

Научная статья

<https://doi.org/10.24412/2220-2404-2026-4-14>

УДК 316.334.54



Attribution
cc by

РОЛЬ ГОРОДСКИХ ПАРКОВ В ПОДДЕРЖАНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Брюно В.В.¹, Сумина А.И.², Лебедева Д.А.³

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)^{1,2,3};
Институт социологии Федерального научно-исследовательского социологического центра
Российской академии наук¹

Аннотация. Статья посвящена анализу роли городских парков в повседневной жизни жителей мегаполиса и уточнению механизмов их влияния на психоэмоциональное состояние. В отличие от работ, ограничивающихся констатацией положительного воздействия зелёных зон, в исследовании сделана попытка рассмотреть дифференциацию восстановительных эффектов и выявить значимые характеристики парковой среды. Теоретическую основу составляют подходы экологической психологии (модели снижения стресса и восстановления внимания, гипотеза биофилии), а также социологические и урбанистические представления о пространстве как форме повседневных практик. Эмпирическую базу составили данные анкетного онлайн-опроса жителей Москвы (N=100; преимущественно молодёжь 14–35 лет, 63% женщины), сформированного по принципу доступных случаев с элементами «снежного кома». Анализ носил описательный характер и был направлен на выявление субъективных оценок влияния парков на эмоциональное и физическое состояние. Результаты показывают, что в восприятии респондентов парк выступает прежде всего пространством эмоционального отстранения от городской суеты и временного снижения нагрузки. Выявлена иерархия эффектов, в которой первичными являются состояния уединения, связи с природой и снижения напряжения, тогда как когнитивное восстановление и совладание с тревожными мыслями носят производный характер. Социальная функция парка связана не только с взаимодействием, но и с возможностью присутствия среди других без обязательной коммуникации. Установлено, что инфраструктурные ожидания ориентированы на базовый комфорт и баланс между благоустроенностью и естественностью, тогда как событийная насыщенность воспринимается как второстепенная. Полученные результаты позволяют рассматривать городской парк как элемент повседневной инфраструктуры психоэмоционального равновесия и уточняют представления о факторах, определяющих его реальную востребованность в городской среде.

Ключевые слова: городские парки, зелёные зоны, психологическое благополучие, городской стресс, экологическая психология, восстановление внимания, урбанистика, городская среда, качество жизни

Финансирование: инициативная работа

Original article

THE ROLE OF URBAN PARKS IN MAINTAINING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Victoria V. Bruno¹, Alisa I. Sumina², Daria A. Lebedeva³

National Research Moscow State University of Civil Engineering^{1,2,3};

Institute of Sociology of the Federal Center of Theoretical and Applied Sociology of the Russian Academy of Sciences¹

Abstract. This article examines the role of urban parks in the everyday lives of metropolitan residents and seeks to clarify the mechanisms through which they influence psychological well-being. In contrast to studies that merely confirm the positive effects of green spaces, the present research focuses on differentiating restorative effects and identifying the environmental characteristics of parks that are perceived as significant by users. The theoretical framework draws on approaches from environmental psychology (stress reduction theory, attention restoration theory, and the biophilia hypothesis), as well as sociological and urban studies perspectives that conceptualize space as a domain of everyday practices. The empirical basis of the study consists of data from an online survey of Moscow residents (N = 100; predominantly aged 14–35; 63% female), conducted using a convenience sampling strategy with elements of snowball sampling. The analysis is descriptive and aims to capture subjective assessments of the impact of parks on emotional and physical states. The findings indicate that urban parks are primarily perceived as spaces for emotional distancing from urban pressures and for temporary reduction of everyday demands. A hierarchy of effects is identified, in which feelings of solitude, connection with nature, and tension reduction are primary, while cognitive restoration and coping with anxious thoughts appear as secondary outcomes. The social function of parks is associated not only with interaction but also with the possibility of being among others without obligatory communication. The results further show that users prioritize basic comfort and a balance between maintenance and naturalness, whereas event-based and commercial activities are considered of secondary importance. Overall, the findings suggest that urban parks can be understood as part of the

everyday infrastructure of psychological balance and contribute to a more nuanced understanding of the factors shaping their actual relevance in urban environments.

Keywords: urban parks, green spaces, psychological well-being, urban stress, environmental psychology, attention restoration, urban studies, urban environment, quality of life

Funding: Independent work

Введение.

Во второй половине XX века развитие городов во многом подчинялось идеям функциональности и рационального использования пространства, и в этой системе координат зелёные зоны нередко воспринимались как дополнение, а не как значимая часть повседневной городской среды.

Сегодня это представление постепенно меняется – городской парк всё реже воспринимается исключительно как элемент благоустройства или декоративная «зелёная пауза» между транспортными и жилыми зонами. Для современного мегаполиса он становится пространством куда более сложным – местом психологической и сенсорной разгрузки, саморегуляции, физической активности, социального присутствия без избыточной вовлеченности и, в определенном смысле, территорией возвращения к себе.

Если город учит человека ускоряться, переключаться, реагировать, выдерживать информационный шум, толпу и навязчивую многозадачность, то парк, напротив, позволяет на какое-то время выйти из состояния постоянной мобилизации. В этом и заключается его растущая ценность.

В настоящее время крупные российские города, вслед за общемировым трендом, переживают глубокую трансформацию общественных зелёных пространств [1]. Развитие парковой инфраструктуры постепенно эволюционирует от эстетической задачи к признанию её измеримого вклада в качество жизни и благополучие горожан [2]. Это особенно заметно в крупных городах, где именно зелёные общественные пространства все чаще оказываются в центре дискуссий о том, каким должен быть город, удобный для жизни. Знаковым примером служит Москва, в которой масштабы изменений приобрели характер буквально «парковой революции».

По данным Мосстата, в 2022 году площадь зелёных насаждений столицы достигла 91,6 тыс. гектаров (35,8% территории города), из которых 16,9 тыс. гектаров приходятся на территории общего пользования – парки, скверы и бульвары [3]. Интенсивность использования этих зон беспрецедентна: в 2024 году было зафиксировано более 177 млн. посещений. Этот количественный рост сопровождается постоянным качественным обновлением, о чём свидетельствуют планы по благоустройству не менее 80 объектов в 2024–2025 годах [4].

По отдельным оценкам, число зелёных объектов в Москве выросло с 130 в 2010 году до порядка 1100 в 2024 году, причём разброс в статистике объясняется различиями критериев: одни данные учитывают только крупные официальные парки, другие включают

более широкую типологию зелёных общественных пространств [5].

Зеленая инфраструктура важна сама по себе, однако, её количественный рост ещё не означает, что парк автоматически приобретает свойства среды, способствующей психологическому восстановлению. Именно поэтому вопрос о связи зелёных зон с психологическим благополучием горожанина не сводится к простой и понятной мысли – «в городе должно быть больше деревьев». Здесь проходит важная граница, которая в прикладных обсуждениях нередко размывается. Один парк позволяет нам почувствовать покой, свободу от ролей и внутреннюю собранность, другой же почему-то остаётся транзитной территорией, которую быстро проходят, почти не замечая. Различия связаны не только с площадью озеленения, но и с тем, насколько пространство доступно и комфортно для повседневного пребывания: легко ли в нём ориентироваться, можно ли найти место для отдыха, уединиться или спокойно находиться среди людей без необходимости вступать в общение.

Обращение к теме парков и психологического благополучия сегодня требует более внимательного и конкретного анализа. В российской городской практике заметно усилился запрос на качественную среду, включая дворы, скверы, бульвары и небольшие общественные пространства рядом с домом.

Согласно совместному исследованию ВЦИОМ, ДОМ.РФ и Минстроя России, проведённому в 2020 году среди 3000 жителей городов-миллионников в возрасте от 20 до 60 лет, 70% опрошенных отметили улучшение городской среды за последние три года; среди сфер, где чаще всего замечались позитивные изменения, назывались визуальный облик города и озеленение [6].

Более поздние данные ВЦИОМ также показывают, что оценка городской среды в целом остается довольно высокой: в 2023 году 69% россиян характеризовали ее как хорошую, а 85% заявляли о готовности участвовать в мероприятиях по улучшению места проживания [7]. Это означает, что зелёные и благоустроенные пространства все более явно входят в число значимых повседневных ожиданий жителей, а не воспринимаются как факультативное украшение города.

При этом экологическая чувствительность общества сохраняется и в отношении потерь зелёной среды.

По данным мониторинга ВЦИОМ за 2023 год, 27% россиян относили вырубку лесов и парков, а также нехватку зелёных территорий к числу наиболее сильных факторов, негативно влияющих на экологическую ситуацию в регионе проживания [7].

В 2024 году ВЦИОМ фиксировал, что 41% опрошенных не заметили изменений экологической ситуации в месте своего проживания, а 18% говорили об ее ухудшении, несмотря на общий рост положительных оценок [8].

Эти данные важны потому, что показывают, что общественное восприятие зелёной среды связано не только с эстетикой и благоустройством, но и с более широким переживанием экологической защищенности, качества повседневной жизни и ощущения устойчивости городской среды.

На этом фоне становится особенно заметным одно противоречие. С одной стороны, в российских мегаполисах, прежде всего в Москве, наблюдается масштабное развитие парковой инфраструктуры, увеличение числа благоустроенных территорий, рост посещаемости и внимания к качеству общественных пространств. С другой стороны, гораздо реже анализируется, каким именно образом отдельные характеристики парка связаны с субъективным самочувствием человека.

Между статистикой посещений и реальным восстановительным эффектом нельзя ставить знак равенства. Популярный парк не обязательно является психологически комфортным, так же как небольшой локальный сквер может оказывать на человека более глубокое и устойчивое воздействие, чем крупный, но перегруженный событиями и потоками посетителей объект. Поэтому исследовательский интерес сегодня смещается от общего утверждения о полезности зелёных зон к более точному вопросу о том, какие свойства парковой среды действительно поддерживают эмоциональное благополучие, а какие, напротив, ослабляют этот эффект.

В статье рассматривается, как городские парки включаются в повседневную жизнь и какие их особенности важны для психоэмоционального состояния горожан. В центре внимания – анализ того, как они воспринимаются людьми и чем отличается формально благоустроенное пространство от действительно комфортного.

Новизна работы связана с тем, что влияние парков анализируется через сочетание повседневного опыта пользователей и конкретных характеристик среды, которые могут усиливать или ослаблять восстановительный эффект.

Теоретической основой статьи стали междисциплинарные подходы на пересечении экологической психологии, урбанистики и социологии пространства. В экологической психологии влияние природной среды на состояние человека рассматривается через механизмы снижения стресса и восстановления внимания. В частности, в работах известного исследователя в области дизайна учреждений здравоохранения и влияния природы на стресс и здоровье Роджера Ульриха показано, что контакт с природной средой способствует более быстрому снижению психофизиологического напряжения [9], тогда как Стефан и Рейчел Капланы связывают пребывание в природных ландшафтах

с восстановлением когнитивных ресурсов и снижением утомления [10]. Ещё одно объяснение значимости зелёных пространств даёт гипотеза биофилии, предложенная Эдвардом Уилсоном, согласно которой у человека существует врождённая склонность к взаимодействию с природной средой [11]. В городских условиях это делает парки и другие формы зелёной инфраструктуры важным элементом повседневного поддержания психологического равновесия.

С позиций урбанистики и социологии пространство может быть рассмотрено как часть повседневных практик горожан. В работах урбанистов Джейн Джекобс и Яна Гейла подчёркивается, что городская среда должна быть ориентирована на человека: важно, чтобы в ней было удобно находиться, передвигаться и проводить время [12; 13], тогда как Анри Лефевр обращает внимание на социальную природу пространства, показывая, что пространство не сводится к физической среде, а формируется через повседневные практики и восприятие людей [14]. В этом плане, городской парк выступает не только как природный объект, но и как форма повседневного социального опыта.

Современные эмпирические исследования подтверждают связь между доступом к зелёным зонам и показателями психического здоровья. Так, в крупном лонгитюдном исследовании показано, что более высокий уровень озеленения связан со снижением риска психических расстройств [15]. Регулярное пребывание в природной среде ассоциировано с более высоким уровнем субъективного благополучия [16], а повседневный контакт с зелёными пространствами – с улучшением настроения [17]. Отдельные исследования также указывают на роль парков в укреплении социальных связей и снижении чувства изоляции [18].

Вместе с тем, в исследованиях выявлено, что влияние зелёных зон определяется не только их наличием, но и качественными характеристиками среды и особенностями её использования [19]. Это смещает внимание исследователей от количественных показателей озеленения к анализу повседневного опыта взаимодействия с городскими парками.

Эмпирическая база и методы исследования.

Эмпирическую основу исследования составили данные анкетного опроса жителей Москвы в возрасте от 14 до 60 лет. Сбор данных осуществлялся в онлайн-формате с использованием Google Forms. Распространение анкеты происходило через социальные сети, мессенджеры и домовые чаты. Выборка формировалась по принципу доступных случаев с элементами «снежного кома» (респонденты могли пересылать анкету своим знакомым, что способствовало расширению охвата). Также следует учитывать эффект самоотбора: участие в опросе чаще принимали пользователи, заинтересованные в теме городской среды и имеющие опыт посещения парков.

Всего было получено 113 анкет, из которых после первичной обработки и исключения неполных и

некорректно заполненных опросников в анализ включено 100 респондентов. В структуре выборки преобладают женщины (63%). Респонденты в основном проживают в спальных районах Москвы (48%), а также в районах, расположенных ближе к центру (27%) и пригородной зоне (15%). Возрастная структура выборки смещена в сторону молодых групп (14-16 лет – 8%; 17-20 лет – 29%; 21-35 лет – 40%; 36-45 лет – 7%; 46-60 – 14%; 60 и старше – 2%). Более половины участников не имеют детей.

В анкету входило несколько смысловых блоков.

Первый блок был направлен на самооценку физического состояния, уровня тревожности и стресса. Часть вопросов касалась практик посещения городских парков: частоты, времени и форм пребывания, а также социального контекста посещений.

Отдельный блок был посвящён оценке характеристик парковой среды (доступность, удобство, наличие инфраструктуры, общая атмосфера).

Значимое место занимали вопросы, фиксирующие субъективное влияние парков на состояние респондентов.

Оценивались изменения физического и психоэмоционального состояния до и после посещения, влияние на уровень напряжения, способность переключаться с негативных переживаний и восстанавливать работоспособность. Это позволило соотнести поведенческие практики с переживаемым эффектом взаимодействия с городской зелёной средой. Анализ данных носил описательный характер и включал обобщение распределений, представленных в табличной и графической формах.

К ограничениям исследования относятся нерепрезентативный характер выборки, эффект самоотбора и опора на субъективные самооценки респондентов.

В связи с этим, результаты следует интерпретировать как отражающие выявленные тенденции, а не как характеристики генеральной совокупности.

Вместе с тем, следует учитывать, что исследования, специально направленные на анализ связи характеристик городской зелёной среды и психоэмоционального состояния горожан, в российском научном поле представлены ограниченно.

Полученные данные могут рассматриваться как эмпирическое приближение к данной проблематике, позволяющее уточнить постановку исследовательских вопросов, выявить значимые направления анализа и сформировать основу для последующих, более масштабных и репрезентативных исследований.

Результаты.

Посещаемость парков и оценка инфраструктуры.

Анализ полученных данных показал, что парки занимают заметное место в повседневных практиках опрошенной группы москвичей. Важно, что для большинства опрошенных речь идёт не о редкой

праздничной активности, а об относительно регулярной, хотя и не ежедневной практике. Так, 53% респондентов посещают парк несколько раз в месяц, а средняя продолжительность пребывания составляет около часа. С учётом высокого уровня гиподинамии среди москвичей [20], этот результат является скорее положительным. Наиболее распространёнными формами активности являются традиционные прогулки и ходьба (75%), а также встречи с друзьями (48,4%), что указывает на сочетание индивидуальных и социальных сценариев использования парка. Большинство опрошенных посещают парки преимущественно в весенне-летний период (64%), что ожидаемо связано как с климатическими условиями, так и с сезонным усилением привлекательности открытых зелёных пространств.

Какой именно парк нужен горожанам и что мешает использовать его чаще? Ответы респондентов складываются в достаточно цельную картину. Выявлен вполне определённый запрос на такую городскую среду, которая одновременно помогает восстановиться, остаётся доступной в повседневной жизни и не превращается или просто в «стерильный» декор, или в перегруженное пространство услуг и мероприятий. Прежде всего, обращает на себя внимание высокая поддержка самой идеи вложений в парки как вложений в общественное здоровье. С утверждением «Инвестиции в городские парки – это инвестиции в здоровье населения» согласны подавляющее большинство опрошенных: 64,4% полностью согласны и ещё 17,8% скорее согласны. Это важный результат, поскольку он показывает, что в массовом восприятии парк не сводится к благоустройству «для красоты», а воспринимается как часть городской инфраструктуры благополучия, то есть как ресурс, имеющий прямое отношение к качеству жизни и самочувствию.

На вопрос о том, что важнее в парке, ухоженность или естественность, 60,7% выбрали ответ «сочетание того и другого», при этом 22,5% отдали приоритет аккуратно оформленной, «культурной» среде, а 16,9% – более «дикий» природе. Можно предположить, что парк ценится именно как промежуточное пространство между городом и природой.

Столь же важен анализ ограничений, мешающих более частому посещению парков.

На первом месте оказалось отсутствие времени: этот вариант отметили 71,1% респондентов. Такой результат показывает, что даже при высокой субъективной ценности парков включить их в повседневный график удаётся не всегда. То есть, барьер связан не с отсутствием интереса к паркам, а с напряжённостью городского ритма жизни, при котором даже желательные практики отдыха и восстановления легко вытесняются более срочными делами.

Второй важный момент связан с пространственной доступностью. Так, 40% опрошенных указали на удалённость парка от дома, что свидетельствует о том, что для заметной части респондентов решающим оказывается именно наличие зелёного пространства рядом с повседневными маршрутами. При

этом доля ответов, связанных с плохой транспортной доступностью, существенно ниже (15,6%). Это различие отражает не столько проблему физической недоступности парков, сколько говорит о том, что парк недостаточно встроено в ежедневный маршрут и требует дополнительных затрат времени и усилий. Для такого города, как Москва, этот момент выглядит показательным и ещё раз обращает внимание на значение зелёных пространств шаговой доступности.

Отдельного внимания заслуживают ответы, связанные с качеством самой парковой среды. Почти каждый пятый респондент (19%) указал на плохое состояние парка, а почти каждый четвёртый (23%) – на недостаток удобной инфраструктуры. Для благоустроенной Москвы это нельзя считать доминирующим барьером, однако, и игнорировать такие показатели не стоит. Они могут свидетельствовать о неравномерности качества городской зелёной среды. Наряду с хорошо обустроенными и привлекательными пространствами сохраняются территории, состояние и оснащённость которых не соответствуют ожиданиям пользователей. Важно и то, что речь, вероятно, идёт не только о «плохих» парках в буквальном смысле, но и о расхождении между формальным благоустройством и реальным удобством повседневного пользования.

Опасения, связанные с безопасностью в парках, отметили 11% респондентов. На фоне других факторов это сравнительно невысокий показатель, поэтому говорить о безопасности как о центральной проблеме в рамках данной выборки было бы неверно. Вместе с тем, сам факт наличия такого ответа у каждого десятого участника исследования показывает, что для части горожан этот вопрос значим. Следует также учитывать гендерную структуру выборки (63% женщин), поскольку в ряде исследований именно женщины демонстрируют более высокую чувствительность к вопросам безопасности городской среды.

При этом оценки безопасности заметно различаются в зависимости от времени суток. Днём распределение смещено в сторону высоких значений (уровень безопасности в парке днём на 5 баллов по пятибалльной шкале оценили 55% опрошенных, «4» – 19%), тогда как вечером ответы становятся значительно более сдержанными и неоднородными (в вечернее и ночное время безопасность в парке на 5 баллов оценили 25%; на «4» – 19%). Кроме того, в списке наиболее важных элементов парка 54,4% респондентов отметили освещение и видеонаблюдение, а среди свободных ответов звучали запросы на охрану и лучшую организацию пространства.

Следовательно, безопасность в парке для горожан связана не столько с абстрактным чувством тревоги, сколько с конкретными средовыми решениями, особенно важными в вечернее время. С учётом нерепрезентативного характера выборки, эти результаты не следует переносить на всех жителей Москвы, однако, они позволяют обозначить ряд проблемных зон, требующих более детального изучения.

Сходная неоднородность наблюдается и при оценке семейно-детской инфраструктуры. Считают, что парки плохо приспособлены для посещения с детьми только каждый четвёртый респондент (24,4%), 27% заняли нейтральную позицию. Однако почти половина так не считают (29% ответили полным несогласием, ещё 20% – скорее несогласием).

Структура ответов свидетельствует не о выраженном дефиците, но может указывать на различия в пользовательском опыте и, вероятно, на неодинаковый уровень оснащённости разных территорий.

Интерес представляет то, какие элементы парковой среды респонденты считают наиболее важными в парках. Лидируют базовые компоненты: дорожки и тропы для прогулок (73%), деревья и открытые лужайки (66%), беседки и навесы (62%), водоёмы (61%), а также освещение и видеонаблюдение (54%). Достаточно высоко оцениваются спортивные (50%) и детские площадки (46%). Дополнительные элементы оказались менее востребованными. Так, доступный Wi-Fi волнует более трети опрошенных (33%), парковки для велосипедов и самокатов – 26%, а образовательные зоны – лишь 18%.

Этот набор выглядит довольно показательным. В центре пользовательского запроса оказывается не наполнение пространства дополнительными функциями, а базовые условия комфортного пребывания (возможность спокойно двигаться, останавливаться, укрываться, наблюдать за природой и чувствовать себя безопасно).

Приоритет спокойствия особенно явно проявляется при оценке тихих зон. Наличие тишины и мест для уединённого пребывания – очень важно более чем для половины респондентов (52%) и скорее важно ещё для 31%.

Таким образом, более 80% опрошенных связывают ценность парка с возможностью отступить от шума и избыточной сенсорной стимуляции. На этом фоне отношение к организованным мероприятиям выглядит более неоднозначно. Интерес к фестивалям, йоге, кинопоказам и мастер-классам распределён заметно ровнее. Так, по пятибалльной шкале высокую заинтересованность (5 баллов) выразили 34%, ещё 18% выбрали оценку 4, но 26% заняли нейтральную позицию, а 22% прямо указали на слабый интерес.

Можно заключить, что событийная насыщенность не является для большинства главным критерием хорошего парка. Она может восприниматься как дополнительный плюс, но не как его основная функция.

Сходную картину демонстрирует отношение к кафе и точкам питания. Большинство респондентов (61%) относятся к ним положительно, считая, что они добавляют комфорта; ещё 23% занимают нейтральную позицию. Отрицательно оценивают такие объекты 14%.

Иными словами, элементы сервиса в парке принимаются, но лишь при условии, что они не начи-

нают разрушать его природную атмосферу. В совокупности с предыдущими ответами это позволяет предположить, что горожане не отвергают «обжитой» парк с удобствами, но не хотят превращения зелёного пространства в коммерциализированную площадку.

В целом анализ этих показателей показывает достаточно ясную и внутренне непротиворечивую картину. Для респондентов парк – это, прежде всего, среда повседневного психологического восстановления, и именно с этой функцией связаны их основные ожидания. Они хотят, чтобы парк был близким и доступным, сочетал ухоженность с естественностью, обеспечивал базовый комфорт, безопасность и возможность тишины.

Дополнительные события, кафе и специальные активности допустимы и даже желательны, но не должны вытеснять главное – ощущение простора, покоя и живой природы.

Ценность городского парка сегодня определяется не количеством опций как таковых, а тем, насколько пространство помогает человеку снизить напряжение и сохранить внутреннее равновесие, оставаясь при этом частью обычной городской жизни.

Рассмотренные характеристики использования парков и ожиданий горожан к их инфраструктуре подводят к следующему важному вопросу: Как именно посещение парков связано с субъективным физическим и психоэмоциональным состоянием горожан?

Анализ этих эффектов позволяет перейти от описания практик к оценке их значимости для повседневного благополучия

Влияние посещения парков на психоэмоциональное и физическое состояние горожан. Для понимания роли городских парков в повседневной жизни

важно сначала обратиться к общему самочувствию респондентов и уровню психологической нагрузки, с которой они сталкиваются. Полученные данные выявляют характерное для городской повседневности сочетание: при относительно благополучном физическом самочувствии сохраняется заметный уровень психологического напряжения. Большинство респондентов оценивают своё физическое состояние как хорошее (50% – на 4 балла, 24% – на 5 по пятибалльной шкале), что во многом связано с преобладанием молодых возрастных групп в выборке.

В то же время, уровень стресса распределён иначе: лишь 24% опрошенных оценивают его как низкий (1–2 балла), тогда как основная часть (76%) находится в зоне умеренного и повышенного напряжения (39% отметили 3 балла, 20% – 4 и ещё 17% – максимальный уровень).

Таким образом, даже при хорошем физическом состоянии значительная доля респондентов живёт с ощущением устойчивого психологического напряжения. Можно предположить, что в условиях города нагрузка смещается из физической плоскости в психоэмоциональную: тело в целом справляется, тогда как внимание, концентрация и внутреннее состояние оказываются более уязвимыми к ритму и плотности городской среды.

Для понимания влияния парков на психологическое состояние респондентам был предложен ряд высказываний, степень согласия с которыми оценивалась по пятибалльной шкале (от «полностью согласен» до «полностью не согласен»). Если сопоставить высказывания о влиянии парка на самочувствие, видно, что наиболее сильный отклик вызывают утверждения, связанные со снижением напряжения и эмоциональной регуляцией (табл. 1).

Таблица 1.

Оценка влияния парков на психоэмоциональное состояние, в % от ответивших на вопрос*.

Высказывания	Полностью со-Скорее со-И согласен,Скорее неПолностью не				
	гласен	гласен	и не согла-согласен	сен	согласен
Пребывание в парке помогает мне снизить уровень стресса	45	33	10	7	5
Пребывание в парке улучшает моё настроение/эмоциональное состояние	45	33	12	3	7
Парк помогает мне «перезагрузиться» и восстановить силы после рабочего дня	45	29	16	5	5
Парк дает мне чувство свободы и простора	42	31	14	6	7
Пребывание в парке повышает моё чувство удовлетворённости жизнью	43	27	20	3	7
После посещения парка я чувствую себя более энергичным и полным сил	41	24	19	8	8
Посещение парка снижает чувство одиночества/изолированности	34	25	16	10	15
В парке мне легче сосредоточиться и принимать решения	31	19	28	12	10

* Примечание: высказывания ранжированы по суммарной доле положительных ответов («полностью согласен» и «скорее согласен»).

Как видно из таблицы, восприятие парков, в первую очередь, связано с их *эмоционально-регулятивной функцией*. С тем, что пребывание в парке помогает снизить уровень стресса, согласны или скорее согласны 78% опрошенных; такой же показатель получен по утверждению об улучшении настроения и эмоционального состояния. Близкие значения демонстрируют и ответы о «перезагрузке» после рабочего дня (74%) и ощущении свободы и простора (73%). Эти результаты говорят о том, что парк воспринимается как доступный и понятный инструмент повседневной психологической саморегуляции, не требующий специальных усилий и ставший привычным способом отдыха.

По мере перехода от базовых эмоциональных эффектов к более сложным состояниям наблюдается постепенное снижение доли согласия. Так, 70% респондентов отмечают рост удовлетворённости жизнью, а 65% – прилив энергии после посещения парка. При этом доля нейтральных ответов также растёт (каждый пятый). Это может указывать на то, что влияние парковых пространств воспринимается, прежде всего, как краткосрочное и ситуативное, связанное с текущим состоянием, а не с устойчивыми изменениями жизненного самочувствия или уровня активности.

Наиболее сдержанные оценки фиксируются в отношении когнитивных и социальных эффектов. Только половина опрошенных согласны с тем, что в парке легче сосредоточиться и принимать решения, а 59% отмечают снижение чувства одиночества. При этом именно по этим позициям также возрастает доля нейтральных и несогласных ответов.

Вероятнее всего, парк не воспринимается как пространство решения задач, требующих высокой концентрации, и не выполняет в полной мере функцию социальной компенсации. Его значение скорее связано с возможностью «быть среди других, не взаимодействуя», чем с активным преодолением одиночества.

В совокупности, полученные данные выстраиваются в достаточно чёткую иерархию эффектов: от наиболее выраженных – снятия напряжения, улучшения настроения и ощущения простора – к более вариативным (повышению жизненной удовлетворённости, энергии, концентрации и социальной включённости).

Более детальные вопросы о глубине психологического воздействия делают картину более выразительной. Блок вопросов, в котором респондентам предлагалось сопоставить свои ощущения до и после посещения парка, позволяет точнее понять, какие именно психологические эффекты оказываются для них наиболее значимыми (табл. 2).

Таблица 2.

Субъективная оценка влияния посещения парка на психоэмоциональное состояние (по самооценке изменений до и после посещения), %.

Влияние парка	Никак не влияет 1	Слабо влияет 2	Влияет в некоторой степени 3	Влияет значительно 4	Влияет очень сильно 5
Позволяет эмоционально «отдалиться» от рабочих проблем и городской суеты	2	8	21	35	34
Позволяет побыть наедине с собой и своими мыслями	5	6	23	21	45
Даёт ощущение «принадлежности к чему-то большому», связи с природой и миром	7	12	17	29	35
Пробуждает чувство удивления, любопытства или восхищения	4	8	28	20	40
Помогает справляться с тревожными или навязчивыми мыслями	7	4	30	34	25
Помогает восстановить внимание и умственную энергию после визита в парк (способность ясно мыслить и концентрироваться)	4	11	26	30	29

* Примечание. Высказывания ранжированы по суммарной доле ответов «влияет значительно» и «влияет очень сильно» (4–5 баллов).

Как видно из таблицы 2, по суммарной доле высоких оценок эффектов парка (4–5 баллов) на первом месте оказалось эмоциональное дистанцирование от рабочих проблем и городской суеты – 69% респондентов указали, что парк влияет на это значительно

или очень сильно. Несколько ниже, но также на высоком уровне оценивается возможность побыть наедине с собой и своими мыслями – 66%, а также ощущение связи с природой и миром – 64%. Для 60% заметным или очень сильным оказывается переживание удивления, любопытства и восхищения. Несколько ниже предполагаются восстановление внимания и умственной

энергии, а также помощь в совладании с тревожными или навязчивыми мыслями – по 59% высоких оценок в обоих случаях.

Само распределение ответов представляется весьма показательным. В верхней части ранжированного ряда оказываются не продуктивность, концентрация или борьба с конкретными негативными мыслями, а более базовые для современного горожанина состояния: возможность внутренне отстраниться от суеты, временно снизить давление повседневных обязанностей, остаться наедине с собой, почувствовать большую широту мира и выйти из плотного ритма повседневности.

По сути, для респондентов парк, в первую очередь, оказывается местом, где можно немного «отпустить» внутреннее напряжение и переключиться. И уже на этом фоне проявляются другие эффекты: становится проще сосредоточиться, снижается тревожность, появляется ощущение большей внутренней собранности.

При этом обращает на себя внимание одна деталь. Эффекты, напрямую связанные со снижением стресса или совладанием с тревожными мыслями, хотя и оцениваются положительно, не выходят на первый план. Им уступают более простые, базовые состояния – возможность отстраниться от городской суеты, побыть одному, почувствовать связь с природной средой. На первый взгляд, это может показаться странным, но в действительности здесь скорее проявляется разный уровень описания собственного опыта.

Когда речь идёт в целом о влиянии парков, респонденты действительно говорят о «снижении стресса» – это привычная и понятная формулировка. Но если перейти к более конкретным ощущениям, становится видно, что за этим стоит более сложный процесс. Важную роль играют и смена сенсорной обстановки, и возможность ненадолго выйти из привычного ритма, и снижение плотности контактов с другими людьми, и просто ощущение большего пространства и времени.

В этом смысле, парк воспринимается не как средство «борьбы со стрессом» в прямом смысле слова. Скорее это среда, в которой напряжение постепенно ослабевает само – за счёт изменения условий, в которых человек находится.

Показательно и то, что даже нижние позиции в этом ряду не выглядят слабыми. Так, влияние парка на восстановление внимания и умственной энергии высоко оценивают 59% опрошенных, ещё 26% выбирают срединный вариант «в некоторой степени». Сходная картина наблюдается и по вопросу о тревожных или навязчивых мыслях: 59% говорят о значительном или очень сильном эффекте, ещё 30% отмечают влияние в некоторой степени. Это означает, что для подавляющего большинства респондентов парк не является нейтральным пространством, и в той или иной мере он всё же меняет внутреннее состояние, хотя глубина этого воздействия различается. Особенно важным

представляется то, что доля ответов «никак не влияет» по всем позициям остаётся сравнительно небольшой – от 2% до 7%.

Интересно и соотношение между «соединяющими» и «отделяющими» эффектами. С одной стороны, парк помогает дистанцироваться от работы и городской перегрузки, с другой – усиливает чувство связи с природой и миром. Такое сочетание вряд ли случайно. Судя по данным, для респондентов психологическая ценность парка состоит не только в снижении напряжения, но и в смене самого качества переживания пространства. Парк позволяет выйти из режима спешки и функциональности, вернуть себе чувство масштаба, непринуждённости и большей внутренней целостности. Поэтому высокие оценки получают не только антистрессовые, но и более тонкие, почти экзистенциальные переживания – удивление, связь с миром, возможность остаться наедине с собой.

Схожая иерархия смыслов сохраняется и в вопросах о частоте переживаемых состояний. После прогулки в парке у 63% часто или почти всегда повышается мотивация к повседневным делам, 56% часто или почти всегда чувствуют себя на время свободными от социальных ролей и ожиданий, 50% специально идут в парк для улучшения эмоционального состояния, а 46% нередко полностью забывают о времени. Важен и промежуточный слой ответов: ещё 28–35% по этим позициям выбирают вариант «иногда». Это означает, что даже если эффект не переживается как постоянный, он все равно является частью паркового опыта. Парк, по видимому, не просто успокаивает, а позволяет человеку временно выйти из давящей структуры обязательств и вернуться к повседневным делам в более собранном состоянии.

В целом этот блок данных показывает, что субъективно переживаемый эффект парка складывается из нескольких взаимосвязанных слоёв. На первом плане – эмоциональная разгрузка и отстранение от повседневной суеты; далее – уединение, чувство связи с природой и эстетическое переживание; ещё далее – когнитивное восстановление и снижение тревожных мыслей. Такая последовательность позволяет сделать важный вывод: в восприятии респондентов парк ценен, прежде всего, как среда внутреннего переключения и психологического восстановления, а уже затем – как пространство, содействующее концентрации, саморегуляции и более собранному состоянию.

Сравнение парка с другими способами восстановления показывает ещё один важный результат. Наиболее выраженное преимущество парк получает по сравнению с шопингом в торговом центре (50% опрошенных считают его более или значительно более эффективным способом восстановления). Достаточно высоко оценивается и его преимущество перед занятиями спортом в помещении: 45% ответов на уровнях 4–5, при этом около 30% респондентов выбирают нейтральный вариант, а 25% отдают предпочтение тренировкам в зале (таблица 3).

Таблица 3.

Сравнительная оценка эффективности посещения парка и других способов восстановления по шкале от 1 до 5, % от числа ответивших *.

Влияние парка на восстановление по сравнению с:	Оценка эффективности парка (шкала 1–5)				
	1	2	3	4	5
Шопинг в торговом центре	11	10	29	16	34
Занятия спортом в помещении (фитнес-зал)	12	13	30	13	32
Просмотр фильма/сериала дома	13	16	36	18	17
Встреча с друзьями в кафе/баре	18	19	30	17	16

* Примечание. 1 – парк значительно менее эффективен, 3 – примерно одинаково, 5 – парк значительно более эффективен.

Такое распределение представляется показательным. В отличие от занятий спортом, которые связаны с физической нагрузкой, самодисциплиной и в ряде случаев дополнительным напряжением, пребывание в парке не требует усилий и не задаёт нормативного сценария поведения. Можно предположить, что парк воспринимается, скорее, как форма «мягкого» восстановления, основанного на снижении нагрузки и переключении, тогда как спорт – как активная стратегия саморегуляции, требующая ресурсов и мотивации. В этом смысле, парк не конкурирует со спортом напрямую, а занимает иную нишу в структуре повседневных практик восстановления.

В сравнении с просмотром фильмов и сериалов дома и встречами с друзьями в кафе, картина оказывается более сдержанной: здесь преобладает ответ «примерно одинаково» – 36% и 30% соответственно. То есть, парк не обязательно вытесняет другие формы досуга, но во многих случаях воспринимается как более действенный способ именно эмоционального и психического восстановления, особенно по сравнению с закрытыми, коммерциализированными или сенсорно перегруженными пространствами.

О высокой субъективной значимости парков для горожан говорит и гипотетический вопрос об их исчезновении. Для 36% это оказало бы крайне негативное влияние на психологическое состояние, ещё для 46,2% – заметное негативное влияние. Таким образом, более 80% опрошенных связывают наличие парков с качеством собственного психоэмоционального состояния.

Физический аспект посещения парков также проявляется достаточно отчётливо, хотя и уступает по значимости психологическим эффектам. Половина респондентов оценивает влияние парка на мотивацию к физической активности как высокое (оценки 4–5), а 64% отмечают, что наличие парка поблизости в той или иной степени повышает их повседневную двигательную активность. Вместе с тем, почти треть опрошенных считает, что парк на неё не влияет. Это означает, что физическая функция парка действительно важна, но она не является единственной и, вероятно, не выступает главной. Для значительной части респондентов прогулка, движение и пребывание на воздухе ценны не сами по себе, а как часть общего восстановительного опыта.

Обсуждение.

Полученные данные подтверждают, что для опрошенной группы москвичей городские парки играют значимую роль в повседневном психологическом самочувствии. Однако если останавливаться лишь на констатации положительного влияния, работа осталась бы в пределах давно установленного факта. На наш взгляд, ценность представленных результатов раскрывается через менее очевидные положения, каждое из которых уточняет, а в чём-то и проблематизирует сложившиеся теоретические представления.

Парк как пространство отстранения. В экологической психологии традиционно выделяются два основных механизма влияния природной среды – снижение стресса (Р. Ульрих [9]) и восстановление внимания (Р. и С. Капланы [10]). Полученные данные позволяют уточнить их соотношение в повседневном опыте горожан. Наиболее высокие оценки получили состояния, связанные с дистанцированием от городской суеты, уединением и ощущением связи с природой, тогда как когнитивные эффекты занимают вторичные позиции. Это говорит о том, что парк воспринимается, прежде всего, как пространство временного выхода из состояния повседневной перегрузки. Когнитивное восстановление в этом случае выступает не как самостоятельная цель, а как производный эффект более общего процесса психологического переключения.

В этом плане, парк оказывается не инструментом повышения эффективности, а средой, в которой допустимо временно отказаться от требований продуктивности.

Социальное присутствие без обязательного взаимодействия. Социальная сторона паркового опыта оказывается не такой однозначной, как можно было бы ожидать. Встречи с друзьями остаются распространённой практикой, но при этом влияние парка на снижение чувства одиночества оценивается заметно сдержаннее. Это наводит на мысль, что здесь работает несколько иная форма социальности. Скорее, парк нужен не столько как место активного общения, сколько как пространство, где можно находиться среди других и при этом не вступать в контакт. В этом есть своя ценность. Человек остаётся в публичном пространстве, но сохраняет дистанцию и контроль над тем, насколько вовлекаться. В урбанистике это иногда описывают как «публичное одиночество» – состояние, при котором присутствие других не требует взаимодействия (Ричард Сеннет).

Для более молодой аудитории, которая преобладает в нашей выборке, парк в этом смысле может выполнять роль своеобразного «третьего места» (Рей Ольденбург). Но не в классическом варианте, не как точка притяжения для общения, а, скорее, как среда наблюдения и спокойного присутствия. Можно быть «в городе», но без обязательного включения в него. Это особенно важно, если учесть, что повседневная жизнь – работа, учёба – и так перегружена вынужденными контактами.

Из этого вытекает и вполне практическое следствие. Когда парковые пространства начинают чрезмерно насыщаться событиями (фестивалями, активностями, анимацией) он постепенно теряет это качество. Пространство, в котором можно просто быть, начинает задавать сценарий поведения. Судя по ответам, именно такая перспектива вызывает у части респондентов настороженность: интерес к событиям есть, но он явно не является приоритетом.

Баланс природности и благоустройства. Похожая ситуация проявляется и в оценках самой среды. Респонденты не тяготеют к крайностям – ни к полностью «дикой» природе, ни к чрезмерно благоустроенному пространству. Скорее, важен баланс. Приоритет получают достаточно простые вещи: дорожки, зелень, вода, возможность присесть, укрыться, задержаться без цели.

При этом избыточная насыщенность, будь то коммерция или события, воспринимается с осторожностью. Складывается ощущение, что ценность парка связана не с количеством функций, а с тем, насколько он позволяет замедлиться, отойти в сторону и немного «разгрузить» восприятие. Запрос на «окультуренную, но не перегруженную» среду можно рассматривать как отражение глубинной потребности в психологической безопасности. Теория биофилии Эдварда Уилсона предполагает врождённую тягу человека к природным ландшафтам [11]. Однако в городских условиях прямой контакт с «дикой» природой может быть сопряжён с ощущением неухоженности, а иногда и опасности. Парк, сочетающий элементы благоустройства с сохранением природной эстетики, выполняет роль «мягкого» посредника: он даёт чувство контроля и предсказуемости, не разрушая при этом восстановительного потенциала зелени.

Полученные результаты, разумеется, следует интерпретировать с учётом ограничений выборки (нерепрезентативность, смещение в сторону молодых женщин, эффект самоотбора). Мы рассматриваем наше исследование как разведывательное, позволяющее сформулировать гипотезы для последующих, более масштабных количественных и качественных исследований. Перспективными направлениями дальнейших исследований представляются анализ различий в восприятии парков в зависимости от социально-демографических характеристик, сопоставление различных типов зелёных пространств. Интерес представляет и изучение долгосрочных эффектов парков. Наши

данные фиксируют субъективные самоотчеты о краткосрочном влиянии. Лонгитюдные исследования могли бы показать, связаны ли регулярные посещения парков с продолжительными позитивными изменениями: снижения уровня тревожности, депрессивности или повышения субъективного благополучия

Заключение.

Проведённое исследование не ставило своей задачей в очередной раз подтвердить, что парки полезны для горожан. Этот тезис сегодня уже не требует доказательств. Смысл работы заключался в другом: понять, какой именно парк и каким образом включается в повседневную регуляцию психологического состояния, какие его свойства оказываются действительно значимыми, а какие избыточными или мешающими. Полученные данные позволяют уточнить сам взгляд на восстановительную функцию зелёных пространств. Оказывается, что в иерархии субъективных эффектов первична не когнитивная перезагрузка (способность лучше концентрироваться или решать задачи), а более базовое состояние – возможность эмоционально отстраниться от городской суеты, на время выпасть из плотного потока обязательств и социальных ролей. Парк, в этом смысле, становится не столько инструментом повышения эффективности, сколько легитимным пространством для «недеяния», в котором человеку разрешается просто быть, не производя ничего и никому ничего не доказывая.

Интересно и то, как в ответах проявляется социальная сторона паркового опыта. С одной стороны, встречи с друзьями остаются важным сценарием. С другой, – не менее значимой оказывается возможность просто находиться среди других людей, не вступая с ними в контакт. В этом смысле, парк создаёт редкую для большого города ситуацию: можно быть «в обществе», но без обязательной вовлечённости и без необходимости постоянно реагировать на окружающих.

Неожиданно сдержанным выглядит и запрос к инфраструктуре. Горожане ожидают не сложных решений, технологий или насыщенной событийной программе. Скорее, важен базовый, понятный комфорт: дорожки, по которым удобно идти, места, где можно остановиться, укрыться, спокойно посидеть, нормальное освещение. При этом важно, чтобы всё это не «перекрывало» саму природную среду. Слишком явная искусственность или перегруженность начинает работать в обратную сторону. В итоге ценится не столько разнообразие функций, сколько общее состояние пространства – тишина, предсказуемость, возможность не спешить.

Эти выводы меняют привычную картину оценки городских парков. Вместо погони за количеством посещений или числом мероприятий, целесообразно обратить внимание на то, насколько среда способна поддерживать состояния покоя, уединения и сенсорной разгрузки. В условиях, когда главный дефицит современного города не информация, а возможность от неё отключиться, парк приобретает уникальную ценность. Он становится тем местом, в котором

человек может на время перестать быть «пользователем», «сотрудником», «клиентом» и просто вернуться

к себе. И, вероятно, именно в этой, казалось бы, «непродуктивной» функции заключается его главная продуктивность.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование в формате double-blind peer review (рецензенту неизвестны имя и должность автора, автору неизвестны имя и должность рецензента). Рецензия может быть предоставлена заинтересованным лицам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are reviewed in the double-blind peer review format (the reviewer does not know the name and position of the author, the author does not know the name and position of the reviewer). The review can be provided to interested persons upon request.

Список источников:

1. Конева В., Смирнов Г., Маркелова А. ESG в городах: трансформация жизненной среды под влиянием "зеленой" повестки [Электронный ресурс] // ТАСС. 03.04.2024. URL: <https://tass.ru/obschestvo/20411917> (дата обращения 12.02.2026).
2. Цветкова М. Москва позеленевшая: как меняется экосистема столицы и почему это важно для горожан? [Электронный ресурс] // Газета.ru: 21.01.2025. URL: <https://www.gazeta.ru/social/2025/01/21/20416016.shtml> (дата обращения: 14.03.2026).
3. В Москве зеленых насаждений на территории города почти в 1,5 раза больше, чем в среднем по России [Электронный ресурс] // Мосстат. 13.04.2023. URL: <https://77.rosstat.gov.ru/folder/70759/document/203591> (дата обращения: 05.02.2026).
4. В 2025 году в Москве благоустроят более 80 парков, бульваров и площадей // Комсомольская правда. 2025 г. 23 июля. URL: <https://www.kp.ru/online/news/6484703/> (дата обращения: 01.12.2025).
5. Число парков, скверов и зелёных территорий в Москве выросло в 8,5 раз // RU-постерс: сайт. 2025 г. 1 июля. URL: <https://ruposters.ru/news/01-07-2025/chislo-parkov-skverov-zelyonih-territorii-moskve-viroslo> (дата обращения: 01.03.2026).
6. Опрос: 70% жителей городов-миллионников отметили улучшение городской среды за последние три года [Электронный ресурс] // Минстрой России. 18.11.2020. URL: <https://minstroyrf.gov.ru/press/opros-70-zhiteley-gorodov-millionnikov-otmetili-uluchshenie-gorodskoy-sredy-za-poslednie-tri-goda/> (дата обращения: 22.02.2026).
7. Экологическая ситуация в России: мониторинг. За последние полтора года общественное восприятие экологической ситуации в России в целом и в регионе проживания респондента несколько улучшилось. [Электронный ресурс] // ВЦИОМ. 9.03.2023. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/ehkologicheskaja-situacija-v-rossii-monitoring-20230309> (дата обращения: 15.02.2026).
8. Экологическая ситуация: мониторинг. Проблемы с вывозом мусора, загрязнение водоемов и загазованность - три самых большие претензии россиян к экологической ситуации в местах их проживания. [Электронный ресурс] // ВЦИОМ. 30.07.2023. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/ehkologicheskaja-situacija-monitoring> (дата обращения: 15.02.2026).
9. Ulrich R. S. View through a window may influence recovery from surgery. // *Science* (New York, N.Y.), Vol.224(4647), P. 420-421. DOI: 10.1126/science.6143402
10. Kaplan R., Kaplan S. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. - Cambridge: Cambridge University Press, 1989. - 352 p.
11. Wilson E.O. *Biophilia*. - Cambridge: Harvard University Press, 1984. 157 p.
12. Джекобс Д. Смерть и жизнь больших американских городов / пер. с англ. Л. Мотылев. - Москва: Новое изд-во, 2011. - 457 с. ISBN: 978-5-98379-149-7 EDN: QNPXVL
13. Gehl J. *Life between buildings Using Public Space* / Jan Gehl; Transl. by Jo Koch. Washington: Island press, cop. 2011. - 207 p.
14. Лефевр А. Производство пространства / Пер. с фр. И. Стаф. - М.: Streike Press, 2015. 432 с. ISBN: 978-5-906264-41-1
15. Geary R.S., Thompson D., Mizen A. et al. Ambient greenness, access to local green spaces, and subsequent mental health: a 10-year longitudinal dynamic panel study of 2.3 million adults in Wales // *Lancet Planet Health*. 2023. Vol. 7(10). P. e809-e818. DOI: 10.1016/S2542-5196(23)00212-7 EDN: XXLQHS
16. White M.P., Alcock I., Grellier J. et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. // *Scientific Reports*. 2019. Vol. 9, No 7730. DOI: 10.1038/s41598-019-44097-3
17. Li D., Deal B., Zhou X., Slavenas M., Sullivan W.C. Moving beyond the neighborhood: Daily exposure to nature and adolescents' mood // *Landscape and Urban Planning*. 2018. Vol 173. P/ 33-43. DOI: 10.1016/j.landurbplan.2018.08.020
18. Jennings V., Rigolon A., Thompson J., Murray A., Henderson A., Gragg R.S. The Dynamic Relationship between Social Cohesion and Urban Green Space in Diverse Communities: Opportunities and Challenges to Public Health. // *Int J Environ Res Public Health*. 2024. Vol.21(6). P. 800-817. DOI: 10.3390/ijerph21060800 EDN: IFHYOD
19. Astell-Burt, T., Feng, X. Association of Urban Green Space With Mental Health and General Health Among Adults in Australia. // *JAMA network open*. 2019. Vol. 2(7). DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2019.8209
20. Гребенникова П. Врач назвала три главные опасности для здоровья москвичей [Электронный ресурс] // *Вечерняя Москва*. 08.10. 2019. URL: <https://vm.ru/news/755265-vrach-nazvala-glavnye-opasnosti-dlya-zdorovya-moskvicej> (дата обращения: 15.03.2026).

References:

1. Koneva V., Smirnov G., Markelova A. ESG in cities: transformation of the living environment under the influence of the "green" agenda [Electronic resource] // TASS. 04/03/2024. URL: <https://tass.ru/obschestvo/20411917> (accessed 12.02.2026).
2. Tsvetkova M. Moscow turned green: how is the ecosystem of the capital changing and why is it important for the citizens? [Electronic resource] // *Gazeta.ru*: 01/21/2025. URL: <https://www.gazeta.ru/social/2025/01/21/20416016.shtml> (date of request: 03/14/2026).

3. In Moscow, there are almost 1.5 times more green spaces in the city than the average in Russia [Electronic resource] // Mosstat. 04/13/2023. URL: <https://77.rosstat.gov.ru/folder/70759/document/203591> (date of application: 02/05/2026).
4. In 2025, more than 80 parks, boulevards and squares will be improved in Moscow // Komsomolskaya Pravda. July 23, 2025. URL: <https://www.kp.ru/online/news/6484703/> (date of access: 12/01/2025).
5. The number of parks, squares and green areas in Moscow has increased 8.5 times // RU-posters: website. July 1, 2025. URL: <https://ruposters.ru/news/01-07-2025/chislo-parkov-skverov-zelyonih-territorii-moskve-viroslo> (date of access: 03/01/2026).
6. Survey: 70% of residents of million-plus cities noted an improvement in the urban environment over the past three years [Electronic resource] // Ministry of Construction of Russia. 11/18/2020. URL: <https://minstroyf.gov.ru/press/opros-70-zhiteley-gorodov-millionnikov-otmetili-uluchshenie-gorodskoy-sredy-za-poslednie-tri-goda/> (date of access: 02/22/2026).
7. The environmental situation in Russia: monitoring. Over the past year and a half, public perception of the environmental situation in Russia as a whole and in the respondent's region of residence has improved somewhat. [Electronic resource] // VTsIOM. 03/9/2023. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/ehkologicheskaja-situacija-v-rossii-monitoring-20230309> (date of request: 02/15/2026).
8. Environmental situation: monitoring. Problems with garbage collection, pollution of water bodies and gas pollution are the three biggest complaints of Russians about the environmental situation in their places of residence. [Electronic resource] // VTsIOM. 07/30/2023. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/ehkologicheskaja-situacija-monitoring> (accessed: 02/15/2026).
9. Ulrich R. S. View through a window may influence recovery from surgery. // *Science* (New York, N.Y.), Vol.224(4647), P. 420-421. DOI: 10.1126/science.6143402
10. Kaplan R., Kaplan S. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. - Cambridge: Cambridge University Press, 1989. - 352 p.
11. Wilson E.O. *Biophilia*. - Cambridge: Harvard University Press, 1984. 157 p.
12. Jacobs D. *The death and life of big American cities* / translated from English by L. Motylev. Moscow: New Publishing House, 2011. 457 p. ISBN: 978-5-98379-149-7 EDN: QNPXVL
13. Gehl J. *Life between buildings Using Public Space* / Jan Gehl; Transl. by Jo Koch. Washington: Island press, cop. 2011. - 207 p.
14. Lefebvre A. *The production of space* / Translated from French by I. Staf. - M.: Streike Press, 2015. 432 p. ISBN: 978-5-906264-41-1
15. Geary R.S., Thompson D., Mizen A. et al. Ambient greenness, access to local green spaces, and subsequent mental health: a 10-year longitudinal dynamic panel study of 2.3 million adults in Wales // *Lancet Planet Health*. 2023. Vol. 7(10). P. e809-e818. DOI: 10.1016/S2542-5196(23)00212-7 EDN: XXLQHS
16. White M.P., Alcock I., Grellier J. et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. // *Scientific Reports*. 2019. Vol. 9, No 7730. DOI: 10.1038/s41598-019-44097-3
17. Li D., Deal B., Zhou X., Slavenas M., Sullivan W.C. Moving beyond the neighborhood: Daily exposure to nature and adolescents' mood // *Landscape and Urban Planning*. 2018. Vol 173. P/ 33-43. DOI: 10.1016/j.landurbplan.2018.08.020
18. Jennings V., Rigolon A., Thompson J., Murray A., Henderson A., Gragg R.S. *The Dynamic Relationship between Social Cohesion and Urban Green Space in Diverse Communities: Opportunities and Challenges to Public Health*. // *Int J Environ Res Public Health*. 2024. Vol.21(6). P. 800-817. DOI: 10.3390/ijerph21060800 EDN: IFHYOD
19. Astell-Burt, T., Feng, X. Association of Urban Green Space With Mental Health and General Health Among Adults in Australia. // *JAMA network open*. 2019. Vol. 2(7). DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2019.8209
20. Grebennikova P. The doctor named three main health hazards for Muscovites [Electronic resource] // *Evening Moscow*. 08.10. 2019. URL: <https://vm.ru/news/755265-vrach-nazvala-glavnye-opasnosti-dlya-zdorovya-moskvichej> (date of request: 03/15/2026).

Информация об авторах:

Брюно Виктория Владимировна, кандидат социологических наук, старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных наук и технологий, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ); старший научный сотрудник сектора социологии девиантного поведения, Институт социологии ФНИСЦ РАН, victoria.bruno@mail.ru

Сумина Алиса Игоревна, студентка 5 курса ИАГ, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ), suminaalisa@gmail.com

Лебедева Дарья Алексеевна, студентка 5 курса ИАГ, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ), Dla1769934@gmail.com

Victoria V. Bruno, Candidate of Social Sciences (Sociology), Senior Lecturer, Department of Social Sciences and Humanities and Technologies, National Research Moscow State University of Civil Engineering; Senior Researcher, Sector of Sociology of Deviant Behavior, Institute of Sociology, Federal Center of Theoretical and Applied Sociology of the Russian Academy of Sciences, Email: victoria.bruno@mail.ru, ORCID ID: 0000-0001-9735-024X.

Alisa I. Sumina, 5th-year student, National Research Moscow State University of Civil Engineering.

Daria A. Lebedeva, 5th-year student, National Research Moscow State University of Civil Engineering.

Вклад авторов:

все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Contribution of the authors:

All authors contributed equally to this article.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 21.03.2026;

Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 10.04.2026;

Принята к публикации / Accepted for publication 20.04.2026.

Авторами окончательный вариант рукописи одобрен.