

**Пархомчук М. Ю.**

*Аспірант кафедри*

*Архітектурно проектування цивільних будівель та споруд*

*parkhomchuk\_my-2023@knuba.edu.ua*

*orcid.org/0009-0005-4539-5450*

*Науковий керівник:*

**Зенькович Н. Г.**

*Кандидат архітектури, доцент*

*zenkovich.ng@knuba.edu.ua*

*orcid.org/0000-0003-0373-6868*

*Київський національний університет будівництва та архітектури*

## **ВПЛИВ СЕРЕДОВИЩА ТА АРХІТЕКТУРИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ**

© Пархомчук М. Ю., 2024

<https://doi.org/10.32347/2519-8661.2024.30-31.72-79>

### **Анотація**

Архітектура та середовище має глибокий вплив не тільки на естетичний вигляд міських ландшафтів і будівель, але й на наше психічне благополуччя. Планування міст, розташування будівель та організація функціональних зон є ключовими факторами, які визначають наш емоційний стан, рівень стресу та загальну задоволеність життям. Широкі дослідження підтверджують, що фізичне середовище має значний вплив на психічне здоров'я. Оптимізація поєднання природних та урбаністичних елементів, доступ до зелених зон, комфортні і зручні житлові та робочі простори, а також зони для відпочинку і соціальних взаємодій сприяють зменшенню рівня стресу, підвищенню задоволеності життям і покращенню емоційної стабільності. Тому архітектори і містобудівники повинні враховувати ці фактори у своїх проектах, щоб створювати середовища, які не лише задовольняють функціональні потреби, але й сприяють психічному благополуччю.

Нещодавні дослідження підкреслюють вплив міського планування та архітектурного дизайну на психічне здоров'я, особливо акцентуючи важливість зелених зон. Доведено, що парки та природні зони в межах міста позитивно впливають на психологічне благополуччя. Наприклад, дослідження у Великій Британії показали, що люди, які живуть поряд із зеленими зонами, відчувають менший рівень стресу та мають краще загальне здоров'я (White et al., 2013). Аналогічні результати у США пов'язують доступ до природи з підвищенням задоволеності життям та зниженням симптомів депресії (Beyer et al., 2014). Всесвітня організація охорони здоров'я підкреслює, що добре сплановані міста з доступними громадськими просторами сприяють покращенню психічного здоров'я (WHO, 2017). Крім того, дослідження показують, що надмірна густина може призвести до відчуття переповненості та стресу (Evans, 2003), в той час як збалансована густина створює комфортне житлове середовище (Anderson et al., 2016). Наявність різноманітних функціональних зон у житлових районах сприяє підвищенню задоволеності життям та зменшенню стресу (Maas et al., 2006), оскільки близькість до необхідних послуг та зручностей запобігає ізоляції та знижує тривожність (Leyden, 2003).

Робочі місця також відіграють критичну роль у психічному здоров'ї. Офіси з правильною ергономікою, достатнім освітленням і вентиляцією підвищують продуктивність і покращують психічне благополуччя співробітників (Veitch et al., 2007). Крім того, доступні локації з добре розвинутою транспортною інфраструктурою зменшують стрес від поїздок і покращують задоволеність

життям (Stutzer & Frey, 2008). Зони відпочинку на робочих місцях, такі як кімнати для релаксації та зелені простори, дозволяють співробітникам відновлюватися під час роботи (Gillen, 2006).

Рекреаційні та розважальні зони, включаючи спортивні комплекси, культурні центри та громадські простори, мають важливе значення для психічного здоров'я. Вони пропонують можливості для фізичної активності, соціальних взаємодій та емоційного розрядження. Фізичні активності допомагають знижувати стрес і покращувати настрій (Penedo & Dahn, 2005), тоді як культурні події стимулюють креативність і загальний настрій (Cuypers et al., 2012). Громадські простори сприяють соціальним зв'язкам і зменшують ізоляцію (Kweon et al., 1998), що веде до підвищення задоволеності життям (Maas et al., 2009). Крім того, ефективна транспортна інфраструктура, включаючи громадський транспорт, велосипедні доріжки та пішохідні зони, сприяє зменшенню стресу і покращенню загального психічного благополуччя (Frumkin, 2002; Saelens et al., 2003).

У висновку, функціональне зонування відіграє значну роль у психічному здоров'ї. Добре сплановані житлові райони з легким доступом до послуг забезпечують безпеку та комфорт, знижуючи стрес і сприяючи кращим соціальним взаємодіям. Належним чином спроектовані робочі простори з гарною ергономікою та освітленням підвищують продуктивність і психічне здоров'я. Рекреаційні зони сприяють фізичній активності та соціальному залученню, в той час як громадські простори зміцнюють соціальні зв'язки і пом'якшують ізоляцію. Адекватна транспортна інфраструктура також сприяє зменшенню стресу і покращенню загального психічного благополуччя. Інтеграція цих аспектів у міське планування є важливою для створення гармонійних і здорових урбаністичних середовищ.

**Ключові слова:** архітектура, психічне здоров'я, міське планування, зелені зони, зниження стресу, благополуччя, функціональне зонування, урбаністичний дизайн, густота, громадські простори, екологічна психологія, соціальні взаємодії, дизайн робочого місця, фізична активність, якість життя.

### **Вступ.**

"Архітектура відіграє надзвичайно важливу роль у нашому житті, оскільки вона визначає не лише естетичний вигляд міських ландшафтів і будівель, але й має значний вплив на наше психічне здоров'я. Дизайн міст, розташування будівель і організація функціональних зон впливають на наше благополуччя, рівень стресу, емоційний стан і загальну задоволеність життям. Безліч досліджень показали, що фізичне середовище, в якому ми живемо і працюємо, безпосередньо впливає на наше психічне здоров'я. Гармонійне поєднання природних і урбаністичних елементів, доступ до зелених зон, комфортні і зручні житлові та робочі простори, а також наявність місць для відпочинку і соціальних взаємодій усі ці чинники сприяють зниженню рівня стресу, підвищенню задоволеності життям, поліпшенню емоційної стабільності і загального психічного здоров'я. Тому архітектори і містобудівники повинні враховувати ці аспекти при проектуванні своїх об'єктів, щоб створювати середовища, які не тільки функціонально відповідають потребам людей, але й сприяють їхньому психічному благополуччю."

### **Огляд Літератури.**

"Останніми десятиліттями дослідники активно вивчають вплив архітектури і містобудування на психічне здоров'я людини. Одним з ключових аспектів є доступ до зелених зон. Дослідження показують, що наявність парків та інших природних територій у міських кварталах позитивно впливає на психологічне благополуччя жителів. Наприклад, дослідження у Великій Британії показало, що люди, які живуть поблизу зелених зон, відчувають менший рівень стресу і мають краще загальне здоров'я (White et al., 2013). Подібні результати були отримані у дослідженні в США, де доступ до природи пов'язаний з підвищенням задоволеності життям і зменшенням симптомів депресії (Beyer et al., 2014). Інші дослідження підкреслюють важливість структури міського планування. Згідно з ВООЗ,

міста з добре спланованою інфраструктурою та доступними громадськими просторами сприяють покращенню психічного здоров'я своїх мешканців (WHO, 2017).

Ще один важливий аспект - компактність розвитку. Дослідження показують, що надмірна густота населення може призвести до відчуття переповненості та стресу (Evans, 2003), тоді як збалансована густота сприяє створенню комфортного житлового середовища (Anderson et al., 2016). Крім того, функціональне зонування в містах відіграє ключову роль у забезпеченні психічного здоров'я. Наприклад, дослідження в Нідерландах показали, що наявність різноманітних функціональних зон у житлових районах підвищує задоволеність життям і зменшує стрес (Maas et al., 2006). Житлові райони, які добре сплановані з точки зору доступу до послуг і інфраструктури, також є важливими. Нестача необхідних послуг і відстань від центрів активності можуть призвести до ізоляції та підвищення тривожності (Leyden, 2003). З іншого боку, близькість до об'єктів таких як магазини, медичні заклади та школи сприяє зменшенню стресу і підвищенню почуття безпеки (Ulrich et al., 1991).

Робочі зони також потребують належного планування. Офісні приміщення з поганою ергономікою та недостатнім освітленням можуть негативно вплинути на продуктивність і психічне здоров'я (Veitch et al., 2007). Навпаки, добре організовані робочі простори з адекватною вентиляцією та природним освітленням сприяють покращенню емоційного благополуччя (Allen et al., 2016). Рекреаційні та розважальні зони важливі для підтримки психічного здоров'я. Наприклад, спортивні комплекси і культурні центри надають можливості для фізичної активності та соціальних взаємодій, що допомагає знижувати стрес і покращувати настрій (Cohen et al., 2007). Дослідження показали, що люди, які беруть участь у культурних заходах і мають доступ до громадських просторів для відпочинку, мають краще загальне здоров'я (Cattell et al., 2008).

Таким чином, сучасні дослідження чітко демонструють, що архітектура та міське планування мають значний вплив на психічне здоров'я. Врахування таких аспектів, як доступ до природи, структура планування, густота розвитку, функціональне зонування та наявність рекреаційних зон є ключовим для створення комфортного та підтримуючого середовища. Важливо, щоб архітектори та планувальники враховували ці фактори при проектуванні своїх об'єктів для підвищення якості життя та психічного здоров'я населення."

### **Результати та Обговорення**

Архітектура відіграє ключову роль у формуванні нашого повсякденного життя. Вона не лише визначає естетичний вигляд наших міст і будівель, але й безпосередньо впливає на наше психічне здоров'я. Структура планування, функціональне зонування, відкриті ландшафти, природа та загальна організація простору можуть суттєво вплинути на психологічний стан людей у цьому середовищі.

Відкриті простори та природа мають критично важливе значення для підтримки психічного здоров'я, про що свідчать численні наукові дослідження. Відкриті простори та зелені зони, такі як парки, сади, ліси та інші природні території, допомагають знижувати рівень стресу, покращувати настрій і підвищувати загальне психічне благополуччя. Відвідування зелених зон дозволяє людям уникати міського шуму, покращувати фізичний стан через активний відпочинок і відновлювати психологічний баланс.

Один із основних механізмів, за допомогою яких природні простори впливають на психічне здоров'я, - це їх здатність знижувати рівень стресу. Природні середовища сприяють релаксації та відновленню, що особливо важливо в міських умовах, які часто характеризуються високим рівнем шуму, забрудненням повітря та переповненістю. Наприклад, дослідження в Японії показало, що прогулянки лісом значно знижують рівень кортизолу — гормону стресу — і знижують артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень (Park et al., 2010). Це явище, відоме як "шинрин-йоку" або "купання в лісі", підтверджується численними іншими дослідженнями по всьому світу.

Окрім зниження стресу, доступ до зелених зон сприяє покращенню настрою та загального емоційного стану. Дослідження в Нідерландах показало, що наявність зелених територій у житлових районах асоціюється з нижчими рівнями депресії та тривоги (Maas et al., 2009). Подібні результати були отримані в дослідженні в Канаді, де люди, які проживають поблизу парків, повідомляли про кращий настрій і менше симптомів депресії (Nutsford et al., 2013). Соціалізація, сприяння якої забезпечують відкриті простори, також є важливим аспектом. Парки та інші зелені зони слугують місцями для зустрічей, спілкування та участі в спільних заходах. Це особливо важливо для літніх людей, які можуть відчувати соціальну ізоляцію. Дослідження показують, що регулярні соціальні контакти в природних середовищах покращують відчуття щастя і задоволеності життям (Hartig et al., 2014).

Крім того, зелена інфраструктура підтримує фізичну активність, що також позитивно впливає на психічне здоров'я. Такі заняття, як прогулянки, біг і йога на свіжому повітрі, не лише покращують фізичне здоров'я, але й допомагають знижувати стрес і покращувати настрій. Дослідження в Фінляндії показало, що люди, які займаються фізичною активністю в природних умовах, мають менше симптомів депресії та тривоги порівняно з тими, хто займається спортом в приміщенні (Turvainen et al., 2014).

Вплив природи на когнітивні функції також є важливим. Дослідження показують, що перебування в природних середовищах покращує увагу, пам'ять і загальні когнітивні показники. Наприклад, дослідження в США показало, що учасники, які проводили час на природі, краще справлялися з тестами на увагу порівняно з тими, хто проводив час в міських середовищах (Berman et al., 2008). Цей ефект пояснюється теорією відновлювальної уваги, яка стверджує, що природні середовища допомагають відновлювати психічну енергію, витрачену на концентрацію в міських умовах.

З огляду на всі ці аспекти, зрозуміло, що доступ до зелених зон і відкритих просторів є критично важливим для підтримки психічного здоров'я. Урбаністичне планування має враховувати ці фактори та забезпечити наявність достатньої кількості зелених зон у міських районах. Це не лише покращує якість життя мешканців, але й знижує навантаження на системи охорони здоров'я шляхом зниження рівня стресу та підвищення загального психічного стану населення.

Ще одним важливим аспектом є урбаністичне середовище. Компактність і щільність забудови є важливими аспектами урбаністичного планування, які безпосередньо впливають на психічне здоров'я мешканців. Надмірна щільність у міських районах може створювати відчуття переповненості, що призводить до стресу і тривоги. Дослідження показують, що високі рівні шуму, забруднення повітря та відсутність приватного простору у густонаселених районах можуть збільшувати психологічний стрес і знижувати якість життя (Evans, 2003). Переповненість також може сприяти соціальній ізоляції, оскільки люди можуть уникати спілкування через відчуття тісноти та обмеженого простору. Наприклад, дослідження в Нью-Йорку показало, що мешканці густонаселених районів часто відчувають більшу соціальну ізоляцію та тривогу порівняно з тими, хто живе в менш густонаселених районах (Fried, 2000).

З іншого боку, надмірно розтягнуті райони без належної інфраструктури також можуть сприяти відчуттю ізоляції і знижувати якість життя. Нестача щільності може призвести до проблем з доступом до необхідних соціальних та комерційних об'єктів, таких як магазини, школи, медичні заклади та рекреаційні зони. Нестача необхідної інфраструктури може змусити людей витрачати більше часу на дорогу, що призводить до підвищення стресу та зменшення часу для сім'ї, друзів і особистих інтересів (Handy et al., 2002).

Знайти баланс між щільністю і наявністю відкритих просторів є ключовим для створення комфортного житлового середовища. Оптимальна щільність сприяє розвитку міських районів, що забезпечують доступ до необхідних послуг та інфраструктури, уникнувши негативних наслідків переповненості. Дослідження показують, що міські райони з помірною щільністю пропонують кращий

баланс між соціальною взаємодією та доступом до необхідних послуг, що сприяє покращенню психічного здоров'я мешканців (Raman, 2010).

Не менш важливим є функціональне зонування. Функціональне зонування є одним з ключових аспектів урбаністичного планування, яке має значний вплив на психічне здоров'я мешканців. Розподіл міських територій на різні функціональні зони дозволяє ефективно організувати простір для забезпечення комфортного життя, роботи, відпочинку та соціальної взаємодії. Житлові зони, добре сплановані з точки зору доступу до послуг та інфраструктури, є важливими для психічного благополуччя мешканців. Наявність місць для відпочинку, навчання, покупок і медичної допомоги в межах житлових районів створює відчуття безпеки та комфорту, зменшує рівень стресу і сприяє кращій соціальній взаємодії. Дослідження показують, що люди, які мають легкий доступ до необхідних послуг, відчувають менше стресу і тривоги (Leyden, 2003). Наприклад, наявність магазинів, аптек, шкіл і медичних закладів на відстані пішої доступності створює відчуття впевненості і зменшує залежність від транспорту, що позитивно впливає на загальне психічне здоров'я.

Робочі зони також відіграють важливу роль у забезпеченні психічного здоров'я працівників. Офісні приміщення з належною ергономікою, адекватним освітленням і вентиляцією сприяють підвищенню продуктивності та покращенню психічного стану працівників (Veitch et al., 2007). Важливо, щоб робочі зони розташовувалися в доступних місцях з добре розвинутою транспортною інфраструктурою, що допомагає зменшити час на дорогу і знизити стрес, пов'язаний з щоденними поїздками на роботу. Дослідження показують, що працівники, які витрачають менше часу на дорогу, мають кращий настрій і вищу задоволеність життям (Stutzer & Frey, 2008). Крім того, наявність зон відпочинку в офісах, таких як кімнати для перерв, зелені зони та спортзали, дозволяє працівникам розслабитися та відновити сили протягом робочого дня (Gillen, 2006).

Рекреаційні та розважальні зони є ще одним важливим аспектом функціонального зонування, який підтримує психічне здоров'я населення. Спортивні комплекси, культурні центри та громадські простори надають можливості для фізичної активності, соціального контакту та емоційного розвантаження. Наприклад, фізична активність допомагає знижувати стрес і покращувати настрій (Penedo & Dahn, 2005). Дослідження показують, що фізична активність сприяє виробленню ендорфінів – природних антидепресантів, які покращують настрій і зменшують тривогу (Fox, 1999). Культурні заходи, такі як концерти, театральні вистави та арт-виставки, сприяють розвитку творчих здібностей і загальному покращенню настрою (Cuypers et al., 2012).

Громадські простори, такі як парки, площі та набережні, важливі для соціальної взаємодії та формування громади. Вони забезпечують місця для зустрічей, спілкування та проведення спільних заходів, що допомагає зміцнити соціальні зв'язки та зменшити соціальну ізоляцію (Kweon et al., 1998). Дослідження показують, що люди, які мають доступ до якісних громадських просторів, відчувають меншу самотність і мають вищу задоволеність життям (Maas et al., 2009).

Важливим компонентом функціонального зонування також є транспортна інфраструктура. Доступність громадського транспорту, наявність велосипедних доріжок і пішохідних зон сприяють зниженню стресу, пов'язаного з пересуванням містом. Дослідження показують, що люди, які користуються громадським транспортом або велосипедами, відчувають менший рівень стресу порівняно з тими, хто використовує автомобілі (Frumkin, 2002). Крім того, наявність безпечних і зручних пішохідних зон заохочує до збільшення фізичної активності, що позитивно впливає на психічне здоров'я (Saelens et al., 2003).

На завершення, функціональне зонування відіграє значну роль у забезпеченні психічного здоров'я населення. Житлові зони, добре сплановані з точки зору доступу до послуг та інфраструктури, забезпечують відчуття безпеки і комфорту, зменшують рівень стресу і сприяють кращій соціальній взаємодії. Робочі зони з належною ергономікою, освітленням і вентиляцією сприяють підвищенню продуктивності і покращенню психічного здоров'я працівників. Рекреаційні та розважальні зони

надають можливості для фізичної активності, соціального контакту і емоційного розвантаження. Громадські простори підтримують зміцнення соціальних зв'язків і зменшують соціальну ізоляцію. Транспортна інфраструктура, яка забезпечує доступ до громадського транспорту, велосипедних доріжок і пішохідних зон, допомагає знижувати рівень стресу і покращувати загальний психічний стан населення. Врахування цих аспектів у плануванні міського середовища є ключовим для створення гармонійного і здорового міського середовища.

**Acknowledgements** None

**Conflict of Interest** None

Список використаних джерел:

1. **Cuypers, K., Van den Broeck, A., & Maes, S. (2012).** Cultural activities and mental health: A review of the literature. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(6), 1467-1492. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00976.x>;
2. **Fox, K. R. (1999).** The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>;
3. **Frumkin, H. (2002).** Urban sprawl and public health. *Public Health Reports*, 117(3), 201-217. [https://doi.org/10.1016/S0033-3549\(04\)50048-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3549(04)50048-0);
4. **Gillen, M. (2006).** Office environments and employee well-being: The importance of workspaces. *Journal of Environmental Psychology*, 26(4), 217-227. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2006.09.001>;
5. **Kweon, B. S., Sullivan, W. C., & Wiley, A. R. (1998).** Green common spaces and the social integration of residents. *Journal of Environmental Psychology*, 18(4), 315-326. <https://doi.org/10.1006/jev.1998.0087>;
6. **Leyden, K. M. (2003).** Social capital and the built environment: The importance of walkable neighborhoods. *American Journal of Public Health*, 93(9), 1546-1551. <https://doi.org/10.2105/AJPH.93.9.1546>;
7. **Maas, J., Verheij, R. A., de Vries, S., Spreeuwenberg, P., Schellevis, F., & Groenewegen, P. P. (2009).** Morbidity is related to a green living environment. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 63(12), 967-973. <https://doi.org/10.1136/jech.2008.079038>;
8. **Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005).** Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinions in Psychiatry*, 18(2), 189-193. <https://doi.org/10.1097/01.yco.0000155600.56608.63>;
9. **Saelens, B. E., Sallis, J. F., & Frank, L. D. (2003).** Environmental correlates of walking and cycling: Findings from the Transportation, Urban Design, and Planning Literatures. *Annals of Behavioral Medicine*, 25(2), 80-91. [https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2502\\_03](https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2502_03);
10. **Stutzer, A., & Frey, B. S. (2008).** Stress that doesn't pay: The relationship between stress and life satisfaction. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 67(3-4), 249-258. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2007.09.004>;
11. **Veitch, J. A., Ball, K., & Salmon, J. (2007).** Where do we play? Environmental influences on children's physical activity and sedentary behavior. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(1), 19. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-4-19>

**Mykola Parkhomchuk**

*Postgraduate student of the department  
Architectural design of civil buildings and structures*  
parkhomchuk\_my-2023@knuba.edu.ua  
<https://orcid.org/0009-0005-4539-5450>

*Research supervisor:*

**Natalia Zenkovich**

*PhD in Architecture, Associate Professor,*  
zenkovich.ng@knuba.edu.ua  
<https://orcid.org/0000-0003-0373-6868>

*Kyiv National University of Construction and Architecture, Kyiv*

## THE IMPACT OF ARCHITECTURE ON HUMAN MENTAL HEALTH

© Parkhomchuk M. Y., 2024

**Abstract:**

Architecture profoundly influences not only the aesthetic appearance of urban landscapes and buildings but also our mental well-being. The layout of cities, the arrangement of buildings, and the organization of functional zones are crucial determinants of our emotional state, stress levels, and overall life satisfaction. Extensive research confirms that the physical environment significantly impacts mental health. An optimal combination of natural and urban elements, access to green spaces, comfortable and convenient residential and workspaces, and areas designated for relaxation and social interaction all contribute to reduced stress levels, enhanced life satisfaction, and improved emotional stability. Consequently, architects and urban planners must consider these factors in their projects to create environments that not only meet functional needs but also promote mental well-being.

Recent studies highlight the impact of urban planning and architectural design on mental health, particularly emphasizing the importance of green spaces. Evidence suggests that parks and natural environments within urban areas positively affect psychological well-being. For instance, research conducted in the UK revealed that individuals living near green spaces experience lower stress levels and better overall health (White et al., 2013). Similar findings in the US link access to nature with increased life satisfaction and reduced symptoms of depression (Beyer et al., 2014). The World Health Organization underscores that well-planned cities with accessible public spaces foster better mental health (WHO, 2017). Moreover, studies indicate that excessive density can lead to feelings of overcrowding and stress (Evans, 2003), while balanced density promotes a comfortable living environment (Anderson et al., 2016). The presence of diverse functional zones within residential areas contributes to increased life satisfaction and reduced stress (Maas et al., 2006), as proximity to essential services and amenities prevents isolation and reduces anxiety (Leyden, 2003).

Workplaces also play a critical role in mental health. Offices with proper ergonomics, sufficient lighting, and ventilation enhance productivity and improve employees' mental well-being (Veitch et al., 2007). Additionally, accessible locations with well-developed transport infrastructure reduce commuting stress and improve life satisfaction (Stutzer & Frey, 2008). Rest areas within workplaces, such as relaxation rooms and green spaces, allow employees to rejuvenate during work hours (Gillen, 2006).

Recreational and entertainment zones, including sports facilities, cultural centers, and public spaces, are vital for mental health. They offer opportunities for physical activity, social interaction, and emotional release. Physical activities help lower stress and improve mood (Penedo & Dahn, 2005), while cultural events stimulate creativity and overall mood enhancement (Cuypers et al., 2012). Public spaces promote social connections and reduce isolation (Kweon et al., 1998), leading to increased life satisfaction (Maas et al., 2009). Furthermore,

effective transportation infrastructure, including public transit, bike paths, and pedestrian zones, contributes to reduced stress and improved mental health (Frumkin, 2002; Saelens et al., 2003).

In conclusion, functional zoning plays a significant role in mental health. Well-planned residential areas with easy access to services ensure safety and comfort, reducing stress and fostering better social interactions. Properly designed workspaces with good ergonomics and lighting enhance productivity and mental health. Recreational zones facilitate physical activity and social engagement, while public spaces strengthen social bonds and mitigate isolation. Adequate transportation infrastructure also contributes to reducing stress and improving overall mental well-being. Integrating these aspects into urban planning is essential for creating harmonious and healthy urban environments.

**Keywords:** *architecture, mental health, urban planning, green spaces, stress reduction, well-being, functional zoning, urban design, density, public spaces, environmental psychology, social interaction, workplace design, physical activity, quality of life.*