

Влияние архитектурной среды на психоэмоциональное состояние человека

Малявская Е. Г., Дождикова Р. Н.

Исторически архитектура решала преимущественно практические, бытовые задачи: защиту от климата, организацию быта, демонстрацию власти. Однако накопленные к нашим годам данные свидетельствуют: любая среда – от камеры лифта до панорамного холла – непрерывно воздействует на нервную систему человека через зрение и через его ощущение своего тела в пространстве.

Основные способы воздействия архитектуры на людей: Цвет, Свет, Форма.

Цвет является одной из самых важных частей в проектировании сооружений. Сейчас архитекторами используются не очень яркие и не резкие оттенки, которые разбавляют общую серость зданий и положительно влияют на психическое состояние человека. Когда мы заходим в комнату, то первое, что мы замечаем – это цвет стен, пола и потолка. Мы можем этого не понимать, но цвет сразу начинает действовать на нас. Он может успокаивать, раздражать, вызывать сонливость или, наоборот, заставить нервничать.

Цвет в архитектуре работает потому, что у него есть реальное физиологическое действие. Он воздействует на нас минуя сознательную оценку и это происходит независимо от того, нравится нам цвет или нет. Например, длинноволновая часть спектра, к которой относятся красный и оранжевый, могут повышать сердцебиение и давление, увеличивать раздражительность человека, обострять его внимание, но в небольших количествах эти цвета бодрят и привлекают внимание. Жёлтый – поднимает настроение, улучшает умственную активность (доказано на примере желтых стен в учебных заведениях) и помогает при депрессивных состояниях.

На противоположном полюсе от красного и оранжевого находится зелёный – середина видимого спектра, не требующая от глаза усилий по фокусировке. Он снижает давление и успокаивает пульс. Голубой и синий так же оказывают на человека расслабляющее влияние. Фиолетовый – самый сложный цвет. В светлых оттенках он успокаивает и может помогать при бессоннице, а в тёмных он давит на психику и может вызывать тоску.

Белый цвет оказывает самое сильное воздействие на нас: белые стены и потолки делают помещение визуально больше, создают ощущение чистоты, но при переизбытке может вызывать тревогу и ощущение пустоты. Чёрный в больших количествах может давить на психику и вызывать депрессию, но в малых дозах он создаёт глубину и контраст, без которых пространство выглядело бы плоским и невыразительным [1].

Освещение также оказывает немаловажную роль на психику человека. Естественное освещение положительно влияет на наше психоэмоциональное состояние. Спектр солнечного света меняет соотношение мелатонина и серотонина в течение дня. При недостатке естественного света у многих людей уже через три недели фиксируется снижение настроения. Однако и избыток искусственного света опасен: холодный свет в вечерние часы подавляет выработку мелатонина, смещая фазу сна. Холодные оттенки ассоциируются с дневным временем, когда у человека больше энергии, а теплые оттенки проводят параллель с вечером или рассветным солнцем, когда организм расслаблен [2].

Форма зданий напрямую влияет на психоэмоциональное состояние, продуктивность и поведение человека, формируя его восприятие пространства. Прямой угол и чёткая вертикаль воспринимаются мозгом как предсказуемая структура. Они воспринимаются нами как наиболее предсказуемые и комфортные формы для жизни и работы. В таком пространстве мы неосознанно выдыхаем, потому что архитектура не создаёт дополнительных вопросов. Изогнутые и округлые формы могут вызывать чувство дружелюбной атмосферы, уюта и безопасности.

Ломаные и острые углы же ассоциируются с напряжением, могут повышать уровень тревожности, формируют фоновое раздражение, которое накапливается незаметно для самого человека. Большие монотонные поверхности подавляют психику из-за отсутствия деталей для фиксации взгляда. А высокие, массивные здания при большой плотности застройки могут вызывать чувство подавленности и даже способствовать росту преступности. Чтобы снизить стресс нужно использовать плавные линии, имитирующие природные структуры, к которым наши глаза адаптированы тысячелетиями. Поэтому пространства со скруглёнными углами и мягкими переходами плоскостей ощущаются как более безопасные и дружелюбные.

Конрад Лоренц, известный прежде всего, как основатель этологии, в своей работе «Восемь смертных грехов цивилизованного человечества» обратил внимание на то, что эстетическое и этическое чувства теснейшим образом связаны друг с другом, а среда, в которой человек живёт, формирует его способность к различению – как прекрасного, так и нравственно допустимого.

Его критика очень важна в психологии архитектуры, так как Лоренц доказал, что архитектура – это искусственная биологическая ниша, которая обязана соответствовать врожденным инстинктам человека (потребности в укрытии, обзоре и защите территории), иначе городская среда вызывает у людей стресс, апатию и агрессию.

В современной архитектуре Лоренц проводит биологическую аналогию между ростом городов и болезнью: «Посмотрите свежим взглядом и сравните старый центр любого немецкого города с его современной окраиной или эту позорную для нашей культуры окраину, быстро вгрызающуюся в землю вокруг нее, с местами, которые она еще не успела захватить.

Сравните затем гистологические картины любой здоровой ткани и злокачественной опухоли: вы обнаружите поразительные аналогии! Объективно, в переводе с языка эстетики на язык науки, можно сказать, что суть этих различий состоит в потере информации».

Ключевое понятие Лоренца, которое редко попадает в архитектурные дискуссии, – *Nutzmensch*, «человек-полезность», или «одомашненный человек», по аналогии с сельскохозяйственными животными (*Nutztiere*). Он пишет: «В лучшем случае это нагромождения стойл для одомашненных людей». Эта метафора не является просто риторическим преувеличением. Пространство, где балконы разделены глухими перегородками, а дворы не предполагают точек для случайного контакта, физически закрепляет разобщённость. Он замечает: «В очень многих массовых жилищах балконы разделены стенками, чтобы нельзя было увидеть соседа.

Человек не может и не хочет вступать с ним в общение «через забор», потому что боится увидеть в его лице свой собственный отчаявшийся образ». В итоге дизайн зданий (глухие стены, отсутствие лавочек) не просто отражает разобщённость, а закрепляет её физически. Задача же грамотного проектирования состоит в том, чтобы среда не подавляла наши потребности, а давала им здоровую реализацию.

Центральное для Лоренца понятие «атрофии чувств» получает в психологии архитектуры конкретное наполнение. Он утверждал: «Эстетическое и этическое чувства теснейшим образом связаны друг с другом, и, разумеется, у людей, вынужденных жить в таких условиях, атрофируется и то и другое. Для духовного и душевного здоровья человеку необходимы красота природы и красота рукотворной культурной среды. Всеобщая душевная слепота к прекрасному <...> представляет собой психическую болезнь».

Лоренц подводит нас к выводу, имеющему прямое отношение к архитектурной практике. Он рассматривает типовую застройку не просто как эстетическую неудачу, а как фактор постепенной деградации восприятия. Когда человек изо дня в день находится среди однообразных бетонных зданий, лишённых деталей, за которые может уцепиться глаз, его способность к различению прекрасного притупляется [3].

Лоренц подвел нас к мысли: серая и однообразная застройка делает человека «душевно слепым». Если вокруг только скучные бетонные блоки, мы

теряем способность замечать красоту и сопереживать окружающим. Поэтому работа архитектора – создавать сложную и живую среду, которая развивает чувства жильцов, а не притупляет их.

Список использованных источников

1. Фрилинг Г., Ауэр К. Человек – Цвет – Пространство: Прикладная цветопсихология / пер. с нем. – М.: Стройиздат, 1973. – 141 с.
2. <https://moluch.ru/archive/261/60383>
3. Лоренц К. Восемь смертных грехов цивилизованного человечества // Обратная сторона зеркала: сборник трудов / пер. с нем. А. И. Федорова. – М.: Республика, 1998. – С. 3 – 60.