

Влияние высотной застройки на здоровье и психическое состояние человека

О.А. Коркишко

Тюменский индустриальный университет

Аннотация: В данной статье рассмотрено несколько ключевых аспектов, связанных с влиянием высотной застройки на здоровье и психологическое состояние человека. В первую очередь, анализ влияния высотной застройки на психическое здоровье, уделяя особое внимание таким проблемам, как депрессия, тревожность и стресс, которые могут возникать в результате проживания в многоэтажных домах. Исследуем социальные аспекты жизни в таких условиях и влияние архитектурного дизайна на качество жизни. Кроме того, обратим внимание на проблемы здоровья у жильцов многоэтажек, включая физические заболевания, которые могут возникать в результате недостатка естественного света, плохой вентиляции и других факторов, связанных с высотной застройкой. Также важной частью будет обсуждение возможных решений для улучшения качества жизни в многоэтажных домах.

Ключевые слова: Мегалополис, высотная застройка, многоэтажка, плотность застройки, архитектурный дизайн, эмоциональное состояние, здоровье, комфортная среда, качество жизни.

Введение

Современные города, стремительно развиваясь и расширяясь, все чаще прибегают к высотной застройке как к одному из основных способов решения проблемы нехватки жилого пространства. Высотные здания становятся символом урбанизации, предлагая жилье для растущего числа горожан. Однако, несмотря на очевидные преимущества, такие как экономия земельных ресурсов и возможность создания компактных жилых комплексов, высотная застройка вызывает множество вопросов, касающихся здоровья и психического состояния человека. В данной статье попробуем глубже понять, как жизнь в многоэтажных домах влияет на качество жизни их обитателей, а также выявить возможные пути решения возникающих проблем.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в условиях стремительного роста городов и увеличения плотности населения, вопросы, касающиеся здоровья и психоэмоционального состояния граждан, становятся

все более значимыми. Исследования показывают, что условия проживания в многоэтажных домах могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на здоровье жителей. В частности, высокие здания могут способствовать чувству изоляции, одиночества и неудовлетворенности жизнью, что в свою очередь может привести к ухудшению психического состояния и здоровья.

Влияние высотной застройки на психическое здоровье и эмоциональное состояние человека

Высотная застройка продолжает оставаться важной темой для изучения взаимодействия городской среды и здоровья человека. Необходимо понимать, как этажность зданий и их архитектурный дизайн влияют на психическое здоровье жителей. Одно из исследований канадского ученого Колина Элларда свидетельствует о том, что высокие здания могут быть связаны с развитием психических заболеваний из-за их воздействия на психологический комфорт обитателей [1,2]. В противовес предполагаемым преимуществам жизни на высоких этажах, таким как панорамный вид и хорошая освещенность, имеются и четкие недостатки, связанные с ослаблением психического здоровья. Исследования показывают, что большое количество людей, проживающих в высоких зданиях, могут отмечать ухудшение своего эмоционального состояния. Среди заметных проблем можно выделить дефицит личного пространства, что приводит к ощущению изоляции и одиночества [3].

Существующие исследования показывают, что в мегаполисах значительно выше риск развития тревожных расстройств и депрессий. Обезличенность и анонимность городской жизни могут способствовать возникновению сложностей в межличностных отношениях, что в свою очередь может стать причиной разлада в семьях и увеличения числа случаев алкоголизма [4,5]. Городская среда, где роль пешеходов минимизирована, а

акцент смещен на автомобили, значительно ограничивает возможности для общения и физической активности, что еще больше ухудшает психическое здоровье горожан.

Известно, что жители мегаполисов часто страдают от самых различных эмоциональных и физических недомоганий — от головных болей до бессонницы. Неприятные ощущения могут быть связаны с постоянным шумом и загрязнением воздуха, что усугубляет общее состояние здоровья и негативно сказываясь на психологическом состоянии. Невозможность уединиться и найти тихое место для отдыха в городской среде лишь усугубляет эту проблему.

Наряду с этим, шум от соседей становится потенциальным источником стресса и нервозности, особенно когда этот шум становится постоянным фактором повседневной жизни.

Среди жильцов многоэтажек более распространены психосоматические расстройства. Психологи отмечают, что постоянное наблюдение за ограниченной городской средой может способствовать развитию такого феномена, как страх высоты. Для некоторых это состояние становится серьезным ограничением в повседневной жизни, вызывая ощущение стресса и тревожности.

Проблемы здоровья у жильцов многоэтажек

Проблемы со здоровьем жильцов многоэтажных зданий коренятся не только в их высоте, но и в особенностях городской инфраструктуры, экологии и психологии. Одна из ярких тенденций — это увеличивающаяся плотность населения, создающая определенные риски для здоровья. В исследованиях указано, что уровень заболеваемости, особенно инфекциями дыхательных путей, может быть на 60% выше среди жителей высоток по сравнению с теми, кто живет в малоэтажных домах [6,7]. Это связано с тем, что в условиях высокой плотности населения инфекции распространяются

намного быстрее, что негативно сказывается на общем состоянии здоровья. Проведем сравнительный анализ статистических данных заболеваемости инфекциями верхних дыхательных путей жителей городов и сельской местности, который подтверждает влияние плотности населения на распространение инфекций (рис.1).

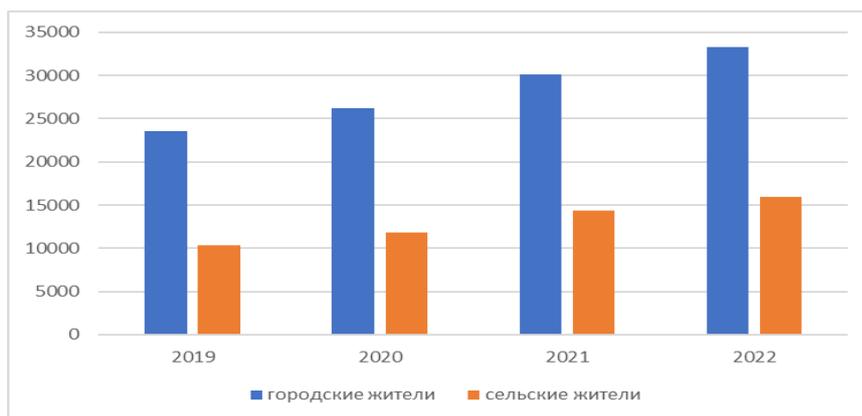


Рис. 1. – Заболеваемость городских и сельских жителей острыми инфекциями верхних дыхательных путей на 100000 человек населения [8].

Экологический фактор также играет свою роль. Проживание в многоэтажных зданиях в густонаселенных городах связано с недостатком свежего воздуха и повышенным уровнем загрязнения (рис.2).

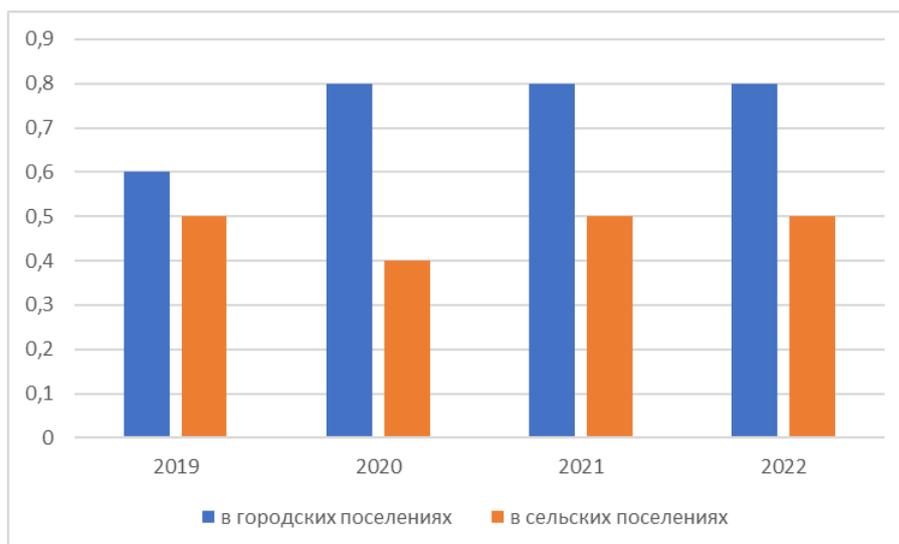


Рис. 2. – Превышение предельно допустимой концентрации загрязняющих веществ в атмосферном воздухе населенных мест, в процентном соотношении от числа исследованных проб воздуха [8].

Исследования показывают, что высокие этажи создают большую восприимчивость к вредным выбросам, создавая проблемы со здоровьем.

На уровне 20-25 метров наблюдается снижение воздействия магнитного поля на человека, что может негативно сказаться на иммунной системе и увеличивать нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Высокий уровень шумов на высоте 11-14 этажей также вызывают негативное воздействие на здоровье человека.

Отсюда вытекает необходимость пересмотра подходов к планировке и строительству таких объектов.

Социальные аспекты жизни в высотных зданиях

Социальные связи между жильцами в многоэтажках часто оказываются ослабленными. Плотная застройка и большое число соседей мешают введению привычной системы общения.

Некоторые жильцы многоэтажек отмечают, что уровень их удовлетворенности жильем значительно ниже, чем у жителей малоэтажных домов. Основные факторы неудовлетворенности включают переполненность, недостаток уединения и постоянное беспокойство из-за потенциальных конфликтов с соседями. Люди, живущие в многоквартирных домах, нередко жалуются на несогласованность привычек и образа жизни, что дополнительно усугубляет стрессы и повышает уровень тревожности.

Для создания здорового социокультурного пространства в многоэтажных домах необходимо развивать социальную инфраструктуру, такую как зоны для отдыха, детские площадки и места для общения, что может способствовать более активному взаимодействию жильцов. В итоге важно отметить, что условие для гармоничного сосуществования людей включает не только архитектурное проектирование, но и внимание к потребностям сообщества жителей [9].

Архитектурный дизайн и его влияние на состояние человека

Архитектурный дизайн многоквартирных домов выступает важным аспектом, определяющим качество жизни их жителей. С одной стороны, функциональные элементы, такие как освещенность, инсоляция, и защита от внешних воздействий, создают необходимые условия для комфортного проживания. Эти технические детали непосредственно влияют на общее восприятие жилья, ведь именно они формируют атмосферу уюта и безопасности. Когда дом хорошо спроектирован и отвечает современным требованиям, его жильцы ощущают себя намного комфортнее.

С другой стороны, эстетика зданий оказывает нередко столь же весомое влияние на состояние обитателей. Облик фасадов и общие зоны, такие как подъезды и двор, формируют первое впечатление о месте, где люди живут.

Важно, создавая концепцию жилых районов с помощью цвета, комбинации линий и углов, формировать такую среду обитания человека, которая будет положительно влиять на психологию и духовные ценности человека. Высокая плотность застройки и высота зданий повышает уровень агрессии и преступности жителей. Такое проявление наблюдается в городах мегаполисах с однотипной скучной застройкой из стекла и бетона, где число преступлений увеличивается пропорционально с высотой здания [10].

Приятный визуальный аспект, который сопровождается современными дизайнерскими решениями, может значительно повысить уровень удовлетворенности жильцов. А наличие зеленых зон и экологически чистых материалов в строительстве может не только улучшить внешний вид, но и создать более здоровую атмосферу.

Современные архитектурные тренды складываются из потребностей общества, которое становится более восприимчивым к вопросам экологии и устойчивого развития. В последние годы наблюдается активное внедрение

принципов зеленой архитектуры, включающей использование экологически чистых и энергоэффективных материалов, а также создание зеленых насаждений вокруг домов. Это позволяет не только улучшить эстетические характеристики, но и повысить уровень комфорта для жильцов [11].

Важно помнить, что архитектурный дизайн в значительной степени влияет не только на физическое состояние обитателей, но и на их психологическое восприятие окружающей действительности.

Наличие активного использования принципов устойчивого дизайна и реализации технологий, способствующих экологической безопасности, влияет на эмоциональное состояние граждан. Постоянное взаимодействие с природой и размещение озелененных пространств около жилых комплексов может оказывать позитивное влияние на психоэмоциональное здоровье жильцов и содействовать снижению уровня стресса, что в результате приведет к повышению общего уровня жизни [4].

Таким образом, взаимодействие между архитектурой, дизайном и качеством жизни жителей многоэтажных домов является ключевым для формирования успешной и устойчивой жилой среды. Будущее городской застройки должно основываться на принципах экологической устойчивости, социальной инклюзии и комфорта, что станет основой для улучшения качества жизни в городских условиях.

Выводы

Подведем итоги и обобщим основные выводы, касающиеся влияния высотной застройки на здоровье человека и его психологическое состояние. Исследования показали, что, не смотря на экономические преимущества связанные с возможностью расселения большого количества людей в ограниченном пространстве городской среды многоэтажных домов, вызывают отрицательное влияние на физическое здоровье и психическое состояние жителей высотной застройки.

Одной из основных проблем, влияющих на эмоциональное состояние человека, проживающего в домах-высотках, является изоляция человека от природы. У жителей многоэтажек повышается уровень стресса и ухудшается эмоциональное состояние в связи с ограничением открытых пространств и недостатка зеленых насаждений. Исследования показывают, что наличие визуального и тактильного контакта человека с природными элементами благоприятно влияет на эмоциональное состояние человека, снижается тревожность и депрессивное состояние. Таким образом, отсутствие доступа к природе в условиях высотной застройки способствует ухудшению здоровья человека.

Факторы социального взаимодействия в условиях проживания высотной застройки также играют важную роль в формировании психоэмоционального состояния жильцов. Ограничение взаимодействия и общения с соседями снижает уровень социальной поддержки. Развитие различных эмоциональных психических расстройств связано с отсутствием социальных связей и одиночества. Поэтому важно детально прорабатывать планировку жилья и архитектурный дизайн, создавая комфортную среду для проживания. А также большое внимание необходимо уделять к созданию общественных пространств для отдыха и зоны общения жителей.

Особое внимание требует решение проблем физического здоровья жильцов высоток. На основании исследований, жители высотных зданий подвержены плохой экологии, связанной с высокой плотностью населения, повышенному уровню шума и снижению физической активности. Все это приводит к развитию хронических заболеваний. Важно уделять внимание созданию конструкций и методов снижения шумового режима, применять материалы наружных ограждающих конструкций здания с поглощением уровня шума. Необходимо создавать комфортное пространство для физической активности проживающих, проектируя и внедряя спортивные

зоны в жилых комплексах. Внедрять зеленые технологии обустройства для улучшения экологической среды обитания.

Города будущего должны отвечать условиям комфортного пребывания и гармоничной среды, где человек будет иметь доступ к природе, будет чувствовать себя частью социума, физически развиваться и получать необходимые ресурсы для здоровья и благополучия. Важно, чтобы при проектировании новых жилых комплексов учитывались не только экономические аспекты, но и социальные, экологические и психологические факторы, способствующие созданию комфортной и безопасной городской среды.

Только комплексное решение задач, связанных с высотной застройкой, может привести к улучшению качества жизни и здоровья граждан, что, в свою очередь, будет способствовать созданию более устойчивых и комфортных городов для будущих поколений.

Литература

1. Эллард К. Среда обитания: Как архитектура влияет на наше поведение и самочувствие. 3-е изд. М.: Альпина Паблишер, 2018. 288 с.
2. Кидуэл П. Психология города. Как стать счастливым в мегаполисе. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 288 с.
3. Литвинцев Д.Б., Осьмук Л.А. Вертикальное измерение города: психосоциальные аспекты проживания в высотных многоквартирных домах // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. №6. URL: cyberleninka.ru/article/n/vertikalnoe-izmerenie-goroda-psihosotsialnye-aspekty-prozhivaniya-v-vysotnyh-mnogokvartirnyh-domah/viewer.
4. Бурундуков А.С. Стресс-факторы городской среды: обзор и систематизация // Сборник материалов международной студенческой научно-

практической конференции. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2020. С. 56-63.

5. Бурундуков А.С., Цыганкова О.Е. Влияние городских стресс-факторов на жителей мегаполисов // Сборник материалов V межрегионального научно-практического форума «Особенности реализации молодежной политики в вопросах профилактики экстремизма в городе Новосибирске». Новосибирск: Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, 2021. С. 32-37.

6. Литвинцев А.Б. Социальные аспекты безопасности проживания в многоквартирных домах больших городов России // Человек в современном городе. 2021. №1. С. 38-50.

7. Мартыненко Т.С. Болезни образа жизни: здоровье человека в современном городе // Вестник РУДН. 2021. №1. С. 18-35.

8. Здоровоохранение в России. Статистический сборник. изд. М.: Росстат, 2023. 179 с.

9. Штейнбах Х.Э., Еленский В.И. Психология жизненного пространства. СПб: Речь, 2004. 239 с.

10. Воробьева И.В. Психология городской среды. М.: Вече-Первей-Аст, 2012. 203 с.

11. Смирнов О.О. Влияние высотной застройки на город и городскую среду // Жилищные стратегии. 2019. №1. С. 45-64.

References

1. Ellard K. Sreda obitaniya: Kak arhitektura vliyaet na nashe povedenie i samochuvstvie [How architecture affects our behavior and health]. 3-e izd. М.: Al'pina Pablisher, 2018. 288 p.



2. Kiduel P. Psihologiya goroda. Kak stat' schastlivym v megapolise [Psychology of the city. How to become happy in a megalopolis]. M.: Mann, Ivanov i Ferber, 2018. 288 p.
3. Litvincev D.B., Os'muk L.A. Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika. 2020. №6. URL: cyberleninka.ru/article/n/vertikalnoe-izmerenie-goroda-psihosotsialnye-aspekty-prozhivaniya-v-vysotnyh-mnogokvartirnyh-domah/viewer.
4. Burundukov A.S. Sbornik materialov mezhdunarodnoj studencheskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Chelyabinsk: Izdatel'skij centr YuUrGU, 2020. pp. 56-63.
5. Burundukov A.S., Cygankova O.E. Sbornik materialov V mezhhregional'nogo nauchno-prakticheskogo foruma «Osobennosti realizacii molodezhnoj politiki v voprosah profilaktiki ekstremizma v gorode Novosibirsk». Novosibirsk: Novosibirskij voennyj institut imeni generala armii I.K. Yakovleva vojsk nacional'noj gvardii Rossijskoj Federacii, 2021. pp. 32-37.
6. Litvincev A.B. Chelovek v sovremennom gorode. 2021. №1. pp. 38-50.
7. Martynenko T.S. Vestnik RUDN. 2021. №1. pp. 18-35.
8. Zdravoohranenie v Rossii. Statisticheskij sbornik [Healthcare in Russia. Statistical collection]. izd. M.: Rosstat, 2023. 179 p.
9. Shtejnbah H.E., Elenskij V.I. Psihologiya zhiznennogo prostranstva [The psychology of living space]. SPb: Rech', 2004. 239 p.
10. Vorob'eva I.V. Psihologiya gorodskoj sredy [Psychology of the urban environment]. M.: Veche-Pervej-Ast, 2012. 203 p.
11. Smirnov O.O. Zhilishchnye strategii. 2019. №1. pp. 45-64.

Дата поступления: 7.03.2025

Дата публикации: 27.04.25
