УДК 811

ВЛИЯНИЕ АРХИТЕКТУРНОЙ СРЕДЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА

Гылыджова Арзыгуль, Бердыев Мурат

преподаватели

Рустемова Огультач Рустем кызы, Тагыев Овезмухаммет Дортгулыевич

студенты

Туркменский государственный архитектурно-строительный институт

г. Ашхабад, Туркменистан

Аннотация. Влияние архитектурной среды на психологическое здоровье жителей города представляет собой междисциплинарную область исследований на стыке градостроительства, экологической психологии и нейроурбанистики. Современный человек проводит подавляющую часть своей жизни в искусственно созданном пространстве мегаполисов, которое непрерывно воздействует на его эмоциональное состояние, когнитивные функции и уровень стресса. Визуальная монотонность, чрезмерная плотность застройки и дефицит природных элементов способны провоцировать хроническую усталость, тревожные расстройства и снижение социальной активности. Осознанное проектирование городской среды с учетом психофизиологических потребностей человека становится важнейшим фактором сохранения общественного здоровья.

Ключевые слова: архитектурная среда, психологическое здоровье, нейроурбанистика, визуальная экология, биофильный дизайн, городская среда, акустический комфорт, общественные пространства, инсоляция, качество жизни

THE IMPACT OF THE ARCHITECTURAL ENVIRONMENT ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF CITY RESIDENTS

Gylyjowa Arzygul, Berdyyew Myrat

lecturers

Rustemowa Ogultac Rustem gyzy, Tagyyew Owezmuhammet Dortgulyewic

students

Turkmen State Institute of Architecture and Construction

Ashgabat, Turkmenistan

Abstract. The impact of the architectural environment on the psychological health of city residents represents an interdisciplinary field of research at the intersection of urban planning, environmental

psychology, and neurourbanism. Modern humans spend the overwhelming majority of their lives in artificially created megacity spaces, which continuously affect their emotional state, cognitive functions, and stress levels. Visual monotony, excessive building density, and a deficit of natural elements can provoke chronic fatigue, anxiety disorders, and a decrease in social activity. Conscious design of the urban environment that takes into account human psychophysiological needs is becoming a critical factor in preserving public health.

Keywords: architectural environment, psychological health, neurourbanism, visual ecology, biophilic design, urban environment, acoustic comfort, public spaces, insolation, quality of life

Введение

Пространственная организация и масштаб застройки оказывают прямое воздействие на чувство безопасности, ориентирование в пространстве и психоэмоциональный комфорт горожан. Сверхвысокие здания с глухими, лишенными деталей нижними ярусами подавляют человека своим масштабом и порождают ощущение незащищенности и отчуждения. Напротив, соразмерная человеку застройка средней этажности с четкой иерархией улиц, площадей и приватных дворовых пространств способствует формированию чувства контроля над средой. Грамотное зонирование территории снижает уровень фоновой тревожности и облегчает когнитивную навигацию в городском лабиринте.

Визуальная экология города изучает влияние зрительных образов архитектурной среды на функционирование глазодвигательного аппарата и психоэмоциональную сферу человека. Агрессивные визуальные поля, состоящие из огромных монотонных плоскостей с повторяющимися рядами одинаковых окон, нарушают естественные саккадические движения глаз. Длительное пребывание в такой среде приводит к зрительному утомлению, раздражительности и снижению работоспособности. Насыщение фасадов архитектурными деталями, пластикой, разнообразными фактурами и орнаментами создает комфортную визуальную среду, благоприятную для психики.

Цветовая палитра архитектурных объектов и городских интерьеров обладает мощным психофизиологическим потенциалом, способным корректировать настроение и эмоциональный фон населения. Доминирование серых, мрачных оттенков бетона и асфальта в сочетании с пасмурной погодой усиливает депрессивные тенденции и сезонные аффективные расстройства. В то же время продуманное использование теплых природных тонов, гармоничных цветовых акцентов и колористической дифференциации районов стимулирует выработку нейромедиаторов радости и повышает жизненный тонус. Колористика города выступает тонким инструментом эмоциональной терапии.

Естественное освещение и инсоляция жилых и общественных пространств играют критически важную роль в регуляции циркадных ритмов и гормонального баланса человеческого организма. Плотная многоэтажная застройка, перекрывающая доступ солнечного света в квартиры и пешеходные зоны, вызывает хронический дефицит витамина D и нарушение синтеза серотонина и мелатонина. Проектирование зданий с учетом оптимальной ориентации по сторонам света, больших световых проемов и световых колодцев обеспечивает полноценную инсоляцию помещений. Достаточное количество дневного света служит надежной профилактикой бессонницы, апатии и депрессивных состояний.

Интеграция природных элементов и реализация принципов биофильного дизайна в городской архитектуре эффективно восстанавливают когнитивные ресурсы и снижают уровень кортизола. Наличие парков, скверов, зеленых фасадов, водных объектов и естественных ландшафтов в шаговой доступности позволяет жителям быстро снимать психоэмоциональное напряжение после рабочего дня. Созерцание природной зелени и текущей воды активирует парасимпатическую нервную систему, замедляет пульс и стабилизирует артериальное давление. Биофильная архитектура возвращает человеку утраченную связь с естественной средой обитания.

Акустический комфорт и защита от городского шума являются неотъемлемыми условиями сохранения психического равновесия и качественного отдыха населения. Непрерывный транспортный гул, строительный шум и вибрации действуют как хронический стрессор, вызывающий истощение нервной системы, расстройства сна и снижение концентрации внимания. Применение шумозащитных экранов, звукопоглощающих фасадных материалов, акустического остекления и буферных зеленых зон существенно снижает уровень шумового загрязнения. Тишина и спокойный звуковой ландшафт в жилых кварталах способствуют глубокому психофизиологическому восстановлению.

Заключение

Цифровизация и интерактивные технологии в архитектуре открывают новые возможности для адаптации городской среды под текущие психоэмоциональные потребности жителей. Интеллектуальные системы освещения, меняющие цветовую температуру в зависимости от времени суток, динамические медиафасады с успокаивающим природным контентом и интерактивные арт-объекты снижают уровень городского стресса. При этом важно соблюдать баланс, избегая избыточной информационной и рекламной агрессии в визуальном пространстве улиц. Умная архитектура становится деликатным помощником в поддержании душевного равновесия.

Список литературы:

1. Эллард К. Среда обитания: как архитектура влияет на наше поведение и самочувствие. Москва: Альпина Паблишер, 2020.
2. Филин В.А. Видеоэкология: что для глаза хорошо, а что плохо. Москва: Видеоэкология, 2019.
3. Гейл Я. Города для людей. Москва: Крост, 2018.
4. Степанов А. В. Архитектура и психология. Москва: Стройиздат, 2021.