

УДК 338.48

**Минина Ольга Юрьевна**

преподаватель кафедры социально-культурного сервиса и туризма, аспирант НОУВПО Гуманитарный университет (г. Екатеринбург)  
E-mail: o-minina@mail.ru

**Minina Olga Yurievna**

Lecturer at Hospitality and Tourism Chair,  
Post-graduate Student, Liberal Arts University –  
University for Humanities (Ekaterinburg)

**ПУТЕШЕСТВИЕ В ЖИЗНИ  
СОВРЕМЕННОГО ГОРОЖАНИНА**

**JOURNEY IN THE LIFE  
OF A MODERN URBAN MAN**

**Аннотация**

Специфические условия жизни в современных мегаполисах оказывают отрицательное влияние на физическое и эмоциональное состояние их обитателей. Горожанин ежедневно сталкивается с большим количеством стрессовых факторов, обусловленных скученностью, огромным количеством ежедневных контактов, необходимостью постоянных перемещений, высоким темпом жизни. Путешествия являются эффективным способом сглаживания этого негативного воздействия.

**Ключевые слова:** город; городская среда; синдром большого города; стресс; туризм; путешествия.

**Abstract**

Specific living conditions of modern metropolises adversely affect the health and emotional state of their city-dwellers. Every day an urban man have to confront a great number of stressful factors caused by crowds, bewildering everyday contacts, necessary constant moving and high gear. Journeys are an effective way to make this negative impact smoother.

**Keywords:** city; urban environment; the «metropolis syndrome»; stress; tourism; journeys.

Получил широкое распространение тезис о том, что жизнь в мегаполисе всегда связана с огромным количеством конфликтов, потрясений и стрессовых факторов, воздействию которых мы подвергаемся ежедневно. Подтверждение этого тезиса можно встретить в исследованиях психологов, социологов, культурологов, урбанистов. Недаром в психологии и психиатрии существует термин «синдром большого города». Хотя официально такого недуга нет еще ни в одном медицинском классификаторе, сбрасывать его со счетов не стоит. По некоторым данным, более 80 процентов жителей столицы страдают этим синдромом, также известным как «синдром хронической усталости» [10]. Его симптомы известны многим из нас: напряженность, повышенный уровень агрессии, раздражительности, а также постоянное ощущение тревоги.

Принято считать, что данный синдром начал проявляться еще в XIX веке. Именно в конце XIX – начале XX века в мире активно шли урбанизационные процессы. Жители же новых и достаточно крупных населенных пунктов стали часто страдать различными формами неврозов, что и заставило медиков заняться изучением этой проблемы более детально и тщательно. Среди научных объяснений возникновения этого синдрома можно встретить предположение о резкой смене распорядка жизни человека. Появление и широкое распространение электричества стало мешать человеку жить по законам природы: вставать с рассветом, а ложиться на закате солнца. Ведь и среди современных горожан, по статистике, 95 % живут в мегаполисах всего во втором или третьем поколении. А раньше все их предки были крестьянами и веками придерживались совершенно другого жизненного уклада. Многовековой крестьянский быт был прост и гармоничен: встаешь с рассветом, работаешь, постоянно находясь в движении на свежем воздухе, видишь результаты своего труда [8]. С появлением искусственного освещения режим

человека стал противоестественным, появилась «ночная жизнь». Разумеется, для каждого человека характерны свои биоритмы, да и недостаток сна при желании можно компенсировать, но проблема, тем не менее, не теряет своей актуальности.

Еще одна неотъемлемая характеристика мегаполиса – постоянная городская толчея. Для города характерна высокая концентрация горожан на одной, сравнительно небольшой площади, будь то улица, вагон трамвая, магазин, многоквартирный дом (их К. Лоренц сравнивает со «стойлами для человеческого скота» [7]). Не секрет, что потребность человека в личном пространстве настоятельна, и вот буквально в одночасье ему в такой потребности было отказано. Это одна из причин, которая позволила К. Лоренцу отнести рост мегаполисов к одному из «восьми смертных грехов» человечества. Кроме того, как известно, нигде не возможно почувствовать себя более одиноким, чем в толпе, ведь такой скученный образ жизни привел к формированию защитных реакций, когда человек начинает воспринимать ближнего как деталь экстерьерера, что создает условия для пресловутого «одиначества в толпе».

Помимо многочисленных научно-популярных публикаций на тему «синдрома большого города» существует и ряд серьезных исследований, подтверждающих специфичность городского образа жизни, поведения и самоощущения горожанина. Так, одним из основополагающих для современных урбанистических исследований является статья Георга Зиммеля «Большие города и духовная жизнь». Хотя Зиммель, по существу, не был социологом-урбанистом, его идеи и теории относительно мегаполисов и городской культуры легли в основу изучения города. Он стал первым ученым, серьезно проблематизирующим идею и жизненный опыт современной городской культуры и городской среды.

Свой анализ городской культуры Зиммель как раз и начинает с утверждения, что жизнь в городе – это крайне нервная жизнь. У городского жителя ежедневно происходит огромное количество контактов: человек в большом городе видит за один день столько людей, сколько человек, к примеру, в средневековом обществе мог не увидеть и за всю жизнь. Город своей сутолокой, быстрым темпом и большим многообразием разных проявлений городской жизни создает целый калейдоскоп меняющихся картин. Это вызывает колоссальное напряжение, приводящее, в свою очередь, к целому ряду реакций, которые можно назвать компенсаторными.

Так, одна из реакций на специфические условия городской жизни – это рациональность, рассудочность. Зиммель, например, отмечает «преобладание интеллектуального характера душевной жизни в больших городах сравнительно с малыми городами, где больше требуется проявлений души и отношений, основанных на чувстве» [5]. Эмоциональность – это всегда опасно и травматично. Мы не можем в рамках крайней плотности коммуникативных контактов относиться ко всем людям одинаково эмоционально. Лоренц отмечает, что «not to get emotionally involved» («не ввязываться эмоционально») – это одна из главных забот жителя большого города [7]. Рассудочность и рациональность позволяют оградить себя от насилия мегаполиса.

Одним из проявлений рассудочности можно считать главенство денежных отношений. Деньги выражают конкретное деловое отношение к людям и вещам, так как «спрашивают только о том, что является общим для всех соответствующих явлений, а именно о меновой ценности, которая нивелирует всякое качество и всякую оригинальность под единственный критерий количества» [5]. Г. Зиммелю вторит К. Лоренц, отмечая, что в наше время цель и средство поменялись местами: если раньше деньги были лишь средством для приобретения тех или иных необходимых для существования благ, то сегодня мало кто способен понять, что деньги сами по себе не имеют цены. Равно как и каждая секунда сэкономленного времени в безумном темпе жизни мегаполиса тоже начинает восприниматься как

самостоятельная ценность. В качестве внешнего проявления этой особенности современной жизни Зиммель отмечает всеобщее распространение часов. Город в целом символизирован часами – уличными, карманными, наручными. Городской житель вынужден быть пунктуальным, расчетливым, точным.

Но рациональность горожанина проявляется не только в главенстве денежных отношений или формуле «время – деньги», но и во взаимодействии с другими людьми как с цифрами, безразличными элементами: так называемый деловой подход как некое объективированное проявление рассудочности. Так, по словам Виталия Куренного, фраза «Ничего личного, это только бизнес» – это не выражение кредо какого-то бизнесмена, это выражение кредо горожанина вообще [6]. Мы взаимодействуем формально, в строго ограниченных рамках, при этом рассудочно. Рассудочность кульминируется в количестве, а количество имеет ясное символическое выражение, меновое выражение – это деньги. Современная городская среда в целом превращает всю нашу жизнь в арифметическую задачу. А этот арифметический характер вносит в отношения между элементами жизни определенность, точность в определении ценностей и различий, безусловность договоров и условий. К тому же городской житель ежедневно имеет дело со значительными перемещениями в пространстве, поэтому жизнь в большом городе возможна только как очень скоординированный, точный механизм взаимодействия. Естественно, это находит отражение и во внутреннем содержании жизни, искореняя иррациональность, инстинктивность, эмоциональность.

Для обозначения еще одной характерной стороны городской жизни Зиммель вводит термин «блазированность». Этим термином он обозначает особое культурное приспособление, которым индивиды защищают себя от потенциального стресса, который вызывает необходимость (но при этом неспособность) взаимодействовать лицом к лицу с бесконечной чередой встречающихся ежедневно людей. Слишком сложно любить ближних, когда этих ближних, притом слишком близких, огромное множество. Эмоциональная энергия слишком легко и напрасно бы исчерпалась, если бы мы стали близко к сердцу принимать многочисленные контакты, на которые нас обрекает город. Куда более психологически экономны игнорирование окружающих, избегание контакта с ними. Средство самозащиты – тип личности, каким субъект становится, усвоив социальную логику, лежащую за этим хаосом: сосредоточенность на своих интересах и равнодушие к социальным процессам [11]. «Чем больше скопление людей, тем настоятельнее для каждого необходимость “not to get involved”, и вот, именно в самых больших городах грабежи, убийства и насилия могут происходить теперь среди бела дня на самых оживленных улицах, не вызывая вмешательства “прохожих”» [7].

Горожанин, сталкиваясь с большим количеством впечатлений, вырабатывает отстраненное отношение к этим впечатлениям. Горожанина почти невозможно удивить. Разнообразные раздражители, ежедневно воздействующие на жителя мегаполиса, так истощают нервную систему, что влекут атрофию чувств, неспособность реагировать на новые раздражения со свойственной нервам энергией и разочарованность. Зиммель определяет это как «самоохранение известных натур, покупаемое ценою обесценивания всего объективного мира» [5]. Лоренц же называет этот «грех» оскудением чувств.

Виталий Куренной наряду с этим отмечает, что блазированность городской жизни имеет и обратное выражение: для того чтобы выделиться, горожанин должен вести себя очень ярко. Так и К. Лоренц говорит о том, что человек не способен, подобно муравью или термиту, стать анонимным и легко заменимым элементом среди миллионов точно таких же организмов. Самоуважение любого нормального человека побуждает его утверждать свою индивидуальность [7]. Однако приобрести значение и обрести эту индивидуальность в огромном городе очень

непросто, именно поэтому большие города наполнены самыми разнообразными фриками, теми людьми, которые резко выделяются из массы. То есть, с одной стороны, мы видим нарастающую рациональность, стандартизацию, с другой – очень яркие культурно-символические манифестации, стремление подчеркнуть свою индивидуальность [6]. «Краткость и редкость встреч друг с другом сравнительно со сношениями в маленьких городах... вызывает старание выказать себя резче, полнее, возможно характернее, в гораздо большей степени, чем там, где ясное представление о личности дают уже частые и долгие встречи» [5].

Еще одной примечательной чертой городской жизни, по Зиммелю, можно назвать высокий уровень свободы. Любое тесное сообщество (в том числе пространство села или небольшого города) практически лишает человека частной жизни и свободы деятельности, в них люди очень плотно и глубоко друг друга контролируют. С разрастанием же группы ослабевают ее внутреннее единство, уменьшается надзор гражданина за гражданином, ревнивое отношение целого к личности. Ведь в большом городе, даже пересекаясь с человеком почти ежедневно, например по работе, мы можем не знать о нем практически ничего. Как это ни парадоксально звучит, но большие города позволяют нам сбежать от общества, раскрепоститься, но заставляют нас чувствовать себя одиночками. На этом противоречии четко акцентируется Зиммель, отмечая, что «нигде не чувствуешь себя таким одиноким и покинутым, как именно среди общей давки больших городов» [Там же].

Также одной из важнейших характеристик городской жизни является т. н. объективная культура. В больших городах происходит атрофия индивидуальной культуры, вследствие гипертрофии объективной. С одной стороны, эта объективированная культура позволяет обитателю мегаполиса жить комфортно, приобщаясь к разным культурным благам, а с другой стороны, горожанину очень сложно встать в соразмерную позицию по отношению к ней. Зиммель в других своих работах называет это трагедией современной культуры.

Таким образом, Зиммель рассматривает город одновременно и как место свободы, и как место изоляции. Согласно его точке зрения, оба этих противоречивых состояния глубоко встроены в социальные структуры и обстоятельства современных мегаполисов. В мегаполисе, где социальный опыт носит оттенок расчетливости, расслоения и скрытности, неизбежно закладывается фундамент одиночества и изоляции. Но те социальные, экономические и психологические состояния, которые он характеризует как неотъемлемую черту жизни в мегаполисе и на которых основаны человеческое одиночество и изоляция, – это одновременно источник свобод, которые невообразимы (а на самом деле и невозможны) в сельской жизни.

Итак, для того, чтобы защитить себя от потенциальной нестабильности и хаоса, люди, живущие в мегаполисах, рациональны в своих реакциях по отношению к жизни и другим людям и более пресыщены и замкнуты по сравнению с сельскими жителями. Кроме того, Зиммель утверждает, что люди в городе часто подходят к жизни и социальным связям с инструментальным и все больше и больше расчетливым отношением – имеют дело с людьми, выделяя и обращая внимание на тех, кто имеет набор определенных характеристик или желаемый результат. Убеждение Зиммеля в неделимости мегаполисов и денежной экономии здесь совершенно очевидно. Он считает, что рыночные и межличностные отношения, индивидуальность и система обмена, обусловленная и структурированная императивами рынка, опускает все социальные интеракции с городом на уровень рациональности и расчета [1. С. 25].

Таким образом Зиммель, живший на рубеже XIX–XX веков, демонстрирует нам как раз типичное для того времени представление о горожанине как о расте-

рянном, испуганном человеке, бомбардируемом массой городских впечатлений и не знающем, что делать в этом городе, кроме как защищаться от него, вырабатывая равнодушие, дистанцированное отношение к городу и невнимание к городской среде.

Однако за прошедшие сто лет ситуация значительно поменялась. Конечно в конце XX – начале XXI века мы также имеем основания говорить о растерянности и потерянности в городе, но теперь это одни из привычных режимов существования городского жителя.

Современный горожанин привык быть эгоистом, он чувствует себя комфортно в своем эгоизме. Как пишет английская исследовательница Фрэн Тонкис, «человек получил право быть оставленным в одиночестве», быть оставленным в покое, и он постепенно начинает получать удовольствие от своего одиночества. Это не приводит к изоляционизму, это приводит к регулированию контактов с другими людьми. То есть я и хочу быть близким, и я могу быть близким, но на своих условиях и именно тогда, когда мне этого хочется [4]. Несмотря на привычку к городскому ритму жизни, нельзя говорить о нивелировании стрессовых факторов, действующих на человека. Просто и стресс стал теперь заурядным состоянием человека, живущего в современном мире.

Часто специалисты указывают и на еще одну возможную причину появления «синдрома большого города» – это архитектура. Пока достоверно не изучено, как современная эклектика и гигантомания влияют на психику человека, однако можно предположить, что это не самое положительное влияние. В XX веке в архитектуре и градостроительстве даже появился новый термин – агрессивная архитектура и целое научное направление – видеоэкология. Автором данного научного направления, а также термина является доктор биологических наук Василий Антонович Филин. Автор построил свое исследование на основе концепции автоматии саккад<sup>1</sup>. Суть теории Филина заключается в том, что наша визуальная среда за непродолжительный период резко изменилась, а человек со своими физиологическими потребностями остался прежним, «спроектированным» для жизни в естественных природных условиях. Современная архитектура развивается без учета естественных законов зрения, в итоге сформирована неблагоприятная для человеческого глаза среда.

Неблагоприятную визуальную среду можно разделить на гомогенную и агрессивную. Гомогенной называют такую среду, в которой совсем отсутствуют видимые элементы или число их резко снижено. В городе возникает много гомогенных видимых полей, которые, в частности, создают торцы зданий, не имеющие окон. Характерные особенности гомогенной среды – голые стены из бетона и стекла, глухие заборы, переходы и асфальтированные покрытия. Типичный пример гомогенной среды в строительстве – модное и широко используемое сегодня стекло. Длительное пребывание в гомогенной среде приводит к головным болям, тошноте, нарушению зрительного восприятия, а в конце концов – к заболеваниям глаз.

«Агрессивные поля» состоят из большого числа однородных элементов, равномерно расположенных на поверхности. В агрессивной среде человек одновременно видит много одинаковых деталей и не может зафиксировать взгляд на какой-то одной из них. Долго смотреть на подобные агрессивные поля невозможно: начинает кружиться голова, «рябит в глазах». Агрессивное поле является мощным зрительным раздражителем и не должно находиться в визуальной среде обитания человека, так как приводит к большой нагрузке на нервную систему. Горожане встречаются с такой раздражающей визуальной средой постоянно: многоэтажные

---

<sup>1</sup> Автоматия саккад – это свойство глазодвигательного аппарата человека совершать быстрые движения глаз произвольно в определенном ритме в бодрствующем состоянии при наличии и отсутствии зрительных объектов и во время парадоксальной стадии сна.

здания с большим количеством одинаковых чередующихся окон, навесные вертикальные русты, облицовочная кафельная плитка, двери, обитые вагонкой, а также всевозможные решетки, сетки, перегородки, дырчатые плиты, шифер. В городских условиях нередко одно агрессивное поле накладывается на другое. Отмечено также, что агрессивные поля в динамике действуют сильнее, чем в статике. Это связано с тем, что все рецепторы (фоторецепторы глаза, тактильные или слуховые рецепторы) более активно реагируют на динамические процессы. Больше всего страдают водители автомобилей: они получают дополнительную нагрузку на зрение, когда смотрят на мелькающие объекты. Люди, в поле зрения которых находятся перемещающиеся объекты, более других подвержены агрессивному визуальному воздействию. По мнению ряда психологов, именно из-за этого многие жители крупных городов страдают близорукостью, нервными расстройствами, стрессом, немотивированной агрессией и депрессией.

Таким образом, можно сделать вывод, что жизнь в большом городе в силу своих экологических, визуальных, территориальных особенностей заставляет человека находиться в состоянии хронического стресса. Способы снятия стресса каждый выбирает для себя сам: кто-то находит выход в общении с близкими, разнообразных хобби, медитации, общении с животными, компьютерных играх; кто-то стресс «заедает», а кто-то «заливает».

Ни для кого не секрет, что замечательным способом снятия стресса может явиться путешествие. Любое путешествие – это возможность увидеть и узнать что-то новое, отвлечься от повседневной рутины, переключиться, завести новых знакомых или больше времени посвятить общению с друзьями и родственниками.

При этом путешествие – это больше, чем просто перемена места, это возможность исполнить желания. Правильно организованное путешествие может отчасти заменить психотерапию. Ведь именно в путешествии мы становимся сами собой, делаем то, что действительно хотим, а не то, что нам навязывает повседневная жизнь.

Стоит отметить, что путешествие в данной статье трактуется в широком, бытовом, разговорном смысле. Ведь если мы обратимся к философской, социологической или культурологической литературе, то встретим самые разнообразные определения этого и смежных понятий. Так, З. Бауман в своей работе «От паломника к туристу» называет туриста (наряду с бродягой, игроком и фланером) потомком паломника, но подчеркивает поверхностный, несерьезный характер туризма в отличие от паломничества. С одной стороны, туризм – это стремление к экзотике, необычному, выходу за пределы обыденности. С другой – массовый туризм все больше носит стандартизированный, искусственный, поверхностный характер. «Турист хочет погружения в незнакомую, экзотическую атмосферу... но при условии, что эта атмосфера не вьется в кожу и ее можно будет стряхнуть с себя в любой момент» [2]. Также Бауман сравнивает мир туриста с миром «сделай сам», готовым принять ту форму, которая нужна туристу и ожидаема им. Так, Александр Дугин, продолжая эту мысль, говорит, что турист никогда не попадает в ту страну, штамп о въезде в которую ему ставится на таможне. «Он попадает в другую страну, специально для него созданную, которую, собственно, и хотел бы видеть» [3]. Турист на самом деле не желает неожиданностей: чтобы ему было комфортно, он должен находиться, по сути, в привычной для себя обстановке. «Атмосферу для погружения турист выбирает не только поэкзотичнее, но и побезопаснее <...> В туристском мире все странное уже приручено, одомашнено и больше не пугает, а удары доходят в обеспечивающей безопасности упаковке, что придает миру видимость безграничной кротости, покорности, готовности угодить прихотям туриста» [2].

В противоположность сказанному, путешествие относят к практикам исследовательским [9]. Оно может приобретать характер самоиспытания, проверки своих сил (например, почти полугодичное путешествие Федора Конюхова на весельной лодке через Тихий океан в 2014 году).

Туризм же, в свою очередь, относится к гедонистическим и созерцательным практикам мобильности, наряду с фланерством [Там же]. Фланерство – это медленное созерцательное пешее движение без определенных цели и маршрута. Собственно, буквальный перевод с французского термина фланёр звучит как «праздношатающийся», «гуляющий» или «бродячий». Созерцательность фланера не предполагает вдумчивого осмотра, глубины, эмпатии. Такая форма проведения досуга характерна как для курортной, так и для городской среды. По мнению Баумана, для такого «человека гуляющего» и были созданы торговые моллы.

Таким образом, еще раз подчеркну, что в данной статье понятие «путешествие» может включать в себя как признаки собственно путешествия или, к примеру, экспедиции, так и признаки туризма или фланерства – в данном случае все зависит от потребностей и возможностей каждой отдельной личности.

В обычной жизни мы не только пытаемся «убежать» от других, но часто бежим и от себя, заполняя свое время компьютером, телевидением и радио. Во время же путешествия наша жизнь становится иной, в чем-то более интенсивной. В поездке мы чувствуем себя авантюристами, кочевниками, художниками.

В путешествии происходит «перепрограммирование»: мы знакомимся с новыми людьми, новой культурой, новой страной, тем самым создавая новую доминанту, которая позволяет отключиться от текущих проблем.

Путешествия помогают нам меняться. Вся наша жизнь – это переход от одного этапа к другому, однако такой переход часто требует принятия кардинальных решений, к которым человек может быть психологически не готов. Оставаясь в плену старых стереотипов, человек застревает на этапе, который он уже перерос. Путешествия же помогают нам вырваться из оцепенения и застоя, дают возможность взглянуть на ситуацию извне. Путешествие – это эмоциональная «встряска», приводящая в активное состояние наш мозг и нервную систему. Вернувшись домой, мы лучше анализируем ситуации и принимаем решения.

В путешествии человек может насладиться свободой. Однако это свобода совсем иного рода, чем дает нам жизнь в большом городе. Это свобода быть собой, свобода распоряжаться своим временем и жить в комфортном ритме, не глядя постоянно на часы и – высшая степень свободы – отключив мобильный телефон. Путешествия открывают для нас новое восприятие времени и пространства. Мы ощущаем суету больших городов и медлительность провинциальной глубинки. Опыт переживания «ускоренного» и «растянутого» времени ставит под сомнение привычки и стереотипы повседневности. Через переживание пространства и расстояний, например, когда мы поднимаемся в горы, преодолеваем пустыни, леса, пересекаем континенты, много дней едем на поезде, мы чувствуем относительность мира, где мы живем, и нашей роли в нем.

Эта свобода позволяет людям вести себя очень разными способами. Что важно – люди, воспользовавшись этой свободой, начинают общаться друг с другом. На отдыхе абсолютно все расположены к общению. Причем общение это чаще всего имеет особенный деликатный характер, формирующий слабо распространенный в наших городах сценарий коммуникации – «мягкую социальность». Это быстрый доброжелательный, заинтересованный контакт (в самолете, во время трансфера, в баре отеля, парке). Такой стиль общения явно контрастирует с той агрессией и часто недоброжелательностью, которые мы можем встретить на улицах большого города. В городах мы можем сталкиваться с безразличием, с безучастным пробеганием мимо, а в путешествии мы попадаем в рамки некой новой

коммуникативной культуры, которой нам часто не хватает в повседневной жизни. Однако и в популярных туристских дестинациях есть свои проблемы: например, все фотографируются – видов мало, а людей много. Хотя при этом в очереди за нужным ракурсом нет давки, никто не дерется и не ругается, люди спокойно ждут, мягко перебрасываются замечаниями.

Путешествие формирует для нас комфортную визуальную среду. Какую бы разновидность туризма мы ни рассматривали (экскурсионно-познавательный, паломнический, экологический и т. д.), мы так или иначе попадаем в среду с большим разнообразием элементов в окружающем пространстве. Для нее характерно: наличие разнообразных силуэтов, кривых линий разной толщины и контрастности, острых углов в виде вершин, заострений и т. п., разнообразие цветовой гаммы, сгущение и разрежение видимых элементов и разная их удаленность. Идеальный визуальный ряд для глаза – природный (пейзажи с рекой, горами, лесом и др.). Картинки с неровными, обрывистыми краями, обилием различных деталей. Также благоприятно с точки зрения видеоэкологии осматривать городские улицы с разнообразной застройкой разных эпох и стилей. Старинные здания разительно отличаются от современной монотонной городской застройки.

Таким образом, туристские практики являются весьма эффективным способом минимизации стрессовых состояний современного горожанина, сглаживающими негативное экологическое, психологическое, визуальное влияние городской среды на обитателя мегаполиса.

### Литература

1. Stevenson D. Cities and Urban Culture. – Buckingham & Philadelphia : Open University Press, 2003.
2. Бауман З. От паломника к туристу // Социологический журнал. – 1995. – № 4. – URL: <http://jour.isras.ru/index.php/socjour/article/view/218/219> (дата обращения: 27.11.2015).
3. Дугин А. Г. Туризм – развратное зло. – URL: <http://www.youtube.com/watch?v=TUM6S8kcEZA> (дата обращения: 27.11.2015).
4. Запорожец О. Микроурбанизм // ПостНаука. – URL: <http://postnauka.ru/video/42798> (дата обращения: 14.10.2015).
5. Зиммель Г. Большие города и духовная жизнь // Логос. – 2002. – № 3–4. – URL: <http://magazines.russ.ru/logos/2002/3/zim.html> (дата обращения: 13.10.2015).
6. Куренной В. Городская культура // ПостНаука. – URL: <http://postnauka.ru/video/20392> (дата обращения: 13.10.2015).
7. Лоренц К. Восемь смертных грехов цивилизованного человечества // Букмэйт : электронная библиотека. – URL: <https://bookmate.com/reader/xSZwkqnL> (дата обращения: 23.11.2015).
8. Малевич С. Синдром большого города // МЕДпортал. – URL: <http://medportal.ru/budzdorova/relation/205/> (дата обращения: 14.10.2015).
9. Покровский Н. Е., Черняева Т. И. Туризм: от социальной теории к практике управления : учеб. пособие. – М. : Университетская книга : Логос, 2009.
10. «Синдром большого города» и его причины // Россия: работа над ошибками. – URL: <http://ideacentre.ru/%D0%B1%D0%B5%D0%B7-%D1%80%D1%83%D0%B1%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B8/sindrom-bolshogo-goroda-i-ego-prichiny/> (дата обращения: 14.10.2015).
11. Трубина Е. Г. Словарь терминов по дисциплине современная урбанистика, 2008 г. // Национальная энциклопедическая служба [сайт]. – URL: <http://voluntary.ru/dictionary/1270/word/beschuvstvenoe-ravnodushie-blazirovanost> (дата обращения: 14.10.2015).