

## СВЕТОДИЗАЙН В ИНТЕРЬЕРЕ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

*М.С. Кухта, д. филос.н., профессор ОАР ИШИТР ТПУ,*

*А.Р. Убугунова, студент гр.8ДМ11,*

*Томский политехнический университет*

E-mail: [annaubuginova@me.com](mailto:annaubuginova@me.com)

### Введение

Вопрос выбора освещения в дизайне интерьера помещений очень важен для комфортного психоэмоционального состояния человека, как для работы, учебы, так и для отдыха. В настоящее время, с началом пандемии коронавируса, многие люди перешли на удаленную работу, у учащихся часто применяется дистанционное обучение, поэтому важно правильно организовать освещение в доме с применением современных технологий.

Целью работы являлось исследование проблемы выбора светодизайна в интерьере жилых помещений для комфортной психологической среды человека.

Актуальность проблемы определена значением света (освещения) в жизни человека. Свет Солнца, свет огня (пламени свечи, костра) и современное искусственное освещение знаменуют разные вехи в развитии цивилизации. Роль света исследовалась философами всех времен и народов (Гераклит, Платон, Плотин, Г. Палама, Г. Ф. В. Гегель – далеко не полный перечень мыслителей, пытавшихся постичь природу света и его воздействие на организм человека) [2].

Так, солнечные лучи повышают активность коры головного мозга, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, ускоряют обмен веществ. Свет, помимо обеспечения качества и комфорта зрительного восприятия, воздействует на нервную оптико-вегетативную систему, систему формирования иммунной защиты, рост и развитие организма. Он влияет на многие основные процессы жизнедеятельности, регулируя обмен веществ и устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, на эмоциональную сферу людей [1].

Среди наиболее вероятных причин депрессии называется нехватка солнечного света. Как следствие, люди, живущие дальше от экватора (на север или на юг), подвержены этой сезонной болезни в наибольшей степени. По разным данным, осенней депрессии в той или иной степени подвержены до 10 процентов населения земли, причем большинство среди них женщины. Важную роль в синтезе играет серотонин, который производится под лучами солнца. На рис. 1 представлена диаграмма - уровень серотонина, мелатонина в зимнее и летнее время [5].

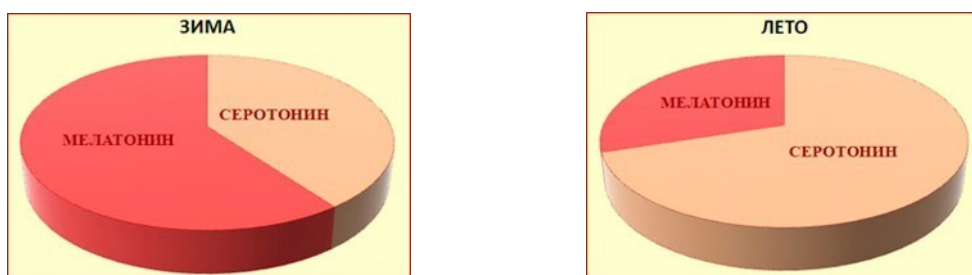


Рис. 1. Взаимосвязь серотонина и мелатонина зимой, летом.

Мелатонин является индольным производным серотонина. В плане выработки мелатонина важную роль играет освещение. Так, принцип работы люминесцентной лампы обеспечивает достаточно высокий уровень КПД и световую отдачу в сравнении с лампами накаливания. Но при этом их бело-голубой свет в 4-5 раз сильнее подавляет выработку мелатонина, чем обычная электрическая лампочка. Самый безвредный тип излучения – красный. Длина его волны такова, что не наносит никакого вреда здоровью. Если есть необходимость пользоваться дома ночником, лучше всего, если он будет излучать именно такой свет.

Сегодня светодизайн — пользующееся популярностью направление, которое находится в связке с творчеством и искусством [6].

Интерьер, в котором приятно и комфортно находиться, предполагает наличие искусственного освещения для темного времени суток и естественного в течение дня. Освещение играет важную роль при оформлении помещения, так как от него зависит впечатление от дизайна интерьера, а также настроение и самочувствие человека при нахождении в нем. Дизайнеры создают световые сцены, разграничивают пространство, высвечивают те или иные зоны в помещении, которые достигаются использованием разных видов светильников и их размещением в интерьере. При этом правильное размещение источников света подчеркивает стилистическую идею дизайнера. Наличие достаточного количества света в интерьере любого помещения способно не только воздействовать на наше настроение и эмоции, но и придавать пространству, которое нас окружает, различные оттенки. Правильно подобранный свет помогает создать различную атмосферу вокруг человека. Она может быть спокойной, романтической, деловой и праздничной [3,4].

С помощью света осуществляется зонирование: освещение рабочего стола, места для чтения, хобби, зона для сна или общения, создаются разнообразные световые сценарии, которые придают помещению индивидуальный характер.

Комфортное освещение в помещении получается при сочетании рассеянного света (общее освещение), светильников направленного света (локальное освещение) и отраженного света.

Свет может быть резким и мягким, тёплым и холодным, направленным (например, на определённый предмет), рассеянным, отражённым. В жилых помещениях рекомендуется использовать рассеянный и отражённый мягкий свет (он зрительно увеличивает пространство и "приподнимает" низкий потолок). Для создания атмосферы уюта подойдёт тёплый свет, а для чтения - холодный, слегка голубоватый. Эффект тёплого света дают все лампы накаливания, люминесцентные натриевые лампы, а также светодиоды. Холодное освещение обеспечат люминесцентные ртутные лампы [7].

При освещении каждой комнаты и выборе светильника нужно учитывать назначение помещения и его размеры. Стоит сказать о таком важном факторе, как показатель дискомфорта: это чувство неудобства и напряжённости, вызванное резкими различиями яркости в освещаемом пространстве. Если человек долго находится в таких условиях, у него ослабевают внимание, он не может сосредоточиться, быстро утомляется.

Таким образом, правильный выбор освещения в дизайне интерьера играет очень важную роль для улучшения психоэмоционального состояния человека.

#### **Список использованных источников:**

1. Под ред. Ю.Б. Айзенберга. «Справочная книга по светотехнике». 3-е изд. перераб. и доп. М.: Знак, 2006. - 972 с.
2. Васильева М. О., Кухта М. С. Принципы разработки световых сценариев: управление светом в интерьере // Академический вестник УралНИИПРОЕКТ РААСН. – 2019 – №. 1(40). – С. 88-93
3. Васильева М.О., Кухта М.С. Светодизайн интерьера: традиции и современность. // Дизайн. Материалы. Технология / — 2018. — №4 (52). – С. 35-41.
4. Световой дизайн [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (Дата обращения 01.12.2021)
5. Kukhta, M.S., Sidorenko, E.V., Simutkin, G.G., Khomushku, O.M., Glushkov, G.S. LED-technologies for bright light therapy // Journal of Physics: Conference Series. – 2018 – Vol. 1015, – p. 1-5
6. Все о дизайне света [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.svet.ru/blog/category/for-designers> (Дата обращения: 04.12.2021)
7. Кухта М.С., Васильева М.О. Дизайн сценариев комфортного освещения производственных помещений в условиях Арктики // Дизайн. Материалы. Технология / — 2020. — №1 (57). – С. 17-22.