимости, потребность в самоизоляции в городской среде характерна не только для молодых горожан, поскольку она выполняет роль ресурса восстановления, поддержания, подкрепления психологического благополучия разных жителей мегаполиса. В частности, на это указывают исследования миграционных процессов горожан в пригород (Виноградская, 2018; Кретова, 2019; Воловикова, Кретова, 2020).*

## **Выводы по главе 2**

1. Показано, что содержание социального представления (СП) о пресыщенности в группе молодых горожан отражает противоречивый характер феномена. Наряду с суждениями о явлениях городской среды СП содержит утверждения об амбивалентных переживаниях горожан – стрессе, депрессии, удовлетворенности, радости, усталости и т.д. Анализ связи представлений о явлениях городской среды и удовлетворенности/неудовлетворенности проживанием в городе показал, что условия городской среды могут вызвать как позитивные, так и с негативные переживания. Установлено, что эмоциональные переживания разной модальности связаны с явлениями не только предметно-пространственной, но и социальной среды города, что указывает на социально-психологическую природу пресыщенности.

2. Обнаружено, что представления респондентов об источниках СПП связаны с восприятием: однообразия жизни в городе (монотонный ритм жизни, т.е. дом–работа/учеба–дом), избытка информации (например, рекламы), высокого темпа жизни и навязанного характера социальных контактов. Восприятие вышеперечисленных и других условий проживания в мегаполисе стимулирует внутреннюю активность горожан, что проявляется в выборе ими поведенческих стратегий, направленных на предотвращение выраженных проявлений СПП.

3. Выявлено, что явления городской среды как источники СПП вызывают амбивалентные эмоциональные переживания. Столкновение с навязываемыми условиями проживания в городе стимулирует актуализацию поведенческих

стратегий, направленных на совладание с выраженными проявлениями СПП, – взаимодействие с городской средой (поиск эмоционального разнообразия, новых форм активности) либо избегание контакта с источниками СПП (временная изоляция от навязываемой городской средой информации, сужение круга общения до близких и друзей, стремление к одиночеству).

4. Показано, что специфика проявлений СПП различается в зависимости от представлений об условиях проживания и городской идентичности респондентов. Сформированная городская идентичность снижает готовность к резкой смене деятельности, переживание негативных эмоций, повышает психологическое благополучие респондентов. Анализ связи СПП и представлений об условиях проживания в мегаполисе показал, что выраженность СПП различается в зависимости от специфики восприятия условий жизни в мегаполисе. Выявлено, что наиболее интенсивно признаки СПП наблюдаются в группе молодых горожан, негативно воспринимающих условия жизни в мегаполисе.

5. Эмпирическая верификация модели социально-психологической пресыщенности позволила уточнить и конкретизировать структуру изучаемого феномена. В модели изучаемого феномена выделены и описаны стили социального поведения, направленные на различные способы совладания с СПП, – от использования возможностей и новых впечатлений до стремления уйти от контактов с источниками СПП путем ограничения общения и взаимодействия с другими людьми.

### **ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРЕСЫЩЕННОСТИ УСЛОВИЯМИ ПРОЖИВАНИЯ В МЕГАПОЛИСЕ В РАЗНЫХ ГРУППАХ ГОРОЖАН**

#### **3.1. Программа основного исследования**

Актуальность изучения социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе определяется, во-первых, выявлением групп горожан, различающихся в зависимости от интенсивности СПП; во-вторых, поиском факторов, определяющих степень интенсивности переживания СПП и выбор стилей социального поведения в мегаполисе.

**Цель исследования** – выявить и проанализировать выраженность социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе в разных группах горожан.

**Объект исследования** – социально-психологическая пресыщенность горожан условиями проживания в мегаполисе.

**Предмет исследования** – различия в конативных и аффективных проявлениях социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе в разных группах горожан.

#### **Гипотезы исследования**

##### **Основная гипотеза**

1. Социально-психологическая пресыщенность условиями проживания в мегаполисе в разных группах горожан будет выражена как в общих, так и в специфических проявлениях, характерных для конкретных групп горожан.

##### **Дополнительные гипотезы**

2. Общие тенденции в проявлениях социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе будут выражаться в амбивалентности эмоциональных переживаний, вызванных разными явлениями

городской среды, а также в предпочтении конструктивных и неконструктивных стилей поведения.

3. Выраженность аффективных и конативных проявлений социально-психологической пресыщенности будет различаться в группах горожан в зависимости от их пола, возраста, времени и места проживания в городе, удовлетворенности условиями проживания в мегаполисе.

4. Ценностные ориентации и городская идентичность как факторы социально-психологической пресыщенности будут обратно пропорционально связаны с негативными эмоциональными переживаниями и прямо пропорционально – с позитивными переживаниями и стилями поведения в городе.

5. В зависимости от выраженности эмоциональных переживаний, связанных с предпочитаемыми стилями социального поведения, можно выделить эмпирические типы горожан с разной выраженностью проявлений социально-психологической пресыщенности.

Для реализации цели исследования и проверки сформулированных гипотез были поставлены следующие задачи.

#### **Методические задачи исследования**

1 Сформулировать авторскую программу исследования социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе в разных группах горожан. Осуществить подбор методик и выполнить их апробацию на этапах поискового и пилотажного исследования.

2. Разработать авторские опросники, направленные на изучение: представлений о явлениях городской среды, выступающих в роли источников социально-психологической пресыщенности; переживаний этого состояния и стилей поведения в городской среде, направленных на преодоление чрезмерно выраженного состояния СПП; выполнить психометрическую проверку опросников и последующую их коррекцию.

#### **Эмпирические задачи исследования**

1. Проанализировать выраженность показателей СПП в группе респондентов – жителей мегаполиса, описать взаимосвязь аффективных и конативных проявлений пресыщенности.

2. Выявить различия в конативных и аффективных проявлениях СПП горожан в зависимости от социодемографических (пол, возраст), социально-территориальных (время и место проживания в городе) характеристик респондентов, а также от их удовлетворенности условиями проживания в мегаполисе.

3. Выполнить анализ связи показателей СПП горожан с их социально-психологическими (городская идентичность, ценностные ориентации) характеристиками.

4. Выделить и описать типы горожан с разной выраженностью социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе.

**Описание выборки.** На основном этапе исследования провели коррекцию выборки. В исследовании приняли участие 468 респондентов в возрасте от 30 до 65 лет (средний возраст – 42 года). Из них: 322 респондента проживали на территории Москвы, 146 респондентов – в ближайшем Подмосковье (города-спутники Москвы: Химки, Долгопрудный, Мытищи, Королёв, Балашиха, Реутов, Люберцы, Видное, Одинцово, Красногорск, Зеленоград). Распределение выборки по времени проживания в мегаполисе: 216 респондентов родились в Москве, 100 респондентов проживали в Москве более 20 лет, 65 респондентов – от 10 до 20 лет, 86 респондентов – менее 10 лет. Значительная часть респондентов (400 чел.) отмечала в качестве основной деятельности работу, 14 чел. указали, что совмещают работу и учебу, 54 респондента занимаются семьей и домашним хозяйством. С целью анализа «погруженности» респондентов в городскую среду проводили опрос о количестве времени, ежедневно затрачиваемого на дорогу от дома до места работы/учебы: 39 респондентов добираются более 2 часов, 152 респондента – 1–2 часа, 144 респондента – менее 1 часа, 133 респондента – менее 30 минут.

На основном этапе исследования организация комплексной программы исследования была завершена, она включала в себя три блока методик. В первый

блок включили авторские опросники, направленные на выявление аффективных (приложение А.1) и конативных (приложение А.2) проявлений СПП. Второй блок нацелен на выявление социально-психологических характеристик респондентов – ценностных ориентаций, показателей городской и социальной идентичности. Третий блок был ориентирован на изучение социодемографических характеристик респондентов (пол, возраст, семейное положение, срок проживания в Москве/Подмосковье, вид деятельности, сфера деятельности), а также на самооценку материального состояния и удовлетворенности проживанием в городской среде.

### **Методы и методики, применявшиеся в работе**

С целью изучения социально-психологических характеристик респондентов применяли: методику изучения ценностных ориентаций Е.Б. Фанталовой (Фанталова, 1996), методику «Городская идентичность» М. Лалли в адаптации А. Богомаза и С.А. Литвиной (Богомаз, Литвина, 2015; Lalli, 1992). С целью изучения проявлений СПП применяли авторские опросники. Опросник «Эмоциональные переживания явлений городской жизни», ориентированный на выявление эмоциональных переживаний горожан, вызванных конкретными явлениями городской среды, конструировался по типу репертуарных решеток Келли – респондентам предлагалось оценить выраженность каждого эмоционального переживания (беспокойство, грусть, апатия, раздражение, воодушевление, удовлетворение, интерес, радость, отвращение) по отношению к представлениям о явлениях городской среды, рассматриваемых нами как источники СПП (избыток альтернатив досуга (концерты, выставки, развлекательные мероприятия и т.д.), в городе много рекламы (наружная, баннеры, маркетинговые акции), компании и магазины слишком активно привлекают внимание горожан, в городе слишком большой выбор товаров и услуг (в магазинах, на маркетплейсах), перенаселенность города, везде толпы людей, много навязанных тесных контактов с чужими людьми (общественные места, магазины, общественный транспорт), ускоренный темп жизни в городе, в городе слишком много незнакомых людей, трудно сохранить личное пространство, монотонность распорядка дня, однообразие жизни в городе

(каждый день одно и то же), высокий уровень шума в городе (автомобили, массовые мероприятия, ремонтные работы), транспортные проблемы города – постоянные пробки, перебои работы общественного транспорта; нехватка зеленых зон, парков, город – бетонные джунгли). Эмоциональные переживания и представления об источниках о СПП были отобраны на этапе пилотажных и поисковых исследований. Проверка согласованности пунктов по альфа Кронбаха показала высокую надежность опросника ( $\alpha=0.94$ ,  $st.dev.=1.01$ ,  $mean=2.6$ ). Опросник «Стратегии совладания с социально-психологической пресыщенностью в мегаполисе» был направлен на выявление содержания конативного компонента СПП. Для оценки предпочитаемых стратегий поведения респондентам предлагалось оценить свое согласие (по 5-балльной шкале) с 22 стратегиями поведения, отобранными на этапе пилотажных и поисковых исследований. Они характеризовали направленность респондентов на совладание с явлениями городской среды, вызывающими переживания состояния СПП условиями проживания в мегаполисе. Проверка по альфа Кронбаха также показала высокую надежность опросника ( $\alpha=0.84$ ,  $st.dev.=1.1$ ,  $mean=3.2$ ).

*Методы статистического анализа, применявшиеся в работе:* частотный анализ, дескриптивная статистика, корреляционный анализ (кр. Спирмена) (SPSS Statistics 26), кластерный анализ (метод Уорда), структурное моделирование (SPSS AMOS 22), конфирматорный факторный анализ (Jamovi), критерий Манна–Уитни, Краскала–Уоллиса.

## **3.2. Результаты эмпирического исследования**

### ***3.2.1. Анализ выраженности показателей социально-психологической пресыщенности в группе работающих взрослых – жителей мегаполиса***

Анализ выраженности аффективных проявлений СПП обнаружил амбивалентность эмоциональных переживаний. Наиболее интенсивно респонденты переживали негативные чувства (раздражение, беспокойство, грусть, отвращение), менее интенсивно – позитивные (радость, интерес, удовлетворение, воодушевление), а также переживание чувства апатии.

Выявили, что большинство явлений городской среды, воспринимаемых респондентами как источники СПП, порождают у них переживание преимущественно негативных чувств (см. таблица 16).

Таблица 16 - Выраженность аффективных проявлений СПП

Эмоциональные переживания, вызванные источниками СПП	Выраженность (% респондентов, разделяющих данное проявление СПП)
Раздражение	50
Беспокойство	49
Грусть	38
Отвращение	32
Интерес	32
Апатия	32
Радость	29
Удовлетворение	29
Воодушевление	28

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования.

Так, перенаселенность городской среды, навязанные социальные контакты с незнакомцами, невозможность сохранения личного пространства в толпе, однообразии ежедневного распорядка (ежедневное повторение сценария «дом–работа–дом»), транспортные и экологические проблемы мегаполиса актуализируют переживание участниками исследования спектра негативных чувств: беспокойства, раздражения, апатии, грусти и даже отвращения. Интерпретируя данные результаты, заметим, что эти явления городской среды в работах других авторов описываются как характерные именно для мегаполиса (Покатиловская, Шibaева, 2018). В отличие от малых городов среда мегаполиса отличается навязанным характером условий проживания.

Однако возможности городской среды, позволяющие реализовывать субъективно значимую для горожан деятельность, несмотря на их избыточный характер, вызывают позитивные эмоциональные переживания. Информация о товарах и услугах, альтернативных местах проведения досуга рассматривается горожанами как условие удовлетворенности материальных потребностей –

получение информации о предпочитаемых видах досуга наряду с большим числом альтернатив выбора вызывают, в первую очередь, позитивные эмоциональные переживания (воодушевление, удовлетворение, интерес), но в то же время навязанный характер информации (невозможность изолироваться от незначимых и неинтересных рекламных предложений) приводит респондентов к переживанию раздражения, отвращения, беспокойства и апатии.

Для анализа выраженности проявлений СПП применяли дескриптивный анализ. Посредством частотного анализа выявили наиболее предпочитаемые респондентами стили поведения (см. таблица 17).

Таблица 17 - Выраженность конструктивных/неконструктивных стилей социального поведения совладания с СПП

<b>Проявления СПП</b>	<b>Выраженность (% респондентов, разделяющих данное проявление СПП)</b>
Уход от вынужденных социальных контактов	93
Ограничение общения	89
Использование возможностей мегаполиса	88
Стремление к одиночеству	84
Поиск новых впечатлений	69

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования.

Результаты показали, что среди всех стилей наиболее предпочитаемы те, которые направлены на избегание ситуаций вынужденного социального взаимодействия с малознакомыми людьми. Сталкиваясь с навязанными социальными контактами, респонденты демонстрируют готовность к сужению круга общения до родственников и близких друзей и поискам возможности провести время в одиночестве, т.е. они стремятся к временной изоляции от городской среды для того, чтобы посвятить время личным интересам. Далее по степени выраженности следует стиль поведения, направленный на совладание с проявлениями СПП, выраженный в готовности к использованию возможностей, предоставляемых мегаполисом. Антиципируя чрезмерную выраженность СПП, респонденты стремятся к разнообразию ежедневного рутинного распорядка дня,

что проявляется в постоянном поиске новых товаров и услуг, посещении разнообразных культурных и досуговых мероприятий, а также используют все возможности для избегания контакта с навязываемой городом рекламой. Выявлено, что СПП проявляется и в готовности горожан ограничивать навязанное городской средой общение, что проявляется в стремлении к избеганию поверхностных обезличенных контактов, даже если это подразумевает прямое прерывание чрезмерно затянувшейся беседы. Однако в данном поведенческом стиле также присутствует и готовность к поддержанию беседы, даже при условии отсутствия интереса к ее содержанию, – можно предположить, что данная поведенческая стратегия направлена на поддержание контакта с кругом субъективно значимых людей, рассматриваемых горожанами как социальный ресурс преодоления стресс-факторов.

На следующем этапе работы была поставлена задача выявления связи между разными аспектами проявлений СПП.

*Связь эмоциональных переживаний и предпочитаемых стилей поведения в структуре социально-психологической пресыщенности горожан условиями проживания в мегаполисе.* Для решения поставленной задачи выполнили корреляционный анализ (по кр. Спирмена, при  $p \leq 0.05$ ) эмоциональных переживаний явлений городской среды в мегаполисе, вызванных конкретными явлениями городской среды мегаполиса, и стилей поведения (см. таблица 18).

Таблица 18 - Связь стилей поведения и эмоциональных переживаний

	Беспокойство	Апатия	Грусть	Раздражение	Воодушевление	Удовлетворение	Интерес	Радость	Отражение
Поиск новых впечатлений		0.12**			0.3**	0.26**	0.26**	0.3**	0.1*
Использование возможностей мегаполиса	0.15*	0.11*	0.12**	0.12*	0.21**	0.18**	0.22**	0.18**	
Стремление к одиночеству	0.23**	0.21**	0.23**	0.16**	0.16**	0.15**	0.15**	0.16**	0.19**
Ограничение общения	0.13**	0.13**	0.14**	0.11*					0.15*
Уход от вынужденных социальных контактов	0.24**	0.16**	0.18**	0.2**					0.12*

Источник: таблица составлена автором по материалам исследования.

В результате анализа выявили связь конативного и аффективного компонентов социально-психологической пресыщенности. Так, неконструктивные стили поведения, направленные на сохранение психологической приватности и избегание навязываемого городом общения, были связаны только с негативными эмоциональными переживаниями. Сталкиваясь с навязанным характером социальных контактов и общения, респонденты переживают беспокойство, апатию, грусть и раздражение, что находит выражение в их предпочтениях стратегий избегания, направленных на уход от контакта с источниками СПП, выраженных в стремлении временно закрыться от раздражающих их явлений мегаполиса.

Стиль конструктивного поведения, направленный на поиск новых впечатлений, был связан как с позитивными, так и с негативными переживаниями, что указывает на стремление горожан к эмоциональному разнообразию в процессе взаимодействия с явлениями городской среды – источниками СПП. Навязываемая в городской среде реклама, обилие возможностей и разнообразие альтернатив

воспринимаются горожанами противоречиво. С одной стороны, это источник информации об интересующих их событиях и возможностях, с другой – избыток этой информации вызывает апатию и раздражение. Иными словами, сталкиваясь с навязываемой рекламой товаров и услуг, горожане склонны к переживанию негативных чувств. Однако информация о товарах и услугах, позволяющих им разнообразить свою жизнь, актуализирует их активность, вызывает позитивные переживания, чувство удовлетворенности условиями жизни в городе.

Интересно, что стили поведения, направленные на реализацию возможностей мегаполиса и потребности в одиночестве («социальная самоизоляция»), связаны с эмоциональными переживаниями разной модальности. Так, установка на использование возможностей мегаполиса выражалась в готовности респондентов к контакту с рекламной информацией, которая непосредственно относится к интересующим их товарам и услугам. При этом столкновение с рекламой ненужных им продуктов потребления порождала только негативные переживания.

Итак, обнаружено, что два стиля социального поведения в мегаполисе связаны только с переживаниями беспокойства, апатии, раздражения и отвращения. Данные стили поведения направлены на предотвращение чрезмерно выраженных переживаний СПП (навязанными контактами и общением) посредством ограничения круга общения значимыми другими (близкие друзья и родственники). В таких ситуациях респонденты стараются отказываться от контактов с другими людьми, даже если это требует от них затраты времени и материальных ресурсов. Позитивные переживания (интерес, радость, воодушевление, удовлетворение) в большей степени связаны со стилем поведения, направленным на поиск новых впечатлений, т.е. стремлением разнообразить привычный распорядок дня чем-то новым.

Интерес представляют и стили поведения, связанные как с негативными, так и с позитивными переживаниями. Показано, что возможности, предоставляемые мегаполисом, являются важным инструментом достижения горожанами поставленных жизненных целей. Осознание их значимости и большой выбор альтернатив порождают амбивалентные эмоциональные переживания и в то же

время выступают психологическим ресурсом, придающим осмысленность проживанию в условиях города. Стремление к одиночеству можно рассматривать как стиль поведения, антиципирующий чрезмерную выраженность СПП. Так, временная изоляция от городской среды, с одной стороны, является тем способом совладания, который позволяет купировать чрезмерно выраженные проявления негативных переживаний, с другой – позволяет реализовать потребность в занятии любимым делом, посвятить время себе, что позитивно переживается респондентами.

***3.2.2. Различия в аффективных и конативных проявлениях социально-психологической пресыщенности в группах горожан в зависимости от пола, возраста, времени, территории проживания и удовлетворенности условиями проживания в городе***

Различия в СПП в зависимости от социодемографических (пол, возраст) социальных характеристик – время проживания в мегаполисе (условно – «коренные» и «некоренные» жители столицы), территориальной принадлежности (место проживания – в городе и ближнем Подмосковье) – выявляли с опорой на критерий Манна–Уитни (при  $p < 0.05$ ). Также выявляли различия в СПП в группах горожан с разной выраженностью удовлетворенности проживанием в городе.

Анализ различий в группах респондентов разного пола показал, что у женщин, по сравнению с мужчинами, более выражены стили поведения, направленные на поиск новых впечатлений ( $U=3.05$ ;  $p=0.002$ ), использование новых возможностей ( $U=2.9$ ;  $p=0.004$ ), уход от контактов ( $U=2.6$ ;  $p=0.009$ ), а также переживание беспокойства ( $U=2.25$ ;  $p=0.025$ ). Жители мегаполиса женского пола воспринимают его одновременно как среду возможностей для комфортной жизни, самореализации и поиска новых впечатлений. В то же время специфика среды мегаполиса формирует тенденцию к совладанию с данными условиями путем избегания навязанных социальных контактов, а также переживания беспокойства.

Анализ выраженности стилей поведения в группах разного возраста показал, что более молодые респонденты (от 30 до 45 лет), по сравнению с другими участниками исследования (от 46 до 60 лет), в большей степени ориентированы на

разные стили поведения в мегаполисе, направленные на совладание с СПП. Это проявляется в их предпочтениях стилей «использовать возможности мегаполиса» ( $U=-2.8$ ;  $p=0.006$ ), а также «ограничение общения» ( $U=-2.4$ ,  $p=0.017$ ), которые реже предпочитали респонденты из старшей по возрасту подгруппы. Данный факт косвенно указывает на поиск молодыми людьми разных способов адаптации к условиям жизни в мегаполисе. По всей видимости, это объясняется тем, что с возрастом снижается интенсивность взаимодействия личности с окружающей средой мегаполиса, наступает привыкание к тем явлениям, которые ранее воспринимались как значимые. Результаты позволяют сделать вывод о том, что активный стиль жизни, вовлеченность в социальную жизнь города (в ситуации умеренной выраженности СПП условиями проживания в мегаполисе) могут быть рассмотрены как формы активности, направленные на предвосхищение угрозы переживания городского стресса, прежде всего в группах более молодых горожан. Различий в эмоциональных проявлениях СПП по полу и возрасту выявлено не было.

Обнаружены различия в группах «коренных» (*родившихся в Москве*) и «некоренных» (*родившихся не в Москве*) респондентов. Так, в группе некоренных жителей мегаполиса наблюдалось более выраженное стремление к поиску новых впечатлений в городской среде ( $U=2.31$ ;  $p=0.021$ ), переживанию чувства радости ( $U=2.7$ ;  $p=0.006$ ) и интереса ( $U=2.3$ ;  $p=0.021$ ). В группе некоренных жителей мегаполиса город воспринимался как источник комфортных условий для жизни и широкого спектра возможностей проведения досуга и реализации потребительских интересов. Условия, предоставляемые городом для этого, были связаны с положительными эмоциональными переживаниями респондентов. Следует отметить, что данный факт согласуется с данными других исследователей, отмечающих разницу в отношении к городу проживания у приезжих и коренных жителей (Сазонов, 2009; Радина, 2016).

Результаты анализа выраженности проявлений СПП в *группах горожан – жителей Москвы и Подмосковья* – показал следующее: жители мегаполиса в большей степени склонны к поиску в городе новых источников позитивных

переживаний ( $U=-2.3$ ;  $p=0.02$ ). При этом в группе жителей Подмосковья более выражены переживания беспокойства ( $U=2.34$ ;  $p=0.002$ ) и раздражения ( $U=3.2$ ;  $p=0.002$ ). Полученные различия указывают на важную роль досуговой активности для жителей мегаполиса. Нехватка позитивных переживаний заставляет москвичей искать новые формы и места проведения досуга в городской среде. Данный вывод согласуется с результатами исследований о досуге жителей мегаполиса как ресурсе их жизнеспособности в городской среде (Жизнеспособность человека..., 2016; Емельянова, Зинина, 2022; Емельянова, Тарасов, 2021). Бóльшая выраженность негативных переживаний в группе жителей Подмосковья обусловлена спецификой проживания в городах-сателлитах. Проживание в пригородных зонах мегаполиса позволяет данной категории горожан проводить вечерние часы и свободное время в менее стрессогенной среде (что снижает выраженные проявления СПП), однако «погружение» в среду мегаполиса в будние дни усиливает негативные переживания при столкновении с источниками СПП и ограниченными возможностями изоляции от них в течение рабочего дня.

Также установлено, что выраженность проявлений СПП различается в группах горожан с разной степенью удовлетворенности проживанием в мегаполисе. Установлено, что в группе горожан с высокой степенью удовлетворенности проживанием в городской среде менее выражены переживания беспокойства ( $U=-4.4$ ;  $p=0.000$ ), апатии ( $U=-3$ ;  $p=0.002$ ), грусти ( $U=-3$ ;  $p=0.003$ ), раздражения ( $U=-3.5$ ;  $p=0.000$ ) и отвращения ( $U=-3$ ;  $p=0.001$ ), более выражено переживание радости ( $U=2$ ;  $p=0.045$ ). Обнаружили различия и в выраженности стилей поведения. В частности, в данной группе более выражены конструктивные стили поведения, направленные на поиск новых впечатлений ( $U=4.6$ ;  $p=0.000$ ) и использование возможностей мегаполиса ( $U=2.7$ ;  $p=0.007$ ). Полученные результаты указывают на важность удовлетворенности проживанием в городе. Являясь комплексным показателем (отражающим не только удовлетворенность условиями городской среды, но и условиями реализации своих жизненных планов, субъективно значимой деятельности), выраженная удовлетворенность проживанием в городе снижает негативные эмоциональные переживания,

актуализирует готовность к конструктивным способам совладания, тем самым способствуя повышению психологического благополучия горожан и препятствуя стрессогенности городской среды.

### ***3.2.3. Связь социально-психологической пресыщенности с городской идентичностью и ценностными ориентациями горожан***

Для анализа связи проявлений СПП с социально-психологическими характеристиками респондентов (ценностные ориентации и городская идентичность) применяли корреляционный анализ (кр. Спирмена).

Анализ связи ценностных ориентаций (ЦО) и стилей поведения (см. приложение Б, таблица Б.1) показал, что все 12 ЦО образуют связи со всеми стилями СПП. Чем выше значимость ориентаций на данные ценности, тем в большей степени выражены предпочтения респондентами выделенных стилей поведения. Данный факт свидетельствует о значимости предпочитаемых респондентами стилей совладания с СПП. Конкретно, связь поведенческих стилей СПП и блока высокозначимых ценностей показала следующее: ценность здоровья связана со стилем, направленным на поиск новых впечатлений, т.е. новые впечатления рассматриваются горожанами как способ совладания со стрессогенностью городской среды. Ценность семейной жизни связана со стилями, направленными на поиск новых впечатлений и ограничение общения. Городская среда представляет множество возможностей для построения семьи, однако навязанный характер общения в городе может приводить к желанию горожан временно отказаться от поиска партнера. Связь ценностей уверенности в себе и материально обеспеченной жизни связаны со стилями поведения, направленными на использование возможностей мегаполиса для их реализации, но при этом избыток общения воспринимается как препятствие к их реализации. Можно предположить, что навязанное городской средой общение воспринимается жителями города как нарушение психологического пространства личности, что приводит к стремлению избежать вынужденных поверхностных контактов.

Ценность свободы как независимости связана со всеми поведенческими стилями СПП, что указывает на противоречивое восприятие городской среды. С одной стороны, горожане воспринимают ее как среду повышенной анонимности, источник новых впечатлений, что порождает у них стремление использовать возможности города для реализации своих жизненных целей. С другой стороны, нехватка анонимности приводит к стремлению временно изолироваться от городской среды, ограничить круг общения только значимыми людьми, т.е. быть частью только значимых социальных групп. Аналогичные связи стилей социального поведения получены с ориентацией на ценность иметь хороших и верных друзей. Ценности любви и интересной работы связаны с конструктивными стилями поведения – городская среда рассматривается респондентами как источник новых возможностей и впечатлений, помогающих их реализовывать. Социальные нормы как компонент взаимодействия личности и социальной среды ранее рассматривались специалистами как механизм регуляции поведения (Бобнева, 1978). На аналогичную, т.е. регулятивную функцию ценностных ориентаций личности указывают и современные исследователи (см., например, Журавлева, 2006, 2013; Дробышева, 2013; Хащенко, 2002; и др.). В настоящей работе полученный результат указывает на субъективную значимость, ценность для горожан поиска источников позитивных переживаний, а также, возможно, и на разрешение внутренне противоречивого переживания позитивных и негативных чувств в процессе поиска новых возможностей мегаполиса.

Выявлена связь аффективных проявлений СПП и ЦО респондентов (см. приложение Б, таблица Б.2). Обнаружено, что большинство связей с ЦО образуют негативные переживания, все из них – обратно пропорциональные. Показано, что широкий спектр альтернатив выбора товаров и услуг, развитая инфраструктура и возможности поиска новых социальных контактов в городской среде являются важными условиями для реализации значимых ценностных ориентаций. В частности, город предоставляет условия, способствующие поддержанию здоровья, построению карьеры и семьи, независимости в поступках и действиях, саморазвитию. Таким образом, полученные результаты подтверждают

регулятивную функцию ценностных ориентаций личности – независимо от значимости ценностной ориентации, ее выраженность связана со снижением негативных эмоциональных переживаний. Полученные результаты также указывают, что ценностные ориентации являются важным социально-психологическим ресурсом личности, снижающим выраженные проявления СПП – осознание возможностей для реализации субъективно значимой ценности, предоставляемых городской средой, снижает выраженность негативных эмоциональных переживаний.

Связь стилей поведения с городской идентичностью (см. приложение Б, таблица Б.3) показала, что, воспринимая себя именно как жителя мегаполиса, респонденты проявляют большую готовность к активному совладанию с выраженными проявлениями СПП. Этот факт подтверждают и ранее полученные нами результаты о значимости идентичности в группе учащейся молодежи (Дробышева, Ларионов, 2020). Восприятие города как неотъемлемой части внутреннего мира и жизненного пути позволяет респондентам проявлять активность в направлении поиска новых источников позитивных эмоциональных переживаний, реализации своих возможностей в мегаполисе, предотвращения обезличенного общения, перегрузки от чрезмерно насыщенной информационной среды. Иными словами, сформированная городская идентичность может быть рассмотрена как значимый психологический ресурс совладания (предвосхищения) с СПП. Переживая родственные чувства и близость с городом проживания, связывая город со своим будущим, респонденты снижают влияние стресс-факторов и наиболее выраженные проявления СПП.

Результаты анализа связи эмоциональных переживаний и показателей городской идентичности (см. приложение Б, таблица Б.4) выявили, что представления о преимуществах города проживания перед другими городами, значимость городской среды для будущего, а также чувство «родства» с городом (восприятие города как важной части прошлого и чувство близости с ним, восприятие себя не просто как горожанина, а как москвича) снижает выраженность негативных переживаний, вызванных социально-психологической

пресыщенностью. Обнаружено, что субъективная значимость прошлого, настоящего и будущего города связана с позитивными переживаниями горожан. Так, связывая свое будущее с городом, осознавая тесную психологическую связь с ним, переживая чувство гордости за свой город, горожане воспринимают среду мегаполиса как благоприятную для жизни, тем самым формируя установку на конструктивное совладание с социально-психологической пресыщенностью.

*Полученные результаты подтвердили гипотезу о характере связи (прямая, обратная) исследованных социально-психологических характеристик респондентов и показателей СПП.*

*Взаимосвязь ценностных ориентаций с проявлениями СПП показала их ресурсную функцию. Воспринимая город как среду, предоставляющую возможности для реализации значимых ценностей, горожане в меньшей степени переживают негативные эмоции и в большей степени ориентированы на конструктивные стили совладания с СПП.*

*Взаимосвязь стилей поведения и городской идентичности указывает на функцию городской идентичности как психологического ресурса совладания с чрезмерно выраженными проявлениями СПП. Субъективная значимость города для прошлого (воспоминания о значимых событиях), настоящего и будущего (реализация жизненных планов: построение карьеры, создание семьи) обуславливает снижение негативных переживаний (т.е. чрезмерно выраженных проявлений СПП) и стимулирует переживание позитивных чувств. Можно сделать вывод, что это повышает субъективное благополучие горожан и формирует направленность на конструктивное совладание с проявлениями СПП.*

#### ***3.2.4. Социально-психологические типы горожан с разной выраженностью социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе***

Результаты кластерного анализа показали, что группа жителей мегаполиса, принимавших участие в исследовании, негетерогенна по выраженности показателей СПП условиями проживания в мегаполисе. В результате кластерного анализа (кр. Уорда) выделили 4 группы респондентов. Дополнительно выполнили

сравнительный анализ выраженности показателей СПП в четырех группах респондентов по критерию Краскала–Уоллиса (при  $p < 0.001$ ). Результаты показали, что все четыре группы различаются по показателям аффективного и конативного компонентов модели СПП на высоком уровне достоверности. Последующий сравнительный анализ показал, что респонденты различаются между собой и по своим социально-психологическим характеристикам: структуре ценностных ориентаций (ЦО), городской и социальной идентичности, удовлетворенности условиями проживания в городе (см. приложение Б, таблицы Б.5, Б.6). В связи с этим в описание каждого типа был включен и социально-психологический портрет участников исследования.

*Тип 1* (N=107) отличается наибольшей выраженностью СПП. К данной группе были отнесены участники исследования, проживающие в Москве, преимущественно женщины (68%), примерно поровну коренные и некоренные жители столицы. Распределение по возрасту и семейному статусу в данной группе мало отличалось от других групп (68% от 30 до 45 лет, большая часть подвыборки состоит в официальном браке). Однако данная группа отличалась от других по удаленности мест проживания и работы. Почти 40% респондентов отметили, что тратят от 1 до 2 часов, чтобы добраться до работы на общественном транспорте. При этом удовлетворенность условиями проживания в мегаполисе у 70% из них достаточно высокая (по 7-балльной шкале).

Анализ структуры ценностных ориентаций (ЦО) (см. приложение Б, таблица Б.7) в данной группе показал, что наиболее значимы для них ориентации на здоровье, счастливую семейную жизнь и материальные ценности. Ориентации на индивидуальные ценности (уверенность в себе; свобода как независимость; любовь; познание; наличие хороших и верных друзей) для данного типа респондентов были чуть менее значимы. К категории незначимых ЦО, наряду с эстетическими ценностями (красота природы и искусства, творчество), были отнесены ориентации на ценность интересной работы и активной, деятельной жизни. Обнаруженный нами факт игнорирования молодыми работающими взрослыми ценностей, связанных с активной социальной жизнью, можно

объяснить лишь их высокой утомляемостью, поскольку времени на дорогу из дома на работу и обратно они затрачивают больше, чем другие участники исследования.

Несмотря на то, что данный тип горожан примерно поровну представлен коренными и некоренными жителями города, их общий показатель идентичности имеет средние значения, по сравнению с другими респондентами (ср. балл – 15.02) (см. приложение Б, таблица Б.8). Оценивая степень общности с городом проживания данные респонденты примерно одинаково оценили значимость для себя внешней ценности города (его уникальности и особого характера (ср. балл по шкале – 16.8), общую привязанность к нему (ср. балл по шкале – 15.25), степень близости (ср. балл по шкале – 14.3 ), значимость общего прошлого (ср. балл по шкале – 14.24 ) и желание связать с ним свое будущее (ср. балл по шкале – 14.4 ).

Последующий частотный анализ (см. приложение Б, таблица Б.9) показал, что данный тип респондентов отличается от всех других наиболее выраженными показателями эмоциональных переживаний СПП, причем как позитивной, так и негативной направленности. Доминируют среди них по степени выраженности переживания – раздражение, беспокойство и грусть. Причем раздражение вызвано целым спектром явлений городской среды (см. приложение Б, рисунок Б.1). Как можно заметить из таблицы, данное чувство вызвано прежде всего перенаселенностью города, пробками на дорогах, высоким уровнем шума, навязанными контактами с чужими людьми, трудностью сохранения приватности личного пространства. Ускоренный темп жизни и монотонный распорядок дня, обилие мест досуга, нехватка зеленых зон и даже реклама в городе также порождают раздражение у горожан этого типа. Те же явления городской среды вызывают у этих жителей мегаполиса беспокойство и грусть, причем перенаселенность, шум и пробки более других порождают беспокойство, а транспортные проблемы и недостаток «зеленых зон» вызывают грусть.

Только в этой группе перенаселенность, навязанные социальные контакты, высокий уровень шума и транспортные проблемы вызывают не только беспокойство или раздражение, но и очень сильное переживание отворачивания к данным явлениям жизни в мегаполисе. Заметим, что чрезмерно большой выбор

товаров и услуг (о которых писал Г. Зиммель как об источниках базированности в большом городе) у респондентов первого типа в большей степени вызывает воодушевление, удовлетворенность, интерес и даже радость. Напомним, что материальные ценности оценивались ими очень высоко наряду со здоровьем и семейной жизнью.

Анализ предпочитаемых респондентами стилей социального поведения в городе, направленных на совладание с явлениями городской среды, вызывающими СПП, показал следующее. Среди всех стилей данная категория горожан, в первую очередь, ориентирована на «уход от вынужденных социальных контактов» (63% подвыборки), «ограничение общения» (52%) и «стремление к одиночеству» (49%) и затем – на «использование возможностей мегаполиса» (48%) и «поиск новых впечатлений» (42,8%).

Последующий корреляционный анализ (по Спирмену, при  $p \leq 0.05$  и  $p \leq 0.001$ ) между показателями аффективного и конативного компонентов СПП показал, что пять из девяти оцениваемых респондентами переживаний связаны с наиболее предпочитаемыми ими стилями поведения, причем с разными знаками корреляции (см. приложение Б, таблица Б.10). В частности, чем более выражено беспокойство у данной категории горожан явлениями предметно-пространственной и социальной среды города, тем в большей степени они стремятся к одиночеству. В то же время чем более выражено у них переживание удовлетворенности, интереса, радости и воодушевления, вызванных явлениями городской среды, тем в меньшей степени они будут демонстрировать неконструктивные стили поведения – «ограничение общения» и «уход от вынужденных социальных контактов».

Интерпретируя вышеизложенное, для данного типа горожан характерны интенсивное переживание негативных эмоций и предпочтение неконструктивных стилей совладания с СПП.

**Туп 2** (N=106) отличался умеренно выраженной СПП. Он объединил преимущественно (58% подвыборки) коренных москвичей, из них 64% – женщины, 36% – мужчины. Так же как и в предыдущей группе, преобладающее большинство респондентов этого типа – работающие взрослые в возрасте от 30 до 45 лет (67%),

состоящие в официальном браке (64%). Они ненамного больше, чем горожане первого типа, удовлетворены проживанием в мегаполисе (73%). При этом горожане данного типа (по сравнению с первым) затрачивают меньше времени на ежедневные поездки на работу (63% из них тратят меньше часа на дорогу).

Анализ структуры ЦО в данной группе респондентов (см. приложение Б, таблица Б.11) показал, что, для них высоко значимы ценности здоровья, семейной жизни и материального достатка, так же, как и респонденты первого типа. Однако для них не менее значима и уверенность в себе. Интересно, что чуть менее значимы для них (в порядке снижения ранга) такие ЦО, как: интересная работа, любовь, свобода и познание. Как можно заметить, ориентация на интересную работу достаточно высоко оценивается данными респондентами. К категории незначимых ЦО они отнесли социальные контакты с друзьями, активную жизнь и эстетические ЦО. Интерпретируя ценностную структуру, заметим, что включение уверенности в себе в ядерную группу ценностей, а также высокие оценки интересной работы позволяют охарактеризовать данную категорию респондентов как ориентированных на достижение субъективно значимых целей в жизни. Высокозначимые ЦО отражают их направленность на достижение собственных целей, стремление к саморазвитию, в то время как отнесение социальных контактов к низко значимым подчеркивает их стремление к независимости от других, избирательности социальных контактов, готовности добиваться всего своими силами.

Последующий анализ показателей городской идентичности обнаружил, что в целом эта группа участников исследования ниже других идентифицирует себя с городом проживания (ср. суммарный балл – 14.66) (см. приложение Б, таблица Б.12). Если принять во внимание, что большинство из них родилось и выросло в этом городе, удивляет тот факт, что, оценивая степень близости города, они в первую очередь ориентировались на его внешнюю ценность (ср. балл по шкале – 17.41) (престижность, много преимуществ в сравнении с прочими городами). Общая же привязанность к городу («я как москвич», родственные чувства к городу, «это мой дом») оказалась для них менее значима (ср. балл по шкале – 15.57).

Интересно, что в меньшей степени они осознавали близость с городом (ср. балл по шкале – 13.58), общность своего прошлого с ним (ср. балл по шкале – 13.33) и роль города в построении планов на будущее (ср. балл по шкале – 13.44). Интерпретируя данные результаты, заметим, что респонденты этого типа отличаются прагматичностью в отношении к городу проживания – несмотря на выраженное чувство близости с городом, ведущим показателем субъективной значимости города проживания являются те преимущества и возможности, которые он предоставляет для достижения субъективно значимых целей.

Анализ показателей СПП у горожан данного типа (см. приложение Б, рисунок Б.2) показал умеренно выраженное переживание ими состояния СПП условиями проживания в мегаполисе, а также бóльшую избирательность (по сравнению с респондентами из первой группы) в восприятии явлений городской среды как источников СПП. Так, наиболее интенсивно в данной группе переживались чувства негативной модальности: раздражение, беспокойство, грусть и апатия. Среди позитивных были наиболее выражены воодушевление, удовлетворенность, интерес и радость. Заметим, что беспокойство горожан провоцировали характерные для мегаполиса проблемы – высокий уровень шума, перенаселенность города и транспортные проблемы (пробки, перебои в работе общественного транспорта). Чувство раздражения порождали у данных жителей прежде всего социальные явления городской жизни (перенаселенность и большое количество контактов с чужими людьми), а также типичные проблемы любого мегаполиса – пробки и шум. Апатия и грусть были вызваны монотонностью и однообразием городской жизни (дом–работа–дом). И это не удивительно, принимая во внимание, что отношения с друзьями и активная, деятельная жизнь не являются значимыми ценностями для данной категории горожан. В то же время источником их позитивных переживаний стал широкий спектр возможностей проведения досуга, покупок товаров и услуг, которые предоставляет своим жителям мегаполис.

Умеренный характер СПП проявился и в предпочитаемых представителями этого типа стилях поведения (см. приложение Б, таблица Б.13). Чуть меньше половины из них (44%) в разных ситуациях городской жизни склонны к уходу от

вынужденных социальных контактов. Примерно четверть группы (23%) будет ограничивать вынужденное общение с другими людьми, и только 22% из них используют возможности мегаполиса. Наименее характерный для данной категории респондентов стиль поведения – поиск новых впечатлений, что может быть связано с их преимущественной ориентацией на семью и свою работу, а не на общение с друзьями.

Корреляционный анализ связи показателей аффективного и конативного компонентов СПП (см. приложение Б, таблица Б.14) показал, что наиболее выраженные переживания беспокойства, апатии и раздражения положительно связаны с предпочитаемым в группе стилем – «уход от вынужденных социальных контактов». То есть чем выше интенсивность переживания этих чувств у респондентов данного типа, тем в большей степени они будут демонстрировать уход от навязанных им социальных контактов. Интересно, что позитивные переживания этих горожан стимулируют разные стили поведения в мегаполисе. Так, чем более выражены у них переживания воодушевления в связи с предоставляемыми мегаполисом альтернативами досуга, тем в большей степени они будут склонны к поиску новых впечатлений в городе и в меньшей будут стремиться к одиночеству, ограничению общения, уходу от контактов. Чем более выражено чувство удовлетворенности досугом и выбором товаров и услуг в мегаполисе, тем реже эти горожане будут ограничивать свое общение или демонстрировать уход. Аналогичная ситуация характеризовала переживание респондентами чувства радости и интереса.

Интерпретируя результаты, можно предположить, что в целом умеренная выраженность показателей СПП во многом характерна для молодых работающих взрослых – коренных жителей города, которые не всегда осознают его значимость в своей жизни. Уверенность молодых людей (они составляли большую часть выборки) в поддержке родителей и близких родственников, выраженная потребительская позиция к городу, по всей видимости, определяют характер и выраженность их переживаний, меньшую гибкость в выборе стилей поведения для

совладания с негативными переживаниями и большую – для поддержания позитивных.

Таким образом, для данного типа горожан характерна умеренная выраженность амбивалентных эмоциональных переживаний со склонностью к неконструктивным стилям совладания с СПП.

**Тип 3** (N=61). Данный тип респондентов состоял преимущественно из работающих взрослых (85%) женского пола (72%), состоящих в браке (69%) – некоренных жителей столицы (67%) в возрасте от 30 до 45 лет (64%). Их отличительной особенностью стал факт высокой удовлетворенности проживанием в мегаполисе (97% из них). Время, которое эти участники исследования ежедневно затрачивают на дорогу из дома на работу и обратно, не превышает 1 часа (60% подвыборки).

Так же как и в двух предыдущих группах, структура ЦО (см. приложение Б, таблица Б.15) включала наиболее значимые ориентации на ценность здоровья и счастливой семейной жизни, что указывает на типичность данных ЦО для работающей категории людей среднего возраста. Высокая значимость ценности «уверенность в себе» определила сходство с ценностной структурой респондентов второго типа. Наиболее динамичная часть структуры включала следующую группу ЦО (в порядке снижения ранга): свобода, познание, любовь, наличие хороших и верных друзей, интересная работа. Это, с одной стороны, свидетельствует об индивидуализации, а с другой – о направленности на самореализацию в городе, открытость социальным контактам. Характерная особенность ценностной структуры горожан данного типа проявилась в отвержении ими материальных ценностей, которые, наряду с активной жизнью и эстетическими ценностями, заняли последние ранги в структуре.

Такая жизненная позиция в определенной степени согласуется с высоким уровнем городской идентичности этих жителей столицы (ср. суммарный балл – 18.08) (см. приложение Б, таблица Б.16). Они осознают свою общность с городом не только в связи с его престижностью, статусом столицы в представлениях других (ср. балл по шкале – 18.89). Для них город проживания стал «своим» (ср. балл по

шкале – 18.49), значимым местом для реализации целей в будущем (ср. балл по шкале – 17.97), по-настоящему близким (ср. балл по шкале – 17.90), объединяющим воспоминания (ср. балл по шкале – 17.15). В отличие от респондентов первого и второго типа большая часть горожан данного типа родилась не в этом городе. Однако именно для них городская идентичность выполняет функцию психологического ресурса, поддерживающего этих горожан в реализации личных целей и задач. Здесь прослеживается согласованность с их ценностной структурой, определяющая жизненную позицию в целом.

Результаты анализа выраженности СПП показали следующее (см. приложение Б, рисунок Б.3). Степень выраженности СПП небольшая, достигает умеренной выраженности только по некоторым из показателей. Причем среди категории негативных переживаний умеренные проявления обнаруживает только чувство беспокойства в связи с перенаселенностью города, высоким уровнем шума, вызванным массовыми мероприятиями и ремонтом дорог, а также по причине транспортных проблем и недостатка «зеленых зон» в городе. В то же время интерес к городской жизни, чувство удовлетворенности и даже радости более выражены в этой группе. Их источниками выступают избыток альтернатив досуга (концертные площадки, кафе и рестораны, театры, музеи и т.п.), большой выбор товаров и услуг в мегаполисе. Даже ускоренный темп жизни в городе и большое количество социальных контактов порождают у горожан этого типа не негативные, а позитивные чувства. В связи с этим доминирующими стилями поведения у них выступают «поиск новых впечатлений» (87% подвыборки) и «уход от вынужденных социальных контактов» (79%) (см. приложение Б, таблица Б.17).

Корреляционный анализ показателей аффективного и конативного компонентов (см. приложение Б, таблица Б.18) показал, что в случае нарастания переживания апатии респонденты этого типа будут либо искать возможности получить новые впечатления, либо, наоборот, будут стремиться к одиночеству. Такие разнонаправленные стилевые предпочтения определяются именно тем, что показатели аффективного компонента слабо выражены и включают амбивалентные эмоциональные переживания, вызванные условиями жизни в

мегаполисе. Поддержание выраженного чувства удовлетворенности условиями жизни в мегаполисе определяется нежеланием данных горожан ограничивать круг общения. В случае снижения интереса к столичной жизни респонденты будут склоняться к использованию возможностей мегаполиса для его поддержания.

Резюмируя, заметим, что парциально выраженная СПП в данной группе респондентов, причем с акцентом на позитивных переживаниях, может объясняться их жизненной позицией, описанной выше. Высокозначимые ценности здоровья, построения семьи, уверенности в себе успешно реализуются за счет условий, предоставляемых мегаполисом и связанных с позитивными переживаниями. Респонденты данной группы склонны к постоянному поиску новых переживаний в городской среде, при этом частично ограничивая себя от источников СПП путем избегания навязываемых городом поверхностных социальных контактов. Данный тип горожан характеризует выраженность позитивных эмоциональных переживаний наряду с предпочтением разнонаправленных стилей совладания с СПП.

**Тип 4 (N=48).** К группе горожан данного типа были отнесены москвичи мужского (37%) и женского пола (63%), примерно в равных пропорциях коренные (57%) и некоренные (43%) жители мегаполиса, большинство которых в возрасте от 30 до 45 лет (65%). Среди респондентов этого типа большой процент людей активного предпенсионного возраста (от 46 до 55 лет – 35%). При этом процент работающих в данной группе был ниже, чем трех других (77%), а количество домохозяек, наоборот, больше (20% подвыборки). Большинство из них (78%) указали на высокий уровень удовлетворенности условиями проживания в мегаполисе. В то же время респонденты данного типа меньше других затрачивают время на дорогу до работы: 33% из них добираются на работу меньше, чем за полчаса.

Структура ЦО респондентов этого типа (см. приложение Б, таблица Б.19) по содержанию базового компонента совпадает со структурой предыдущей группы. В частности, так же как и респонденты третьего типа, они считают наиболее значимыми ценности здоровья, счастливой семейной жизни и уверенности в себе,

а к категории незначимых относят эстетические ценности и активную, деятельную жизнь. В то же время они высоко ценят ценности отношений (любовь, хорошие друзья). Материальные ценности значимы, но не доминируют и не изолированы в структуре ЦО.

Так же как и респонденты второго типа (большая часть которых относится к категории коренных москвичей), данные участники исследования не продемонстрировали выраженной привязанности к городу (ср. значение – 14.82 балла) (см. приложение Б, таблица Б.20). Внешняя ценность мегаполиса (ср. балл по шкале – 17.6), его статус столичного города, а также факт престижности проживания в большей степени определили городскую идентичность этих горожан, чем общая привязанность (ср. балл по шкале – 15.4) или эмоциональная близость города (ср. балл по шкале – 13.83). Выстраивая психологическую связь с городом, горожане четвертого типа меньше других связывали свои планы на будущее с проживанием в городе (ср. балл по шкале – 13.79) и мало связывали с ним свои воспоминания (ср. балл по шкале – 13.46).

Можно лишь предположить, что для респондентов этого типа городская идентичность, так же как и для коренных москвичей, не выступает внутренним ресурсом совладания с СПП условиями проживания в мегаполисе. Возможно, по причине слабой выраженности или невыраженности признаков СПП. Эта категория людей проводит меньше времени в общественном транспорте, добираясь на работу. Часть из них ведет размеренный образ жизни, занимаясь домашним хозяйством или работает дистанционно.

Последующий анализ выраженности показателей СПП подтвердил наше предположение (см. приложение Б, рисунок Б.4). Данная категория респондентов не переживает состояние СПП. Даже незначительные позитивные переживания чувств удовлетворенности, интереса, радости и воодушевления тем, что они проживают в этом городе, связаны у них только с возможностями проведения культурного досуга в мегаполисе. Незначительное беспокойство у этих жителей вызывает работа общественного транспорта в городе и пробки на дорогах. Только третья часть из них склонна к уходу от вынужденных социальных контактов с

другими людьми (31% подвыборки) или ограничивает общение с незнакомыми или надоевшими собеседниками (29%) для поддержания внутреннего психологического баланса (см. приложение Б, таблица Б.21). Корреляционный анализ между показателями аффективного и конативного компонентов показал, что нарастание признаков переживания апатии, грусти, раздражения в этой группе респондентов стимулируют выбор ими стиля поведения, направленного на ограничение общения, в крайнем случае, они будут использовать возможности мегаполиса для совладания с негативными эмоциональными переживаниями (см. приложение Б, таблица Б.22).

Резюмируя, можно предположить, что низкая выраженность показателей СПП в данной группе обусловлена, в первую очередь, низкой частотой контакта с источниками СПП, обусловленной высоким процентом неработающих респондентов, а также тех, кто тратит мало времени, чтобы добраться на работу. Удовлетворенность проживанием в городе связана, в первую очередь, со сформированными представлениями о преимуществах города проживания, по сравнению с другими. В то же время ориентация на построение и поддержание семейных и личных отношений в меньшей степени связана с условиями, предоставляемыми городом, что объясняет невысокую (по сравнению с другими группами) выраженность городской идентичности в целом. Таким образом, данный тип горожан менее всего подвержен проявлениям СПП. Для респондентов данного типа характерна низкая выраженность всех проявлений СПП (и аффективных, и конативных).

*Итак, результаты исследования показали, что группа горожан негетерогенна. По критерию степени выраженности аффективных и конативных показателей СПП выделены четыре группы горожан. В частности, выделенные типы отличаются степенью интенсивности переживания амбивалентных аффективных чувств и предпочтением разных стилей поведения. Первый тип респондентов характеризуется наиболее выраженными показателями переживания амбивалентных эмоций и предпочтением неконструктивных способов совладания с СПП; второй тип объединил респондентов с умеренной*

*выраженностью показателей переживания амбивалентных эмоций и предпочтением разнонаправленных стилей совладания с СПП; респонденты третьего типа демонстрируют умеренные показатели переживаний позитивных эмоций и предпочтения разнонаправленных стилей совладания с СПП; для четвертого типа респондентов характерна крайне низкая выраженность показателей эмоциональных переживаний и стилей совладания с СПП. Данные типы респондентов различаются в том числе по социодемографическим и социально-психологическим характеристикам.*

### **3.3. Обсуждение результатов**

Выполненное исследование подтвердило наше предположение о том, что социально-психологическая пресыщенность (СПП) условиями проживания в мегаполисе является психологическим состоянием, порождаемым в процессе взаимодействия личности и группы с социальной и предметно-пространственной средой мегаполиса. СПП рассматривается как реакция на избыток стимулов городской среды, тем самым защищает психику от перегрузки. В отличие от феномена «блазированности», описанного Г. Зиммелем (напомним, он указывал на переживание апатии и избегание), состояние СПП условиями жизни в мегаполисе характеризуется амбивалентностью эмоциональных переживаний и разнонаправленностью стилей поведения (избегание, поиск нового и т.п.).

В работе показано, что природа СПП является социально-психологической: наиболее выраженные эмоциональные переживания респондентов порождаются явлениями именно социальной среды мегаполиса. Так, навязанное общение, перенаселенность города, вынужденные социальные контакты приводят к переживанию беспокойства, отвращения, апатии, раздражения. Схожие данные относительно социальных источников негативных переживаний были получены при исследовании феномена социального стресса и другими авторами (Смолева, 2020; Aneshensel, 1992). Так, анализируя природу социального стресса, специалисты отмечают, что основным стрессором выступают социальные условия жизнедеятельности человека, т.е. условия жизни, связанные с особенностями

социальной группы, к которой он принадлежит, местом его проживания, социальным окружением в целом и т.д. (там же). Результаты нашего исследования конкретизируют представления об источниках и проявлениях социального стресса. В частности, выявленные в работе явления предметно-пространственной среды города, воспринимаемые горожанами как источники СПП, могут быть рассмотрены и как стрессоры, тем самым расширяется применимость полученных результатов.

В работе были проанализированы связь между наиболее выраженными проявлениями СПП и социально-психологическими характеристиками респондентов. Интерпретируя связь аффективных и конативных проявлений СПП и ценностных ориентаций (ЦО) респондентов, обратили внимание на функцию ЦО, связанную с приданием значимости (ценности) переживаемым чувствам и предпочитаемым стилям поведения. По нашему мнению, именно ценности обуславливают модальность эмоциональных переживаний (позитивные/негативные) и направленность стилей социального поведения (конструктивные, неконструктивные). Таким образом, ценностные ориентации в нашем исследовании могут трактоваться как механизм регуляции внутренней и внешней активности индивида, определяющий его готовность к активному участию в общественной жизни, его установку на преобразование городской среды с целью изменения условий, рассматриваемых в качестве источников СПП. В работах других авторов подчеркивается, что ценностные ориентации выполняют функции интеграции в социальной среде и целеполагания; они могут быть рассмотрены и как система установок, определяющая выбор соответствующего образа действия (Кон, 1967; Бобнева, 1978; Журавлева, 2013; Калашникова, Куницына, 2021). Взаимосвязь стилей поведения и городской идентичности также указывает на функцию городской идентичности как социально-психологического ресурса совладания с конативными и аффективными проявлениями СПП. Субъективная значимость города для его жителей как средство реализации их планов (построение карьеры, создание семьи), как важная часть прошлого и настоящего обуславливает снижение негативных переживаний (т.е. крайних

проявлений СПП) и стимулирует переживание позитивных чувств. Можно сделать вывод, что сформированная городская идентичность повышает субъективное благополучие горожан и формирует направленность на конструктивное совладание с проявлениями СПП. Схожие результаты получены и в других исследованиях – городская идентичность рассматривается как важный фактор благополучия горожан (Микляева, Румянцева, 2011; Федотова, 2017; и др.).

В исследовании обнаружено, что выраженность аффективных и конативных проявлений СПП горожан условиями проживания в мегаполисе различается в изучаемой выборке горожан. В работе выделены конкретные типы респондентов, различающиеся по интенсивности переживания СПП. Таким образом, можно утверждать, что, во-первых, не все горожане в равной степени подвержены переживанию СПП, во-вторых, одни и те же явления городской среды у одних жителей будут вызывать это состояние, а у других – нет.

Показано, что для «некоренных москвичей» характерно позитивное восприятие условий проживания в мегаполисе в связи со значимостью для них тех условий, которые предоставляет им город. Это отражается в их предпочтениях стилей социального поведения, направленных на поиск новых впечатлений и использование возможностей мегаполиса. В исследованиях других авторов так же отмечается, что у приезжих горожан происходит постепенное усложнение ориентировки в предметно-пространственной среде, переориентация с прагматических потребностей (трудоустройство, медицинское обслуживание, условия жизни и т.д.) на потребность участия в культурной жизни города, в проведении досуга (посещение новых культурных мероприятий, использование товаров и услуг с целью разнообразия досуговой активности и поиска новых увлечений) (например: Сазонов, 2009; Жданова, Кильченко, 2011; Радина, 2016).

## ВЫВОДЫ

1. Показано, что в разных группах горожан социально-психологическая пресыщенность условиями проживания в мегаполисе характеризуется общностью переживаний амбивалентных чувств, порождаемых разными явлениями городской среды. В частности, наиболее интенсивно респондентами переживаются чувства раздражения и беспокойства, вызванные перенаселенностью города, навязанной рекламой, вынужденными контактами с незнакомцами, нарушением границ личного пространства, а также явлениями предметно-пространственной среды города (шум, транспортные проблемы). Наименее выражены в группе участников исследования позитивные переживания радости, удовлетворения, воодушевления, источниками которых выступают избыток альтернатив досуга, вариантов выбора товаров и услуг.

2. Обнаружено, что общность конативных проявлений социально-психологической пресыщенности в группе горожан, принимавших участие в исследовании, состоит в предпочтении ими стратегий избегания вынужденных контактов, направленности, с одной стороны, на ограничение общения, с другой – на использование возможностей мегаполиса.

3. Выявлены различия в выраженности показателей СПП у респондентов разного пола, возраста, времени и территории проживания в городе, их удовлетворенности условиями жизни в мегаполисе. Женщины чаще, чем мужчины, проявляют беспокойство, стремление к поиску новых впечатлений, использованию возможностей мегаполиса; молодые горожане, по сравнению с респондентами старшего возраста, в большей степени стремятся к ограничению общения, использованию возможностей мегаполиса; некоренные жители более склонны к поиску новых впечатлений, переживанию интереса и радости, по сравнению с коренными горожанами; жители Москвы направлены на поиск источников позитивных переживаний, в то время как жители Подмосковья чаще переживают беспокойство и раздражение; горожане с более выраженной удовлетворенностью условиями проживания в городе в меньшей степени переживают негативные эмоции и в большей степени ориентированы на конструктивные стили совладания

с СПП, по сравнению с менее удовлетворенными условиями жизни в мегаполисе респондентами.

4. Анализ связи эмоциональных и конативных показателей СПП с социально-психологическими характеристиками респондентов выявил, что ценностные ориентации и городская идентичность образуют связи со всеми стилями поведения и эмоциональными переживаниями респондентов. Социально-психологические характеристики респондентов прямо пропорционально связаны с позитивными переживаниями и конструктивными стилями совладания, обратно пропорционально – с негативными переживаниями горожан, принимавших участие в исследовании.

5. Результаты показали, что группа горожан – участников исследования негетогенна. По критерию «интенсивность переживания социально-психологической пресыщенности» выделили типы жителей мегаполиса: «интенсивно переживающие негативные эмоции и предпочитающие неконструктивные стили совладания с СПП» (1 тип); «умеренно переживающие амбивалентные эмоции и предпочитающие неконструктивные стили совладания с СПП» (2 тип); «умеренно переживающие позитивные эмоции и предпочитающие разнонаправленные стили совладания с СПП» (3 тип); «наименее подверженные проявлениям СПП» (4 тип). Данные типы респондентов различаются в том числе по социодемографическим и социально-психологическим характеристикам – структуре ЦО и показателям городской идентичности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основываясь на идеях Георга Зиммеля, обнаружившего и описавшего психологический эффект «блазириванности» как эмоциональную и поведенческую реакцию горожан на условия жизни в мегаполисе, в настоящей работе была поставлена задача теоретического и эмпирического изучения феномена социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе. Данное явление трактовалось как состояние, порождаемое в процессе взаимодействия личности с социальной и предметно-пространственной средой мегаполиса и направленное на приспособление к навязываемым мегаполисом условиям проживания в городской среде, выступающим в качестве источников социально-психологической пресыщенности.

Теоретически определяя специфику изучаемого явления в ряду близких – монотонии, усталости, утомления, выгорания, пресыщения, мы акцентировали внимание на его социально-психологической природе и проявлениях в социальном поведении горожан.

Эмпирически было доказано, что социально-психологическая пресыщенность жителей мегаполиса, принимавших участие в исследовании, проявляется в амбивалентных эмоциональных переживаниях и поведенческих реакциях – стилях социального поведения, ориентированных на совладание либо путем избегания контакта с источниками пресыщенности, либо путем активного взаимодействия со средой мегаполиса, направленного на поиск новых впечатлений и использование возможностей. Обнаруженные в ходе исследования различия подтвердили предположение о негомогенности группы горожан по критерию интенсивности переживания СПП. В работе были выделены и описаны четыре группы респондентов – жителей мегаполиса с разной степенью выраженности СПП. Они различаются как по социально-демографическим, так и по выраженности социально-психологических характеристик, значимых для понимания специфики проявлений СПП в той или иной группе.

Полученные в исследовании результаты существенно дополняют представления других авторов (см.: Теннис, 1998; Вебер, 2017; Вирт, 2018; Park,

Burgess, 1925; Park, Peterson, 2010) о социально-психологических особенностях городской среды. В частности, разработка феномена «пресыщенности» («блазированности», по Г. Зиммелю) позволила перейти от описания признаков изучаемого явления, на которые указывал Г. Зиммель, к его эмпирической верификации. Результаты нашей работы расширяют «гипотезу перегрузки» (overload theory), изучавшуюся в работах Ст. Милгрэма и его учеников (Milgram, 1970; McCauley, Taylor, 1976; Geller, 1980; Blass, 2005; и др.). В частности, исследование чрезмерно выраженных проявлений СПП позволяет рассмотреть конкретные явления городской среды как источники СПП, вызывающие «перегрузку» психики горожан. В исследованиях, направленных на изучение стресс-факторов городской среды, в качестве основных источников стресса специалисты выделяют социальный краудинг, уплотнение информационной среды, экологические проблемы города, шумовое загрязнение и монотонность архитектурной среды (Барковская, Назарова, 2014; Мудрик, 2020; Кружкова, Матвеева, 2022). Однако большинство таких работ выполнено на выборке студенческой молодежи, что сужает понимание природы и спектра проявлений городского стресса. Близкие по смыслу результаты были получены на разновозрастной выборке, что свидетельствует о ее более высокой репрезентативности, а также о надежности самих результатов.

В целом, полученные в работе результаты указывают на важность применения системного подхода к исследованию городской среды, использования качественных и количественных методов в процессе сбора данных, включения в программу исследования социально-психологических характеристик горожан.

В перспективе развития направления исследований социально-психологической пресыщенности актуальным будет решение следующих задач: акцентировать внимание на системе личностных и групповых факторов, обуславливающих интенсивность переживания СПП условиями проживания в мегаполисе; проанализировать специфику аффективных и конативных проявлений СПП в больших социальных группах в условиях экономических и геополитических изменений в обществе; рассмотреть явление СПП в контексте

жизнеспособности горожан; разработать методический инструментарий для анализа СПП в экономической сфере и разных экономических группах горожан.

В направлении развития «социальной психологии мегаполиса» в дальнейшем планируется продолжить исследовательскую работу, направленную на выявление взаимосвязи и взаимообусловленности СПП и городского стресса; конкретизировать практические рекомендации и разработать групповые тренинги, ориентированные на предотвращение чрезмерной выраженности СПП.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. *Баева И.А.* Психологическая безопасность как интегративная категория // Психологическая безопасность образовательной среды региона: теоретические основы и практика создания: Монография. СПб., 2019. С. 41–47.
2. *Бардин А.Л.* Гл. 28. Человек в городе: ресурсы городской идентичности // Идентичность: личность, общество, политика. Новые контуры исследовательского поля / ИМЭМО РАН. М.: Весь Мир, 2023. С. 278–287.
3. *Барковская А.Ю., Назарова М.П.* Стресс-факторы в социокультурном пространстве современного большого города // Известия ВолгГТУ. 2014. № 5 (132). С. 37–42.
4. *Балюшина Ю.Л.* Проблема деградации личности под влиянием городского пространства (социально-философский аспект) // Манускрипт. 2017. № 8 (82). С. 40–43.
5. *Берджесс Э.У.* Рост города. Введение в исследовательский проект // Чикагская школа социологии: Сборник переводов / Сост. и пер. В.Г. Николаев; отв. ред. Д.В. Ефременко). М.: Изд-во ИНИОН РАН, 2015. С. 20–34.
6. *Бобнева М.И.* Социальные нормы и регуляция поведения. М.: Наука, 1978. 312 с.
7. *Богомаз С.А., Литвина С.А., Четошников Е.В.* Субъективная оценка городской среды вузовской молодежью Томска и Барнаула // Сибирский психологический журнал. 2013. № 49. С. 102–112.
8. *Богомаз С.А., Литвина С.А.* Опросниковые методы исследования средовой идентичности: Метод. руководство. Томск, 2015. 28 с.
9. *Богомаз С.А., Мацута В.В.* Субъективная оценка реализуемости базисных ценностей в городской среде // Сибирский психологический журнал. 2012. № 46. С. 67–75.
10. *Бодров В.А.* Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 113–123.
11. *Бойкова М.В., Ильина И.Н., Салазкин М.Г.* Будущее городов: города как агенты глобализации и инноваций // Форсайт. 2011. № 4. С. 32–48.

12. *Болаева Г.Б.* Исследование особенностей репрезентации психологического пространства субъектов городских и сельских территорий // *Философия образования в отечественной культурно-исторической традиции: история и современность: сборник статей VII Всероссийской научно-практической конференции*, Пенза, 15–16 февраля 2021 года. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет. 2021. С. 39–43.

13. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК. 2003. 666 с. ISBN 5-93878-086-1.

14. *Бойко В.В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Сударыня. 1999. 28с.

15. *Буркова В.Н., Бутовская М.Л.* Персональное пространство и агрессивное поведение у российских подростков: этологический анализ // *Развитие личности*. 2008. № 3. С. 119–135.

16. *Василенко Е.А.* Проблема сущности и функций социального стресса в психологии // *Вестник ЮУрГГПУ*. 2019. №3. С. 299–319.

17. *Василенко Е.А.* Факторы, влияющие на интенсивность переживания личностью социального стресса // *Вестник ЮУрГГПУ*. 2020. №3 (156). С. 263–289.

18. *Васюра С.А., Закирова Г.М.* Психологическая суверенность личности как регулятор коммуникативной активности в отношении границ непосредственного и виртуального общения // *Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика*. 2022. Т. 32. № 3. С. 247–255. DOI 10.35634/2412-9550-2022-32-3-247-255.

19. *Вебер М.* История хозяйства. Город / Пер. с нем.; под ред. И. Гревса; Комментарий Н. Саркитова, Г. Кучкова. М.: КАНОН-пресс-Ц, Кучково поле, 2001. 576 с. ISBN 5-93354-009-9.

20. *Вебер М.* Город. М.: Strelka Press, 2017. 252 с. ISBN 978-5-906264-64-0.

21. *Величковский Б.Б.* Когнитивные эффекты умственного утомления // *Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология*. 2019. № 1. С. 108–122. DOI: 0.11621/vsp.2019.01.108.

22. *Величковский Б.М., Зинченко В.П., Лурия А.Р.* Психология восприятия. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1973. 246 с.
23. *Веселкова Н.В.* Ментальные карты города: вопрос методологии и практика использования // Социология: методология, методы, математическое моделирование. 2013. № 31. С. 5–29.
24. *Вирт Л.* Урбанизм как образ жизни / Пер. с англ.; 2-е изд. М.: Strelka Press, 2018. 108 с. ISBN 978-5-906264-58-9.
25. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 336 с. ISBN 978-5-91180-891-4.
26. *Войтенко М.Ю., Дробышева Т.В.* Предикторы удовлетворенности условиями проживания в мегаполисе в группах молодых родителей // Вестник Московского государственного областного университета. Сер. Психологические науки. 2020. № 3. С. 44–53. DOI: 10.18384/2310-7235-2020-3-44-53.
27. *Воробьева И.В., Жданова Н.Е.* Личностные предикторы студентов в восприятии стресс-факторов реальной и виртуальной городской среды // Педагогическое образование в России. 2022. № 1. С. 129–136. DOI:10.26170/2079-8717\_2022\_01\_15.
28. *Воробьева И.В., Кружкова О.В.* Стресс-факторы городской среды: восприятие молодежи // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2020. № 3. С. 807–813.
29. *Воробьева И.В., Кружкова О.В., Плешакова А.Ю., Чупина В.А.* Учет эффектов активизации и ингибиции субъектности при воздействии стресс-факторов городской среды в системе образования // Педагогическое образование в России. 2014. № 10. С. 22–28.
30. *Вырва А.Ю., Леонтьев Д.А.* Возможности субъективно-семантических методов в исследовании восприятия архитектуры // Культурно-историческая психология. 2015. Т. 11. № 4. С. 96–111. DOI: 10.17759/chp.2015110409.
31. *Габидулина С.Э.* Психология городской среды. М.: Смысл, 2012. 164 с. ISBN: 978-5-89357-306-0.

32. *Галимова Р.И., Климова Д.В.* Профилактика усталости работников при нервно-эмоциональных нагрузках // Проблемы безопасности российского общества. 2020. № 4 (32). С. 67–74.
33. *Ганат С.А.* Социально-психологические аспекты влияния городских природных зон на эмоциональное состояние человека // Мир науки. Педагогика и психология. 2024. Т. 12. № 2. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/34PSMN224.pdf>.
34. *Ганзен В.А.* Системные описания в психологии. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. 176 с.
35. *Ганзен В.А., Юрченко В.Н.* Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека // Экспериментальная и прикладная психология. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1981. Вып. 10. С. 5–16.
36. *Глазков К.П.* Ментальные карты: ограничения метода и образ «чужого» в малом городе // *Laboratorium*. 2015. Т. 7. № 3. С. 106–117.
37. *Глазычев В.Л.* Культурный потенциал городской среды. М.: Наука, 1991. 69 с.
38. *Глазычев В.Л.* Урбанистика. М.: Европа, 2008. 219 с. ISBN 978-5-9739-0148-6. ISBN 5-7068-0084-7.
39. *Голд Дж.* Основы поведенческой географии. М.: Прогресс, 1990. 304 с.
40. *Горнова Г.В.* Структура городской идентичности // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2018. № 3 (20). С. 14–16.
41. *Горнова Г.В.* Городская идентичность: философско-антропологические основания: Монография. Омск: Амфора, 2019. 167 с.
42. *Горнова Г.В., Воронин Д.В.* Локальная идентичность в градостроительном развитии: культурологический инструментарий категоризации смысла // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2024. № 1 (42). С. 24–28. DOI 10.36809/2309-9380-2024-42-24-28.

43. *Горьковская И.А., Микляева А.В.* Субъективная оценка безопасности городской среды как предиктор жизнеспособности молодежи // Вестник Московского государственного областного университета. 2020. № 3. С. 173–190. DOI 10.18384/2224-0209-2020-3-1030.
44. *Гришина Н.В.* Человек в отношениях с окружающим миром: описания контекста // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2022. № 3. С. 22–39. DOI 10.11621/vsp.2022.03.03.
45. *Давыдкина Л.В.* Исследование образа города Самары студентов разных профессиональных групп // Russian Journal of Education and Psychology. 2012. № 1. С. 697–714.
46. *Давыдкина Л.В.* Психологическое районирование городского пространства: на примере жителей г. Самары: Дис. ... канд. психол. н. Курск, 2013. 222 с.
47. *Дерябо С.Д.* Экологическая психология: диагностика экологического сознания. М., 1999.
48. *Дерябо С.Д., Ясвин В.А.* Методологические проблемы становления и развития экологической психологии // Психологический журнал. 1996. Т. 17. №6. С. 24–32.
49. *Дикая Л.Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. 318 с. ISBN 5-9270-0048-7.
50. *Дикая Л.Г., Неличаева С.А.* О вкладе стресса и утомления в развитие эмоционального выгорания педагогов // Психология психических состояний. 2011. С. 138–163.
51. *Дмитриева Л.Г., Булатова К.А.* Разнонаправленные характеристики монотонии как неравновесного состояния личности // Дифференциальная психология и психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм. 2021. № 1.
52. *Дробышева Т.В., Журавлев А.Л.* Город как объект социально-психологического исследования (вместо предисловия) // Социально-

психологические исследования города. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 5–23.

53. *Дробышева Т.В., Журавлев А.Л.* К истории становления отечественной социальной психологии города: основные этапы и направления исследований // *Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: Результаты и перспективы развития* / Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. С. 1934–1942.

54. *Дробышева Т.В., Журавлев А.Л.* Социальная психология города в современных условиях // *Психологические исследования глобальных процессов: предпосылки, тенденции, перспективы: Коллективная монография.* М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. С. 148–158.

55. *Дробышева Т.В., Емельянова Т.П.* Жизнеспособность горожан: содержание понятия, теоретические и эмпирические возможности его применения // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Сер. Акмеология образования. Психология развития.* 2020. Т. 9. Вып. 3. С. 232–240. DOI: 10.18500/2304-9790-2020-9-3-232-240.

56. *Дробышева Т.В., Ларионов И.В.* Связь социально-психологической пресыщенности и городской идентичности в группе молодежи- жителей мегаполиса // *Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен.* / Отв. ред. А.Л. Журавлев, М.А. Холодная, П.А. Сабадош. 2020. С. 739–747.

57. *Дробышева Т.В., Тарасов С.В., Войтенко М.Ю.* Факторы суверенности психологического пространства личности в учебных группах полузакрытого типа (на примере учащихся военного вуза) // *Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета.* 2020. № 4 (56). URL: <https://api-mag.kursksu.ru/media/pdf>.

58. *Дробышева М.М.* Различия в коммуникативных ресурсах горожан- жителей разных районов Москвы (на материале социального сервиса «Яндекс. Район») // *Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных*

перемен / Отв. ред. А.Л. Журавлев, М.А. Холодная, П.А. Сабашош. 2020. С. 748–757.

59. *Дробышева М.М.* Динамика коммуникаций жителей мегаполиса в условиях локдауна (на материале социального сервиса «Яндекс. Район») // Влияние пандемии на личность и общество: психологические механизмы и последствия: Сборник статей / Отв. ред. Т.А. Нестик, А.Л. Журавлев, А.Е. Воробьева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. С. 246–270. DOI 10.38098/fund\_21\_0442\_07.

60. *Емельянова Т.П.* Городская среда в представлениях молодых москвичей: рациональное и чувственное // Социально-психологические исследования города / Под ред. Т.В. Дробышевой, А.Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 105–124.

61. *Емельянова Т.П., Дробышева Т.В.* Структурно-функциональный подход к анализу социальных представлений о бедности (на примере работников бюджетной сферы) // Знание. Понимание. Умение. 2015. № 3. С. 250–262. DOI: 10.17805/zpu.2015.3.21.

62. *Емельянова Т.П., Дробышева Т.В.* Комплексное исследование коллективных переживаний социальных проблем: количественные и качественно-количественные методы // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9. № 3. С. 166–175. DOI:10.17759/sps.2018090316.

63. *Емельянова Т.П., Тарасов С.В.* Досуг в структуре жизнеспособности двух поколений москвичей // Вестник РГГУ. Сер. Психология. Педагогика. Образование. 2021. № 4. С. 41–49. DOI: 10.28995/2073-6398-2021-4-41-49.

64. *Емельянова Т.П., Викентьева Е.Н., Шибяева Л.В., Хохлова Н.И.* Ресурсы жизнеспособности горожан: опыт сравнения двух городов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2022. Т. 11. Вып. 4. С. 328–339. DOI: 10.18500/2304-9790-2022-11-4-328–339.

65. *Ермолаева Ю.В.* Взаимодействие с природной средой как фактор влияния на здоровье, психологическое благополучие, проэкологическое поведение // Социология. 2023. № 5. С. 110–120.

66. Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 755 с.

67. *Жданова С.Ю., Кильченко О.И.* Особенности психологических репрезентаций городов-побратимов у русских и иностранцев (на материале изучения г. Перми) // Известия Самарского научного центра РАН. 2011. № 2–1. С. 106–112.

68. *Журавлева Н.А.* Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. 334 с.

69. *Журавлева Н.А.* Психология социальных изменений. Ценностный подход. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 524 с.

70. *Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А.* Образ в системе психической регуляции деятельности. М.: ФГУП «Академический научно-издательский, производственно-полиграфический и книгораспространительский центр «Наука», 1986. 173 с.

71. *Захарова Л.Н., Саралиева З.Х.-М., Леонова И.С., Заладина А.С.* Усталость как показатель социально-психологического возраста персонала // Системная психология и социология. 2019. № 2 (30). С. 36–52. DOI 10.25688/2223–6872.2019.30.2.04.

72. *Зачесова И.А.* Повседневные дискурсивные практики городской среды мегаполиса // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлев. 2018. С. 1803–1811.

73. *Зачесова И.А.* Повседневный городской дискурс: интенциональный аспект // Евразийское Научное Объединение. 2019. № 5–7 (51). С. 459–462. DOI: 10.5281/zenodo.3242070.

74. *Зачесова И.А.* Дискурс городской среды мегаполиса в периоды 2007–2010 и 2017–2019 гг.: сравнительный анализ // Способности и ментальные ресурсы

человека в мире глобальных перемен / Отв. ред. А.Л. Журавлев, М.А. Холодная, П.А. Сабадош. 2020. С. 768–776.

75. *Зеленова М.Е., Захаров А.В.* Выгорание и стресс в контексте профессионального здоровья военнослужащих // Социальная психология и общество. 2014. Т. 5. № 2. С. 50–70.

76. *Зиммель Г.* Большие города и духовная жизнь // Логос. 2002. № 3–4 (34). С. 24.

77. *Зотова О.Ю.* Предметно-пространственная и физическая среда города как условие психологической безопасности жителей городов // Вестник РУДН. Сер. Психология и педагогика. 2023. № 2. С. 352–373.

78. *Иванова А.А., Агисова Ф.Б., Сауткина Е.В.* Проэкологическое поведение в России: адаптация шкалы Кэмерона Брика и связь с экологической обеспокоенностью // Психологические исследования. 2020. Т. 13. № 70. DOI: <https://DOI.org/10.54359/ps.v13i70.199>.

79. *Ильин Е.П.* Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с. ISBN 5-469-00446-5.

80. *Ильиных С.А.* Жизненный мир мегаполиса: специфика гендерного восприятия // Logos et Praxis. 2019. № 4. С. 53–58. DOI: [10.15688/lp.jvolsu.2019.4.6](https://doi.org/10.15688/lp.jvolsu.2019.4.6).

81. *Ильиных С.А., Табарков А.В.* Мегаполис как объект социологического исследования // Дискуссия. 2016. № 3 (66). С. 80–85.

82. *Казакова А.Ю.* Краудинг как фактор городской идентификации студентов-первокурсников // Научные ведомости БелГУ. Сер. Философия. Социология. Право. 2017. № 10 (259). С. 41–51.

83. *Калашникова Е.В., Куницына О.М.* Регулятивная функция ценностей и их отражение в языке современной немецкой рекламы // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Гуманитарные науки. 2021. № 12 (854). С. 54–65. DOI: [10.52070/2542-2197\\_2021\\_12\\_854\\_54](https://doi.org/10.52070/2542-2197_2021_12_854_54).

84. *Катцевич О.А.* Психологические эффекты визуального восприятия городской среды: систематический обзор // Психология. Журнал ВШЭ. 2021. № 3. С. 575–597. DOI: [117323/1813-8918-2021-3-575-597](https://doi.org/10.117323/1813-8918-2021-3-575-597).

85. *Карстен А.* Психическое насыщение // Левин К. Динамическая психология: Избранные труды. М.: Смысл, 2001. С. 496–533.
86. *Каширина Л.В.* Динамика социально-психологических состояний больших социальных групп: Автореф. дис. ... докт. психол. н. М., 2005. 55 с.
87. *Каширина Л.В., Сидорова М.А.* Социально-психологические состояния пожилых людей: к методологии исследования их социального самочувствия // Власть и управление на Востоке России. 2011. № 4 (57). С. 118–124.
88. *Клейман М.Б.* Брендинг города: социально-психологические аспекты формирования поселенческой идентичности // Известия высших учебных заведений. Сер. Гуманитарные науки. 2017. Т. 8. № 2. С. 132–136.
89. *Ковалев Г.А., Абрамова Ю.Г.* Пространственный фактор школьной среды: альтернативы и перспективы // Учителю об экологии детства / Под ред. В.П. Лебедевой, В.И. Панова. М., 1996. С. 189–199.
90. *Кон И.С.* Социология личности. М.: Политиздат, 1967. 383 с.
91. *Константинов В.В.* Социально-психологическая адаптация мигрантов в принимающем поликультурном обществе: Автореф. дис. ... докт. психол. н. Саратов, 2018. 56 с.
92. *Корытова Г.С.* Эмоциональное выгорание как проявление защитного поведения в профессиональной деятельности // Фундаментальные исследования. 2005. № 4. С. 29–32.
93. *Костко Н.А., Киричук С.М.* Социальное конструирование пространства через исследование территориальной идентичности горожан с помощью метода ментальных карт // Известия вузов. Социология. Экономика. Политика. 2017. № 4. С. 7–12.
94. *Кочеткова Т.В., Алейникова Н.В.* Комфортность городской среды // Вестник БГТУ им. В.Г. Шухова. 2019. № 11. С. 66–72. DOI:10.34031/2071-7318-2019-4-11-66-72.
95. *Краснянская Т.М., Тылец В.Г.* Тенденции и перспективы структурирования предметного поля психологии безопасности // Ped. Rev. 2022. № 3 (43). С. 152–167. <https://DOI.org/10.23951/2307-6127-2022-3-152-167>.

96. *Кротова Л.А., Воловикова М.И.* Ностальгическое переживание, суверенность и удовлетворенность жизнью у приверженцев городской и загородной жизни // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2022. Т. 19. № 1. С. 76–92. [DOI: 10.17323/1813-8918-2022-1-76-92](https://doi.org/10.17323/1813-8918-2022-1-76-92).

97. *Кружкова О.В.* Городской средовой стресс: восприятие реальности и гипотетическая оценка // Конфликтогенность современности / Отв. ред. Л.А. Максимова. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, Ин-т психологии, 2014. С. 83–101.

98. *Кружкова О.В., Матвеева А.В.* Стресс-факторы современных российских городов: реальное и цифровое пространство // Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности: Материалы VI-й Международной научной конференции. Кострома, 22–24 сентября 2022 г. Кострома: Костромской гос. ун-т, 2022. С. 30–34.

99. *Кружкова О.В., Воробьева И.В., Жданова Н.Е.* Городской стресс: субъективно-средовые факторы вандализма молодежи как стратегии совладания // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: Материалы V-й Международной научной конференции. Кострома, 2019. С. 86–90.

100. *Круусвалл Ю.* Средовая субъективность общественной жизни // Человек, общение и жилая среда / Под ред. Ю. Орна, Т. Нийта. Таллинн: ТПедИ, 1986. С. 7–25.

101. *Круусвал Ю.* Социально психологические факторы формирования пространственной структуры жилой среды: Автореф. дис. ... канд. психол. н. М., 1989.

102. *Лавер Б.И., Глебов В.В., Глебова Е.В.* Состояние медико-психологической и социальной адаптации человека в условиях крупного города // Вестник Российского университета дружбы народов. Сер. Экология и безопасность жизнедеятельности. 2012. № 5. С. 34–36.

103. *Левин К.* Теория поля в социальных науках. СПб.: Сенсор, 2019. 313 с. ISBN:978-5-8291-2060-3.

104. *Левитов Н.Д.* О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 344 с.

105. *Леонова А.Б.* Психологические средства оценки и регуляции функциональных состояний человека: Автореф. дис. ... докт. психол. н. М., 1989. DOI: 10.11621/vsp2019.01.13.

106. *Леонова А.Б.* Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. 2007. № 1. С. 87–103.

107. *Линч К.* Образ города / Пер. с англ. В.Л. Глазычева; сост. А.В. Иконников; под ред. А.В. Иконникова. М.: Стройиздат, 1982. 328 с.

108. *Литвина С.А., Кружкова О.В., Муравьева О.И., Богомаз С.А.* Особенности структуры идентичности с городом молодежи российских городов // Вестник НГПУ. 2017. № 1. С. 63–80. DOI: 10/15293/2226-3365.1701.05.

109. *Литвина С.А., Муравьева О.И.* Опросник идентичности с городом: разработка, валидизация, проверка надежности // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2018. Т. 8. № 1. С. 73–91. DOI: <http://dx.DOI.org/10.15293/2226-3365.1801.05>.

110. *Ломов Б.Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. М., 1984. 226 с.

111. *Максимчук О.В., Першина Т.А.* Оценка уровня и качества жизни горожан с позиций комфортности проживания в современном городе (на примере крупных городов ЮФО) // Социология города. 2014. № 2. С. 33–55.

112. *Мартыненко Е.А.* Психологическая суверенность личности как состояние границ субъекта // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 3 (28). С. 349–352. DOI 10.26140/anip-2019-0803-0090.

113. *Матвеева А.И., Кружкова О.В.* Репрезентация стресс-факторов мегаполисов в представлении молодежи // Педагогическое образование в России. 2021. С. 76–87. DOI:10.26170/2079-8717\_2021\_01\_10.

114. *Медовикова Е.А., Морозова И.С.* Готовность к риску в аспекте психологической безопасности личности // *Эргодизайн.* 2022. № 3 (17). С. 229–238. DOI 10.30987/2658–4026-2022-3-229-238.

115. *Медведев В.И., Алдашева А.А.* Усталость как психическое состояние // *Фундаментальной и прикладной психологии профессиональной деятельности /* Под ред. В.А. Бодрова, А.Л. Журавлева. М., 2008. С. 85–112.

116. *Микляева А.В., Румянцева П.В.* Городская идентичность жителя мегаполиса: ресурс личностного благополучия или зона повышенного риска?: Монография. СПб.: Речь, 2011. 160 с. ISBN: 978-5-9268-1065-5.

117. *Милгрэм С.* Эксперимент в социальной психологии. СПб.: Питер, 2000. 336 с. ISBN: 5-8046-0124-5.

118. *Митин И.И.* Ментальные карты города: история понятия и разнообразие подходов // *Городские исследования и практики.* 2017. № 3. С. 64–79. <https://DOI.org/10.17323/usp23201764-79>.

119. *Морозова С.В., Козлов В.В.* Экологическое поведение как проблема исследования в отечественной и зарубежной психологии // *Психология. Психофизиология.* 2020. № 1. С. 14–22. DOI: 10.14529/jpps200102.

120. *Мудрик А.В.* Виктимогенные стресс-факторы социализации в поселениях различного вида // *Сибирский педагогический журнал.* 2020. № 6. С. 15–27. DOI 10.15293/1813–4718.2006.02.

121. *Мясищев В.Н.* Личность и неврозы. Л.: Изд-во ЛГУ, 1960. 426 с.

122. *Нартова-Бочавер С.К.* Жизненная среда как источник стресса и ресурс его преодоления: возвращаясь к психологии повседневности // *Психологический журнал.* 2019. Т. 40. № 5. С. 15–26. DOI 10.31857/S020595920006072-5.

123. *Нартова-Бочавер С.К.* Психологическое пространство личности. М.: ООО «Изд-во Прометей», 2005. 312 с. ISBN 5-7042-1507-6.

124. *Нартова-Бочавер С.К.* Средовая идентичность личности и моральные мотивы // *Методология, теория, история психологии личности: Сборник статей /* Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Никитина, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. С. 156–163.

125. *Нартова-Бочавер С.К., Северьянова Е.Д., Резниченко С.И.* Городской стресс и его предикторы: психологическое исследование // *Urban Studies and Practices*. 2023. Vol. 8. No. 1. P. 74–88. DOI 10.17323/usp81202374-88.

126. *Неяскина Ю.Ю., Бурова О.Е.* Субъективная оценка реализуемости базисных ценностей в условиях города при разных уровнях городской идентичности у вузовской молодежи // *Вестник КемГУ*. 2015. № 3–3 (63). С. 189–195.

127. *Николаева М.П.* Сравнительный анализ жизни человека в мегаполисе и человека в маленьком городе // *Социальные и гуманитарные науки: теория и практика*. 2022. № 1 (6). С. 151–160.

128. *Ничуговский А.А., Есманская Н.Е.* Проблемы монотонии как негативного эмоционального состояния у студентов в учебном процессе // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2017. № 2. С. 239–243. DOI: 10.23888/humJ20172239-243.

129. *Нотман О.В., Багирова А.П.* Социальное картографирование пространства мегаполиса: микрорайоны как места проживания, места приложения труда и места досуговой активности жителей // *Социологический журнал*. 2020. № 2. С. 124–143.

130. *Озерина А.А.* Структура городской идентичности волгоградской молодежи // *Logos et Praxis*. 2018. Т. 17. № 3. С. 90–98. DOI 10.15688/lp.jvolsu.2018.3.10.

131. *Озерина А.А.* Городская идентичность: социально-психологический аспект исследования. Волгоград: Общество с ограниченной ответственностью «Сфера», 2021. 184 с. DOI 10.5111.60/9785001860358.

132. *Озерина А.А., Тимофеев Н.Е.* Визуальный образ города в представлении студентов (на примере города Волгограда) // *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании*. 2020. № 3. С. 516–521. DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2020-3-95.

133. *Панов В.И.* Состояние и проблемы экологической психологии // *Психологическая наука и образование*. 1998. № 1. С. 35–42.

134. *Панов В.И.* Введение в экологическую психологию: Учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М.: НИИ Школьных технологий, 2006. 184 с.

135. *Панов В.И.* Экологическая психология, экопсихология развития, экопсихологические взаимодействия // Экопсихологические исследования – 2: к 15-летию лаборатории экопсихологии развития. М.: ООО «Нестор-История», 2011. С. 6–24.

136. *Панов В.И.* Экологическая психология: проблемы и направления // Мир психологии. 2020. № 2 (102). С. 144–154.

137. *Панов В.И.* Экпсихологический подход к развитию психики: этапы, предпосылки, конструкты // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Т. 15. № 3. С. 100–118. DOI 10.24412/2073-0861-2022-3-100-117.

138. *Панюкова Ю.Г.* Психологическая репрезентация пространственно-предметной среды: системно-структурная организация, возрастные и индивидуальные особенности: Дис. ... докт. психол. н. М., 2004.

139. *Панюкова Ю.Г.* Обзор зарубежных экпсихологических исследований репрезентации субъект-антропогенной среды повседневной жизни // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. № 12. DOI:10.24158/spp.2019.12.13.

140. *Панюкова Ю.Г., Сладкова О.Б., Панюков А.И., Панина Е.Н.* Образовательная среда как система смыслов для студентов: методологические возможности и перспективы исследований // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 2 (55). С. 288–293. DOI 10.25683/VOLBI.2021.55.219.

141. *Пащенко-де Превиль Е., Дрозда-Сенковска Е.* Социальные представления об ответственности у молодежи России и Франции: кросскультурный анализ // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 2. С. 87–98.

142. *Перфильева Л.В.* Исследование традиционных «Психологических районов» в структуре «Образа города» жителей Самары // Известия Самарского научного центра РАН. 2009. № 4–1. С. 137–141.

143. *Пидодня Ю.А.* Психология города: социально-психологическое изучение: Монография. Самара: Самарский гос. технический ун-т, 2007. 160 с. ISBN 978-5-7964-1002-8.

144. *Платонов Ю.П.* Феномен эмоционального выгорания личности: структурно-функциональный анализ // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2018. Т. 29. № 1. С. 7–13.

145. *Покатиловская Е.Н., Хохлова Н.И., Шibaева Л.В.* «Диффузность» городской идентичности учащейся молодежи как ресурс жизнеспособности «моногорода» // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2020. С. 830–837. DOI:10.38098/proc.2020.59.34.001.

146. *Покатиловская Е.Н., Шibaева Л.В.* Образ города проживания в представлениях жителей с разной городской идентичностью // Социальная и экономическая психология. Ч. 2. Новые научные направления / Отв. ред. Ю.В. Ковалева, Т.А. Нестик. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. 523 с.

147. *Проект Ю.Л.* Ментальные репрезентации городских пространств в сознании жителя мегаполиса // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia. Offline Letters): Электронный научный журнал. 2019. № 1 (январь). ART 2690. URL: <http://emissia.org/offline/2019/2690.htm>.

148. *Прохоров А.О.* Психология неравновесных состояний. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998. 152 с. ISBN 5-201-02254-5.

149. *Прохоров А.О.* Неравновесные (неустойчивые) психические состояния // Психологический журнал. 1999. № 2. С. 116–124.

150. *Прохоров А.О.* Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности: Монография. М.: Пер Сэ, 2005. 350 с. ISBN: 978-5-4486-0861-2.

151. *Прохоров А.О.* Смысловая регуляция психических состояний // Психологический журнал. 2009. Т. 30. № 2. С. 5–17.

152. *Прохоров А.О.* Психология состояний. М.: Когито-Центр, 2011. 624 с. ISBN 978-5-89353-337-8.

153. *Прохоров А.О.* Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. 2020. Т. 41. № 1. С. 5–18. DOI: 10.31857/S020595920007852-3.

154. *Прохоров А.О.* Ментальные репрезентации психических состояний. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. 186 с. ISBN 978-5-9270-0433-1.

155. *Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д.* Психология состояний: Учебное пособие. М.: Когито-Центр, 2011. 624 с.

156. *Прохоров А.О., Юсупов М.Г.* Познавательные состояния в учебной деятельности студентов // Казанский социально-гуманитарный вестник. 2014. № 4 (13). С. 98–109.

157. Психологические проблемы семьи и личности в мегаполисе / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.И. Ляшенко, В.Е. Иноземцева, Д.В. Ушаков. М., 2012. 338 с. ISBN 978-5-9270-0238-2.

158. *Радина Н.К.* Город в пространстве и времени: проблемы территориальной идентичности в контексте социально-экономических изменений. Нижний Новгород: ДЕКОМ, 2015. 344 с. ISBN 978-5-89533-351-8.

159. *Радина Н.К.* Урбанистика и социальная психология: город как социальное представление горожан // Социально-психологические исследования города. М.: Изд-во «Изд-во Институт психологии РАН», 2016. С. 61–81.

160. *Раудсепп М.* Субъект и поддерживающая среда // Средовые условия развития социальных общностей / Под ред. Т. Нийта. Таллинн, 1989. С. 67–92.

161. *Ронгинская Т.И.* Системный подход к анализу психологических понятий: вклад В.А. Ганзена в развитие российской психологии // Вестник СПбГУ. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2022. Т. 12. № 1. DOI: <https://DOI.org/10.21638/spbu16.2022.105>.

162. *Рослякова С.В., Пташко Т.Г., Черникова Е.Г., Перебейнос А.Е.* Исследование социально-психологических характеристик подростков большого и малого города // АНИ: педагогика и психология. 2019. № 1. С. 366–369. DOI: 10/26140/anip-2019-0801-0091.

163. *Рукша Г.Л., Кудрина Е.Л.* Мегapolis как социально-культурное явление // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2011. № 17–2. С. 199–204.

164. *Рябов О.Р., Николаева И.В.* Эмоциональное восприятие архитектурной среды // Известия КазГАСУ. 2016. № 3 (37). С. 62–67.

165. *Сагинов К.М., Берденов Ж.Г., Инкарова Ж.И.* Социально-психологические аспекты пространственной репрезентации экологического состояния города во взаимосвязи с ментальным благополучием горожан // Вестник Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева. Сер. Педагогика. Психология. Социология. 2024. № 2 (147). С. 606–629. DOI 10.32523/2616-6895-2024-147-2-606-629.

166. *Сазонов Д.Н.* Социально-психологические особенности репрезентации городской пространственно-предметной среды у жителей города: Дис. ... канд. психол. н. Курск, 2009. 153 с.

167. *Сафонов В.К.* Диалектическая функция психического состояния (теоретико-методологический аспект) // Вестник СПбГУ. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2011. № 3. С. 44–52.

168. *Салихова Ю.В.* Феномен эмоционального выгорания педагогов // Столица науки. 2020. № 5 (22). С. 352–361.

169. *Семенова Т.В.* Городская ментальность: социально-психологическое исследование. Самарский государственный социально-педагогический университет. 2-е изд., доп. и испр. Самара: ООО «Порто-принт», 2020. 250 с. ISBN 978-5-91867-207-5.

170. *Смолова Л.В.* Психология взаимодействия с окружающей средой (экологическая психология). СПб.: СПбГИПСП, 2010. 711 с. ISBN 978-5-98238-031-9.

171. *Смолева Е.О.* Социальный стресс и стратегии его преодоления: анализ концепций и моделей // Социальное пространство. 2020. Т. 6. № 3. С. 1–13. DOI: 10.15838/sa.2020.3.25.3.

172. *Соловьева А.Н., Соловьева Т.А.* Образ города в структуре социальных представлений о севере (на примере Архангельска) // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Сер. Гуманитарные и социальные науки. 2019. № 6. С. 112–120. DOI 10.17238/issn2227-6564.2019.6.112.

173. *Стерлигова Е.А.* Экологическая психология: Учеб. пособие. Перм. гос. нац. иссл. ун-т. Пермь, 2012. 212 с. ISBN 978-5-7944-1936-8.

174. *Стрельников В.В., Краснопахтова Л.И., Гайдук В.И.* Экологическое сознание и особенности восприятия человеком окружающей среды как фактор инновационного развития сельского и лесного хозяйства // Национальное здоровье. 2019. № 2. С. 94–97.

175. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. 512 с. ISBN 978-5-9270-0222-1.

176. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / Под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова. Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та, 2008. 336 с.

177. *Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е., Падун М.А.* Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. 344 с.

178. *Теннис Ф.* Общность и общество // Социологический журнал. 1998. № 3/4. С. 333–357.

179. *Тучина О.Р.* Адаптация опросника идентичности с городом (на материале исследования жителей Краснодара) // Ярославский педагогический вестник. 2024. № 4 (139). С. 139–147. DOI: 10.20323/1813-145X-2024-4-139-139.

180. *Тучина О.Р., Аполлонов И.А.* Визуальный образ города в представлениях горожан (на материале исследования жителей Краснодара) // Вестник Российского университета дружбы народов. Сер. Психология и педагогика. 2023. Т. 20. № 4. С. 896–913. DOI 10.22363/2313-1683-2023-20-4-896-913.

181. *Тучина О.Р., Аполлонов И.А.* Культурное пространство современного города как объект психологического исследования // Южно-Российский журнал социальных наук. 2024. Т. 25. № 1. С. 114–126. DOI 10.31429/26190567-25-1-114-126.

182. *Тучина О.Р., Аполлонов И.А., Посметюха Л.А.* Городское культурное пространство как фактор формирования локальной идентичности (на материале исследования молодежи Краснодара) // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2022. № 5. С. 439–444. DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2022-5-56.

183. *Федотова Н.Г.* Формирование городской идентичности: факторный и институциональный аспекты // Журнал социологии и социальной антропологии. 2017. № 20 (3). С. 32–49.

184. *Фанталова Е.Б.* Методика «Уровень соотношения “ценности” и “доступности” в различных жизненных сферах» // Журнал практического психолога. 1996. № 2. С. 32–37.

185. *Философия города* / Под общ. ред. В.В. Афанасьевой. Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 2012. 244 с. ISBN 978-5-292-04119-1.

186. *Харламенкова Н.Е.* Понятие психологической безопасности и его обоснование с разных научных позиций // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 1. С. 28–37. DOI: 10.31857/S020595920002985-9.

187. *Хащенко Н.Н.* Социально-психологические факторы жизнедеятельности личности на экологически неблагоприятных территориях (Чернобыльский след): Дис. ... канд. психол. н. М., 2002. 190 с.

188. *Хащенко Н.Н.* Актуальное состояние экологического сознания личности в условиях мегаполиса // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. С. 907–914.

189. *Хван А.А.* Особенности личности городских и сельских подростков в контексте психологического здоровья // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Сер. Социальные науки. 2015. № 2 (38). С. 182–189.

190. *Хейдметс М.* Обзор исследований о пространственном факторе в межличностных отношениях // *Человек. Среда. Пространство*. Тарту: ТГУ, 1979. С. 129–161.
191. *Хмелева Е.С.* Особенности мегаполиса и его инфраструктуры // *Сервис в России и за рубежом*. 2007. № 2. С. 194–197.
192. *Хохолова И.С., Филиппова В.В.* Ментальные карты северных городов Якутии (Верхоянск и Среднеколымск): социокогнитивный подход // *Общество: социология, психология, педагогика*. 2021. № 3 (83). С. 40–47.
193. *Цветкова И.В.* Ментальные карты региональной идентичности (на примере эмпирического исследования в Самарской области) // *Известия вузов. Поволжский регион. Общественные науки*. 2019. № 3 (51). С. 131–141. DOI: 10.21685/2072-3016-2019-3-13.
194. *Человек, общение, жилая среда: сборник статей / Под ред. Ю. Орна, Т. Нийта*. Таллинн: ТПедИ, 1986.
195. *Черникова Е.Г., Пташко Т.Г., Перебейнос А.Е., Сиврикова Н.В.* Личностные ценности подростков малого и большого города и риски в процессе их формирования // *Вестник НГПУ*. 2019. № 2. С. 215–232. DOI: 10.15293/2658-6762.1902.15.
196. *Шемелина О.С., Ванина О.Е.* Аспекты психологического восприятия современной городской среды // *Ценности и смыслы*. 2009. № 1. С. 72–89.
197. *Шемелина О.С., Ванина О.Е.* Образ города Новосибирска в представлении студентов // *Сибирский педагогический журнал*. 2012. № 8. С. 248–254.
198. *Шибеева Л.В., Хохлова Н.И., Покатиловская Е.Н.* Своеобразие городской идентичности учащейся молодежи моногорода: студенчества в период до пандемии и волонтеров в период пандемии // *Ученые записки: Электронный научный журнал Курского государственного университета*. 2021. № 1 (57). URL: [https://api-mag.kursksu.ru/api/v1/get\\_pdf/3905/](https://api-mag.kursksu.ru/api/v1/get_pdf/3905/).
199. *Шиффман Х.Р.* Ощущение и восприятие. 5-е изд. СПб.: Питер, 2003. 928 с.

200. Шкурко Т.А., Балакина А.А. Социально-психологические особенности отношений к другим людям жителей мегаполиса, большого и малого городов // Северо-Кавказский психологический вестник. 2012. Т. 10. № 3. С. 36–40.

201. Штейнбах Х.Э. Восприятие и оценка городской среды (на примере районов г. Ленинграда): Автореф. дис. ... канд. психол. н. Л., 1987.

202. Штейнбах Х.Э. Влияние городской среды на поведение человека: Учебное пособие. СПб., 1997. 25 с.

203. Эллард К. Среда обитания: как архитектура влияет на наше поведение и самочувствие. М.: Альпина Паблишер, 2018. 287 с.

204. Юсупов М.Г. Взаимодействие психических состояний и когнитивных процессов в ходе учебной деятельности студентов: Автореф. дис. ... канд. психол. н. Казань, 2009.

205. Юсупов М.Г. Взаимосвязь смысловых структур сознания и саморегуляции психических состояний у студентов 1-го и 4-го курсов обучения // Ананьевские чтения – 2022. 60 лет социальной психологии в СПбГУ: от истоков – к новым достижениям и инновациям: материалы международной научной конференции. Санкт-Петербург, 18–21 октября 2022 г. СПб.: ООО «Скифия-принт», 2022. С. 279–280.

206. Ярошенко Е.И. Социально-психологическая модель эмоционального выгорания личности // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2019. № 1 (49). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-model-emotsionalnogo-vygoraniya-lichnosti>.

207. Abel A. What is Architectural Psychology? // Dimensions of Architectural Knowledge. 2021. Vol. 2. № 01. P. 201–208. DOI: 10.14361/dak-2021-0126/.

208. Abbot A. Stress and the city: Urban decay // Nature. 2012. Vol. 490. Is. 7419. P. 162. DOI: 10.1038/490162a

209. Adli M. Urban Stress and Mental Health // London School of Economics. 2011. P. 1–3.

210. *Al-Barrak L., Kanjo E., Younis E.M.G.* NeuroPlace: Categorizing urban places according to mental states // PLoS One. 2017. Vol. 12. № 9. <https://DOI.org/10.1371/journal.pone.0183890>.

211. *Altman I.* The Environment and Social Behavior: Privacy, Personal Space, Territory, and Crowding. Wisconsin: Brooks/Cole Publishing, 1975. 256 p. ISBN: 978-0818501685.

212. *Aneshensel C.S.* Social Stress: Theory and Research // Annual Review of Sociology. Vol. 18. 1992. P. 15–38. <https://DOI.org/10.1146/annurev.so.18.080192.000311>.

213. *Appleyard D.* Notes on urban perception and knowledge // Papers Environmental Design Research Association. Pittsburgh. 1970. P. 97–10.

214. *Barker R.* Midwest and its children: The psychological ecology of American town. Evanston: Peterson, 1954. 532 p.

215. *Barker R.* Ecological psychology: Concepts and Methods for Studying the Environment of Human Behavior. Stanford, 1968. 252 p. ISBN: 978-0804706582.

216. *Baumann P. S., Söderström O., Abrahamyan Empson L., Söderström D., Codeluppi Z., Golay P., ... & Conus P.* Urban remediation: a new recovery-oriented strategy to manage urban stress after first-episode psychosis // Social psychiatry and psychiatric epidemiology. 2020. Vol. 55. PP. 273-283.

217. *Blass T.* The urban psychology of Stanley Milgram // Journal of Social Distress and Homelessness. 2005. Vol. 14. Iss. 1–2. P. 12–22. DOI: 10.1179/105307805807066293.

218. *Blut M., Iyer G.R.* Consequences of Perceived Crowding: A Meta-Analytical Perspective // Journal of Retailing. Vol. 96. № 3. 2020. P. 362–382. DOI: 10.1016/j.jretai.2019.11.007.

219. *Bhugra D., Ventriglio A., Castaldelli-Maia J.M.* Urban Mental Health. Oxford 413 University Press. 2019. ISBN-13: 9780198804949.

220. *Bilotta E., Vaid U., Evans G.W.* Environmental Stress. Environmental Psychology. 2018. P. 36–44. <https://DOI.org/10.1002/9781119241072.ch4>.

221. *Breslau J., Marshall G.N., Pincus H.A., Brown R.* Are mental disorders more common in urban than rural areas of the United States? // *J. Psychiatr. Res.* 2014 Sep. № 56. P. 50–5. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2014.05.004.
222. *Calhoun J.B.* Population density and social pathology. *Scientific American* 206. 1962. P. 139–149. <http://www.jstor.org/stable/24937233>.
223. *Canbulut T., Kısa A., Uğur Ş.* Generational Differences in Urban Identity: Eskişehir // *Kent Akademisi.* 2024. Vol. 17. № 4. P. 1399–1418. DOI: 10.35674/kent.1445275.
224. *Cheng C., Yang C.Y., Inder K.* Urban-rural differences in mental health among Chinese 461 patients with multiple chronic conditions. *Int J Ment Health Nurs.* 2019. Vol. 29. № 2. P. 224–234. DOI: 462 10.1111/inm.12666.
225. *De Young R.* Environmental Psychology Overview // *Green Organizations: Driving Change with IO Psychology* / Eds. by Ann H. Huffman and Stephanie Klein. NY: Routledge, 2013. P. 17–33. DOI:10.13140/2.1.3933.8560.
226. *Deren L., Jun M., Tao Ch., van Genderen J.L., Shao Zh.* Challenges and opportunities for the development of megacities // *International Journal of Digital Earth.* 2019. Vol. 12. Iss. 12. P. 1382–1395. DOI: 10.1080/17538947.2018.1512662.
227. *Desai N.G., Tiwari S.C., Nambi S., etc.* Urban mental health services in India: how complete or incomplete? // *Ind. J. Psychiatr.* 2004. Vol. 46. Iss. 3. P. 194–212.
228. *Dimitrov-Discher A. et al.* Stress and streets: How the network structure of streets is associated with stress-related brain activation // *Journal of Environmental Psychology.* 2023. Vol. 91. P. 102–142. DOI: 10.1016/j.jenvp.2023.102142.
229. *Edú-Valsania S., Laguía A., Moriano J.A.* Burnout: A Review of Theory and Measurement // *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022. Vol. 19. Iss. 3. P. 1780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>.
230. *Elliot A.J., Maier M.A.* Color Psychology: Effects of Perceiving Color on Psychological Functioning in Humans // *Annual review of psychology.* 2014. Vol. 65. P. 95–120. DOI: [10.1146/annurev-psych-010213-115035](https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115035).

231. *Evans B.E., Huizink A.C., Greaves-Lord K., Tulen J.H.M., Roelofs K., van der Ende J.* Urbanicity, biological stress system functioning and mental health in adolescents // PLoS ONE. 2020. Vol. 15. Iss. 3. <https://DOI.org/10.1371/journal.pone.0228659>.

232. *Felipe N.J., Sommer R.* Invasions of Personal Space // Social Problems. 1966. Vol. 14 (2). P. 206–214. <https://DOI.org/10.1525/sp.1966.14.2.03a00080>.

233. *Fitzgerald D., Manning N., Rose N., Fu H.* Mental health, migration and the megacity // International Health. 2019. Vol. 11. Suppl. 1: S1–S6. <https://DOI.org/10.1093/inthealth/ihz087>.

234. *Gärling T., Golledge R.G.* Environmental perception and cognition // Advance in Environment, Behavior, and Design. Vol. 2. Boston, MA: Springer US, 1989. P. 203–236.

235. *Geller D.M.* Responses to urban stimuli: a balanced approach // Journal of Social Issues. 1980. Vol. 36. Iss. 3. P. 86–100. DOI:10.1111/j.1540-4560.1980.tb02037.x.

236. *Goffman E.* Relations in public. New York: Basic Books, 1971. 424 p. ISBN 9781412810067.

237. *Gilsoul J., Libertiaux V., Collette F.* Cognitive fatigue in young, middle-aged, and older: Breaks as a way to recover // Applied Psychology. 2022. Vol. 71. № 4. P. 1565–1597.

238. *Gruebner O., Rapp M.A., Adli M., Kluge U., Galea S., Heintz A.* Cities and mental health // Deutsches Ärzteblatt International. 2017. Vol. 114. № 8. P. 121. DOI: 10.3238/arztebl.2017.012.

239. *Hall E.T.* The hidden dimension // Garden City. N.Y.: Doubleday, 1966. 219 p.

240. *Harden C.P.* Framing and reframing questions of human-environment interactions // Annals of the association of American geographers. 2012. Vol. 102. № 4. P. 737–747.

241. *Hernandez D.C., Daundasekara S.S., Zvolensky M.J., Reitzel L.R., Maria D.S., Alexander A.C., Kendzor D.E., Businelle M.S.* Urban Stress Indirectly Influences

Psychological Symptoms through Its Association with Distress Tolerance and Perceived Social Support among Adults Experiencing Homelessness // *International Journal of Environmental Researches and Public Health*. 2020. Vol. 23. 17. Iss. 15. P. 5301. doi: 10.3390/ijerph17155301. PMID: 32717884; PMCID: PMC7432521.

242. *Hockey G.R.J.* A motivational control theory of cognitive fatigue / P.L. Ackerman (Ed.) // *Cognitive fatigue: Multidisciplinary perspectives on current research and future applications*. 2011. P. 167–187. <https://DOI.org/10.1037/12343-008>.

243. *Hockey R.* The psychology of fatigue: Work, effort and control. Cambridge University Press, 2013. 290 p. <https://DOI.org/10.1017/CBO9781139015394>.

244. *Irvine K.N. et al.* Ecological and Psychological Value of Urban Green Space // *Dimensions of the Sustainable City* / Ed. by M. Jenks, C. Jones. Future City, 2009. Vol. 2. Springer, Dordrecht. [https://DOI.org/10.1007/978-1-4020-8647-2\\_10](https://DOI.org/10.1007/978-1-4020-8647-2_10).

245. *Jacobson D.* Mental maps // *Encyclopedia of Human Geography* / Ed. by B. Warf. Thousand Oaks, CA-London-New Delhi: SAGE Publications, 2006. P. 299–301.

246. *James L.A., James L.R.* Integrating work environment perceptions: Explorations into the measurement of meaning // *Journal of Applied Psychology*. 1989. Vol. 74 (5). P. 739–751. <https://DOI.org/10.1037/0021-9010.74.5.739>.

247. *Kaplan H.* Perspectives on psychosocial stress // *Psychosocial stress: Perspectives on structures, theory, life-course, and methods* / Ed. by H. Kaplan. San-Diego: Academic press, 1996. P. 3–28.

248. *Kuo F.E., Sullivan W.C.* Environment and crime in the inner city: Does vegetation reduce crime? // *Environment and behavior*. 2001. Vol. 33. № 3. P. 343–367. DOI:10.1177/00139160121973025.

249. *Kitchin R.* Cognitive maps: What are they and why study them? // *Journal of Environmental Psychology*. Vol. 14. Iss. 1. 1994. P. 1–19. DOI:10.1016/S0272-4944(05)80194-X.

250. *Krupp L.B., LaRocca N.G., Muir-Nash J., Steinberg A.D.* The fatigue severity scale // *Arch Neurol*. 1989. Vol. 46. № 10. P. 1121–1123. DOI: 10.1001/archneur.1989.00520460115022. PMID: 2803071.

251. *Lalli M.* Urban-related identity: theory, measurement and empirical findings // *Journal of Environmental Psychology*. 1992. Vol. 12. P. 285–303. [https://DOI.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80078-7](https://DOI.org/10.1016/S0272-4944(05)80078-7).
252. *Lazarus R.S., Cohen J.B.* Environmental stress // *Human Behavior and Environment: Advances in Theory and Research*. Vol. 2. Boston, MA: Springer U, 1977. P. 89–127.
253. *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
254. *Lecic-Tosevski D.* Is urban living good for mental health? // *Current Opinion in Psychiatry*. 2019. Vol. 32. № 3. P. 204–209. <https://DOI.org/10.1097/YCO.0000000000000489>.
255. *Lederbogen F., Haddad L., Meyer-Lindenberg A.* Urban social stress – Risk factor for mental disorders. The case of schizophrenia // *Environmental Pollution*. 2013. Vol. 183. P. 2-6. <https://doi.org/10.1016/j.envpol.2013.05.046>.
256. *Li Y., Chen J., Xie S., Huang X.* Acculturation, urban identity, and psychological well-being of rural-urban migrants in China // *Appl. Psychol. Health Well Being*. 2022. № 14 (4). P. 1129–1150. DOI: 10.1111/aphw.12327.
257. *McLellan G., Guaralda M.* Exploring Environmental Colour Design in Urban Contexts // *The Journal of Public Space*. 2018. Vol. 3. № 1. P. 93–102. DOI:[10.5204/jps.v3i1.320](https://doi.org/10.5204/jps.v3i1.320).
258. *McMorris T., Barwood M., Hale B.J., Dicks M., Corbett J.* Cognitive fatigue effects on physical performance: A systematic review and meta-analysis // *Physiology & Behavior*. Vol. 188. 2018. P. 103–107. <https://DOI.org/10.1016/j.physbeh.2018.01.029>.
259. *Moneim D.W.* Architecture and Human Behavior, Does Design Affect Our Senses? // *Journal of The Egyptian Society of Engineers*. 2005. Vol. 1–14. URL: [https://scholar.cu.edu.eg/sites/default/files/w\\_moneim/files/architecture\\_and\\_human\\_behavior\\_colored.pdf](https://scholar.cu.edu.eg/sites/default/files/w_moneim/files/architecture_and_human_behavior_colored.pdf).
260. *Morris E.A.* Do cities or suburbs offer higher quality of life? Intrametropolitan location, activity patterns, access, and subjective well-being // *Cities*. Vol. 89. 2019. P. 228–242. DOI: 10.1016/j.cities.2019.02.012.

261. *Milgram S.* The experience of living in cities // *Science*. 1970. № 167. P. 1461–1468. <http://www.jstor.org/stable/1728966>.
262. *Milgram S.* *The Individual in a Social World: Essays and Experiments*. Reading, Mass.: Addison-Wesley Pub. Co, 1977. 373 p.
263. *Milgram S.* *Obedience to Authority: An Experimental View*. Harper Perennial Modern Classics, Paperback. 2009. 121 p.
264. *McCauley, C., Taylor J.* Is there overload of acquaintances in the city? // *Journal of Nonverbal Behavior*. Vol. 1. № 1. 1976. P. 41–55. <https://DOI.org/10.1007/BF01115464>.
265. *Negami H.R., Mazumder R., Reardon M., Ellard C.G.* Field analysis of psychological effects of urban design: a case study in Vancouver // *Cities & Health*. 2018. Vol. 2. № 2. P. 106–115. <https://DOI.org/10.1080/23748834.2018.1548257>.
266. *Newman O.* *Defensible Space; Crime Prevention through Urban Design* New York. Community of Interest. Garden City. NY: Anchor Press/Doubleday, 1972. 264 p.
267. *Nunes M.A., Pinheiro A.P., Bessel M. et al.* Common mental disorders and sociodemographic characteristics: baseline findings of the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health 467 (ELSA-Brasil) // *Brazilian Journal of Psychiatry*. 2016. Vol. 38. № 2. P. 91–97. 468 p. DOI: 10.1590/1516-4446-2015-1714.
268. *Park R.* The city: suggestions for the investigations of human behavior in the urban environment // *American Journal of Sociology*. 1916. № 5. P. 577–612.
269. *Park R., Burgess E.* *Introduction to the science of sociology*. Chicago: Univ. Chicago press, 1921. 712 p.
270. *Park R.E., Burgess E.W., McKenzie R.D.* *The city*. Chicago, Illinois: The University of Chicago Press, 1925. 240 p.
271. *Park N., Peterson C.* Does it matter where we live? The urban psychology of character strengths // *American Psychologist*. 2010. Vol. 65. № 6. P. 535–547. <https://DOI.org/10.1037/a0019621>.
272. *Pedersen C.B., Antonsen A., Timmermenn M.G. et al.* Urban-rural differences in schizophrenia risk: multilevel survival analyses of individual- and neighborhood-level indicators, urbanicity and population density in a Danish national

cohort study // *Schizophrenia Bulletin*. 2022. Vol. 3. Iss 1. DOI: [10.1093/schizbullopen/sgab056](https://doi.org/10.1093/schizbullopen/sgab056).

273. *Pelgrims I., Devleesschauwer B., Guyot M. et al.* Association between urban environment and mental health in Brussels, Belgium // *BMC Public Health*. 2021. Vol. 21. 635 p. [https://DOI.org/10.1186/s12889-021-10557-7](https://doi.org/10.1186/s12889-021-10557-7).

274. *Popa R.* Psychological security-conceptual approaches // *Psihologie, Revistă științifico-practică*. 2023. Vol. 43 (2). P. 90–99.

275. *Purvis D., Gonsalves S., Deuster P.A.* Physiological and psychological fatigue in extreme conditions: overtraining and elite athletes // *PM R*. 2010. Vol. 2. № 5. P. 442–450. [https://DOI.org/10.1016/j.pmrj.2010.03.025](https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2010.03.025).

276. *Pykett J., Osborne T., Resch B.* From Urban Stress to Neurourbanism: How Should We Research City Well-Being // *Annals of the American Association of Geographers*. 2020. Vol. 110. Iss. 6. P. 1936–1951. [https://DOI.org/10.1080/24694452.2020.1736982](https://doi.org/10.1080/24694452.2020.1736982).

277. *Rahimi K.M., Behzadfar M., Jalilisadrabad S.* Investigation of the relationship between urban stress and urban resilience // *Int. J. Hum. Capital Urban Manage*. 2023. Vol. 8. № 3. P. 317–332.

278. *Sommer R.* *Personal Space: The Behavioral Basis of Design*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1969. 177 p.

279. *Stokols D.* Environmental psychology // *Annual Rev. of Psychol*. 1978. Vol. 29. P. 258.

280. *Sorokowska A. et al.* Preferred Interpersonal Distances: A Global Comparison // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2017. Vol. 48. № 4. P. 577–592. [https://DOI.org/10.1177/0022022117698039](https://doi.org/10.1177/0022022117698039).

281. *Stern P.C.* Psychology and the science of human-environment interactions // *American psychologist*. 2000. Vol. 55. № 5. P. 523.

282. *Stokols D.* On the distinction between density and crowding: Some implications for future research // *Psychological Review*. 1972. Vol. 79. № 3. P. 275–278.

283. *Stokols D.* The Paradox the Environmental Psychology // *American Psychologist*. 1995. Vol. 50. № 10. P. 821–837. <https://DOI.org/10.1037/0003-066x.50.10.821>.

284. *Šujanová P., Rychtáriková M., Sotto T.S., Mayor A. Hyder A.* A healthy, energy-efficient and comfortable indoor environment, a review // *Energies*. 2019. Vol. 12. № 8. DOI:10.3390/en12081414.

285. *Tan Y., Huang C., Geng Y., Cheung S.P., Zhang S.* Psychological Well-Being in Chinese College Students During the COVID-19 Pandemic: Roles of Resilience and Environmental Stress // *Frontiers Psychology*. 2021. Vol. 12:671553. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.671553.

286. *Tonne C., Adair L., Adlakha D., Anguelovski I., Belesova K. Berger M., Adli M.* Defining pathways to healthy sustainable urban development // *Environment International*. 2020. Vol. 146. 106236. DOI: 10.1016/j.envint.2020.106236.

287. *Torshizian E.* Effects of crowding, density, and deprivation on residential satisfaction: Doctoral dissertation. Research Space. Auckland. 2017. URL: <https://researchspace.auckland.ac.nz/handle/2292/32620>.

288. *Tran V.D., Foroudi P.* Assessing the relationship between perceived crowding, excitement, stress, satisfaction, and impulse purchase at the retails in Vietnam // *Cogent Business & Management*. 2020. Vol. 7. № 1. DOI: 10.1080/23311975.2020.1858525.

289. *Trowbridge C.C.* On fundamental methods of orientation and «imaginary maps» // *Science. New Series*. 1913. Vol. 38. № 990. P. 888–897. DOI: 10.1126/science.38.990.888.

290. *Ulrich R.S.* View through a window may influence recovery from surgery // *Science*. 1984. Vol. 224. № 4647. P. 420–421. DOI: 10.1126/science.6143402.

291. *Vorobyova I., Kruzhkova O.* Stress Factors of the Virtual Environment of a Metropolis: Perception of Youth // *Communication Trends in the Post-Literacy Era: Polylingualism, Multimodality and Multiculturalism As Preconditions for New Creativity*. Ekaterinburg: Ural University Press, 2020. P. 393-403. DOI 10.15826/B978-5-7996-3081-2.27

292. *Weekes N., MacLean J., Buger D.* Sex, stress and health: Does stress predict health symptoms differently for the two sexes // *Stress and health*. 2005. Vol. 21. № 3. P. 147–156. <https://DOI.org/10.1002/smi.1046>.

293. *Wicks C., Barton J., Orbell S., Andrews L.* Psychological benefits of outdoor physical activity in natural versus urban environments: A systematic review and meta-analysis of experimental studies // *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2022. Vol. 14. № 3. P. 1037–1061. <https://DOI.org/10.1111/aphw.12353>.

294. *Xu J., Liu N., Polemiti E. et al.* Effects of urban living environments on mental health in adults // *Nature Medicine*. 2023. Vol. 29. P. 1456–1467. <https://doi.org/10.1038/s41591-023-02365-w>.

295. *Zisakou A., Figgou L., Andreouli E.* Integration and urban citizenship: A social-psychological approach to refugee integration through active constructions of place attachment to the city // *Political psychology*. 2023. Vol. 45. Iss. 2. P. 215–233.

296. *Zotova O., Tarasova L.* Psychological Security of Urban Dwellers and the Subject–Spatial Environment of the City // *Urban Sciences*. 2024. Vol. 8. Iss. 3. P. 119. <https://doi.org/10.3390/urbansci8030119>.



5. Много навязанных тесных контактов с чужими людьми (общественные места, магазины, общественный транспорт)	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6. Ускоренный темп жизни в городе	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7. В городе слишком много незнакомых людей, трудно сохранить личное пространство	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8. Монотонность распорядка дня, однообразие жизни в городе (каждый день одно и то же)	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5	5	5	5
9. Высокий уровень шума в городе (автомобили, массовые мероприятия, ремонтные работы)	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5	5	5	5
10. Транспортные проблемы города – постоянные пробки, перебои работы общественного транспорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5	5	5	5
11. Нехватка зеленых зон, парков, город – бетонные джунгли	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5	5	5	5

## Приложение А.2. Авторский опросник «Стратегии совладания с социально-психологической пресыщенностью в мегаполисе»

*Инструкция: ниже перечислены некоторые утверждения об условиях проживания в современном мегаполисе. Оцените предлагаемые суждения (1 – совершенно не согласен, 2 – не согласен отчасти, 3 – не уверен, 4 – согласен, 5 – полностью согласен)*

1. Я активно ищу новые источники удовольствия в мегаполисе, занимаюсь чем-то новым - привычное быстро надоедает	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
2. Я общаюсь только с самыми близкими людьми (семья, родственники, близкие друзья)	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
3. Я постоянно делаю что то, что может разнообразить мою жизнь в городе	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
4. Я смотрю рекламу о разнообразных товарах и услугах в городе, мне нравится быть в курсе нового	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
5. Я прерываю надоевшую беседу, если она длится слишком долго. В городе и так хватает вынужденного общения	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
6. Я стремлюсь оградить себя от назойливой рекламы на городских улицах любыми способами	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
7. Я вынужден(на) контактировать с большим числом незнакомцев, мегаполис перенаселен	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
8. Я использую возможности, которые предоставляет мне мегаполис – пробую новые товары, посещаю интересные мероприятия	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
9. Я стараюсь избегать навязанных контактов, например приезжаю на работу раньше времени, чтобы избежать часа пик в общественном транспорте	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
10. Я всегда поддерживаю беседу, выслушиваю человека до конца, даже если мне не хочется сейчас разговаривать	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
11. Я стремлюсь избежать контакта с навязанной рекламой на улицах города (погружаюсь в чтение, прослушивание музыки, выбираю для пути тихие улицы и т.д.)	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
12. Я могу пропустить поезд в метро или автобус, если он переполнен	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
13. Я предпочитаю онлайн-покупки, чтобы избежать лишнего общения с продавцами. В городе и так хватает вынужденного общения	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
14. Я всегда нахожу возможность побыть одному, даже в городской среде	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
15. Я часто уезжаю куда-нибудь из города, чтобы на время сменить обстановку	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
16. В людных местах или общественном транспорте я закрываюсь от незнакомых людей, надеваю наушники чтобы избежать лишних контактов	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
17. В городе столько разных возможностей, что мне сложно выбрать что-то одно	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
18. Иногда я избегаю ехать со знакомыми по одному маршруту в общественном транспорте, чтобы избежать лишнего общения -	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
19. Обычно я стремлюсь избегать навязанного общения – общаюсь только по необходимости	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
20. Я привык к моему привычному распорядку дня в городе и не стремлюсь его менять	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
21. Я часто пользуюсь личным транспортом или такси, даже если нет такой необходимости. Мне хочется побыть одному	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5
22. Я предпочитаю писать сообщения, не хочу звонить без необходимости	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б (обязательное)

### Таблицы и рисунки

**Таблица Б.1.** Корреляционные связи стилей поведения с ценностными ориентациями (кр. Спирмена).

	Поиск новых впечатлений	Использование возможностей мегаполиса	Стремление к одиночеству	Ограничение общения	Уход от контактов
Здоровье	0,1*				
Счастливая семейная жизнь	0,12**			0,1*	
Уверенность в себе	0,2**	0,18**		0,16**	
Материально обеспеченная жизнь	0,15**	0,14**		0,11*	
Свобода, как независимость	0,15**	0,13**	0,1*	0,16**	0,14**
Любовь	0,17**	0,14**			
Интересная работа	0,16**	0,17**		0,11*	
Наличие хороших и верных друзей	0,15**	0,14**	0,11**	0,1*	
Познание	0,26**	0,18**	0,12**	0,1*	
Красота природы и искусства	0,22**	0,15**	0,13**		
Активная, деятельная жизнь	0,3**	0,2**	0,16**	0,1*	
Творчество	0,26**	0,1*	0,15**	0,12**	

**Таблица Б.2.** Корреляционные связи аффективных проявлений СПП с ценностными ориентациями (кр. Спирмена).

	Беспокойство	Апатия	Грусть	Раздражение	Воодушевление	Удовлетворение	Интерес	Радость	Отращение
Здоровье		-0,1*	-0,1*						-0,14**
Счастливая семейная жизнь		-0,1*	-0,1*	-0,1*	-0,12*	-0,1*	-0,13**		-0,1*
Уверенность в себе	-0,1*	-0,12*	-0,13**	-0,14**					-0,12**
Свобода, как независимость									-0,1*
Любовь	-0,1*		-0,1*	-0,12**					-0,1*
Интересная работа		-0,1*	-0,1*	-0,1*					-0,13**
Наличие хороших и верных друзей	-0,1*		-0,1*						-0,12**
Познание	-0,1*	-0,1*	-0,13**	-0,13**					-0,1*
Активная, деятельная жизнь			-0,1*		0,12**	0,1*		0,1*	-0,1*

**Таблица Б.3.** Корреляционные связи стилей поведения с показателями городской идентичности (кр. Спирмена).

	Поиск новых впечатлений	Использование новых возможностей	Стремление к одиночеству	Ограничение общения	Уход от контактов
Внешняя ценность	0,21**	0,15**	0,1*	0,2**	0,2**
Общая привязанность	0,3**	0,23**	0,22**	0,15**	0,14**
Связь с прошлым	0,38**	0,28**	0,21**	0,2**	0,15**
Восприятие близости	0,4**	0,3**	0,19**	0,18**	0,12**
Целеполагание	0,4**	0,3**	0,2**	0,2*	0,14**

**Таблица Б.4.** Корреляционные связи аффективного компонента СПП с показателями городской идентичности (кр. Спирмена).

	Беспокойство	Апатия	Грусть	Раздражение	Воодушевление	Удовлетворение	Интерес	Радость	Отвлечение
Внешняя ценность	-0,1*	-0,1*	-0,1*	- 0,15**					- 0,13**
Общая привязанность	- 0,16**	-0,11*	-0,12*	- 0,17**					- 0,13**
Связь с прошлым				-0,1*	0,14**	0,15**	0,12*	0,13**	
Восприятие близости	- 0,12**			- 0,13**	0,14**	0,15**	0,12**	0,16**	
Целеполагание	-0,1*		-0,1*	-0,12*	0,15**	0,17**	0,13**	0,16**	-0,1*

**Таблица Б.5.** Результаты сравнения ценностных ориентаций в выделенных группах (кр. Краскалла-Уоллиса).

Ценностная ориентация	$\chi^2$	p
Здоровье	17,333	0,001
Счастливая семейная жизнь	13,082	0,004
Материально обеспеченная жизнь	9,236	0,026
Уверенность в себе	20,009	0,000
Свобода, как независимость	21,528	0,000
Любовь	16,780	0,001
Познание	29,532	0,000
Наличие хороших и верных друзей	17,945	0,000
Интересная работа	17,333	0,000
Красота природы и искусства	17,895	0,000
Активная, деятельная жизнь	18,600	0,000
Творчество	16,566	0,001

**Таблица Б.6.** Результаты сравнения показателей городской идентичности в выделенных группах (кр. Краскалла-Уоллиса).

Шкала городской идентичности	$\chi^2$	p
Внешняя ценность	17,898	0,000
Общая привязанность	38,075	0,000
Целеполагание	52,062	0,000
Восприятие близости	45,272	0,000
Связь с прошлым	42,182	0,000

**Таблица Б.7.** Структура ценностных ориентаций респондентов 1 типа

Ценностная ориентация	Среднее значение	Приписанный ранг
Здоровье	8,21	1
Счастливая семейная жизнь	8,2	2
Материально обеспеченная жизнь	7,86	3

Уверенность в себе	7,81	4
Свобода, как независимость	7,8	5
Любовь	7,76	6
Познание	7,68	7
Наличие хороших и верных друзей	7,62	8
Интересная работа	7,58	9
Красота природы и искусства	7,26	10
Активная, деятельная жизнь	7,1	11
Творчество	6,89	12

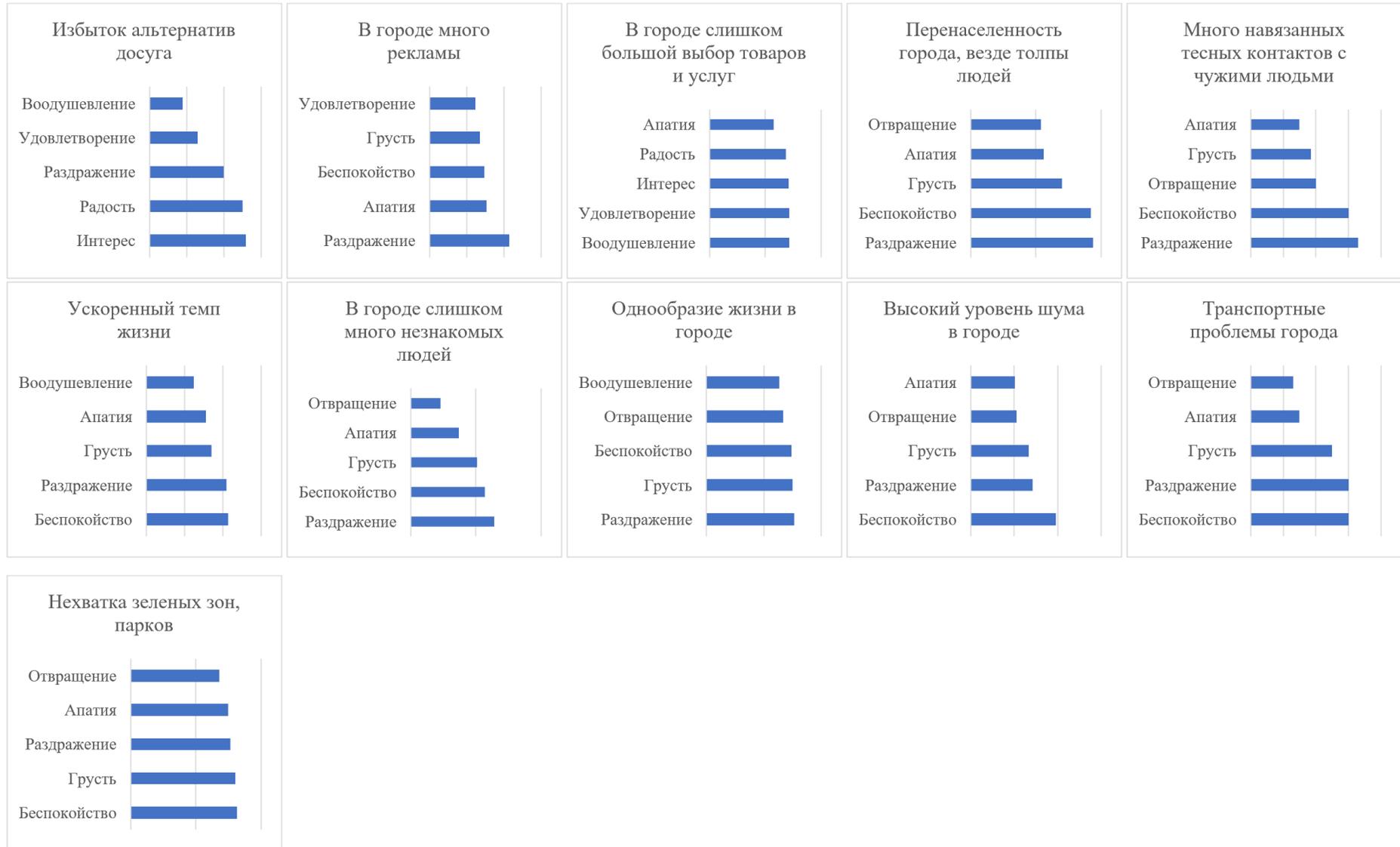
**Таблица Б.8.** Показатели городской идентичности респондентов 1 типа.

Шкала городской идентичности	Среднее значение	Приписанный ранг
Внешняя ценность	16,8	1
Общая привязанность	15,25	2
Целеполагание	14,4	3
Восприятие близости	14,3	4
Связь с прошлым	14,24	5
<i>Общий показатель</i>		15,02

**Таблица Б.9.** Выраженность аффективных и конативных проявлений СПП в 1 типе респондентов.

Конативные проявления СПП (стили поведения)	Выраженность (% респондентов)
«Уход от вынужденных социальных контактов»	63
«Ограничение общения»	52
«Использование возможностей мегаполиса»	48
«Стремление к одиночеству»	49
«Поиск новых впечатлений»	47
Аффективные проявления СПП (эмоциональные переживания)	Средний балл (по 5-балльной шкале)
Беспокойство	3,2
Апатия	2,9
Грусть	3,1
Раздражение	3,2
Воодушевление	2,75
Удовлетворение	2,77
Интерес	2,8
Радость	2,65
Отвращение	2,96

**Рисунок Б.1.** Частотный анализ выраженности эмоциональных переживаний по отношению к явлениям городской среды в 1 типе.



**Таблица Б.10.** Связь аффективного и конативного компонентов СПП у респондентов 1 типа.

	Беспокойство	Раздражение	Воодушевление	Удовлетворение	Интерес
«Стремление к одиночеству»	0,23*				
«Ограничение общения»		-0,3**	-0,24**	-0,25**	-0,27**
«Уход от вынужденных социальных контактов»		-0,33**	-0,28**	-0,26**	-0,3**

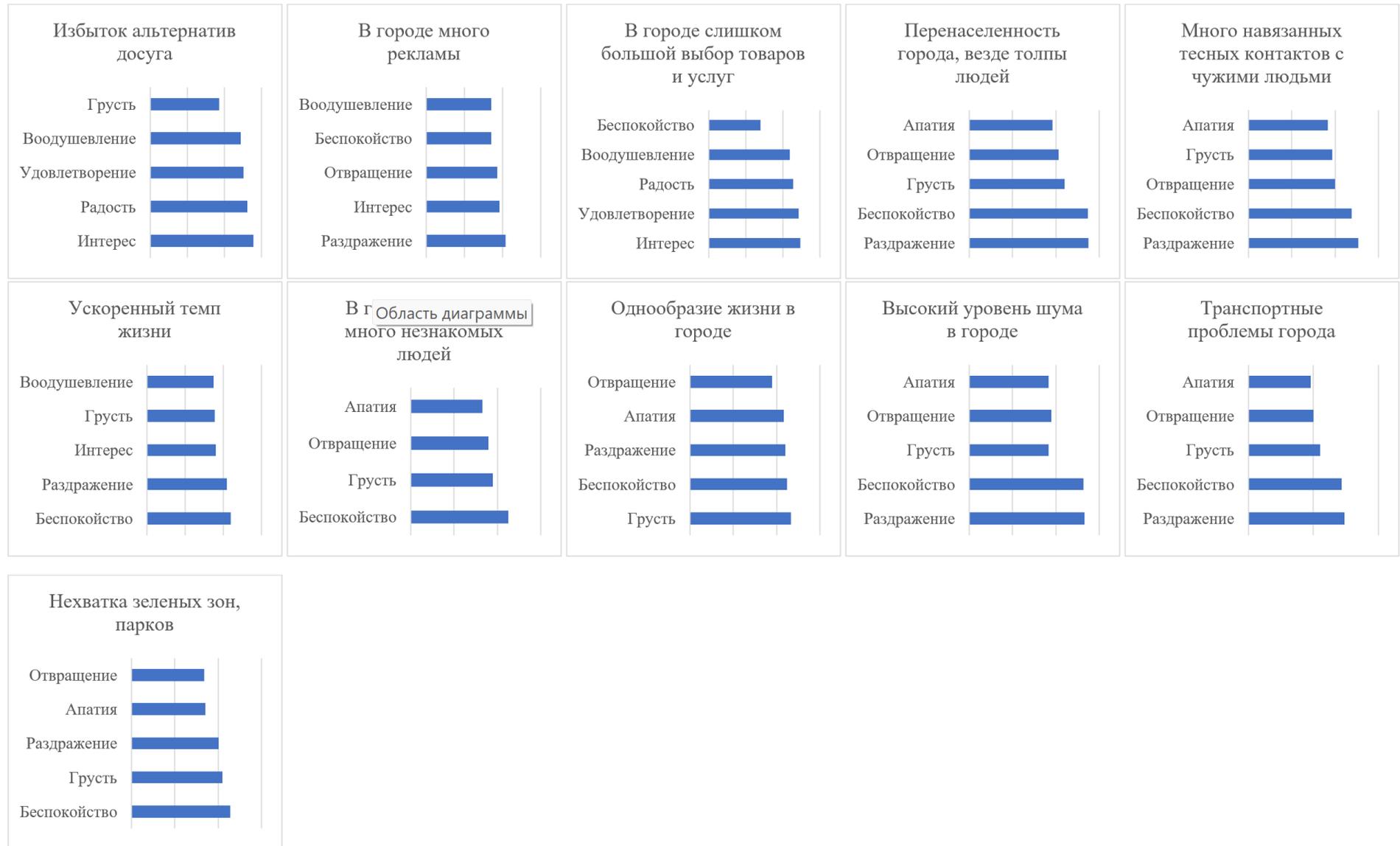
**Таблица Б.11.** Структура ценностных ориентаций респондентов 2 типа.

Ценностная ориентация	Среднее значение	Приписанный ранг
Здоровье	8,85	1
Счастливая семейная жизнь	8,84	2
Материально обеспеченная жизнь	8,16	3,5
Уверенность в себе	8,16	3,5
Интересная работа	8,13	5
Любовь	8,05	6
Свобода	7,92	7
Познание	7,87	8
Наличие хороших и верных друзей	7,83	9
Красота природы и искусства	7,58	10
Активная, деятельная жизнь	7,06	11
Творчество	6,99	12

**Таблица Б.12.** Показатели городской идентичности респондентов 2 типа.

Шкала городской идентичности	Среднее значение	Приписанный ранг
Внешняя ценность	17,41	1
Общая привязанность	15,57	2
Восприятие близости	13,58	3
Целеполагание	13,41	4
Связь с прошлым	13,33	5
<i>Общий показатель</i>		14,66

**Рисунок Б.2.** Частотный анализ выраженности эмоциональных переживаний по отношению к явлениям городской среды в 2 типе.



**Таблица Б.13.** Выраженность аффективных и конативных проявлений СПП в 2 типе респондентов.

Конативные проявления СПП (стили поведения)	Выраженность (% респондентов)
«Уход от вынужденных социальных контактов»	44
«Ограничение общения»	23
«Использование возможностей мегаполиса»	22
«Стремление к одиночеству»	19
«Поиск новых впечатлений»	41
Аффективные проявления СПП (эмоциональные переживания)	Средний балл (по 5-балльной шкале)
Беспокойство	2,3
Апатия	1,8
Грусть	2
Раздражение	2,4
Воодушевление	1,7
Удовлетворение	1,8
Интерес	1,9
Радость	1,8
Отвращение	1,9

**Таблица Б.14.** Связь аффективного и конативного компонентов СПП у респондентов 2 типа.

	Беспокойство	Апатия	Раздражение	Воодушевление	Удовлетворение	Интерес	Радость
«Поиск новых впечатлений»				0,26**			0,3**
«Стремление к одиночеству»				-0,2*		-0,24*	
«Ограничение общения»				-0,3**	-0,4**	-0,34**	-0,3**
«Уход от вынужденных социальных контактов»	0,29**	0,22*	0,33**	-0,27**	-0,29**	-0,33**	-0,23**

**Таблица Б.15.** Структура ценностных ориентаций респондентов 3 типа.

<b>Ценностная ориентация</b>	<b>Среднее значение</b>	<b>Приписанный ранг</b>
Здоровье	9,41	1
Счастливая семейная жизнь	9,34	2
Уверенность в себе	9,18	3
Свобода	9,15	4
Познание	9,08	5
Любовь	9,03	6
Наличие хороших и верных друзей	8,98	7
Интересная работа	8,92	8
Материально обеспеченная жизнь	8,9	9
Красота природы и искусства	8,54	10
Активная, деятельная жизнь	8,26	11
Творчество	8,11	12

**Таблица Б.16.** Показатели городской идентичности респондентов 3 типа.

<b>Шкала городской идентичности</b>	<b>Среднее значение</b>	<b>Приписанный ранг</b>
Внешняя ценность	18,89	1
Общая привязанность	18,49	2
Целеполагание	17,97	3
Восприятие близости	17,90	4
Связь с прошлым	17,15	5
<i>Общий показатель</i>		18,08

**Рисунок Б.3.** Частотный анализ выраженности эмоциональных переживаний по отношению к явлениям городской среды в 3 типе.



**Таблица Б.17.** Выраженность аффективных и конативных проявлений СПП в 3 типе респондентов.

Конативные проявления СПП (стили поведения)	Выраженность (% респондентов)
«Уход от вынужденных социальных контактов»	79
«Ограничение общения»	70
«Использование возможностей мегаполиса»	72
«Стремление к одиночеству»	61
«Поиск новых впечатлений»	87
Аффективные проявления СПП (эмоциональные переживания)	Средний балл (по 5-балльной шкале)
Беспокойство	1,9
Апатия	1,6
Грусть	1,7
Раздражение	1,9
Воодушевление	2,2
Удовлетворение	2,2
Интерес	2,3
Радость	2,3
Отвращение	1,6

**Таблица Б.18.** Связь аффективного и конативного компонентов СПП у респондентов 3 типа.

	Апатия	Удовлетворение	Интерес
«Поиск новых впечатлений»	0,29*		
«Использование возможностей мегаполиса»			-0,28*
«Стремление к одиночеству»	0,3*		
«Ограничение общения»		-0,29*	

**Таблица Б.19.** Структура ценностных ориентаций респондентов 4 типа.

<b>Ценностная ориентация</b>	<b>Среднее значение</b>	<b>Приписанный ранг</b>
Здоровье	9,08	1
Счастливая семейная жизнь	8,83	2
Уверенность в себе	8,71	3
Любовь	8,5	4
Наличие хороших и верных друзей	8,44	5
Свобода	8,42	6
Материально обеспеченная жизнь	8,4	7
Познание	8,19	8.5
Интересная работа	8,19	8.5
Красота природы и искусства	7,29	10
Творчество	7,17	11
Активная, деятельная жизнь	6,96	12

**Таблица Б.20.** Показатели городской идентичности респондентов 4 типа.

<b>Шкала городской идентичности</b>	<b>Среднее значение</b>	<b>Приписанный ранг</b>
Внешняя ценность	17,6	1
Общая привязанность	15,4	2
Восприятие близости	13,83	3
Целеполагание	13,79	4
Связь с прошлым	13,46	5
<i>Общий показатель</i>		14,82

**Рисунок Б.4.** Частотный анализ выраженности эмоциональных переживаний по отношению к явлениям городской среды в 4 типе.



**Таблица Б.21.** Выраженность аффективных и конативных проявлений СПП в 4 типе респондентов.

<b>Конативные проявления СПП (стили поведения)</b>	<b>Выраженность (% респондентов)</b>
«Уход от вынужденных социальных контактов»	31
«Ограничение общения»	29
«Использование возможностей мегаполиса»	18
«Стремление к одиночеству»	22
«Поиск новых впечатлений»	24
<b>Аффективные проявления СПП (эмоциональные переживания)</b>	<b>Средний балл (по 5-балльной шкале)</b>
Беспокойство	1,4
Апатия	1,1
Грусть	1,1
Раздражение	1,4
Воодушевление	1,05
Удовлетворение	1,1
Интерес	1,25
Радость	1,1
Отвращение	1,06

**Таблица Б.22.** Связь аффективного и конативного компонентов СПП у респондентов 4 типа.

	Апатия	Грусть	Раздражение
«Использование возможностей мегаполиса»			0,3*
«Ограничение общения»	0,45**	0,3*	0,34*

## ПРИЛОЖЕНИЕ В (информационное)

### Список рисунков в тексте работы

Рисунок 1 - Концептуальная схема социально-психологической пресыщенности горожан условиями проживания в мегаполисе	с. 48
Рисунок 2 - Структура социально-психологической пресыщенности условиями проживания в мегаполисе	с. 49
Рисунок 3 - Графическое представление результатов конфирматорного факторного анализа	с. 88
Рисунок 4 - Статистические показатели и графическое представление результатов конфирматорного факторного анализа конативных проявлений СПП	с. 91

### Список таблиц в тексте работы

Таблица 1 - Структура и содержание социального представления о пресыщенности	с. 63
Таблица 2 - Источники удовлетворенности условиями проживания в городе в группе молодых жителей мегаполиса	с. 65
Таблица 3 - Источники неудовлетворенности условиями проживания в мегаполисе	с. 66
Таблица 4 - Выраженность проявлений СПП условиями проживания в мегаполисе	с. 69
Таблица 5 - Выраженность значимости источников СПП условиями проживания в мегаполисе в представлениях респондентов	с. 70
Таблица 6 - Поведенческие стратегии совладания с СПП в группе учащейся молодежи	с. 72
Таблица 7 - Статистические значения выраженности эмоциональных переживаний в группе учащейся молодежи	с. 73
Таблица 8 - Выраженность эмоциональных переживаний, вызванных явлениями городской жизни (% респондентов)	с. 74
Таблица 9 - Выраженность показателей городской идентичности в группе молодых жителей мегаполиса	с. 77
Таблица 10 - Связь показателей СПП и городской идентичности в группе молодых москвичей (по кр. Спирмена, при $p < 0.05$ )	с. 78
Таблица 11 - Факторные нагрузки шкал («Позитивные ориентированные на потребление услуг в мегаполисе»; факторное значение $> 0.8$ )	с. 80
Таблица 12 - Факторные нагрузки шкал («Тревожный тип, неудовлетворенный условиями проживания в городе»; факторное значение $> 0.8$ )	с. 81
Таблица 13 - Факторные нагрузки шкал («Позитивные, социально ориентированные»; факторное значение $> 0.8$ )	с. 83

Таблица 14 - Факторные нагрузки шкал («Позитивные, урбанисты»; факторное значение >0.8)	с. 84
Таблица 15 - Факторные нагрузки шкал («Позитивные, ориентированные на комфортные условия жизни в мегаполисе»; факторное значение >0.8)	с. 85
Таблица 16 - Выраженность аффективных проявлений СПП	с. 100
Таблица 17 - Выраженность конструктивных/неконструктивных стилей социального поведения совладания с СПП	с. 101
Таблица 18 - Связь стилей поведения и эмоциональных переживаний	с. 103