

Влияние зелёных территорий на физическое и психоэмоциональное состояние человека

Марина Юркane

Ландшафтный архитектор ООО "DMK design", ул. Кандавас 2, Рига, LV-1083 Латвия
Тел.: +371 29349129, e-mail: mjurkane@yahoo.com

Рассмотрен теоретический и практический опыт американских, английских и шведских специалистов в изучении проблемы влияния зелёных территорий на физическое и психоэмоциональное здоровье человека с точки зрения ландшафтной архитектуры и дизайна среды. Выделены и обобщены принципы создания так называемого "исцеляющего сада".

Ключевые слова: исцеляющий сад, терапевтический сад, восприятие пространства.

Straipsnyje nagrinėjama teorinė ir praktinė amerikiečių, anglų ir švedų specialistų patirtis, susijusi su želdynų fizinio ir psichoemocinio poveikio žmogaus sveikatai problema, atsižvelgiant į landšafto architektūros ir dizaino aplinką. Išskirti ir apibendrinti vadinamieji „gydomojo sodo“ kūrimo principai.

Reikšminiai žodžiai: gydomasis sodas, terapinis sodas, erdvės suvokimas.

Введение

Во всем мире возрос интерес к результатам исследований, изучающих влияние физической среды на здоровье и самочувствие людей. Осознание того, что удачный дизайн не только эффективен функционально, но и улучшает здоровье, положило начало новому направлению в архитектуре «Дизайн и здоровье».

Методы исследования

Исследован богатый зарубежный практический и теоретический опыт различных специалистов в области создания исцеляющих и терапевтических садов. Изучение литературы по данной теме помогло более глубоко оценить принципы создания реабилитационных садов, садов и зелёных мест отдыха различных медицинских и социальных учреждений. Исследовались работы таких авторов, как Clair Cooper Marcus, Marni Barnes (1999), Patrik Grahn 2003), Ulrica A. Stigsdotter и других. Теоритические знания практически применены разрабатывая проект реабилитационного сада в Алнарпе, Швеции, а также проект реабилитационного сада для курортной зоны г. Вентспилсе, Латвии.

Результаты исследований и обсуждение

Одним из основных терминов данного направления является „*исцеляющий сад*” (*healing garden*) – сад, любым способом позитивно воздействующий на посетителя. Этот широкий термин подразумевает улучшение общего состояния как душевного, так и физического, но находится вне концепции медицинской системы. Практически любой сад в его традиционном понятии может считаться исцеляющим. В свою очередь "*терапевтический сад*" создан более специфически для достижения определённого результата в процессе лечения и выздоровления. Он не так сильно сфокусирован на исцелении в смысле душевного аспекта, хотя зачастую такового достигает. Типология данных садов довольно обширна – сады различных больниц и лечебных отделений, сады пансионатов, хосписов, реабилитационные сады.

Исцеляющий сад – феномен с многовековой историей. Осознанное использование зелёных пространств в процессе восстановления душевного и физического здоровья,

наблюдается уже в средневековых монашеских монастырских лазаретах. Под натиском современной медицины, ставящей акцент на медикаментозное и хирургическое лечение, знания о подобном типе реабилитации были потеряны или признаны ненаучными. И только в начале 90-х годов 20 века в связи с растущим недовольством пациентов казарменным видом лечебных заведений и увеличивающимся количеством исследований на тему измеримого эффекта влияния физической среды на психологию и физиологию человека, многие больницы стали напоминать хорошие гостиницы. Много внимания стало уделяться виду из окон палат и организации зелёных мест отдыха.

Наибольшая заслуга в изучении данной темы принадлежит американским, английским и шведским специалистам (Shoemaker, 2000; Swedish..., 1996, Vappa, 2002). Большинство изученных мною исследований, проводилось и проводится группой ученых Шведского Сельскохозяйственного Университета (SLU Alnarp) под руководством профессора Патрика Грана (*Patrik Grahn*) и Улрики Стигсдотер (*Ulrica A. Stigsdotter*), разработавшей докторскую диссертацию на тему «Ландшафтная архитектура и здоровье» (*Landscape architecture and Health 2005*).

В процессе изучения вопроса влияния среды на здоровье и самочувствие человека, американские ученые, а также ученые из Алнарпа открыли некоторые интересные факты, подтверждающие не только практическую пользу, как то улучшение физического и психо-эмоционального состояния человека, но и экономическую выгоду.

Одним из примеров может служить исследование, проведенное в послеоперационном отделении одной из американских клиник. (Ulrich, 1984) Изучив различные показатели послеоперационных больных 2 групп (окна палат выходили на кирпичную стену или в парк) было выяснено, что пациенты из палат с видом на парк, в среднем гораздо быстрее поправлялись, имели лучше настроение, а также им требовалось меньше обезболивающих средств.

Интересное практическое исследование было проведено все той же группой исследователей из Алнарпа, доказывающее, что в детском саду, расположенном за городом и имеющем довольно большую территорию парка природного типа, дети развиваются гораздо лучше и быстрее, чем в детском саду в центре Малмо.

Суммируя теории и результаты исследований влияния зеленых пространств на физическое и психологическое состояние человека, проведенные различными научными направлениями, такими как медицина, психология среды и др., можно выделить три основных направления (школы):

- 1) *школа исцеляющего сада (healing garden school)*. Представители этой группы ученых полагают, что положительный эффект достигается путем восприятия пространства сада как единого целого, сочетания дизайна и содержания. Они выдвигают несколько теорий, согласно которым человек, как существо, вышедшее из природной среды, может ощущать себя комфортно исключительно в таковой.
- 2) *школа садовой терапии (horticultural therapy school)*. Согласно их исследованиям эффект достигается посредством работы в саду.
- 3) *когнитивная школа (cognitive school)*. Позитивный эффект связан с тем фактом, что сад как и дикая природа, с их формами, цветами, запахами, а также работой в саду, настраивает человека на более позитивное восприятие себя и своих возможностей.

Из изложенных теорий следуют некоторые принципы проектирования:

1. Точное *определение целевой аудитории и их потребностей*.
2. *Доступность* для любого посетителя, вне зависимости от возраста или функциональных расстройств.
3. *Исцеляющий сад должен быть садом в традиционном его понимании*. Особенностью западного сада является то, что он создан в основном из зелёного, живого, постоянно растущего и меняющегося материала, что является основополагающим

принципом, обеспечивающим посетителю ощущение безопасности, надежды и жизни. Идеальное соотношение зелёного пространства и покрытий – 7:3.

4. Планировка должна предусматривать *равновесие между пассивным восприятием сада и активным трудом и отдыхом*.

5. Пространство сада различными способами *должно задействовать все органы чувств* – зрение, осязание, слух и т.д.

6. С точки зрения восприятия человеком окружающей среды, можно выделить несколько уровней восприятия и ответной реакции (Grahn, 2003). Во многом это зависит от жизненной ситуации человека, а также от силы его «душевных возможностей» (*mental power*). Уровни «душевных возможностей» градируются от явного интроверта, предпочитающего компании прогулку в одиночестве, до экстраверта, стремящегося быть лидером. Таким образом в саду или парке *должны быть предусмотрены места отдыха, удовлетворяющие запросы любого уровня «душевных возможностей»*.

7. *Использование различных типов, характеров садового пространства*. Изучая характерные особенности пространства сада, группа ученых из Алнарпа вывела 8 характеров садовых пространств, изучив на практике какие из них более или менее популярны.

8. Чем сильнее патология здоровья целевой аудитории, тем менее *допустимо использование неясных, абстрактных элементов дизайна* (напр. абстрактная живопись, скульптура)

Как экспериментальный проект, соблюдая все вышеперечисленные принципы, в Алнарпе, Швеция в 2002 г. был спроектирован и построен реабилитационный сад для людей с синдромом хронической усталости. Данный проект является базой для практического изучения данной темы учеными Шведского сельскохозяйственного университета.

Заключение

1. Многочисленные исследования влияния зелёной среды на психо-эмоциональное и физическое состояние и здоровье человека доказывают необходимость создания зелёных мест отдыха и реабилитации не только в учреждениях социальной и медицинской системы (больницы, пансионаты, реабилитационные центры), но и в жилых районах, рабочих местах и т. д.
2. Теоретическая база исследований исцеляющих и терапевтических садов даёт сведения об экономической выгоде в процессе использования подобных объектов, что позволяет более обоснованно аргументировать их необходимость.
3. Обобщены некоторые принципы планирования исцеляющих и терапевтических садов, подразумевающие создание функционального и качественного дизайна подобных объектов.

Литература

1. Grahn P., Stigsdotter U. A. Landscape planning and stress. 2003
2. Marcus C. C., Barnes M. Healing gardens therapeutic benefits and design recommendations. 1999
3. Shoemaker C. A. Interaction by Design. An International Symposium. 2000
4. Swedish Building research. Journal No. 4, 1996
5. Ulrich R. View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*, No. 244, 1984. P.420–421
6. Vappa A. G. Healing Gardens: Creating Places for Restoration, Meditation and Sanctuary. 2002

Želdynų fizinis ir psichoemocinis poveikis žmogaus būsenai

Santrauka

Šiame darbe pateikta trumpa gamtos ir sodo poveikio žmogaus sveikatai ir gerovei apžvalga, nagrinėjama, kaip panaudoti šį poveikį gydymo ir reabilitacijos procese, atsižvelgiant į landšafto architektūrą ir ekologinę psichologiją.

Ypatingas dėmesys skiriamas želdynų svarbai gydant stresą. Pateikta gydomojo ir terapeutinio sodo definicija, apibūdinti gydomosios aplinkos kūrimo principai, pateikti tarptautinės patirties pavyzdžiai.