

ИНТЕРЬЕР ЁРИТИЛГАНЛИГИНИНГ ИНСОН ФАОЛИЯТИ ВА ПСИХОФИЗИОЛОГИК ҲОЛАТИГА ТАЪСИРИ МУАММОЛАРИ

Р.К.Бахриева

К.Бехзод номидаги МРДИ

2 курс “Интерьерда бадийлик”

мутахассислиги 2-курс магистранти:

Илмий раҳбар: Т.ф.д., профессор

А.А. Ходжаев

Ушбу мақолада интерьер ёритилганлигининг инсонга таъсири муаммолари ёритилган. Табиий ва сунъий ёруғликнинг инсоннинг ҳаёт ва меҳнат фаолиятига таъсири, нотўғри ёритилганлик таъсири натижасида юзага келадиган ҳолатлар таҳлили келтириб ўтилган.

В данной статье освещены проблемы влияния освещения на человека. Приведен анализ влияния естественного и искусственного света на жизненную и трудовую деятельность, состояния возникающие по причине влияния неправильного освещения интерьера.

This article highlights the problems of the influence of lighting on a person. The analysis of the influence of natural and artificial light on life and work, the state arising from the influence of improper lighting of the interior.

“Нотўғри ёритилгандик инсонни бахтсиз қилади”, - деб таъкидлаган XX асрнинг машҳур немис дизайнери Инго Маурер. Интерьерда ҳеч қайси предмет бу жавон ёки китоб бўлсин аниқ бир ранг ёки шаклда акс этмайди. Ёруғлик ҳар бир предметни шаклини белгилайди ва қандан тусда намоён бўлишига таъсир кўрсатади. Ёруғлик материалнинг структурасини белгилаб, буюмнинг юзасини турли ранг ва унинг нюансларида кўрсатади.

Ёруғлик ёрдамида интерьернинг жозибаси ва ўзгарувчанлигини идрок этиш мумкин. Ёруғлик бир текисда тушган хоналарда ҳаракатланиш қийин бўлади, чунки соя ёрдамида инсон остонанинг баланд-пастлиги, интерьердаги баъзи нотекисликларни фарқлаши мумкин. Шунинг ҳам эътиборга олиш керакки, нотўғри ёритилган хона ёки ёруғлик нури

меъёридан ортиқ бўлган хоналарда инсон ўзини ёмон ҳис қилади, моддалар алмашинуви ёмонлашади ва бошқа оғир касалликлар юзага келиши мумкин. Ёруғлик таъсирига нафақат инсон соғлигига таъсир кўрсатади. Ёруғлик рангни ҳам ўзгартиради. Ранг ёруғликнинг кучига боғлиқдир. Мисол учун, табиий ёруғликга нисбатан чироқ ёрдамида ёритилган хонадаги ранглар тўқроқ кўринади. Жанубий ориентацияли хоналарда ранглар тўйинганроқ кўринади. Ёруғлик ранг тонига таъсир кўрсатади. Ёритиш мосламаларининг турига қараб ҳам бир ранг турли ҳил тусда кўринади. Бу феномен *метаметрия* деб аталади. [5]

Табиий ёруғлик хонанинг ориентацияси яъни қуёшга нисбатан жойлашувига қараб фарқланади. Жанубий ёруғлик – энг ёрқин ёруғлик ҳисобланади. Барча ранглар жанубий ёруғликда ҳирароқ ва тўқроқ кўринади. Иссиқ, ҳира, интенсив ранглар эса жанубий ёруғликда жонлироқ кўринади. Тўқ ва пастель ранглар ўзига ёруғлик ютгани сабабли улардан қуёш нури кўп тушадиган хоналарда фойдаланиш мумкин. Қуёш нурининг кўплигини эътиборга олиб ранг танлашда 2 тус тўқроқ ранг танлаш керак. Совуқ ранглар хонанинг исиб кетишида ва табиий ёруғликнинг кўплигида юмшатувчи сифатида қўлланилади.

Шимолий ёруғликда қуёш нурлари юмшоқ таъсир кучига эга бўлади ва интерьерда совуқ ранглар пайдо бўлади. Иссиқ ранглар хонада шинамлик ва илиқ кайфиятни яратади. Иссиқ ранглардан дераза рўпарасидаги деворларда қўллаш ёруғлик етарли даражада тушмаслигида ёрдам беради.

Сунъий ёруғлик рангга турлича таъсир кўрсатади. Бунда таъсир ёруғлик тўлқинларининг рангига боғлиқдир. Галоген лампалар оқ ёруғлик беради, табиий ёритилганлик даражасига энг яқин нур таратади. Чўғланма лампа сарғиш ёруғлик беради Люминесцент лампалар эса кўкимтир ёруғлик беради ва кундазги ёруғликга яқин нур таратади.

Ёруғликнинг аҳамияти ва хоссаларини билган ҳолда лойиҳалашда учрайдиган кўплаб муаммоларнинг ечимини топиш мумкин. Ёруғлик Ерда ҳаётни таъминлаб турувчи асосий факторлардан бири деб ҳисобланади. Ранг

хам ёруғликнинг маълум бир тўлқин узунликда инсон онгида намоён бўлиши хисобланишини эътиборган олиш зарур. Психологлар рангнинг инсон меҳнат унумдорлиги ва кайфиятига таъсирини ўрганиш бўйича кўплаб тадқиқотлар олиб борганлар. Бундан нотўғри танланган ёритиш мажмуаси меҳнат унумдорлигини 30%га тушириши маълум бўлган. [1]

Массачусетс университетининг олимлари шуни исбот қилишдики, етарли ёритилмаган хонада фаолият юритувчи инсонда руҳий касалликлар, жаҳлдорлик, бош оғриғи, депрессия каби ҳолатлар юзага келиши мумкин экан. Бундай ҳолатлар асосан шимолий давлатларда истиқомат қилувчи инсонларда кўп учрайди. Булар: Швеция, Финляндия, Россия ва Канаданинг шимолий ҳудудлари. Бу ҳудудларда усмирларнинг ўз жонига қасд қилиши ва қарияларнинг депрессияси энг кўп учрайди. [3]

Кундалик турмушда инсонлар турли фаолият билан шуғулланишади: иш, ўқиш, индивидуал машғулотлар. ҳар доим ҳам табиий ёруғлик етарли тушадиган хоналарда бўлиш имконияти булмайди. Табиий ёруғлик инсон диққатини оширади. Етарли ёритилмаганлик эса бунга қарама-қарши таъсир кўрсатади. Ҳар бир архитектор ва дизайнер лойиҳалаштириш жараёнида табиий ёруғликнинг хонага етарлидаражада тушишига эътибор бериши керак.

Хонанинг қандай ёритилганлиги, инсоннинг нафақат кўриш аъзоларига, балки бутун организмнинг саломатлигига таъсир кўрсатади. Бунинг сабаби шундаки, кўз ва кўз мушакларининг толиқиши бутун асаб тизимининг зўриқишига олиб келади, натижада узоқни яхши кўра олмаслик ва бош оғриқларини юзага келтиради.

Ёруғлик нафақат табиий ва сунъий, балки аралаш ҳам бўлиши мумкин. Куёш нурлари ёруғлик тарқатиш билан бирга, табиий йўл билан бактериялар, кўплаб зарарли микроорганизмларни ўлдиради.

Ёш болалар учун эса ҳаммадан кўра кўпроқ куёш нури талаб этилади. Куёш нури сабабли болалар организмида Д витамини ишлаб чиқарилади, бу

эса болаларнинг ўсиши учун жавоб беради, иммунитет мустаҳкамланади ва яхши кайфият пайдо бўлади. [3]

Нотўғри ёритилганлик туфайли инсон организмида кўплаб касаликлар юзага келиши мумкин. Бу нафақат ёруғликнинг етишмаслиги, балки унинг меъёрдан ортиқча бўлиши натижасида ҳам юзага келади. Қуйидаги касалликлар ёритиш тизими нотўғри ташкил этилган интерьерларда яшаш ёки фаолият кўрсатиш натижасида юзага келади:

- тушкунлик;
- ёмон ва ғамгин кайфият;
- нокомиллик комплексини ривожланиши;
- кўз касалликлари.

Ёруғлик ҳам ранг сингари инсон саломатлигига, гормонлар фаолиятига таъсир кўрсатади. Қуёш чиқишидан бошлаб инсон организмида мелатонин гармони ишлаб чиқишни бошлайди, бу эса инсоннинг тунда дам олиши учун жавоб беради. Шу сабабли, етарли қуёш нури организмга таъсир этмаса инсон тунда нормал дам ола олмайди ва асаб тизими толиқиши юзага келади.

Қуёш нури ва сунъий ёритиш воситалари инсон ҳаёти ва фаолиятини осонлаштириш билан бирга унинг асаб тизими ва психофизиологик ҳолатига ҳам таъсир кўрсатади. Интерьернинг вазифасини, унда кечадиган жараёнларни эътиборга олган ҳолда ёритилганликни тўғри ташкил этиш инсоннинг жисмоний ва руҳий ҳолатига ижобий таъсир этиб унинг ҳаёт ва меҳнат фаолиятини яхшиланишига ёрдам беради.

Фойдаланилган адабиётлар ва интернет сайтлар

1. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности
2. Луизов А. В. Цвет и свет. — Л.: Энергоатомиздат, 1989. — 256 с.
3. Ротаренко А.С. профессор, к.м.н. Универсальное значение света
4. www.tomalogy.org — Влияние освещения на психику человека
5. www.wikipedia.org — Метамерия (цвет)

Камолиддин Беҳзод номидаги Миллий Рассомлик ва Дизайн институти
“Дизайн” факультети “Дизайн” кафедраси “Интерьерда бадийлик”
мутахассислиги 2-курс магистранти

Бахриева Раъно Карим қизининг

**“Интерьер ёритилганлигининг инсон фаолияти ва психофизиологик
ҳолатига таъсири муаммолари”**

мавзусидаги мақоласи учун

ТАҚРИЗ

Ушбу мақолада интерьер ёритилганлигининг инсонга таъсири муаммолари ёритилган. Табиий ва сунъий ёруғликнинг инсоннинг ҳаёт ва меҳнат фаолиятига таъсири, нотўғри ёритилганлик таъсири натижасида юзага келадиган ҳолатлар таҳлили келтириб ўтилган.

Интерьерда қўлланилган ёритиш асбобларининг инсонга таъсири интерьернинг бошқа унсурлари: танланган услуб, жиҳозларнинг шакли ва жойлашуви, ранглар палитраси кабиларнинг таъсири билан бир қаторда туради. Ёритиш мосламаларидан тўғри фойдаланмаслик инсон саломатлиги ва меҳнат унумдорлигига салбий таъсир этиши бўйича изланишлар натижалари келтирилган. Табиий ёруғликнинг инсон организми ривожланишидаги ўрни ҳақида маълумотлар келтирилган.

Р.К.Баҳриеванинг “Интерьер ёритилганлигининг инсон фаолияти ва психофизиологик ҳолатига таъсири муаммолари” номли мақоласи бу турдаги илмий мақолалар талабларига жавоб беради. Ушбу илмий мақола босма учун тавсия қилиниши мумкин.

**Илмий раҳбар
Т.ф.д., профессор
А.А. Ходжаев**