

ASMENS PSICHOEMOCINĖS GEROVĖS UŽTIKRINIMAS NATŪRALIOS ŠVIESOS TRŪKUMO PATALPOSE KOMPENSAVIMO BŪDAIS

Jolita Žukauskienė¹, dr. Inga Valentinienė²

Kauno kolegija, Menų ir ugdymo fakultetas, Menų akademija



Adresas: A. Mackevičiaus g. 60, Kaunas
E. puslapis: <https://www.kaunokolegija.lt/muf/>
E. paštas: jolita.nau941@go.kauko.lt
Telefono nr.: +370 67085500
Tyrimų kryptis (-ys): V 003 Dizainas P02

Tyrimo tikslas. Išanalizuoti dienos šviesos trūkumo poveikį individui bei atskleisti kaip galima padidinti dienos šviesos kiekį kasdienybėje.

Reikšminiai žodžiai: interjero sprendimai, natūralus individo ritmas, psichoemocinė savijauta, šviesos kompensavimas

Tyrimo metodai. Atlikta mokslinės literatūros apžvalga, kurios pagalba išsiaiškinta kokią įtaką asmens psichoemociinei sveikatai daro šviesos trūkumas. Atlikta palyginamoji analizė tarp skirtingų interjero dizaino sprendimų, kurie teigiamai arba neigiamai veikia šviesos kompensavimą asmeniui.

Rezultatai ir / arba išvados. Žmogui cirkadinis ritmas yra labai svarbus, o cirkadinio ritmo balansavime ir tinkamoje reguliacijoje labai svarbų vaidmenį atlieka šviesa. Moksliniai tyrimai rodo, jog nemažai sveikatos problemų kyla dėl išsibalansavusio cirkadinio ritmo. Problemos kylančios dėl šviesos trūkumo, teoriškai pagrindžiamos šiame darbe yra šios: suprastėjusi miego kokybė, nerimas, didesnis kortizolio lygis organizme. Interjero dizaino sprendimai padedantys kompensuoti trūkstantį šviesos kiekį gali būti matiniai paviršiai, langų patalpoje akcentavimas, tvarkos palaikymas. Taip pat, ne tik interjero dizaino sprendimai gali padėti kompensuoti šviesos trūkumą, tačiau ir atskirų individų veiksmai, tokie kaip pertraukos tarp darbų, tinkamas dienos ritmas (kėlimasis irėjimas miegoti tą pačią valandą).

Originalumas ir / arba praktinis reikšmingumas. Tyrime išnagrinėta natūralios dienos šviesos svarba psichoemociinei ir fiziologinei asmens būsenai, pateikti pasiūlymai kaip būtų galima kompensuoti natūralios dienos šviesos trūkumą koreguojant interjero sprendimus.

¹ Jolita Žukauskienė, jolita.nau941@go.kauko.lt, Kauno kolegija, Menų ir ugdymo fakulteto Menų akademija, Dizaino (interjero ir baldų) studijų programos II kurso studentas. Menų sritis, Dizaino kryptis.

² Dr. Inga Valentinienė, inga.valentiniene@go.kauko.lt (vadovė). Kauno kolegija, Menų ir ugdymo fakulteto Menų akademija, docentė, Menų sritis, Dizaino kryptis