Czy możliwe jest projektowanie z myślą o dobrym samopoczuciu? Czy za pomocą odpowiedniej aranżacji przestrzeni można wpłynąć na emocje oraz zachowanie ludzi? Okazuje się, że tak! Tych właśnie zagadnień dotyka prężnie rozwijająca się dziedzina wiedzy – psychologia przestrzeni, zwana również psychologią środowiskową, psychologią miejsca lub psychologią architektury. Łącząc osiągnięcia psychologii, designu i neuronauki, opisuje to, co każdy z nas intuicyjnie wyczuwa: wpływ, jaki dana przestrzeń wywiera na dobrostan człowieka. To ważne szczególnie dzisiaj, gdy większość czasu spędzamy w czterech ścianach. Oświetlenie, akustyka, kolor i estetyka odgrywają ogromną rolę w psychologii behawioralnej człowieka, a projektowanie staje się jedną z najprostszych metod prewencji.

Miarą naszego człowieczeństwa jest gotowość do brania pod uwagę potrzeb osób najwrażliwszych, dlatego przystępując do projektowania danej przestrzeni, to właśnie ich możliwości percepcji powinny być traktowane priorytetowo. Różni ludzie na rozmaite sposoby odbierają tę samą przestrzeń – jednym będzie się jawiła jako wspierająca, innym – neutralna, a pozostałym – jako niepokojąca, frustrująca czy wręcz niebezpieczna. Potrafimy wyobrazić sobie konieczność niwelowania fizycznych przeszkód w przestrzeni przystosowanej do potrzeb osób niewidomych bądź poruszających się za pomocą wózka inwalidzkiego, a zrozumienie i uwzględnienie ich perspektywy winno być niepodlegającym dyskusji standardem. Trudniej jednak wyobrazić sobie percepcję osoby w spektrum autyzmu, ADHD, dysleksji, dyspraksji lub osoby o wysokiej wrażliwości układu nerwowego, ze skłonnością do szybkiego przebodźcowywania się. Dobry, inkluzywny projekt zapewnia korzyści jak największej liczbie osób, z uwzględnieniem grup najmniej uprzywilejowanych, wykorzystując wiedzę o wpływie następujących bodźców na dobrostan psychofizyczny człowieka:

- wizualnych (kształtów, kolorów, rodzaju oświetlenia, aranżacji przestrzennej mebli i sprzętów),
- audio (dźwięku, hałasu, ciszy),
- kinestetycznych (odległości danych elementów w przestrzeni, ciągów komunikacyjnych, możliwości przemieszczenia się),
- taktylnych (struktur przedmiotów, których dotykamy),
- zapachowych (woni, aromatów, wentylacji, klimatyzacji).

Podczas projektowania przestrzeni publicznych należy unikać przeciążenia sensorycznego wywoływanego powyższymi bodźcami. Z kolei nauka o dobrym samopoczuciu (ang. *wellbeing)* wskazuje czynniki, których wpływ na dobre samopoczucie został udowodniony: relacje międzyludzkie, aktywność fizyczna, zdolność do koncentracji, rozwój osobisty i zawodowy.

Poniżej prezentuję parę wskazówek, w jaki sposób projektować obiekty, by uwzględniać te wszystkie – fizyczne i psychologiczne – czynniki.

Wpływ oświetlenia

Światło naturalne ma szereg zalet w porównaniu z elektrycznym. Do najważniejszych z nich należy przeciwdziałanie sezonowym zaburzeniom afektywnym (SAD). Twórzmy więc przestrzenie, które ułatwiają dostęp do światła dziennego z wielu źródeł, a także umożliwiajmy osobistą kontrolę nad jego intensywnością – świadomość kontroli nad otoczeniem i możliwość indywidualnego dostosowywania warunków do aktualnych potrzeb skutkuje większym poczuciem satysfakcji. Okna powinny oferować różne możliwości (światło docierające z góry, z boku, bezpośrednie, rozproszone, regulowane żaluzjami), a ściany i powierzchnie płaskie odbijać naturalne światło, jednak nie powodować przy tym efektu odblasku. Najlepsze będą wykończenia jasne, matowe, nieprzezroczyste.

Dźwięk

Nadmierny hałas powoduje stres, przeciążenie sensoryczne i zmniejsza wydajność. Dobrą praktyką jest tworzenie „mapy dźwiękowej” z oznaczeniem stref głośnych, cichych i mieszanych. Jeśli strefy głośne i ciche bezpośrednio ze sobą graniczą, należy rozważyć ich reorganizację lub zastosować dźwiękochłonne panele sufitowe lub dywanowe wykładziny.

Biofilia

Kontakt z naturą poprawia nastrój, zmniejsza niepokój, wyostrza funkcje poznawcze, zwiększa poczucie dobrostanu i kreatywności. W miejskim otoczeniu realizacja tych założeń możliwa jest poprzez wprowadzenie roślinności do wnętrz w postaci kwiatów doniczkowych, wertykalnych ogrodów lub stosowanie naturalnych materiałów takich jak drewno, cegła czy kamień oraz zapewnienie dostępu do naturalnego światła i świeżego powietrza.

Aktywność fizyczna

Zachęcanie do umiarkowanego poziomu aktywności jest istotne dla utrzymania sprawności psychofizycznej. Jednym z najprostszych sposobów jest… promowanie chodzenia po schodach! Powinny być piękne i wygodne, a korzystanie z nich „nagradzane” dostępem do dziennego światła, widokami na naturę, kontaktem z roślinami i sztuką oraz wkraczaniem do przestrzeni inicjujących możliwość interakcji i „spotkań w ruchu”. Równie ważne jest

docenianie alternatywnych środków transportu poprzez zapewnienie miejsc przechowywania rowerów.

Uwaga: należy również pamiętać o potrzebach osób mających problemy z dostępnością i korzystających z wózków, wózków dziecięcych czy balkoników!

Temperatura

Brak satysfakcji cieplnej ma negatywny wpływ na wydajność i zdrowie. Ciało wyczuwa środowisko termiczne nie tylko na podstawie temperatury powietrza, ale także promieniowania światła słonecznego, ruchu powietrza i przewodnictwa cieplnego przedmiotów (drewno wydaje się ciepłe, kamień chłodny i tak dalej). Warto uwzględniać tworzenie nasłonecznionych miejsc na chłodne dni w postaci na przykład siedzisk przy oknie przy użyciu ciężkich materiałów, które chłoną i zatrzymują ciepło, zaś na upalne lato – przygotowanie miejsc przewiewnych i zacienionych.

Relacje społeczne

Przestrzeń ułatwiająca zawiązywanie relacji społecznych z większym prawdopodobieństwem będzie sprzyjać zaufaniu i koleżeństwu, a także zachęcać ludzi do dbania o siebie nawzajem, zmniejszając tym samym poziom stresu i niepokoju. Warto zachęcać do pozytywnych nieformalnych interakcji społecznych pomiędzy znajomymi i współpracownikami, tworząc miejsca spotkań, szerokie schody czy ławki wzdłuż korytarzy.