

Научная статья

УДК 378.18

<https://doi.org/10.24158/spp.2022.11.11>

### Восстановительный потенциал пространственной среды повседневной жизни: представления студентов

Юлия Геннадьевна Панюкова<sup>1</sup>✉, Елена Сергеевна Александрова<sup>2</sup>,  
Елена Николаевна Панина<sup>3</sup>, Александр Иванович Панюков<sup>4</sup>,  
Людмила Анатольевна Маковец<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева, Москва, Россия, [apanukov@mail.ru](mailto:apanukov@mail.ru) ✉, <https://orcid.org/0000-0003-1840-4559>

<sup>1,2</sup>Психологический институт Российской академии образования, Москва, Россия

<sup>3</sup>Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск, Россия

<sup>4</sup>Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва, Россия, [Panyukov.AI@rea.ru](mailto:Panyukov.AI@rea.ru), <https://orcid.org/0000-0003-0277-4299>

<sup>5</sup>Красноярский государственный университет имени В.П. Астафьева, Красноярск, Россия

**Аннотация.** В статье авторы обращаются к теме восстановительного потенциала пространственной среды повседневной жизни в представлениях студентов. Определена актуальность проблемы психологической ресурсности пространственной среды повседневной жизни, которая связывается с условиями среды, возможностью человека ориентироваться на них как на основу для использования рутинных техник самопомощи с учетом восстановительного потенциала пространственной среды. Представлены результаты зарубежных исследований по проблеме восстановительного потенциала жизненной среды, а также отечественных авторов по вопросу психологической ресурсности данной среды, в частности рассмотрены такие методологические концепты, как восстановительная среда, тип субъект-средовых взаимодействий, среда как ресурс преодоления стресса и др., позволяющие уточнить понятийный аппарат, возможные направления и дизайн эмпирических исследований в интересующей области. Приведены данные авторского пилотного эмпирического исследования, связанного с представлениями студентов о восстановительном потенциале пространства разных видов жизненной среды, среди которых для обучающихся наибольшим потенциалом обладают домашняя и природная среда.

**Ключевые слова:** восстановительный потенциал среды, условия пространственной среды, жизненная среда как психологический ресурс, рутинные техники самопомощи, жилая среда, своя комната, природная среда

**Для цитирования:** Панюкова Ю.Г., Панюков А.И., Панина Е.Н., Маковец Л.А. Восстановительный потенциал пространственной среды повседневной жизни: представления студентов // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 11. С. 80–88. <https://doi.org/10.24158/spp.2022.11.11>.

Original article

### Restorative Potential of the Spatial Environment of Everyday Life: Students' Perceptions

Yulia G. Panyukova<sup>1</sup>✉, Elena S. Alexandrova<sup>2</sup>, Elena N. Panina<sup>3</sup>,  
Alexander I. Panyukov<sup>4</sup>, Lyudmila A. Makovets<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Russian State Agrarian University – Moscow Timiryazev Agricultural Academy, Moscow, Russia, [apanukov@mail.ru](mailto:apanukov@mail.ru) ✉, <https://orcid.org/0000-0003-1840-4559>

<sup>1,2</sup>Psychological Institute, Russian Academy of Education, Moscow, Russia

<sup>3</sup>Siberian Law Institute of Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Krasnoyarsk, Russia

<sup>4</sup>Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia, [Panyukov.AI@rea.ru](mailto:Panyukov.AI@rea.ru), <https://orcid.org/0000-0003-0277-4299>

<sup>5</sup>Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia

**Abstract.** In the article, the authors address the topic of the restorative potential of the spatial environment of everyday life in the perceptions of students. The relevance of the problem of psychological resourcefulness of the spatial environment of everyday life, which is associated with environmental conditions, the ability of a person to navigate to them as a basis for the use of routine self-help techniques, taking into account the restorative potential of the spatial environment, is determined. The results of foreign studies on the problem of restorative potential of the living environment, as well as of domestic authors on the issue of psychological resourcefulness of this environment are

presented, in particular such methodological concepts as restorative environment, type of subject-medium interactions, environment as a stress coping resource, etc. are considered which allow to specify the conceptual framework, the possible directions and design of empirical studies in the area of interest. The article presents data from the author's pilot empirical study related to students' perceptions of the restorative potential of different types of living environments, among which home and natural environment have the greatest potential for students.

**Keywords:** restorative potential of the environment, spatial environment conditions, living environment as a psychological resource, routine self-help techniques, living environment, one's own room, natural environment

**For citation:** Panyukova, Yu.G., Panyukov, A.I., Panina, E.N. & Makovets, L.A. (2022) Restorative Potential of the Spatial Environment of Everyday Life: Students' Perceptions. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*. (11), 80–88. Available from: doi:10.24158/spp.2022.11.11 (In Russian).

В контексте проблематики взаимодействия субъекта с пространственной средой повседневной жизни в современных экопсихологических исследованиях особую актуальность приобретает тема восстановительного потенциала и психологических ресурсов пространственной среды, а также компетентности в субъект-средовых взаимодействиях. Тема взаимодействия человека с пространственной средой, безусловно, имеет междисциплинарный характер и по-разному концептуализируется в работах архитекторов, дизайнеров, урбанистов, социологов и др. Для систематизации различных вариантов интерпретации восстановительного потенциала и психологических ресурсов пространственной среды мы, с одной стороны, обратились к зарубежным и отечественным исследованиям, посвященным теоретическому обоснованию и эмпирической проверке восстановительного потенциала и психологической ресурсности пространственной среды повседневной жизни, с другой – провели пилотное исследование, направленное на идентификацию восстановительного потенциала и психологической ресурсности разных видов пространственной среды повседневной жизни: природной, городской, жилой, рекреационной и др.

В качестве преамбулы и для уточнения содержания используемых понятий можно отметить, что конструкт «восстановительный потенциал жизненной среды» стал предметом теоретической и эмпирической операционализации в зарубежной психологии давно и сейчас остается предметом высокого исследовательского интереса. В самом общем виде под восстановительной средой, или средой, обладающей восстановительным потенциалом, ученые понимают среду, способствующую восстановлению психологических ресурсов. В зарубежной психологии среды (environmental psychology) активно применяется категория «восстановительная среда» (restorative environment), которая связана с выделением и описанием практик взаимодействия человека со средой повседневной жизни, направленных на снятие напряжения, когнитивную и аффективную перезагрузку, ориентацию на творческую деятельность. Можно привести ряд публикаций, выполненных как достаточно давно, так и относительно недавно, иллюстрирующих тематику исследовательских интересов в области восстановительной среды (Berg et al., 2003; Karmanov, Hamel, 2008; Menardo et al., 2019).

В отечественных психологических исследованиях, направленных на концептуализацию взаимодействий в системе «человек – жизненная среда» тема восстановительного потенциала среды возникла сравнительно недавно и, можно сказать, находится на начальном этапе оформления с точки зрения как понятийного аппарата, так и дизайна эмпирических исследований. Вместе с тем можно констатировать, что существует несколько фокусов взгляда, в рамках которых происходит осмысление методологических аспектов интересующей нас проблематики. Представление о среде повседневной жизни как о психологическом ресурсе, связанном с преодолением стресса, продемонстрировано С.К. Нартовой-Бочавер (2019). В качестве методологического ракурса она предлагает обратиться к психологии повседневности – одному из наиболее «конструктивных направлений современности», в рамках которого актуализируется феноменология «самоорганизации субъекта» в «заданном пространственно-временном контексте» (Нартова-Бочавер, 2019: 16). Обосновывается расположенность субъекта к порождению «техник бытия», позволяющих использовать потенциал пространственной среды с целью «обеспечить самообслуживание и самоподдержку», а система этих «техник» рассматривается как «повседневная компетентность». Подчеркивается, что вид среды, т. е. дом или природная среда, является фактором, вносящим разнообразие в функционал «техник бытия» в силу различной экзистенциальной сущности. Другим фактором, влияющим на вариативность и специфичность порождения и использования «техник бытия», выступают возрастные, индивидуальные и иные дифференциально-психологические показатели.

В другом исследовании, посвященном эмпирической проверке работающих в пространственной среде художественной мастерской «техник бытия», связанных с использованием среды, в качестве психологических ресурсов, направленных на работу со стрессом были выделены несколько таких «рутинных (обыденных) техник самопомощи» (Павлова, Нартова-Бочавер, 2020). Под такими техниками авторы понимают «повседневные, иногда неосознаваемые, стихийно «открытые» действия или привычки, которые позволяют человеку поддерживать хорошее самочувствие и профессиональную продуктивность» (Павлова, Нартова-Бочавер, 2020: 166).

В контексте приведенных исследований и с учетом общепсихологического понимания конструкта «ресурсы» в отечественном академическом дискурсе под психологическими ресурсами пространственной среды понимаются условия пространственной среды, которые используются субъектом в качестве средств для решения психологически релевантных задач, связанных с оптимизацией психологического функционирования и благополучия.

В качестве другого фокуса, в рамках которого могут быть дифференцированы понятия «восстановительный потенциал» и «психологические ресурсы» применительно к интерпретации взаимодействия в системе «человек – жизненная среда», может рассматриваться подход к типологизации экопсихологических взаимодействий, разработанный В.И. Пановым (2014). Содержание выделенного «субъект-порождающего» типа взаимодействия он связывает с таким «статусом» системы «человек – среда», «когда результатом совместного развития компонентов этой системы становится ее превращение в единый (онтологический) субъект совместного развития и человека, и природы» (Панов, 2014: 88). Подчеркивается, что человек с одной стороны, а среда с другой становятся друг для друга «фасилитаторами» их «совместного преобразования и объединения в единый, совокупный субъект совместного бытия» (Панов, 2014: 88). В нашей интерпретации с учетом положений, разработанных В.И. Пановым, условия пространственной среды повседневной жизни человека могут рассматриваться в качестве потенциала, в частности восстановительного потенциала, а возможность использовать этот потенциал как психологическое средство для снятия напряжения, релаксации, перезагрузки, отдыха или, наоборот, концентрации, включения в деятельность можно трактовать в качестве психологических ресурсов пространственной среды, реализующихся в различных восстановительных практиках, «рутинных техниках самопомощи» (по С.К. Нартовой-Бочавер).

В целях эмпирической валидации теоретических положений, касающихся восстановительного потенциала и психологических ресурсов пространственной среды повседневной жизни, мы обратились к конструкту места как к одному из системообразующих понятий в современном экопсихологическом академическом дискурсе. Для отечественной психологии обращение к данному конструкту не является популярным и происходит редко. Одним из примеров систематизированного анализа интересующего нас конструкта выступает исследование, посвященное обзору теорий и концепций, в которых операционализируются понятие «место», а также связанные с ним феномены «привязанность к месту» и «чувство места» (Резниченко, 2014). Подчеркивая метафорический характер этого понятия, С.И. Резниченко, ссылаясь на Ю. Туана (U. Tuan), предлагает «самое простое и краткое» определение места: «Что начинается как недифференцированное пространство, становится местом, поскольку мы узнаем его лучше и наделяем его личностным смыслом» (Резниченко, 2014: 16). Ранее в исследовании, посвященном системному анализу психологической репрезентации пространственно-предметной среды, мы выделяли в качестве самостоятельного понятие «место-ситуация» и определяли этот конструкт как операциональную единицу анализа психологической репрезентации пространственно-предметной среды, которая представляет собой конкретизацию общей модели пространственно-временных отношений обывденной жизни (Марютина, Панюкова, 2004; Панюкова, 2009).

Предполагаем, что обращение к конструкту «место» в контексте актуализации восстановительного потенциала пространственной среды во взаимосвязи с «местом» как наделенным личностным смыслом пространственно-временным континуумом повседневной жизни человека позволит выделить и систематизировать особенности восстановительного потенциала среды, которые можно рассматривать как психологически ресурсные, направленные на оптимизацию психологического функционирования и субъективного благополучия индивида. В качестве гипотетических, требующих проверки нами были сформулированы несколько положений:

1) среди многих мест, с которыми связана жизнедеятельность человека, будут выделены места, пространственная организация которых характеризуется условиями, обладающими восстановительным потенциалом, психологически ресурсными для субъекта, связанными с использованием рутинных техник самопомощи, направленными на оптимизацию психологического функционирования и благополучия;

2) в описаниях респондентов разных мест будут обнаружены особенности условий пространственной среды, обладающих восстановительным потенциалом, и проявления психологической ресурсности пространственной среды, связанные с использованием рутинных техник самопомощи, направленных на оптимизацию психологического функционирования и благополучия;

3) психологическая ресурсность восстановительного потенциала пространственной среды и выделенных рутинных техник будет связана с когнитивными, аффективными и мотивационными аспектами психической деятельности.

В целях проверки сформулированных предположений нами проведено эмпирическое исследование, направленное, во-первых, на идентификацию значимых для человека, обладающих

восстановительным потенциалом мест повседневной жизни; во-вторых, на определение условий пространственной среды, связанных с восстановительным потенциалом; в-третьих, на идентификацию психологических ресурсов пространственной среды, рутинных техник самопомощи, ориентированных на использование в качестве восстановительного потенциала свойств пространственной среды. Выборка – 81 человек. В исследовании приняли участие студенты Российского государственного аграрного университета – МСХА им. К.А. Тимирязева нескольких институтов и факультетов, в частности Института механики и энергетики имени В.П. Горячкина, Института экономики и управления АПК, Института зоотехнии и биологии. Выбор студентов в качестве респондентов объясняется представлениями о том, что их жизненная среда отличается высокой дифференцированностью и многообразием, они мобильны, большая часть обучающихся приехали в Москву из разных населенных пунктов, в настоящее время они также проживают в разных пространственных условиях: в общежитии, арендованном жилье, квартире с родителями, собственной квартире. Выборка была уравнена по полу и возрасту: в исследовании приняли участие 43 девушки и 38 юношей в возрасте от 18 до 22 лет.

В настоящем исследовании мы не планировали анализировать особенности восстановительного потенциала, психологической ресурсности пространственной среды повседневной жизни и рутинных техник самопомощи в связи с полом и возрастом, а также социально-демографическими характеристиками, однако эта задача рассматривается в качестве самостоятельной в перспективе.

Перед тем как предложить инструкцию, мы провели со студентами вводную беседу о местах, с которыми связана повседневная жизнь. В частности, было сказано о том, что вся наша жизнь связана с разными местами: есть места, где мы живем (города, поселки, дома, квартиры, комнаты); есть места, где мы учимся и работаем (здания, кабинеты, аудитории, офисы и др.); есть места, где мы отдыхаем (природа, дача, кафе, кинотеатры и др.). Респондентам была предложена следующая инструкция: «Представьте себе любое место, в котором Вы бывали раньше или бываете сейчас. Опишите это место, обратите внимание на особенности этого места, которые для Вас значимы. Опишите, о чем Вы думаете, что чувствуете и что делаете, когда бываете в этом месте. Укажите, какую роль играет это место в Вашей жизни». На первых этапах время на описание места не ограничивалось, но впоследствии оказалось, что необходимое время в среднем составляет от 10 до 15 мин.

В результате качественного анализа описаний, выполненных респондентами, выделены несколько типов мест-ситуаций: 1) моя комната, мой дом; 2) мой поселок, мой город, разные «свои» места в знакомых пространствах (природная и городская среда); 3) места, связанные с увлечением человека, сферой его интересов (танцевальный зал, игровой клуб, скейт-парк и др.); 4) места, где люди бывали в путешествиях, отдыхали; 5) места в вузе, где учатся; 6) квартиры знакомых и друзей; 7) разные достопримечательности в Москве; 8) места, которые могут быть объединены нейтральной или негативной эмоциональной окрашенностью. В связи с тем, что наибольшее количество описаний было посвящено домашней среде (43 %) и природной среде (36 %), мы остановились на анализе только этих вариантов репрезентации условий пространственной среды.

Наибольшее количество описаний касалось домашней среды, а именно – респонденты описывали свою комнату или свой дом. Тема восстановительного потенциала домашней среды основательно репрезентирована в зарубежной психологии (Berg et al., 2003; Graham et al., 2015), а в отечественной науке исследований по этой проблеме мало (Бочавер, 2015). А.А. Бочавер, рассматривая дом как персональный опыт человека, подчеркивает, что «дом является не просто физическим укрытием для человека, а сложным феноменом, вносящим свой вклад в физическое и психологическое благополучие обитателя, в его отношения, развитие идентичности и др.» (2015: 7).

В таблице 1 приведены примеры описаний мест в домашней среде, акцентировано внимание на особенностях представлений студентов об условиях пространственной среды, обладающих восстановительным потенциалом, и связанных с ними психологической ресурсностью этой среды и рутинными техниками самопомощи.

Представленные студентами и систематизированные нами условия пространственной среды, которые идентифицируются респондентами, обладают восстановительным потенциалом и используются для решения различных задач, направленных на оптимизацию психологического функционирования. В качестве примеров превращения восстановительного потенциала пространства своей комнаты, своего дома в психологический ресурс с помощью техник самопомощи можно выделить следующие: «Там я могу отдохнуть от тяжелого дня, проникнуть мыслями и уйти в себя, чтобы подумать о своей жизни»; «В комнате на моей душе наступает спокойствие и все тревожное покидает меня»; «Я очень люблю это место, ведь оно является местом вдохновения и энергии для меня»; «Это единственное место, где я чувствую себя комфортно. Единственное место, где мне есть место»; «Думаю о том, что как хорошо, что я могу там уединиться. Приходя туда, я расслабляюсь. Могу делать все, что хочу: петь, танцевать, играть. Мне это место помогает собраться, выпустить пар, побыть в тишине. Помогает мне перезагрузиться».

Таблица 1 – Примеры описания домашней среды респондентами

| Место                                  | Условия пространственной среды / восстановительный потенциал   | Психологическая ресурсность / техники самопомощи   |
|--|--|--|
| Родной дом, моя комната (муж., 17 лет) | У меня не было отдельной комнаты, она была центральной в доме, проходной, но это не мешает ей быть значимой для меня. Моя комната оформлена в серо-бежевых тонах с белыми элементами. Мебель: диван, компьютерный стол, стул. Мне очень нравится сидеть ночью, будучи освещенным гирляндой, и, глядя на блики от стекла картины и окна, смотреть различные видео, впитывать в себя всю эту атмосферу и наслаждаться моментом   | Я очень люблю это место, ведь оно является местом вдохновения и энергии для меня. Я искренне ценю это место, и мне сильно не хватает его тут   |
| Дом (муж., 18 лет)                     | Это единственное место, откуда я не хочу уходить с утра и куда хочу поскорее прийти вечером. Тут у меня есть своя комната, она небольшая, но и мои запросы невелики. Здесь я могу включать Stigmata без наушников, доставая соседей. В моей комнате есть большое окно, напротив компьютера, кровать и шкафы для вещей. К слову, о компьютере – это одна из важных и дорогих мне в доме вещей. Вторая по важности – кровать   | Это единственное место, где я чувствую себя комфортно. Единственное место, где мне есть место. Здесь я могу спрятаться от внешнего мира. Кровать – место для релакса. Это единственное место, где тебя не осудят за твои взгляды, не посмотрят косо, не подойдут с глупым вопросом журналисты. В целом место, где тихо                     |
| Моя комната (жен., 18 лет)             | В комнате я провожу большую часть жизни. Она очень уютная, в серо-розовых и салатовых тонах. В ней также есть балкон и подсветка. Больше всего в комнате я люблю свою кровать. Она очень большая и подсвечивается подсветкой. На ней самое лучшее одеяло в мире, много подушек и белый плед. В комнате всегда пахнет ароматизатором «восточные сладости» и немного духами. Также в комнате есть стол. На нем стоят неоновые часы и много разных картинок   | В комнате меня никто не трогает, поэтому после учебы я люблю лечь в кровать и немного отдохнуть от всех. Больше всего я люблю сесть за стол, включить все розовые подсветки, налить чай, или читать, или рисовать  |
| Моя комната, (жен., 20 лет)            | Комната в светлых тонах, туда почти не попадает дневной свет из-за балкона, где висит выстиранное мамой белье. Комната достаточно просторная, в ней приятно находиться. Так как света почти нет, по всему периметру расположена гирлянда, от ее света комната кажется еще уютнее, у окна стоит большая кровать, напротив – стол, где я раньше делала уроки. В комнате есть полностью зеркальная стена, за ней расположена гардеробная. Над кроватью висят мои рисунки, ими я пыталась разнообразить почти однотонные стены | Когда нахожусь в этой комнате, чувствую себя защищенной, но ночью бывают моменты, когда в темноте в зеркале боюсь увидеть что-то жуткое, но такого пока не было. В целом комната оказывает на меня положительное влияние. Обычно я смотрю сериалы или фильмы на кровати. За столом иногда рисую или занимаюсь какими-то творческими делами |

Систематизация полученных данных свидетельствует о существовании большого количества потенциально восстановительных условий жилой среды. В качестве примера таких условий можно выделить следующее: «Мне очень нравится сидеть ночью, будучи освещенным гирляндой, и, глядя на блики от стекла картины и окна, смотреть различные видео, впитывать в себя всю эту атмосферу и наслаждаться моментом»; «К слову, о компьютере – это одна из важных и дорогих мне в доме вещей. Вторая по важности – кровать»; «Больше всего в комнате я люблю свою кровать. Она очень большая и подсвечивается подсветкой. На ней самое лучшее одеяло в мире, много подушек и белый плед»; «Над кроватью висят мои рисунки, ими я пыталась разнообразить почти однотонные стены»; «В комнате всегда пахнет ароматизатором “восточные сладости” и немного духами».

Выделенные условия пространственной среды, которые идентифицируются респондентами как психологически ресурсные, связаны с использованием рутинных техник самопомощи, т. е. «эксплуатируются» для решения различных задач, направленных на оптимизацию психологического функционирования. В качестве примеров таких техник можно выделить следующие: «Там

*я могу отдохнуть от тяжелого дня, проникнуть мыслями и уйти в себя, чтобы подумать о своей жизни»; «Я очень люблю это место, ведь оно является местом вдохновения и энергии для меня»; «Это единственное место, где я чувствую себя комфортно. Единственное место, где мне есть место»; «Думаю о том, что как хорошо, что я могу там уединиться. Приходя туда, я расслабляюсь. Могу делать все, что хочу: петь, танцевать, играть. Мне это место помогает собраться, выпустить пар, побыть в тишине. Помогает мне перезагрузиться».*

Сложно на основе сравнительно небольшой выборки делать выводы о возможной систематизации и типологизации психологически ресурсных, с точки зрения пользователей, условий пространственной среды, однако в качестве основных показателей восстановительного потенциала среды дома, который при определенных условиях может стать психологическим ресурсом, можно назвать когнитивный показатель, связанный с работой со смыслами, переосмыслением ценностей; эмоциональный показатель, имеющий отношение к достижению состояний покоя и умиротворения; а также коммуникативный показатель, проявляющийся в том, что своя комната, свой дом предоставляют возможность уединиться, спрятаться от тех, с кем не хочется общаться, и «регламентировать» общение с близкими. Для теоретического обоснования полученных нами данных, которое можно рассматривать как некоторую объяснительную модель для последующей систематизации эмпирического материала, целесообразно снова обратиться к исследованию А.А. Бочавер, посвященному представлению о доме как элементе персонального опыта (2015). Опираясь на положения обзора о психологической ресурсности жилища, с учетом полученных эмпирических данных А.А. Бочавер выделила четыре компонента представлений о доме: его универсальный образ, повседневный образ, динамический образ и образ будущего дома. Кроме того, автор представила содержание потребностей, которые могут быть удовлетворены в рамках каждого компонента, и подчеркнула, что «мы не можем пока утверждать, что эти компоненты иерархически организованы, не можем говорить об их равнозначности, однако можем предполагать, что в разных ситуациях их удельный вес различен, и в зависимости от контекста одни компоненты становятся более субъективно значимыми, осмысленными, яркими, чем другие» (Бочавер, 2015: 9–10). Тезис о важности контекста – ситуации для актуализации определенных условий пространственной среды, ее специфического восстановительного потенциала – делает целесообразным дифференцированный анализ особенностей восстановительного потенциала пространственной среды жилища.

Еще одна многочисленная группа мест, представленная в описаниях, – природная среда, связанная преимущественно с теми местами, откуда приехали студенты, где они прожили большую часть жизни. В качестве теоретической справки можно отметить, что роль природной среды как одного из важнейших факторов восстановительного потенциала жизненной среды является предметом интенсивной академической рефлексии в современной отечественной психологии (Кретьова, Воловикова, 2022; Нартова-Бочавер и др., 2020; и др.), а для зарубежной экпсихологии можно говорить о существовании устойчивых традиций и многоаспектности в анализе этой темы (Kaplan, Kaplan, 1989; Nature and psychology..., 2021; Ulrich, 1983).

В таблице 2 приведены примеры описаний мест в природной среде, также акцентировано внимание на особенностях представлений студентов об условиях пространственной среды, которые являются потенциально восстановительными, и о специфике психологического потенциала этой среды, реализующегося в рутинных техниках самопомощи.

Даже если ограничиться этими описаниями, можно сделать вывод, что в природной среде для человека существует многообразие свойств пространственной среды, которые обладают восстановительным потенциалом и связаны с реализацией рутинных техник самопомощи. Отраженная в различных исследованиях типологизация природной среды с выделением леса, воды, полей, иных ландшафтных вариаций, по мнению исследователей, обладает спектром условий, оказывающих восстановительный эффект по отношению к когнитивным, аффективным и мотивационным аспектам психической деятельности.

Обращение к пояснению механизмов указанных практик взаимодействия субъекта с пространственной средой обыденной жизни для многих авторов сопряжено с использованием в качестве теоретико-методологических основ нескольких подходов, в частности положения теории редукации стресса (Stress reduction theory) (Ulrich, 1983) и восстановительной теории внимания (Attention restoration theory) (Kaplan, Kaplan, 1989). Согласно теории снижения стресса (Stress reduction theory), базирующейся на психозволюционном подходе, для уменьшения напряжения и получения позитивных переживаний человек тяготеет к природной среде или местам в городской среде, включающим различные элементы природной среды: растения, воду, природный ландшафт, как и изначально содержащим в себе эстетически привлекательные и безопасные условия для жизни. С учетом основных положений теории регуляции внимания (Attention restoration theory) восстановление ресурсов произвольного/направленного внимания может быть оптимизиро-

вано с помощью обеспечения определенным образом организованного пространства, предполагающего элементы природной среды, а также необычные архитектурные/интерьерные решения. К одной из ключевых характеристик «восстанавливающего» пространства, согласно Р. Каплан и С. Каплану, относится специфическое переживание привлекательности (fascination) этого пространства, сопряженное с такими различными по степени активности практиками его освоения, как, например, путешествия, физическая активность, прогулки, наблюдение за природой и др. (Kaplan, Kaplan, 1989). В качестве дополнительных характеристик восстановительного потенциала пространства повседневной жизни исследователи называют его соответствие/совместимость с потребностями человека (compatibility), структурированность пространственной среды (coherently structured), также релевантную представлениям индивида о комфортной среде.

**Таблица 2 – Примеры описания природной среды респондентами**

| Место  | Условия пространственной среды / восстановительный потенциал   | Психологический ресурс / техники самопомощи   |
|--|--|---|
| Берег возле озера в родном городе (муж., 18 лет) | Длинная узкая береговая полоса возле озера, которое некогда было соленым. Ближе всего к самой воде расположены густые заросли камышей. Летом, когда они еще сохраняют свой приятный светло-изумрудный окрас, во время легкого ветра они издают нежный шелестящий звук. Дальше располагаются небольшие холмики, горки, овраги. ...Если подняться на холм или выйти из небольшого оврага, то можно увидеть пустыри, исполосованные тропинками, обрамленными разными степными растениями  | В этом месте приходилось думать о разном, какой-то определенной темы не было, но всегда было чувство защищенности и приятного одиночества   |
| Просто место (жен., 22 года)                     | Свежий воздух, тишина, которую развлекают только звуки природы: шелест листьев, птицы и ветер, проходящий сквозь деревья. Днем – чистое, ясное небо, ночью – темное и усыпанное звездами   | Огромное пространство, в котором чувствуешь себя свободно. Ничего не отвлекает, мысли протекают в голове плавно, размеренно. Чувствуется желание остановиться, не спешить, быть здесь и сейчас. Время останавливается в хорошем смысле. При воспоминаниях об этом месте можно успокоиться. Появляется ощущение чего-то родного и спокойного, даже умиротворяющего. ...Место, в которое всегда хочется вернуться. Посмотреть вокруг, почувствовать счастье |
| Лес (муж., 22 года)                              | Он расположен не в черте города и даже не близко к нему. Ближайший к нему населенный пункт – деревня. Это самый обычный лес, состоящий из хвойных и лиственных пород деревьев, различных кустарников и прочей лесной растительности. Сам по себе – небольшой, в центре плавно переходит во вполне проходимое болото. В солнечную погоду он окрашивается в ярко-зеленый с оранжевым цветом, только ели и сосны имеют более темный оттенок. В пасмурную погоду лес становится более темным, тусклым: яркость зеленого снижается, оранжевый сменяется коричневым. Лес становится более мрачным, неприветливым, но все таким же успокаивающим, расслабляющим | Гуляя по нему, выходя на болото, рассматривая растительность, вглядываясь в его чашу, не хочется ни о чем думать. Просто идешь и наслаждаешься тишиной, редким шелестом, топанием и дыханием собак, сопровождающих тебя на этой прогулке. Это место важно для меня, это место, где можно расслабиться, отдохнуть, остаться наедине с собой  |

Проделанный нами анализ позволяет сделать следующие выводы. Во-первых, во взаимодействии человека и пространственной среды повседневной жизни в академическом дискурсе оформлено проблемное поле, связанное с концептуализацией восстановительного потенциала пространственной среды, который может быть преобразован субъектом в психологический ресурс и направлен на оптимизацию психологического благополучия. Во-вторых, исследователи

выделяют разные возможности для субъекта идентифицировать и использовать условия пространственной среды в качестве психологического ресурса, в частности рутинные техники самопомощи. В-третьих, для систематизации условий пространственной среды повседневной жизни с учетом их восстановительного потенциала необходимо проводить дифференцированные исследования, направленные, с одной стороны, на определение этих условий и их восстановительного потенциала, а с другой – на выявление значимости тех или иных условий или возможности субъекта превращать восстановительный потенциал в психологический ресурс с учетом дифференциально-психологических и ситуативных факторов.

Полученные эмпирические данные могут послужить основой для следующих обобщений. Во-первых, наибольшим восстановительным потенциалом для студентов обладают места, связанные с жилой и природной средой. Во-вторых, можно выделить ряд условий пространственной организации как жилой среды (отдельная комната, вид из окна, наличие своего рабочего места, дверь, которую можно закрыть на ключ, кровать с теплым пледом и подушками и др.), так и природной среды (лес, который осенью окрашен разными цветами, длинная узкая береговая полоса, густые заросли камышей, широкие поля, шелест листьев, небо и др.), обладающих универсальным восстановительным потенциалом, но ситуативной и/или дифференциально-психологической, субъектной обусловленностью возможности преобразования потенциала в психологический ресурс. Кроме того, актуализируется прикладной аспект проблематики восстановительного потенциала пространственной среды повседневной жизни: могут быть разработаны рекомендации по организации потенциально восстановительной среды различных видов: жилой, городской, образовательной, офисной и др. Также целесообразна разработка содержания и методического обеспечения программ по развитию компетентности человека во взаимодействии с разными видами среды с учетом восстановительного потенциала пространственной среды повседневной жизни.

#### Список источников:

- Бочавер А.А. Представления о доме как элемент персонального опыта // Психологический журнал. 2015. Т. 36, № 4. С. 5–15.
- Кретова Л.А., Воловикова М.И. Ностальгическое переживание суверенности и удовлетворенности жизнью у приверженцев городской и загородной жизни // Психология. Журнал ВШЭ. 2022. Т. 19, № 1. С. 76–92. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2022-1-76-92>.
- Марютина Т.М., Панюкова Ю.Г. Психологическая репрезентация пространственно-предметной среды // Идея системности в психологии : коллективная монография / под ред. В.А. Барабанщикова, К.А. Абульхановой. М., 2004. С. 469–491.
- 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. <https://doi.org/10.31857/5020595920006072-5>.
- Нартова-Бочавер С.К., Мухортова С.К., Ирхин Б.Д. Взаимодействие с миром растений как источник позитивного функционирования человека // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28, № 2. С. 151–169. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280209>.
- Павлова М.В., Нартова-Бочавер С.К. Рутинные (обыденные) техники самопомощи в офисе: на примере мастерской архитекторов // Организационная психология. 2020. Т. 10, № 3. С. 164–184.
- Панов В.И. Экопсихология: парадигмальный поиск. М.; СПб., 2014. 304 с.
- Панюкова Ю.Г. Эмпирическое исследование структурной организации психологической репрезентации пространственно-предметной среды // Экспериментальная психология. 2009. Т. 2, № 3. С. 111–122.
- Резниченко С.И. Привязанность к месту и чувство места: модели и феномены // Социальная психология и общество. 2014. Т. 5, № 3. С. 15–27.
- Berg A.E. van den, Kode S.L., Wulp N.Y. van der. Environmental preference and restoration: (How) are they related? // *Journal of Environmental Psychology*. 2003. Vol. 23, no. 2. P. 135–146. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00111-1](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00111-1).
- Graham L.T., Gosling S.D., Travis C.K. The psychology of home environments: A call for research on residential space // *Perspectives of Psychological Science*. 2015. Vol. 10, no. 3. P. 346–356. <https://doi.org/10.1177/174569161557676>.
- Kaplan R., Kaplan S. The experience of nature: A psychological perspective. N. Y., 1989. 360 p.
- Karmanov D., Hamel R. Assessing the restorative potential of contemporary urban environment(s): Beyond the nature versus urban dichotomy // *Landscape and Urban Planning*. 2008. Vol. 86, no. 2. P. 115–125. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2008.01.004>.
- Menardo E., Hall R., Pasini M. Pestorativeness in nature and urban environments: A meta-analysis // *Psychological Reports*. 2019. Vol. 124, no. 2. P. 417–437. <https://doi.org/10.1177/0033294119884063>.
- Nature and psychology. Biological, cognitive, developmental and social pathways to well-being / ed. by A. Schutte, J.C. Torquati, J.R. Stevens. Cham, Switzerland, 2021. 292 p.
- Ulrich R. Aesthetic and affective response to natural environment // *Behavior and the natural environment* / ed. by I. Altman, J.F. Wohlwill. N. Y., 1983. P. 85–126.

#### References:

- Berg, A.E. van den, Kode, S.L. & Wulp, N.Y. van der. (2003) Environmental preference and restoration: (How) are they related? *Journal of Environmental Psychology*. 2003. 23 (2), 135–146. Available from: doi:10.1016/S0272-4944(02)00111-1.
- Bochaver, A.A. (2015) Home as a category of personal experience. *Psikhologicheskii Zhurnal*. 36 (4), 5–15. (In Russian)
- Graham, L.T., Gosling, S.D. & Travis, C.K. (2015) The psychology of home environments: A call for research on residential space. *Perspectives of Psychological Science*. 10 (3), 346–356. Available from: doi:10.1177/174569161557676.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989) The experience of nature: A psychological perspective. New York, Cambridge University Press.
- Karmanov, D. & Hamel, R. (2008) Assessing the restorative potential of contemporary urban environment(s): Beyond the nature versus urban dichotomy. *Landscape and Urban Planning*. 86 (2), 115–125. Available from: doi:10.1016/j.landurbplan.2008.01.004.

- Kretova, L.A. & Volovikova, M.I. (2022) Nostalgic experience, sovereignty and satisfaction with life among the adherents of urban and country life. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*. 19 (1), 76–92. Available from: doi:10.17323/1813-8918-2022-1-76-92. (In Russian)
- Maryutina, T.M. & Panyukova, Yu.G. (2004) Psychological Representation of the Spatial and Spatial and Objective Environment. In: Barabanshchikova, V.A. & Abulkhanova, K.A. (eds.) *The Idea of Systemicity in Psychology*. Moscow, IP RAN, 469–491. (In Russian)
- Menardo, E., Hall, R. & Pasini, M. (2019) Pectorativeness in nature and urban environments: A meta-analysis. *Psychological Reports*. 124 (2), 417–437. Available from: doi:10.1177/0033294119884063.
- Nartova-Bochaver, S.K. (2019) Human environments as a source of stress and a resource to overcome it: Returning to the psychology of everyday life. *Psikhologicheskii Zhurnal*. 40 (5), 15–26. Available from: doi:10.31857/5020595920006072-5. (In Russian)
- Nartova-Bochaver, S.K., Mukhortova, E.A. & Irkhin, B.D. (2020) Interaction with the plant world as a source of positive human functioning. *Counseling Psychology and Psychotherapy*. 28 (2), 151–169. Available from: doi:10.17759/cpp.2020280209. (In Russian)
- Panov, V.I. (2014) Ecopsychology: A Paradigmatic Quest. Moscow, Saint Petersburg, Nestor-Istoriia. (In Russian)
- Panyukova, Yu.G. (2009) Empirical studies of structural organization of psychological representation of spatially-subject environments. *Experimental Psychology (Russia)*. 2 (3), 111–122. (In Russian)
- Pavlova, M.V. & Nartova-Bochaver, S.K. (2020) Routine self-help behaviors of employees (In case of architect offices). *Organizational Psychology*. 10 (3), 164–184. (In Russian)
- Reznichenko, S.I. (2014) Attachment to place and sense of place: Models and phenomena. *Social Psychology and Society*. 5 (3), 15–27. (In Russian)
- Schutte, A., Torquati, J.C. & Stevens, J.R. (eds.) (2021) Nature and psychology. Biological, cognitive, developmental and social pathways to well-being. Cham, Switzerland, Springer.
- Ulrich, R. (1983) Aesthetic and affective response to natural environment. In: Altman, I. & Wohlwill, J.F. (eds.) *Behavior and the natural environment*. New York, Plenum Press, 85–126.

### Информация об авторах

**Ю.Г. Панюкова** – доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник, Психологический институт Российской академии образования; профессор кафедры педагогики и психологии профессионального образования Российского государственного аграрного университета – МСХА имени К.А. Тимирязева, Москва, Россия.

[https://www.elibrary.ru/author\\_items.asp?authorid=187096](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=187096)

**Е.С. Александрова** – старший научный сотрудник лаборатории экпсихологии развития и психодидактики Психологического института Российской академии образования, Москва, Россия.

[https://elibrary.ru/author\\_items.asp?authorid=860520](https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=860520)

**Е.Н. Панина** – кандидат психологических наук, доцент кафедры государственно-правовых дисциплин Сибирского юридического института МВД России, Красноярск, Россия.

[https://www.elibrary.ru/author\\_items.asp?authorid=896446](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=896446)

**А.И. Панюков** – доктор философских наук, профессор, профессор кафедры истории и философии Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова, Москва, Россия.

[https://www.elibrary.ru/author\\_items.asp?authorid=642042](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=642042)

**Л.А. Маковец** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой музыкально-художественного образования Красноярского государственного университета имени В.П. Астафьева, Красноярск, Россия.

[https://www.elibrary.ru/author\\_items.asp?authorid=374677](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=374677)

### Information about the authors

**Yu.G. Panyukova** – D.Phil. in Psychology, Professor, Leading Research Fellow, Psychological Institute of the Russian Academy of Sciences; Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Professional Education at the Russian State Agrarian University – Moscow Timiryazev Agricultural Academy, Moscow, Russia.

[https://www.elibrary.ru/author\\_items.asp?authorid=187096](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=187096)

**E.S. Alexandrova** – Senior Researcher, Laboratory of Developmental Ecopsychology and Psychodidactics, Psychological Institute, Russian Academy of Education, Moscow, Russia.

[https://elibrary.ru/author\\_items.asp?authorid=860520](https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=860520)

**E.N. Panina** – PhD in Psychology, Associate Professor, Department of State and Legal Disciplines, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Krasnoyarsk, Russia.

[https://www.elibrary.ru/author\\_items.asp?authorid=896446](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=896446)

**A.I. Panyukov** – D.Phil., Professor, Professor at the Department of History and Philosophy, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia.

[https://www.elibrary.ru/author\\_items.asp?authorid=642042](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=642042)

**L.A. Makovets** – PhD in Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Music and Art Education at Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia.

[https://www.elibrary.ru/author\\_items.asp?authorid=374677](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=374677)

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 26.10.2022;  
Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 16.11.2022;  
Принята к публикации / Accepted for publication 22.11.2022.