

5. Захарченко Д., Франко С. Як вимушеним переселенцям адаптуватись за кордоном і чому корисно плакати – пояснює психолог. URL: <https://suspilne.media/252718-ak-vimusenim-pereselencam-adaptuvatis-zakordonom-i-comu-korisno-plakati-poasnue-psiholog/> (дата звернення: 10.09.2024).
6. Загородній М. Як українцям адаптуватись до життя за кордоном? Поради експертки. Українська правда. Життя. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2022/09/17/250483/> (дата звернення: 17.09.2024).

ВИКОРИСТАННЯ МІСЬКИХ ПРОСТОРІВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Семенюк Анастасія Сергіївна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Пилявець Наталія Ігорівна

ORCID ID: 0009-0001-6292-1660

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Використання природних просторів для покращення ментального здоров'я зумовлене низкою факторів. Зростання міського населення, поширення стресу, обмеження у фізичній активності під час пандемії COVID-19, а також, найголовніше, повномасштабне

вторгнення в Україну призвели до того, що все більше людей звертають увагу на важливість взаємодії з природою. Дослідження підтверджують, що проведення часу на природі сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресії, покращує настрій і загальне самопочуття.

Окрім того, природні простори сприяють соціалізації та створенню відчуття спільноти, що також позитивно впливає на ментальне здоров'я. В умовах постійного технологічного розвитку і збільшення кількості часу, проведеного за екраном в читанні новин, природні простори надають можливість відпочити від інформаційного перевантаження і знайти баланс.

Таким чином, використання природних просторів для покращення ментального здоров'я стає все більш актуальною темою, що знаходить відгук як серед науковців, так і серед широкої громадськості.

Мета статті: аналіз та систематизація наукових даних щодо впливу міських просторів на психічне здоров'я людей, які перебувають у стресових або кризових ситуаціях, зокрема під час воєнних дій.

Виклад основного матеріалу: Є багато досліджень, що демонструють позитивний вплив природних просторів на ментальне здоров'я. Отож, розглянемо кілька відомих дослідників та їхні роботи:

Рейчел і Стівен Каплан – це американські психологи, які розробили “Теорію відновлення уваги” (Attention Restoration Theory, ART) наприкінці 1980-х років. Вона пояснює, як природне середовище може сприяти відновленню когнітивних ресурсів, які виснажуються через постійні зусилля зосереджувати увагу на завданнях. [5, с. 160]

Основні ідеї теорії:

1. Виснаження уваги.

У сучасному житті багато завдань вимагають концентрації та уваги, але ці ресурси є обмеженими і можуть виснажуватись після тривалого фокусу на роботі, навчанні чи інших активностях. Це виснаження проявляється у вигляді втоми, зниження ефективності та підвищеної роздратованості.

2. Природне середовище як засіб відновлення.

Каплани виявили, що взаємодія з природою може допомогти відновити ці ресурси. Природа дозволяє розслабитися і відновити втомлену увагу завдяки м'якому і ненав'язливому впливу.

Теорія Капланів надихнула численні дослідження і проекти, що пов'язують урбанізацію з психічним здоров'ям, показуючи, що доступ до природи має позитивний вплив на когнітивний стан людини.

Террі Хартіг — відомий дослідник у галузі психології довкілля, який зробив значний внесок у розвиток теорії відновлення уваги (ART), запропонованої Рейчел і Стівеном Капланами. Його роботи зосереджені на вивченні того, як різні середовища, особливо природні, впливають на відновлення психічного та фізичного здоров'я людини. [10, с. 12]

Основні напрями досліджень Террі Хартіга:

1. Емпіричне підтвердження ART.

Хартіг проводив дослідження, щоб перевірити основні положення теорії Капланів. Його роботи показали, що перебування на природі дійсно сприяє відновленню когнітивних ресурсів та зменшує стрес. Він використовував експериментальні методи, порівнюючи ефект від прогулянок у природному середовищі з прогулянками в міському середовищі.

2. Психологічні та фізіологічні переваги природи.

У своїх дослідженнях Хартіг виявив, що навіть короткий час, проведений на природі, може покращити когнітивні показники, знизити рівень стресу та покращити емоційний стан. Він також досліджував фізіологічні реакції, такі як зниження артеріального тиску і частоти серцевих скорочень, які є ознаками зниження стресу.

3. Соціальний контекст відновлення.

Хартіг також вивчає, як соціальні взаємодії та фізичне середовище разом впливають на процес відновлення. Він розглядав не лише індивідуальні

переваги природи, але й як взаємодія з природою може сприяти покращенню соціальних стосунків і загального соціального благополуччя.

4. Міське планування і здоров'я.

Хартіг підкреслює важливість інтеграції природних елементів у міське середовище для підтримки психічного здоров'я міських жителів. Його дослідження показують, що доступ до зелених зон у містах допомагає зменшити негативні наслідки урбанізації, такі як стрес, перевантаження інформацією і зниження когнітивних функцій.

Загалом, Террі Хартіг розширив дослідження теорії відновлення уваги, показавши, що природні середовища є важливими для психічного і фізіологічного відновлення, а також для підтримки загального благополуччя людей, особливо в умовах міського життя.

Марк Лонгбо — ще один дослідник, відомий своїм внеском у психологію довкілля та розвиток теорії відновлення уваги (ART). Його робота тісно пов'язана з дослідженнями Капланів і Хартіга, але він зробив кілька унікальних внесків у розуміння того, як природне середовище може сприяти відновленню когнітивних ресурсів і загальному психічному здоров'ю. [8, с. 160]

Основні напрями досліджень Марка Лонгбо:

1. Експериментальні дослідження природи і уваги.

Лонгбо проводив багато досліджень, щоб емпірично перевірити і розширити теорію відновлення уваги. Його роботи часто фокусуються на тому, як різні типи природного середовища — наприклад, парки, лісові масиви, водойми — впливають на здатність до концентрації та емоційне благополуччя.

2. Роль візуальних стимулів.

Один із важливих внесків Лонгбо полягає в дослідженні того, як візуальні елементи природи впливають на процес відновлення. Він виявив, що навіть просте спостереження за природними сценами — через вікно або

на фотографіях — може мати позитивний ефект на відновлення уваги. Це доповнює ідеї про те, що повне занурення в природу не завжди є обов'язковим для відновлення; навіть мінімальний контакт з природними елементами може бути корисним.

3. Дослідження міського середовища.

Лонгбо також досліджував, як різні аспекти урбанізованого середовища можуть перешкоджати відновленню уваги або, навпаки, сприяти йому за рахунок інтеграції природних елементів. Він підкреслює, що стрес та втома, пов'язані з життям у містах, можуть бути частково компенсовані через розумне планування зелених зон і природних просторів.

Лонгбо продовжує розширювати розуміння того, як природа впливає на відновлення когнітивних ресурсів, підкреслюючи як прямий контакт з природою, так і нові методи інтеграції природних елементів у сучасне життя.

Роджер Ульріх – відомий дослідник у галузі психології та архітектури охорони здоров'я, який зробив вагомий внесок у вивчення впливу природного середовища на здоров'я і благополуччя людей. Його робота зосереджена на тому, як дизайн лікарень та інших закладів охорони здоров'я може бути поліпшений за допомогою включення природних елементів для полегшення стресу та сприяння фізичному відновленню. [13, с. 420]

Основні напрями досліджень Роджера Ульріха:

1. Дослідження впливу природи на процес одужання.

Одне з найвідоміших досліджень Ульріха (1984 р.) показало, що пацієнти, які одужували після хірургічних операцій і мали вигляд з вікна на природу (наприклад, дерева), одужували швидше, відчували менший біль і потребували менше знеболюючих засобів порівняно з тими, хто мав вигляд на цегляну стіну. Це дослідження стало одним з перших доказів того, що природні елементи можуть позитивно впливати на процес відновлення в лікарнях.

2. Теорія стресу і природа.

Ульріх розробив теорію зменшення стресу, яка пояснює, як природа допомагає знижувати рівень стресу та тривоги. Згідно з цією теорією, природні елементи мають властивості, що сприяють розслабленню, зниженню артеріального тиску і серцевого ритму, а також поліпшенню настрою. Ульріх виявив, що взаємодія з природою — навіть пасивна, через візуальне сприйняття — сприяє швидкому зниженню фізіологічних та психологічних показників стресу.

3. Дизайн закладів охорони здоров'я.

Одним із ключових напрямків роботи Ульріха є дослідження того, як архітектурний дизайн лікарень та медичних закладів може покращити результати лікування пацієнтів. Він підтримує концепцію дизайну, орієнтованого на пацієнта, яка передбачає інтеграцію природних елементів (сади, великі вікна, натуральні матеріали) у лікарняне середовище для зменшення стресу і покращення самопочуття як пацієнтів, так і персоналу.

Робота Ульріха суттєво вплинула на розвиток архітектури охорони здоров'я та психології довкілля, спонукаючи до більшої уваги до впливу природних елементів на процес одужання та психічне здоров'я. Його дослідження продовжують бути важливими для оптимізації середовищ, де відбувається лікування і реабілітація людей.

Френсіс К. К. Чен — це дослідник у галузі психології та екологічної психології, який зосереджується на взаємодії людини з природним і урбанізованим середовищем, а також на впливі природи на психологічне та фізичне здоров'я. Його робота доповнює дослідження в рамках теорії відновлення уваги (ART) та інших напрямів, пов'язаних із впливом природи на людину. [16, с. 112]

Казухіко Ямакава — дослідник, який спеціалізується на когнітивній науці, нейропсихології та впливі природного середовища на мозок. Його наукові інтереси охоплюють нейропсихологічні аспекти сприйняття

природи, дослідження механізмів відновлення уваги та зниження стресу через вплив природних ландшафтів. Ямакава зосереджує свої дослідження на тому, як природні середовища можуть сприяти когнітивному відновленню та покращенню психічного здоров'я через нейрофізіологічні процеси. [17, с. 26]

Основні напрями досліджень Казухіко Ямакави:

1. Вплив природи на мозок і когнітивні функції.

Ямакава вивчає, як природні ландшафти впливають на роботу мозку та когнітивні процеси, такі як увага, концентрація і пам'ять. Його дослідження показують, що перебування на природі активізує певні ділянки мозку, які відповідають за відновлення уваги та зниження розумової втоми.

2. Нейрофізіологічні механізми відновлення.

Ямакава проводить дослідження, які підтверджують, що взаємодія з природою впливає на такі нейрофізіологічні процеси, як зниження рівня кортизолу (гормону стресу), уповільнення серцевого ритму та покращення загальної психофізіологічної стабільності.

3. Візуальна стимуляція та відновлення.

Одним із важливих аспектів його роботи є дослідження впливу візуальних образів природи на мозок. Ямакава показав, що навіть короточасний перегляд природних сцен — фотографій, відео або реальних ландшафтів — може призводити до помітного зниження стресу і покращення концентрації.

4. Психологія відновлення та міські середовища.

Казухіко також вивчає роль природи в урбанізованих середовищах, зокрема як інтеграція природних елементів у міське середовище (парки, зелені дахи) може впливати на нейропсихологічні процеси та покращувати психічне здоров'я жителів міст. Його дослідження підкреслюють, що навіть невеликі природні острівці у містах можуть мати значний вплив на мозкову активність та емоційний стан.

5. Нейротехнології та вивчення природи.

Ямакава використовує сучасні нейротехнології, такі як функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ) та електроенцефалографія (ЕЕГ), щоб вивчати, як мозок реагує на природні стимули. Ці дослідження допомагають детальніше зрозуміти, як саме природне середовище впливає на наш мозок і як воно може бути використане для поліпшення психічного здоров'я.

Дослідження Казухіко Ямакави мають велике значення для психології довкілля, нейронауки та міського планування, оскільки вони допомагають зрозуміти, як природне середовище може бути використане для поліпшення когнітивного функціонування та зменшення стресу в умовах сучасного життя. Ці науковці та їхні роботи значно сприяли розумінню важливості природних просторів для ментального здоров'я і продовжують бути основою для подальших досліджень у цій галузі.

Висновки. Отже, дослідження варіантів та особливостей використання міських просторів для покращення ментального здоров'я населення під час війни має суттєву наукову і практичну значущість. Міські простори, зокрема ті, що включають природні елементи, можуть стати ефективними засобами зниження рівня стресу, тривожності та інших негативних психологічних проявів, спричинених війною.

На основі проведеного аналізу та зібраних даних було встановлено, що різні типи міських просторів (зелені зони, парки, культурні майданчики) відіграють важливу роль у підтримці ментального здоров'я. Впровадження спеціальних програм, таких як терапевтичні прогулянки, фізичні вправи та соціальні заходи, сприяють інтеграції населення та зміцненню психічної стійкості в умовах війни. Результати цього дослідження можуть бути використані для подальшої розробки та реалізації практичних заходів на місцевому та національному рівні. Ці заходи сприятимуть створенню умов

для психологічного відновлення населення та покращення загальної якості життя в міських умовах, особливо в період воєнних дій.

Список використаної літератури

1. Бойченко, В. М. Місто як середовище психологічного відновлення під час стресових ситуацій. Х.: Видавництво Харківського національного університету, 2020. 198 с.
2. Van den Berg, A. E. Restorative Benefits of Green Outdoor Environments in Urban Areas. *Journal of Environmental Psychology*. 2016. № 2, P. 120–128.
3. Гнатюк Т. О. Міські простори та їх вплив на психічне здоров'я людини. К.: Видавничий дім "Столиця", 2021. 312 с.
4. Кабанова О. О., Ольховська І. М. Використання міських просторів для покращення ментального здоров'я населення під час воєнних дій. *Соціальна психологія і суспільство*. 2022. № 1, С. 65–72.
5. Каплан Р., Каплан С. Досвід природи: Психологічний огляд. Cambridge University Press, 1989. 215 с.
6. Kuo, M. How Urban Parks Facilitate Healing: Mechanisms and Best Practices. *Journal of Urban Health*. 2019. № 3, P. 345–359.
7. Kuo, F. E. Nature Deficit Disorder: Evidence, Impacts, and Solutions / F. E. Kuo // *Journal of Environment and Health*. 2015. № 2, P. 102–117.
8. Longbo, M. Social coherence and nature interactions. *Journal of Environmental Psychology*. 2004. № 24, С. 151–169.
9. Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., Frumkin, H. Nature and health. *Annual Review of Public Health*. 2014 P. 207–228.
10. Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior*. 1991. № 23 (1), с. 3–26.
11. Frumkin, H. Urban Nature and Mental Health. *Science Advances*. 2017. № 8, P. 17–178.

12. Frumkin, H., Bratman, G. N., Breslow, S. J. Nature Contact and Human Health: A Research Agenda. *Environmental Health Perspectives*. 2017. № 7, P. 7–93.
13. Ulrich, R. S. View through a window may influence recovery from surgery // *Science*, 1984. № 224 (4647), с. 420–421.
14. Ward Thompson, C. Urban Green Spaces and Mental Health Landscape and Urban Planning. 2014, P. 139–149.
15. White, M. P. Nature exposure and health outcomes: Systematic review. *Nature and Health Journal*, 2016. № 31 (4), С. 45–63.
16. Chen F. K. C. Nature's impact on attention and cognition. *Journal of Attention Studies*. 2011. № 5, С. 99–113.
17. Yamakawa, K. Neurocognitive restoration through natural landscapes *Brain and Cognition Research*. 2017. № 12, С. 25–41.

КОЛЕКТИВНИЙ НАРЦИСИЗМ І ЙОГО СОЦІАЛЬНИЙ ВПЛИВ НА ОСОБИСТІТЬ

Соловйова Анастасія Андріївна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Томчук Михайло Іванович

ORCID ID: 0000-0002-4508-1495

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Нарцисизм і самозакоханість — вкрай суперечливі