

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ • ΠΟΛΥΤΕΧΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

ΤΜΗΜΑ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΧΩΡΟΤΑΞΙΑΣ, ΠΟΛΕΟΔΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

# ΑΙΤΙΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ: ΤΟ ΔΟΜΗΜΕΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ; [ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ]

Φοιτήτρια: Πέρρα Βασιλική-Μαρία  
Επιβλέπων καθηγητής: Λαλένης Κώστας  
Συνεπιβλέπων καθηγητής: Βογιαζίδης Νικολός



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ · ΠΟΛΥΤΕΧΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ  
ΤΜΗΜΑ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΧΩΡΟΤΑΞΙΑΣ, ΠΟΛΕΟΔΟΜΙΑΣ &  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΠΕΡΡΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ – ΜΑΡΙΑ

ΑΙΤΙΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ: ΤΟ ΔΟΜΗΜΕΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ;

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Επιβλέπων καθηγητής: ΛΑΛΕΝΗΣ ΚΩΣΤΑΣ

Συνεπιβλέπων καθηγητής: ΒΟΓΙΑΖΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΟΣ

ΒΟΛΟΣ, ΙΟΥΛΙΟΣ 2014





**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ & ΚΕΝΤΡΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ  
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 12927/1  
Ημερ. Εισ.: 03-09-2014  
Δωρεά: Συγγραφέας  
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ – ΜΧΠΠΑ  
2014  
ΠΕΡ

Εικόνα Εξωφύλλου: *Anton Furst*, σκίτσο της Gotham City.



Αφιερώνεται  
στους γονείς μου, *Αυγή και Βασίλη,*  
*στην Βάσια και την Κατερίνα*



## **ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Ο άνθρωπος αλληλεπιδρά με το δομημένο περιβάλλον με αποτέλεσμα να επεμβαίνει σε αυτό και να το διαμορφώνει σύμφωνα με τις ανάγκες του, αλλά και να επηρεάζεται από αυτό (κοινωνικά, ψυχολογικά, ιδεολογικά). Η παρούσα διπλωματική εργασία διερευνά εάν αυτή η σχέση αλληλεπίδρασης υφίσταται και στην περίπτωση της ψυχικής διαταραχής της κατάθλιψης και, εάν ναι, με ποιο τρόπο διαμορφώνεται αυτή η αλληλεπιδραστική σχέση.

Η κατάθλιψη αποτελεί μια ασθένεια που επηρεάζει την συμπεριφορά και την αντίληψη των ατόμων που πάσχουν από αυτήν. Η παραδοχή αυτή καθόρισε και την μεθοδολογία της έρευνας, οδηγώντας στην βιβλιογραφική διερεύνηση της επίδρασης του δομημένου περιβάλλοντος στην (περιβαλλοντική) συμπεριφορά και αντίληψη των ανθρώπων. Στην συνέχεια, αξιοποιώντας τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από την παραπάνω διαδικασία, προσδιορίστηκαν οι χρήσεις γης του αστικού περιβάλλοντος που συσχετίζονται με κάποιο τρόπο με την ψυχική διαταραχή της κατάθλιψης. Εν κατακλείδι, με τα συμπεράσματα που προκύπτουν γίνεται μια πρώτη προσέγγιση του θεωρητικού υποβάθρου για τον προσδιορισμό των ιδανικών χαρακτηριστικών της πόλης ικανών να διαφυλάσσουν την ψυχική υγεία των κατοίκων.

*Λέξεις κλειδιά: δομημένο περιβάλλον, κατάθλιψη, χρήσεις γης, περιβαλλοντική συμπεριφορά, περιβαλλοντική αντίληψη, αλληλεπίδραση ανθρώπου και αστικού χώρου*



## **ABSTRACT**

Man develops an interactive relationship with the built environment. As a result, the built environment is intervened upon in accordance to human needs, while, reciprocally, human beings are affected (socially, psychologically, ideologically) by the transformations of urban environments. This dissertation examines whether this interactive relationship also applies in the case of the mental illness of depression and, in case it does, how it arises and develops.

Depression is an illness that affects the behavior and perception of depressed persons. This assumption determines the methodology of the research which, following a thorough literature review, probes the effect of built environments on the (environmental) behavior and perception of human beings. Subsequently, utilizing the information selected, were defined the forms and land uses of urban environments that are related to the mental illness of depression. Consequently, a first approach is made towards establishing the theoretical foundations defining the ideal urban characteristics capable to preserve the mental health of a city's residents.

*Key words: built environment, depression, land uses, environmental behavior, environmental perception, interaction between man and urban space*



## *ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ*

Θα ήταν μεγάλη παράλειψη να μην αναφερθούν όλοι αυτοί οι άνθρωποι χάρη στους οποίους ολοκληρώθηκε η παρούσα διπλωματική εργασία για την αμέριστη συμπαράσταση, ενθάρρυνση και βοήθεια που μου προσέφεραν σε αυτό το εγχείρημα.

Πρώτα από όλα, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Διδάσκοντα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και επιβλέποντα της διπλωματικής εργασίας Λαλένη Κώστα για την τόσο καθοριστική καθοδήγηση και υποστήριξη που μου προσέφερε.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλω, επίσης, στον Διδάσκοντα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και συνεπιβλέποντα της εργασίας Βογιαζίδη Νικολό για την αδιάκοπη υποστήριξη και ενθάρρυνσή του για αυτό το δύσκολο εγχείρημα.

Δε θα μπορούσα να παραλείψω να αναφέρω την ευγνωμοσύνη μου προς τους ψυχιάτρους με τους οποίους συζήτησα, κο Καγκελάρη Φώτη, Δρ. Ψυχοπαθολογίας, και κο Δικαϊάκο Μιχάλη, Ψυχίατρο, για την προθυμία τους να με βοηθήσουν και για την παροχή όλων αυτών των γνώσεων και πληροφοριών πάνω στην ψυχική διαταραχή της κατάθλιψης.

Είμαι ιδιαίτερα υπόχρεη προς τους συναδέλφους και πάνω από όλα φίλους Μαντά Νεοκλή, για την εικαστική επιμέλεια του εξωφύλλου και την συνεχή ενθάρρυνσή του, και Γεωργαλή Ευαγγελία, για τις συζητήσεις μας, την υποστήριξή της και την γλωσσική επιμέλεια της διπλωματικής εργασίας.

Τέλος, οφείλω να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ στους γονείς μου για την πίστη τους σε μένα και την ακατάπαυστη ενθάρρυνση και υποστήριξή τους, τους φίλους μου και τους συναδέλφους μου για το ενδιαφέρον τους για το θέμα της εργασίας μου, τις αμέτρητες συζητήσεις μας για αυτό και την διαρκή παρότρυνσή τους.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
2. ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ.....	8
2.1. ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ.....	10
2.2 ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ.....	15
2.2.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ.....	15
2.2.2 ΕΙΔΗ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ.....	16
2.2.3 ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ.....	18
2.2.4 ΑΙΤΙΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ.....	21
2.2.5 ΠΡΟΛΗΨΗ - ΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	24
2.3 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	27
3. ΘΕΩΡΙΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΜΗΜΕΝΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ.....	29
3.1 ΓΕΝΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΚΑΙ ΧΩΡΟΥ.....	30
3.1.1 (ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΣ) ΝΤΕΤΕΡΜΙΝΙΣΜΟΣ (ENVIRONMENTAL DETERMINISM).....	30
3.1.2 ΙΝΤΕΡΑΞΙΟΝΙΣΜΟΣ (INTERACTIONISM).....	33
3.1.3 ΤΡΑΝΖΑΞΙΟΝΙΣΜΟΣ (TRANSACTIONISM).....	34
3.2 ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΘΕΩΡΙΕΣ ΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ.....	35
3.2.1 ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΠΙΕΣΗ.....	38
3.2.2 ΨΥΧΙΚΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗ (PSYCHIC OVERLOAD).....	40
3.2.3 ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ (BEHAVIOR CONSTRAINT).....	42
3.2.4 ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ (BEHAVIORAL SETTINGS).....	43
3.2.5 ΧΩΡΟΣ ΔΡΑΣΗΣ (ACTION SPACE).....	45
3.2.6 ΕΔΑΦΙΚΟΤΗΤΑ (TERRITORIALITY).....	47
3.2.7 ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ (ADAPTATION LEVEL).....	49
3.3 ΘΕΩΡΙΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΦΥΣΕΩΣ.....	50
3.3.1 ΔΟΜΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ.....	50
3.3.2 ΚΟΙΝΩΝΙΟ-ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΘΕΩΡΗΣΗ.....	51
3.4 ΠΟΛΕΟΔΟΜΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ.....	52
3.4.1 ΚΑΝΟΝΙΣΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ (NORMATIVE THEORY).....	53
3.4.2 ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ.....	53
3.4.3 ΣΥΝΗΓΟΡΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ.....	54



3.4.4 ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑ .....	54
3.5 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	54
4. Η ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΟΥ ΔΟΜΗΜΕΝΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ .....	60
4.1 Η ΓΝΩΡΙΜΙΑ, ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΔΟΜΗΜΕΝΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ .....	62
4.2 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΟΜΗΜΕΝΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΜΕΓΕΘΩΝ.....	64
4.2.1 ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ, ΔΥΝΑΜΗ ΕΠΙΒΟΛΗΣ, ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ, ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΙΜΟΤΗΤΑ .....	64
4.2.2 ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ, ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ, ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ .....	66
4.2.3 ΒΑΘΜΟΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ «ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΥ», ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ.....	68
4.2.4 ΣΥΝΕΙΡΜΙΚΗ ΣΧΕΣΗ, ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΣ, ΜΝΗΜΗ, ΙΣΤΟΡΙΚΟΤΗΤΑ, ΤΟΠΙΚΟΤΗΤΑ, ΒΑΘΜΟΣ ΟΙΚΕΙΟΠΟΙΗΣΗΣ.....	69
4.2.5 ΑΝΑΓΝΩΣΙΜΟΤΗΤΑ, ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ.....	71
4.2.6 ΣΥΝΤΑΞΗ, ΡΗΤΟΡΙΚΗ, ΙΕΡΑΡΧΗΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ, ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΗΣ ΔΟΜΗΣ, ΕΣΤΙΑΣΗ .....	75
4.2.7 ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ, ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗ ΠΟΛΕΟΔΟΜΙΚΟΥ ΙΣΤΟΥ .....	77
4.2.8 ΒΑΘΜΟΣ ΕΞΥΨΩΣΗΣ, ΒΑΘΜΟΣ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ, ΙΕΡΟΤΗΤΑ .....	78
4.2.9 «ΣΥΜΒΑΙΝΟΝΤΑ», ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΠΡΟΣΠΕΛΑΣΙΜΟΤΗΤΑ .....	79
4.2.10 ΑΝΕΣΗ, ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ.....	80
4.2.11 ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ.....	82
4.2.12 ΘΕΣΜΟΘΕΤΗΣΗ .....	83
4.3 ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ, ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΙΑ ΤΟΥ ΑΣΤΙΚΟΥ ΤΟΠΟΥ .....	84
4.4 ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΟΥ ΔΟΜΗΜΕΝΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ....	86
4.5 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	89
5. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ ΓΗΣ ΤΟΥ ΔΟΜΗΜΕΝΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ.....	97
5.1 ΚΟΙΝΟΧΡΗΣΤΟΙ ΧΩΡΟΙ.....	97
5.1.1 ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΧΩΡΟΙ – ΧΩΡΟΙ ΠΡΑΣΙΝΟΥ.....	98
5.1.2 ΧΩΡΟΙ ΑΘΛΗΣΗΣ.....	100
5.1.3 ΔΙΚΤΥΟ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ .....	101
5.2 ΚΑΤΟΙΚΙΑ .....	103
5.3 ΑΝΑΨΥΧΗ .....	106

5.4 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	108
6. ΤΕΛΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	112
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	122
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	123

### **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ**

Πίνακας 3.5.1: Η επίδραση των χαρακτηριστικών του πολεοδομικού ιστού στην συμπεριφορά και διάθεση.....	59
Πίνακας 5.4.1: Θετικά και αρνητικά χαρακτηριστικά των χρήσεων γης και οι ανάγκες και επιδιώξεις που ικανοποιούν.....	111

### **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ**

Διάγραμμα 2.1.1: Το λειτουργικό μοντέλο της ψυχικής υγείας .....	13
Διάγραμμα 2.1.2: Κοινωνικοί, περιβαλλοντικοί και οικονομικοί παράγοντες της ψυχικής υγείας .....	14
Διάγραμμα 3.1.1.1: Ισχυρός Ντετερμινισμός.....	31
Διάγραμμα 3.1.1.2: Αδύναμος Ντετερμινισμός .....	32
Διάγραμμα 2.1.2.1: Ιντεραξιονισμός .....	33
Διάγραμμα 3.1.3.1: Αδύναμος Τρανζαξιονισμός .....	34
Διάγραμμα 3.1.3.2: Ισχυρός Τρανζαξιονισμός.....	35
Διάγραμμα 4.5.1: Διαδικασία αντίληψης και ερμηνείας του δομημένου περιβάλλοντος .....	96

### **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΚΡΩΝΥΜΙΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ**

ΑΕΠ: Ακαθάριστο Εθνικό Προϊόν

ΕΕ: Ευρωπαϊκή Ένωση

ΕΛΣΤΑΤ: Ελληνική Στατιστική Αρχή

ΕΣΥΕ: Εθνική Στατιστική Υπηρεσία Ελλάδος

ΟΗΕ: Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών

ΠΚΨ: Περιβαλλοντική Κοινωνική Ψυχολογία

ΠΟΥ: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

ΠΨ: Περιβαλλοντική Ψυχολογία

ΥΥ: Υπουργείο Υγείας

AIDS – HIV: Acquired Immunodeficiency Syndrome – Human Immunodeficiency Virus

WHO: World Health Organization

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο άνθρωπος βρίσκεται σε μια σχέση αλληλεπίδρασης με τον χώρο, την πόλη, το δομημένο περιβάλλον. Επιδρά σε αυτό μέσω ανθρωπογενών δραστηριοτήτων και δέχεται επιρροές από τα διάφορα στοιχεία που το δομούν και το απαρτίζουν. Ακολούθως, εξηγείται τι ακριβώς είναι η πόλη και το αστικό περιβάλλον για την καλύτερη κατανόηση και εμπέδωση του τρόπου επίδρασής του στον άνθρωπο.

Το αστικό περιβάλλον είναι ο χώρος του «άστεως», ο χώρος της πόλης στον οποίο κατοικεί ο άνθρωπος και τα δημιουργήματά του. Ονομάζεται αλλιώς και αστικός χώρος ή δομημένο περιβάλλον επισημαίνοντας το γεγονός ότι είναι δημιούργημα του ανθρώπου, αποτέλεσμα της παρέμβασης του στην φύση, συνέπεια της δόμησης στο φυσικό περιβάλλον και απόρροια κάθε μορφής ανθρωπογενούς δραστηριότητας. Αυτό ακριβώς είναι που το διαχωρίζει από το φυσικό περιβάλλον, το μη αστικό, τον χώρο της υπαίθρου αλλιώς.

Ο αστικός χώρος, λοιπόν, αποτελείται από δημιουργήματα του ανθρώπου τα οποία κατασκευάστηκαν με κάποιο σκοπό. Ο σκοπός αυτός είναι η επιτέλεση μιας σειράς λειτουργιών απαραίτητων για την εξυπηρέτηση των αναγκών του ανθρώπου και την συμβολή στην ανάπτυξη και την πρόοδο του ανθρώπινου γένους. Οι λειτουργίες αυτές φιλοξενούνται στα ανθρώπινα αυτά κατασκευάσματα τα οποία μπορεί να είναι κτίρια, κελύφη μέσα στα οποία στεγάζονται οι ποικίλες λειτουργίες της πόλης ή πλατείες, δρόμοι και άλλοι υπαίθριοι χώροι.

Οι λειτουργίες της πόλης είναι πολυάριθμες, όσες και οι ανάγκες του ανθρώπου. Έτσι, αντιπροσωπεύονται από πολλά δομικά στοιχεία που αποσκοπούν στην εξυπηρέτηση των διαφόρων αναγκών του ανθρώπου και στην έντονη ανάγκη και επιθυμία έκφρασής τους. Συνεπώς, οι δρόμοι, παραδείγματος χάριν, δημιουργήθηκαν για να διευκολυνθεί η κίνηση του ανθρώπου μέσα στην πόλη, οι κατοικίες για να κατοικεί μέσα σε αυτές, οι πλατείες για την αναψυχή του και την συναναστροφή του με τους άλλους ανθρώπους.

Ωστόσο, μελετώντας την εξέλιξη των πόλεων κατά την διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας, παρατηρήθηκαν πολλές μεταβολές στην μορφή του δομημένου περιβάλλοντος που πάντα συμβάδιζαν με κάποια αλλαγή στις ανθρώπινες ανάγκες. Έτσι, για παράδειγμα, το μέγεθος των δρόμων αυξήθηκε όταν ο άνθρωπος άρχισε να



χρησιμοποιεί μεταφορικά μέσα για την μετακίνησή του ή η έκταση που καταλαμβάνουν οι κατοικίες αυξήθηκε με την αύξηση του κατοίκων της πόλης. Προέκυψε, συνεπώς, το συμπέρασμα ότι οι ανάγκες των ανθρώπων έχουν έντονο αντίκτυπο στο δομημένο περιβάλλον και την μορφή του.

Εδώ πρέπει να επισημανθεί ότι οι ανθρώπινες ανάγκες έχουν ως στόχο τους την ολοκλήρωση του ανθρώπου, την πρόοδο και εξέλιξή του, την βελτίωση και διεύρυνση της προσωπικότητάς του. Το γεγονός αυτό αποτυπώνεται σε όλες τις εποχές στην υλική πλευρά της πόλης. Με άλλα λόγια, η πόλη είναι το «πρόσωπο» της κοινωνίας που την κατοικεί. Είναι ο βασικός εκπρόσωπος της προς τους «ξένους», τους επισκέπτες της, τους παρατηρητές της. Σε αυτήν αντικατοπτρίζονται οι ιδεολογικές αξίες και οι ψυχολογικές και κοινωνικές αντιλήψεις των κατοίκων της.

Πρώτος και κύριος δέκτης όλων αυτών των επιρροών είναι οι κατοικίες. Ο κάτοικος σαν ανθρώπινη οντότητα έχει ανάγκη να εκφράσει τις επιθυμίες του, τις ανάγκες του, τις ανησυχίες του, τις αντιλήψεις του και την ιδεολογία του. Και αυτό πραγματοποιείται στον χώρο και μάλιστα με δημιουργικό τρόπο. Μέσα στα όρια της κατοικίας του αυτός ο άνθρωπος έχει κάθε δικαίωμα να εκφράσει την ψυχοσύνθεσή του με όποιο τρόπο ο ίδιος επιλέγει. Κατ' επέκταση, η κατοικία είναι ο κατ' εξοχήν καθρέφτης αυτού που την κατοικεί, το «πρόσωπό» του στην κοινωνία, το μέσο έμμεσης έκφρασης των πιστεύω του.

Καθώς τα άτομα αλληλεπιδρούν το ένα με το άλλο δημιουργούνται ομοιότητες μεταξύ τους και κοινωνικά στερεότυπα τα οποία μέσα από (κάποια) ζύμωση απορροφούνται από όλα τα μέλη της. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά και οι ιδιότητες της κοινωνίας εντυπώνονται στο δομημένο περιβάλλον. Με αυτό τον τρόπο και ο τόπος που την περιέχει αποκτά έναν χαρακτήρα, μια φυσιογνωμία και μια ταυτότητα που τον ξεχωρίζει από τους υπόλοιπους ή του προσδίδει κοινά χαρακτηριστικά με κάποιον άλλο.

Στις μέρες μας, ωστόσο, το μέγεθος των πόλεων έχει αυξηθεί σε σημείο, ίσως, κορεσμού για τις περισσότερες από αυτές, ειδικά στην περίπτωση των μεγάλων αστικών κέντρων και των μητροπόλεων. Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με τις οικονομικές συγκυρίες της εποχής, αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για τις όποιες μεταβολές στο αστικό περιβάλλον και συμβάλλει όλο και περισσότερο στην ακαμψία

του με αποτέλεσμα να περιορίζεται αρκετά η ικανότητα και η δυνατότητα του ανθρώπου να παρεμβαίνει και να εκφράζεται μέσω αυτού.

Παράγοντες, όπως η παγκοσμιοποίηση και ο διεθνισμός, οδήγησαν στην διάχυση ιδεών και προτύπων που έσπευσαν να υιοθετήσουν οι σύγχρονες κοινωνίες ανεξάρτητα από το αν ταίριαζαν στην κουλτούρα τους. Το ζήτημα αυτό επεκτάθηκε και στον τομέα του αρχιτεκτονικού και πολεοδομικού σχεδιασμού αγνοώντας πολλές φορές την ιδιαίτερη φυσιογνωμία των πόλεων. Η ομοιομορφία αυτή ελλοχεύει τον κίνδυνο να δημιουργήσει μια πλαστή πραγματικότητα και «ομοιόμορφους» ανθρώπους, όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν οι Στεφάνου κ.α. (1999), που δεν θα βρίσκουν πουθενά τον εαυτό τους στον τόπο που κατοικούν, αφού τον παρέδωσαν χωρίς να τον έχουν ζήσει, δηλαδή χωρίς να έχουν βιώσει τον τρόπο που εκείνος σκέπτεται, αισθάνεται και ενεργεί. Ο σύγχρονος πολίτης καταπνίγει την προσωπικότητά του μέσα στην μίμηση, παρασυρόμενος από ένα διεθνισμό που δεν προέκυψε από την έκφραση των δικών του αξιών· εξουδετερώνει την ελευθερία της έκφρασής του και έτσι την ίδια την ατομική του ιδιομορφία πριν κατανοήσει τον εαυτό του και βιώσει την σημασία που έχει η δημιουργία «τόπου».

Η παγκοσμιοποίηση, ο διεθνισμός και η άνοδος του καπιταλιστικού συστήματος έχουν προεκτάσεις σε όλες τις πτυχές των σύγχρονων πόλεων, όπως στο οικονομικό και κοινωνικό περιβάλλον. Το γεγονός αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τα προβλήματα που προκύπτουν σε έναν τόπο να εξαπλώνονται παγκοσμίως επηρεάζοντας και τις υπόλοιπες χώρες και πόλεις, άλλοτε λιγότερο και άλλοτε περισσότερο (ανάλογα με τους μηχανισμούς «επιβίωσης» και ανάκαμψης που έχει αναπτύξει η καθεμία), και σχεδόν την ίδια χρονική περίοδο. Το φαινόμενο αυτό είναι έντονο στην περίπτωση της σύγχρονης οικονομικής κρίσης, που στην Ελλάδα τα «συμπτώματα» και οι αρνητικές επιπτώσεις της έγιναν ιδιαίτερα εμφανή από το 2008 και μετά σε πολλά επίπεδα (όπως σε οικονομικό και ψυχολογικό επίπεδο).

Στην Ελλάδα, αλλά και παγκοσμίως, μαζί με την έξαρση της οικονομικής κρίσης εντάθηκαν και τα κρούσματα κατάθλιψης, αλλά και αυτοκτονιών. Τα προφανή αίτια αυτής της ραγδαίας αύξησης της ψυχικής διαταραχής της κατάθλιψης πηγάζουν από την οικονομική κατάσταση της χώρας. Λαμβάνοντας, ωστόσο, υπόψη την έντονη επίδραση της πόλης και των χαρακτηριστικών της στην διαμόρφωση και ανάπτυξη των κατοίκων της, γεννάται το ερώτημα μήπως εν τέλει το αστικό περιβάλλον, μέσα από την αλλοίωση και υποβάθμιση που δέχεται ως απόρροια της οικονομικής κρίσης, έχει

κάποια συμβολή σε αυτή την έξαρση των φαινομένων κατάθλιψης. Μπορεί κανείς να ισχυριστεί ότι το δομημένο περιβάλλον των σύγχρονων αστικών περιοχών μπορεί να επιδράσει στον άνθρωπο με τέτοιο τρόπο, ώστε να προκαλέσει κατάθλιψη; Είναι η πόλη και η δομή και μορφολογία της ικανοί παράγοντες για την πρόληψη και θεραπεία της εν λόγω ψυχικής διαταραχής;

Τα ερωτήματα αυτά αποτελούν και τις βασικές υποθέσεις της παρούσας διπλωματικής εργασίας. Η διερεύνηση αυτή αποσκοπεί, πρώτα από όλα, στην μελέτη της επίδρασης των περιβαλλοντικών παραγόντων στον άνθρωπο με σκοπό την έρευνα πάνω σε εναλλακτικούς τρόπους πρόληψης και θεραπείας της κατάθλιψης. Στο σημείο αυτό πρέπει να επισημανθεί ότι ως περιβαλλοντικοί παράγοντες λαμβάνονται υπόψη μόνο όσοι σχετίζονται με το δομημένο περιβάλλον, καθώς οι παράγοντες του οικονομικού και κοινωνικού περιβάλλοντος έχουν διερευνηθεί πολλές φορές από ειδικούς των κλάδων ψυχολογίας και ψυχιατρικής. Ομοίως, σε αυτή την εργασία η χρήση των όρων και εννοιών της πόλης, του αστικού χώρου και του αστικού περιβάλλοντος αναφέρεται αποκλειστικά στο δομημένο περιβάλλον, καθώς οι παραπάνω όροι αποτελούν πολυπαραγοντικά συστήματα που ενσωματώνουν ποικίλα σύνολα και χαρακτηριστικά, όπως οικονομικά και κοινωνικά. Επίσης, σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η εύρεση και άλλων παραγόντων, πέρα των οικονομικών, κοινωνικών και βιολογικών, που είναι ικανοί να προκαλέσουν κατάθλιψη. Η έρευνα αυτή, συνεπώς, μπορεί να αποτελέσει μια πρώτη προσέγγιση στην πρόληψη και θεραπεία της ψυχικής διαταραχής της κατάθλιψης με εναλλακτικό τρόπο, καθώς και να βοηθήσει τα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη ή έχουν προδιάθεση να ασθενήσουν από την εν λόγω ασθένεια.

Εκτός αυτού, όμως, η παρούσα εργασία έχει προεκτάσεις και στον πολεοδομικό σχεδιασμό. Διερευνώντας την επίδραση του δομημένου περιβάλλοντος στην ψυχική υγεία των ατόμων, μπορούν να προσδιοριστούν οι παράγοντες που είναι ικανοί να ασκήσουν θετική ή αρνητική επιρροή στις περιπτώσεις κατάθλιψης. Κατ' επέκταση, ένας ακόμα σκοπός της παρούσας διπλωματικής είναι να τεθούν οι βάσεις για τον προσδιορισμό (μελλοντικά) ενός πρότυπου μοντέλου πόλης το οποίο θα προλαμβάνει και θα διαφυλάσσει την καλή ψυχική υγεία των κατοίκων.

Για την διερεύνηση της υπόθεσης της παρούσας διπλωματικής εργασίας επιλέχθηκε το θέμα να προσεγγιστεί θεωρητικά. Η επιλογή αυτή έγινε, πρώτα από όλα, λόγω της πρωτοτυπίας του θέματος, καθώς δεν έχει διερευνηθεί το θέμα στο παρελθόν, ειδικά



από επιστήμονες του κλάδου της περιβαλλοντικής ψυχολογίας και της πολεοδομίας. Εκτός αυτού, επειδή ακριβώς η διπλωματική αυτή εργασία αποτελεί μια πρώτη προσέγγιση του ζητήματος της συσχέτισης του δομημένου περιβάλλοντος με την ψυχική διαταραχή της κατάθλιψης, είναι απαραίτητο αρχικά να διαμορφωθεί το θεωρητικό υπόβαθρο που θα αποτελέσει μελλοντικά την βάση για μια πρακτική και ποσοτική διερεύνηση του θέματος.

Επιπρόσθετα, για την καλύτερη κατανόηση της ψυχικής διαταραχής της κατάθλιψης και την αποφυγή εξαγωγής λανθασμένων συμπερασμάτων, κρίθηκε απαραίτητο να διεξαχθούν συνεντεύξεις με επιστήμονες ειδικούς σε θέματα κατάθλιψης. Οι επιστήμονες που επιλέχθηκαν προέρχονται από κλάδους σχετικούς με την ψυχολογία και την ψυχιατρική, καθώς είναι οι πιο αρμόζουσες για την παροχή πληροφοριών και δεδομένων σχετικών με την ψυχική διαταραχή της κατάθλιψης. Οι συνεντεύξεις αυτές ενισχύουν την ορθότητα των συμπερασμάτων, καθώς ο κλάδος της πολεοδομίας διαθέτει πολύ περιορισμένες γνώσεις, αλλά και εμπειρία γύρω από την κατάθλιψη.

Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί ότι η επιλογή της θεωρητικής προσέγγισης του θέματος έγινε όχι μόνο για να διαμορφωθεί το θεωρητικό υπόβαθρο γύρω από την συσχέτιση της κατάθλιψης με το δομημένο περιβάλλον, αλλά και λόγω περιορισμού που προέρχεται από τα διαθέσιμα στατιστικά δεδομένα που παρέχονται από την Ελληνική Στατιστική Αρχή (ΕΛΣΤΑΤ, πρώην ΕΣΥΕ) και το Υπουργείο Υγείας (ΥΥ) όσον αφορά στην κατάθλιψη. Πιο συγκεκριμένα, τα στατιστικά δεδομένα παρέχουν ποσοστά για το σύνολο των κρουσμάτων ψυχικών διαταραχών για ολόκληρη την χώρα. Συνεπώς, δεν δίδονται δεδομένα συγκεκριμένα για τα κρούσματα κατάθλιψης, αφού το σύνολο των ψυχικών διαταραχών περιλαμβάνει και άλλες ασθένειες, όπως την σχιζοφρένεια και τον αλκοολισμό. Επίσης, εφόσον τα δεδομένα αφορούν στο σύνολο της επικράτειας, χωρίς να δίνονται δεδομένα για μικρότερης κλίμακας οικιστικές ενότητες της χώρας, όπως πόλεις ή μητροπολιτικές περιοχές, καθίσταται δύσκολο να επιλεγεί μια μελέτη περίπτωσης και να πραγματοποιηθεί μια πρακτική και ποσοτική έρευνα.

Αναλυτικότερα, στην αρχή της διπλωματικής εργασίας παρουσιάζονται, με όσο το δυνατόν πιο συνοπτικό τρόπο, οι έννοιες της ψυχικής υγείας, των ψυχικών διαταραχών και της κατάθλιψης. Σκοπός του κεφαλαίου είναι η εξοικείωση με την ασθένεια της κατάθλιψης, καθώς και η κατανόηση της ψυχοσύνθεσης των ατόμων που πάσχουν από την εν λόγω ψυχική διαταραχή. Επιπρόσθετα, αναλύονται τα αίτια που προκαλούν

κατάθλιψη και οι εναλλακτικοί τρόποι με τους οποίους προλαμβάνεται και θεραπεύεται η ασθένεια.

Η κατάθλιψη είναι μια ασθένεια που διαταράσσει την ψυχική κατάσταση του ατόμου και επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ο άνθρωπος αντιδρά και αντιλαμβάνεται τις καταστάσεις και τα αντικείμενα που τον περιβάλλουν. Λαμβάνοντας υπόψη αυτή την παραδοχή, ακολουθούν δυο (2) κεφάλαια που πραγματεύονται την επίδραση του δομημένου περιβάλλοντος στην συμπεριφορά και στην αντίληψη του ανθρώπου αντίστοιχα.

Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά στο κεφάλαιο που μελετάτε η επίδραση του δομημένου περιβάλλοντος στην συμπεριφορά του ανθρώπου, πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση. Το κεφάλαιο αυτό αποσκοπεί στην συγκέντρωση πληροφοριών και δεδομένων που να αποδεικνύουν ότι το δομημένο περιβάλλον επηρεάζει την συμπεριφορά και διάθεση των ατόμων. Ειδικότερα, συγκεντρώθηκαν οι θεωρίες που έχουν αναπτυχθεί γύρω από την επίδραση του δομημένου περιβάλλοντος και των χαρακτηριστικών του στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Επιπρόσθετα, μελετήθηκαν οι έρευνες και μελέτες που αποδεικνύουν (ποσοτικά ή ποιοτικά) την ύπαρξη αυτής της συσχέτισης. Για την διευκόλυνση, εξαγωγή και ενίσχυση των τελικών συμπερασμάτων, συγκεντρώθηκαν και προσδιορίστηκαν τα χαρακτηριστικά, οι λειτουργίες και οι χρήσεις γης του πολεοδομικού ιστού που, σύμφωνα με τις έρευνες και μελέτες που μελετήθηκαν, επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την συμπεριφορά και διάθεση των ατόμων.

Στην συνέχεια, στο επόμενο κεφάλαιο προσεγγίστηκε το ζήτημα της επίδρασης του δομημένου περιβάλλοντος στην αντίληψη του ατόμου μέσω βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Απώτερος σκοπός είναι η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται το δομημένο περιβάλλον και διαμορφώνει αντίληψη για αυτό, δηλαδή το αξιολογεί και του αποδίδει νοήματα. Μέσα από αυτή την διερεύνηση προσδιορίστηκαν τα χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος, ως επί το πλείστον πολεοδομικού και αρχιτεκτονικού χαρακτήρα, που συμβάλλουν στην διαμόρφωση της περιβαλλοντικής αντίληψης. Επιπλέον, μελετήθηκε ο τρόπος με τον οποίο τα χαρακτηριστικά αυτά επιδρούν στην αντίληψη του ατόμου.

Τέλος, στο τελευταίο κεφάλαιο αξιοποιήθηκαν όλες οι πληροφορίες και τα δεδομένα που συγκεντρώθηκαν στο κύριο μέρος της διπλωματικής εργασίας. Με άλλα λόγια, συσχετίστηκαν τα χαρακτηριστικά, οι λειτουργίες και οι χρήσεις γης, που αναφέρθηκαν στα κεφάλαια και πραγματεύονται την διαμόρφωση περιβαλλοντικής συμπεριφοράς και αντίληψης, με τα αίτια, την συμπτωματολογία, την πρόληψη και την θεραπεία της κατάθλιψης. Μέσα από αυτή την συσχέτιση, λοιπόν, προσδιορίστηκαν τα χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος που σχετίζονται με την ψυχική διαταραχή της κατάθλιψης, οργανώθηκαν σε χρήσεις γης και διερευνήθηκε εάν είναι ικανοί παράγοντες πρόκλησης, πρόληψης ή και θεραπείας της εν λόγω ασθένειας.

Το τελευταίο κεφάλαιο αποτελεί και το βασικότερο της παρούσας διπλωματικής εργασίας, καθώς αποτελεί την ανάλυση της θεωρητικής διερεύνησης που προηγήθηκε και καταλήγει στην διεξαγωγή πρωτότυπων συμπερασμάτων. Αν και πρόκειται για θεωρητική προσέγγιση, μπορεί να αποτελέσει την βάση και το θεωρητικό υπόβαθρο περαιτέρω ανάλυσης και εντρύφησης γύρω από την σχέση του δομημένου περιβάλλοντος με την ψυχική διαταραχή της κατάθλιψης και την εξέλιξη του θέματος σε πιο πρακτική διερεύνηση. Με την παρούσα εργασία τίθενται τα θεμέλια για μια πιθανή διερεύνηση του θέματος με μελέτη συγκεκριμένων παραδειγμάτων και μέσω της διαμόρφωσης πολεοδομικών προτύπων για τον σχεδιασμό ιδανικών πόλεων ικανών να διαφυλάξουν την ψυχική υγεία των κατοίκων τους.

## 2. ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η ψυχική υγεία δεν είναι απλώς η απουσία κάποιας ψυχικής διαταραχής. Αφορά και επηρεάζει την καθημερινότητα, την παραγωγικότητα στον εργασιακό χώρο, τις κοινωνικές και διαπροσωπικές σχέσεις, τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά ο άνθρωπος στο περιβάλλον διαβίωσης (κοινωνικό και δομημένο) και πολλά άλλα. Χάρη στις συγκυρίες της εποχής, οικονομικής φύσεως κατά κόρον, και την κρίση, η σημασία της ψυχικής υγείας απασχολεί ολοένα και περισσότερο, όχι μόνο τους ειδικούς (ψυχολόγους, ψυχιάτρους κλπ), αλλά και επιστήμονες άλλων ειδικοτήτων και μη. Οι οικονομικές, κατά κύριο λόγο, συνθήκες της εν λόγω χρονικής περιόδου ώθησαν την εκδήλωση αναρίθμητων φαινομένων ψυχικής διαταραχής την τελευταία δεκαετία και αφύπνισαν τους ειδικούς στον περιορισμό των κρουσμάτων, κυρίως μέσω της ενημέρωσης του κόσμου και της παρότρυνσης για έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία των ασθενών.

Σύμφωνα με το Υπουργείο Υγείας (ΥΥ), εκατοντάδες εκατομμύρια ανθρώπων πάσχουν από ψυχικές διαταραχές οι οποίες υπολογίζεται ότι επηρεάζουν σχεδόν το 12% του παγκόσμιου πληθυσμού. Επίσης, σύμφωνα με τα στατιστικά που έχει δημοσιεύσει το ΥΥ, το 10% περίπου των μακροχρόνιων προβλημάτων υγείας προκαλούνται από ψυχικά ή συναισθηματικά αίτια. Οι επιπτώσεις, όμως, της ψυχικής ισορροπίας δεν περιορίζονται στο ιατρικό επίπεδο, αφού υπάρχουν και τεράστιες οικονομικές συνέπειες. Το 2013, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, ο Επίτροπος Υγείας της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ), Tonio Borg, δήλωσε ότι το 2010 το οικονομικό κόστος που προκλήθηκε από τις ψυχικές διαταραχές ανήλθε στα 450 δισεκατομμύρια ευρώ. Οι ψυχικές διαταραχές ευθύνονται για το 1/3 περίπου των περιπτώσεων ανικανότητας για εργασία και πρόωρων συνταξιοδοτήσεων στις χώρες της ΕΕ. Το γεγονός αυτό τονίζει την σημασία της ψυχικής υγείας για την υγεία και την ποιότητα ζωής των πολιτών, για την κοινωνία, αλλά και για το ίδιο το οικονομικό περιβάλλον, αφού στερεί από την αγορά εργασίας σημαντικό ποσοστό του ανθρώπινου δυναμικού. Το κοινωνικό κόστος των ψυχικών διαταραχών εκτιμάται ότι είναι επίσης πολύ υψηλό, παρόλο που αποτελεί ποιοτική μεταβλητή και, κατ' επέκταση, δεν μπορεί να υπολογισθεί με ακρίβεια.

Οι διαστάσεις που έχει πάρει το ζήτημα της ψυχικής υγείας απασχολεί ιδιαίτερα την ΕΕ τα τελευταία χρόνια, περίοδος κατά την οποία ο αντίκτυπος της διαπιστώνεται και



επεκτείνεται πλέον πέρα από την έρευνα της ανθρώπινης ψυχοσύνθεσης και ευεξίας, σε επίπεδο κοινωνικό και οικονομικό με σοβαρές συνέπειες, όπως η μείωση του Ακαθάριστου Εθνικού Προϊόντος (ΑΕΠ) και της παραγωγικότητας. Καθιερώθηκε, λοιπόν, κάθε χρόνο στις 10 Οκτωβρίου να εορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας στην οποία κάθε φορά παρουσιάζεται κάποιο σοβαρό ζήτημα που υπάγεται στον τομέα της Ψυχικής Υγείας, όπως η κατάθλιψη στις διάφορες ηλικιακές ομάδες, κλπ. Ωστόσο, η ΕΕ έχει θεσπίσει ήδη από το 2008 ένα έγγραφο, με τίτλο «Ευρωπαϊκό Σύμφωνο για την Ψυχική Υγεία και την Καλή Ψυχική Κατάσταση», που αποσκοπεί στην αντιμετώπιση των προβλημάτων που προκύπτουν από τις ψυχικές διαταραχές και την προώθηση της καλής ψυχικής υγείας.

Ακόμα μεγαλύτερες διαστάσεις έχει πάρει τα τελευταία χρόνια το θέμα της κατάθλιψης. Σύμφωνα με τα στατιστικά δεδομένα του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ), το 2012 περίπου 350 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως έπασχαν από κατάθλιψη (Ban Ki-moon, Γενικός Γραμματέας Ηνωμένων Εθνών), αριθμός μεγάλου μεγέθους αν αναλογιστεί κανείς τον αντίκτυπο που έχει στην κοινωνία και την οικονομία διεθνώς και αν το συγκρίνει με παλαιότερους υπολογισμούς. Για παράδειγμα, το 2002 τα κρούσματα κατάθλιψης είχαν υπολογισθεί μόλις στα 154.000.000 (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας – ΠΟΥ). Όπως μπορεί να διαπιστώσει κανείς, τα κρούσματα κατάθλιψης αυξήθηκαν με ιδιαίτερα μεγάλο ρυθμό μέσα σε μια δεκαετία (σχεδόν τριπλασιάστηκαν), εν αντιθέσει με τον ρυθμό αύξησης του παγκόσμιου πληθυσμού.

Η ασθένεια αυτή είναι μια από τις τρεις κυριότερες αιτίες αναπηρίας στα κράτη μέλη της ΕΕ, αποτελεί ψυχική διαταραχή που μαζί με τις φοβίες απαντώνται με τη μεγαλύτερη συχνότητα από όλες τις υπόλοιπες (σχιζοφρένεια, αλκοολισμός κλπ) και παρουσιάζει ραγδαίες αυξητικές τάσεις. Το σημαντικότερο, όμως, είναι οι κίνδυνοι που συνοδεύουν τα καταθλιπτικά επεισόδια, όπως οι αυτοκτονικές τάσεις. Στην Ελλάδα την τελευταία 5ετία παρατηρήθηκε αύξηση στις αυτοκτονίες της τάξεως του 40% (ΥΥ). Αυτό σημαίνει περίπου 600 αυτοκτονίες ετησίως, μέγεθος εξωπραγματικό για τα δεδομένα της χώρας, αφού παλιότερα τα ποσοστά αυτά ήταν πολύ μικρά με περίπου 3,8 αυτοκτονίες ανά 100.000 κατοίκους (ΠΟΥ).

Σήμερα, η κατάθλιψη καταλαμβάνει την 4η θέση στις αιτίες πρόωρου θανάτου, ενώ αναμένεται μέχρι το 2020 να βρεθεί ακόμα και στην 1η θέση, αφορώντας κυρίως στις χώρες του Δυτικού Κόσμου, και ανεξάρτητα από το φύλο ή/και την ηλικία του ασθενή.

Ο ΠΟΥ ενημερώνει, επίσης, ότι μέχρι το 2020 η κατάθλιψη θα αποτελεί την 2η σημαντικότερη αιτία ανικανότητας για εργασία παγκοσμίως.

Παρακάτω δίνονται οι βασικοί και απαραίτητοι ορισμοί που χρειάζονται για την κατανόηση της ασθένειας της κατάθλιψης και της ψυχοσύνθεσης των ατόμων που πάσχουν από την εν λόγω ασθένεια. Κατ' επέκταση, αρχικά δίνεται ο ορισμός της ψυχικής υγείας, καθώς η κατάθλιψη είναι μια ασθένεια που αφορά την ψυχική υγεία του ανθρώπου. Ταυτόχρονα, αναφέρονται και οι θετικές και αρνητικές επιδράσεις της καλής και κακής ψυχικής υγείας αντίστοιχα, οι οποίες επηρεάζουν, όχι μόνο το άτομο, αλλά και το κοινωνικό σύνολο.

Στην συνέχεια, γίνεται αναφορά στην κατάθλιψη, καθώς είναι η ψυχική διαταραχή που μελετάται. Αρχικά, δίνεται ο ορισμός της ασθένειας με απώτερο σκοπό να κατανοηθεί η ασθένεια και η ψυχοσύνθεση του ασθενή. Ακολούθως, αναφέρονται τα σημαντικότερα είδη κατάθλιψης και τα συμπτώματα της ασθένειας, σωματικά και ψυχολογικά. Σε συνδυασμό με τα συμπτώματα της κατάθλιψης αναφέρονται και οι επιπτώσεις που έχει η ασθένεια σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο. Σημαντικό για την διεκπεραίωση της παρούσας διερεύνησης είναι να αναφερθούν και τα αίτια που προκαλούν την ασθένεια με απώτερο σκοπό να εντοπιστούν ποια χαρακτηριστικά (κοινωνικά, ατομικά και, ίσως, αρχιτεκτονικά και πολεοδομικά) είναι ικανοί παράγοντες για να εκδηλωθεί η κατάθλιψη. Τέλος, θεωρείται απαραίτητο να αναφερθούν οι τρόποι με τους οποίους προλαμβάνεται η κατάθλιψη, καθώς είναι απαραίτητοι για την διεξαγωγή των συμπερασμάτων της έρευνας.

## 2.1. ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η έννοια της υγείας δεν μπορεί να περιοριστεί μόνο σε σωματικό επίπεδο και δεν υφίσταται χωρίς την ύπαρξη της ψυχικής υγείας. Ωστόσο, η ψυχική υγεία είναι δύσκολο να οριστεί με ακρίβεια και σαφήνεια με αποτέλεσμα να της έχουν αποδοθεί κατά καιρούς ποικίλοι ορισμοί. Καθιερώθηκε, επομένως, να χρησιμοποιείται ευρέως ο ορισμός που έχει διατυπώσει ο ΠΟΥ, ο οποίος ορίζει την ψυχική υγεία ως εξής: *μια κατάσταση ευεξίας στην οποία το άτομο πραγματοποιεί τις δυνατότητές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τα κανονικά άγχη της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και γόνιμα και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του.*

Οι ευεργεσίες της καλής ψυχικής υγείας εκτείνονται σε πολλά επίπεδα, ατομικό, συλλογικό – κοινωνικό, διεθνικό, οικονομικό επίπεδο κλπ. Πιο συγκεκριμένα, η καλή ψυχική υγεία συμβάλλει, πρώτα από όλα, στην (μακροπρόθεσμη) ευημερία του κοινωνικού συνόλου, στην διαμόρφωση και διατήρηση της αλληλεγγύης, στην κοινωνική δικαιοσύνη και στην βελτίωση της ποιότητας ζωής. Σε ατομικό επίπεδο, που είναι, ίσως, και το σημαντικότερο, συμβάλλει στην διαμόρφωση μιας υγιούς προσωπικότητας και στην ενσωμάτωσή της στο κοινωνικό σύνολο και, κατ' επέκταση, στην δημιουργία μιας υγιούς κοινωνίας. Ειδικότερα, ένας ψυχικά υγιής άνθρωπος έχει δυνατότητες αυτο-ανάπτυξης σε πνευματικό, αλλά και συναισθηματικό επίπεδο, καθώς και ευκαιρίες για την απόκτηση, αλλά και εκπλήρωση του ρόλου του στις διάφορες «κοινωνίες» στις οποίες συμμετέχει καθημερινά (σχολείο, εργασιακός χώρος κλπ).

Η διαταραχή της ψυχικής υγείας συνεπάγεται διαταραχών οι οποίες ξεκινούν από το ατομικό επίπεδο και μπορούν να διαχυθούν στο κοινωνικό σύνολο. Η κακή ψυχική υγεία συνοδεύεται από ψυχικά προβλήματα, μειωμένη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού που προκαλείται από ένταση, αγωνία και άγχος, συμπτώματα και παρουσία διανοητικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, σχιζοφρένεια, αλκοολισμός κα. Η εκδήλωση ψυχικών διαταραχών εμφανίζει, ταυτόχρονα, μια αμφίδρομη σχέση με την κοινωνία. Ο ασθενής πολλές φορές εισπράττει αρνητικά «μηνύματα» από το κοινωνικό του περιβάλλον που πηγάζουν, κυρίως, από τα στερεότυπα της εποχής και τις προκαταλήψεις που χαρακτηρίζουν την εκάστοτε κουλτούρα. Πολλοί ασθενείς πλήττονται από τον κοινωνικό αποκλεισμό, τον στιγματισμό, τις διακρίσεις ή/και την απουσία του στοιχειώδους σεβασμού προς τα ανθρώπινα δικαιώματα τους.

Ωστόσο, οι συνέπειες της κακής ψυχικής υγείας δεν περιορίζονται εδώ. Επιπτώσεις υπάρχουν και στο ευρύτερο κοινωνικό – οικονομικό περιβάλλον, όπως μείωση του ΑΕΠ που προέρχεται από την μειωμένη απόδοση της παραγωγικότητας των ατόμων που ασθενούν, πρόωρες συνταξιοδοτήσεις, συντάξεις αναπηρίας, απουσία από το εργασιακό περιβάλλον κα. Μάλιστα, όσον αφορά στις πρόωρες συνταξιοδοτήσεις και τις συχνές επαγγελματικές αδειοδοτήσεις, θεωρείται ότι οι ψυχικές και διανοητικές διαταραχές είναι οι κύριες αιτίες. Συνεπώς, η κακή ψυχική υγεία επιφέρει δαπάνες, απώλειες και επιβαρύνσεις στα οικονομικά, κοινωνικά, εκπαιδευτικά και όχι μόνο συστήματα.

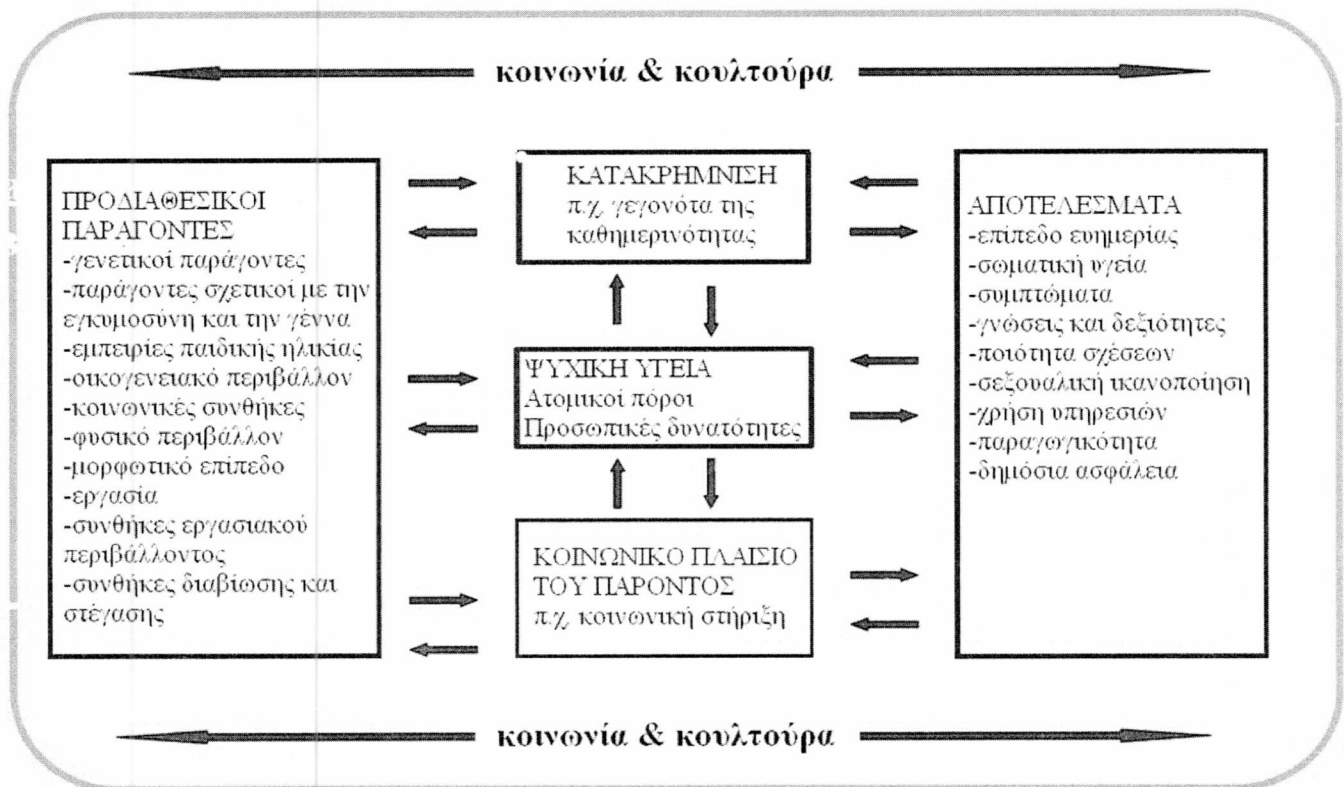
Οι λόγοι για τους οποίους μπορεί κάποιος να παρουσιάσει κάποια ψυχική διαταραχή είναι πολλαπλοί. Υπάρχουν παράγοντες βιολογικοί (πχ φύλο, γενετικοί κλπ), ατομικοί (πχ προσωπικές εμπειρίες και βιώματα κλπ), οικογενειακοί (πχ υποστήριξη), κοινωνικοί (πχ ρατσισμός), οικονομικοί και περιβαλλοντικοί (πχ συνθήκες διαβίωσης, οικονομική κατάσταση, status κλπ) που οδηγούν το άτομο στο να ασθενήσει. Για παράδειγμα, ένα μικρό παιδί έχει μεγάλες πιθανότητες να εκδηλώσει κάποια ψυχική διαταραχή όταν αντιμετωπίζει προβλήματα προσαρμογής στο σχολικό περιβάλλον, είναι θύμα εκφοβισμού κα. Ομοίως, ένας εργαζόμενος που νιώθει μεγάλη πίεση στο επαγγελματικό του περιβάλλον μπορεί εύκολα να ασθενήσει από κάποια ψυχική διαταραχή (πχ εργασιακό άγχος), γεγονός που θα έχει συνέπειες, όχι μόνο στον ίδιο, αλλά και στο ευρύτερο εργασιακό περιβάλλον (πχ μείωση παραγωγής, κόστος από αναρρωτικές άδειες κλπ). Η πιο χαρακτηριστική, ωστόσο, περίπτωση εκδήλωσης ψυχικών διαταραχών (βαριάς μορφής) αποτελεί η χαμηλή κοινωνική θέση και η οικονομική κατάσταση, καθώς ο ασθενής έχει να αντιμετωπίσει δυσκολίες που αφορούν ακόμα και στην δυνατότητα του να επιβιώσει.



Το ακόλουθο σχεδιάγραμμα συνοψίζει με αρκετή σαφήνεια την λειτουργική δομή των ψυχικών διαταραχών.

Διάγραμμα 2.1.1: Το λειτουργικό μοντέλο της ψυχικής υγείας

**Το λειτουργικό μοντέλο της ψυχικής υγείας**



Πηγή: Πράσινο Βιβλίο (2005), ΠΟΥ, ίδια επεξεργασία.

Ο ακόλουθος πίνακας περιλαμβάνει συνοπτικά τους παράγοντες που οδηγούν στην εκδήλωση ψυχικών διαταραχών και τους παράγοντες που συμβάλλουν στην διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας.

Διάγραμμα 2.1.2: Κοινωνικοί, περιβαλλοντικοί και οικονομικοί παράγοντες της ψυχικής υγείας

**Κοινωνικοί, περιβαλλοντικοί και οικονομικοί παράγοντες της ψυχικής υγείας**

<b>Παράγοντες που οδηγούν σε κατάθλιψη</b>	<b>Παράγοντες που προστατεύουν από την κατάθλιψη</b>
Καταχρήσεις (ναρκωτικά, αλκοολ)	Ενδυνάμωση
Περιθωριοποίηση	Ενταξη εθνικών μειονοτήτων
Απομόνωση και αποξένωση	Θετικές διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις
Έλλειψη εκπαίδευσης, μεταφορών, στέγασης	Κοινωνικοποίηση
Αποδιοργάνωση γειτονιάς	Κοινωνική ευθύνη και ανοχή
Απόρριψη από τους συνομήλικους	Κοινωνικές υπηρεσίες
Φτωχές κοινωνικές περιστάσεις	Κοινωνική υποστήριξη και δίκτυα επικοινωνίας
Κακή διατροφή	
Φτώχεια	
Φύλετική αδικία και διακρίσεις	
Κοινωνικές αδικίες και διακρίσεις	
Αστικοποίηση	
Κακοποίηση και διακρίσεις	
Πόλεμος	
Άγχος στον εργασιακό χώρο	
Ανεργία	

Πηγή: Πράσινο Βιβλίο (2005), ΠΟΥ, ίδια επεξεργασία.

## 2.2 ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η κατάθλιψη αποτελεί μια από τις πολλές μορφές ψυχικής διαταραχής που απαντώνται στον χώρο της ψυχιατρικής. Στην σύγχρονη εποχή, τα κρούσματα κατάθλιψης έχουν αυξηθεί σε τέτοιο βαθμό που πιστεύεται ότι μέχρι το 2020 θα αποτελεί το 1ο και κύριο αίτιο πρόωρου θανάτου στον Δυτικό Κόσμο. Υπάρχουν πολλοί τύποι κατάθλιψης, άλλοι πιο σοβαροί και άλλοι πιο ήπιοι και με παρόμοια συμπτώματα, ενώ τα αίτια που προκαλούν την ασθένεια ποικίλουν σε μεγάλο βαθμό.

### 2.2.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Ιδιαίτερα σημαντική είναι η κατανόηση και ο ορισμός της κατάθλιψης. Ένας ορισμός που μπορεί να προσδιορίσει με απλά λόγια την ψυχική διαταραχή της κατάθλιψης είναι ο εξής: *η κατάσταση παθολογικής θλίψης που συνοδεύεται από σημαντική μείωση του αισθήματος προσωπικής αξίας και από την επώδυνη συνείδηση της επιβράδυνσης των νοητικών, ψυχοκινητικών και οργανικών διαδικασιών* (Κλεφτάρας, 1998).

Σύμφωνα με τον Καγκελάρη (2013), η κατάθλιψη είναι μια μορφή πένθους. Το πένθος αυτό δεν είναι απαραίτητο να είναι κυριολεκτικό. Δεν είναι, δηλαδή, απαραίτητη προϋπόθεση για να πενήσει κάποιος ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου. Οποιαδήποτε απώλεια στην ζωή ενός ανθρώπου μπορεί να αποτελέσει αφορμή για να πενήσει. Για παράδειγμα, το να μείνει άνεργος κάποιος είναι μια απώλεια. Απώλεια της ευχαρίστησης που προσφέρει το να είσαι χρήσιμος στην κοινωνία μέσω της εργασίας σου, απώλεια του εισοδήματος κλπ. Η απώλεια αυτή μπορεί να οδηγήσει σε πένθος και, κατ' επέκταση, σε κατάθλιψη. Σύμφωνα με τον Κλεφτάρα (1998), είναι γεγονός ότι πολλά καταθλιπτικά επεισόδια, συμπτώματα και διαταραχές σχετίζονται με σημαντικές αλλαγές στην ζωή του ατόμου.

Ουσιαστικά, η κατάθλιψη είναι η προβολή στο ανθρώπινο σώμα του ψυχολογικού αδιεξόδου και της ψυχικής δυσλειτουργίας που αισθάνεται το άτομο μια δεδομένη χρονική στιγμή (Κλεφτάρας, 1998, Καγκελάρης, 2013). Ο ασθενής, λοιπόν, προβάλλει στο σώμα του την άσχημη συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται, συνήθως, υποσυνείδητα. Αναλυτικότερα, εάν, για παράδειγμα, ο καταθλιπτικός πάσχει από αϋπνίες δεν αντιλαμβάνεται ότι ο οργανισμός του αντιδρά με αυτό τον τρόπο επειδή δεν αισθάνεται καλά ψυχολογικά.

Η κακή ψυχολογική κατάσταση του καταθλιπτικού δεν προβάλλεται, όμως, μόνο στο σώμα του ασθενή. Μπορεί να βρει διέξοδο προβαλλόμενη σε αντικείμενα, όπως τα μορφολογικά χαρακτηριστικά μιας πόλης ή ένα βροχερό τοπίο, ή ακόμα και σε γεγονότα και καταστάσεις, όπως η οικονομική κρίση ή τα Χριστούγεννα (τα οποία μπορεί να του προκαλούν μελαγχολία). Οι προβολές αυτές είναι βέβαια εντελώς υποκειμενικές, τα συναισθήματα που τους προκαλούν όλα αυτά δεν μπορούν να γενικευτούν και να θεωρηθούν αντικειμενικά και αντικατοπτρίζουν την κακή διάθεση του ασθενή και συνειρμούς με προσωπικά βιώματα του ασθενή. Το γεγονός αυτό αποδεικνύει ότι η ψυχική διαταραχή της κατάθλιψης επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούν και συμπεριφέρονται οι ασθενείς και την αντίληψη που διαμορφώνουν για αντικείμενα και καταστάσεις. (Δικαιάκος, 2012, Καγκελάρης, 2013)

### 2.2.2 ΕΙΔΗ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Ο τρόπος εκδήλωσης του πένθους, στο οποίο βρίσκεται ο καταθλιπτικός, ποικίλει ανάλογα με το πόσο σοβαρή είναι η κατάστασή του. Τα συμπτώματα, λοιπόν, του ασθενή διαφοροποιούνται ανάλογα με το είδος κατάθλιψης από το οποίο πάσχει. Οι μορφές κατάθλιψης, όπως αναφέρθηκε ήδη, είναι αρκετές σε αριθμό, διαφέρουν κατά πολύ μεταξύ τους, όχι μόνο όσον αφορά στα συμπτώματα από τα οποία χαρακτηρίζονται, αλλά και ως προς τις συνέπειες που μπορεί να επιφέρουν στο άτομο που ασθενεί, αλλά και στο περιβάλλον του. Θα ήταν αδύνατον, αλλά και περιττό, να αναλυθεί κάθε είδος κατάθλιψης για το οποίο διαθέτει γνώσεις ο κλάδος της ψυχιατρικής, ωστόσο, θα αναφερθούν ακολουθώντας τα βασικότερα είδη με απώτερο σκοπό να γίνει αντιληπτό από τον αναγνώστη η ποικιλομορφία που χαρακτηρίζει την ψυχική αυτή διαταραχή, τόσο στη βαρύτητα και σημασία της ασθένειας, όσο και στο εύρος των συμπτωμάτων της, αλλά και να γίνει ακόμα πιο κατανοητή η ψυχοσύνθεση των ατόμων που πάσχουν από αυτήν.

Σε γενικές γραμμές, οι πιο συχνά απαντώμενοι τύποι κατάθλιψης είναι η διπολική διαταραχή, γνωστή και ως μανιοκατάθλιψη, η αγχώδης κατάθλιψη, η οξεία και χρόνια κατάθλιψη, η εποχική κατάθλιψη, το χρόνιο στρες και η μασκέ κατάθλιψη. Η διπολική διαταραχή «χτυπά» μικρό ποσοστό του πληθυσμού (περίπου 1 στους 100), αλλά είναι από τις πιο σοβαρές περιπτώσεις κατάθλιψης. Στην διπολική διαταραχή, ο ασθενής βρίσκεται σε μια διαρκή εναλλαγή συναισθημάτων περνώντας συνέχεια από την φάση

της κατάθλιψης στην φάση της μανίας και το αντίστροφο. Οι φάσεις αυτές κατά μέσο όρο διαρκούν περίπου 3-6 μήνες και συνοδεύονται από τα ανάλογα συναισθήματα που υπονοούν και τα ίδια τα ονόματα των φάσεων. Στην φάση της κατάθλιψης, ο ασθενής έχει καταθλιπτικά επεισόδια συνοδευόμενα από συμπτώματα που εκδηλώνονται στην κατάθλιψη, ενώ στην φάση της μανίας έχει μανιακά επεισόδια κατά τα οποία είναι συνήθως σε έξαρση, υπερκινητικότητα και συναισθηματική διέγερση, ενώ οι ενασχολήσεις του με διάφορες δραστηριότητες χαρακτηρίζονται από μανία. Η μανιοκατάθλιψη, σύμφωνα με τους ειδικούς, συνήθως οφείλεται σε κληρονομικούς παράγοντες και συνήθως δεν θεραπεύεται. (Κλεφτάρας, 1998)

Η αγχώδης κατάθλιψη συνοδεύεται από έντονο άγχος. Ο τύπος αυτός μοιάζει ιδιαίτερα με το χρόνιο στρες. Σύμφωνα με τις μαρτυρίες πολλών ψυχιάτρων, σε πολλές περιπτώσεις οι ασθενείς τους, ενώ εκδηλώνουν έντονα συμπτώματα που μαρτυρούν την ύπαρξη κατάθλιψης, τελικά πάσχουν από χρόνιο στρες. Το χρόνιο άγχος μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα επικίνδυνο, καθώς επιδρά αρνητικά στον οργανισμό του ασθενούς και μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε έμφραγμα, βίαιη συμπεριφορά ή και αυτοκτονία. (Δικαιάκος, 2012)

Η οξεία κατάθλιψη ονομάζεται έτσι, γιατί συνοδεύεται από έντονα συμπτώματα ανά συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα, ενώ γίνεται χρόνια αν τα συμπτώματα έχουν μεγάλη διάρκεια (συνήθως πάνω από 6 μήνες). Η εποχική κατάθλιψη εκδηλώνεται, συνήθως, τους φθινοπωρινούς μήνες και υποχωρεί την άνοιξη, ονομάζεται και μελαγχολία του χειμώνα και σχετίζεται με την αλλαγή των εποχών (Κλεφτάρας, 1998). Θα μπορούσε να πει κανείς ότι είναι ο μοναδικός τύπος κατάθλιψης που έχει άμεση σύνδεση με κλιματικούς παράγοντες, χωρίς, ωστόσο, να μπορεί κάποιος ειδικός να πει με βεβαιότητα ποια είναι τα αίτια που την προκαλούν. Πιθανολογείται ότι οφείλεται στα αυξημένα επίπεδα μελατονίνης στον ανθρώπινο εγκέφαλο που προκαλούνται από την έλλειψη ηλιοφάνειας, γεγονός που δικαιολογεί και την συχνή της εμφάνιση στις Βόρειες χώρες, όπου η διάρκεια της ημέρας είναι πολύ μικρότερη από την διάρκεια της νύχτας τους φθινοπωρινούς και χειμερινούς μήνες. (Κλεφτάρας, 1998)

Τέλος, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η περίπτωση της μασκέ κατάθλιψης. Σε αυτό τον τύπο κατάθλιψης η καθημερινότητα, η συμπεριφορά και η σωματική υγεία του ασθενή επηρεάζεται αρνητικά, χωρίς, όμως, ο ίδιος να έχει εμφανή τα κοινά συμπτώματα της κατάθλιψης και χωρίς να υποψιάζεται ή να μπορεί να αντιληφθεί ότι



πάσχει από την εν λόγω ψυχική διαταραχή. Εδώ, εκδηλώνονται συμπτώματα, όπως ανεξήγητοι σωματικοί πόνοι, ημικρανίες κλπ, αλλά ακόμα και ροπή προς καταχρήσεις, όπως αλκοόλ, ναρκωτικά κλπ, που υποκρύπτουν το καταθλιπτικό υπόστρωμα, δεν το αφήνουν να εκτονωθεί και, κατ' επέκταση, να διαγνωσθεί εύκολα και να θεραπευθεί. (Δικαιάκος, 2012, Καγκελάρης, 2013)

### 2.2.3 ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Η κατάθλιψη είναι μια διαταραχή με αντίκτυπο στην ευεξία, σωματική και ψυχολογική, του πάσχοντα. Το ψυχολογικό αδιέξοδο του ατόμου εκδηλώνεται, όχι μόνο μέσω της διάθεσης του, αλλά και μέσω του σώματος του. Εκδηλώνονται, επομένως, συμπτώματα και στις δυο αυτές πτυχές της ζωής του ατόμου. Τα συμπτώματα που συναντώνται με την μεγαλύτερη συχνότητα στους ασθενείς με κατάθλιψη από σωματικής πλευράς αφορούν, κυρίως, στην διεκπεραίωση δραστηριοτήτων της καθημερινότητας, όπως αδυναμία συγκέντρωσης και έλλειψη προσοχής ή σωματικά προβλήματα, όπως για παράδειγμα, πόνοι σε διάφορα μέρη του σώματος ή δερματικά εξανθήματα ανεξήγητα, χωρίς ο ασθενής να πάσχει από κάτι ή να έχει καταπονήσει τον οργανισμό του. Άλλα λειτουργικά προβλήματα του οργανισμού που έχουν μεγαλύτερη συχνότητα είναι διαταραχές στον ύπνο, όπως αϋπνίες ή έντονη υπνηλία, διαταραχές στην διατροφή, όπως ανορεξία ή βουλιμία και πολλά άλλα συμπτώματα τέτοιας φύσεως.

Σε γενικές γραμμές, σύμφωνα με τον Κλεφτάρα (1998), τα συμπτώματα της κατάθλιψης μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ανάλογα με τον τομέα τον οποίο επηρεάζουν. Συνεπώς, υπάρχουν συμπτώματα που σχετίζονται με το συναίσθημα, με την συμπεριφορά, με την στάση του ατόμου απέναντι στον εαυτό του και το περιβάλλον του, συμπτώματα γνωστικής ανεπάρκειας και σχετικά με οργανικές αλλαγές και ενοχλήσεις.

Βέβαια, όλα αυτά τα σωματικά συμπτώματα πηγάζουν από συναισθηματικά προβλήματα που αντιμετωπίζει ο ασθενής. Ο καταθλιπτικός κατακλύζεται από αρνητικά συναισθήματα που με τον χρόνο καταβάλλουν την γενικότερη αντίληψη που έχει για τα πράγματα στην ζωή του, είτε αυτά είναι γεγονότα και καταστάσεις, είτε υλικά και άψυχα αντικείμενα. Το υποκείμενο που ασθενεί αισθάνεται έντονη θλίψη, μελαγχολία, στενοχώρια και απελπισία. Το αδιέξοδο στο οποίο βρίσκεται τον περικλείει και τον εγκλωβίζει και με τον καιρό επηρεάζεται και η αυτοεκτίμησή του.

Νιώθει, έτσι, όλο και περισσότερο άχρηστος, ανήμπορος, κατώτερος από τους υπόλοιπους. Τα αισθήματα αυτά κατωτερότητας και χαμηλής αυτοεκτίμησης πολύ συχνά οδηγούν σε αρνητικά συναισθήματα, όπως τύψεις και ενοχές. Οι ασθενείς νιώθουν τύψεις και απελπισία που δεν μπορούν να ξεφύγουν από την κατάσταση στην οποία βρίσκονται, με αποτέλεσμα πολλές φορές να απομονώνονται από τον κοινωνικό τους περίγυρο, καθώς νιώθουν ενοχές για την πεσμένη διάθεση που έχουν και φόβο ότι μεταδίδουν στους τριγύρω τους τα αρνητικά συναισθήματα που τους καταβάλλουν. (Δικαϊάκος, 2012)

Όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα έχουν επιδράσεις στην γενικότερη ψυχοσύνθεση του καταθλιπτικού. Με τον καιρό αποκτούν αρνητική αντίληψη για σχεδόν όλα τα αντικείμενα που τους περιτριγυρίζουν και για τα γεγονότα που λαμβάνουν χώρα στην ζωή τους. Τα πάντα είναι ανούσια για αυτούς, κάνουν αρνητικές σκέψεις για το μέλλον τους, σκέψεις να βλάψουν τον εαυτό τους και το περιβάλλον τους είναι μουντό και «μαύρο». Οι μηδενιστικές αυτές αντιλήψεις που αποκτούν τους δημιουργούν αισθήματα κενού. Αισθάνονται ότι ζουν μέσα σε ένα σώμα χωρίς ουσιαστικά να ζούνε, αφού δεν χαίρονται τις χαρές της ζωής, δεν απασχολούνται με δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και περιορίζονται στην αποπεράτωση των βασικών τους υποχρεώσεων. (Καγκελάρης, 2013)

Παραπάνω έγινε αναφορά στην επίδραση της κατάθλιψης στην καθημερινότητα του ασθενή και στην παραγωγικότητά του στην εργασία του. Πώς ακριβώς επηρεάζονται αυτοί οι τομείς θα εξηγηθεί αμέσως τώρα. Τα άτομα που πάσχουν από την συγκεκριμένη ψυχική διαταραχή παρουσιάζουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά στην ιδιοσυγκρασία τους, όπως δυσκολία στην διαχείριση του χρόνου τους, μελαγχολία, θλίψη, φοβίες και προβλήματα στις κοινωνικές τους σχέσεις.

Αναλυτικότερα, όσον αφορά στην διαχείριση του χρόνου τους και, ειδικότερα, του ελεύθερου χρόνου τους, οι καταθλιπτικοί συνήθως περιορίζονται στην διεκπεραίωση των απολύτως απαραίτητων υποχρεώσεών τους. Ιδιαίτερο γνώρισμα της κατάστασης στην οποία βρίσκονται είναι η έλλειψη διάθεσης και «όρεξης» να ασχοληθούν με την όποια δραστηριότητα, ακόμα και με αυτές που στο παρελθόν τους ευχαριστούσαν. Τα άτομα που ασθενούν από κατάθλιψη διακρίνονται από μηδενιστικές τάσεις, δηλαδή απαξιώνουν σχεδόν τα πάντα καθώς δεν βρίσκουν κανένα απολύτως νόημα σε αυτά. Υπάρχουν, ωστόσο, και περιπτώσεις, όπως η μανιοκατάθλιψη, όπου το άτομο

παρουσιάζει εμμονές και ασχολείται μανιωδώς με μια συγκεκριμένη δραστηριότητα για μεγάλο χρονικό διάστημα, αγνοώντας τα ερεθίσματα που δέχεται από το περιβάλλον του και αγνοώντας πολλές φορές ακόμα και τις βιολογικές του ανάγκες. (Δικαιάκος, 2012, Πέρρα, 2012)

Σημαντικές επιπτώσεις δέχονται, όμως, και οι κοινωνικές σχέσεις του ατόμου. Οι καταθλιπτικοί πολλές φορές απομονώνονται και «κλείνονται» στον εαυτό τους. Αποφεύγουν την συναναστροφή με άλλους ανθρώπους εξαιτίας της κατάστασής τους. Οι λόγοι που τους οδηγούν σε αυτή την συμπεριφορά ποικίλουν ανάλογα με τον τύπο κατάθλιψης από τον οποίο πάσχει το άτομο, άλλα και από την ιδιοσυγκρασία του. Για παράδειγμα, κάποιος ασθενής μπορεί να αποξενωθεί από τον κοινωνικό του περίγυρο γιατί βρίσκει ανούσια την συγκεκριμένη διάδραση, θεωρεί ότι οι ανθρώπινες σχέσεις δεν του προσφέρουν κάτι και δεν βρίσκει κανένα νόημα στην συμμετοχή του σε αυτές. Κάποιος άλλος μπορεί να νιώθει ενοχές για την κατάσταση στην οποία βρίσκεται και να φοβάται ότι την μεταδίδει στους άλλους ανθρώπους και, κατ' επέκταση, να απομακρύνεται από αυτούς. (Δικαιάκος, 2012, Πέρρα, 2012)

Σε γενικές γραμμές, το αίσθημα της ενοχής είναι συχνό σύμπτωμα στους ασθενείς με κατάθλιψη. Πολλές φορές νιώθουν τύψεις για την κατάσταση στην οποία βρίσκονται και αποφεύγουν για το λόγο αυτό τις κοινωνικές συναναστροφές. Ένα ακόμα πολύ συχνό σύμπτωμα της κατάθλιψης είναι οι εμμονές. Οι εμμονές μπορεί να εκδηλώνονται με πολλούς τρόπους, είτε με την μανιώδη ενασχόληση με μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, είτε με εμμονικές σκέψεις και συναισθήματα του ασθενή, είτε ακόμα και με την μορφή φοβίας. Ειδικά στην περίπτωση της εκδήλωσης φοβιών, η κατάθλιψη είναι μια πολύ καλή ευκαιρία για την εμφάνισή τους, καθώς το άτομο είναι καταπονημένο συναισθηματικά, ευάλωτο και αδυνατεί πολλές φορές να αντιδράσει με ψυχραιμία και λογικά. (Κλεφτάρας, 1998, Δικαιάκος, 2012, Πέρρα, 2012, Καγκελάρης, 2013)

#### 2.2.4 ΑΙΤΙΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Ο άνθρωπος είναι ένα βιοψυχοκοινωνικό ον. Με άλλα λόγια, έχει ανάγκες και επιθυμίες σε βιολογικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο και οι οποίες πρέπει να ικανοποιούνται για να νιώθει ευεξία και ολοκληρωμένος σαν άνθρωπος. Σε περίπτωση που υπάρξουν «επιπλοκές» σε ένα ή περισσότερα από αυτά τα επίπεδα αυξάνεται η πιθανότητα το άτομο να εμφανίσει κατάθλιψη. (Δικαιάκος, 2012, Πέρρα, 2012) Αναλυτικότερα, εάν το άτομο δεν έχει την δυνατότητα ή την ευκαιρία να ικανοποιεί τις ανάγκες που έχει σε αυτά τα επίπεδα μπορεί να αισθανθεί θλίψη και στεναχώρια και να εκλάβει την κατάστασή του αυτή ως μια μορφή σημαντικής απώλειας στην ζωή του.

Η ψυχική διαταραχή της κατάθλιψης δεν είναι τόσο απλό να εκδηλωθεί. Επηρεάζεται από πληθώρα παραγόντων της βιολογικής, ψυχολογικής και κοινωνικής ζωής του ανθρώπου. Για τον λόγο αυτό, τα αίτια που οδηγούν στο να νοσήσει κάποιος από την εν λόγω ασθένεια θεωρούνται πολυπαραγοντικά. Ο λόγος, δηλαδή, που θα δώσει το «πράσινο φως» στο να νοσήσει κάποιος αποτελείται τις περισσότερες φορές από ένα συνδυασμό πολλών παραγόντων. (Δικαιάκος, 2012)

Παρόλα αυτά, μπορεί να γίνει μια σύντομη κατηγοριοποίηση αυτών των παραγόντων ανάλογα με τις πτυχές της ανθρώπινης ζωής που επηρεάζουν. Έτσι, οι βασικές κατηγορίες παραγόντων που οδηγούν στην εκδήλωση της κατάθλιψης είναι οι εξής:

- Γενετικοί
- Βιοχημικοί
- Βιολογικοί
- Ψυχοκοινωνικοί
- Περιβαλλοντικοί

Τι ακριβώς περιλαμβάνουν οι κατηγορίες αυτές θα αναλυθεί αμέσως τώρα. Οι γενετικοί παράγοντες αφορούν τα γονίδια και την κληρονομικότητα ([el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B9%CF%88%CE%B7](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B9%CF%88%CE%B7)). Δηλαδή, κάποιος που έχει στο κοντινό συγγενικό του περιβάλλον άτομο με κατάθλιψη έχει αυξημένες πιθανότητες να εκδηλώσει και αυτός την συγκεκριμένη ασθένεια. Οι βιοχημικοί παράγοντες αφορούν στην έλλειψη ή υπερβολική περιεκτικότητα κάποιων ουσιών και ιχνοστοιχείων στον οργανισμό που

μπορούν να διαταράξουν την ψυχική υγεία του ατόμου ([www.midonline.com.au/content.php?lang=3&info=g&pgid=5&ulid=none&parentulid=none](http://www.midonline.com.au/content.php?lang=3&info=g&pgid=5&ulid=none&parentulid=none)). Σε αυτή την κατηγορία εντάσσονται και τα προβλήματα που δημιουργούνται από την χρήση φαρμάκων για ιατρικούς λόγους που πολλές φορές προκαλούν την συγκεκριμένη διαταραχή.

Οι βιολογικοί παράγοντες έχουν αρκετά κοινά με τους βιοχημικούς. Σε αυτούς περιλαμβάνονται παράγοντες όπως οι καταχρήσεις και κάποιες ιατρικές παθήσεις που διαταράσσουν κυρίως το νευρικό σύστημα και οδηγούν πολλές φορές σε κατάθλιψη. Αναλυτικότερα, για παράδειγμα το κάπνισμα και η χρήση ναρκωτικών έχουν μακροχρόνια αρνητική επιρροή στον ανθρώπινο οργανισμό και χτίζουν με αργούς ρυθμούς το καταθλιπτικό υπόστρωμα του ασθενή ([www.clickatlife.gr/euzoia/story/6095](http://www.clickatlife.gr/euzoia/story/6095)). Ομοίως, ασθένειες και, γενικότερα, ιατρικές παθήσεις που «χτυπούν» κυρίως το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, όπως το AIDS – HIV, ο θυρεοειδής, ο καρκίνος του παγκρέατος κα συνοδεύονται πολλές φορές από καταθλιπτικά επεισόδια (Κουλουβάρη & Ευθυμίου, 2006). Πολλές φορές, ακόμα και οι σωματικές αλλαγές, φυσιολογικές και μη, επηρεάζουν αρνητικά την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου. Για παράδειγμα, ένας ακρωτηριασμός διαταράσσει την συναισθηματική κατάσταση του παθόντα ή οι φυσιολογικές αλλαγές στο σώμα ενός ανθρώπου λόγω εφηβείας ή γήρατος συνοδεύονται πολλές φορές από συμπτώματα κατάθλιψης ([www.midonline.com.au/content.php?lang=3&info=g&pgid=5&ulid=none&parentulid=none](http://www.midonline.com.au/content.php?lang=3&info=g&pgid=5&ulid=none&parentulid=none)).

Στα ψυχοκοινωνικά αίτια της κατάθλιψης εντάσσονται εμπειρίες και βιώματα του ανθρώπου σε ψυχολογικό επίπεδο και κοινωνικό. Οι πρώιμες εμπειρίες απώλειας είναι ο συνηθέστερος λόγος για τον οποίο μπορεί κάποιος να πάθει κατάθλιψη. Για παράδειγμα, το διαζύγιο των γονέων, ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου αιτιολογούν συχνά τα καταθλιπτικά επεισόδια. Γενικότερα, τα αρνητικά γεγονότα στην ζωή ενός ανθρώπου, τα αισθήματα απόρριψης από το οικογενειακό και, εν γένει, από το κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου και η αίσθηση ότι οι συνθήκες που βιώνει, στην κοινωνία που ζει, θεωρεί ότι δεν του επιτρέπουν να υλοποιήσει τις προσωπικές του επιδιώξεις μπορούν πολύ εύκολα να τον οδηγήσουν σε αυτή την κατάσταση. (Κουλουβάρη & Ευθυμίου, 2006)



Επιπρόσθετα, συχνό είναι και το φαινόμενο εκδήλωσης κατάθλιψης από άτομα που έχουν βιώσει, είτε ως θύματα είτε ως απλοί θεατές, πράξεις βίας, κακοποίησης κλπ. Ακόμα και η μετανάστευση θα μπορούσε να θεωρηθεί σημαντικός λόγος για να ασθενήσει κάποιος, αφού οι μετανάστες είναι πολύ συχνά θύματα αρνητικών συμπεριφορών, όπως ρατσισμός, κακοποίηση κλπ. Πρέπει στο σημείο αυτό να τονισθεί ότι σημαντικό ρόλο παίζει και η προσωπικότητα του ατόμου. ([www.midonline.com.au/content.php?lang=3&info=g&rgid=5&ulid=none&parentulid=none](http://www.midonline.com.au/content.php?lang=3&info=g&rgid=5&ulid=none&parentulid=none)) Εάν, δηλαδή, κάποιος αντιμετωπίζει με απαισιοδοξία τα γεγονότα που επηρεάζουν την ζωή του έχει περισσότερες πιθανότητες να ασθενήσει.

Ωστόσο, δεν πρέπει να ξεχνά κανείς ότι η διαμόρφωση της προσωπικότητας δέχεται έντονες επιρροές από το κοινωνικό περιβάλλον και τις εμπειρίες που έχει το άτομο. Για παράδειγμα, κάποιος που είχε αρνητικά βιώματα είναι πολύ πιθανό να υιοθετήσει πεσιμιστική συμπεριφορά. Από την άλλη, σύμφωνα με μελέτη που έγινε από Φινλανδικό Πανεπιστήμιο σε παιδιά στην Παλαιστίνη, διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά των οποίων οι μητέρες συμμετείχαν στην επανάσταση ήταν πιο υγιή από τα υπόλοιπα. (Δικαιάκος, 2012) Η εξήγηση στο φαινόμενο αυτό είναι ότι τα παιδιά αυτά γαλουχήθηκαν με τέτοιο τρόπο, ώστε διαμορφώθηκαν σε αισιόδοξες προσωπικότητες και πρόθυμες να αντιμετωπίσουν με θάρρος και αισιοδοξία οποιοδήποτε αρνητικό γεγονός. (Πέρρα, 2012)

Τέλος, αν και πολλοί επιστήμονες δεν υποστηρίζουν την άποψη αυτή, πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι η ψυχολογία του ανθρώπου μπορεί να επηρεαστεί από το περιβάλλον (δομημένο και φυσικό). Για παράδειγμα, με μελέτη που πραγματοποιήθηκε διαπιστώθηκε ότι τα αυξημένα ιόντα στην ατμόσφαιρα διεγείρουν την επιθετική συμπεριφορά (Δικαιάκος, 2012). Το 2011 δημοσιεύτηκε στο Journal Nature μελέτη που αποδεικνύει ότι οι κάτοικοι των πόλεων έχουν περισσότερες πιθανότητες να πάθουν κατάθλιψη από τους κατοίκους των αγροτικών περιοχών (Δικαιάκος, 2012, [www.clickatlife.gr/euzoia/story/6095](http://www.clickatlife.gr/euzoia/story/6095)). Το συμπέρασμα αυτό οφείλεται στο ότι οι κάτοικοι των αστικών περιοχών παρουσιάζουν μεγαλύτερη δραστηριότητα στο μέρος του εγκεφάλου που ελέγχει το στρες, τα υψηλά επίπεδα του οποίου οδηγούν σε ψυχωτικές διαταραχές. Ένας άλλος παράγοντας που σχετίζεται με το περιβάλλον είναι η μονοτονία του. Σύμφωνα με ειδικούς, η μονοτονία του περιβάλλοντος το καθιστά καταθλιπτικό και, συνεπώς, αιτία που προκαλεί την εν λόγω ψυχική διαταραχή.

### 2.2.5 ΠΡΟΛΗΨΗ - ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθούν κάποιες δραστηριότητες που συμβάλλουν στην πρόληψη και καταπολέμηση της κατάθλιψης. Μια από αυτές είναι η καλύτερη και πιο ισορροπημένη διατροφή. Το γεγονός αυτό σχετίζεται, όχι μόνο με την ευεξία που νιώθει το άτομο όταν τρέφεται σωστά, αλλά και από το γεγονός ότι πολλές φορές η αιτία που ο ασθενής πάσχει από κατάθλιψη προέρχεται από την έλλειψη σημαντικών στοιχείων (ιχνοστοιχείων, αλλά και ουσιών) στον οργανισμό του. ([el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B9%CF%88%CE%B7](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B9%CF%88%CE%B7))

Μια άλλη λύση καταπολέμησης της κατάθλιψης (και, γενικότερα, βελτίωσης της ψυχικής υγείας), ίσως σημαντικότερη και με καλύτερα αποτελέσματα σε πολλά επίπεδα από την σωστή και ισορροπημένη διατροφή, είναι η σωματική άσκηση και η άθληση. Το πρώτο και, ιδιαίτερα, σημαντικό όφελος της άσκησης είναι η ρύθμιση και εν γένει μείωση του άγχους μέσω αυτής. Εκτός αυτού, χάρη στην άσκηση ο οργανισμός ρυθμίζει την λειτουργία πολλών φυσιολογικών μηχανισμών που διαθέτει, όπως την έκκριση ενδορφινών, την ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος και πολλά άλλα. ([el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B9%CF%88%CE%B7](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B9%CF%88%CE%B7))

Ταυτόχρονα, μέσα από την σωματική άσκηση ο ασθενής μαθαίνει να αγαπά και να εκτιμά το σώμα του και, γενικότερα, τον εαυτό του. Μαθαίνει και συνειδητοποιεί ότι χρειάζεται προσπάθεια για να βελτιώσει τον εαυτό του και, κατ' επέκταση, βελτιώνεται η αυτοεκτίμησή του. Βελτιώνοντας την εικόνα του σώματος του και τις σωματικές ικανότητες και αντοχές του βελτιώνεται και η αυτοπεποίθησή του. Προβάλλεται σε αυτόν η έννοια της αυτοβοήθειας και της αυτό-βελτίωσης. ([el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B9%CF%88%CE%B7](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B9%CF%88%CE%B7)) Εκτός των άλλων, μέσω της άσκησης και, ειδικά, της άθλησης ο ασθενής κοινωνικοποιείται, πράγμα που συμβάλλει σημαντικά στην βελτίωση της ψυχολογίας του, της καλής διάθεσης και ευεξίας, της ποιότητας ζωής, της ολοκλήρωση των επιθυμιών και προσδοκιών του και της αυτό-ανάπτυξής του.

Επιπρόσθετα, έρευνες που μελέτησαν την επίδραση της σωματικής άσκησης σε σχιζοφρενείς και καταθλιπτικούς που υπέφεραν από παραισθήσεις διαπίστωσαν ότι

επέδρασε θετικά μειώνοντας, έως εξαλείφοντας, τα επεισόδια παραισθήσεων. Από την άλλη, ένα ακόμα πλεονέκτημα της άσκησης, αν και λιγότερο σημαντικό, είναι το γεγονός ότι μπορεί να είναι πολύ λιγότερο κοστοβόρο από την λήψη φαρμάκων.

Ωστόσο, δεν πρέπει να παραλειφθεί σε αυτό το σημείο να αναφερθεί ότι η άσκηση έχει ευεργετικές ιδιότητες όταν γίνεται με μέτρο. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις ανθρώπων που αποκτούν εμμονές με την δημιουργία ενός καλογυμνασμένου σώματος καταφεύγοντας πολλές φορές στην λήψη ακόμα και αναβολικών που αποσκοπούν, κυρίως, στην αύξηση της μυϊκής μάζας. Ενώ, δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις αθλητών που ασχολούνταν με την άθληση επαγγελματικά και οι οποίοι «έπεσαν» σε κατάθλιψη μετά την διακοπή του επαγγέλματός τους αυτού. Το φαινόμενο αυτό έχει οργανικά αίτια, και συγκεκριμένα ενδοκρινολογικά, αφού η έκκριση ουσιών από τον οργανισμό που προκαλούν ευεξία διεγείρονταν μέσω της σωματικής άσκησης.

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι, σύμφωνα με τους ειδικούς, το άτομο να έχει την δυνατότητα και ευκαιρίες να ικανοποιήσει τις προσωπικές ανάγκες, επιδιώξεις, στόχους και επιθυμίες. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, ο άνθρωπος είναι βιοψυχοκοινωνικό ον και, από αυτή την άποψη, έχει βιολογικές, κοινωνικές και ψυχολογικές ανάγκες και επιθυμίες. Πιο συγκεκριμένα, είναι απαραίτητο για να νιώθει ευτυχισμένος, ικανοποιημένος και ολοκληρωμένος να ικανοποιεί τις βιολογικές ανάγκες του (που περίπου είναι οι ίδιες για όλους τους ανθρώπους) και να ικανοποιεί τις επιδιώξεις, στόχους και επιθυμίες του σε κοινωνικό επίπεδο, αλλά και σε όποιον άλλο τομέα τον ενδιαφέρει με απώτερο στόχο η ψυχική, ψυχολογική και συναισθηματική του κατάσταση να είναι ισορροπημένη και να νιώθει ευχαρίστηση. Η ικανοποίηση όλων των παραπάνω έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην ολοκλήρωση της προσωπικότητας του ατόμου, την αυτο-ανάπτυξή του και αυτο-βελτίωσή του, στην αίσθηση ευεξίας, στην βελτίωση της ψυχικής διάθεσης και υγείας και στην υιοθέτηση μιας πιο υγιούς συμπεριφοράς (κοινωνικής και περιβαλλοντικής). Συνεπώς, μια μορφή πρόληψης και θεραπείας της ασθένειας της κατάθλιψης είναι η παροχή δυνατοτήτων και ευκαιριών στο άτομο έτσι, ώστε να ικανοποιούνται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο οι ανάγκες, οι επιδιώξεις και οι προσδοκίες του.

Εν συνεχεία, σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στην πρόληψη και θεραπεία της ασθένειας είναι η παροχή δυνατοτήτων κοινωνικοποίησης. Οι διάφορες μορφές κοινωνικοποίησης που παρέχονται είναι ένα μέσο εξισορρόπησης της ψυχικής

κατάστασης του ατόμου. Εκτός αυτού, μέσω της κοινωνικοποίησης το άτομο συνδιαλέγεται με άλλους ανθρώπους γεγονός που παίζει καίριο ρόλο στην ανάπτυξη του (κοινωνική, ψυχολογική και ιδεολογική) μέσα από την ανταλλαγή απόψεων με άλλους.

Ένα χαρακτηριστικό των ατόμων με κατάθλιψη είναι, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, το γεγονός ότι τα άτομα αυτά τείνουν να αδυνατούν να διαχειριστούν σωστά τον χρόνο που τους διατίθεται, καθώς, επίσης, τείνουν να προσκολλούνται, ακόμη και σε εμμονικό βαθμό, με την ενασχόληση με συγκεκριμένες δραστηριότητες που, συνήθως, αποτελούνται από τις βασικές υποχρεώσεις τους. Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό τα άτομα με κατάθλιψη να «εμπλουτίζουν» τον ελεύθερο χρόνο τους με δραστηριότητες που στοχεύουν στην πνευματική καλλιέργειά τους και, εν γένει, με ψυχαγωγικές δραστηριότητες και όχι τόσο με δραστηριότητες που αποσκοπούν στην διασκέδαση του ατόμου.

Μέσα από την συμμετοχή σε τέτοιου είδους ενασχολήσεις βελτιώνεται σταδιακά και σε σημαντικό βαθμό η διάθεση του ατόμου και του παρέχεται η δυνατότητα να αναπτύξει και να διευρύνει την προσωπικότητά του σε πολλά διαφορετικά επίπεδα. Εκτός αυτού, το άτομο μαθαίνει να διαχειρίζεται με καλύτερο τρόπο τον χρόνο του, ειδικά τον ελεύθερο, καθώς, επίσης, να διατηρεί μια ισορροπία ανάμεσα στον χρόνο που διαθέτει για τις υποχρεώσεις του και για τις δραστηριότητες που τον ψυχαγωγούν και τον ευχαριστούν. Επίσης, ένα ακόμα πλεονέκτημα της ψυχαγωγίας είναι ότι, συνήθως, σε μερικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες το άτομο έχει την ευκαιρία να έρθει σε επαφή με άλλους ανθρώπους που έχουν κοινά ενδιαφέροντα με αυτόν, να κοινωνικοποιηθεί και να συνειδητοποιήσει και να μάθει να προσπαθεί για να βελτιωθεί σε κάτι, γεγονός που έχει εφαρμογή και στην προσπάθειά του να θεραπευτεί από την κατάθλιψη.

Τέλος, ένα σημαντικό ζήτημα, που, όμως, δεν έχει διερευνηθεί περισσότερο από τους ειδικούς, είναι η ύπαρξη πρασίνου και, γενικότερα, η ύπαρξη του φυσικού στοιχείου. Το πράσινο, σύμφωνα με την μαρτυρία πολλών ειδικών, συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην καταπολέμηση του άγχους, ενός παράγοντα που παίζει βασικό ρόλο στην πρόκληση της ψυχικής διαταραχής της κατάθλιψης. Δεν είναι τυχαίο, άλλωστε, το γεγονός ότι η αστικοποίηση θεωρείται ένας από τους βασικούς λόγους εκδήλωσης της ασθένειας της κατάθλιψης. Η άποψη αυτή ενισχύεται και από έρευνα που πραγματοποιήθηκε και αναφέρθηκε παραπάνω, σύμφωνα με την οποία, οι κάτοικοι των

πόλεων ασθενούν από κατάθλιψη συχνότερα από ότι οι κάτοικοι της υπαίθρου, φαινόμενο που δικαιολογείται από τα χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος. Από αυτή την άποψη, η ύπαρξη και δημιουργία χώρων με άφθονο πράσινο είναι υψηλού βαθμού προτεραιότητα για την επίτευξη της ευεξίας στους κατοίκους, καταθλιπτικούς και μη. (Δικαιάκος, 2012)

### 2.3 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στο παρόν κεφάλαιο γίνεται μια σύντομη ανάλυση της ασθένειας της κατάθλιψης. Η κατάθλιψη είναι μια σοβαρή ψυχική διαταραχή που, όπως αναφέρθηκε, αναμένεται μέχρι το 2020 να αποτελεί την 1<sup>η</sup> αιτία πρόωρου θανάτου και την 2<sup>η</sup> αιτία ανικανότητας για εργασία. Στην Ελλάδα, μάλιστα, οι αυτοκτονίες πραγματοποίησαν τα τελευταία χρόνια μια αύξηση της τάξης του 40%.

Η καλή ψυχική υγεία έχει θετικές επιπτώσεις τόσο σε κοινωνικό, όσο και σε ατομικό επίπεδο. Ένας άνθρωπος ο οποίος έχει καλή ψυχική υγεία έχει την ευκαιρία και την δυνατότητα να αναπτύξει μια υγιή προσωπικότητα και να ενσωματωθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στο κοινωνικό σύνολο, πλεονεκτήματα που διαχέονται στην κοινωνία. Σε επίπεδο κοινωνίας, τα θετικά που αποκομίζονται από την καλή ψυχική υγεία είναι η (μακροπρόθεσμη) ευημερία του κοινωνικού συνόλου, η δημιουργία και διατήρηση (κοινωνικής) αλληλεγγύης και η βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Ομοίως, η κακή ψυχική έχει αρνητικές επιπτώσεις, επίσης, σε κοινωνικό και ατομικό επίπεδο. Σε ατομικό επίπεδο, η κακή ψυχική υγεία του ατόμου μπορεί να του προκαλέσει ψυχολογικά και σωματικά (βιολογικά – οργανικά) προβλήματα τα οποία διαχέονται στο κοινωνικό σύνολο, όπως και οι θετικές επιδράσεις της καλής ψυχικής υγείας. Σε επίπεδο κοινωνικού συνόλου, η κακή ψυχική υγεία μπορεί να οδηγήσει σε ποικίλα προβλήματα, όπως μείωση της παραγωγικότητας και του ΑΕΠ, και, κατ' επέκταση, σοβαρές δαπάνες και απώλειες στα διάφορα συστήματα της κοινωνίας, όπως οικονομικά, κοινωνικά και εκπαιδευτικά.

Πιο συγκεκριμένα, η κατάθλιψη, που είναι το είδος ψυχικής διαταραχής που εξετάζεται στην παρούσα διπλωματική εργασία, είναι μια μορφή πένθους. Το πένθος, εδώ, δεν χρησιμοποιείται με την κυριολεκτική του σημασία, αλλά με την ευρύτερη, εννοώντας τα αρνητικά συναισθήματα που προκαλούνται από διάφορες μορφές απώλειας που μπορεί να υποστεί κάποιος. Η κατάθλιψη έχει την ιδιότητα της προβολής των



αρνητικών συναισθημάτων του ασθενή στο σώμα του, αλλά και σε καταστάσεις, αντικείμενα και εν γένει χαρακτηριστικά και στοιχεία του περιβάλλοντος.

Τα σοβαρότερα συμπτώματα της κατάθλιψης είναι η κακή διάθεση, η οποία μπλοκάρει τις ποικίλες λειτουργίες (ψυχολογικές, διανοητικές, βιολογικές) του οργανισμού του ασθενή, το έντονο άγχος, η δημιουργία φοβιών και εμμονών, καθώς και συναισθήματα, όπως τύψεις και ενοχές, που εμποδίζουν την θεραπεία του ασθενή. Όπως αναφέρθηκε, οι λόγοι για τους οποίους προκαλείται η κατάθλιψη είναι πολυπαραγοντικοί. Οι σοβαρότερες, ωστόσο, αιτίες κατάθλιψης είναι ψυχοκοινωνικές, όπως τα προσωπικά βιώματα του ασθενή που επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό την αντίληψή του, και περιβαλλοντικές, δηλαδή οι επιρροές που δέχεται ο καταθλιπτικός από τα διάφορα περιβάλλοντα.

Τέλος, ιδιαίτερης σημασίας είναι η πρόληψη και η θεραπεία της ασθένειας, καθώς εξαρτάται, όχι μόνο από ατομικούς παράγοντες, αλλά και από τις δυνατότητες που παρέχει το αστικό περιβάλλον στους ασθενείς. Κατ' επέκταση, οι σημαντικότεροι τρόποι πρόληψης και θεραπείας της κατάθλιψης είναι, πρώτα από όλα η ικανοποίηση των προσωπικών αναγκών, επιδιώξεων και προσδοκιών του ατόμου. Οι υπόλοιποι σημαντικότεροι τρόποι πρόληψης και θεραπείας της κατάθλιψης είναι η σωματική άσκηση και, ειδικά, η άθληση, οι διάφορες μορφές κοινωνικοποίησης και η συμμετοχή σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Τέλος, ιδιαίτερα σημαντικό, αν και αμφιλεγόμενο, είναι η ύπαρξη πρασίνου. Όλες αυτές οι δραστηριότητες αποτελούν παροχές που ρυθμίζονται μέσω του πολεοδομικού σχεδιασμού, συνεπώς με αυτή την έννοια η κατάθλιψη έχει πολλές πιθανότητες να προληφθεί και να θεραπευτεί με την συμβολή των διαφόρων πολεοδομικών πρακτικών.

### 3. ΘΕΩΡΙΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΜΗΜΕΝΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Η αλληλεπίδραση του ανθρώπου με τον χώρο και η σύνδεσή της με την επιστήμη της ψυχολογίας κέντρισε ιδιαίτερα το ενδιαφέρον των ερευνητών τις τελευταίες δεκαετίες. Σε γενικές γραμμές αναπτύχθηκαν πολλές θεωρίες με αντικείμενο μελέτης την διερεύνηση της σχέσης του ανθρώπου με τον χώρο. Οι διερευνήσεις αυτές προσεγγίστηκαν με ποικίλους τρόπους. Κάποιες απορρίπτουν εντελώς την δυνατότητα επίδρασης των κοινωνικών χαρακτηριστικών και του ανθρώπινου παράγοντα στην δομή και μορφή του δομημένου περιβάλλοντος. Άλλες δέχονται και υποστηρίζουν ότι η σχέση ανθρώπου και περιβάλλοντος είναι αλληλεπιδραστική, αμοιβαία και πραγματοποιείται στον ίδιο βαθμό.

Πέρα, όμως, από το να διερευνηθεί αν όντως υπάρχει κάποια σχέση αλληλεπίδρασης μεταξύ ανθρώπου και χώρου, μελετήθηκε και ο τρόπος με τον οποίο τελικά αυτοί οι δυο παράγοντες επιδρούν ο ένας στον άλλο. Οι πιο πρακτικές προσεγγίσεις εστιάζουν στην επίδραση που ασκεί το δομημένο περιβάλλον στην (σωματική) υγεία των κατοίκων (που προέρχονται από τις διάφορες μορφές ρύπανσης που λαμβάνουν χώρα στον αστικό χώρο). Οι προσεγγίσεις, όμως, που κερδίζουν ολοένα και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια είναι αυτές που εξετάζουν την επίδραση του δομημένου περιβάλλοντος στην συμπεριφορά, την ψυχική υγεία, την κατασκευή κοινωνικών θεσμών, την προσωπικότητα και τις ιδεολογίες, αντιλήψεις, ανάγκες και επιθυμίες των κατοίκων.

Το δομημένο περιβάλλον διαμορφώνει κοινωνικές δομές που επιδρούν στους κοινωνικούς θεσμούς, στην προσωπικότητα του ατόμου και τις ιδεολογίες του. Από την άλλη, η δομή και η μορφή του αστικού περιβάλλοντος επηρεάζει την συμπεριφορά, την ψυχική υγεία, τις επιλογές που κάνει το άτομο και τους μηχανισμούς που αναπτύσσει για να αμυνθεί και να επιβιώσει στις διάφορες «προκλήσεις» που καλείται να αντιμετωπίσει στην καθημερινότητά του και που, κατ' επέκταση, επηρεάζουν την προσωπικότητά του. Ωστόσο, ο βαθμός επιρροής καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από την κουλτούρα, τους κοινωνικούς θεσμούς, την προσωπικότητα, τα προσωπικά βιώματα και τον τρόπο με τον οποίο βιώνεται η αστική εμπειρία.

Στον παρόν κεφάλαιο επιχειρείται μια κατηγοριοποίηση των θεωριών αυτών βάσει του τρόπου με τον οποίο προσεγγίζεται η σχέση αλληλεπίδρασης του ανθρώπου με τον χώρο και η διεξαγωγή συμπερασμάτων που αποσκοπούν στην επισήμανση του τρόπου με τον οποίο επηρεάζεται τελικά η ψυχολογία του ατόμου. Συνεπώς, διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν γενικευμένες θεωρίες που διερευνούν την σχέση αυτή, όπως είναι ο (περιβαλλοντικός) ντετερμινισμός, ο τρανζαξιονισμός και ο ιντεραξιονισμός. Ταυτόχρονα, υπάρχουν θεωρίες οι οποίες ανήκουν σε ένα ευρύτερο πεδίο, που συναντάται με τον όρο «θεωρίες αστικότητας», και αξιοποιούνται σε μεγάλο βαθμό από επιστήμες, όπως η Περιβαλλοντική (Κοινωνική) Ψυχολογία. Οι θεωρίες αυτές ασχολούνται κυρίως με το (αστικό) δομημένο περιβάλλον και συσχετίζουν την αστική εμπειρία με την διαμόρφωση της προσωπικότητας, την ψυχική υγεία και την συμπεριφορά. Σε αυτή την ομάδα εντάσσονται, ωστόσο, και θεωρίες κοινωνιολογικής φύσεως που δέχονται μεν ότι το δομημένο περιβάλλον επιδρά στην ανθρώπινη συμπεριφορά και ψυχολογία, αλλά η προσέγγισή τους εστιάζει στους κοινωνικούς παράγοντες του αστικού περιβάλλοντος. Τέλος, μια τελευταία κατηγορία που δημιουργήθηκε περιλαμβάνει πρακτικές πολεοδομικού σχεδιασμού που ακολουθούν εναλλακτικές μεθόδους και προσεγγίσεις και λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τους τον ανθρώπινο παράγοντα στην διαδικασία σχεδιασμού και, κατ' επέκταση, έχουν προεκτάσεις και στην ψυχολογία των κατοίκων (ως άμεσα ενδιαφερόμενων από τις διάφορες πολεοδομικές παρεμβάσεις).

### 3.1 ΓΕΝΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΚΑΙ ΧΩΡΟΥ

#### 3.1.1 (ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΣ) ΝΤΕΤΕΡΜΙΝΙΣΜΟΣ (ENVIRONMENTAL DETERMINISM)

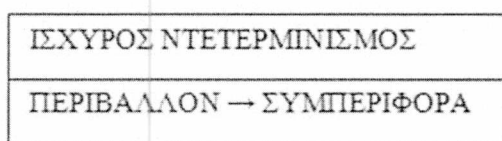
Ο ντετερμινισμός αποτελεί μια από τις βασικές αρχές της ψυχαναλυτικής διαδικασίας. Σύμφωνα με αυτόν *τα γεγονότα που συμβαίνουν στο ανθρώπινο μυαλό δεν είναι τυχαία, περιστασιακά ή ασύνδετα μεταξύ τους. Οι σκέψεις, τα συναισθήματα, οι ορμές που έρχονται στο συνειδητό (...) συνδέονται με κάποια προηγούμενη εμπειρία στην ζωή του ατόμου* (Γεωργαντά, 2003). Η θεωρία του ντετερμινισμού διακρίνεται σε πολλά είδη ανάλογα με την σκοπιά από την οποία εξετάζεται. Ενδεικτικά μπορούν να αναφερθούν ο χωρικός ντετερμινισμός, ο περιβαλλοντικός, ο κοινωνικός που σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με το αστικό περιβάλλον και την κοινωνική οργάνωση της πόλης. Ο Περιβαλλοντικός Ντετερμινισμός βασίζεται στον ισχυρισμό ότι το περιβάλλον είναι ο βασικός παράγοντας καθορισμού των ανθρώπινων δραστηριοτήτων κι ότι ο άνθρωπος

προσαρμόζεται στις αλλαγές που συμβαίνουν σε αυτό (Αγγέλης, 2009). Η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι ακόμα και η κουλτούρα των ανθρώπων καθορίζεται από το περιβάλλον (φυσικό και δομημένο) και όχι από τις κοινωνικές συνθήκες που επικρατούν ([http://psychology.wikia.com/wiki/Environmental\\_determinism](http://psychology.wikia.com/wiki/Environmental_determinism)). Συνεπώς, το περιβάλλον θέτει τα όρια της ανθρώπινης κοινωνικής ανάπτυξης ([http://en.wikipedia.org/wiki/Environmental\\_determinism](http://en.wikipedia.org/wiki/Environmental_determinism)). Σήμερα, ο περιβαλλοντικός ντετερμινισμός έχει υιοθετηθεί από τον πολεοδομικό και αστικό σχεδιασμό με σκοπό την διερεύνηση του αντίκτυπου που έχει το δομημένο περιβάλλον στην ανθρώπινη συμπεριφορά.

Η θεωρία του ντετερμινισμού διακρίνεται σύμφωνα με τον Canter (1988) σε ισχυρό και αδύναμο ντετερμινισμό. Οι υποστηρικτές του ισχυρού ντετερμινισμού πιστεύουν ότι το περιβάλλον επιδρά άμεσα στους ανθρώπους. Ο άνθρωπος λαμβάνεται υπόψη ως κομμάτι ενός συνόλου, μιας ομάδας έτσι, ώστε να εξετάζονται οι συνέπειες που έχει κάθε μεμονωμένος συντελεστής του περιβάλλοντος στο τι αισθάνεται, σκέφτεται και κάνει ο άνθρωπος. Για τους υποστηρικτές αυτής της θεωρίας καθοριστικό ρόλο στην διαμόρφωση της συμπεριφοράς παίζουν οι κοινωνικές αρχές, καθώς, επίσης, υποστηρίζουν ότι το ενδιαφέρον του ανθρώπου για τα πράγματα του περιβάλλοντος κεντρίζεται όταν μειωθούν τα θέλγητρα που προκαλούν αυτά τα αντικείμενα στο άτομο. (Canter, 1988)

Ο ισχυρός ντετερμινισμός ταξινομείται σε δύο τύπους, τον πρωτόγονο και τον λιγότερο πρωτόγονο. Ο πρωτόγονος τύπος δίνει ιδιαίτερη σημασία στο φυσικό περιβάλλον, ενώ ο λιγότερο πρωτόγονος ασχολείται κυρίως με το κοινωνικό περιβάλλον.

#### Διάγραμμα 3.1.1.1: Ισχυρός Ντετερμινισμός

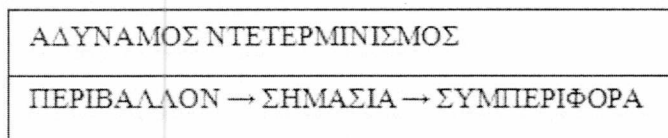


*Πηγή: Canter (1988), ίδια επεξεργασία.*

Από την άλλη, υπάρχει και ο αδύναμος ντετερμινισμός, που σύμφωνα με τον Canter (1988) είναι ουσιαστικά η θεωρία του μηχαβιορισμού. «Πατέρας» του μηχαβιορισμού θεωρείται ο John B. Watson (Γεωργαντά, 2003) και με την θεωρία του

αυτή υποστηρίζεται ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά είναι απευθείας συνάρτηση των ερεθισμάτων που προκαλούνται στα άτομα (Canter, 1988). Εδώ δίνεται μεγάλη έμφαση στην συμβολή των νοημάτων και σημασιών που αποδίδονται από τον άνθρωπο στα αντικείμενα του περιβάλλοντος και, γενικότερα, στις περιβαλλοντικές ενδείξεις με σκοπό την πρόβλεψη της επίδρασής τους πάνω στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Συγκεκριμένα, το νόημα που αποκτούν τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα υποδεικνύουν τον αντίκτυπο που έχουν αυτά στην διαμόρφωση της συμπεριφοράς. Και στον αδύναμο ντετερμινισμό δίνεται μεγάλη αξία και θεωρούνται καθοριστικοί παράγοντες το (φυσικό) περιβάλλον και οι κοινωνικές προεκτάσεις. (Canter, 1988)

Διάγραμμα 3.1.1.2: Αδύναμος Ντετερμινισμός



Πηγή: Canter (1988), *ιδία επεξεργασία*.

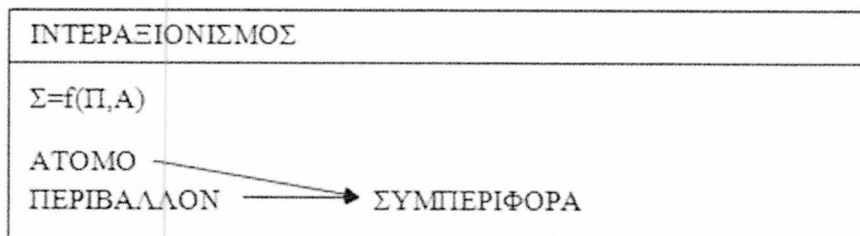
Ωστόσο, σύμφωνα με τους Lynch και Hack (1984), με αφορμή το γεγονός ότι ο ντετερμινισμός (χωρικός και περιβαλλοντικός) είναι ρεύμα που επηρεάζει τον πολεοδομικό σχεδιασμό και την αξιολόγηση και ερμηνεία του δομημένου περιβάλλοντος, επισημαίνουν ότι αναπτύχθηκε ένα δόγμα που περιορίζει τις ανθρώπινες παρεμβάσεις στο χώρο, καθώς κάθε περιοχή έχει ορισμένες δυνατότητες που καθορίζουν ποια είναι η βέλτιστη χρήση που της αρμόζει, όπως ενδεικτικά είναι η φέρουσα ικανότητα μιας περιοχής.

Το δόγμα αυτό προέκυψε από τον συνδυασμό των (οικολογικών) χαρακτηριστικών της περιοχής και της συμπεριφοράς των έμβιων όντων που την κατοικούν. Τονίζουν, επίσης, ότι η φέρουσα ικανότητα της περιοχής δεν μπορεί να προσδιοριστεί αν δεν γνωρίζουμε τον σκοπό για τον οποίο δομείται η περιοχή και το περιεχόμενο που προβλέπεται να της δοθεί, ενώ η βέλτιστη χρήση εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πώς αξιολογούνται (είτε υποκειμενικά, είτε αντικειμενικά) οι χρήσεις γης. Σε κάθε περίπτωση, επισημαίνουν ότι είναι ιδιαίτερα σημαντικό ο σκοπός για τον οποίο δομείται η περιοχή και τα χαρακτηριστικά της να μην εξετάζονται ως διαφορετικοί παράμετροι, αλλά ως δυο χαρακτηριστικά που αλληλοεξαρτώνται και πρέπει να υπάρχει συμβατότητα μεταξύ τους.

## 3.1.2 ΙΝΤΕΡΑΞΙΟΝΙΣΜΟΣ (INTERACTIONISM)

Το ρεύμα του ιντεραξιονισμού λαμβάνει σθεναρά υπόψη του την διαφορετικότητα των ανθρώπων, την μοναδικότητά τους και την τεράστια ποικιλομορφία προσωπικοτήτων που απαντώνται στην κοινωνία. Δίνει ιδιαίτερη έμφαση στα έμφυτα και προσωπικά χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου. Ο ιντεραξιονισμός βασίζεται στην εξίσωση  $\Sigma=f(\Pi,A)$  την οποία εισήγαγε ο Kurt Lewin, όπου  $\Sigma$ : η ανθρώπινη συμπεριφορά,  $\Pi$ : το περιβάλλον και  $A$ : το άτομο. Με την μαθηματικοποιημένη αυτή έκφραση διατυπώνεται η ουσία της συγκεκριμένης θεωρίας, ότι δηλαδή η συμπεριφορά του ανθρώπου διαμορφώνεται συναρτήσει της αλληλεπίδρασης του ατόμου με το περιβάλλον του. (Canter, 1988)

Διάγραμμα 3.1.2.1: Ιντεραξιονισμός



Πηγή: Canter (1988), ίδια επεξεργασία.

Ο όρος επιλέχτηκε γιατί δηλώνει άμεσα το γεγονός ότι μερικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα του ανθρώπου, όπως για παράδειγμα η προσωπικότητά του ή η ιδεολογία του, συμβάλλουν στην αλλαγή της επίδρασης που έχει το περιβάλλον σε αυτόν. Οι συνέπειες που έχει το περιβάλλον στην ανθρώπινη συμπεριφορά διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο. Αυτό συμβαίνει γιατί, όπως ήδη αναφέραμε, οι άνθρωποι διαφέρουν κατά πολύ μεταξύ τους. Αυτή η διαφορετικότητά τους αποτελεί καθοριστικό παράγοντα στην ευαισθησία που τους διακρίνει και στον τρόπο που αντιδρά ο καθένας τους.

Ωστόσο, ακόμα και αυτό το χαρακτηριστικό των ανθρώπων δεν αποκλείει την ύπαρξη κάποιας επίδρασης από το περιβάλλον στις νοηματοδοτήσεις και σημασιοδοτήσεις του χώρου από το άτομο. Το αστικό τοπίο μεταμορφώνεται σταδιακά και για αυτό είναι υπεύθυνοι κατά ένα σημαντικό μέρος οι άνθρωποι που κάνουν χρήση του συγκεκριμένου χώρου. Η διαπίστωση αυτή εμπλέκει τον ιντεραξιονισμό με τον τρανζαξιονισμό και αποτελεί συνδυαστικό κρίκο των δυο αυτών θεωριών.

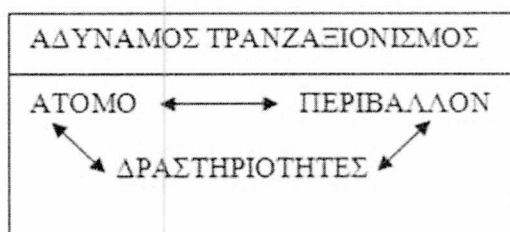


## 3.1.3 ΤΡΑΝΖΑΞΙΟΝΙΣΜΟΣ (TRANSACTIONISM)

Η θεωρία του τρανζαξιονισμού διακρίνεται, επίσης, σε αδύναμο και ισχυρό τρανζαξιονισμό σύμφωνα με τον Canter (1988). Ο αδύναμος τρανζαξιονισμός υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος είναι ικανός να αλλάξει εντελώς την φύση του χώρου όχι μόνο με έμπρακτες παρεμβάσεις στην μορφή του, αλλά ακόμα και με το νόημα και την σημασία που αποδίδει σε αυτόν. Πολλές φορές οι άνθρωποι υποσυνείδητα λειτουργούν όπως ο αρχιτέκτονας τροποποιώντας τον χώρο σύμφωνα με το πώς τον έχουν φανταστεί. Μεταφέρουν στο περιβάλλον τις προσδοκίες τους, θέτουν κάποιες προϋποθέσεις και ενεργούν αλλάζοντας την χρήση, την μορφή, την φύση και την ουσία του χώρου που χρησιμοποιούν. Λαμβάνουν υπόψη τους, συνειδητά ή και υποσυνείδητα τις συνέπειες που έχει ο χώρος στις ζωές τους και επεμβαίνουν σε αυτόν.

Ο Canter (1988) συμπεραίνει ότι *οι αρχιτέκτονες και η διοίκηση δεν είναι δυνατόν να επιβάλλουν ένα είδος δραστηριοτήτων ή εμπειριών σε ένα χώρο, μόνο με τις φυσικές νόρμες που έχουν δημιουργήσει. (...) μέσα στα όρια του ιντεραξιονιστικού πλαισίου, οι κοινωνικές και προσωπικές διεργασίες μπορεί εύκολα να υπερισχύσουν και να μετατρέψουν ένα χώρο σε κάτι πολύ διαφορετικό από εκείνο που είχαν προβλέψει οι αρχιτέκτονες και οι διευθυντές.*

Διάγραμμα 3.1.3.1: Αδύναμος τρανζαξιονισμός

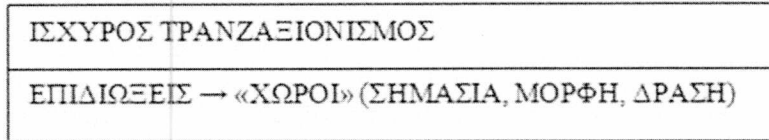


Πηγή: Canter (1988), *ιδία επεξεργασία.*

Από την άλλη ο ισχυρός τρανζαξιονισμός ερευνάται ακόμα. Αντιμετωπίζονται πολλά προβλήματα στην διατύπωση τρανζαξιονιστικών θεωριών που να περιγράφουν τις σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ του ανθρώπου και του δομημένου και κοινωνικού του περιβάλλοντος εξαιτίας της ποικιλομορφίας που χαρακτηρίζει τις σχέσεις αυτές. Κάθε περιβάλλον (δομημένο ή/και κοινωνικό) μπορεί να εξεταστεί με σκοπό, όμως, όχι ένα γενικευμένο συμπέρασμα που να προσδιορίζει τις σχέσεις αλληλεπίδρασης του ανθρώπου με τα διάφορα περιβάλλοντα μέσα στα οποία εντάσσεται, αλλά στοχεύοντας

στον καθορισμό των δυνατοτήτων που προσφέρει μέσα σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό και πολιτιστικό πλαίσιο.

Διάγραμμα 3.1.3.2: Ισχυρός τρανζαξιονισμός



*Πηγή: Canter (1988), ίδια επεξεργασία.*

### 3.2 ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΘΕΩΡΙΕΣ ΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Τις τελευταίες δεκαετίες έχουν αναπτυχθεί διάφορες θεωρίες που συσχετίζουν την ψυχολογία με την διάσταση του χώρου. Πριν, όμως, πραγματοποιηθεί η παρουσίασή τους αξίζει να αναφερθεί το τί ακριβώς είναι η ψυχολογία, τι ζητήματα προσεγγίζει και γιατί είναι σημαντική η μελέτη της.

Η ψυχολογία είναι βασισμένη στην ιδέα ότι ο άνθρωπος ενεργεί μέσα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο και οι πράξεις του διαμορφώνονται είτε συνειδητά, είτε ασυνειδητά. Αυτός ο κλάδος επιστήμης επιδιώκει την κατανόηση των φαινομένων που πραγματικά υφίστανται, δηλαδή τι συμβαίνει στην πραγματικότητα και γιατί, και στοχεύει στην αντιμετώπιση των απαιτήσεων της κοινωνίας. Επίκεντρο των ψυχολογικών μελετών είναι το άτομο και όχι η κοινωνία ή οι πολιτιστικές αξίες, γεγονός που πολλές φορές μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένα συμπεράσματα, αφού ο άνθρωπος εξαρτάται άμεσα από το κοινωνικό του περιβάλλον.

Η χρησιμότητα της ψυχολογίας είναι ιδιαίτερη, καθώς προσφέρει περιγραφές του ίδιου μας του εαυτού οι οποίες, ωστόσο, εμπλουτίζονται από τις περιγραφές της «κοινής λογικής» που καθοδηγεί τις ανθρώπινες ενέργειές, κυρίως υποσυνειδητά, και οι οποίες για αυτόν ακριβώς τον λόγο θεωρούνται αυταπόδεικτες. Επιπρόσθετα, ο άνθρωπος έχει την ιδιότητα να ανήκει ταυτόχρονα σε δύο κόσμους, τον υποκειμενικό κόσμο, μέσα στον οποίο βιώνει τις προσωπικές του εμπειρίες, και τον αντικειμενικό κόσμο, τον οποίο αντιλαμβάνεται ως κάτι έξω από αυτόν. Η ψυχολογία επιδιώκει την περιγραφή και κατανόηση των σχέσεων του ατόμου με αυτούς τους δύο κόσμους που επηρεάζουν τις πράξεις του και διαμορφώνουν τις εμπειρίες του.

Ωστόσο, έχουν διαμορφωθεί αρκετές θεωρίες που συνδέουν τον άνθρωπο με το περιβάλλον. Οι θεωρίες αυτές εξετάζουν τις σχέσεις του ανθρώπου με το περιβάλλον του, τα αντικείμενα που τον περιβάλλουν και το πώς τελικά τον επηρεάζουν αυτά στην συμπεριφορά του και την διαμόρφωση της προσωπικότητάς του, της ιδεολογίας του και των αντιλήψεών του.

Ο επιστημονικός κλάδος που συνδέει την ανθρώπινη συμπεριφορά με το περιβάλλον (φυσικό και κυρίως δομημένο) είναι η Περιβαλλοντική Ψυχολογία (ΠΨ). Ο κλάδος αυτός δημιουργήθηκε από τις ανάγκες κάλυψης των ψυχολογικών αναγκών των ανθρώπων που προκαλούνται από το περιβάλλον. Το ζήτημα αυτό προέκυψε με αφορμή την διαπίστωση ότι ο άνθρωπος διαμορφώνει και προσαρμόζει την συμπεριφορά του ανάλογα με τις περιβαλλοντικές συνθήκες (κοινωνικές, περιβαλλοντικές, οικονομικές) με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπος στην καθημερινότητά του. Συνεπώς, οι περιβαλλοντικοί ψυχολόγοι, σε αντίθεση με τους (κοινούς) ψυχολόγους, τους ψυχαναλυτές και τους ψυχιάτρους, μελετούν τον άνθρωπο και την συμπεριφορά του ως κομμάτι του περιβάλλοντος, χωρίς να τον απομονώνουν από αυτό. Η υποβάθμιση του περιβάλλοντος, το άγχος, ο υπερπληθυσμός είναι μόλις μερικοί από τους λόγους που καθιστούν επιτακτική την ύπαρξη και περαιτέρω διερεύνηση της ΠΨ. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι χώροι πρασίνου οι οποίοι έχουν θετική επίδραση στην ευεξία των ανθρώπων, αφού το «πράσινο» μειώνει το στρες. (Λιαπτού, 2011)

Η ΠΨ εξυπηρετεί την έρευνα και πρακτική αρκετών επιστημονικών κλάδων με κυριότερους την ψυχολογία, την αρχιτεκτονική και την πολεοδομία. Συμβάλλει στην ανάπτυξη θεωριών και μεθόδων της ψυχολογίας προσαρμοσμένων στην καθημερινή συμπεριφορά και στην ανάπτυξη θεωριών, προσεγγίσεων και πρακτικών χρήσιμων στους αρχιτέκτονες, τους πολεοδόμους και άλλες σχετικές ειδικότητες που αποσκοπούν στην εφαρμογή σχεδιασμών στραμμένων προς πιο ανθρώπινες πρακτικές. (Λιαπτού, 2011)

Ένας από τους πρώτους ορισμούς του όρου περιβαλλοντική ψυχολογία δόθηκε από τον David Canter (1988) ο οποίος τον διατύπωσε ως εξής: *Η Περιβαλλοντική Ψυχολογία είναι η περιοχή της ψυχολογίας που συνδέει και αναλύει τις αλληλεπιδράσεις και αλληλεξαρτήσεις των ανθρώπινων εμπειριών και πράξεων με τις σχετιζόμενες όψεις του κοινωνικο-φυσικού περιβάλλοντος.*

Ωστόσο, ο όρος συναντάτε πολλές φορές και ως Περιβαλλοντική Κοινωνική Ψυχολογία (ΠΚΨ) και, συνεπώς, ο ορισμός αναδιατυπώνεται ως εξής: *Περιβαλλοντική Κοινωνική Ψυχολογία είναι ο διεπιστημονικός κλάδος που ασχολείται με τις σχέσεις και αλληλεπιδράσεις του ανθρώπου, τόσο σαν άτομο, όσο και σαν ομάδα, με το συγκεκριμένο χωροχρόνο* (Κοσμόπουλος, 2000, Λιαπτσή, 2011). Η ΠΚΨ προσδιορίζεται ως διεπιστημονικός κλάδος εξαιτίας της επιρροής που έχει δεχθεί από πολυάριθμες επιστήμες, όπως η κοινωνιολογία, η ανθρωπολογία, η ψυχολογία, η αρχιτεκτονική, η πολεοδομία. Επίσης, χαρακτηρίζεται ως κοινωνική με αφορμή την διαπίστωση ότι η πλειοψηφία των ζητημάτων και προβλημάτων που απασχολούν την ΠΚΨ αφορούν ομάδες ανθρώπων που αλληλεπιδρούν με το χώρο. Συνεπώς, κεντρικός άξονας της ΠΚΨ είναι το γεγονός ότι οι σχέσεις του ανθρώπου με το περιβάλλον δεν είναι μονοδιάστατες και μονοσήμαντες, όπως υποστηριζόταν αρχικά, αλλά αποτελούν σύνθετο και πολύπλοκο σύνολο και σύστημα. (Κοσμόπουλος, 2000)

Η ΠΚΨ στηρίχτηκε, αλλά και συνέβαλε στην ανάπτυξη νέων θεωριών που συσχετίζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά και διάθεση με το δομημένο περιβάλλον. Ο Κοσμόπουλος (2000) αναφέρει ότι οι θεωρίες αυτές εντάσσονται σε μια ευρεία κατηγορία που ονομάζεται «θεωρίες αστικότητας» (urbanity theories). Σε αυτή την ομάδα περιλαμβάνονται θεωρίες που άλλες από αυτές υποστηρίζουν ότι το δομημένο περιβάλλον επηρεάζει την συμπεριφορά και διάθεση του ατόμου μεμονωμένα και άλλες που εξετάζουν τα χωρικά φαινόμενα από κοινωνιολογικής σκοπιάς μελετώντας τις επιδράσεις σε κοινωνικές ομάδες. Οι θεωρίες που επικεντρώνονται στις επιπτώσεις του δομημένου περιβάλλοντος πάνω στο άτομο είναι οι εξής: περιβαλλοντική πίεση (environmental pressure), ψυχική υπερφόρτωση (psychic overload), συμπεριφορικοί περιορισμοί (behavior constraints), συμπεριφορικά περιβάλλοντα (behavioral settings), χώρος δράσης (action space), εδαφικότητα (territoriality), επίπεδο προσαρμογής (adaptation level).

### 3.2.1 ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΠΙΕΣΗ

Το δομημένο περιβάλλον αποτελείται από χαρακτηριστικά που προκαλούν άγχος, το οποίο ονομάζεται περιβαλλοντικό άγχος (environmental stress) για να καταδείξει ότι η γενεσιουργός δύναμη του άγχους είναι το αστικό δομημένο περιβάλλον και τα χαρακτηριστικά του. Οι παράγοντες αυτοί (που προκαλούν το άγχος) αποτελούν τους στρεσογόνους παράγοντες (stressors). Στρεσογόνοι παράγοντες θεωρούνται οι διάφορες μορφές ρύπανσης (όπως ατμοσφαιρική ρύπανση, θόρυβος) που κυριαρχούν στις αστικές περιοχές, η κυκλοφοριακή συμφόρηση και άλλοι παράγοντες που θεωρείται ότι είναι είτε επιβλαβείς για την υγεία των κατοίκων, είτε περιορίζουν σε κατώτερα επίπεδα την ποιότητα ζωής τους και μειώνουν την ευεξία τους (Κοσμόπουλος, 2000, Pacione, 2003, Tanner, 1999, Novaco et al., 1979, Baum et al., 1981).

Οι στρεσογόνοι παράγοντες είναι στοιχεία των πόλεων μη αποδεκτά και ανεπιθύμητα από τους κατοίκους, επειδή επιβαρύνουν την καθημερινότητά τους, την υγεία τους, την ποιότητα ζωής και την ευεξία τους, την ικανοποίηση των αναγκών και επιθυμιών τους. Ταυτόχρονα, απαιτούν την προσοχή και την ανταπόκριση των ανθρώπων, γεγονός που επιβαρύνει την δυναμική απόδοση του εγκεφάλου τους. Ο άνθρωπος έχει αναπτύξει μηχανισμούς για την καλύτερη ανταπόκριση σε συνθήκες άγχους (Κοσμόπουλος, 2000), αλλά το εάν θα καταφέρει να ανταποκριθεί σε αυτές τις καταστάσεις με επιτυχία ή όχι καθορίζει το βαθμό στον οποίο αισθάνεται ότι η ποιότητα της ζωής του, οι επιθυμίες και οι ανάγκες του περιορίζονται από τις συνθήκες του δομημένου περιβάλλοντος.

Η θεωρία της περιβαλλοντικής πίεσης διερευνά τον τρόπο με τον οποίο το δομημένο περιβάλλον και οι στρεσογόνοι παράγοντες που περιλαμβάνει επηρεάζουν την συμπεριφορά, διάθεση και ψυχική υγεία των ανθρώπων και προκαλούν περιβαλλοντικό άγχος. Οι περισσότεροι ερευνητές ασχολήθηκαν με την σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ του περιβαλλοντικού άγχους και του θορύβου και της πληθυσμιακής πυκνότητας.

Πιο συγκεκριμένα, οι Cohen et al. (1979) αναφέρουν ότι η υψηλή πληθυσμιακή πυκνότητα δυσχεραίνει και αγχώνει τους κατοίκους, επειδή σχετίζεται με φαινόμενα όπως υψηλά επίπεδα εγκληματικότητας και κοινωνική αποδιοργάνωση. Ωστόσο, μέσα από την έρευνά τους διαπίστωσαν ότι η πληθυσμιακή συσσώρευση γίνεται ενοχλητική (προς το άτομο) κυρίως όταν παρουσιάζεται σε χώρους όπου το άτομο περνά μεγάλο

μέρος του χρόνου του (χώρος εργασίας ή χώρος που περνά τον ελεύθερο χρόνο του) ή σε χώρους που σχετίζονται με τον προσωπικό του χώρο. Αντίθετα, δεν ενοχλούνται τόσο από τον συνωστισμό όταν αυτός εκδηλώνεται σε τοποθεσίες όπου είναι αναπόφευκτος (όπως σε χώρους αναψυχής, εστιατόρια ή ελεύθερους χώρους). Ταυτόχρονα, ο Wohlwill (1970) διαπίστωσε ότι ο βαθμός ενόχλησης εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από την σημασία που έχει για το άτομο η δραστηριότητα που κάνει εκείνη την στιγμή.

Όσον αφορά στον θόρυβο, οι ερευνητές (Wohlwill, 1970, Glass et al., 1971, Cohen et al., 1979, Baum et al., 1981, Bronzaft, 2002) διαπίστωσαν ότι η ανοχή των ανθρώπων σε αυτόν εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το αν ο θόρυβος αυτός είναι συνεχιζόμενος ή διακοπτόμενος. Αναλυτικότερα, αναφέρουν ότι όταν ο θόρυβος είναι συνεχιζόμενος και σχετικά ίδιας έντασης είναι υποφερτός και ανεκτός από τους κατοίκους. Αντίθετα, όταν ο θόρυβος είναι διακοπτόμενος ή/και διαφορετικής έντασης είναι ιδιαίτερα ενοχλητικός. Οι Cohen et al. (1979) αναφέρουν πέντε (5) λόγους για τους οποίους μειώνεται η ανοχή του ατόμου απέναντι στον θόρυβο. Πρώτα από όλα, έχει σημασία το αν ο ανταποκρινόμενος στον θόρυβο τον θεωρεί περιττό. Δεύτερον, εάν θεωρεί ότι τα άτομα που δημιουργούν τον θόρυβο αυτό αδιαφορούν για το αν ενοχλούν τους υπόλοιπους. Τρίτον, εάν θεωρεί ότι ο θόρυβος αυτός είναι επιβλαβής για την υγεία του. Τέταρτον, εάν υπάρχει κάτι άλλο στο περιβάλλον του από το οποίο δεν είναι ικανοποιημένος. Τέλος, όταν ο θόρυβος αυτός προκαλεί ή σχετίζεται με κάποιο φόβο.

Ο Wohlwill (1970) από την άλλη επισημαίνει, και στην περίπτωση του θορύβου, ότι η ανοχή του ατόμου επηρεάζεται από την σημασία της δραστηριότητας που πραγματοποιεί την στιγμή που παράγεται ο θόρυβος αυτός. Οι Cohen et al. (1979) και Bronzaft (2002) διαπίστωσαν, ακόμη, ότι στην περίπτωση που κάποιος θόρυβος διαταράσσει τον ύπνο του ανταποκρινόμενου σε αυτόν, θεωρείται επίσης ιδιαίτερα ενοχλητικός, ακόμα κι αν η έντασή του είναι χαμηλή. Μάλιστα, στην περίπτωση του ύπνου οι επιπτώσεις του θορύβου μπορεί να είναι εξαιρετικά αρνητικές και επιβλαβείς, αφού αποδιοργανώνουν το άτομο σωματικά και (ειδικά) ψυχικά μειώνοντας τις ψυχικές και σωματικές αντοχές και επιδόσεις του και προκαλώντας του άγχος.

Επιπρόσθετα, οι Glass et al. (1971), Cohen et al. (1979) και Bronzaft (2002) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η ανοχή στον θόρυβο και στο πως αυτός επηρεάζει την ψυχική υγεία και συμπεριφορά εξαρτάται από τον έλεγχο που έχει το άτομο πάνω σε αυτόν.



Εάν δηλαδή το άτομο έχει την δυνατότητα να περιορίσει με κάποιο τρόπο την επίδραση που έχει σε αυτό ο θόρυβος, αυξάνεται αυτομάτως και η ανοχή του. Τέλος, οι Baum et al. (1981) αναφέρουν ότι ο άνθρωπος έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται ψυχολογικά στον θόρυβο και, κατ' επέκταση, η καθημερινότητά του είναι ουσιαστικά προσαρμοσμένη στους διάφορους στρεσογόνους παράγοντες ως μηχανισμός προσαρμογής και άμυνας στο περιβαλλοντικό άγχος και τις ψυχικές διαταραχές που αυτό συνεπάγεται.

Συμπερασματικά, οι Baum et al. (1981) αναφέρουν ότι οι στρεσογόνοι παράγοντες του δομημένου περιβάλλοντος δημιουργούν άγχος το οποίο πολλές φορές εκδηλώνεται κεκαλυμμένα μέσα από διαφορετικής φύσεως συναισθήματα, συμπεριφορές και ψυχικές ασθένειες. Ενδεικτικά, σε περίπτωση που το άτομο δεν καταφέρει να προσαρμοστεί στις συνθήκες που διαμορφώνουν οι στρεσογόνοι παράγοντες, το περιβαλλοντικό άγχος μπορεί να εκδηλωθεί με συναισθήματα όπως φόβο, ανησυχία, σύγχυση και θυμό και αγχώδη, επιθετική ή/και αμυντική συμπεριφορά. Κατ' επέκταση, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές αυτές μπορούν να εξελιχθούν σε ψυχικές διαταραχές, όπως αγχώδη διαταραχή και άλλες μορφές κατάθλιψης, εάν υπάρχουν σε καθημερινή βάση και το άτομο αδυνατεί να τα διαχειριστεί και να προσαρμόσει την συμπεριφορά του στις περιβαλλοντικές συνθήκες.

### 3.2.2 ΨΥΧΙΚΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗ (PSYCHIC OVERLOAD)

Η ψυχική υπερφόρτωση (psychic overload) αποτελεί μια θεωρία αλληλεπίδρασης του ατόμου με το περιβάλλον η οποία εστιάζει στο πως διαμορφώνεται η συμπεριφορά του ανάλογα με το πλήθος ερεθισμάτων που δέχεται από το περιβάλλον του (κοινωνικό και δομημένο). Σύμφωνα με τον Κοσμόπουλο (2000), η θεωρία της ψυχικής υπερφόρτωσης βασίζεται στην υπόθεση ότι το άτομο δέχεται περισσότερα και μεγαλύτερης ποικιλομορφίας ερεθίσματα (οπτικών, ακουστικών, ακόμα και κοινωνικής φύσεως) σε μια πυκνοκατοικημένη περιοχή παρά σε μια αραιοκατοικημένη. Η υπόθεση αυτή στηρίζεται στο γεγονός ότι το υποκείμενο έχει την δυνατότητα να έρθει σε επαφή με μεγάλο πλήθος ανθρώπων σε μια πυκνοκατοικημένη περιοχή, καθώς επίσης δέχεται περισσότερες επιπτώσεις από τις ανθρωπογενείς δραστηριότητες σε τέτοιου είδους περιοχές, αφού ο θόρυβος, η ρύπανση, τα κτίρια, οι πληροφορίες που λαμβάνει σε αυτές τις περιοχές είναι πολύ περισσότερα.

Ο Milgram (1970) αναφέρει ότι τα ερεθίσματα που δέχεται το άτομο από μια αστική περιοχή συνθέτουν την αστική εμπειρία (urban experience) και αποτελούνται από οπτικά, ακουστικά και άλλα ερεθίσματα που εξαρτώνται από τις αισθήσεις του ατόμου, από τις επαφές του με άλλους ανθρώπους, αλλά και από την ατμόσφαιρα που χαρακτηρίζει την περιοχή. Ωστόσο, τονίζει ότι η ατμόσφαιρα της πόλης εξαρτάται από δημογραφικούς παράγοντες, αλλά η αντίληψη που σχηματίζει κανείς για την ατμόσφαιρα αυτή εξαρτάται από υποκειμενικά κριτήρια και την ιδιότητα που έχει ο παρατηρητής της πόλης, εάν για παράδειγμα είναι επισκέπτης ή κάτοικος της περιοχής.

Η πληθώρα των ερεθισμάτων που δέχεται ο άνθρωπος διεκδικούν την προσοχή του, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Κοσμόπουλος (2000), την αξιολόγηση του και την ανταπόκρισή του. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα το άτομο, στην προσπάθειά του να ανταποκριθεί σε όλα αυτά τα ερεθίσματα και να απορροφήσει όλες αυτές τις πληροφορίες, να επιβαρύνει την δυναμικότητα της απόδοσης του εγκεφάλου του. Όταν το πλήθος των ερεθισμάτων είναι πολύ μεγάλο, το άτομο υπερφορτώνεται και στρεσάρεται (ψυχικά) από την έντονη προσπάθεια να ανταποκριθεί σε όλες αυτές τις εισροές που δέχεται από το περιβάλλον του.

Για την προφύλαξή του από αυτούς τους κινδύνους ο άνθρωπος έχει αναπτύξει κάποιους μηχανισμούς προσαρμογής. Ενδεικτικά, ο Milgram (1970) επισημαίνει ότι υπάρχουν 6 μηχανισμοί προσαρμογής. Πρώτον, το άτομο διαθέτει λιγότερο χρόνο για την επεξεργασία των εισροών – πληροφοριών που δέχεται. Δεύτερον, αποβάλλει τις πληροφορίες που είναι χαμηλής προτεραιότητας και δευτερεύουσας σημασίας, επιλέγοντας μόνο τις απαραίτητες. Τρίτον, θέτει όρια σε ορισμένες κοινωνικές επαφές για καλύτερη κατανομή των δυνατοτήτων του εγκεφάλου του. Χαρακτηριστικό παράδειγμα σε αυτό το μηχανισμό είναι η σχέση του οδηγού ταξί και του πελάτη, όπου οι σχέσεις που αναπτύσσονται είναι οι απολύτως απαραίτητες και τυπικές για να μπορεί ο οδηγός να ανταποκρίνεται σε άλλα ερεθίσματα που δέχεται από το περιβάλλον του για την αποδοτικότερη διεκπεραίωση της εργασίας του. Τέταρτον, υιοθετεί συμπεριφορά αποθάρρυνσης των ανεπιθύμητων κοινωνικών επαφών. Πέμπτον, αναπτύσσει μηχανισμούς φιλτραρίσματος για την μείωση της έντασης των εισροών που δέχεται από το περιβάλλον. Τέλος, δημιουργεί ειδικούς θεσμούς για την απορρόφηση των ερεθισμάτων που θα μπορούσαν να καταβάλουν ψυχολογικά και συναισθηματικά

το άτομο και οι οποίοι ουσιαστικά προστατεύουν το άτομο από το κοινωνικό του περιβάλλον.

Ο Κοσμόπουλος (2000) επισημαίνει ότι η ψυχική υπερφόρτωση έχει συνέπειες τόσο σε κοινωνικό, όσο και σε ατομικό επίπεδο. Σε κοινωνικό επίπεδο το αποτέλεσμα είναι συνήθως υψηλά ποσοστά παθολογίας. Σε ατομικό επίπεδο το αποτέλεσμα αφορά στην επίδραση που έχει το περιβάλλον στην διαμόρφωση της συμπεριφοράς, της προσωπικότητας, των ιδεολογιών, αντιλήψεων του ατόμου και στην διαμόρφωση του τρόπου ζωής που βοηθά το άτομο να επιλέγει ποιες εισροές – ερεθίσματα - πληροφορίες – επαφές θέλει να δέχεται και να αποβάλει τις ανεπιθύμητες. Σύμφωνα με τους Moser (1988) και Ρογκογκού (2007), εάν το άτομο δεν είναι σε θέση να αμυνθεί με τέτοιους τρόπους και μένει εκτεθειμένο στην ψυχική υπερφόρτωση από ερεθίσματα του περιβάλλοντος, κινδυνεύει να υποστεί ψυχικές και/ή σωματικές αρνητικές επιπτώσεις. Ακόμα και η επιτυχής ανταπόκρισή του στο μεγάλο πλήθος εισροών, μπορεί να του προκαλέσει κόπωση ή/και ασθένεια (σωματική ή ψυχολογική).

### 3.2.3 ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ (BEHAVIOR CONSTRAINT)

Η θεωρία του περιορισμού της συμπεριφοράς (behavior constraint) αναπτύχθηκε από τον Lefcourt το 1976 (Pacione, 2003). Σύμφωνα με την θεωρία αυτή υποστηρίζεται ότι ο άνθρωπος δέχεται περιορισμούς στην συμπεριφορά του και αδυναμία απόκτησης ελέγχου από το περιβάλλον του (κυρίως το δομημένο) που προκαλούνται κυρίως από στρεσογόνους παράγοντες (stressors) που απαντώνται στις πόλεις. Συνεπώς, οι περιορισμοί αυτοί εμφανίζονται συχνότερα, έως αποκλειστικά, στις αστικές περιοχές, παρά στις αγροτικές (Ρογκογκού, 2007).

Η Tanner (1999) χαρακτηριστικά αναφέρει ότι το αίσθημα περιορισμού της συμπεριφοράς και των επιλογών που έχει το άτομο στο δομημένο περιβάλλον εξαρτάται από δυο βασικούς παράγοντες. Ο πρώτος παράγοντας είναι ο βαθμός επίγνωσης των προβλημάτων που λαμβάνουν χώρα στο δομημένο περιβάλλον σε προσωπικό επίπεδο. Ουσιαστικά, ο βαθμός επίγνωσης αντανακλά το βαθμό στον οποίο το άτομο συνειδητοποιεί και ενοχλείται από τις αρνητικές συνέπειες που έχει το δομημένο περιβάλλον στην υγεία και ευεξία του και στην πρόκληση άγχους. Ο δεύτερος παράγοντας αποτελεί τον βαθμό επίγνωσης των περιβαλλοντικών προβλημάτων, αλλά και αισθήματος ευθύνης προς αυτά σε κοινωνικό επίπεδο. Ο

παράγοντας αυτός αντανακλά το κατά πόσο το άτομο συνειδητοποιεί ότι τα περιβαλλοντικά αυτά προβλήματα έχουν επιπτώσεις στο κοινωνικό σύνολο ή/και την φύση και τον βαθμό στον οποίο είναι διατεθειμένο να αναλάβει τις ευθύνες του και να συμβάλλει στην επίλυση των προβλημάτων αυτών.

Τα άτομα που δέχονται τέτοιου είδους περιορισμούς στα περιβάλλοντα που ζουν εκδηλώνουν αρνητικά συναισθήματα, αισθήματα καταπίεσης, άγχος, φόβο και αισθήματα στέρησης της ελευθερίας τους (κυρίως σε επίπεδο υλοποίησης προσωπικών στόχων, επιθυμιών και επιλογών). Η χρόνια έκθεση σε τέτοιες συνθήκες, συνήθως, μειώνει την ικανότητα ανταπόκρισης του ατόμου σε αυτούς τους στρεσογόνους παράγοντες, γεγονός που απαιτεί τον επαναπροσδιορισμό της «στρατηγικής» που θα ακολουθήσουν για να ανταπεξέλθουν στις σύγχρονες συνθήκες διαβίωσης. (Ρογκογκού, 2007)

### 3.2.4 ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ (BEHAVIORAL SETTINGS)

Η θεωρία για τα συμπεριφορικά περιβάλλοντα (behavioral settings) αναπτύχθηκε από τον Barker και αποσκοπεί στη εξήγηση της διαδικασίας οργάνωσης και λειτουργίας των περιβαλλόντων αυτών μελετώντας τις ανθρώπινες ενέργειες και την (κοινωνική) συμπεριφορά μέσα σε αυτά. Σύμφωνα, μάλιστα, με τους Georgiou et al. (1996) συμβάλλουν όχι μόνο σε επιστημονικό επίπεδο και στην κατανόηση του αντίκτυπου που έχει στην συμπεριφορά του ατόμου η δομή της κοινωνίας και της πόλης, αλλά και σε ατομικό επίπεδο προτρέποντας το υποκείμενο να κατανοήσει τον ίδιο του τον εαυτό και τους γύρω του.

Τα συμπεριφορικά περιβάλλοντα είναι κατά τον Barker (1968) κοινωνικά συστήματα μικρής κλίμακας, τα οποία διαθέτουν δομικά και δυναμικά χαρακτηριστικά. Τα συστήματα αυτά είναι προσδιορισμένα χρονικά και χωρικά, χαρακτηρίζονται από την διεξαγωγή (στο εσωτερικό τους) μιας σειράς γεγονότων (συνήθως συγκεκριμένων) και οι άνθρωποι που συμμετέχουν σε αυτά υιοθετούν ένα συγκεκριμένο μοτίβο συμπεριφοράς (Barker, 1968, Schoggen, 1968, Wicker, 1979, Eklund et al., 1985, Perkins et al., 1988, Georgiou et al., 1996). Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά αλληλοεξαρτώνται μεταξύ τους. Πιο συγκεκριμένα, το περιεχόμενο των περιβαλλόντων αυτών διακρίνεται σε δυο (2) βασικές ομάδες – κλάσεις οι οποίες είναι τα ανθρώπινα χαρακτηριστικά, δηλαδή οι άνθρωποι οι οποίοι έχουν συμπεριφορά, και τα άψυχα, τα

οποία είναι ουσιαστικά τα υλικά αντικείμενα που υπάρχουν στον χώρο και τα οποία δεν έχουν συμπεριφορά και ψυχολογία (Wicker, 1979, Perkins et al., 1988).

Σύμφωνα με τους Lynch και Hack (1984), τα συμπεριφορικά περιβάλλοντα αποτελούν υποπεριοχές ενός ευρύτερου (οικολογικού) συστήματος στις οποίες στεγάζονται συγκεκριμένες λειτουργίες ή/και κοινωνικοί θεσμοί της πόλης και σχηματίζουν μικρές κοινότητες. Αποκτούν, συνεπώς, ένα συγκεκριμένο χαρακτήρα και μια ταυτότητα και, κατ' επέκταση, ένα συγκεκριμένο όνομα (Eklund et al., 1985). Έτσι, παραδείγματος χάριν, ένα συμπεριφορικό περιβάλλον αποτελεί η εκκλησία της συνοικίας, το ταχυδρομείο ή ακόμα και ένα αγώνας μπάσκετ. Τα συστήματα αυτά διαφέρουν κατά πολύ μεταξύ τους, αφού όταν το άτομο βρίσκεται στο εσωτερικό τους υιοθετεί μια συγκεκριμένη συμπεριφορά που θεωρείται αρμόζουσα για το συγκεκριμένο περιβάλλον αυτό (Georgiou et al., 1996). Επομένως, μέσα στα συστήματα αυτά διαμορφώνονται άτυποι «κανόνες» και «ρόλοι» που δημιουργούν μια πλασματική (κοινωνική) συνοχή (Eklund et al., 1985).

Οι Wicker (1979), Eklund et al. (1985) και Perkins et al. (1988) τονίζουν ότι η διατήρηση του μοτίβου συμπεριφοράς που έχει καθιερωθεί στα περιβάλλοντα αυτά είναι μεγάλης σημασίας για τα ίδια τα άτομα και για το λόγο αυτό έχουν αναπτυχθεί μηχανισμοί (στο εσωτερικό των συστημάτων αυτών) για την επαναφορά της, σε περίπτωση που διαταραχθεί. Η εξήγηση που έχει δοθεί για το φαινόμενο αυτό είναι ότι τα άτομα θεωρούν ότι η συγκεκριμένη συμπεριφορά συμβάλει στην ικανοποίηση των σκοπών, των αναγκών και των επιθυμιών που έχουν από την συμμετοχή τους στα περιβάλλοντα αυτά. Ενδεικτικά, κάποιοι από τους μηχανισμούς αυτούς είναι οι μηχανισμοί εξάλειψης της όποιας «απειλής» της σταθερότητας της συμπεριφοράς (deviation – countering circuits) και οι μηχανισμοί περιορισμού της «απειλής» αυτής (vetoing circuits).

Ωστόσο, μέσα από έρευνες παρατηρήθηκε ότι μεγάλο ρόλο παίζει το μέγεθος του πληθυσμού που συμμετέχει στο συμπεριφορικό περιβάλλον (Wicker, 1979, Eklund et al., 1985, Perkins et al., 1988). Η διαπίστωση αυτή αναπτύχθηκε ως η θεωρία του αραιού πληθυσμού (theory of undermanning/underpopulation) και υποστηρίζει ότι το σταθερό και συγκεκριμένο μοτίβο συμπεριφοράς που χαρακτηρίζει τα συστήματα συμπεριφοράς υιοθετείται, διαμορφώνεται και διατηρείται πιο εύκολα στα συστήματα με μικρό μέγεθος πληθυσμού. Αυτό συμβαίνει γιατί στις μικρές αυτές κοινότητες που

δημιουργούνται το κάθε άτομο αποκτά πιο εύκολα κάποιο συγκεκριμένο ρόλο, ο οποίος αποτελεί πυλώνα για την λειτουργία τους συστήματος, και η διατήρηση μιας σταθερής και συγκεκριμένης συμπεριφοράς με την σειρά της συνεισφέρει στην διατήρηση των ρόλων αυτών.

### 3.2.5 ΧΩΡΟΣ ΔΡΑΣΗΣ (ACTION SPACE)

Το αστικό περιβάλλον αποτελείται από στοιχεία τα οποία επηρεάζουν την συμπεριφορά του ατόμου ως προς τις επιλογές και αποφάσεις που παίρνει για το πώς θα κινηθεί μέσα σε αυτό. Οι χώροι της πόλης μέσα στους οποίους επιλέγει να κινηθεί αποτελούν τους χώρους δράσης του (action space). Συνεπώς, ο χώρος δράσης είναι προσωποποιημένος, διαφορετικός για κάθε άτομο και επιλεγμένος βάσει των αναγκών, επιθυμιών και στόχων που έχει το υποκείμενο. (Ρογκογκού, 2007)

Οι Horton και Reynolds (1970, 1971) αξιοποίησαν την έννοια του χώρου δράσης σε πολλές μελέτες που πραγματοποίησαν γύρω από την επιλογές που κάνει το άτομο για να κινηθεί μέσα στην πόλη. Οι διαπιστώσεις στις οποίες κατέληξαν περιστρέφονταν γύρω από την χρησιμότητα του χώρου (σύμφωνα με υποκειμενικά κριτήρια των ανθρώπων), τις προτιμήσεις των υποκειμένων και την διαφάνεια των πληροφοριών που κατείχαν για τους χώρους στους οποίους επιθυμούσαν να κινηθούν. Χαρακτηριστικά αναφέρουν (Horton & Reynolds, 1970) ότι ο χώρος δράσης δημιουργείται βάσει των κοινωνικο-οικονομικών χαρακτηριστικών του αστικού περιβάλλοντος, της υποκειμενικής αντίληψης για την πόλη και τις προσωπικές προτιμήσεις. Με άλλα λόγια, το άτομο, σύμφωνα με την προσωπική ορθολογική ικανότητα που διαθέτει, επιλέγει μέσα από ποιους επιμέρους χώρους της πόλης θα διέλθει για την ικανοποίηση των προσωπικών του στόχων.

Οι Handy et al. (2002) πραγματοποίησαν μια μελέτη γύρω από το πώς επηρεάζονται οι επιλογές των ανθρώπων ως προς τον τρόπο μετακίνησής τους (πεζή, με ποδήλατο, με ΙΧ κλπ) και την ταξιδιωτική συμπεριφορά από το δομημένο περιβάλλον. Από την μελέτη αυτή συμπεράναν ότι τα χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος που επηρεάζουν τις επιλογές αυτές είναι η πυκνότητα και ένταση της ανάπτυξης (ουσιαστικά η πυκνότητα και γενικότερα ο αριθμός και η ποικιλία των δραστηριοτήτων που λαμβάνουν χώρα στην περιοχή), η μίξη των χρήσεων γης (που επηρεάζει την ποικιλία των δραστηριοτήτων που μπορούν να πραγματοποιήσουν), η συνδεσιμότητα



του οδικού δικτύου, το πλάτος των δρόμων και η αισθητική ποιότητα (που παροτρύνει την μετακίνηση πεζή).

Επιπρόσθετα, διαπίστωσαν ότι οι αλλαγές στο αστικό περιβάλλον που επηρεάζουν την αξία ή/και την χρησιμότητα της μετακίνησης επηρεάζει τον τρόπο μετακίνησης. Τέλος, η γεωγραφική κλίμακα παίζει, επίσης, καθοριστικό ρόλο στον τρόπο μετακίνησης. Χαρακτηριστικά αναφέρουν ότι όταν πρόκειται για μετακινήσεις σε επίπεδο – κλίμακα γειτονιάς, η μετακίνηση πεζή είναι προτιμότερη από την χρήση κάποιου μεταφορικού μέσου (όπως ποδήλατο), γεγονός που εξαρτάται παρόλα αυτά από τα χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος που αναφέρθηκαν μόλις παραπάνω.

Ωστόσο, η Wolpert (1965) τονίζει ότι η συμπεριφορά των ανθρώπων στην διαμόρφωση των προσωπικών χώρων δράσης δεν καθορίζεται μόνο από τα παραπάνω. Οι επιλογές του ατόμου πολλές φορές κατευθύνονται από θεσμικές και κοινωνικές δυνάμεις της πόλης. Ενδεικτικά, αναφέρει μερικούς από τους παράγοντες που παρουσιάζουν κάποιο ενδιαφέρον, όπως το κοινωνικό κύρος, το οικογενειακό εισόδημα, το επίπεδο μόρφωσης, το φύλο, η φυλή.

Το συμπέρασμα που προκύπτει είναι ότι η επιλογή και διαμόρφωση του χώρου δράσης πραγματοποιείται με ορθολογικά κριτήρια για την ευκολότερη, γρηγορότερη, ασφαλέστερη ικανοποίηση των επιθυμιών, αναγκών και στόχων του ατόμου. Παρόλα αυτά, οι επιλογές που γίνονται δεν συνεπάγονται απαραίτητα ότι είναι και οι πιο επιθυμητές από το άτομο και αυτές που τον κάνουν να αισθάνεται ότι βελτιώνεται ή διατηρείται η ποιότητα ζωής του και η ευεξία του. Για παράδειγμα, εάν κάποιος λαμβάνει (συναισθηματική) ικανοποίηση όταν μπορεί να ικανοποιήσει τις επιθυμίες και ανάγκες του πεζή, ενώ στην πραγματικότητα δεν μπορεί να υλοποιηθεί αυτή η επιθυμία του, είναι επόμενο να αισθάνεται ότι η ποιότητα ζωής του μειώνεται και να νιώθει δυσαρέσκεια, συναισθήματα που σε βάθος χρόνου μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική του υγεία.

### 3.2.6 ΕΔΑΦΙΚΟΤΗΤΑ (TERRITORIALITY)

Ο Hall (1987) επισήμανε ότι το έδαφος (territory) παίζει σημαντικό ρόλο στην αλυσίδα των γεγονότων που σχετίζονται με την επιβίωση των ζώων. Την άποψη αυτή την προέκτεινε και στην ζωή των ανθρώπων στις αστικές περιοχές αναπτύσσοντας την θεωρία της εδαφικότητας (territoriality). Σύμφωνα με την θεωρία αυτή υποστηρίζεται ότι ο άνθρωπος χρειάζεται κάποιο προσωπικό έδαφος και η καταπάτηση ή παρεμπόδιση αυτού προκαλεί αρνητικά συναισθήματα, όπως σύγχυση και άγχος (Κοσμόπουλος, 2000, Ρογκογκού, 2007). Αυτή η ανάγκη του ανθρώπου για προσωπικό έδαφος πηγάζει ενστικτωδώς (Sommer, 1966) για αυτό και όταν δεν ικανοποιείται οδηγεί σε ακραίες συμπεριφορές που συνοδεύονται από συμπλέγματα επιθετικότητας, παραίτησης και ψυχικών διαταραχών (Κοσμόπουλος, 2000). Συνεπώς, κατά τον Sommer (1966) η περιοχή του εδάφους που αποτελεί τον προσωπικό χώρο του ατόμου έχει ιδιαίτερη σημασία σε ψυχολογικό επίπεδο.

Ο άνθρωπος μπορεί να αντιληφθεί τον χώρο άμεσα με την αίσθηση της όρασης. Τον χώρο αυτό ο Sommer (1966) τον αποκαλεί κοντινό περιβάλλον (proximate environment), περιλαμβάνοντας όλα τα αντικείμενα που είναι ορατά μια δεδομένη στιγμή σε έναν δεδομένο χώρο, για να τον διαφοροποιήσει από τον προσωπικό χώρο (personal space), τον οποίο μπορεί κανείς να τον φανταστεί σαν μια φούσκα που περιβάλλει το άτομο και της οποίας τα όρια προφανώς δεν είναι ορατά, αλλά νοητά (Hall, 1987). Τα όρια αυτής της «φούσκας» μεταβάλλονται ανάλογα με τις περιστάσεις, την σχέση και τον βαθμό εξοικείωσης που έχει το άτομο με τους ανθρώπους που το περιβάλλουν, αλλά και βάσει κοινωνικών θεσμών και κουλτούρας (Hall, 1987, Kaplan, 1977).

Ο Κοσμόπουλος (2000) αναφέρει ότι η θεωρία της εδαφικότητας έχει καταλήξει να σχετίζεται στενά με τις ανθρώπινες ανάγκες για άμυνα, έλεγχο και ισχύ. Οι Hall (1987) και Kaplan (1977), μάλιστα, επισημαίνουν το γεγονός ότι το έδαφος είναι η σημαντικότερη εκδήλωση της ισχύος που έχει κάποιος και πολλές φορές σχετίζεται με το κοινωνικό κύρος και την προβολή του ατόμου στην κοινωνία. Η ανάγκη για διατήρηση του προσωπικού χώρου μπορεί να υποδηλώνει ακόμα και τον φόβο του ατόμου για όσα το περιβάλλουν (Kaplan, 1977). Συνεπώς, όταν οι ανάγκες αυτές έρχονται σε σύγκρουση με τις αντίστοιχες ανάγκες κάποιου άλλου υποκειμένου επακολουθούν οι αρνητικές συνέπειες που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Οι παράγοντες που εμπλέκονται στην θεωρία της εδαφικότητας, ωστόσο, δεν είναι μόνο δημογραφικοί, πολιτισμικοί και κοινωνικοί. Πολλά από τα χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος συνεισφέρουν συχνά στην πυροδότηση των αρνητικών επιπτώσεων από την σύγκρουση της χρήσης του εδάφους από τους κατοίκους, είτε μεμονωμένα είτε ως κοινωνικές ομάδες. Το πιο αντιπροσωπευτικό παράδειγμα είναι οι πυκνοκατοικημένες περιοχές. Αυτό συμβαίνει, γιατί ο χώρος σε αυτές τις περιοχές χρησιμοποιείται πιο συχνά, αφού οι χρήστες τους είναι περισσότεροι σε αριθμό, με αποτέλεσμα να υπάρχει σύγκρουση μεταξύ τους για την χρήση του χώρου και, κατ' επέκταση, στρες, καθώς και τα αρνητικά συναισθήματα που αναφέρθηκαν παραπάνω. (Κοσμόπουλος, 2000)

Αρκετές μελέτες έχουν γίνει πάνω σε παράγοντες που προκαλούν σύγκρουση μεταξύ των χρηστών για την χρήση του δομημένου περιβάλλοντος. Χαρακτηριστικές είναι αυτές των Arnberger & Haider (2005) και των Appleyard & Lintell (1972). Πιο συγκεκριμένα, οι Arnberger και Haider (2005) διερεύνησαν τις (κοινωνικές) επιπτώσεις που προκαλούνται από τον συνωστισμό στις προτιμήσεις και την συμπεριφορά των επισκεπτών αστικών δασών στην Βιέννη. Το συμπέρασμά τους ήταν ότι περίπου το 13% των επισκεπτών έδειξαν χαμηλή ανοχή στον συνωστισμό και θεωρούσαν αρκετά αρνητικό το γεγονός ότι μεγάλο πλήθος ατόμων κάνει χρήση του αστικού δάσους, καθώς αυτό τους εμπόδιζε να ικανοποιήσουν τους διάφορους σκοπούς της δικής τους επίσκεψης. Επιπρόσθετα, διαπίστωσαν ότι τα άτομα αυτά ενοχλούνταν, επίσης, από την ετερογένεια των χρηστών και των συνθηκών που επικρατούσαν στο δάσος και από τις εκδηλώσεις βίαιων συμπεριφορών.

Από την άλλη, η έρευνα των Appleyard και Lintell (1972) αφορούσε στην σύγκριση τριών οδών στο Σαν Φρανσίσκο που διέρχονταν από οικιστικές περιοχές. Οι οδοί ήταν του ίδιου μήκους, αλλά διαφορετικού επιπέδου κυκλοφορίας οχημάτων. Από την έρευνα διαπιστώθηκε ότι οι κάτοικοι της οδού με την μικρότερη διέλευση οχημάτων ήταν πιο κοινωνικοί από τους υπόλοιπους. Το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξαν οι ερευνητές ήταν ότι όσο αυξάνεται ο όγκος των οχημάτων που διέρχονται από μια οδό, τόσο περισσότερο θεωρούν οι κάτοικοι ότι ο προσωπικός του χώρος περιορίζεται από την συγκεκριμένη οδό.

Ωστόσο, στη προσπάθεια επίλυσης αυτών των συγκρούσεων για την χρήση του χώρου δημιουργούνται σε αρκετές συνοικίες των πόλεων από τις διάφορες κοινωνικές ομάδες

ιεραρχίες ισχύος, ορίων, ελέγχου και άμυνας (Κοσμόπουλος, 2000). Αξίζει, τέλος, να επισημανθεί ότι ο προσωπικός χώρος δεν διαμορφώνεται μόνο βάσει πολιτισμικών αξιών και του βαθμού οικειότητας, αλλά και βάσει της ιδιοσυγκρασίας του ατόμου (Kaplan, 1977).

### 3.2.7 ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ (ADAPTATION LEVEL)

Ο Pacione (2003) αναφέρει ότι το επίπεδο προσαρμογής (adaptation level) είναι μια από τις σημαντικότερες θεωρίες που διερευνούν τον αντίκτυπο που έχει το αστικό περιβάλλον στην ανθρώπινη συμπεριφορά και ψυχολογία. Σε αντίθεση με τις υπόλοιπες θεωρίες αστικότητας, η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι τα χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος και η πληθώρα των ερεθισμάτων που αυτό συνεπάγεται, δεν αποτελούν την πηγή του αρνητικών συναισθημάτων που προκαλεί. Η βασική αιτία είναι η ικανότητα που έχει κάθε άτομο να προσαρμοστεί στους διάφορους χώρους που του παρέχονται. (Ρογκογκού, 2007)

Η ικανότητα προσαρμογής του ατόμου σε έναν χώρο σχετίζεται στενά με την αντίληψη που έχει για το περιβάλλον αυτό. Εξαρτάται, επίσης, από τα προσωπικά βιώματα του και τον τρόπο με τον οποίο έχει βιώσει την αστική εμπειρία. Για το λόγο αυτό, το υποκείμενο αξιολογεί θετικά έναν χώρο στον οποίο έχει την δυνατότητα να ικανοποιήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις επιδιώξεις που έχει από αυτόν. Ενδεικτικά, η Ρογκογκού (2007) αναφέρει ότι το αστικό περιβάλλον παρέχει πληθώρα χώρων με μεγάλη ποικιλομορφία και, κατ' επέκταση, το άτομο έχει την ευκαιρία, μετά από αναζήτηση, να επιλέξει τον χώρο που του «ταιριάζει» περισσότερο. Ταυτόχρονα, ακόμα και αυτοί που δεν είναι εξοικειωμένοι με τους επιμέρους χώρους του αστικού περιβάλλοντος και τους αξιολογούν αρνητικά, εφόσον καταφέρουν να προσαρμοστούν σε αυτόν αναθεωρούν τις απόψεις για αυτούς και ασκούν θετική κριτική προς αυτούς.

### 3.3 ΘΕΩΡΙΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΦΥΣΕΩΣ

#### 3.3.1 ΔΟΜΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ

Η θεωρία της δομικής διαφοροποίησης παρουσιάζει περισσότερο κοινωνιολογικό χαρακτήρα. Με τον όρο δομική διαφοροποίηση εννοείται ότι οι διάφορες κοινωνικές ομάδες του αστικού χώρου εγγράφονται στο χώρο με τέτοιο τρόπο ώστε να δημιουργούν χωρικές συγκεντρώσεις και, συνεπώς, να διαφοροποιούνται μεταξύ τους. Ο Κοσμόπουλος (2000) αναφέρει ότι σύμφωνα με την θεωρία αυτή υποστηρίζεται ότι οι πυκνοκατοικημένες περιοχές εμφανίζουν εντονότερες δομικές διαφοροποιήσεις σε σύγκριση με τις αραιοκατοικημένες. Κατ' επέκταση, οι κοινωνικοί θεσμοί που διαμορφώνονται είναι πιο ξεκάθαροι ως προς τα χαρακτηριστικά τους, αλλά και πιο εξειδικευμένοι ως προς τις λειτουργίες τους.

Ωστόσο, ο Κοσμόπουλος (2000) επισημαίνει ότι, από έρευνες που έχουν γίνει (κυρίως από κοινωνιολόγους), η δομική διαφοροποίηση έχει ορισμένες αρνητικές επιπτώσεις σε ατομικό επίπεδο, καθώς το άτομο αναπτύσσει μονοδιάστατες σχέσεις ως μηχανισμό άμυνας στις συνθήκες διαβίωσης μιας πυκνοκατοικημένης περιοχής. Οι μονοδιάστατες αυτές σχέσεις δημιουργούν προβλήματα ταυτότητας στο άτομο, τόσο σε κοινωνικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Ενδεικτικά, μερικές από τις επιπτώσεις αυτές είναι το άγχος και άλλες παρόμοιες ψυχοφθόρες καταστάσεις που μπορεί να βιώσει το άτομο στο αστικό περιβάλλον και ο «αστικός» τρόπος αλληλεπίδρασης και συμπεριφοράς που διαμορφώνεται στις πόλεις.

Οι Fischer και Hawley (Κοσμόπουλος, 2000), σε αντίθεση με την παράθεση των αρνητικών επιπτώσεων που αναφέρθηκαν μόλις από πάνω, αναφέρουν ότι η δομική διαφοροποίηση μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα θετική για το άτομο. Χαρακτηριστικά ο Fischer υποστηρίζει ότι οι μονοδιάστατες σχέσεις που αναπτύσσονται στις πυκνοκατοικημένες περιοχές είναι ευεργετικές για την πρόληψη, αναχαίτιση και θεραπεία του άγχους. Ο Hawley, από την άλλη, συμπληρώνει ότι στις πυκνοκατοικημένες περιοχές που παρουσιάζουν δομικές διαφοροποιήσεις των κοινωνικών χαρακτηριστικών τους παρέχουν περισσότερες ευκαιρίες κοινωνικοποίησης. Αυτό συμβαίνει γιατί το πλήθος των ανθρώπων που έχει την δυνατότητα να συναναστραφεί το άτομο είναι μεγαλύτερο και με μεγάλη ποικιλομορφία. Συνεπώς, το άτομο έχει την ευκαιρία να βρει πιο εύκολα παρέες που να του ταιριάζουν. Επιπρόσθετα, ο ίδιος επισημαίνει ότι οι πυκνοκατοικημένες περιοχές

παρέχουν περισσότερες δυνατότητες καλύτερης και πιο αποτελεσματικής υπεράσπισης των δικαιωμάτων τους και των συμφερόντων τους.

### 3.3.2 ΚΟΙΝΩΝΙΟ-ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΘΕΩΡΗΣΗ

Η κοινωνιο-ψυχολογική θεώρηση έχει, επίσης, πιο κοινωνιολογικό χαρακτήρα. Αντικείμενο της μελέτης της αποτελεί κυρίως η πληθυσμιακή συσσώρευση που παρατηρείται στις αστικές περιοχές. Σύμφωνα με τον Κοσμόπουλο (2000), η θεωρητική αυτή προσέγγιση της μελέτης της αλληλεπίδρασης του ανθρώπου με το δομημένο περιβάλλον συμβάλλει στην κατανόηση των συνεπειών που έχει η πληθυσμιακή συσσώρευση τόσο από την υλική (οικιστική), όσο και από την κοινωνική πλευρά τους.

Ο ίδιος αναφέρει τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξε ο Mitchell, ο οποίος υποστηρίζει ότι η πληθυσμιακή συσσώρευση έχει τόσο θετικές, όσο και αρνητικές πτυχές. Στα θετικά επισημαίνει κάποιες παραδοχές κοινωνιολογικής φύσεως που περιορίζουν τα αρνητικά συναισθήματα που προκύπτουν από την υψηλή πληθυσμιακή πυκνότητα. Η πιο χαρακτηριστική παραδοχή είναι ότι η κατασκευή δημόσιων χώρων και κοινωφελών εγκαταστάσεων μετριάζουν σε μεγάλο βαθμό την αίσθηση της συσσώρευσης από την πληθυσμιακή πυκνότητα και τις αρνητικές αντιδράσεις που αυτή συνεπάγεται. Από την άλλη πλευρά, στα αρνητικά αναφέρει ότι συγκεκριμένοι συνδυασμοί οικιστικών χαρακτηριστικών και κοινωνικής σύνθεσης μπορεί να εντείνουν το άγχος. Οι αρνητικές αυτές συνέπειες διαπιστώθηκαν και σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι Matheson et al. (2006) σε γειτονιές μητροπολιτικών περιοχών στον Καναδά. Μέσα από αυτή την έρευνα κατέληξαν ότι τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά μιας περιοχής επηρεάζουν τους κατοίκους της γειτονιάς. Χαρακτηριστικά αναφέρουν ότι οι «αγχωμένες» γειτονιές (“stressed” neighborhoods) παρουσιάζουν περισσότερα κρούσματα κατάθλιψης από ότι οι μη «αγχωμένες».

Ωστόσο, ο Stockols (Κοσμόπουλος, 2000) τονίζει ότι πρέπει να δοθεί έμφαση περισσότερο στα χαρακτηριστικά του χώρου, των ανθρώπων και στις δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα στους χώρους αυτούς, παρά στην οικιστική πυκνότητα ως καθοριστικό παράγοντα για την διερεύνηση των επιπτώσεων που έχει στην αντίληψη των ανθρώπων αυτών για αυτήν. Παρόλα αυτά, η διάκριση αυτή οδηγεί στην διεξαγωγή συμπερασμάτων για συγκεκριμένους χώρους και χρήσεις αυτού.



### 3.4 ΠΟΛΕΟΔΟΜΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Πλέον ο πολεοδομικός σχεδιασμός δίνει όλο και περισσότερο έμφαση στην σχέση αλληλεπίδρασης ανθρώπου και χώρου εξετάζοντας με ποιους τρόπους μπορεί να εξηγηθεί αυτή η σχέση αλληλεπίδρασης, να αξιοποιηθεί στην αξιολόγηση της ποιότητας του αστικού περιβάλλοντος και να συνεισφέρει στην δημιουργία καλύτερων πόλεων που θα ικανοποιούν με τον βέλτιστο δυνατό τρόπο τον σκοπό της ύπαρξής τους και, συνεπώς, τις ανάγκες και επιθυμίες των κατοίκων τους. Ο Lynch (1981) αναφέρει ότι υπάρχουν τρεις βασικοί τομείς θεωριών που επιχειρούν να εξηγήσουν την πόλη ως χωρικό φαινόμενο, να αξιολογήσουν την ποιότητά της και να συμβάλλουν στην εξέλιξη του πολεοδομικού σχεδιασμού: η θεωρία σχεδιασμού (planning theory), η θεωρία της λειτουργικότητας (functional theory) και η κανονιστική θεωρία (normative theory) με την τελευταία να εφαρμόζει (πλέον) καλύτερα από όλες τις άλλες στις ανάγκες του σύγχρονου πολεοδομικού σχεδιασμού.

Ωστόσο, από αυτές τις θεωρίες μόνο η κανονιστική θεωρία έχει καθαρά ανθρωποκεντρικό χαρακτήρα. Πιο συγκεκριμένα, η θεωρία σχεδιασμού, σύμφωνα με τον Lynch (1981), ασχολείται με την πολυπλοκότητα των δημοσίων αποφάσεων πάνω σε θέματα πολεοδομικού σχεδιασμού και αστικής ανάπτυξης και για αυτό πολλές φορές συναντάται και ως θεωρία αποφάσεων (decision theory). Η εμπλοκή των δημοσίων αποφάσεων υπονοεί ότι η θεωρία αυτή επεκτείνεται και πέρα από το πεδίο του αστικού σχεδιασμού, ο οποίος συνεπώς κατευθύνεται κυρίως από τον δημόσιο τομέα βάσει πολιτικών και οικονομικών συμφερόντων. Από την άλλη, η θεωρία λειτουργικότητας έχει ως επίκεντρο την πόλη και επιχειρεί να εξηγήσει πως η τελευταία αναπτύσσεται, για ποιο λόγο έχει την μορφή που έχει, πως λειτουργεί η δομή που έχει και αν είναι λειτουργική (Lynch, 1981).

Επιπρόσθετα, ο Αραβαντινός (2007) αναφέρει ότι τις τελευταίες δεκαετίες αναπτύχθηκαν νεότερες κατευθύνσεις στην πολεοδομία και μέθοδοι και προσεγγίσεις πολεοδομικού σχεδιασμού βασισμένες στην ιδέα του «ανοιχτού» σχεδιασμού, δηλαδή μια μορφής και διαδικασίας σχεδιασμού των πόλεων στον οποίο οι διάφορες ομάδες ενδιαφερόμενων μπορούν να συμμετέχουν με πιο ενεργό τρόπο. Οι βασικότεροι «εκφραστές» της ιδέας του «ανοιχτού» σχεδιασμού είναι ο συμμετοχικός σχεδιασμός, ο συνηγορικός και η διαδικασία της αυτοβοήθειας (self-help).

### 3.4.1 ΚΑΝΟΝΙΣΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ (NORMATIVE THEORY)

Η θεωρία αυτή ικανοποιεί με τον βέλτιστο δυνατό τρόπο της σύγχρονες ανάγκες των πόλεων και του πολεοδομικού σχεδιασμού. Προτεραιότητά της είναι να συνδέσει τις ανθρώπινες αξίες, ανάγκες και επιθυμίες με την μορφή της πόλης που τις «στεγάζει» και να διαμορφώσει ένα σύστημα κριτηρίων για την ερμηνεία και αξιολόγηση του αστικού χώρου. Η προσέγγιση αυτή έχει σημασία καθώς αποτελεί ένα μέσο για να διερευνηθεί το αν οι πόλεις ικανοποιούν τον σκοπό για τον οποίο δημιουργήθηκαν, ερώτημα που αποτελεί την ουσία για την θετική αξιολόγηση μιας πόλης. (Lynch, 1981)

Με την διατύπωση αυτής της θεωρίας συνειδητοποιήθηκε ότι η πόλη δεν είναι μόνο ο χώρος που καταλαμβάνει, αλλά έχει και κοινωνική δομή. Οι κοινωνικές και οι χωρικές δομές μια πόλης αλληλεπιδρούν με συνδετικό κρίκο τον άνθρωπο, ο οποίος, έχοντας την ικανότητα και την δυνατότητα να δρα και στις δυο αυτές διαστάσεις της πόλης, αποτελεί την κοινή μεταβλητή τους. Ο Lynch (1981) μάλιστα τονίζει ότι οι δραστηριότητες και οι σκέψεις των ανθρώπων για μια πόλη είναι ο βασικός κριτής για την αξιολόγηση της ποιότητας του αστικού περιβάλλοντος γεγονός που αντικατοπτρίζεται μέσα από καταστάσεις, όπως η κουλτούρα, οι κοινωνικοί θεσμοί και η σχέση του ανθρώπου με το περιβάλλον του.



### 3.4.2 ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Σύμφωνα με τον Αραβαντινό (2007), ο συμμετοχικός σχεδιασμός επιτρέπει την συμμετοχή του ενδιαφερόμενου πληθυσμού στις πολεοδομικές πρακτικές που συνθέτουν τις απαιτούμενες παρεμβάσεις σε επίπεδο πόλεως με σκοπό την βιώσιμη αστική ανάπτυξη και την βελτίωση του βιοτικού επιπέδου. Η συμμετοχή των ομάδων ενδιαφερόμενων επιτρέπεται, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει, για πρακτικούς, θεωρητικούς και πολιτικούς λόγους, δηλαδή ουσιαστικά για να δοθεί η ευκαιρία σε αυτές τις ομάδες να εκφράσουν τις απόψεις τους και τις επιθυμίες τους πάνω στα ζητήματα αστικού και πολεοδομικού σχεδιασμού.

Χαρακτηριστικό του συμμετοχικού σχεδιασμού είναι το γεγονός ότι οι ομάδες ενδιαφερόμενων έχουν την δυνατότητα να συμμετέχουν στην διαδικασία του σχεδιασμού από την αρχή του και όχι στο τέλος, όπως συνήθως γίνεται, για την συζήτηση πάνω σε έτοιμες λύσεις. Ο πολεοδόμος παίζει σημαντικό ρόλο καθώς είναι

υπεύθυνος για τον συντονισμό, την κατεύθυνση και καθοδήγηση, την έκφραση, την εξειδίκευση και την υλοποίηση των επιθυμιών του κοινού. (Αραβαντινός, 2007)

Η επιτυχία αυτής της διαδικασίας σχεδιασμού εξαρτάται, όχι μόνο από τον αν θα ακουστεί η γνώμη αυτών που επωφελούνται από τον σχεδιασμό, αλλά και από αν θα ληφθεί υπόψη και θα υποστηριχτεί από τους πολεοδόμους και τους λοιπούς αρμόδιους. Η «δημοκρατικότητα» των θεσμών, αλλά και η αγωγή και το πολιτισμικό επίπεδο των άμεσα ενδιαφερόμενων είναι δυο ακόμα από τους βασικούς παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η επιτυχία του συμμετοχικού σχεδιασμού. (Αραβαντινός, 2007)

Ο συμμετοχικός σχεδιασμός ως διαδικασία πολεοδομικού σχεδιασμού έχει θετικές επιδράσεις και στην ψυχολογία και συμπεριφορά των ενδιαφερόμενων. Είναι σημαντικό οι κάτοικοι να αισθάνονται ότι λαμβάνεται υπόψη η γνώμη τους για θέματα που τους αφορούν και αυτό μπορεί να γίνει πραγματικότητα μέσα από τον επιτυχή συμμετοχικό σχεδιασμό. Εκτός αυτού, οι άμεσα ενδιαφερόμενοι είναι αυτοί που γνωρίζουν καλύτερα τι ανάγκες και επιθυμίες έχουν από τον χώρο στον οποίο περνάνε το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινότητάς τους και η ικανοποίηση αυτών συμπεριλαμβάνεται στις άμεσες επιδιώξεις και στόχους του πολεοδομικού σχεδιασμού.

### 3.4.3 ΣΥΝΗΓΟΡΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Ο συνηγορικός σχεδιασμός εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στις ΗΠΑ. Με αυτή τη διαδικασία σχεδιασμού εκφράζονται με την βοήθεια ενός συνηγόρου οι επιθυμίες και η γνώμη περιθωριοποιημένων κοινωνικών ομάδων. Τέτοιου είδους ομάδες αποτελούν τις περισσότερες φορές οι φυλετικές και εθνικές μειονότητες. Σκοπός του συνηγορικού σχεδιασμού, συνεπώς, είναι η υπεράσπιση και προώθηση των συμφερόντων αυτών των ομάδων των οποίων οι γνώμες και οι επιδιώξεις από τον αστικό χώρο αγνοούνται συνήθως σε μεγάλο βαθμό. (Αραβαντινός, 2007)

Η διαδικασία αυτή τονώνει την ψυχική διάθεση των ανθρώπων που ανήκουν σε αυτές τις ομάδες, οι οποίοι πολλές φορές φορτίζονται από αισθήματα κατωτερότητας και ρατσισμού εξαιτίας της κοινωνικής τους θέσης (ως περιθωριοποιημένες ομάδες). Εκτός αυτού, αυτές οι ομάδες συνήθως κατοικούν σε περιοχές υποβαθμισμένες οι οποίες χρίζουν βελτίωσης, όπως (αστικές) αναπλάσεις και εξευγενισμό, με απώτερο σκοπό την άνοδο του βιοτικού επιπέδου των κατοίκων (όχι απλώς την παροχή αξιοπρεπέστερου τρόπου ζωής, πράγμα που εκλείπει στις περιοχές αυτές). Συνεπώς,

ανάμεσα στις επιδιώξεις που περιλαμβάνονται στον συνηγορικό σχεδιασμό είναι η πρόκληση συναισθημάτων όπως χωρική δικαιοσύνη, ελευθερία, αλλά και ισότιμες δυνατότητες στην πρόσβαση των ομάδων αυτών σε κοινόχρηστους χώρους και κοινωφελείς εγκαταστάσεις και ισότητα στον τρόπο διαπραγμάτευσης των αναγκών και επιθυμιών των κατοίκων αυτών των περιοχών.

#### 3.4.4 ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑ

Η περίπτωση της αυτοβοήθειας (self-help) είναι, κατά τον Αραβαντινό (2007), η αυθόρμητη οργάνωση μιας οικιστικής περιοχής με πρωτοβουλία των κατοίκων της. Οι επιθυμητές παρεμβάσεις στον χώρο πραγματοποιούνται με τα μέσα που διαθέτουν οι ίδιοι οι κάτοικοι χωρίς την μεσολάβηση αρμόδιων. Η μέθοδος αυτή τονώνει την αίσθηση ελευθερίας των κατοίκων και την αίσθηση ότι οι επιθυμίες και οι ανάγκες τους, που μπορούν να εκφραστούν στο χώρο, υλοποιούνται ως ένα βαθμό άμεσα, χωρίς χρονοτριβές και εμπόδια που προκύπτουν από τους κρατικούς μηχανισμούς και την γραφειοκρατία που χαρακτηρίζει τον πολεοδομικό σχεδιασμό.

#### 3.5 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Οι προσεγγίσεις που αναπτύχθηκαν παραπάνω εξετάζουν την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με το δομημένο περιβάλλον και πιο συγκεκριμένα την επίδραση που έχει το δομημένο περιβάλλον στην ανθρώπινη ψυχολογία και συμπεριφορά. Σε όλες τις προσεγγίσεις αυτές τονίζεται το γεγονός ότι το άτομο έχει κάποιες επιδιώξεις από τον αστικό χώρο, οι οποίες καθορίζονται σε μεγάλο βαθμό από τις ανάγκες και τις επιθυμίες που έχει. Από την άλλη, κάθε άνθρωπος βιώνει με διαφορετικό τρόπο την αστική εμπειρία και αποκτά διαφορετικά βιώματα από ένα συγκεκριμένο περιβάλλον. Οι προσωπικές του επιδιώξεις, η προσωπική αστική εμπειρία που έχει αποκομίσει και γενικότερα τα προσωπικά του βιώματα καθοδηγούν την αντίληψη που διαμορφώνει για έναν χώρο και τον τρόπο με τον οποίο τον αξιολογεί (αν δηλαδή ικανοποιούνται οι επιδιώξεις του τον αξιολογεί θετικά, αν όχι ασκεί αρνητική κριτική σε αυτόν). Όλα αυτά έχουν κάποιο αντίκτυπο στην ψυχολογία και την διάθεσή του και, κατ' επέκταση, στην ψυχική του υγεία με ποικίλους τρόπους.

Σε γενικές γραμμές στο παρόν κεφάλαιο επισημάνθηκαν οι βασικές επιδιώξεις που έχουν τα άτομα από το αστικό (δομημένο) περιβάλλον, όπως προέκυψαν από βιβλιογραφικές αναφορές και έρευνες που πραγματοποιήθηκαν. Συμπερασματικά,

αυτές οι επιδιώξεις είναι, πρώτα από όλα, η ικανοποίηση των αναγκών και στόχων που έχει το άτομο, όπως για παράδειγμα να μετακινείται σε σύντομο χρονικό διάστημα από την κατοικία του στο χώρο εργασίας του, να υπάρχουν επαρκείς ελεύθεροι χώροι για να περνάει τον ελεύθερο χρόνο του και να κοινωνικοποιείται ή οι κοινωφελείς εγκαταστάσεις (όπως νοσοκομειακή περίθαλψη) να είναι διαθέσιμες σε αυτόν σε όσο το δυνατόν μικρότερη απόσταση από τον τόπο κατοικίας του. Ταυτόχρονα, είναι απαραίτητο για αυτόν να του παρέχονται δυνατότητες κοινωνικοποίησης και ανάπτυξης σχέσεων και επαφών οι οποίες, όμως, να μην είναι ανεπιθύμητες από τον ίδιο.

Από την άλλη, σημαντική επιδίωξη προέκυψε ότι είναι η ελευθερία (με την ευρύτερη έννοια) που του παρέχεται στον αστικό χώρο. Ενδεικτικά, απαραίτητη θεωρείται η ελεύθερη πρόσβαση σε κοινόχρηστους χώρους και κοινωφελείς εγκαταστάσεις, η ελευθερία χρήσης του χώρου και η δυνατότητα επιλογής των χώρων που θα κάνει χρήση χωρίς να έρχεται σε σύγκρουση με τον τρόπο χρήσης του χώρου από άλλα άτομα. Σε συνδυασμό με το παραπάνω, το άτομο, για να κατοχυρώσει αυτές τις μορφές ελευθερίες, χρειάζεται να έχει την δυνατότητα να υπερασπιστεί, είτε μόνος του είτε συσπειρωμένος με άλλα άτομα ή/και κοινωνικές ομάδες, τα δικαιώματά που έχει στον αστικό χώρο και στις διάφορες χρήσεις του. Επιπρόσθετα, έχει την ανάγκη τα δικαιώματά του αυτά και οι απόψεις του να βρίσκουν κάποια ανταπόκριση, είτε από κρατικούς φορείς ή άλλους αρμόδιους, είτε από τα υπόλοιπα μέλη της κοινωνίας, χωρίς να αγνοείται και να περιθωριοποιείται.

Σημαντικό ρόλο, επίσης, παίζει το άτομο να αισθάνεται ασφάλεια εντός του αστικού ιστού, καθώς, όπως αναλύθηκε παραπάνω, ο άνθρωπος έχει μια έμφυτη και ενστικτώδη ανάγκη να αισθάνεται ότι έχει τον έλεγχο του εαυτού του και των πράξεών του και να μην νιώθει καταπίεση και περιορισμό από τις δραστηριότητες των υπόλοιπων ατόμων. Οι ανάγκες αυτές για άμυνα και ασφάλεια καθορίζονται σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό από την μορφή και οργάνωση του δομημένου περιβάλλοντος, την ικανότητα προσαρμογής του ατόμου σε αυτό, τους μηχανισμούς και στρατηγικές «άμυνας» που έχει αναπτύξει το άτομο και από την προσωπικότητα και ιδιοσυγκρασία του.

Τέλος, σημαντική επιδίωξη του ατόμου από το δομημένο περιβάλλον, η οποία παρόλα αυτά θα μπορούσε να πει κανείς ότι συμπεριλαμβάνει όλες τις παραπάνω επιδιώξεις, είναι η αύξηση του βιοτικού επιπέδου. Η επιδίωξη αυτή, υπό φυσιολογικές συνθήκες, εξασφαλίζει τις δυνατότητες αυτο-ανάπτυξης και ευεξίας του ατόμου. Ωστόσο, στο



βιοτικό επίπεδο εντάσσονται και παράγοντες – επιδιώξεις του ατόμου όπως το να ζει σε ένα υγιεινό περιβάλλον με περιορισμένη ρύπανση και ελάχιστους στρεσογόνους παράγοντες που υπονομεύουν το επίπεδο ευεξίας του.

Σε περίπτωση που οι παραπάνω επιδιώξεις δεν ικανοποιούνται στο αστικό περιβάλλον, το άτομο κατακλύζεται από αρνητικά συναισθήματα, όπως, επίσης, εκδηλώνει και συμπεριφορές που διαχέουν τα αρνητικά συναισθήματά του στον κοινωνικό του περίγυρο και του τα «μεταδίδει». Αυτά τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές με την σειρά τους μπορεί να υποκρύπτουν ή/και να συνεισφέρουν στην εκδήλωση ψυχικών διαταραχών.

Από την βιβλιογραφική έρευνα προέκυψε ότι τα συναισθήματα που εκδηλώνονται με τη μεγαλύτερη συχνότητα είναι άγχος, φόβος, θυμός, καταπίεση, αίσθηση στέρησης της ελευθερίας (με την ευρεία της έννοια) και της δυνατότητας επιλογών, έλλειψη αίσθησης της ασφάλειας και της ισχύος, αίσθηση ότι χάνουν το κοινωνικό κύρος, την κοινωνική θέση και τον κοινωνικό τους ρόλο και αίσθηση αδυναμίας κοινωνικοποίησης και απομόνωσης. Σε επίπεδο συμπεριφοράς τις περισσότερες φορές τα άτομα εκδηλώνουν επιθετική, νευρωτική και αγχώδη συμπεριφορά όταν οι επιδιώξεις τους από τον χώρο δεν ικανοποιούνται. Στο τελικό στάδιο, όπως ήδη αναφέρθηκε, όλα αυτά έχουν προοπτικές να εξελιχθούν σε ψυχικές διαταραχές, με πιθανότερες την αγχώδη διαταραχή και την κατάθλιψη.

Οι αιτίες που οδηγούν σε αυτά τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και τις διαταραχές που σχετίζονται με το δομημένο περιβάλλον, κυρίως των αστικών περιοχών, και την χωρική αποτύπωση κοινωνικών φαινομένων, όπως προέκυψαν από την βιβλιογραφική ανασκόπηση, είναι ποικίλες και πολυάριθμες. Οι πιο ευρέως αποδεκτοί είναι οι στρεσογόνοι παράγοντες του δομημένου περιβάλλοντος. Σε αυτούς εντάσσονται ο θόρυβος που παράγεται από τις διάφορες ανθρωπογενείς δραστηριότητες στο αστικό περιβάλλον, η κυκλοφοριακή συμφόρηση και η πληθυσμιακή συσσώρευση που δημιουργείται από την ταυτόχρονη χρήση του χώρου από μεγάλο μέρος του αστικού πληθυσμού.

Εξίσου σημαντικοί θεωρούνται οι παράγοντες που σχετίζονται με τα μορφολογικά χαρακτηριστικά και την δομή του αστικού δομημένου περιβάλλοντος. Σε αυτούς τους παράγοντες εντάσσονται κυρίως η μίξη και σύνθεση των χρήσεων γης και η ένταση



χρήσης τους από το κοινό και η πληθώρα ερεθισμάτων που αυτές προκαλούν στους ανθρώπους. Ενδεικτικά, ιδιαίτερα έχει απασχολήσει τους ερευνητές το οδικό δίκτυο των πόλεων, ο τρόπος σύνδεσής του και τα χαρακτηριστικά του (όπως το πλάτος των δρόμων). Τέλος, μεγάλη σημασία φαίνεται να έχει η αισθητική ποιότητα του αστικού περιβάλλοντος, δηλαδή το κατά πόσο αυτή ικανοποιεί τους κατοίκους και ο βαθμός στον οποίο έχει υποστεί υποβάθμιση.

Ωστόσο, δεν μπορεί να παραλειφθεί και ο κοινωνικός παράγοντας που κάνει χρήση του χώρου και επηρεάζει, όχι μόνο την δομή του, αλλά και την ικανοποιητική χρήση του από τους χρήστες. Στην παράμετρο αυτή σημασία έχει το κατά πόσο δημιουργείται η αίσθηση της κοινωνικής συνοχής μέσα από την μορφή και δομή του αστικού περιβάλλοντος, κατά πόσο προωθεί την κοινωνική απομόνωση και την ανάπτυξη μονοδιάστατων σχέσεων και, γενικότερα, ο τρόπος με τον οποίο επηρεάζεται η πληθυσμιακή και κοινωνική σύνθεση. Ταυτόχρονα, είναι απαραίτητο να μην δημιουργείται σύγκρουση στην χρήση του αστικού χώρου από τους διάφορους χρήστες του.

Παρόλα αυτά, δεν λείπουν και οι απόψεις που υποστηρίζουν ότι τα κοινωνικά χαρακτηριστικά που εγγράφονται στον χώρο έχουν ευεργετικές συνέπειες πάνω στο άτομο. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρθηκε παραπάνω, η ανάπτυξη μονοδιάστατων σχέσεων καταπολεμά και προλαμβάνει το άγχος, ενώ η μεγάλη ποικιλομορφία κοινωνικών χαρακτηριστικών παρέχει περισσότερες επιλογές κοινωνικοποίησης που διευκολύνουν και συνεισφέρουν στην υπεράσπιση των δικαιωμάτων και συμφερόντων κάποιων κοινωνικών ομάδων (συνήθως των μειονοτικών) και προσφέρουν την δυνατότητα έκφρασης απόψεων που μπορούν να έχουν αντίκρισμα.

Εν κατακλείδι, η (θετική) αξιολόγηση του αστικού περιβάλλοντος και η πρόκληση θετικών συναισθημάτων και ευεξίας από το δομημένο περιβάλλον εξαρτάται κατά πολύ από προσωπικούς παράγοντες και τις προσωπικές επιδιώξεις που αναφέρθηκαν παραπάνω. Σημαντικό ρόλο παίζουν τα προσωπικά κριτήρια του ατόμου και η ικανοποίηση των προσωπικών στόχων, επιθυμιών και αναγκών. Τα προσωπικά βιώματα και η προσωπική αστική εμπειρία επηρεάζουν την άποψη που διαμορφώνει για τον χώρο το άτομο. Ταυτόχρονα, η ανοχή που έχει το άτομο για τα αρνητικά χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος και τους στρεσογόνους παράγοντες καθορίζεται από το πόσο σημαντικές θεωρεί το ίδιο το άτομο τις επιδιώξεις που έχει

από το χώρο. Από την άλλη, η αξιολόγηση του περιβάλλοντος επηρεάζεται και από τις απόψεις του κοινωνικού περιβάλλοντος στο οποίο εντάσσεται το άτομο, αλλά και την ικανότητα που έχει να προσαρμόζεται στις περιβαλλοντικές συνθήκες που επικρατούν. Τέλος, αξίζει να επισημανθεί ότι ο τρόπος και ο βαθμός στον οποίο επηρεάζεται συναισθηματικά και ψυχολογικά το άτομο από το δομημένο περιβάλλον εξαρτάται κατά πολύ από την ιδιοσυγκρασία, την προσωπικότητα και την προδιάθεση (για την εκδήλωση τέτοιων συναισθημάτων, συμπεριφορών και ίσως και ψυχικών διαταραχών) που διακρίνει το άτομο.

Πίνακας 3.5.1: Η επίδραση των χαρακτηριστικών του πολεοδομικού ιστού στην συμπεριφορά και διάθεση.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΟΛΕΟΔΟΜΙΚΟΥ ΙΣΤΟΥ	ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΣΗ
Μίξη χρήσεων γης	Θετική (όταν υπάρχει οργάνωση των χρήσεων γης)
Ένταση χρήσης	Θετική (όταν δεν είναι υπερβολικής έντασης)
Κυκλοφοριακή συμφόρηση	Αρνητική
Πληθυσμιακή συσσώρευση	Αρνητική
Συσσώρευση ερεθισμάτων	Αρνητική (όταν υπάρχουν υπερβολικά πολλά ερεθίσματα)
Αισθητική ποιότητα	Θετική
Θόρυβος	Αρνητική

*Πηγή: Ιδία επεξεργασία.*

#### 4. Η ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΟΥ ΔΟΜΗΜΕΝΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Ο άνθρωπος αλληλεπιδρά με το δομημένο περιβάλλον με ποικίλους τρόπους. Οι σχέσεις αλληλεπίδρασης που αναπτύσσει η πόλη με τον κάθε άνθρωπο έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά. Ωστόσο, η σχέση που αναπτύσσει κάθε άνθρωπος με τον χώρο (δηλαδή η σχέση αλληλεπίδρασης) διαμορφώνεται με τον ίδιο τρόπο ακολουθώντας την ίδια διαδικασία που καταλήγει σε μοναδιαία και διακριτά αποτελέσματα.

Όπως και στις ανθρώπινες σχέσεις, έτσι και στην σχέση ανθρώπου και χώρου η αφορμή για την συσχέτισή τους είναι η γνωριμία και εξοικείωση του ατόμου με τον δεδομένο χώρο. Με άλλα λόγια, ο άνθρωπος καλείται να γνωρίσει τον χώρο και να αντιληφθεί και να κατανοήσει τις ποικίλες εκφράσεις, δομές, οργανωτικές μορφές και λειτουργίες του. Ο πιο διαδεδομένος τρόπος για την γνωριμία αυτή είναι η εξερεύνηση και περιπλάνηση μέσα στον χώρο. Μέσα από αυτή την διαδικασία, το άτομο (είτε συνειδητά, είτε υποσυνείδητα) χαρτογραφεί νοητά τον χώρο αποτυπώνοντας στο μυαλό του εικόνες από το δομημένο περιβάλλον συνθέτοντας μια σχετικά ολοκληρωμένη νοητή εικόνα και έναν νοητό χάρτη της πόλης.

Μετά από την πρώτη γνωριμία του ανθρώπου με το δομημένο περιβάλλον, αξιολογεί τα χαρακτηριστικά του ασκώντας κριτική πάνω στην δομή, την οργάνωση και τις λειτουργίες που παρέχει στο κοινό. Τα κριτήρια που χρησιμοποιούνται για την περιβαλλοντική αξιολόγηση είναι πολυάριθμα, καθώς ο αστικός χώρος είναι ένα πολυπαραγοντικό σύστημα και αποτέλεσμα της σύνθεσης πολλών και διαφορετικών λειτουργιών και χαρακτηριστικών. Ο άνθρωπος, βάσει των αναγκών και επιδιώξεων που έχει από τον χώρο, αξιοποιεί κατά προτεραιότητα διαφορετικά κριτήρια. Η επιλογή των κριτηρίων επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τα ερεθίσματα που προκαλεί το δομημένο περιβάλλον και τα συναισθήματα που γεννά στον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά.

Η χρησιμότητα και συμβολή των κριτηρίων αυτών είναι ιδιαίτερη για την δημιουργία μιας γενικής εικόνας για την πόλη. Η γενική και σφαιρική εικόνα που διαμορφώνεται για μια πόλη αποτελεί τον χαρακτηρισμό της πόλης και την απόδοση σε αυτήν μιας ταυτότητας, ενός χαρακτήρα και μιας φυσιογνωμίας. Η απόδοση ταυτότητας αντιπροσωπεύει την γενική άποψη που έχει το κοινό για την πόλη αυτή και υποδεικνύει τις παροχές που προσφέρει ο συγκεκριμένος αστικός χώρος στα άτομα.

Η ταυτότητα και η φυσιογνωμία ενός χώρου αποτελεί την συλλογική αντίληψη που έχει διαμορφώσει το κοινό για την πόλη. Ωστόσο, η προσωπική αντίληψη και η νοητή εικόνα που έχει διαμορφώσει το κάθε άτομο ξεχωριστά για τον συγκεκριμένο χώρο εκφράζεται μέσα από την ατομική ερμηνεία που αποδίδει ο καθένας και τα προσωπικά νοήματα που έχουν τα χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος για αυτόν. Ουσιαστικά, τα νοήματα αυτά και η ερμηνεία του χώρου υποδεικνύουν την προσωπική άποψη και αξιολόγηση του δομημένου περιβάλλοντος, το κατά πόσο καλύπτονται οι ατομικές ανάγκες και επιδιώξεις από τον χώρο και τα συναισθήματα που αυτός γεννά σε κάθε άνθρωπο ξεχωριστά.

Αξιοποιώντας την διαδικασία που ακολουθεί ο ανθρώπινος εγκέφαλος (συνειδητά ή υποσυνείδητα) στην προσπάθειά του να αντιληφθεί και να κατανοήσει την δομή και οργάνωση των χαρακτηριστικών και λειτουργιών του δομημένου περιβάλλοντος και, στην συνέχεια, να τα ερμηνεύσει και να τα αξιολογήσει βάσει των προσωπικών αναγκών και επιδιώξεων που έχει από τον χώρο διαμορφώθηκε και η δομή του παρόντος κεφαλαίου. Κατ' επέκταση, αρχικά παρουσιάζεται ο τρόπος με τον οποίο ο άνθρωπος γνωρίζει, εξοικειώνεται, κατανοεί και αντιλαμβάνεται το δομημένο περιβάλλον χρησιμοποιώντας ως κύριο μέσο, σύμφωνα με την βιβλιογραφία, τους αντιληπτικούς χάρτες (cognitive maps). Στην συνέχεια, παρουσιάζονται ομαδοποιημένα τα κύρια κριτήρια και μεγέθη (ψυχοκοινωνικής φύσεως) που επηρεάζουν την διαδικασία ερμηνείας και χαρακτηρισμού του δομημένου περιβάλλοντος. Με την συμβολή αυτών των κριτηρίων και μεγεθών αξιολογείται η ποιότητα του δομημένου περιβάλλοντος και διερευνάτε η (ψυχοκοινωνική) επίδραση που έχουν τα χαρακτηριστικά αυτά στον άνθρωπο. Τέλος, εξετάζεται ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύεται ο αστικός χώρος από τον άνθρωπο, καθώς οι ερμηνείες και τα νοήματα που αποδίδονται αντιπροσωπεύουν τα αποτελέσματα της περιβαλλοντικής αξιολόγησης. Από την βιβλιογραφική ανασκόπηση προέκυψε ότι οι ερμηνείες και τα νοήματα αποδίδονται σε συλλογικό και σε προσωπικό επίπεδο. Πιο συγκεκριμένα, η συλλογική αντίληψη, αξιολόγηση και ερμηνεία του δομημένου περιβάλλοντος εκφράζεται μέσω της ταυτότητας και της φυσιογνωμίας που του αποδίδεται από το ευρύ κοινό. Αντίθετα, η προσωπική αντίληψη, αξιολόγηση και ερμηνεία του αστικού χώρου εκφράζεται μέσα από τα προσωπικά νοήματα που αποδίδει το άτομο στο σύνολο ή στα διάφορα τμήματα της πόλης και αντιπροσωπεύουν τις προσωπικές απόψεις, ανάγκες και επιδιώξεις του.

#### 4.1 Η ΓΝΩΡΙΜΙΑ, ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΔΟΜΗΜΕΝΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Ο Lynch σε μεγάλο μέρος του ερευνητικού του έργου κάνει αναφορά στους αντιληπτικούς χάρτες (cognitive maps) ως ένα νοητικό μέσο που αξιοποιεί ο άνθρωπος για την χαρτογράφηση μιας πόλης και το οποίο τον διευκολύνει να γνωρίσει το περιβάλλον, να εξοικειωθεί μαζί του και να δραστηριοποιηθεί μέσα σε αυτό. Ο όρος αντιληπτικός χάρτης χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά, σύμφωνα με τον Golledge (1999), από τον Tolman το 1948 και, παρόλο που έχει αμφισβητηθεί από κάποιους επιστήμονες, όπως οι Wood & Beck (οι οποίοι υποστηρίζουν ότι η αντιληπτική χαρτογράφηση δεν μπορεί να υφίσταται, γιατί δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι την ίδια εξοικείωση με τους χάρτες ή/και την ίδια ικανότητα να διαμορφώνουν και να διαβάζουν χάρτες) (Lynch, 1976), εξακολουθεί ακόμα και σήμερα να αξιοποιείται στην κατανόηση, αντίληψη, αξιολόγηση και ερμηνεία του αστικού δομημένου περιβάλλοντος.

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, ο άνθρωπος αποτυπώνει νοητά εικόνες του δομημένου περιβάλλοντος, τις οποίες υποσυνείδητα οργανώνει με σκοπό να εξοικειωθεί με το περιβάλλον και να το αξιολογήσει. Σύμφωνα με τον Golledge (1999), οι νοητές αυτές εικόνες οργανώνονται σε αντιληπτικούς χάρτες. Με άλλα λόγια, οι αντιληπτικοί χάρτες είναι μια νοητή χαρτογράφηση των χωρικών αναπαραστάσεων που έχει απομνημονεύσει ο άνθρωπος και των χωρικών δεδομένων και πληροφοριών που λαμβάνει το άτομο από το αστικό περιβάλλον.

Οι απόψεις πάνω στους λόγους για τους οποίους διαμορφώνονται οι αντιληπτικοί χάρτες δίστανται. Ο Golledge (1999) επισήμανε ότι οι χάρτες αυτοί είναι ένας μηχανισμός που αξιοποιεί ο άνθρωπος για να έρθει σε γνωριμία με το περιβάλλον, να εξοικειωθεί με αυτό και για να μπορεί να προσανατολίζεται με μεγαλύτερη ευκολία μέσα σε αυτό αναγνωρίζοντας τα επιμέρους μέρη του. Ο Lynch (1960) ισχυρίζεται ότι οι αντιληπτικοί χάρτες είναι ένα μέσο για την οργάνωση της χωρικής εμπειρίας. Οι Ramadier et al. (1998) δέχονται και τις δυο απόψεις τονίζοντας παράλληλα ότι όλη αυτή η διαδικασία έχει σημασιολογικό χαρακτήρα και αποσκοπεί, ταυτόχρονα, στην οργάνωση των συμβόλων και σημασιών που αποδίδει το άτομο στους επιμέρους χώρους του αστικού περιβάλλοντος.

Ο Golledge (1999) αναφέρει ότι η διαδικασία δημιουργίας ενός αντιληπτικού χάρτη ενσωματώνει μεθόδους γνωστικές, νευρολογικές, αντιληπτικές, ακόμα και ζωικές και ότι οι αντιληπτικοί χάρτες περιέχουν τόσο ποσοτικές, όσο και ποιοτικές πληροφορίες. Το συμπέρασμα αυτό προκύπτει από το γεγονός ότι η πόλη είναι αποτέλεσμα της σύνθεσης ποσοτικών (όπως το πλήθος των ερεθισμάτων που λαμβάνει το άτομο), αλλά και ποιοτικών μεγεθών (όπως οι εμπειρίες που βιώνει το άτομο στο δομημένο περιβάλλον). Τονίζει, επίσης, ότι οι αντιληπτικοί χάρτες περιλαμβάνουν πολλές φορές στοιχεία του δομημένου περιβάλλοντος, όπως ορόσημα και διαδρομές. Σε κάθε περίπτωση, παρόλο που η διαδικασία δημιουργίας ενός νοητικού χάρτη σύμφωνα με τις έρευνες φαίνεται ότι είναι η ίδια για όλους τους ανθρώπους, ο Golledge (1999) επισημαίνει ότι το αποτέλεσμα είναι διαφορετικό για κάθε άνθρωπο, αφού επηρεάζεται από υποκειμενικούς παράγοντες, όπως οι προσωπικές εμπειρίες και η προσωπική αντίληψη που έχει κάποιος για το αστικό περιβάλλον.

Η αξιοποίηση στοιχείων του δομημένου περιβάλλοντος (ορόσημα, διαδρομές, κ.α.) για την δημιουργία ενός αντιληπτικού χάρτη υποδηλώνει, όπως επισημαίνουν και οι Ramadier et al. (1998), ότι οι χάρτες αυτοί είναι αποτέλεσμα της προσπάθειας του ανθρώπινου μυαλού να οργανώσει νοητά τις εικόνες που έχει από το περιβάλλον και να ιεραρχήσει τις λειτουργίες που το συνθέτουν χρησιμοποιώντας κατά κύριο λόγο σημεία αναφοράς. Ο Golledge (1999) αναφέρει ότι τα συνηθέστερα σημεία αναφοράς που χρησιμοποιούνται είναι τα ορόσημα. Η εξήγηση που έδωσε ήταν ότι τα ορόσημα αποτυπώνονται πιο εύκολα στην μνήμη του ανθρώπου λόγω της μορφής τους, χάρις στην οποία κυριαρχούν στον χώρο έναντι άλλων χαρακτηριστικών, συνεισφέρουν σημαντικά στον προσανατολισμό μέσα στην πόλη και, ταυτόχρονα, έχουν συμβολική και σημασιολογική αξία, επειδή, συνήθως, είναι σύμβολα της κουλτούρας και της ιστορίας της πόλης.

Από την άλλη, οι Ramadier et al. (1998) τονίζουν ότι τα σημεία αναφοράς επιλέγονται βάσει προσωπικών κριτηρίων, που προκύπτουν από προσωπικές εμπειρίες του ατόμου στο χώρο και την συμβολική αξία και σημασία που μπορεί να έχει το επιλεγμένο σημείο αναφοράς για τον συγκεκριμένο άνθρωπο, ή βάσει επιρροών που έχει δεχθεί το άτομο από το κοινωνικό του περιβάλλον μέσω της ανταλλαγής απόψεων. Για το λόγο αυτό επισημαίνουν ότι η ιεράρχηση των σημείων αναφοράς πολλές φορές αντικατοπτρίζει το σύστημα αξιών που έχει το άτομο ή η κοινωνία στην οποία ανήκει.



#### 4.2 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΟΜΗΜΕΝΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΜΕΓΕΘΩΝ

Το δομημένο περιβάλλον και, γενικότερα, η πόλη αποτελεί ένα πολυπαραγοντικό σύστημα. Πρόκειται για την σύνθεση πολλών διαφορετικών χαρακτηριστικών (όπως μορφολογικών και κοινωνικών) που αποτυπώνονται στον χώρο και επιδρούν με ποικίλους τρόπους στην ψυχική κατάσταση και την κοινωνική, πνευματική και ιδεολογική ανάπτυξη του ατόμου. Για την διερεύνηση της επίδρασης των χαρακτηριστικών του δομημένου περιβάλλοντος στην περιβαλλοντική αξιολόγηση, στην ερμηνεία του χώρου και στην ψυχική κατάσταση και την ανάπτυξη της ανθρώπινης προσωπικότητας, πολλοί ερευνητές, όπως ο Lynch και οι Στεφάνου & Στεφάνου, έχουν διαμορφώσει κριτήρια ή, αλλιώς, ψυχοκοινωνικά μεγέθη. Τα μεγέθη αυτά είναι διαμορφωμένα βάσει των (μορφολογικών κυρίως) χαρακτηριστικών του δομημένου περιβάλλοντος, αλλά και της οπτικής γωνίας σύμφωνα με την οποία προσεγγίζεται το κάθε στοιχείο, όπως για παράδειγμα από την οπτική ενός αρχιτέκτονα, ενός πολεοδόμου ή ενός περιβαλλοντικού ψυχολόγου.

Για την διευκόλυνση της παρουσίασης αυτών των ψυχοκοινωνικών μεγεθών ομαδοποιήθηκαν ανάλογα με το περιεχόμενό τους. Αναφέρεται, επίσης, η επίδραση που έχουν τα μεγέθη αυτά στην ψυχική κατάσταση των ανθρώπων σύμφωνα με μελέτες και έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί.

##### *4.2.1 ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ, ΔΥΝΑΜΗ ΕΠΙΒΟΛΗΣ, ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ, ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΙΜΟΤΗΤΑ*

Οι Στεφάνου κ.α. (1999) επισημαίνουν ότι τα μεγέθη αυτά συμβάλλουν στην δημιουργία έντονων εικόνων από τον παρατηρητή της πόλης και στην διαμόρφωση της περιβαλλοντικής αξιολόγησης, αντίληψης και ερμηνείας. Όλα είναι μεγέθη που υποδηλώνουν ότι το αστικό περιβάλλον απαρτίζεται από στοιχεία τα οποία, με τα μορφολογικά χαρακτηριστικά που διαθέτουν (μέγεθος, αρχιτεκτονική κ.α.), έχουν την ικανότητα να απομνημονεύονται στο ανθρώπινο μυαλό και να διεγείρουν τις αισθήσεις και το ενδιαφέρον του παρατηρητή τους.

Πιο συγκεκριμένα, η «πρωτοτυπία» αναφέρεται στον, καινοτόμο συνήθως, σχεδιασμό που μπορεί να χαρακτηρίζει το αντικείμενο (κτίριο, ορόσημο, πόλη) πράγμα που κεντρίζει το ενδιαφέρον του ανθρώπου (ανάλογα με την αισθητική του) και συμβάλλει

στο να εντυπωθεί το αντικείμενο στο μυαλό του. Η «δύναμη επιβολής» είναι ουσιαστικά η ικανότητα των στοιχείων του δομημένου περιβάλλοντος να «επιβάλλονται» στον θεατή τους. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω του μεγέθους του αντικειμένου ή της αρχιτεκτονικής και του σχεδιασμού του που μπορεί να προκαλούν δέος στον θεατή και να εντυπώνονται στην μνήμη του.

Η «εικονική απόδοση» αφορά στην ικανότητα ενός τόπου ή μιας περιοχής να δημιουργεί έντονες εικόνες στην ανθρώπινη μνήμη και, κατ' επέκταση, έντονα συναισθήματα (Lynch, 1960, Στεφάνου κ.α., 1999). Το μέγεθος αυτό απασχόλησε πολλούς ερευνητές με κύριο εκπρόσωπο τον Lynch (1960), ο οποίος ονομάζει το μέγεθος αυτό απεικονιστικότητα (imageability) τονίζοντας την σημασία του για την θετική αξιολόγηση της πόλης. Ο ίδιος επεσήμανε ότι η εικονική απόδοση συνδέεται στενά με την αισθητική και αντιληπτική απόδοση της πόλης. Επιπρόσθετα, η απεικονιστικότητα έχει την ιδιότητα να διεγείρει το ενδιαφέρον του παρατηρητή και, κατ' επέκταση, ενθαρρύνεται η συμμετοχή του στο αστικό περιβάλλον (είτε πρόκειται για άμεση συμμετοχή στις ποικίλες δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα σε έναν τόπο ή μια πόλη, είτε πρόκειται για έμμεση συμμετοχή με την μορφή κριτικής αξιολόγησης του δομημένου περιβάλλοντος). Σύμφωνα με τους Lynch (1960) και Στεφάνου κ.α. (1999), η αξιολόγηση του δομημένου περιβάλλοντος, ουσιαστικά, αντιπροσωπεύει τα συναισθήματα που προκαλεί το δεδομένο περιβάλλον στον παρατηρητή (όπως ευχαρίστηση ή δυσαρέσκεια), αλλά και τις προσωπικές αντιλήψεις και ιδεολογίες του.

Και οι δυο ερευνητές (Lynch, 1960, Στεφάνου κ.α., 1999) κάνουν αναφορές σε «μορφήματα» με την βοήθεια των οποίων αξιολογείται η εικονική απόδοση των πόλεων. Τα μορφήματα αυτά αποτελούνται, κατά τον Lynch (1960), από τις διαδρομές, τα σημεία αναφοράς, τους κόμβους, τα όρια και τις περιοχές, ενώ οι Στεφάνου κ.α. (1999) προσθέτουν στα μορφήματα αυτά και τις κλίσεις και την κλίμακα. Επιπρόσθετα, αποτελεί ένα μέγεθος που σχετίζεται κατά πολύ από το εάν το τοπίο που εξετάζεται και αξιολογείται είναι πρωτότυπο ή κοινότυπο, καθώς επηρεάζει το πλήθος των συναισθημάτων που είναι ικανό να δημιουργήσει στους θεατές του (πχ μεγαλείο, εντυπωσιασμός, δέος, μιζέρια κ.α.) (Στεφάνου κ.α., 1999).

Τέλος, στην «αναγνωρισιμότητα» οφείλεται η απόδοση ιδιαίτερης φυσιογνωμίας και ταυτότητας σε έναν τόπο. Μια πόλη, ένας οικισμός, μια περιοχή μπορεί να διαθέτουν χαρακτηριστικά (όπως τοπόσημα ή ποτάμια) που να τα ξεχωρίζουν από άλλους τόπους

ή να αποτελούν στοιχεία ομοιότητας. Για παράδειγμα, πόλεις με σημαντική ικανότητα αναγνωρισιμότητας εξαιτίας των ιδιαίτερων φυσιογνωμικών χαρακτηριστικών τους είναι η Κωνσταντινούπολη, η Βενετία, το Λονδίνο, η Αθήνα και πολλές άλλες. (Στεφάνου κ.α., 1999)

#### 4.2.2 ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ, ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ, ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Τα ψυχοκοινωνικά αυτά μεγέθη σχετίζονται με το πλήθος και την πυκνότητα των στοιχείων, των πληροφοριών και των ερεθισμάτων από τα οποία συνθέτεται το δομημένο περιβάλλον (Στεφάνου κ.α., 1999). Τα ερεθίσματα αυτά διεγείρουν τις αισθητηριακές ικανότητες του ανθρώπου. Με αυτή την έννοια, όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν οι Evans et al. (1998), είναι αυτά που απαιτούν από τον άνθρωπο την προσοχή του και, κατ' επέκταση, την επεξεργασία τους από τον ανθρώπινο εγκέφαλο.

Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, παρατηρήθηκε ότι ο τρόπος με τον οποίο εκτίθεται το άτομο στις ποικίλες μορφές διέγερσης που προκαλούνται από το αστικό περιβάλλον επηρεάζεται από τον σχεδιασμό του δομημένου περιβάλλοντος, τις ροές που το διαπερνούν και την θέση που καταλαμβάνει το άτομο μια δεδομένη χρονική στιγμή μέσα στο περιβάλλον αυτό. Το γεγονός αυτό οδηγεί στο συμπέρασμα ότι το πλήθος της πληροφορίας, των στοιχείων και των ερεθισμάτων που υπάρχουν σε ένα περιβάλλον πρέπει να είναι μέτριας ποσότητας και πυκνότητας για να μπορεί ο άνθρωπος να τα επεξεργαστεί με τον αποδοτικότερο δυνατό τρόπο, χωρίς να αποσπάται από άλλες δραστηριότητες που επιθυμεί να πραγματοποιήσει (Evans et al., 1998).

Η «πολυπλοκότητα» αντιπροσωπεύει, σύμφωνα με τους Στεφάνου κ.α. (1999), την πυκνότητα των πληροφοριών που μεταδίδει το περιβάλλον και, κατ' επέκταση, την σαφήνεια και την οργάνωση που το χαρακτηρίζει. Για παράδειγμα, οι αντιθέσεις ή μια αλληλεπικάλυψη των μηνυμάτων που δέχεται κάποιος από το περιβάλλον μπορεί να επιδρούν θετικά στην ευνοϊκή αξιολόγηση ενός τόπου και να δίνουν την αίσθηση της καλύτερης οργάνωσης του χώρου. Εκτός αυτού, η πολυπλοκότητα αναφέρεται στο πόσο όμοια ή διαφορετικά είναι τα στοιχεία του περιβάλλοντος και τα μηνύματα που στέλνουν τα αντικείμενα αυτά στους ανθρώπους (Stamps, 2004). Ο Stamps (2004), επίσης, επισημαίνει ότι το μέγεθος αυτό είναι μια άμεση προς τον παρατηρητή μεταβλητή η οποία τον παροτρύνει να εξερευνήσει περισσότερο τον χώρο.

Συνεπώς, η πολυπλοκότητα του δομημένου περιβάλλοντος έχει την ιδιότητα να δρα θετικά, αλλά και αρνητικά στην συμπεριφορά και ψυχολογία του ανθρώπου. Ο Abu-Ghazze (1996) χαρακτηριστικά αναφέρει ότι η ύπαρξη πολυπλοκότητας είναι απαραίτητη, γιατί βοηθά τον άνθρωπο να διαχωρίζει τους διάφορους χώρους ενός περιβάλλοντος (είτε πρόκειται για πόλη, είτε για κτίριο). Τονίζει, ακόμη, ότι η υπερβολική ομοιομορφία αποπροσανατολίζει, συνήθως, τον άνθρωπο, όχι μόνο χωρικά, αλλά και από τους στόχους και τις επιθυμίες που έχει. Από την άλλη, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η πολυπλοκότητα πρέπει να διατίθεται με μέτρο, καθώς η υπερβολική ποικιλομορφία υπερφορτίζει (πνευματικά και ψυχικά) τον άνθρωπο και περιορίζει την απόδοση του εγκεφάλου στην επεξεργασία δεδομένων και πληροφοριών που δέχεται από το αστικό περιβάλλον (Evans et al., 1998). Σε κάθε περίπτωση η υπερβολική πολυπλοκότητα των μηνυμάτων του δομημένου περιβάλλοντος έχει, συνήθως, αρνητική επίδραση, καθώς υποδεικνύει την έλλειψη οργάνωσης του χώρου και «μπερδεύει» τους θεατές του (Στεφάνου κ.α., 1999).

Οι Evans et al. (1998) διαμόρφωσαν μια εναλλακτική κατηγοριοποίηση ψυχοκοινωνικών μεγεθών που πραγματεύεται το πλήθος και την επάρκεια των πληροφοριών που διατίθενται από το δομημένο περιβάλλον. Οι κατηγορίες που διαμόρφωσαν είναι η «διέγερση» (stimulation) και η «παροχή» (affordances). Το μέγεθος της «διέγερσης» σχετίζεται με την ποσότητα πληροφοριών και ερεθισμάτων που συναντώνται στον αστικό χώρο. Τα χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος που προκαλούν διέγερση επισημαίνουν ότι είναι η ένταση, η πολυπλοκότητα, το μυστήριο, η καινοτομία, ο θόρυβος, το φως, οι οσμές, το χρώμα, η πληθυσμιακή συσσώρευση και η εγγύτητα στην κυκλοφορία.

Οι ίδιοι αναφέρουν και τον τρόπο με τον οποίο τα διαφορετικά επίπεδα διέγερσης επηρεάζουν την ψυχολογική κατάσταση και τα συναισθήματα των ανθρώπων. Καταλήγουν, επομένως, στα συμπεράσματα ότι η έλλειψη διέγερσης μπορεί να προκαλέσει στο άτομο βαρεμάρα ή, ακόμα, και αισθητηριακή στέρηση, αφού αδυνατεί να προκαλέσει επαρκή ερεθίσματα στον ανθρώπινο οργανισμό και, συνεπώς, να κινήσει το ενδιαφέρον του. Αντίθετα, η υπερβολική διέγερση αποσπά το άτομο και το υπερφορτίζει (ψυχολογικά και πνευματικά), επειδή απαιτεί μεγάλο μέρος της προσοχής και της συγκέντρωσής του εμποδίζοντάς το να πραγματοποιήσει τους στόχους και τις επιθυμίες που θέτει.

Από την άλλη, το μέγεθος της παροχής (affordances) σχετίζεται με το κατά πόσο το δομημένο περιβάλλον παρέχει επαρκείς πληροφορίες στο κοινό έτσι, ώστε να γίνουν κατανοητές οι λειτουργίες από τις οποίες απαρτίζεται. Μερικά από τα χαρακτηριστικά που εξετάζονται για να μετρηθεί η παροχή επαρκών πληροφοριών από το αστικό περιβάλλον είναι οι ξαφνικές αντιληπτές αλλαγές, οι εμφανείς συγκρούσεις και η ανάδραση στον χώρο. Ο αντίκτυπος που έχει η ελλιπής παροχή πληροφοριών στην ψυχολογία και τα συναισθήματα του ατόμου είναι αισθήματα ματαίωσης, ενόχληση, εχθρικότητα, ανικανότητα, σύγχυση και μπέρδεμα. (Evans et al., 1998)

#### 4.2.3 ΒΑΘΜΟΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ «ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΥ», ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

Το αστικό δομημένο περιβάλλον πολλές φορές ενσωματώνει στοιχεία τα οποία παραπέμπουν τον παρατηρητή σε άλλους τόπους (από το παρελθόν ή το παρόν) ή δίνουν την αίσθηση ότι ο τόπος δεν είναι πραγματικός. Τα χαρακτηριστικά αυτά στοιχεία μπορεί να είναι κάποιο ορόσημο (που μοιάζει με αυτό κάποιας άλλης πόλης), η αρχιτεκτονική των κτιρίων του και όχι μόνο. Οι Στεφάνου κ.α. (1999) για να προσδιορίσουν τον τρόπο με τον οποίο το δομημένο περιβάλλον προκαλεί αυτές τις αισθήσεις διαμόρφωσαν δυο (2) ψυχοκοινωνικά μεγέθη, τον «βαθμό πυκνότητας του 'πραγματικού'» και την «ικανότητα μεταφοράς». Ωστόσο, επισημαίνεται ότι οι αισθήσεις αυτές βασίζονται στις προσωπικές εμπειρίες και βιώματα του ανθρώπου, τις αναμνήσεις που έχει και την αισθητική του.

Πιο συγκεκριμένα, ο βαθμός πυκνότητας του «πραγματικού» πραγματεύεται, ουσιαστικά, το κατά πόσο τα χαρακτηριστικά του τόπου είναι ικανά να φαίνονται αληθοφανή, ειλικρινή και μπορούν να προσεγγίζουν την πραγματικότητα ή κατά πόσο «θυμίζουν βγαλμένα από κάποιο όνειρο». Από την άλλη, η ικανότητα μεταφοράς είναι ένα μέγεθος που συνδέεται με την ψυχολογία του «μοιάζει σαν». Το συναντάμε, συνήθως, σε περιοχές δεύτερης κατοικίας ή σε μεγαλοαστικά προάστια όπου υπάρχει μια τάση μίμησης ή μεταφοράς της αρχιτεκτονικής άλλων περιοχών (όπως ηλιορευτικά σπίτια, κατοικίες αγγλοσαξονικού τύπου κ.λπ.). (Στεφάνου κ.α., 1999)

4.2.4 ΣΥΝΕΙΡΜΙΚΗ ΣΧΕΣΗ, ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΣ, ΜΝΗΜΗ, ΙΣΤΟΡΙΚΟΤΗΤΑ,  
ΤΟΠΙΚΟΤΗΤΑ, ΒΑΘΜΟΣ ΟΙΚΕΙΟΠΟΙΗΣΗΣ

Ένας τόπος έχει την ικανότητα, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, να παραπέμπει νοητά τον παρατηρητή σε άλλους τόπους. Μπορεί, παράλληλα, να δημιουργεί συνειρμούς στον άνθρωπο που πηγάζουν από τις προσωπικές εμπειρίες και βιώματά του ή από γνώσεις που διαθέτει παροτρύνοντάς τον με αυτό τον τρόπο να αποδώσει διαφορετικό νόημα στον συγκεκριμένο τόπο. Οι συνειρμοί αυτοί, για παράδειγμα, μπορεί να πραγματοποιούνται με αφορμή ιστορικές πληροφορίες που γνωρίζει το άτομο για τον συγκεκριμένο χώρο ή από δημιουργήματα των τεχνών που παρουσιάζουν ομοιότητες βάσει προσωπικών κριτηρίων.

Αναλύοντας περαιτέρω τα συγκεκριμένα μεγέθη, οι Στεφάνου κ.α. (1999) αναφέρουν ότι η «συνειρμική σχέση» αποτελεί ποιοτικό μέγεθος που σχετίζεται με το κατά πόσο το δομημένο περιβάλλον και, γενικά, ένας τόπος «επιτρέπει» στους «αναγνώστες» του να του αποδώσουν ένα διαφορετικό περιεχόμενο ανάλογο με τα προσωπικά τους βιώματα, εμπειρίες και μνήμες.

Ο «συμβολισμός», για τον οποίο κάνουν αναφορά οι Στεφάνου κ.α. (1999), είναι η ικανότητα μιας χωρικής ενότητας να αποτελεί σύμβολο. Ο προσδιορισμός ενός τόπου ως σύμβολο συνεπάγεται, ουσιαστικά, της απόδοσης νοήματος στον συγκεκριμένο χώρο. Και πάλι, η διαδικασία αυτή είναι αποτέλεσμα προσωπικών συνειρμών, βιωμάτων και αναμνήσεων του ατόμου, αλλά και αντίληψης και σημασιοδότησης του περιβάλλοντος βάσει προσωπικών κριτηρίων. Η σημασία και το κύρος της συμβολικής πτυχής της πόλης ενισχύεται και από διαπιστώσεις των Ramadier et al. (1998). Οι τελευταίοι παρατήρησαν ότι η δημιουργία συμβολισμών για έναν τόπο είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την ικανοποίηση του κοινωνικού ρόλου του.

Το μέγεθος της «μνήμης» αφορά στα στοιχεία της πόλης που αντέχουν στην φθορά και στις μεταβολές που υφίστανται με το πέρασμα του χρόνου το φυσικό και δομημένο περιβάλλον. Συνήθως, τέτοια στοιχεία που επηρεάζουν μαζικά την μνήμη του κοινού είναι ιστορικά μνημεία, ιστορικοί τόποι και αρχιτεκτονικά αστικά μνημεία. Σε προσωπικό επίπεδο, η επιλογή των στοιχείων του φυσικού και δομημένου περιβάλλοντος που αφυπνίζουν την μνήμη του ατόμου επηρεάζεται από προσωπικούς παράγοντες. Η σημασία τους είναι προφανής, καθώς αποδίδουν νόημα στα «γεγονότα»



και διαμορφώνουν τις ψυχολογικές και ιδεολογικές αξίες των ανθρώπων και την ταυτότητα του τόπου. (Στεφάνου κ.α., 1999)

Μεγάλη συνάφεια με την έννοια της μνήμης παρουσιάζει και το μέγεθος της «ιστορικότητας». Στην περίπτωση αυτή, ωστόσο, αναζητούνται περισσότερο στοιχεία που συνδέονται με την ιστορία, την θρησκεία, την τέχνη και την πολιτική, πολιτιστική και κοινωνική έκφραση του τόπου (Στεφάνου κ.α., 1999). Οι Lynch & Hack (1984) αναφέρονται στην ιστορικότητα με τον όρο «χρονική αναγνωσιμότητα» επισημαίνοντας ότι αφορά στην ικανότητα του δομημένου περιβάλλοντος να προσανατολίζει το άτομο χρονικά δίνοντας την αίσθηση ότι βρίσκεται στο παρελθόν, το παρόν ή το μέλλον. Κατά τον Lynch (1972), η χρονική αναγνωσιμότητα επιτυγχάνεται με την διατήρηση, συντήρηση ή αναπαλαίωση ιστορικών μνημείων της πόλης και, επομένως, την διατήρηση της ιστορίας ή, ακόμα, και της αίγλης (σε κοινωνικο-οικονομικό, αρχιτεκτονικό και πολεοδομικό επίπεδο) που είχε στο παρελθόν η περιοχή αυτή. Με τον τρόπο αυτό, ο παρατηρητής έχει την ευκαιρία να αναβιώσει, αλλά και να γνωρίσει το παρελθόν και την ιστορία της πόλης.

Παρόλο που η «τοπικότητα» πολλές φορές παρουσιάζει κάποιες ομοιότητες, όσον αφορά στον προσδιορισμό της, με την έννοια της ιστορικότητας, δεν πρέπει να συγχέονται τα δυο (2) αυτά μεγέθη, καθώς η διαφορά τους είναι ουσιαστική. Η τοπικότητα καθορίζεται από την φυσιογνωμία του τόπου και την ταυτότητα που αποδίδει σε αυτόν το κάθε άτομο υποκειμενικά (Στεφάνου κ.α., 1999). Πολλές φορές, η φυσιογνωμία και η ταυτότητα του τόπου μπορεί να καθορίζεται από την ιστορία του, αλλά πλέον στον σύγχρονο κόσμο προσδιορίζονται, συνήθως, από δραστηριότητες, ενέργειες, δράσεις και γεγονότα που διαδραματίζονται και εξελίσσονται (στο παρόν) στον συγκεκριμένο τόπο.

Τέλος, ο «βαθμός οικειοποίησης» είναι μια έννοια ιδιαίτερης σημασίας, αν και πρόσφατα άρχισε να ενδιαφέρει τους ερευνητές. Αποτελεί τον συνδυασμό πολλών μεγεθών που αναλύονται στο παρόν κεφάλαιο συναρτήσει των έντονων (προσωπικών) ψυχολογικών και συναισθηματικών μηνυμάτων που δέχεται κάποιος από το δομημένο περιβάλλον. Αφορά, ταυτόχρονα, στην ικανότητα ενός τόπου να δημιουργεί στον άνθρωπο το αίσθημα του ανήκειν σε αυτόν (τον τόπο). Έχει μεγάλη σχέση με τα κοινωνικά χαρακτηριστικά της ενότητας (πχ τρόπος ζωής των κατοίκων, νοοτροπία κ.λπ.), αλλά και με τα όρια (νοητά και απτά) που περιφράσσουν μια περιοχή και τα

οποία επιτρέπουν στον επισκέπτη να νιώσει οικειότητα ή περιθωριοποίηση και που υποδεικνύουν έμμεσα την σχέση του θεατή με το περιβάλλον που παρατηρεί, αλλά και με τους κατοίκους της περιοχής. Ο Moles (Στεφάνου κ.α., 1999) ασχολήθηκε ιδιαίτερα με την έννοια αυτή, καθώς και με τις «περιφράξεις» (οπτικές και μη) μέσα σε μια περιοχή καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι η χρησιμότητά τους έγκειται στο ότι το αντικείμενο της εκάστοτε οριοθέτησης αποκτά με αυτό τον τρόπο την κυριαρχία, τον έλεγχο της περιοχής που τον περιβάλλει επιτρέποντας ή μη την είσοδο σε «εισβολείς» ανάλογα με το βαθμό ασφάλειας που αισθάνεται. (Στεφάνου κ.α., 1999)

#### 4.2.5 ΑΝΑΓΝΩΣΙΜΟΤΗΤΑ, ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

Ο Lynch (1960) είναι ο κυριότερος εκπρόσωπος της έννοιας της «αναγνωσιμότητας». Ο ίδιος θεωρεί την αναγνωσιμότητα τον βασικότερο παράγοντα που καθορίζει την περιβαλλοντική αντίληψη και την ερμηνεία του αστικού χώρου. Πρόκειται για ένα μέγεθος που αντιπροσωπεύει την ικανότητα του περιβάλλοντος να μεταδώσει με καθαρότητα μηνύματα και συναισθήματα στους θεατές του και σε τι βαθμό το τοπίο μπορεί να «διαβαστεί» και να ερμηνευτεί με ευκολία (Lynch, 1960, Στεφάνου κ.α., 1999). Ο Stamps (2004) προσθέτει ότι είναι μια τεκμαρτή μεταβλητή που σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με την ευκολία προσανατολισμού που παρέχει το αστικό περιβάλλον.

Σύμφωνα με τον Lynch (1960), ο ρόλος της αναγνωσιμότητας είναι ιδιαίτερα σημαντικός, ειδικά, στην περίπτωση των μεγάλων αστικών κέντρων, εξαιτίας του μεγέθους τους και της πληθώρας των ερεθισμάτων που αυτά περιέχουν και, κατ' επέκταση, της πολυπλοκότητάς τους. Με άλλα λόγια, εξαιτίας του μεγάλου όγκου πληροφοριών που δέχεται το άτομο από το αστικό περιβάλλον, είναι απαραίτητο να υπάρχει η δυνατότητα εύκολης «ανάγνωσης» της πόλης για να διευκολύνεται η αντίληψη, ερμηνεία, συλλογή, οργάνωση και αξιολόγηση των ερεθισμάτων, πληροφοριών και νοημάτων που ενυπάρχουν στον αστικό χώρο. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται η διαφάνεια στα ποικίλα μηνύματα που λαμβάνει το άτομο και, συνεπώς, επιτυγχάνεται η διαμόρφωση μιας πληρέστερης και καθαρότερης εικόνας για τον χώρο που κατοικεί ή επισκέπτεται κάποιος.

Οι Lynch & Hack (1984) αναφέρουν ότι η αναγνωσιμότητα μπορεί να διακριθεί σε χωρική και χρονική. Η «χωρική αναγνωσιμότητα» αφορά στα δομικά μορφολογικά χαρακτηριστικά της πόλης και το πώς αυτά γίνονται αντιληπτά από τον άνθρωπο.

Επισημαίνουν, ακόμα, ότι η χωρική αναγνωσιμότητα αποτελεί την βάση για την κοινωνική αποτύπωση του χώρου και την εγγραφή της κοινωνικής ιεραρχίας μέσα στα όρια μιας πόλης. Με άλλα λόγια, οι διάφορες κοινωνικές ομάδες που υπάρχουν στο αστικό περιβάλλον, ανάλογα με τον βαθμό χωρικής αναγνωσιμότητας που διακρίνει την πόλη, μπορούν να συνυπάρξουν ή να κυριαρχήσουν (η μια εις βάρος κάποιας άλλης). Η «χρονική αναγνωσιμότητα», όπως ήδη αναφέρθηκε, σχετίζεται με τον χρονικό προσανατολισμό του ατόμου και, επομένως, περισσότερο με τις ιστορικές (αρχιτεκτονικές και πολεοδομικές) πληροφορίες ενός τόπου.

Ο βαθμός αναγνωσιμότητας που χαρακτηρίζει μια πόλη εξαρτάται, κατά τον Lynch (1960), κυρίως από τα υλικά και μορφολογικά χαρακτηριστικά της πόλης, αλλά και από τις διάφορες αισθητικές ικανότητες του ατόμου. Ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται, αισθάνεται και αξιολογεί τον χώρο από τα ερεθίσματα που λαμβάνει οπτικά (δηλαδή παίζει ρόλο το χρώμα, το σχήμα, ακόμα και η πολικότητα του φωτός που ενυπάρχουν στο δομημένο περιβάλλον), οσφρητικά, ηχητικά, με την βοήθεια της αφής ή, ακόμα, και από την αίσθηση βαρύτητας που μπορεί να του προκαλεί το περιβάλλον. Επισημαίνει, επίσης, ότι ο υψηλός βαθμός αναγνωσιμότητας προκαλεί θετικά συναισθήματα στους παρατηρητές και συνεισφέρει στην κοινωνική, πνευματική και ψυχολογική εξέλιξη του ατόμου.

Σύμφωνα με τον Lynch (1960), η αναγνωσιμότητα εκδηλώνει τον εντονότερο αντίκτυπο της σε επίπεδο προσανατολισμού, συναισθηματικής ασφάλειας και πνευματικής εξύψωσης και ανάπτυξης. Οι παράμετροι αυτοί είναι αλληλένδετοι μεταξύ τους και επιδρούν σε σημαντικό βαθμό στην ψυχολογική κατάσταση, διάθεση και συμπεριφορά του ατόμου. Οι Ramadier et al. (1998) τονίζουν το γεγονός ότι η αναγνωσιμότητα δεν είναι απλώς μια χωρική ιδιότητα που σχετίζεται με τον προσανατολισμό, αλλά δίνουν έμφαση στο ότι επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την συμπεριφορά των ατόμων. Εκτός αυτού, οι παράμετροι που απαριθμήθηκαν παραπάνω έχουν σημασία, όχι μόνο γιατί επηρεάζουν την περιβαλλοντική αντίληψη και αξιολόγηση, αλλά και επειδή αποτελούν μερικές από τις βασικές επιδιώξεις και επιθυμίες του ατόμου από το αστικό περιβάλλον (αν και η σημασία τους για τον καθένα προσδιορίζεται βάσει προσωπικών κριτηρίων).

Τέλος, η αναγνωσιμότητα έχει και κοινωνικό ρόλο, καθώς αντικατοπτρίζει, αλλά και τονώνει τους δεσμούς της κοινωνίας εμπεριέχοντας όλα αυτά τα σύμβολα και τις

αναμνήσεις που εμπλέκονται στην κοινωνική επικοινωνία. Η πόλη αποτελεί, συνεπώς, τον καθρέφτη των κατοίκων της, το πρόσωπο της κοινωνίας στους εξωτερικούς και εσωτερικούς παράγοντες που αλληλεπιδρούν μαζί της. Αποτελεί ένα ισχυρό σύμβολο της κοινωνίας (που ενσωματώνεται στο περιβάλλον αυτό), αλλά και της πολυπλοκότητας που χαρακτηρίζει την κοινωνία αυτή. (Lynch, 1960)

Σε ψυχολογικό και συναισθηματικό επίπεδο, κατά τον Lynch (1960), η καλή αναγνωσιμότητα μιας πόλης, παρέχει στον άνθρωπο συναισθηματική ικανοποίηση και ευχαρίστηση, ένα πλαίσιο επικοινωνίας και κοινωνικοποίησης, ένα εννοιολογικό πλαίσιο για την ανάπτυξη ιδεολογιών και αντιλήψεων και το υπόβαθρο για την βέλτιστη δυνατή αστική εμπειρία (σε καθημερινή βάση).

Ο «προσανατολισμός», σύμφωνα με τους Στεφάνου κ.α. (1999), είναι ένα μέγεθος που παίζει σημαντικό ρόλο, γιατί διευκολύνει την κίνηση στο χώρο και, άρα, την βίωση του. Ταυτόχρονα, διευκρινίζει την σχέση του ανθρώπου με τον χώρο και την θέση του μέσα σε αυτόν. Ο Lynch (1960) προσθέτει ότι η σημασία της δυνατότητας προσανατολισμού που μπορεί να παρέχει το αστικό περιβάλλον αντικατοπτρίζεται, όχι μόνο στα παραπάνω, αλλά και στο βαθμό επίδρασης που αυτός έχει στην ψυχολογία των ανθρώπων. Οι διαπιστώσεις αυτές οδηγούν στο συμπέρασμα ότι ο προσανατολισμός είναι μια ιδιότητα του δομημένου περιβάλλοντος που σχετίζεται με την αναγνωσιμότητα και την «καθαρότητα» του αστικού χώρου, αλλά και με την σύνταξη του.

Ο Stamps (2004), ωστόσο, συσχετίζει τον προσανατολισμό με το πλήθος και την πυκνότητα των ερεθισμάτων και πληροφοριών που μεταδίδει το δομημένο περιβάλλον και, συνεπώς, με την πολυπλοκότητα που το χαρακτηρίζει. Ο ίδιος επισημαίνει ότι κάποιες φορές είναι επιθυμητό ο χώρος να ενέχει και κάποια στοιχεία μυστηρίου και πολυπλοκότητας που κεντρίζουν το ενδιαφέρον του περιηγητή και την ενεργό συμμετοχή του στον χώρο, παρόλο που πρόκειται για δυο μεγέθη που, συνήθως, δρουν ανακλαστικά στην ιδιότητα προσανατολισμού του περιβάλλοντος. Για παράδειγμα, ένας λαβύρινθος διαθέτει ταυτόχρονα μυστήριο και πολυπλοκότητα, η ύπαρξη των οποίων δυσκολεύει αρκετά τον προσανατολισμό του ανθρώπου στον συγκεκριμένο χώρο. Ωστόσο, οι δυο αυτές ιδιότητες είναι και οι αιτίες που τελικά ο άνθρωπος καταφέρνει να προσανατολιστεί στον χώρο αυτό, να τον χαρτογραφήσει νοητά και να τον κατανοήσει με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Από την άλλη, ο Abu-Ghazze (1996) θεωρεί και αυτός ότι η πολυπλοκότητα έχει σημαντική συμβολή στον προσανατολισμό. Προσθέτει, ωστόσο, ότι ένας ακόμα σημαντικός παράγοντας είναι ο βαθμός οπτικής πρόσβασης (degree of visual access) που έχει το άτομο στον προορισμό που αποσκοπεί να φτάσει.

Βέβαια, όπως και ο ίδιος ο Lynch (1960) αναφέρει, πολλές φορές ο καλός προσανατολισμός είναι θέμα της έμφυτης ικανότητας προσανατολισμού του ατόμου και εξαρτάται από προσωπικούς παράγοντες, όπως η αντιληπτική ικανότητα του ατόμου, το πόσο οξυμένες είναι οι αισθήσεις του ή οι αναμνήσεις και τα προσωπικά βιώματα που μπορεί να έχει από το περιβάλλον. Οι διαφορές στην διαδικασία προσανατολισμού που εφαρμόζεται είναι εμφανής, όμως, όχι μόνο μεταξύ μεμονωμένων ατόμων, αλλά και μεταξύ ομάδων ατόμων που παρουσιάζουν κάποιες κοινές ιδιότητες, όπως οι κάτοικοι μιας περιοχής και οι επισκέπτες της. Ο Abu-Ghazze (1996) αναφέρει ότι οι κάτοικοι μιας περιοχής προσανατολίζονται μέσω των αναμνήσεων που έχουν από τον χώρο και των αντιληπτικών χαρτών που έχουν διαμορφώσει. Από την άλλη, οι επισκέπτες για να προσανατολιστούν χρησιμοποιούν στοιχεία – ίχνη που τους παρέχει το δομημένο περιβάλλον, όπως ορόσημα, σημάνσεις και σημεία αναφοράς. Ο Lindberg (Abu-Ghazze, 1996) τόνισε ότι η διαδικασία αυτή συνεισφέρει στο να δίνει το άτομο περισσότερη προσοχή στο περιβάλλον και τα χαρακτηριστικά του και, έτσι, να αποκτά γρηγορότερη ή, ακόμα, και καλύτερη γνώση του χώρου.

Όπως ήδη αναφέρθηκε, ο καλός προσανατολισμός πολλές φορές είναι αποτέλεσμα της ύπαρξης στοιχείων – ιχνών που ενσωματώνονται στον χώρο (όπως σημάνσεις και ορόσημα) ή που αποτελούν «έμφυτα» μορφολογικά χαρακτηριστικά της περιοχής (όπως η ύπαρξη θάλασσας ή βουνών που εξυπηρετούν τον προσανατολισμό). Ο Abu-Ghazze (1996) επισημαίνει ότι οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι περισσότεροι άνθρωποι στον προσανατολισμό τους σχετίζονται στενά με την περιβαλλοντική ποιότητα του χώρου και μπορούν να αποφευχθούν με τον πιο προσεγμένο σχεδιασμό του. Τονίζει, μάλιστα, ότι η δυσκολία στον προσανατολισμό πηγάζει πολλές φορές από την λάθος χωροθέτηση σημάνσεων και χαρτών, που πρέπει, όπως συμπληρώνει, να τοποθετούνται σε σημεία όπου το άτομο θα λάβει κάποιες αποφάσεις σχετικά με τον τρόπο που θα κινηθεί μέσα σε έναν χώρο.

Ο ίδιος εξηγεί ότι ο προσανατολισμός είναι αποτέλεσμα συνδυασμού τριών (3) αλληλοσυσχετιζόμενων διαδικασιών που συνειδητά ή υποσυνείδητα πραγματοποιεί ο

άνθρωπος. Οι διαδικασίες αυτές είναι η λήψη αποφάσεων, η εκτέλεση των αποφάσεων και η επεξεργασία πληροφοριών. Πιο συγκεκριμένα, το άτομο λαμβάνει κάποιες αποφάσεις που σχετίζονται με τις επιδιώξεις και τους στόχους που έχει το άτομο από τον χώρο, εκτελεί αυτές τις αποφάσεις οι οποίες μετατρέπονται σε χωρική συμπεριφορά και κίνηση στο χώρο και επεξεργάζεται τις πληροφορίες που λαμβάνει από το περιβάλλον τις οποίες αξιοποιεί για την διαμόρφωση της περιβαλλοντικής αντίληψής του και της γνώσης του χώρου. Η σημασία της διαδικασίας της επεξεργασίας των πληροφοριών για την περιβαλλοντική αξιολόγηση είναι ιδιαίτερη, καθώς επιτρέπει την πραγματοποίηση των δυο (2) προηγούμενων διαδικασιών (λήψη αποφάσεων και εκτέλεση των αποφάσεων).

Σε ψυχολογικό επίπεδο, η αδυναμία προσανατολισμού μπορεί να έχει ιδιαίτερα αρνητικές επιπτώσεις προκαλώντας συναισθήματα όπως σύγχυση, άγχος, ακόμα και τρόμο (Lynch, 1960). Άλλοι ερευνητές, όπως οι Berkeley, Dixon και McKean, αναφέρουν με την σειρά τους ότι η έλλειψη αναγνωσιμότητας στον δημόσιο χώρο πολλές φορές προκαλεί θυμό, εχθρικότητα και αγανάκτηση (Abbu-Ghazze, 1996).

#### 4.2.6 ΣΥΝΤΑΞΗ, ΡΗΤΟΡΙΚΗ, ΙΕΡΑΡΧΗΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ, ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΝΤΙΑΗΠΤΙΚΗΣ ΔΟΜΗΣ, ΕΣΤΙΑΣΗ

Τα μεγέθη αυτά ασχολούνται με τον προσδιορισμό του τρόπου σύνδεσης των ποικίλων μηνυμάτων που αποστέλλει το δομημένο περιβάλλον, αλλά και του τρόπου οργάνωσης και ιεράρχησής τους. Τα χαρακτηριστικά αυτά μπορούν να δώσουν πολλές πληροφορίες για την δομή και σύνθεση μιας πόλης, τόσο του δομημένου περιβάλλοντος, όσο και του κοινωνικού.

Όπως μια πρόταση όταν διαβάζεται πρέπει να έχει μια λογική συνέχεια και, επομένως, σωστή σύνταξη, έτσι η ιδιότητα αυτή (της «σύνταξης») μπορεί να αναχθεί και στην ερμηνεία και αξιολόγηση του δομημένου περιβάλλοντος. Άλλοι ερευνητές αναφέρονται στο μέγεθος αυτό με τον όρο «συνοχή» (Lynch, 1960, Stamps, 2004). Θεωρείται, επομένως, απαραίτητο να υπάρχει μια συνέχεια στα χαρακτηριστικά μιας πόλης και μια ομαλή μετάβαση από μια χωρική ενότητα σε μια άλλη για να αξιολογηθεί θετικά και να «γεννήσει» θετικά συναισθήματα. Ο Stamps (2004) αναφέρει ότι η συνοχή είναι μια άμεση προς τον άνθρωπο μεταβλητή που διευκολύνει την διαδικασία κατανόησης και αντίληψης του αστικού περιβάλλοντος και, κατ' επέκταση, την οργάνωση και



συνένωση των νοητών εικόνων που απομνημονεύει το ανθρώπινο μυαλό. Οι Evans et al. (1998) υποστηρίζουν ότι η συνοχή συμβάλλει, επίσης, στην κατανόηση της ταυτότητας μιας περιοχής, του νοήματός της και της (ιεραρχικής) θέσης που έχει μέσα στην πόλη.

Οι Evans et al. (1998) παρατήρησαν ότι η συνοχή του χώρου επιτυγχάνεται και, επομένως, έχει άμεση σχέση με χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος, όπως η αναγνωσιμότητα, η οργάνωση, η θεματική δομή και οργάνωση, τα ορόσημα, οι σημάνσεις και η διαμόρφωση διαδρομών. Από τις παρατηρήσεις αυτές μπορεί κανείς να συμπεράνει ότι η συνοχή εξαρτάται και από την εικονική απόδοση ενός τόπου. Οι ίδιοι αναφέρουν ότι, σε ψυχολογικό επίπεδο, η έλλειψη συνοχής μπορεί να στρεσάρει τον άνθρωπο και να εμποδίσει την ικανότητα πρόβλεψης του λειτουργικού περιεχομένου του δομημένου περιβάλλοντος.

Το ψυχοκοινωνικό μέγεθος της «ρητορικής» σχετίζεται στενά με αυτό της σύνταξης και με την ικανότητα του δομημένου περιβάλλοντος να μεταδίδει μηνύματα και πληροφορίες στο κοινό και να προκαλεί συναισθήματα. Η ειδοποιός διαφορά του μεγέθους αυτού με την ιδιότητα της «σύνταξης» είναι ότι προσδιορίζει τα νοήματα που αποδίδονται στο δομημένο περιβάλλον και πως συνδυάζονται μεταξύ τους με σκοπό να «πουν» με όσο πιο κατανοητό τρόπο γίνεται την ιστορία του τόπου.

Εν συνεχεία, πέρα από την συνάφεια και την συνοχή, οι Στεφάνου κ.α. (1999) έδωσαν έμφαση και στην δομική οργάνωση ενός τόπου. Για το λόγο αυτό, διαμόρφωσαν το μέγεθος της «ιεράρχησης των στοιχείων». Το ψυχοκοινωνικό αυτό μέγεθος εμφανίζεται, κατά τους Στεφάνου κ.α. (1999), από την αρχαιότητα και διαπιστώθηκε ότι η δομική οργάνωση καθορίζεται κατά κόρον από τις ιδεολογικές τάσεις και αντιλήψεις της εκάστοτε περιοχής και εποχής. Για παράδειγμα, μια περιοχή της οποίας οι κάτοικοι δίνουν ιδιαίτερο βάρος και αξία στον θεσμό της θρησκείας παρατηρείται ότι απαρτίζεται από πληθώρα θρησκευτικών κτιρίων (όπως μονές και ναούς). Μια χαρακτηριστική τέτοια περιοχή είναι το όρος Άθως στην Ελλάδα. Μια άλλη χαρακτηριστική περίπτωση που συναντάται την σύγχρονη εποχή είναι οι σύγχρονες μεγαλουπόλεις, όπου η ένταξη και πλήρης προσαρμογή τους στο πλαίσιο του καπιταλιστικού συστήματος και, κατ' επέκταση, η ιδιαίτερη έμφαση που δίνουν στις δραστηριότητες οικονομικής φύσεως αποτυπώνεται στο κτιριακό απόθεμα τους, με

αποτέλεσμα ένα μεγάλο μέρος αυτού (αναλογικά με τις υπόλοιπες δραστηριότητες που στεγάζονται) να αποτελείται, για παράδειγμα, από τράπεζες.

Η συνοχή και οργάνωση μιας πόλης, ωστόσο, κατά τους Στεφάνου κ.α. (1999), μπορεί να προσδιοριστεί και από άλλη οπτική γωνία. Τα παραπάνω ψυχοκοινωνικά μεγέθη διερευνούν αυτές τις μεταβλητές από την οπτική γωνία του παρατηρητή, περιπατητή της πόλης. Από την οπτική του πολεοδόμου, όμως, η συνοχή, οργάνωση και ολότητα της πόλης εξετάζεται εάν απαντάται στις διάφορες χωρικές ενότητες της πόλης. Για την διαφοροποίηση αυτών των οπτικών διαμορφώθηκε το μέγεθος της «ενότητας της αντιληπτικής δομής» που προσδιορίζει την συνεκτικότητα, ολότητα και οργάνωση των χωρικών ενότητων μιας πόλης.

Τέλος, οι Στεφάνου κ.α. (1999) διαμόρφωσαν το μέγεθος της «εστίασης» το οποίο αντιπροσωπεύει την ικανότητα ενός τόπου, μια χωρικής ενότητας να προκαλεί την προσοχή και το ενδιαφέρον των θεατών. Η διαμόρφωση χωρικών συγκεντρώσεων των λειτουργιών και η οργάνωσή τους σε κέντρα, πέρα από το ότι διεγείρει το ενδιαφέρον και την προσοχή του ατόμου, συνήθως συμβάλλει και στο να οργανώσει ο άνθρωπος στο μυαλό του την πόλη και να μετακινηθεί πιο εύκολα μέσα σε αυτήν, καθώς και να εξυπηρετήσει με πιο αποδοτικό τρόπο τις ανάγκες και επιθυμίες του. Το γεγονός αυτό με την σειρά του έχει θετικές επιπτώσεις στην ψυχολογική κατάσταση των κατοίκων, καθώς η διέγερση του ενδιαφέροντος και η εξυπηρέτηση των αναγκών αποτελούν δυο (2) πολύ βασικές επιδιώξεις του ανθρώπου από τον χώρο.

#### 4.2.7 ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ, ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗ ΠΟΛΕΟΔΟΜΙΚΟΥ ΙΣΤΟΥ

Τα μεγέθη της «οριοθέτησης» και της «συγκρότησης του πολεοδομικού ιστού» αφορούν στον τρόπο με τον οποίο οι διάφορες λειτουργίες της πόλης είναι οργανωμένες με διακριτό τρόπο. Οι ιδιότητες αυτές προσδιορίζουν την ύπαρξη οργάνωσης στο δομημένο περιβάλλον και την ικανότητα επικοινωνίας του με τον θεατή με στόχο την κατανόηση, αντίληψη και γνώση του χώρου.

Το μέγεθος της «οριοθέτησης» αντιπροσωπεύει την ευκολία με την οποία το δομημένο περιβάλλον υποδεικνύει τα όρια των χωρικών του ενότητων και τον βαθμό στον οποίο τα όρια αυτά μπορούν να γίνουν αντιληπτά. Τα όρια αυτά διακρίνονται με μεγάλη ευκολία όταν παρατηρείται ο χάρτης μιας πόλης διαχωρίζοντας τις χρήσεις και τις

λειτουργίες των χωρικών ενοτήτων. Ωστόσο, με άμεση οπτική επαφή τα όρια δεν είναι τόσο ορατά.

Από την άλλη, η «συγκρότηση του πολεοδομικού ιστού» αποτελεί ευρύτερο μέγεθος και πραγματεύεται πολλές ιδιότητες που έχουν αναλυθεί παραπάνω. Η πόλη αποτελεί ένα πολυπαραγοντικό σύστημα και, κατ' επέκταση, όταν διερευνάται η ποιότητα συγκρότησης του πολεοδομικού ιστού εξετάζεται το σύνολο των παραμέτρων που εμπλέκονται στην διαμόρφωση του αστικού ιστού. Συνεπώς, κατά τους Στεφάνου κ.α. (1999), στην κατηγορία αυτή εμπεριέχονται τα στοιχεία (ενός οικισμού ή μιας πόλης), κυρίως υλικής φύσεως, που αποτελούν και μια από τις πολυάριθμες λειτουργίες του αστικού χώρου και οι οποίες είναι καίριας σημασίας για την «ζωή» της πόλης, αλλά και την βίωση της αστικής εμπειρίας. Διερευνάται, επίσης, ο τρόπος με τον οποίο είναι χωροθετημένα και πολεοδομημένα έτσι, ώστε να αποκτήσει υπόσταση και ζωή η πόλη. Συνεπώς, ενδεικτικά, τέτοια στοιχεία είναι οι δρόμοι (ως διαχωριστική γραμμή των διαφορετικών λειτουργιών που λαμβάνουν χώρα στην πόλη, αλλά και ως οριοθέτηση της κίνησης από την στάση), τα οικοδομικά τετράγωνα, οι πλατείες, οι ελεύθεροι χώροι, τα ποτάμια, τα λιμάνια, οι παραλίες, το πράσινο.

#### 4.2.8 ΒΑΘΜΟΣ ΕΞΥΨΩΣΗΣ, ΒΑΘΜΟΣ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ, ΙΕΡΟΤΗΤΑ

Τα μεγέθη αυτά πραγματεύονται την ικανότητα του δομημένου περιβάλλοντος να μεταδώσει μηνύματα στον άνθρωπο τα οποία να τον διεγείρουν συναισθηματικά προκαλώντας ανώτερα και έντονα συναισθήματα. Οι ιδιότητες αυτές επηρεάζουν τον τρόπο βίωσης της αστικής εμπειρίας και μπορούν να επιδράσουν θετικά στην ψυχολογία του ατόμου, στο εάν νιώθει ευχαριστημένο από τα ερεθίσματα που του προκαλεί το δομημένο περιβάλλον (οπτικά κ.α.), εάν νιώθει να καλύπτεται από τις παροχές του αστικού χώρου και εάν η μορφή της πόλης συνεισφέρει στην ανάπτυξη (πνευματική, κοινωνική, ιδεολογική) του ατόμου διαμορφώνοντας με αυτό τον τρόπο μια αρμονική και ισορροπημένη σχέση αλληλεπίδρασης μεταξύ ανθρώπου και χώρου.

Οι Στεφάνου κ.α. (1999) αναφέρουν ότι ο «βαθμός εξύψωσης» είναι ένα μέγεθος που μετρά το κατά πόσο ένας τόπος μπορεί να δημιουργήσει την αίσθηση του μεγαλείου, της σπουδαιότητας, του δέους, της ιερότητας κ.λπ.. Ο Lynch (1960) επισημαίνει ότι πολλές φορές η πνευματική εξύψωση που προκαλεί το δομημένο περιβάλλον προκύπτει από τον συνδυασμό περισσότερων από ένα μεγεθών που αναλύονται στο παρόν

κεφάλαιο. Ο προσανατολισμός, η καλή αναγνωσιμότητα και ο βαθμός εξοικείωσης αναφέρει ότι συμβάλλουν ενεργά στην ανάπτυξη αρμονικής σχέσης μεταξύ του ανθρώπου και του δομημένου περιβάλλοντος. Η αρμονική αυτή σχέση ανθρώπου και χώρου προσφέρει πνευματική εξύψωση, γεγονός που προσδίδει μεγαλύτερη ένταση στην αστική εμπειρία που βιώνει το άτομο στην πόλη (Lynch, 1960).

Ο «βαθμός ευαισθησίας» αποτελεί ποιοτικό μέγεθος που προσδιορίζει την ικανότητα της εικόνας της πόλης να «εκπέμπει» συναισθηματικά και ιδεολογικά μηνύματα στον άνθρωπο. Τέλος, η μεταβλητή της «ιερότητας» σχετίζεται στενά με τα αισθήματα δέους και ιερότητας που μπορεί να προκαλεί το δομημένο περιβάλλον στον άνθρωπο. Για το λόγο αυτό συνδέεται με τα ψυχοκοινωνικά μεγέθη της ιεράρχησης των στοιχείων του τόπου (καθώς η καλή οργάνωση του δομημένου περιβάλλοντος ενισχύει την θετική αξιολόγηση της ποιότητας του χώρου) και τον βαθμό εξύψωσης.

#### 4.2.9 «ΣΥΜΒΑΙΝΟΝΤΑ», ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΠΡΟΣΠΕΛΑΣΙΜΟΤΗΤΑ

Η ψυχολογική κατάσταση και διάθεση του ατόμου επηρεάζεται από τις δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα στην πόλη και από το κατά πόσο μπορεί να ικανοποιήσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες που έχει (πέρα από τις βασικές). Επηρεάζεται, επίσης, από τις δυνατότητες που έχει να μετακινηθεί μέσα στον αστικό χώρο έτσι, ώστε να έχει πρόσβαση στις διάφορες αυτές δραστηριότητες που διεξάγονται. Για τον προσδιορισμό αυτών των ιδιοτήτων του δομημένου περιβάλλοντος διαμορφώθηκαν τα ψυχοκοινωνικά μεγέθη «'συμβαίνοντα'», «κινητικότητα» και «προσπελασιμότητα» (Στεφάνου κ.α., 1999).

Το μέγεθος «'συμβαίνοντα'», ουσιαστικά, ασχολείται με τα γεγονότα που συμβαίνουν στο χώρο. Τα γεγονότα αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν τις διάφορες δραστηριότητες που διεξάγονται στον χώρο, είτε αποτελούν οικονομικής φύσεως δραστηριότητες, είτε πολιτισμικές εκδηλώσεις, είτε εκδηλώσεις ιδεολογικής ζύμωσης. Οι δράσεις αυτές συμβάλλουν στην ανάπτυξη (πνευματική, κοινωνική και ιδεολογική) του ανθρώπου, καθώς του δίδεται η ευκαιρία να κοινωνικοποιηθεί, να συνδιαλεχθεί με άλλους ανθρώπους και να ψυχαγωγηθεί μέσα από εποικοδομητικές δραστηριότητες.

Ωστόσο, η ύπαρξη γεγονότων και δραστηριοτήτων στο χώρο, πέρα από το ότι παρέχει ευκαιρίες αυτο-ανάπτυξης, κοινωνικοποίησης, ψυχικής ισορροπίας και ευεξίας, προσδιορίζει και την «ζωντάνια» που χαρακτηρίζει την πόλη και το κατά πόσο το κοινό

της συμμετέχει στις διάφορες δραστηριότητες που διατίθενται. Για τον προσδιορισμό αυτών των χαρακτηριστικών οι Στεφάνου κ.α. (1999) διαμόρφωσε το ψυχοκοινωνικό μέγεθος της «κινητικότητας». Το συγκεκριμένο μέγεθος μετρά την συχνότητα εμφάνισης γεγονότων στον αστικό χώρο και, κατ' επέκταση, την «ζωντάνια», δηλαδή την ένταση της αστικής εμπειρίας και της βίωσης του χώρου.

Επιπρόσθετα, για την συμμετοχή του ατόμου στα γεγονότα της πόλης, την βίωση του χώρου, της εξασφάλιση και απόκτηση της αστικής εμπειρίας, την ικανοποίηση των ατομικών επιθυμιών, αναγκών, στόχων και επιδιώξεων από το χώρο, την κοινωνικοποίηση και την αυτο-ανάπτυξη του ατόμου είναι απαραίτητη η δυνατότητα πρόσβασης και ομαλής μετακίνησης από τις επιμέρους χωρικές ενότητες της πόλης. Για τον προσδιορισμό αυτής της δυνατότητας διαμορφώθηκε το ψυχοκοινωνικό μέγεθος της «προσπελασιμότητας». Η προσπελασιμότητα, αν και επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τα δυο παραπάνω μεγέθη, αποτελεί την κινητήριο δύναμη, την απαρχή για τα «συμβαίνοντα» και, κατ' επέκταση, οφείλεται για την δημιουργία συναισθηματικών, ψυχολογικών και ιδεολογικών αξιών. Χάρη στην ιδιότητα αυτή ενός χώρου μπορεί να αποκτήσει υπόσταση, χρησιμότητα, ταυτότητα, φυσιογνωμία κ.α. και να μετατραπεί σε τόπο με κάποιο ιδιαίτερο χαρακτήρα.

#### 4.2.10 ΑΝΕΣΗ, ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ιδιαίτερα σημαντικό για την θετική αξιολόγηση του αστικού χώρου, την εντονότερη βίωση του δομημένου περιβάλλοντος και την απορρόφηση όλων των θετικών επιδράσεων που ασκεί η πόλη στην ψυχολογία, την διάθεση και την εξελικτική πορεία μιας ανθρώπινης προσωπικότητας είναι το άτομο να αισθάνεται ασφάλεια, άνεση και οικειότητα με τον χώρο που βιώνει. Οι έννοιες αυτές (ασφάλεια, άνεση, οικειότητα) χρησιμοποιούνται με την ευρύτερη σημασία τους, εξαρτώνται από την ύπαρξη άλλων έμβιων όντων (κυρίως ανθρώπων) στον χώρο και εξασφαλίζουν την αποδοτικότερη ικανοποίηση των επιδιώξεων που έχει το κάθε άτομο από την πόλη και τις δραστηριότητές της.

Σύμφωνα με τους Στεφάνου κ.α. (1999), η ιδιότητα της «άνεσης» αναφέρεται σε συναισθήματα όπως ασφάλεια, οικειότητα, ευχαρίστηση, αίσθηση της χρησιμότητας, αίσθηση της ευελιξίας κ.α. που θα μπορούσε να αισθανθεί κανείς βιώνοντας ένα περιβάλλον. Τα συναισθήματα αυτά οδηγούν στην ευκολία χρήσης του χώρου και, κατ'

επέκταση, στην ικανοποίηση. Χαρακτηριστικό παράδειγμα, σε αυτή την περίπτωση, αποτελούν τα άτομα της τρίτης ηλικίας για τα οποία η άνεση παίζει πρωταρχικό ρόλο και αποτελεί το βασικό κριτήριο στις επιλογές διαδρομών και στην κίνησή τους.

Το ψυχοκοινωνικό μέγεθος της «προστασίας» αντιπροσωπεύει τα αισθήματα ασφάλειας και σιγουριάς στην κίνηση μέσα στο χώρο (Στεφάνου κ.α., 1999). Ο Lynch (1960) επισημαίνει ότι το συναίσθημα της προστασίας είναι μια σημαντική διάσταση που σχετίζεται με την δικαιοσύνη και την αίσθηση στο χώρο. Ο ίδιος αναφέρει, επίσης, ότι η προστασία σχετίζεται με την συναισθηματική ασφάλεια που γεννά το δομημένο περιβάλλον στον άνθρωπο και ότι το συναίσθημα αυτό πηγάζει από την ικανότητα αναγνωσιμότητας, αλλά και προσανατολισμού του χώρου. Η αίσθηση της συναισθηματικής ασφάλειας ουσιαστικά μεταφράζεται ως η ύπαρξη μιας αρμονικής σχέσης μεταξύ του ατόμου και του ίδιου του εαυτού του, αλλά και σε σχέση με τον υπόλοιπο κόσμο.

Η συναισθηματική ασφάλεια αντικατοπτρίζει πολλές φορές τον βαθμό εξοικείωσης που έχει το άτομο με το περιβάλλον του (κοινωνικό και δομημένο). Για αυτό και όταν υπάρχει αποπροσανατολισμός, αυτή η αρμονική σχέση ανθρώπου και περιβάλλοντος διαταράσσεται και ακολουθούν τα συναισθήματα που αναφέρθηκαν παραπάνω, χάνεται η οικειότητα με το περιβάλλον, το αίσθημα του ανήκειν και το αίσθημα του να βρίσκεται κάποιος στον τόπο του, σε έναν χώρο που μπορεί κάποιος να αποκαλέσει σπίτι του. Αυτή η αρμονική σχέση που αναπτύσσεται με την βοήθεια της καλής αναγνωσιμότητας του αστικού περιβάλλοντος, προσφέρει πνευματική εξύψωση στον άνθρωπο, δηλαδή του προκαλεί ευχαρίστηση, ικανοποίηση και την αίσθηση ότι συμβαίνει κάτι σημαντικό στον χώρο. Το γεγονός αυτό προσδίδει μεγαλύτερη ένταση στην αστική εμπειρία που βιώνει το άτομο στην πόλη. (Lynch, 1960)

Η αίσθηση της προστασίας πολλές φορές σχετίζεται με την ανάγκη για έλεγχο που χαρακτηρίζει τα ανθρώπινα όντα. Ουσιαστικά, ο άνθρωπος αισθάνεται ότι έχει τον έλεγχο όταν του παρέχεται η δυνατότητα μεγάλου εύρους επιλογών στις δραστηριότητες που μπορεί να πραγματοποιήσει. Μερικοί από τους παράγοντες που επηρεάζουν (θετικά ή αρνητικά) το αίσθημα ελέγχου είναι η πληθυσμιακή συσσώρευση, τα όρια μιας χωρικής ενότητας, η ιεράρχηση των χωρικών λειτουργιών, η εδαφικότητα, η ιδιωτικότητα, η δυνατότητα διάδρασης στον χώρο, η δυνατότητα ευελιξίας, τα χωρικά κέντρα και οι χωρικές εστιασεις. Σε ψυχολογικό επίπεδο, η



απουσία δυνατότητας ελέγχου προκαλεί στο άτομο άγχος, ανικανότητα, ψυχολογική δυσφορία και καταπίεση. (Evans et al., 1998)

Οι Evans et al. (1998) διαμόρφωσαν ένα ακόμα ψυχοκοινωνικό μέγεθος που παρουσιάζει μεγάλη συνάφεια με τα παραπάνω. Πρόκειται για την ιδιότητα της ανακούφισης (restorative) που μπορεί να χαρακτηρίζει έναν δεδομένο χώρο. Τα συναισθήματα που προκαλεί αυτή η ιδιότητα είναι ηρεμία, περιορισμός της διάσπασης της προσοχής, συναισθηματικό καταφύγιο και απομόνωση (με την θετική έννοια της λέξης).

Τέλος, διαμορφώθηκε το μέγεθος της «αποτελεσματικότητας». Το συγκεκριμένο μέγεθος, με αφορμή το γεγονός ότι η πόλη είναι ένα πολυπαραγοντικό σύστημα, συνδυάζει πολλά από τα ψυχοκοινωνικά μεγέθη που παρουσιάζονται στο παρόν κεφάλαιο, όπως τα μεγέθη της «οικονομίας», της «άνεσης» και της «κινητικότητας». Το αντικείμενο που εξετάζει το παρόν μέγεθος είναι ο βαθμός κατά τον οποίο ο συνδυασμός των διαφόρων χαρακτηριστικών και λειτουργιών του δομημένου περιβάλλοντος ικανοποιούν τις ανάγκες, επιδιώξεις, στόχους και επιθυμίες των ανθρώπων και κατά πόσο εν τέλει τα άτομα είναι ευχαριστημένα από αυτά που τους παρέχει η πόλη.

#### 4.2.11 ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Το φαινόμενο της παγκοσμιοποίησης αποτελεί ένα φαινόμενο που έχει διαχυθεί σε ολόκληρο τον κόσμο. Εκτός αυτού, πρόκειται για ένα φαινόμενο που εμφανίστηκε στα οικονομικά χαρακτηριστικά των πόλεων, αλλά πλέον εφαρμόζεται και στους υπόλοιπους παράγοντες που συνθέτουν μια πόλη, από τις καταναλωτικές συνήθειες, τα πρότυπα διασκέδασης και ψυχαγωγίας και γενικά τον τρόπο ζωής μέχρι την αρχιτεκτονική και τα πολεοδομικά πρότυπα.

Λαμβάνοντας υπόψη την διάχυση προτύπων σχεδιασμού στην αρχιτεκτονική και πολεοδομία των πόλεων, οι Στεφάνου κ.α. (1999) διαμόρφωσαν το μέγεθος της «οικονομίας». Η οικονομία στην περίπτωση αυτή εννοείται με την ευρεία έννοια της παγκόσμιας οικονομίας. Αυτή η «παγκοσμιοποίηση» έχει διττή σημασία για το δομημένο περιβάλλον και τον τόπο, έχει δηλαδή τόσο θετική, όσο και αρνητική επίδραση στην ανάπτυξη των πόλεων.

Μια σημαντική προσφορά της παγκόσμιας «οικονομίας» στις πόλεις είναι ο εκσυγχρονισμός του αρχιτεκτονικού και πολεοδομικού σχεδιασμού τους. Με άλλα λόγια, ο σχεδιασμός βελτιώθηκε αξιοποιώντας την εμπειρία άλλων πόλεων εξοικονομώντας με αυτό τον τρόπο χρόνο και χρήμα σε άλλες πόλεις. Από την άλλη, ωστόσο, προέκυψαν και αρκετές αρνητικές συνέπειες μέσα από την παγκόσμια «οικονομία». Το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η εφαρμογή προτύπων που δεν συμβαδίζουν με τις ανάγκες της πόλης. Το φαινόμενο αυτό οδηγεί στην δημιουργία πανομοιότυπων πόλεων ή περιοχών, με αποτέλεσμα να χάνουν την ταυτότητά τους, τον χαρακτήρα τους, την φυσιογνωμία τους. Μαζί με τις πόλεις χάνουν τον χαρακτήρα τους και οι κάτοικοι, αφού η πόλη είναι το «πρόσωπο» των κατοίκων της στον κόσμο. Κατ' επέκταση, μέσα από την δημιουργία πανομοιότυπων τόπων διαμορφώνονται πανομοιότυποι άνθρωποι.

#### 4.2.12 ΘΕΣΜΟΘΕΤΗΣΗ

Στον σύγχρονο κόσμο οι χρήσεις γης που διαμορφώνονται πάνω στον χώρο επιδιώκεται να θεσμοθετούνται, δηλαδή να κατοχυρώνονται με νομικά μέσα τα όριά τους και να ρυθμίζονται οι δραστηριότητες που μπορούν να διενεργούνται στα όρια αυτά. Η θεσμοθέτηση αυτή θεωρείται ένδειξη καλής οργάνωσης των λειτουργιών του χώρου και αποσκοπεί στην ικανοποίηση των επιδιώξεων και αναγκών από το χώρο με τον αποδοτικότερο δυνατό τρόπο. Το μέγεθος της «θεσμοθέτησης» υποδεικνύει την ύπαρξη ή μη νομικής κατοχύρωσης της οργάνωσης του χώρου (Στεφάνου κ.α., 1999).

Η ύπαρξη θεσμοθέτησης δεν αναφέρεται μόνο στην ικανοποίηση που μπορεί να επιφέρει η καλή πολεοδομική οργάνωση, αλλά και στο γεγονός ότι η νομική κατοχύρωση των χρήσεων και των λειτουργιών του χώρου προστατεύει νομικά τα συμφέροντα και τις ευεργεσίες που έχει ο άνθρωπος από τις δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα σε μια χωρική ενότητα. Για παράδειγμα, δυνατότητες κοινωνικοποίησης, εξυπηρέτησης αναγκών και επιδιώξεων και εξασφάλιση ιδιωτικού και προσωπικού χώρου χωρίς να υπάρχουν αρνητικές επιπτώσεις και παρεμπόδιση των ανθρώπινων δικαιωμάτων και των χωρικών λειτουργιών από συγκρουόμενες χρήσεις γης.

#### 4.3 ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ, ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΙΑ ΤΟΥ ΑΣΤΙΚΟΥ ΤΟΠΟΥ

Ο χώρος μπορεί να πάρει πολλές διαφορετικές διαστάσεις ανάλογα με τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρά με τους ανθρώπους και ανάλογα με τον τρόπο που αυτοί τον αντιλαμβάνονται ή τον αισθάνονται. Το ίδιο ισχύει και για τους επιμέρους χώρους του αστικού περιβάλλοντος και τις ποικίλες λειτουργίες από τις οποίες αυτό αποτελείται. Έτσι, για παράδειγμα, υπάρχει ο αστικός χώρος, δηλαδή ο χώρος της πόλης όπου κυριαρχεί ο άνθρωπος και τα δημιουργήματά του και ο οποίος αποτελείται από πολλές και πολύπλοκες λειτουργίες που εξυπηρετούν τις βασικές (και όχι μόνο) ανάγκες του ανθρώπου, και ο χώρος της υπαίθρου, δηλαδή ο χώρος όπου κυριαρχούν τα στοιχεία της φύσης.

Ωστόσο, ο αστικός χώρος, ανάλογα με την ερμηνεία που του αποδίδεται και με το είδος των αναγκών που εξυπηρετεί μπορεί να μετατραπεί σε αστικό τόπο. Συνοπτικά, ο ορισμός του αστικού τόπου μπορεί να διατυπωθεί ως ο χώρος που μπορεί να βιωθεί από τον άνθρωπο. Πρόκειται, επομένως, για τον χώρο που διαθέτει ένα σύνολο λειτουργιών, εννοιών και στοιχείων που διευκολύνουν την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με το αστικό περιβάλλον, αλλά και με άλλους ανθρώπους και τα οποία είναι οργανωμένα με τέτοιο τρόπο έτσι, ώστε να ικανοποιούν τις ανάγκες, τις επιδιώξεις, τους στόχους και τις επιθυμίες των ανθρώπων. Ο (αστικός) τόπος είναι ένα ανοικτό σύστημα στοιχείων χώρου, χρόνου και συμπεριφορών. Τα στοιχεία αυτά εκπροσωπούν εκφράσεις (ατομικές ή συλλογικές) ηθικής, συναισθηματικής, λογικής ή ακόμα και ιδεολογικής τάξης. Οι εκφράσεις αυτές παρατηρείται ότι εκδηλώνονται, κυρίως, μέσω χωρικής συμπεριφοράς, όπως η δράση, η κίνηση ή η στάση ενός ατόμου.

Το μέσο που συνεισφέρει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στην βίωση του αστικού χώρου και, συνεπώς, την μετατροπή του σε τόπο είναι η απόδοση ταυτότητας, χαρακτήρα και φυσιογνωμίας σε αυτόν. Η έννοια της απόδοσης ταυτότητας και χαρακτήρα σε έναν χώρο σχετίζεται με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του και, ουσιαστικά, συνεπάγεται το ότι σε αυτό τον χώρο αποδίδεται νόημα και σημασία από τον άνθρωπο. Η φυσιογνωμία ενός τόπου συγγέεται πολλές φορές με την απόδοση ταυτότητας και χαρακτήρα σε αυτόν. Η σύγχυση αυτή είναι φυσιολογική, αφού για την απόδοση ιδιαίτερης φυσιογνωμίας σε έναν τόπο ακολουθείται η ίδια διαδικασία με αυτή της απόδοσης ταυτότητας και χαρακτήρα. Στην πραγματικότητα, όμως, η φυσιογνωμία είναι ανώτερη έννοια από αυτή της ταυτότητας και του χαρακτήρα ενός τόπου. Η

φυσιογνωμία είναι τα χαρακτηριστικά εκείνα του τόπου που τον καθιστούν μοναδικό και τον ξεχωρίζουν από τους άλλους τόπους.

Για την απόδοση ταυτότητας, χαρακτήρα και φυσιογνωμίας σε έναν τόπο αξιοποιούνται, όπως ήδη έχει αναφερθεί, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του (υλικής φύσεως και μη). Για την διαδικασία αυτή, συνεπώς, πρέπει να εντοπιστούν και να κατανοηθούν οι ποικίλες μορφές έκφρασης που εκδηλώνονται στον χώρο. Πολλές φορές, ωστόσο, οι διάφορες μορφές έκφρασης που λαμβάνουν χώρα σε έναν τόπο αντικατοπτρίζουν την ιδιαίτερη προσωπική έκφραση των ανθρώπων που κατοικούν σε αυτό τον τόπο, δηλαδή την ιδιαίτερη (ατομική) φυσιογνωμία των κατοίκων. Στην ουσία, επομένως, η διαδικασία απόδοσης ταυτότητας, χαρακτήρα και φυσιογνωμίας προϋποθέτει τον εντοπισμό και τον συγχρονισμό των ποικίλων ανθρώπινων και χωρικών μορφών έκφρασης.

Σε προσωπικό επίπεδο, συνήθως, η σημασιοδότηση και η απόδοση φυσιογνωμίας στον χώρο πραγματοποιείται μέσα από την συνδιαλλαγή και την δημιουργία σχέσης μεταξύ ανθρώπου και χώρου. Η διαδικασία αυτή συνεισφέρει στην κατανόηση του χώρου και της εγγραφής σε αυτόν των κοινωνικών χαρακτηριστικών μέσα από την διέγερση του ενδιαφέροντος του ατόμου και της συμμετοχής του στις ποικίλες και πολύπλοκες λειτουργίες του χώρου. Έτσι, αναπτύσσεται μια σχέση και μια σύνδεση ανάμεσα στον άνθρωπο και τον χώρο, αφού ο άνθρωπος (συνειδητά ή υποσυνείδητα) αποδίδει νοήματα, σημασίες και σύμβολα στις διάφορες μορφές έκφρασης του χώρου.

Σε ψυχολογικό επίπεδο, η απόδοση φυσιογνωμίας σε έναν τόπο σχετίζεται με το κατά πόσο ο τόπος αυτός είναι ικανός να αποτελέσει ένα μέσο έκφρασης των αναγκών, των επιθυμιών, των στόχων, των επιδιώξεων που έχουν οι κάτοικοι. Ο άνθρωπος για να είναι ευχαριστημένος και ευτυχισμένος πρέπει να νιώθει ότι εκφράζονται και εκπληρώνονται οι ποικίλες επιθυμίες και ανάγκες που έχει. Σε περίπτωση που δεν ικανοποιούνται νιώθει δυσαρέσκεια και αυξάνονται οι πιθανότητες να εκδηλώσει αντικοινωνικές και επιθετικές συμπεριφορές. Εάν το πρόβλημα αυτό γίνει χρόνιο, δηλαδή για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν βρίσκει τρόπους με όσα του παρέχει η πόλη να εκφράσει την προσωπικότητά του και τις ικανότητές του και να ικανοποιήσει τις ανάγκες του, τότε υπάρχει η πιθανότητα οι συμπεριφορές και τα αρνητικά συναισθήματα να εξελιχθούν σε ψυχικές διαταραχές.

#### 4.4 ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΟΥ ΔΟΜΗΜΕΝΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Ο άνθρωπος, όπως συμβαίνει με τα περισσότερα αντικείμενα με τα οποία έρχεται σε επαφή στην καθημερινότητά του, έτσι και στην περίπτωση του δομημένου περιβάλλοντος μπαίνει στην διαδικασία να το αντιληφθεί και να το ερμηνεύσει. Τις περισσότερες φορές η αντίληψη που διαμορφώνει για τον αστικό χώρο και η ερμηνεία που του αποδίδει επηρεάζονται από προσωπικούς παράγοντες, όπως η προσωπική αισθητική, προσωπικοί στόχοι, επιδιώξεις ή επιθυμίες. Ωστόσο, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Lynch (1976), ο άνθρωπος συχνά επηρεάζεται από τον κοινωνικό του περίγυρο στην διαμόρφωση αντίληψης για το δομημένο περιβάλλον. Αυτό προκύπτει από τους ποικίλους τρόπους επικοινωνίας του ανθρώπου με τους άλλους ανθρώπους, όπου του δίδεται η ευκαιρία να συζητήσει και να ανταλλάξει απόψεις (Lynch, 1976).

Η αντίληψη σχετίζεται στενά με την κατανόηση του δομημένου περιβάλλοντος από τον άνθρωπο, την γνωριμία τους και εν γένει την γνώση του αστικού χώρου από το άτομο (Στεφάνου κ.α., 1999). Με άλλα λόγια, ο άνθρωπος έρχεται σε γνωριμία με το περιβάλλον με διάφορους τρόπους (όπως για παράδειγμα μέσα από την εξερεύνησή του) και με αυτό τον τρόπο αρχίζει να καταλαβαίνει, να κατανοεί και να αντιλαμβάνεται ποιος είναι ο λόγος ύπαρξης των διαφόρων και ποικίλων στοιχείων και λειτουργιών του δομημένου περιβάλλοντος και ποια η χρησιμότητά τους.

Στην αντίληψη του δομημένου περιβάλλοντος σημαντικό ρόλο παίζουν, κατά τους Στεφάνου κ.α. (1999), ο χαρακτήρας, η ταυτότητα και η φυσιογνωμία του αστικού τόπου, καθώς είναι χαρακτηριστικά που παίζουν ενεργό ρόλο στην κατανόηση, αλλά και την βίωση του τόπου από τον άνθρωπο. Οι ίδιοι (Στεφάνου κ.α., 1999) επισημαίνουν ότι η αντίληψη που αποκτά κάποιος για έναν τόπο είναι σφαιρική και συνολική, είναι η συνολική ιδεολογική και συναισθηματική εικόνα που σχηματίζεται στο μυαλό του κάθε ανθρώπου. Ο Rapoport (1982) χαρακτηριστικά αναφέρει ότι η περιβαλλοντική αξιολόγηση (δηλαδή η διαμόρφωση αντίληψης και η απόδοση ερμηνειών στο δομημένο περιβάλλον) είναι αποτέλεσμα της συνολικής συναισθηματικής ανταπόκρισης παρά μια λεπτομερή ανάλυση συγκεκριμένων χαρακτηριστικών, είναι ζήτημα των κρυμμένων παρά των έκδηλων λειτουργιών του δομημένου περιβάλλοντος και επηρεάζεται πολύ από τις εικόνες και τα ιδανικά.

Η ερμηνεία του δομημένου περιβάλλοντος προϋποθέτει την αντίληψη του από τον άνθρωπο. Το συμπέρασμα αυτό προκύπτει από το γεγονός ότι η ερμηνεία που δίνει κάθε άτομο στον αστικό χώρο είναι στην ουσία η προσωπική γνώμη που έχει το άτομο για αυτόν (Στεφάνου κ.α., 1999). Κατ' επέκταση, για να σχηματίσει κάποιος γνώμη και άποψη για έναν τόπο πρέπει να τον έχει γνωρίσει, να τον έχει κατανοήσει και, συνεπώς, να τον έχει αντιληφθεί.

Όπως αναφέρθηκε, η ερμηνεία που αποδίδεται από κάθε άνθρωπο στον αστικό χώρο αντικατοπτρίζει στην πραγματικότητα την προσωπική γνώμη που έχει σχηματίσει ο καθένας για το σύνολο των στοιχείων του δομημένου περιβάλλοντος. Οι διάφορες γνώμες αποτελούν περιγραφές των αντικειμένων σε πολλά επίπεδα (πρακτικό, ψυχολογικό και νοητικό), περιγραφές της λειτουργικότητας, της χρησιμότητας και της ωφελιμότητάς τους, ακόμα και περιγραφές των συνειρμών που προκαλούν στον θεατή τους, της σημασίας, της ιδεολογικής και ηθικής αξίας τους. (Στεφάνου κ.α., 1999)

Οι Στεφάνου κ.α. (1999) αναφέρουν τις διαφορετικές και πολύπλοκες (μερικές φορές) διαδικασίες που ακολουθεί το ανθρώπινο μυαλό όταν ερμηνεύει (συνειδητά ή υποσυνείδητα) τον αστικό χώρο. Αναλυτικότερα, αναφέρουν ότι το δομημένο περιβάλλον μπορεί να ερμηνευθεί σε τρία (3) βασικά επίπεδα. Σε πρακτικό επίπεδο, ο άνθρωπος ερμηνεύει το αντικείμενο βάσει της χρήσης και της λειτουργίας του. Σε ψυχολογικό επίπεδο, χρησιμοποιεί κριτήρια ψυχικής τάξης και ανάλογα με τα συναισθήματα που του προκαλούν τα αντικείμενα (όπως απόλαυση ή θλίψη). Τέλος, σε νοητικό επίπεδο, αποδίδεται νόημα και σημασία στο αντικείμενο, στα μηνύματα που εκπέμπονται στους θεατές του και προσδιορίζεται ο σκοπός που πληρούν τα στοιχεία και ερεθίσματα του δομημένου περιβάλλοντος ή κατά πόσο εξυπηρετούν τους προσωπικούς σκοπούς του ατόμου.

Ωστόσο, οι Στεφάνου κ.α. (1999) επισημαίνουν ότι το αστικό περιβάλλον μπορεί να ερμηνευθεί και με άλλους τρόπους, όπως για παράδειγμα προσδιορίζοντας ταυτόχρονα την θέση του ατόμου μέσα στο χώρο και την σχέση του με αυτόν. Συνεπώς, υπάρχει και η ερμηνεία του δομημένου περιβάλλοντος που μπορεί να γίνει εκ των έσω ή εκ των έξω. Η εκ των έσω ερμηνεία, κατά τους Στεφάνου κ.α. (1999), υποδηλώνει ότι ο ερμηνευτής είναι κομμάτι του στοιχείου (δηλαδή του τόπου) που ερμηνεύεται και, κατ' επέκταση, μπορεί να δει, να αντιληφθεί, να βιώσει και να ερμηνεύσει μόνο ένα μέρος του συνόλου. Από την άλλη, η εκ των έξω ερμηνεία υπονοεί ότι το άτομο βλέπει το



σύνολο της πόλης ως εξωτερικός παρατηρητής, και όχι ως κομμάτι της, και την αντιμετωπίζει ως ένα ελέγξιμο αντικείμενο (Στεφάνου κ.α., 1999). Η εκ των έξω ερμηνεία, συνήθως, είναι πιο αντικειμενική και οδηγεί σε πιο σφαιρική και συνολική αντίληψη και ερμηνεία του δομημένου περιβάλλοντος.

Άλλες προσεγγίσεις της ερμηνευτικής διαδικασίας που ακολουθεί ο άνθρωπος είναι αυτές του αναλογικού τρόπου ερμηνείας και του αναλυτικού. Ο αναλογικός τρόπος ερμηνείας του χώρου προσεγγίζει το αντικείμενο ερμηνείας ως σύνολο και το συγκρίνει, συνήθως, με κάποιο πρότυπο. Από την άλλη, ο αναλυτικός τρόπος ερμηνείας τεμαχίζει το αντικείμενο σε επιμέρους κομμάτια τα οποία αξιολογεί και συγκρίνει μεταξύ τους. (Στεφάνου κ.α., 1999)

Οι Στεφάνου κ.α. (1999), καθώς και άλλοι μελετητές, όπως ο Lynch (1960, 1976), ο Rapoport (1982), ο Abbu-Ghazze (1996) και οι Ramadier et al. (1998), τονίζουν την σημασία των νοημάτων και των συμβόλων στην αντίληψη και ερμηνεία του δομημένου περιβάλλοντος. Αναλυτικότερα, όλοι τους αναφέρουν ότι από την στιγμή που ο άνθρωπος (συνειδητά ή υποσυνείδητα) μπαίνει στην διαδικασία να κατανοήσει το δομημένο περιβάλλον και, επομένως, να το αντιληφθεί, να το ερμηνεύσει και να το αξιολογήσει, ταυτίζει τα στοιχεία του και τις λειτουργίες του με νοήματα και συμβολικές και συνειρμικές αξίες. Η διαδικασία αυτή αιτιολογείται από την προσπάθειά του ανθρώπου να αναπτύξει μια στενότερη σχέση με τον τόπο, να εκφράσει την προσωπικότητά του μέσα από αυτόν και να ικανοποιήσει τις επιδιώξεις και τις επιθυμίες του μέσα από αυτόν.

Οι Ramadier et al. (1998) αναφέρουν ότι τα νοήματα που μπορούν να δοθούν στο δομημένο περιβάλλον είναι, κυρίως, χρηστικής (utilization), λειτουργικής, υλικής ή κοινωνικής φύσεως ή έχουν χαρακτήρα ορόσημου. Οι ίδιοι επισημαίνουν ότι τα ποικίλα αυτά νοήματα (με εξαίρεση τα χρηστικού χαρακτήρα) είναι αποτέλεσμα επιρροών που δέχεται το άτομο από το κοινωνικό περιβάλλον. Επηρεάζονται, με άλλα λόγια, από απόψεις κοινωνικά παραγόμενες και ανταλλασσόμενες. Αντίθετα, αναφέρουν ότι τα νοήματα χρηστικού χαρακτήρα διαμορφώνονται επηρεασμένα από προσωπικές εμπειρίες και βιώματα και είναι εγωκεντρικής προέλευσης, δηλαδή προκύπτουν αποκλειστικά από τις προσωπικές ανάγκες και απόψεις του ατόμου.

Ο Rapoport (1982) επισημαίνει ότι τα νοήματα που αποδίδονται στο δομημένο περιβάλλον προκαλούνται από τους συνειρμούς που αυτό προκαλεί στα άτομα και από τα σύμβολα με τα οποία οι άνθρωποι ταυτίζουν το δομημένο περιβάλλον και τα επιμέρους στοιχεία του. Οι συνειρμοί και τα σύμβολα, από την άλλη, προκύπτουν κυρίως μέσα από την επαναλαμβανόμενη χρήση των λειτουργιών του αστικού περιβάλλοντος και την καθημερινή διάδραση του ανθρώπου με αυτό.

#### 4.5 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Όσα αναλύθηκαν παραπάνω αφορούν στις διαδικασίες που ακολουθούνται για την πρόκληση συναισθημάτων και την διαμόρφωση απόψεων και αντιλήψεων για το δομημένο περιβάλλον. Τα συναισθήματα που προκαλούνται από το δομημένο περιβάλλον και η αντίληψη που διαμορφώνει το άτομο για αυτό ουσιαστικά αποτελούν μια μορφή αξιολόγησης του αστικού περιβάλλοντος. Η αξιολόγηση αυτή είναι ένα μέσο προσδιορισμού του κατά πόσο ο άνθρωπος είναι ευχαριστημένος από την πόλη, γεγονός που σχετίζεται αρκετά με την ικανοποίηση των αναγκών, επιδιώξεων, στόχων και επιθυμιών του.

Συνοψίζοντας, λοιπόν, οι διαδικασίες που αναλύθηκαν παραπάνω είναι πρώτα από όλα η εξοικείωση και γνωριμία του ατόμου με το δομημένο περιβάλλον. Κατά την διαδικασία εξοικείωσης με το περιβάλλον ο άνθρωπος χαρτογραφεί τον αστικό χώρο με διάφορες μεθόδους, όπως κατασκευάζοντας αντιληπτικούς χάρτες, και εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από μεγέθη και χαρακτηριστικά που διευκολύνουν ή εμποδίζουν την διαδικασία απομνημόνευσης εικόνων της πόλης. Η δεύτερη διαδικασία είναι η αξιολόγηση του δομημένου περιβάλλοντος που αντιπροσωπεύει την άποψη του ατόμου για αυτό. Στην διαδικασία αυτή χρησιμοποιούνται κριτήρια (πολεοδομικού αρχιτεκτονικού, ψυχοκοινωνικού χαρακτήρα), προσδιορίζεται η γενική εικόνα για το δομημένο περιβάλλον που αποτελεί αξιολόγηση που παρουσιάζει την άποψη που έχει γενικά το κοινό για έναν συγκεκριμένο αστικό περιβάλλον (ταυτότητα, χαρακτήρας, φυσιογνωμία του αστικού τόπου) και, τέλος, η νοηματοδότηση και ερμηνεία του δομημένου περιβάλλοντος που είναι η ατομική αξιολόγηση του χώρου, σύμφωνα με προσωπικά κριτήρια και απαιτήσεις που θέτει το κάθε άτομο ξεχωριστά.

Πιο συγκεκριμένα, η εξοικείωση, γνωριμία, χαρτογράφηση του δομημένου περιβάλλοντος από τον άνθρωπο είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την βίωση της

αστικής εμπειρίας και την δραστηριοποίηση μέσα στον χώρο. Συνεπώς, αποτελεί το πρώτο βήμα που φέρνει τον άνθρωπο πιο κοντά στην ικανοποίηση και εξυπηρέτηση των αναγκών του και στην πραγματοποίηση των στόχων, επιδιώξεων και επιθυμιών του. Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η ικανοποίηση και πραγματοποίηση των παραπάνω εγγυώνται την ευεξία, ευτυχία και διατήρηση της καλής και ισορροπημένης ψυχικής υγείας των ατόμων.

Η εξοικείωση και γνωριμία με το δομημένο περιβάλλον επιτυγχάνεται μέσα από την περιήγηση, την περιπλάνηση μέσα στον χώρο και την εξερεύνησή του. Με αυτό τον τρόπο το ανθρώπινο μυαλό απομνημονεύει εικόνες της πόλης χαρτογραφώντας με αυτή την μέθοδο τα χαρακτηριστικά και τις λειτουργίες της πόλης. Το πιο συνηθισμένο μέσο χαρτογράφησης, που απαντάται με την μεγαλύτερη συχνότητα στην βιβλιογραφία, είναι οι αντιληπτικοί χάρτες (cognitive maps). Στην κατασκευή των αντιληπτικών χαρτών το άτομο αξιοποιεί τόσο ποιοτικά, όσο και ποσοτικά μεγέθη και δεδομένα της πόλης, όπως περιοχές – σημεία της πόλης που παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλομορφία ως προς τα χαρακτηριστικά τους ή περιοχές με πληθώρα ερεθισμάτων, δηλαδή τμήματα του αστικού χώρου που έχουν την ικανότητα να εντυπώνονται με μεγαλύτερη ευκολία στο ανθρώπινο μυαλό.

Ωστόσο, ο τρόπος κατασκευής των αντιληπτικών χαρτών δεν είναι αποκλειστικά προσωπική υπόθεση. Με άλλα λόγια, τα κριτήρια με τα οποία επιλέγονται τα σημεία αναφοράς που θα τοποθετηθούν σε έναν αντιληπτικό χάρτη κατά κύριο λόγο τίθενται βάσει προσωπικών προτιμήσεων και βιωμάτων, αλλά ταυτόχρονα επηρεάζονται και από άλλους παράγοντες. Πολλές φορές, η επιλογή των σημείων αναφοράς καθορίζεται από την κουλτούρα και το σύστημα αξιών της κοινωνίας. Συνεπώς, υπάρχουν πολλές περιπτώσεις που τα σημεία αναφοράς των αντιληπτικών χαρτών είναι τμήματα της πόλης που αποτελούν σύμβολα για ολόκληρη την κοινωνία και αντικατοπτρίζουν την ταυτότητα των κατοίκων.

Το άτομο αφού εξοικειωθεί με το δομημένο περιβάλλον και το χαρτογραφήσει είναι πλέον σε θέση να το αξιολογήσει. Η αξιολόγηση αποτελεί ουσιαστικά, όπως αναφέρθηκε ήδη, μια μέθοδο προσδιορισμού του βαθμού ικανοποίησης του ατόμου από το περιβάλλον. Με άλλα λόγια, το άτομο ασκεί κριτική πάνω στην δομή και μορφολογία της πόλης ανάλογα με το κατά πόσο η πόλη είναι σε θέση να ικανοποιήσει τις ανάγκες του, τους στόχους του, τις επιδιώξεις του και τις επιθυμίες του.

Πολλοί ερευνητές (πολεοδόμοι και αρχιτέκτονες κατά κόρον) έχουν επιχειρήσει κατά καιρούς να θέσουν κριτήρια για τον προσδιορισμό των χαρακτηριστικών (ποιοτικών και ποσοτικών) που πρέπει να έχει μια «καλή» πόλη. Οι περισσότεροι από αυτούς προσπάθησαν να διερευνήσουν και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζεται ο άνθρωπος από αυτά τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της πόλης. Η έρευνά τους εστίαζε στο πως επιδρούν αυτά τα μεγέθη στην χωρική συμπεριφορά που υιοθετεί το άτομο και στην ψυχολογική διάθεση και συμπεριφορά του. Παρόλα αυτά, στην παρούσα διπλωματική εργασία ως πρότυπο επιλέχθηκαν τα μεγέθη που διαμόρφωσαν οι Στεφάνου κ.α. (1999) τα οποία αποκαλούν ψυχοκοινωνικά καθώς εστιάζουν στον τρόπο με τον οποίο τα χαρακτηριστικά (ποιοτικά και ποσοτικά) επηρεάζουν την ψυχική κατάσταση και συμπεριφορά και τις κοινωνικές δομές.

Για την διευκόλυνση της μελέτης των ψυχοκοινωνικών μεγεθών που διαμόρφωσαν οι Στεφάνου κ.α. (1999), στην παρούσα διπλωματική εργασία τα μεγέθη αυτά ομαδοποιήθηκαν. Η ομαδοποίηση έγινε βάσει του περιεχομένου που έχουν τα μεγέθη. Για παράδειγμα, τα μεγέθη που πραγματεύονται την ποσότητα των ερεθισμάτων και χαρακτηριστικών του δομημένου περιβάλλοντος εντάχθηκαν στην ίδια κατηγορία. Παρακάτω γίνεται μια συνοπτική ανάλυση των ομάδων – κατηγοριών που περιέχουν τα ψυχοκοινωνικά μεγέθη των Στεφάνου κ.α. (1999). Επίσης, εκτός αυτής της συνοπτικής ανάλυσης γίνεται και μια μικρή παρουσίαση της επίδρασης που έχουν τα χαρακτηριστικά αυτά στην ψυχολογική κατάσταση, διάθεση και συμπεριφορά των ανθρώπων.

Κατ' επέκταση, η πρώτη ομάδα αφορά στα ψυχοκοινωνικά μεγέθη που έχουν την ικανότητα να δημιουργούν έντονες και επιβλητικές εικόνες στον παρατηρητή και γενικότερα να εντυπώνονται στην μνήμη του. Εξαιτίας της ικανότητάς τους αυτής τα χαρακτηριστικά αυτά καταφέρνουν να διεγείρουν το ενδιαφέρον των ατόμων, γεγονός που σε γενικές γραμμές προκαλεί ευχαρίστηση στο άτομο. Πιο συγκεκριμένα συναισθήματα που γεννιούνται στο άτομο από αυτά τα χαρακτηριστικά δεν μπορούν να προσδιοριστούν, καθώς πρόκειται για υποκειμενικά γνωρίσματα του δομημένου περιβάλλοντος. Ωστόσο, μπορούν να γίνουν κάποιες παραδοχές, όπως η διέγερση του ενδιαφέροντος και η πρόκληση ευχαρίστησης από αυτό, που αναφέρθηκαν μόλις παραπάνω.

Στην συνέχεια, παρουσιάστηκαν τα μεγέθη που πραγματεύονται το πλήθος και την πυκνότητα ερεθισμάτων που προκαλεί το δομημένο περιβάλλον. Τα στοιχεία αυτά σχετίζονται άμεσα με τον σχεδιασμό και την οργάνωση του χώρου. Πιο συγκεκριμένα, τα μεγέθη αυτά αναφέρονται σε ομοιότητες, αντιθέσεις και αλληλεπικαλύψεις που μπορούν να προκληθούν από το μεγάλο πλήθος χαρακτηριστικών του δομημένου περιβάλλοντος. Επίσης, σχετίζονται με την πολυπλοκότητα και την μεγάλη συσσώρευση χαρακτηριστικών και ερεθισμάτων που συγκεντρώνονται σε ένα τμήμα του αστικού χώρου. Τα γνωρίσματα αυτά μπορούν να έχουν τόσο θετική, όσο και αρνητική επίδραση στον άνθρωπο, ενώ η ιδανική ποσότητα και πυκνότητά τους πρέπει να υπάρχει με μέτρο, καθώς η υπερβολική χωρική πληροφορία μπορεί να προκαλέσει σύγχυση, ενώ η απουσία της έλλειψη ενδιαφέροντος.

Σε γενικές γραμμές, στις θετικές επιδράσεις της πληθώρας, πολυπλοκότητας και πυκνότητας των ερεθισμάτων του δομημένου περιβάλλοντος είναι πρώτα από όλα η αίσθηση της οργάνωσης του χώρου. Το γεγονός αυτό συμβάλλει ενεργά και στην διευκόλυνση της χαρτογράφησης του χώρου με ποικίλους τρόπους, όπως βοηθώντας στον προσανατολισμό και στην απομνημόνευση εικόνων της πόλης. Στις αρνητικές επιδράσεις, από την άλλη, των χαρακτηριστικών αυτών είναι κυρίως η πρόκληση σύγχυσης και αποπροσανατολισμού. Οι αρνητικές αυτές επιπτώσεις έχουν αντίκτυπο όχι μόνο στην χωρική συμπεριφορά του ατόμου, αλλά και στις δραστηριότητες που επιθυμεί, θέλει ή πρέπει να πραγματοποιήσει το άτομο. Οι επιπτώσεις αυτές διαταράσσουν και την ψυχική κατάσταση, ισορροπία και ευεξία των κατοίκων.

Ταυτόχρονα, το δομημένο περιβάλλον έχει την ικανότητα να δημιουργεί συνειρμούς και παραπομπές στο άτομο, να ανακαλεί στην μνήμη του αναμνήσεις και βιώματα από το παρελθόν του και, κατ' επέκταση, να αναβιώσει συναισθήματα από το παρελθόν. Πολλές φορές, οι ιδιότητες αυτές προκαλούν αίσθηση οικειότητας στον άνθρωπο. Το συναίσθημα αυτό είναι μεγάλης βαρύτητας στην περίπτωση των ψυχικών διαταραχών, καθώς η ψυχική ισορροπία και η ευτυχία του ανθρώπου επηρεάζεται από την αίσθηση οικειότητας, του «ανήκειν» και της άνεσης.

Επιπρόσθετα, μια σημαντική ιδιότητα του δομημένου περιβάλλοντος είναι η καθαρότητα που το διακρίνει και το κατά πόσο είναι ευανάγνωστο. Η ιδιότητα αυτή σχετίζεται με την καλή οργάνωση του χώρου και, συνήθως, έχει θετική επίδραση στον άνθρωπο και την (αυτο)ανάπτυξή του. Θα μπορούσε κανείς να πει ότι η ιδιότητα αυτή

έχει αποκλειστικά θετικές επιδράσεις. Ανάμεσα στα θετικά αυτά είναι η παροχή συναισθηματικής ασφάλειας, γεγονός απαραίτητο στην περίπτωση των ψυχικών διαταραχών, όπου η ψυχολογική κατάσταση του ατόμου είναι ιδιαίτερα ευάλωτη και εύθραυστη και το άτομο έχει ανάγκη από την αίσθηση (συναισθηματικής κατά κόρον) ασφάλειας. Εκτός αυτού, ένα ευανάγνωστο και καθαρό περιβάλλον προσφέρει ικανοποίησης και ευχαρίστηση στον άνθρωπο και διευκολύνει την βίωση της αστικής εμπειρίας και την δραστηριοποίηση εντός των ορίων του αστικού περιβάλλοντος. Από την άλλη, η απουσία των ιδιοτήτων αυτών προκαλεί πολλές αρνητικές συμπεριφορές και αρνητικά συναισθήματα, όπως θυμό, εχθρικότητα και αγανάκτηση και σύγχυση, άγχος και τρόμο αντίστοιχα. Τα συναισθήματα αυτά συμβάλλουν ενεργά στην εκδήλωση ψυχικών διαταραχών, ενώ οι συμπεριφορές αυτές μπορούν να αποτελέσουν συμπτώματα πάθησης από κατάθλιψη και γενικότερα ψυχικές διαταραχές.

Σε συνδυασμό με την ιδιότητα που αναφέρθηκε παραπάνω διαμορφώθηκαν από τους Στεφάνου κ.α. (1999) ψυχοκοινωνικά μεγέθη που ασχολούνται με την συνοχή, την οργάνωση, την ιεράρχηση των λειτουργιών της πόλης, καθώς και την συγκέντρωση και οργάνωσή τους σε κέντρα. Όταν υπάρχει οργάνωση στο αστικό περιβάλλον, προκαλούνται θετικές εντυπώσεις και θετικά συναισθήματα στον παρατηρητή της πόλης. Η διέγερση του ενδιαφέροντός του και η όσο το δυνατόν καλύτερη εξυπηρέτηση των αναγκών, στόχων, επιδιώξεων και επιθυμιών του ατόμου είναι μόλις μερικά από τα θετικά αποτελέσματα της καλής οργάνωσης του αστικού χώρου. Αντίθετα, η έλλειψη οργάνωσης προκαλεί σύγχυση και άγχος. Στην καλή οργάνωση του χώρου μεγάλη συμβολή έχει η ύπαρξη ορίων που εξυπηρετούν τον διαχωρισμό των λειτουργιών της πόλης. Ωστόσο, η οριοθέτηση δεν έχει τόσο έντονη επίδραση στην ψυχοκοινωνική κατάσταση του ατόμου όσο άλλα μεγέθη που έχουν αναλυθεί στην παρούσα διπλωματική εργασία.

Ιδιαίτερα σημαντικά είναι, επίσης, τα μεγέθη που ασχολούνται με την κινητικότητα και την προσβασιμότητα στις διάφορες λειτουργίες του αστικού χώρου. Οι ιδιότητες αυτές αποτελούν απαραίτητες προϋποθέσεις για την δραστηριοποίηση του ανθρώπου στον χώρο, καθώς υποδεικνύουν, πρώτα από όλα, την ύπαρξη δραστηριοτήτων και ζωντανίας στον αστικό χώρο και, δεύτερον, την δυνατότητα συμμετοχής σε αυτές τις δραστηριότητες. Σε συναισθηματικό επίπεδο, ένα περιβάλλον με τέτοιες παροχές έχει θετική επίδραση στον άνθρωπο προκαλώντας του ευχαρίστηση και δίνοντάς του την



δυνατότητα να εξυπηρετήσει τις ανάγκες, τους στόχους, τις επιδιώξεις και τις επιθυμίες του. Η «ζωντάνια», η ζωτικότητα, η «ζωή» της πόλης αντικατοπτρίζει την «ζωή» των κατοίκων της, αλλά και μεταδίδει σε αυτούς την ζωντάνια της.

Όπως αναφέρθηκε και σε προηγούμενο κεφάλαιο, ο άνθρωπος έχει την ανάγκη να ασκεί έλεγχο στον χώρο, γεγονός που του προσδίδει ασφάλεια. Με αφορμή την ανάγκη για έλεγχο στον χώρο, διαμορφώθηκαν ψυχοκοινωνικά μεγέθη που προσδιορίζουν την ασφάλεια, την οικειότητα και την άνεση που προσφέρει το δομημένο περιβάλλον στον άνθρωπο. Και τα τρία (3) αυτά χαρακτηριστικά είναι σημαντικά, γιατί δίνουν την δυνατότητα στο άτομο να ικανοποιήσει με τον αποδοτικότερο τρόπο τις ανάγκες, τους στόχους, τις επιδιώξεις και τις επιθυμίες του. Η απουσία αυτών των ιδιοτήτων του δομημένου περιβάλλοντος διαταράσσει την ψυχική υγεία των ατόμων.

Όσον αφορά το ψυχοκοινωνικό μέγεθος της θεσμοθέτησης, η επίδρασή του στην ψυχική ισορροπία και κατάσταση του ανθρώπου είναι έμμεση. Αυτό συμβαίνει γιατί δεν αποτελεί ερέθισμα, αλλά κατοχυρώνει με έμμεσο τρόπο τα δικαιώματα του ανθρώπου στον χώρο, προσδιορίζει το είδος των δραστηριοτήτων που μπορούν να λάβουν χώρα σε έναν δεδομένο χώρο και παρέχει τις δυνατότητες ικανοποίησης των αναγκών, στόχων, επιδιώξεων και επιθυμιών του ατόμου.

Τέλος, το μέγεθος της (παγκόσμιας) οικονομίας έχει τόσο αρνητική σημασία, όσο και θετική. Η θετική επίδραση αφορά στον εκσυγχρονισμό του σχεδιασμού και όλα τα θετικά που αυτός ο εκσυγχρονισμός συνεπάγεται για τον άνθρωπο. Η αρνητική επίδραση είναι το γεγονός ότι αυτή η παγκόσμια οικονομία οδηγεί στην διαμόρφωση πανομοιότυπων προτύπων και, κατ' επέκταση, την απουσία της μοναδικότητας και της ιδιαίτερης φυσιογνωμίας στα αστικά τοπία. Όπως έχει αναφερθεί, η πόλη είναι το πρόσωπο της κοινωνίας στον υπόλοιπο κόσμο. Συνεπώς, στην δημιουργία πανομοιότυπων πόλεων ελλοχεύει ο κίνδυνος διαμόρφωσης πανομοιότυπων ανθρώπων. Το φαινόμενο αυτό έχει αρνητική χροιά, ειδικά στην περίπτωση των ψυχικών διαταραχών, καθώς διευκολύνει την εκδήλωση ασθενειών, όπως η κατάθλιψη, και αποτρέπει την θεραπεία τους.

Ο συνδυασμός όλων αυτών των κριτηρίων, ιδιοτήτων και χαρακτηριστικών του δομημένου περιβάλλοντος οδηγούν στην διαμόρφωση μιας γενικής εικόνας της πόλης. Η γενική εικόνα της πόλης αποδίδεται με διάφορους τρόπους, μέσω της απόδοσης

χαρακτήρα, ταυτότητας ή φυσιογνωμίας στον αστικό χώρο. Η πόλη είναι το πρόσωπο των κατοίκων της. Συνεπώς, η ταυτότητα, ο χαρακτήρας ή η φυσιογνωμία που θα της αποδοθεί υποδεικνύει πολλά για την κοινωνία της. Πιο συγκεκριμένα, μπορεί να δώσει πληροφορίες για την νοοτροπία των κατοίκων, το σύστημα αξιών, την κοινωνική δομή, την κουλτούρα, τα ήθη, τα έθιμα και τις παραδόσεις του τόπου, τις προτεραιότητες, τις ανάγκες, τις επιδιώξεις, τις επιθυμίες, ακόμα και την ψυχική κατάσταση και ευεξία των κατοίκων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η Κοπεγχάγη της Δανίας που θεωρείται 1<sup>η</sup> στην κατάταξη σε ευτυχία πόλη, ιδιότητα που προσδίδεται αυτομάτως και στους κατοίκους της.

Ωστόσο, εκτός από την από κοινού αποδεκτή εικόνα μιας πόλης, υπάρχει και η προσωπική άποψη και αντίληψη για την πόλη. Πρόκειται, ουσιαστικά, για τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται και ερμηνεύει ο καθένας ατομικά το δομημένο περιβάλλον όταν αλληλεπιδρά με αυτό. Η περιβαλλοντική αυτή ερμηνεία και αντίληψη είναι αποτέλεσμα όλων των παραπάνω διαδικασιών, δηλαδή της εξοικείωσης με το περιβάλλον και της κατανόησής του και, εν συνεχεία, της αξιολόγησής του βάσει των κριτηρίων που αναφέρθηκαν παραπάνω, της επιρροής της ταυτότητας, του χαρακτήρα και της φυσιογνωμίας στην προσωπική άποψη που διαμορφώνει το άτομο. Η ερμηνεία αυτή επηρεάζεται, εκτός από τα παραπάνω, και από τα προσωπικά βιώματα του καθενός και από τον τρόπο με τον οποίο αυτός βιώνει την αστική εμπειρία στον δεδομένο χώρο.

Στο σχήμα που ακολουθεί (Διάγραμμα 4.5.1) απεικονίζεται συνοπτικά η διαδικασία που ακολουθείται από τον άνθρωπο για την διαμόρφωση αντίληψης και την ερμηνεία του δομημένου περιβάλλοντος. Η διαμόρφωση αντίληψης, η ερμηνεία και η απόδοση νοήματος διαχωρίζονται από την απόδοση ταυτότητας, χαρακτήρα και φυσιογνωμίας, καθώς η πρώτη ομάδα είναι η ατομική και προσωπική διαμόρφωση αντίληψης, ενώ η δεύτερη αποτελεί την κοινά αποδεκτή αντίληψη για το δομημένο περιβάλλον, την πόλη, τον τόπο.

Διάγραμμα 4.5.1: Διαδικασία αντίληψης και ερμηνείας του δομημένου περιβάλλοντος.



Πηγή: Ιδία επεξεργασία.

## 5. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ ΓΗΣ ΤΟΥ ΔΟΜΗΜΕΝΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Στα προηγούμενα κεφάλαια διαπιστώθηκε ότι τα άτομα με κατάθλιψη χαρακτηρίζονται από μια σειρά συμπτωμάτων και χαρακτηριστικών που έχουν να κάνουν με την διάθεση, την ευεξία, την ισορροπημένη ψυχική υγεία και συμπεριφορά και την αντίληψη που διαμορφώνουν για αντικείμενα και καταστάσεις. Αισθάνονται συχνά θλίψη χωρίς να είναι πάντα προφανείς ούτε στους ίδιους, ούτε στους ειδικούς, αλλά ούτε και στο κοινωνικό τους περιβάλλον οι λόγοι για τους οποίους αισθάνονται και συμπεριφέρονται με αυτό τον τρόπο.

Από την άλλη, όσον αφορά το δομημένο περιβάλλον, προέκυψε ότι πολλές φορές τα οπτικά ερεθίσματα που προκαλεί μπορεί να επηρεάσουν και να δημιουργήσουν συναισθήματα στους παρατηρητές του (κατοίκους και επισκέπτες). Διαπιστώθηκε, ωστόσο, ότι όχι μόνο τα οπτικά χαρακτηριστικά της πόλης (αρχιτεκτονική, πυκνότητα δόμησης κλπ), αλλά και φυσικά φαινόμενα που λαμβάνουν χώρα στο εσωτερικό της μπορούν να έχουν θετική ή αρνητική επίδραση στην ευεξία, την ψυχολογική διάθεση και την συμπεριφορά του ατόμου.

Στην συνέχεια, θα αναλυθεί ο τρόπος με τον οποίο επηρεάζεται ο άνθρωπος από διάφορα χαρακτηριστικά, κυρίως του δομημένου περιβάλλοντος, της πόλης. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στις χρήσεις γης και στην αρχιτεκτονική του αστικού περιβάλλοντος και το πώς επιδρούν αυτά στους καταθλιπτικούς. Πέρα, όμως, από την υφιστάμενη κατάσταση των πόλεων, αξίζει να ερευνηθεί κανείς και τον αντίκτυπο που έχουν οι πολεοδομικές παρεμβάσεις στην ψυχοσύνθεση της ομάδας ατόμων που εξετάζεται.

### 5.1 ΚΟΙΝΟΧΡΗΣΤΟΙ ΧΩΡΟΙ

Στην κλάδο της Πολεοδομίας έχει διαπιστωθεί πολλές φορές η ανάγκη των ελληνικών πόλεων για καλύτερη διαχείριση των κοινόχρηστων χώρων. Για την ακρίβεια, ενώ τα ποσοστά των ελεύθερων χώρων είναι επαρκή σε αριθμό, δεν εφαρμόζεται η σωστή αξιοποίησή τους με αποτέλεσμα να υστερούν οι πόλεις σε χώρους πρασίνου, πλατείες, χώρους άθλησης κλπ. Ο ικανοποιητικός αριθμός ελεύθερων χώρων και τα υψηλά ποσοστά πρασίνου ανά κάτοικο αποτελούν σεβαστό δείκτη για την αστική ανάπτυξη, την κοινωνική ευημερία και την ποιότητα ζωής των κατοίκων. Στην συνέχεια, θα αναλυθεί το πώς επηρεάζει η χρήση των κοινοχρήστων χώρων τους καταθλιπτικούς.

### 5.1.1 ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΧΩΡΟΙ – ΧΩΡΟΙ ΠΡΑΣΙΝΟΥ

Η σημασία αυτών των χρήσεων γης είναι ιδιαίτερη για τις περιπτώσεις ψυχικών διαταραχών και ιδιαίτερα για την περίπτωση της κατάθλιψης. Οι ποικίλες δραστηριότητες που ασκούνται στους χώρους αυτούς συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό στην πρόληψη, αλλά και την καταπολέμηση της ασθένειας. Το αν είναι ικανές οι χρήσεις αυτές να προκαλέσουν κατάθλιψη δεν μπορεί κανείς να το πει με βεβαιότητα. Ωστόσο, προβλήματα και αρνητικά ζητήματα που λαμβάνουν χώρα στις περιοχές αυτές και που δυσχεραίνουν τους κατοίκους και τους αποτρέπουν να κάνουν χρήση των χώρων αυτών μπορεί κανείς να πει ότι συνεισφέρουν (σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, ανάλογα με το άτομο) στην εκδήλωση της ασθένειας. Τα σημαντικότερα και συχνότερα προβλήματα που έχουν ανιχνευτεί και οδηγούν σε ψυχολογικά, κοινωνικά και οικονομικά ζητήματα είναι, σύμφωνα με τον Francis (1991), η μη χρήση των χώρων αυτών ή η λανθασμένη χρήση τους. Οι κυριότεροι λόγοι που οδηγούν στα προβλήματα αυτά είναι οι βανδαλισμοί, περιστατικά εγκληματικής δραστηριότητας ή περιστατικά χρήσης ναρκωτικών ή, ακόμα, και η άσκηση μη επίκαιρων και ασύμβατων δραστηριοτήτων στις εκτάσεις αυτές.

Όσον αφορά στην πρόληψη και καταπολέμηση της κατάθλιψης, οι χώροι αυτοί, όπως αναφέρθηκε ήδη, συνεισφέρουν με ποικίλους τρόπους. Πρώτα από όλα, οι χώροι αυτοί είναι ένα σημαντικό μέσο κοινωνικοποίησης του ατόμου. Πρόκειται για χώρους όπου το άτομο έχει την δυνατότητα να συναναστραφεί άλλους ανθρώπους, να συνδιαλεχθεί και να ανταλλάξει απόψεις μαζί τους. Οι δραστηριότητες αυτές βοηθούν στην ανάπτυξη του ατόμου σε ψυχολογικό, κοινωνικό και ιδεολογικό επίπεδο, καθώς και στην διατήρηση και αποκατάσταση της ψυχικής τους ισορροπίας.

Ωστόσο, πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι οι διάφορες κοινωνικές ομάδες που συγκροτούν την κοινωνία έχουν διαφορετικές ανάγκες και επιθυμίες βάσει κοινωνικών χαρακτηριστικών και παραγόντων, όπως είναι το φύλο και η ηλικία. Εκτός αυτού, έχουν και διαφορετικές αναπτυξιακές ανάγκες λόγω των διαφορετικών κοινωνικών χαρακτηριστικών τους. Για παράδειγμα, ο Francis (1991) επισημαίνει ότι η πρόσβαση των παιδιών στους ανοικτούς χώρους συνεισφέρει σημαντικά στην ανάπτυξη ικανοτήτων κατανόησης και αντίληψης του περιβάλλοντος. Για το λόγο αυτό, δεν αρκεί η ποσοτική επάρκεια των χώρων αυτών, αλλά είναι απαραίτητη και η διαμόρφωση ποικιλίας στις δραστηριότητες που στεγάζουν έτσι, ώστε να καλύπτονται και να

εξυπηρετούνται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο οι ανάγκες των διαφόρων κοινωνικών ομάδων.

Ο Francis (1991) αναφέρει πολλά ακόμα χαρακτηριστικά των ελεύθερων χώρων που προσελκύουν την χρήση τους από τις ποικίλες κοινωνικές ομάδες και καταπραΰνουν τα συμπτώματα κατάθλιψης. Ο παράγοντας με την πιο άμεση θετική επίδραση στην ψυχολογική κατάσταση των ατόμων είναι η ύπαρξη πρασίνου. Πολλοί ερευνητές, όπως, ο Francis (1991) και η Λιαπτή (2011), τονίζουν ότι το πράσινο και, γενικότερα, το φυσικό στοιχείο μειώνουν σημαντικά το άγχος και τις αρνητικές συνέπειες που έχει στην ψυχολογική και σωματική ευεξία και στην καθημερινότητα των ανθρώπων. Σε συνδυασμό με την ύπαρξη πρασίνου, ο Francis (1991) αναφέρει ότι θετική επίδραση έχει και η ύπαρξη φυσικών συστημάτων και περιβαλλοντικής ποιότητας. Μέσω αυτών των χαρακτηριστικών του δομημένου περιβάλλοντος το άτομο νιώθει μεγαλύτερη ασφάλεια για την υγεία του, καθώς αισθάνεται ότι περιορίζεται η περιβαλλοντική ρύπανση η οποία επιδρά αρνητικά στην υγεία του.

Επιπρόσθετα, αναφέρεται ότι η αισθητική ποιότητα και η παρουσία δημόσιας τέχνης έχει επίσης θετική επίδραση στην ψυχολογία των ανθρώπων. Ωστόσο, επισημαίνεται ότι η αισθητική ποιότητα του δομημένου περιβάλλοντος προσδιορίζεται με υποκειμενικά κριτήρια τα οποία, συνήθως, διαμορφώνονται από τα κοινωνικο-οικονομικά χαρακτηριστικά των διαφόρων κοινωνικών ομάδων. Εκτός αυτού, πολλές φορές η αισθητική ποιότητα καθορίζεται από τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται και ερμηνεύει το δομημένο περιβάλλον. Όπως αναλύθηκε και σε προηγούμενο κεφάλαιο, η ερμηνεία και αντίληψη του δομημένου περιβάλλοντος επηρεάζεται από τα κοινωνικο-οικονομικά χαρακτηριστικά την ομάδας (όπου ανήκει το άτομο) και από τους συμβολισμούς και τα νοήματα που αποδίδονται στο περιβάλλον, που μπορεί να είναι κοινωνικού, πολιτικού ή άλλου χαρακτήρα. (Francis, 1991)

Τέλος, ένας σημαντικός παράγοντας που σχετίζεται με την χρήση των ελεύθερων χώρων είναι, κατά τον Francis (1991), η αίσθηση της ασφάλειας και της άνεσης. Όταν το άτομο αισθάνεται ασφάλεια, ενθαρρύνεται να κάνει χρήση των χώρων αυτών και να δραστηριοποιηθεί σε αυτούς. Όπως αναφέρθηκε ήδη, υπάρχουν αρκετοί λόγοι που δυσκολεύουν και αποτρέπουν τα άτομα να χρησιμοποιήσουν τους χώρους αυτούς. Ένας από αυτούς είναι η παραβατική δραστηριότητα, όπως βανδαλισμοί και χρήση ναρκωτικών. Η έννοια της ασφάλειας σχετίζεται στενά με τον έλεγχο που αισθάνεται ο



χρήστης ότι έχει στον χώρο, κατά πόσο μπορεί να ικανοποιήσει τις επιδιώξεις του από αυτόν και να νιώσει ότι μπορεί να κινηθεί άνετα και με ασφάλεια εντός των ορίων του. Όλοι αυτοί οι παράγοντες ενθαρρύνουν τον χρήστη να ικανοποιήσει τις επιθυμίες και επιδιώξεις που έχει από τον χώρο και τις διάφορες χρήσεις του και εξασφαλίζουν την ψυχική και συναισθηματική ισορροπία και ευεξία του και την προσωπική (κοινωνική, ιδεολογική και ψυχολογική) ανάπτυξη του.

### 5.1.2 ΧΩΡΟΙ ΑΘΛΗΣΗΣ

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως η σωματική άσκηση και η άθληση μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην βελτίωση της ψυχικής κατάστασης των ατόμων που πάσχουν από κάποια ψυχική διαταραχή συμπεριλαμβανομένων και των καταθλιπτικών. Αναφέρθηκαν οι πολλαπλοί τρόποι με τους οποίους η άσκηση συμβάλλει στην ευεξία των ανθρώπων αυτών, όπως η βελτίωση της λειτουργίας του οργανισμού (που παίζει σημαντικό ρόλο στην ευεξία και την ψυχική ισορροπία του ατόμου), η κοινωνικοποίηση, η κατανόηση της σημασίας της αυτοβοήθειας και της αυτοβελτίωσης στην θεραπεία της κατάθλιψης, κα.

Ωστόσο, οι ελληνικές πόλεις υστερούν αρκετά σε χώρους άθλησης. Παράλληλα, οι υφιστάμενοι είναι αρκετά παραμελημένοι και δεν ικανοποιούν επαρκώς τις ανάγκες των κατοίκων. Ιδίως στην περίπτωση των μεγάλων αστικών κέντρων της Ελλάδας, όπως Αθήνα και Θεσσαλονίκη, στα πιο κεντρικά σημεία της πόλης η ύπαρξη χώρων άθλησης είναι σχεδόν ανύπαρκτη στερώντας από τους κατοίκους του κέντρου την δυνατότητα της σωματικής άσκησης με χαμηλότερο οικονομικό κόστος.

Σε γενικές γραμμές μπορεί κανείς να συμπεράνει ότι οι χώροι άθλησης δεν είναι παράγοντας ικανός να προκαλέσει από μόνος του κατάθλιψη. Εξάλλου, έχει ήδη αναλυθεί ότι τα αίτια της κατάθλιψης είναι πολυπαραγοντικά και σχεδόν πάντα η ασθένεια προκαλείται από τον συνδυασμό περισσότερων από ενός αρνητικών παραγόντων. Παρόλα αυτά, οι χώροι άθλησης δεν παύουν να παίζουν αξιόλογο ρόλο στην πρόληψη και καταπολέμηση της ψυχικής αυτής διαταραχής.

### 5.1.3 ΔΙΚΤΥΟ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ

Το δίκτυο μεταφορών είναι μια κατηγορία που συνδέει τις χρήσεις γης μεταξύ τους. Η σύνδεση αυτή ικανοποιείται με διάφορους τρόπους, όπως το οδικό δίκτυο, οι πεζόδρομοι, οι ποδηλατόδρομοι και τα πεζοδρόμια. Όσο καλύτερη η σύνδεση των χρήσεων, τόσο καλύτερη η εξυπηρέτηση και ικανοποίηση των αναγκών των χρηστών. Όπως έχει αναφερθεί και παραπάνω, για την καλή ψυχική υγεία και ισορροπία των ανθρώπων έχει μεγάλη σημασία η ικανοποίηση των αναγκών, επιθυμιών, στόχων και επιδιώξεων τους. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται ευεξία και ευτυχία, (πνευματική, ψυχική, κοινωνική και ιδεολογική) ανάπτυξη και, γενικότερα, αποτρέπεται η νόσηση από ψυχικές ασθένειες.

#### 5.1.3.1 ΟΔΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ

Όσον αφορά στο οδικό δίκτυο, είναι μια από τις βασικές αιτίες που προκαλεί άγχος στους κατοίκους μιας πόλης. Ο μεγάλος αριθμός αυτοκινητιστικών ατυχημάτων, η κυκλοφοριακή συμφόρηση είναι μόλις μερικοί από τους λόγους που αποτρέπουν τους ανθρώπους της σύγχρονης εποχής να κάνουν χρήση του οδικού δικτύου. Έχει αποδειχθεί πολλές φορές ότι στα μεγάλα αστικά κέντρα η μετακίνηση μέσω του οδικού δικτύου είναι χρονοβόρα, επικίνδυνη και ιδιαίτερα στρεσογόνα. Για το λόγο αυτό, όλο και περισσότεροι άνθρωποι επιδιώκουν να μετακινούνται με εναλλακτικούς και πιο οικολογικούς τρόπους μέσα στις πόλεις, όπως με ποδήλατο ή πεζή.

Το σύγχρονο οδικό δίκτυο, ειδικά στην περίπτωση των μεγάλων αστικών κέντρων της Ελλάδας, αντιμετωπίζει πληθώρα προβλημάτων που δυσκολεύουν την μετακίνηση των κατοίκων τους. Τα ζητήματα αυτά είναι αποτέλεσμα κακού σχεδιασμού, καθώς παρουσιάζει πολλές ανάγκες για καλύτερη ρύθμιση της κυκλοφορίας και καλύτερο συντονισμό και συμβατότητα με τις υπόλοιπες χρήσεις του αστικού χώρου, όπως το δίκτυο ποδηλατοδρόμων και πεζοδρόμων.

## 5.1.3.2 ΠΟΔΗΛΑΤΟΔΡΟΜΟΙ - ΠΕΖΟΔΡΟΜΟΙ

Οι εναλλακτικοί τρόποι μετακίνησης έχουν αρκετές θετικές επιπτώσεις στην ψυχολογία του ανθρώπου, ειδικά όταν έχουν σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να εξασφαλίζουν την προσέλκυση χρηστών. Οι χρήσεις γης εναλλακτικού τρόπου μετακίνησης αποτελούνται από πεζόδρομους, ποδηλατόδρομους και woonerf. Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτών των χρήσεων που επιδρούν θετικά στην προτίμηση χρήσης τους από τα άτομα είναι πρώτα από όλα η ασφάλεια που παρέχουν στους χρήστες. Ωστόσο, το γεγονός αυτό είναι σχετικό, όπως για παράδειγμα στην περίπτωση των ποδηλατοδρόμων, όπου η παροχή ασφαλούς μετακίνησης στους χρήστες εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον σχεδιασμό τους. Για παράδειγμα, οι ποδηλατόδρομοι που είναι σχεδιασμένοι παράλληλα σε δρόμους του οδικού δικτύου πολλές φορές παρουσιάζουν ελλείψεις στο σχεδιασμό τους (που αφορούν είτε την σχεδιαστική πλευρά του δικτύου ποδηλατοδρόμων, είτε τις ρυθμίσεις της κυκλοφορίας) καθιστώντας δύσχρηστη την μετακίνηση σε αυτούς.

Άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν θετικά την ψυχολογική διάθεση των χρηστών είναι η ύπαρξη πρασίνου, καθώς όπως έχει διαπιστωθεί από πολλούς ερευνητές (Francis, 1991, Λιαπτού, 2011) το φυσικό στοιχείο και το πράσινο καταπραΰνουν τα αρνητικά συναισθήματα και ειδικά το στρες. Παράλληλα, ένας σημαντικός παράγοντας είναι ο αισθητικός σχεδιασμός και η αισθητική ποιότητα των χρήσεων αυτών. Ωστόσο, όπως έχει ήδη αναλυθεί, η αισθητική ποιότητα επηρεάζεται από υποκειμενικά κριτήρια που διαμορφώνεται μέσα από ζύμωση μεταξύ των μελών των διαφόρων κοινωνικών ομάδων και των προσωπικών νοημάτων που αποδίδονται στο δομημένο περιβάλλον.

Τέλος, ιδιαίτερης σημασίας φαίνεται να είναι η «ζωντάνια» (liveability) που χαρακτηρίζει τις χρήσεις αυτές. Η «ζωντάνια» αυτή προσδιορίζεται από την συχνότητα χρήσης των χώρων αυτών και από την πυκνότητα των χρηστών στους χώρους αυτούς. Ο παράγοντας αυτός παροτρύνει την χρήση των δικτύων εναλλακτικού τρόπου μετακίνησης από ολοένα και περισσότερους χρήστες. Παρόλο που η συστηματική χρήση των δικτύων αυτών από μεγάλο ποσοστό των κατοίκων είναι επιθυμητή, πολλές φορές δημιουργεί προβλήματα αποθαρρύνοντας την χρήση τους. Τα προβλήματα αυτά σχετίζονται με το πόσο άνετα μπορεί να μετακινηθεί ο χρήστης μέσα στο δίκτυο και προκύπτουν κατά κύριο λόγο από τον συνωστισμό μεγάλου αριθμού χρηστών, γεγονός που καθιστά δύσκολη και επικίνδυνη την μετακίνηση εντός του δικτύου.

Το πιο αντιπροσωπευτικό παράδειγμα που αποδεικνύει την θετική επίδραση των οικολογικών τρόπων μετακίνησης στην ψυχική κατάσταση και ευεξία είναι η Κοπεγχάγη της Δανίας. Όπως αναφέρθηκε και σε προηγούμενο κεφάλαιο, η Κοπεγχάγη είναι η 1<sup>η</sup> σε ευτυχία πόλη σε Ευρωπαϊκό επίπεδο. Στην ευτυχία της από πολλούς πολεοδόμους, όπως ο Jan Gehl, θεωρείται ότι συμβάλλει ενεργά το γεγονός ότι οι κάτοικοί της έχουν την δυνατότητα να μετακινούνται με εναλλακτικούς τρόπους μέσα στην πόλη τους. Στην δυνατότητά τους αυτή συνεισφέρει το προσεγμένα σχεδιασμένο σύστημα ποδηλατοδρόμων της Κοπεγχάγης.

## 5.2 ΚΑΤΟΙΚΙΑ

Η κατοικία είναι το σημαντικότερο μέσο έκφρασης της προσωπικότητας του ανθρώπου και πλήρωσης των αναγκών, επιθυμιών, στόχων και επιδιώξεων του. Πιο συγκεκριμένα, η χρήση της κατοικίας παρέχει στον άνθρωπο όλες τις προϋποθέσεις για να επιβιώσει και να ενασχοληθεί με όλες εκείνες τις δραστηριότητες που τον πληρούν σαν άνθρωπο και τον βοηθούν να αναπτυχθεί, να εξελιχθεί, να εκφραστεί, να συλλογιστεί και, γενικότερα, να ασχοληθεί με δραστηριότητες που του προκαλούν θετικά συναισθήματα και συνεισφέρουν στο να νιώσει ευεξία και να καταφέρει να έρθει σε ψυχική ισορροπία. Από αυτή την οπτική γωνία, θα μπορούσε κανείς να πει ότι όταν η χρήση της κατοικίας αδυνατεί να προσφέρει στον άνθρωπο, όχι απλώς τις βασικές προϋποθέσεις για την επιβίωσή του, αλλά και όλες αυτές που χρειάζεται για να αισθάνεται ψυχικά υγιής, αποτυγχάνει να εκπληρώσει την ουσία της «ύπαρξής» της και αποτελεί αιτία για την πρόκληση ψυχικών διαταραχών και, κυρίως, κατάθλιψης, αφορμή για την εκδήλωση της ασθένειας ή παράγοντα που εμποδίζει την θεραπεία του ασθενούς.

Κατ' επέκταση, όλοι οι παράγοντες του δομημένου περιβάλλοντες που επιδρούν στην ψυχολογία του ανθρώπου και έχουν αναφερθεί σε προηγούμενα κεφάλαια μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι (σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό) για την πρόκληση κατάθλιψης. Ωστόσο, οι παράγοντες που σχετίζονται με την χρήση της κατοικίας και επηρεάζουν την ψυχική ισορροπία, την ευεξία και την ικανοποίηση των αναγκών και επιδιώξεων του ανθρώπου μπορούν να διαχωριστούν σε 2 κατηγορίες. Τους παράγοντες που αφορούν αποκλειστικά μεμονωμένες κατοικίες και τους παράγοντες που αφορούν την οργάνωση της ευρύτερης περιοχής μέσα στην οποία εντάσσονται οι κατοικίες.

Μεμονωμένα η κατοικία αποτελεί, όπως έχει ήδη αναφερθεί, τον προσωπικό και ιδιωτικό χώρο του ανθρώπου μέσα στον οποίο του δίδεται η δυνατότητα να εκφράσει με τον πιο απόλυτο τρόπο την προσωπικότητά του. Μέσα στην κατοικία του κάθε άνθρωπος έχει το προνόμιο να ασχοληθεί με όλες εκείνες τις δραστηριότητες που επιθυμεί και συμβάλλουν στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς του και των ενδιαφερόντων του. Η κατοικία, με άλλα λόγια, έχει εδραιωθεί να θεωρείται ο χώρος με τον οποίο ο άνθρωπος έχει την μεγαλύτερη εξοικείωση και ο χώρος στον οποίο ανήκει και αισθάνεται ως σπίτι του με την κυριολεκτική και μεταφορική έννοια της λέξης.

Στον χώρο που αποκαλεί σπίτι του ο άνθρωπος νιώθει την ανάγκη να αισθάνεται ασφάλεια και άνεση. Οι έννοιες της ασφάλειας και της άνεσης σχετίζονται με το γεγονός ότι ο άνθρωπος χρειάζεται έναν χώρο για τον οποίο να αισθάνεται ότι έχει τον πλήρη έλεγχο και κανείς δεν μπορεί να παρέμβει σε αυτόν, να τον καταπατήσει και να τον εμποδίσει να δραστηριοποιηθεί μέσα στα όριά του με όποιο τρόπο αυτός επιθυμεί.

Σε πολεοδομικό επίπεδο, η χρήση της κατοικίας εντάσσεται σε μια ευρύτερη περιοχή είτε αυτή είναι η γειτονιά, είτε η πόλη ολόκληρη. Υπό την έννοια της ένταξης της κατοικίας στην ευρύτερη περιοχή της γειτονιάς, υπάρχει μεγάλη ποικιλομορφία στις ανάγκες που πρέπει να ικανοποιηθούν. Είναι απαραίτητο να υπάρχουν χρήσεις αναψυχής και η διαμόρφωση μιας γειτονιάς – πολεοδομικού κέντρου που να μπορεί να ικανοποιήσει τις βασικές ανάγκες, αλλά και τις ανάγκες ψυχαγωγίας και αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου που έχουν οι κάτοικοι της περιοχής. Υπάρχει η ανάγκη για χώρους στους οποίους ο άνθρωπος θα μπορεί να έρχεται σε επαφή με τους υπόλοιπους κατοίκους της περιοχής και να κοινωνικοποιηθεί, είτε αυτή η ανάγκη του ικανοποιείται μέσα από την χρήση των κοινόχρηστων χώρων, είτε μέσα από την χρήση των διαφόρων χώρων αναψυχής.

Εκτός αυτού, ένας σημαντικός παράγοντας είναι η σύνδεση των χρήσεων αυτών και οι δυνατότητες πρόσβασης των κατοίκων στις περιοχές αυτές. Η επιτακτική αυτή ανάγκη πραγματοποιείται με τον σχεδιασμό δικτύων μεταφοράς είτε πρόκειται για οδικό δίκτυο, είτε για δίκτυο ποδηλατοδρόμων, είτε για δίκτυο πεζοδρόμων. Στην περίπτωση των δικτύων μεταφοράς σημαντικό ρόλο παίζουν οι ρυθμίσεις της κυκλοφορίας οι οποίες πρέπει να είναι διαμορφωμένες με τέτοιο τρόπο έτσι, ώστε να παρέχουν στο κοινό ασφάλεια και να το διευκολύνουν στην μετάβαση προς τις χρήσεις που επιθυμούν να κάνουν.

Απαραίτητο είναι, όπως έχει αναφερθεί και παραπάνω, να υπάρχει πράσινο στους χώρους αυτούς, καθώς καταπραΰνει το άγχος και προσελκύει τους χρήστες. Το γεγονός αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό στις περιοχές με μεγάλο ποσοστό κατοικιών. Αυτό συμβαίνει, γιατί πολλοί κάτοικοι με την ύπαρξη άφθονου πρασίνου στην γειτονιά τους νιώθουν πρώτα από όλα ότι ζουν σε ένα πιο υγιές περιβάλλον. Επιπρόσθετα, τα περιβάλλοντα με υψηλό ποσοστό πρασίνου θεωρείται ότι έχουν καλύτερη περιβαλλοντική ποιότητα με αποτέλεσμα να είναι πιο ελκυστικά προς τον χρήστη.

Ωστόσο, πολλές φορές οι περιοχές με κυριαρχούσα την χρήση της κατοικίας αντιμετωπίζουν προβλήματα υποβάθμισης, γεγονός που δυσαρεστεί τους κατοίκους και διαταράσσει την ψυχική τους ισορροπία. Τέτοια προβλήματα πηγάζουν από ζητήματα συγκρούσεων χρήσεων γης, όπως η χωροθέτηση βιομηχανικών περιοχών πολύ κοντά στις κατοικίες.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, η πιο διαδεδομένη λύση που εφαρμόζεται είναι η εξυγίανση της περιοχής συνήθως με την μορφή (αστικών) αναπλάσεων. Σε γενικές γραμμές η συγκεκριμένη λύση είναι επιθυμητή και αποτελεσματική. Υπάρχουν, παρόλα αυτά, και περιπτώσεις που η εξυγίανση περιοχών αποτελεί δραστικό μέτρο που αμβλύνει κοινωνικά φαινόμενα με αρνητικό χαρακτήρα, όπως οι κοινωνικές ανισότητες. Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα του κέντρου της Αθήνας, όπου η εξυγίανση της περιοχής έχει αρνητικές επιδράσεις στους κατοίκους της, οι οποίοι αποτελούνται κυρίως από μετανάστες. Όπως είναι αναμενόμενο, οι κάτοικοι αυτοί νιώθουν ανεπιθύμητοι και περιθωριοποιούνται, με αποτέλεσμα την πρόκληση συνδρόμων κατωτερότητας και την κατάθλιψη.



### 5.3 ΑΝΑΨΥΧΗ

Η χρήση της αναψυχής αφορά στον τρόπο με τον οποίο οι κάτοικοι μιας πόλης επιλέγουν να «περάσουν» τον ελεύθερο χρόνο τους ή στις δυνατότητες που τους προσφέρει η πόλη τους για να διασκεδάσουν και να ψυχαγωγηθούν. Η αναψυχή περιλαμβάνει ποικίλες δραστηριότητες, ιδιωτικές αλλά και δημόσιες, όπως καφετέριες, θέατρα, εστιατόρια, κινηματογράφους μέχρι και δημοτικά πολιτιστικά κέντρα. Δεδομένου, ωστόσο, ότι οι χρήσεις αναψυχής από ιδιώτες είναι αρκετές σε αριθμό και διακρίνονται από μεγάλη ποικιλομορφία ειδικά στα μεγάλα αστικά κέντρα, αξίζει να εστιάσει κανείς στις χρήσεις αναψυχής του δημόσιου τομέα. Στην περίπτωση αυτή και λαμβάνοντας υπόψη την οικονομική κρίση και την συρρίκνωση του δημόσιου τομέα, οι επιλογές με χαμηλό οικονομικό κόστος που προσφέρονται στους κατοίκους είναι αρκετά περιορισμένες.

Ταυτόχρονα, δεν πρέπει να ξεχνά κανείς ότι οι δραστηριότητες αναψυχής δεν ορίζονται μόνο αριθμητικά, δηλαδή η ποσότητα των επιλογών που προσφέρονται. Σημασία έχει και η ποικιλομορφία που τις διακρίνει, εάν δηλαδή εντάσσονται σε δραστηριότητες ψυχαγωγίας ή διασκέδασης, ή, με άλλα λόγια, εάν χαρακτηρίζονται από ποιότητα ή όχι. Είναι γεγονός ότι στα μεγάλα αστικά κέντρα, όπως Αθήνα και Θεσσαλονίκη, οι επιλογές που διατίθενται ικανοποιούν όλες τις προτιμήσεις και προσδοκίες. Προσφέρονται, επομένως, στους καταναλωτές τρόποι αναψυχής που ανήκουν και στην ψυχαγωγία και στην διασκέδαση. Αυτό, όμως, δεν συμβαίνει στα μικρότερα αστικά κέντρα, όπου οι επιλογές που διατίθενται καθορίζονται από την κουλτούρα και τις προτιμήσεις της πλειοψηφίας χωρίς να παρέχουν εναλλακτικές λύσεις.

Εκτός αυτού, οι χρήσεις που απαρτίζουν μια πόλη και οι δραστηριότητες που παρέχει επιδρούν σε σημαντικό βαθμό στην πνευματική διαμόρφωση και ανάπτυξη των κατοίκων. Η αναψυχή είναι ένας κατ' εξοχήν τρόπος έκφρασης του ανθρώπου (της προσωπικότητας και της ιδεολογίας του) και ένα σημαντικό μέσο ικανοποίησης των επιθυμιών και αναγκών του. Για το λόγο αυτό, ο πολεοδομικός σχεδιασμός, ως κρατικό μέσο και εργαλείο που αποσκοπεί στην ικανοποίηση των ποικιλόμορφων αναγκών του ατόμου, οφείλει να προλαμβάνει, με τα μέσα και τις αρμοδιότητες που διαθέτει, να χωροθετεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις δραστηριότητες που έχει ανάγκη ο άνθρωπος.

Πιο συγκεκριμένα, η συμμετοχή του ατόμου σε δραστηριότητες αναψυχής καταπραΰνει το άγχος και την πίεση που προκαλείται από τους διάφορους στρεσογόνους παράγοντες που υπάρχουν στο δομημένο περιβάλλον. Το πλεονέκτημα αυτό συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας του ατόμου. Αυτό συμβαίνει γιατί ο άνθρωπος έχει ανάγκη από ελεύθερο χρόνο και από την ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες πέρα από αυτές που του εξασφαλίζουν την επιβίωσή του, όπως ανάπαυση, διατροφή και εργασία.

Επιπρόσθετα, μέσα από την ενασχόληση με δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου ο άνθρωπος έχει την ευκαιρία να εξερευνήσει και να διευρύνει την προσωπικότητά του, να αναπτύξει ενδιαφέροντα (ήδη υπάρχοντα, αλλά και νέα) και να εκφραστεί. Το γεγονός αυτό είναι πολύ σημαντικό για την ψυχική ισορροπία του ατόμου, καθώς μέσα από την ψυχαγωγία τού δίδεται η ευκαιρία να ικανοποιήσει ανάγκες που έχει πέρα από τις βασικές (όπως τροφή και ανάπαυση) και προσωπικούς στόχους, επιδιώξεις και επιθυμίες που έχει θέσει.

Εκτός αυτού, η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής συνήθως περιλαμβάνουν την συμμετοχή και άλλων ανθρώπων σε αυτές. Κατ' επέκταση, το άτομο έχει την ευκαιρία να κοινωνικοποιηθεί και να συνδιαλεχθεί με άλλους ανθρώπους. Η δυνατότητα αυτή εξασφαλίζει την διεύρυνση και ανάπτυξη της προσωπικότητας του ανθρώπου (σε κοινωνικό, ψυχολογικό και ιδεολογικό επίπεδο), την ανταλλαγή απόψεων και την οργάνωση του ανθρώπου σε κοινωνικές ομάδες γεγονός που έχει προεκτάσεις στην ζωή του ατόμου, καθώς μπορεί να παρέχει προνόμια, όπως την καλύτερη υπεράσπιση και διεκδίκηση των δικαιωμάτων και συμφερόντων του.

Ωστόσο, ένα ακόμα ζήτημα που θα μπορούσε κανείς να πει ότι συμβάλλει στην εκδήλωση των φαινομένων κατάθλιψης και ίσως είναι ικανός παράγοντας για την πρόκληση της ασθένειας, είναι το γεγονός ότι η πλειοψηφία των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου απαρτίζεται από δραστηριότητες διασκέδασης που προσφέρουν εκτόνωση και όχι ηθική και πνευματική ικανοποίηση, όπως οι δραστηριότητες ψυχαγωγίας. Το φαινόμενο αυτό, όχι μόνο δεν συμβάλλει στην ικανοποίηση των αναγκών και επιθυμιών του ανθρώπου, αλλά διαταράσσει και την ψυχική ισορροπία του. Εκτός αυτού, τέτοιου είδους δραστηριότητες επηρεάζουν αρνητικά την διαμόρφωση και ανάπτυξη των ανθρώπινων προσωπικοτήτων, καθώς δημιουργούν

ομοιόμορφες προσωπικότητες και αλλοτριώνουν τον άνθρωπο. Εμποδίζουν και καταπιέζουν την έκφραση του ατόμου και ανακόπτουν την αυτο-ανάπτυξή του.

#### 5.4 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το δομημένο περιβάλλον απαρτίζεται από ποικίλες και πολυάριθμες λειτουργίες που οργανώνονται σε χρήσεις γης. Η ψυχική υγεία των κατοίκων μιας πόλης επηρεάζεται από ορισμένες από αυτές. Πιο συγκεκριμένα, οι χρήσεις που επηρεάζουν είναι οι κοινόχρηστοι χώροι, δηλαδή οι χώροι πρασίνου, οι ελεύθεροι χώροι και οι πλατείες και το δίκτυο μεταφορών, ποδηλατοδρόμων και πεζοδρόμων, η χρήση της κατοικίας και η χρήση της αναψυχής. Η χρήση με την σημαντικότερη και μεγαλύτερης βαρύτητας επίδραση είναι αυτή της κατοικίας, όπως προέκυψε από το παρόν κεφάλαιο.

Συνοψίζοντας, οι χρήσεις αυτές παρέχουν δυνατότητες στους κατοίκους που επιδρούν αρνητικά ή θετικά στην ψυχική τους υγεία, καθώς επίσης υπάρχουν χαρακτηριστικά, όπως η αίσθηση ασφάλειας και ελέγχου στον αστικό χώρο, τα οποία είναι απαραίτητα για την εξασφάλιση της ισορροπημένης ψυχικής κατάστασης των ατόμων, όπως προέκυψε από την διερεύνηση του θέματος. Ένα από τα απαραίτητα αυτά χαρακτηριστικά ψυχοκοινωνικής φύσεως είναι η αίσθηση ασφάλειας στον αστικό χώρο και εντός των ορίων των ποικίλων λειτουργιών του δομημένου περιβάλλοντος. Η ασφάλεια, όπως έχει ήδη αναφερθεί, παίζει καθοριστικό ρόλο στην περίπτωση των ψυχικών διαταραχών, καθώς τα άτομα αυτά είναι ευάλωτα συναισθηματικά και επιρρεπή στην εκδήλωση φοβιών. Κατ' επέκταση, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να τους παρέχεται ένα ασφαλές περιβάλλον που να συμβάλλει στην διατήρηση της συναισθηματικής σταθερότητας και ισορροπίας τους.

Εξίσου σημαντική με την αίσθηση της ασφάλειας είναι και η αίσθηση ελέγχου από τον άνθρωπο στο δομημένο περιβάλλον. Όπως αναφέρθηκε και σε προηγούμενα κεφάλαια, ο άνθρωπος έχει έντονη ανάγκη να ασκεί έλεγχο στον χώρο, γεγονός που του παρέχει και ασφάλεια (σε συναισθηματικό επίπεδο). Ο έλεγχος αυτός μπορεί να έχει συγκεκριμένα χωρικά όρια, όπως τα όρια του προσωπικού χώρου, ή να έχει μεταφορική έννοια, δηλαδή να αναφέρεται στην ανάγκη του ανθρώπου να μην περιορίζονται οι δραστηριότητες που σκοπεύει και επιθυμεί να πραγματοποιήσει στον χώρο. Τέλος, αρκετά σημαντικό είναι το ζήτημα της αισθητικής ποιότητας. Ωστόσο, δεν είναι πάντα

εφικτό να αξιολογηθεί η αισθητική ποιότητα του δομημένου περιβάλλοντος, καθώς καθορίζεται από υποκειμενικά κριτήρια.

Στις αρνητικές επιδράσεις που έχουν οι χρήσεις γης που αναφέρθηκαν παραπάνω στην ψυχική υγεία των ατόμων, εντάσσονται ποικίλα χαρακτηριστικά και δραστηριότητες τα οποία σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με τον σχεδιασμό των χρήσεων αυτών. Το σημαντικότερο αίτιο διατάραξης της ψυχικής ισορροπίας και διάθεσης, το οποίο εξαρτάται άμεσα από τον πολεοδομικό σχεδιασμό, είναι η ασυμβατότητα ή/και η σύγκρουση χρήσεων γης. Το φαινόμενο αυτό προκαλεί έντονη δυσαρέσκεια στο κοινό και πολλές φορές εμποδίζει τα άτομα να ικανοποιήσουν τις ανάγκες, τους στόχους, τις επιδιώξεις και τις επιθυμίες τους μέσω του αστικού χώρου και, κατ' επέκταση, να βιώσουν με όσο το δυνατό καλύτερο τρόπο την αστική εμπειρία.

Ένα ακόμα σημαντικό ζήτημα είναι οι παραβιάσεις που λαμβάνουν χώρα στο δομημένο περιβάλλον, φαινόμενο που διαταράσσει την αίσθηση ασφάλειας στον αστικό χώρο και την ψυχολογική σταθερότητα του ατόμου. Στις παραβιάσεις αυτές εντάσσονται οι δραστηριότητες που αφορούν στην παρεμπόδιση του ατόμου να πραγματοποιήσει τις ενέργειες που επιθυμεί, σκοπεύει και έχει ανάγκη να πραγματοποιήσει, αλλά και παραβατικές δραστηριότητες, όπως βανδαλισμοί, χρήση ναρκωτικών και πολλά άλλα.

Τέλος, αρνητική επίδραση στην ψυχική υγεία έχει η πληθυσμιακή συσσώρευση, κυρίως στους κοινόχρηστους χώρους. Το φαινόμενο αυτό είναι πολλές φορές στρεσογόνο για τον άνθρωπο και διαταράσσει τα αισθήματα ασφάλειας και ελέγχου στον χώρο. Ωστόσο, η αρνητική επίδραση της πληθυσμιακής συσσώρευσης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ανοχή που δείχνει στο φαινόμενο αυτό, γεγονός που καθορίζεται από την συναισθηματική σταθερότητα και τα προσωπικά βιώματα του ατόμου.

Ταυτόχρονα, όμως, υπάρχουν και θετικές επιδράσεις οι οποίες είναι ιδιαίτερα ευεργετικές για την διατήρηση και εξισορρόπηση της ψυχικής υγείας των ατόμων. Η βασικότερη παροχή του δομημένου περιβάλλοντος είναι οι δυνατότητες ικανοποίησης των αναγκών του ανθρώπου και πραγματοποίησης των επιδιώξεων, στόχων και επιθυμιών του. Οι δυνατότητες αυτές παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο για την ευτυχία, ευεξία και, γενικότερα, για την ισορροπημένη ψυχική κατάσταση του ατόμου.

Ωστόσο, η πρόληψη και θεραπεία των ψυχικών διαταραχών και, ειδικά, της κατάθλιψης επιτυγχάνεται και από άλλες παροχές του δομημένου περιβάλλοντος. Τα κοινωνικά χαρακτηριστικά του αστικού χώρου αποτελούν ένα έντονο στοιχείο του. Είναι το κατ'εξοχήν μέσο κοινωνικοποίησης και ανάπτυξης του ανθρώπου. Η κοινωνικοποίηση είναι απαραίτητη για την ψυχολογική, πνευματική, κοινωνική και πολιτική ανάπτυξη του ατόμου και για την ψυχολογική, κοινωνική και πνευματική ισορροπία του.

Εκτός των παραπάνω, το δομημένο περιβάλλον αποτελείται από λειτουργίες, των οποίων η σημασία είναι ιδιαίτερη για την ικανοποίηση των αναγκών και την πραγματοποίηση των επιδιώξεων, στόχων και επιθυμιών του ατόμου. Για να γίνουν, όμως, εφικτά όλα αυτά, οι λειτουργίες του δομημένου περιβάλλοντος πρέπει να έχουν καλή συνδεσιμότητα. Εξίσου σημαντικό είναι όλοι οι κάτοικοι να έχουν προσβασιμότητα στις λειτουργίες της πόλης, τουλάχιστον στις κοινόχρηστες. Τέλος, υπάρχουν πολλές μαρτυρίες ότι το πράσινο και, γενικότερα, το φυσικό στοιχείο έχει ευεργετικές ιδιότητες για τους κατοίκους, καθώς ανακουφίζει και καταπραΰνει από το άγχος.

Συμπερασματικά, στο παρόν κεφάλαιο προέκυψε ότι οι χρήσεις γης που αναφέρθηκαν έχουν επίδραση στην ψυχολογική και ψυχική κατάσταση των ατόμων. Δεν μπορεί κανείς, ωστόσο, να ισχυριστεί ότι οι χρήσεις αυτές είναι ικανές να προκαλέσουν κατάθλιψη ή όποιας μορφής ψυχική διαταραχή στον άνθρωπο. Ταυτόχρονα, ο τρόπος με τον οποίο το δομημένο περιβάλλον και οι χρήσεις γης που το απαρτίζουν παρέχουν στον άνθρωπο λειτουργίες και δυνατότητες και η ικανότητά τους να εξυπηρετούν τις ανθρώπινες ανάγκες και να ικανοποιούν τους στόχους, επιδιώξεις και επιθυμίες του είναι ικανές να προλαμβάνουν και να θεραπεύουν την ψυχική διαταραχή της κατάθλιψης. Για το λόγο αυτό, ο πολεοδομικός σχεδιασμός κατά κόρον, μέσα από τις πρακτικές του και τις δράσεις του έχει την ικανότητα να εξισορροπεί, να διατηρεί και να βελτιώνει την ψυχική υγεία των κατοίκων μιας πόλης.

Ακολουθεί πίνακας (Πίνακας 5.4.1) όπου συνοψίζονται οι χρήσεις γης που πραγματεύεται το παρόν κεφάλαιο. Στον πίνακα αυτό αναφέρονται οι παράγοντες που ευθύνονται για την θετική ή αρνητική επίδραση αυτών των χρήσεων γης στην ψυχολογία των ατόμων και παραθέτονται οι επιδιώξεις που ικανοποιούνται μέσα από αυτές τις χρήσεις και οι οποίες είναι σημαντικές στην περίπτωση της ψυχικής διαταραχής της κατάθλιψης.

Πίνακας 5.4.1: Θετικά και αρνητικά χαρακτηριστικά των χρήσεων γης και οι ανάγκες και επιδιώξεις που ικανοποιούν.

ΧΡΗΣΕΙΣ ΓΗΣ	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	ΑΝΑΓΚΕΣ – ΕΠΙΔΙΩΞΕΙΣ
Κοινόχρηστοι χώροι	<u>Θετικά</u> Ποικιλία δραστηριοτήτων	Κοινωνικοποίηση, αναψυχή, ανάπτυξη του ατόμου
	Χωρητικότητα (αποφυγή συσσώρευσης χρηστών)	Ασφάλεια, άνεση, έλεγχος στο χώρο
	Πράσινο	Αγχολυτική επίδραση, αισθητική ποιότητα
	<u>Αρνητικά</u> Κακή/λανθασμένη χρήση χώρου (πχ παραβατική δραστηριότητα)	Αδυναμία ικανοποίησης αναγκών και επιδιώξεων
	Συσσώρευση χρηστών	Αδυναμία δραστηριοποίησης
Δίκτυο μεταφορών	<u>Θετικά</u> Πράσινο	Αγχολυτική επίδραση, αισθητική ποιότητα
	Καλή σύνδεση/ προσβασιμότητα	Σύνδεση χρήσεων γης Ασφάλεια, άνεση, έλεγχος στο χώρο
	<u>Αρνητικά</u> Κακή/λανθασμένη χρήση (πχ παραβατική δραστηριότητα)	Στρεσογόνος παράγοντας
Κατοικία	<u>Θετικά</u> Ποικιλία χρήσεων γης (ΚΧ, αναψυχή)	Κοινωνικοποίηση, αναψυχή, ανάπτυξη του ατόμου
	Συνδεσιμότητα χρήσεων γης	Διευκόλυνση ικανοποίησης αναγκών και επιδιώξεων
	Πράσινο	Αγχολυτική επίδραση, αισθητική ποιότητα
	<u>Αρνητικά</u> Υποβάθμιση, σύγκρουση χρήσεων γης	Μη ικανοποίηση αναγκών και δυσαρέσκεια του ατόμου
Αναψυχή	<u>Θετικά</u> Ποικιλία ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων	Κοινωνικοποίηση, αναψυχή, ανάπτυξη του ατόμου Αγχολυτική επίδραση
	<u>Αρνητικά</u> Επικράτηση διασκεδαστικών δραστηριοτήτων (έναντι ψυχαγωγικών) Ελλιπής παροχή δραστηριοτήτων	Μη ικανοποίηση αναγκών και δυσαρέσκεια του ατόμου

Πηγή: Ιδία επεξεργασία



## 6. ΤΕΛΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα διπλωματική εργασία διερευνά το κατά πόσο το δομημένο περιβάλλον του αστικού χώρου είναι ικανό να επηρεάσει τα άτομα με ψυχικές διαταραχές και, συγκεκριμένα, με κατάθλιψη. Η έννοια της επιρροής εδώ προσεγγίζεται υπό την έννοια του εάν το δομημένο περιβάλλον μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη, να αποτρέψει την εκδήλωση της ασθένειας ή/και να συμβάλλει στην θεραπεία της εν λόγω ψυχικής διαταραχής. Επίσης, επισημαίνεται ότι στην έννοια δομημένο περιβάλλον περιλαμβάνονται οι χρήσεις γης και οι λειτουργίες του αστικού χώρου, δηλαδή δίνεται έμφαση στα πολεοδομικά χαρακτηριστικά της πόλης. Αυτό δεν σημαίνει ότι τα αρχιτεκτονικά χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος παραλείπονται. Απλά η αρχιτεκτονική σχετίζεται άμεσα με το αισθητικό κομμάτι της πόλης, το οποίο αξιολογείται με υποκειμενικά κυρίως κριτήρια.

Τα συμπεράσματα στα οποία καταλήγει η παρούσα διπλωματική εργασία είναι, εν συντομία, κυρίως το ότι το δομημένο περιβάλλον δεν είναι ικανό από μόνο του να προκαλέσει κατάθλιψη στο άτομο. Η πόλη και τα χαρακτηριστικά της (πολεοδομικά και αρχιτεκτονικά) μπορούν, ωστόσο, να συμβάλλουν ενεργά στην εκδήλωση ή την πρόληψη της ασθένειας, από ένα άτομο που έχει προδιάθεση να ασθενήσει από κατάθλιψη. Ομοίως, το δομημένο περιβάλλον είναι σε θέση, με την βοήθεια των λειτουργιών και χρήσεων που το συνθέτουν, να συνεισφέρει στην αποτελεσματικότερη θεραπεία ενός καταθλιπτικού ατόμου.

Στην αρχή του κυρίως μέρους της εργασίας αποδόθηκε με σύντομο, αλλά περιεκτικό, τρόπο ο ορισμός της ψυχικής υγείας και της κατάθλιψης. Αναφέρθηκαν τα οφέλη της καλής ψυχικής υγείας τόσο για το άτομο, όσο και για το κοινωνικό σύνολο. Όσον αφορά συγκεκριμένα στην κατάθλιψη δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στις διαστάσεις που έχει πάρει η ασθένεια τα τελευταία χρόνια και στις εκτιμήσεις ειδικών για την διόγκωση που αναμένεται να πάρει μελλοντικά. Αναλύθηκε, στην συνέχεια, τι είναι κατάθλιψη και τι επιπτώσεις έχει τόσο στον καταθλιπτικό, όσο και στο κοινωνικό και οικονομικό περιβάλλον.

Από την ανάλυση αυτή διαπιστώθηκε ότι η ψυχική διαταραχή της κατάθλιψης επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά ο καταθλιπτικός, γεγονός που φαίνεται όχι μόνο στις διαπροσωπικές του σχέσεις, αλλά και στην

περιβαλλοντική συμπεριφορά που υιοθετεί. Με τον όρο περιβαλλοντική συμπεριφορά εννοείται η διαδικασία με την οποία λαμβάνει αποφάσεις για το πώς θα κινηθεί στον χώρο και ο τρόπος με τον οποίο αντιδρά στα ερεθίσματα που δέχεται από το δομημένο περιβάλλον. Η κατάθλιψη επηρεάζει, επίσης, την αντίληψη που διαμορφώνει ο ασθενής για αντικείμενα, καταστάσεις και φαινόμενα με τα οποία έρχεται αντιμέτωπος στην καθημερινότητά του και τα νοήματα και σύμβολα που αποδίδει σε αυτά. Τέλος, ένα ακόμα ιδιαίτερα σημαντικό συμπέρασμα που προέκυψε είναι το γεγονός ότι, ειδικά στην περίπτωση της κατάθλιψης, η πνευματική και ψυχική υγεία του ατόμου εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ικανοποίηση των αναγκών και των επιδιώξεων του.

Απαραίτητο κρίθηκε να αναφερθούν τα συμπτώματα που παρουσιάζουν οι καταθλιπτικοί, οι συνηθέστεροι λόγοι για τους οποίους το άτομο εκδηλώνει την ασθένεια, οι εναλλακτικοί τρόποι, δηλαδή χωρίς την χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής, θεραπείας του ασθενή και οι παράγοντες που συμβάλλουν στην πρόληψη της ασθένειας. Οι πληροφορίες αυτές βοηθούν στην καλύτερη κατανόηση της ψυχικής διαταραχής της κατάθλιψης. Εκτός αυτού, ωστόσο, η διερεύνηση αυτή κρίθηκε ότι είναι χρήσιμη για την διεξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με τους παράγοντες του δομημένου περιβάλλοντος που έχουν πιθανότητες να σχετίζονται με την ασθένεια της κατάθλιψης, όπως χρήσεις γης και λειτουργίες που μπορούν να θεωρηθούν ικανές να προλάβουν, να εκδηλώσουν ή να θεραπεύσουν την κατάθλιψη.

Το ζήτημα της σχέσης κατάθλιψης και δομημένου περιβάλλοντος δεν έχει διερευνηθεί στο παρελθόν από ερευνητές του κλάδου της πολεοδομίας, της αρχιτεκτονικής ή της περιβαλλοντικής ψυχολογίας. Συνεπώς, η παραπάνω διαπίστωση, δηλαδή το γεγονός ότι η κατάθλιψη επιδρά στην συμπεριφορά και την αντίληψη του ασθενή, αποτέλεσε την απαρχή για την ουσιαστική προσέγγιση του θέματος. Κατ' επέκταση, έγινε βιβλιογραφική ανασκόπηση με κεντρικούς ερευνητικούς άξονες την περιβαλλοντική συμπεριφορά και την περιβαλλοντική αντίληψη του ατόμου.

Πιο συγκεκριμένα, στο σκέλος της διπλωματικής εργασίας που πραγματεύεται την περιβαλλοντική συμπεριφορά εντοπίστηκαν έρευνες και θεωρίες που έχουν γίνει γύρω από το πώς το δομημένο περιβάλλον επηρεάζει την συμπεριφορά των ανθρώπων. Αναφέρθηκαν, επίσης, οι παράγοντες του δομημένου περιβάλλοντος και τα ερεθίσματα που δέχεται το άτομο που μπορούν να επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά την διαμόρφωση περιβαλλοντικής συμπεριφοράς. Στην συνέχεια, στο σκέλος της μελέτης της

διαμόρφωσης περιβαλλοντικής αντίληψης διενεργήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση που εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνεται η περιβαλλοντική αντίληψη, στα χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος που επηρεάζουν την αντίληψη και νοηματοδότηση του χώρου και στην διαδικασία που ακολουθείται για την τελική αξιολόγηση του περιβάλλοντος και, ουσιαστικά, στην απόδοση νοημάτων και συμβόλων στα συστατικά μέρη του δομημένου περιβάλλοντος.

Όσον αφορά στην περιβαλλοντική συμπεριφορά, εντοπίστηκαν οι επιδιώξεις και προσδοκίες που έχει το άτομο από το δομημένο περιβάλλον του αστικού χώρου και οι χρήσεις γης και λειτουργίες του που σχετίζονται με αυτές τις επιδιώξεις. Στην συνέχεια, αναφέρθηκαν τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές που προκύπτουν από την μη ικανοποίηση των επιδιώξεων αυτών και προκαλούνται από την λανθασμένη ή κακή χρήση των χρήσεων γης και λειτουργιών της πόλης.

Οι επιδιώξεις και ανάγκες του ατόμου από τον χώρο είναι πολυάριθμες. Πιο συγκεκριμένα, ο άνθρωπος νιώθει μια επιτακτική ανάγκη να εξυπηρετεί σε ικανοποιητικό επίπεδο όχι μόνο τις βασικές και βιολογικές ανάγκες του, αλλά και πολλές επιδιώξεις, στόχους και επιθυμίες που θέτει στην ζωή του. Η ικανοποίηση αυτών των αναγκών και επιδιώξεων συμβάλλει σημαντικά στο να νιώθει το άτομο ικανοποιημένο και ευχαριστημένο και να έχει καλή ψυχική υγεία και διάθεση. Η διαπίστωση αυτή αποτελεί και τον συνδετικό κρίκο μεταξύ των προσδοκιών και αναγκών που έχει το άτομο από τον χώρο για να είναι ικανοποιημένο από αυτόν, αλλά και γενικότερα στην ζωή του για να νιώθει ευεξία, να είναι υγιής και να μην πάσχει από ψυχικές διαταραχές.

Αυτές οι ανάγκες και επιδιώξεις περιλαμβάνουν πρώτα από όλα την ανάγκη κοινωνικοποίησης που αισθάνεται το άτομο, δυνατότητα που του παρέχεται μέσα από τον χώρο και συμβάλλει στην διατήρηση της ψυχικής του ισορροπίας. Επιπρόσθετα, περιλαμβάνεται η ανάγκη αυτό-ανάπτυξης του ατόμου (σε διάφορα επίπεδα, όπως κοινωνικό και ιδεολογικό), η οποία δεν εξαρτάται μόνο από την ατομική προσπάθεια που καταβάλει, αλλά πολλές φορές προκύπτει από την ζύμωση που προκαλείται μέσα από τις κοινωνικές σχέσεις ή ακόμα και μέσα από δραστηριότητες αναψυχής που διατίθενται στο άτομο.

Σημαντικές ανάγκες που έχει ο άνθρωπος είναι να αισθάνεται ασφάλεια (κυρίως συναισθηματική) και ότι έχει τον έλεγχο αντικειμένων και καταστάσεων με τα οποία έρχεται αντιμέτωπος στην καθημερινότητά του. Η ικανοποίηση των αναγκών αυτών διατηρεί την ισορροπία της ψυχικής και συναισθηματικής κατάστασής του και του δίνει την δυνατότητα να συνεχίσει και να εξελίξει τις δραστηριότητες που χρειάζεται και επιθυμεί να πραγματοποιήσει. Αυτή η ανάγκη ελέγχου εκδηλώνεται και μέσα από την ανάγκη για χρήση και πρόσβαση όσο το δυνατόν περισσότερων λειτουργιών του χώρου. Η ελεύθερη πρόσβαση, ωστόσο, ειδικά στους κοινόχρηστους και ελεύθερους χώρους σχετίζεται και με την αίσθηση εξασφάλισης και άσκησης των (κοινωνικών) δικαιωμάτων του ατόμου.

Τέλος, όλες αυτές οι ανάγκες και προσδοκίες αποτελούν δείκτες του βιοτικού επιπέδου του ατόμου. Στο σημείο αυτό πρέπει να γίνει η διαπίστωση ότι οι ανάγκες αυτές δεν είναι μόνο ανάγκες που έχει το άτομο από τον χώρο. Αποτελούν ανάγκες, η μη ικανοποίηση των οποίων διαταράσσει την ψυχική τους υγεία. Η διατήρηση και εξισορρόπηση των προσδοκιών αυτών ικανοποιεί το άτομο και του παρέχει ευχαρίστηση, παράγοντες πολύ σημαντικούς στην περίπτωση των ψυχικών διαταραχών και, συγκεκριμένα, της κατάθλιψης. Συνεπώς, παρατηρείται ότι οι ανάγκες και προσδοκίες του ατόμου από τον χώρο ταυτίζονται με αυτές που έχει για να μην ασθενήσει από κατάθλιψη.

Η μη ικανοποίηση των αναγκών και προσδοκιών, όπως προέκυψε από την βιβλιογραφική ανασκόπηση, προκαλεί αρνητικά συναισθήματα στο άτομο. Τα συναισθήματα αυτά είναι ως επί τω πλείστον άγχος, φόβος, θυμός και καταπίεση. Από την ανάλυση των ψυχικών διαταραχών και της κατάθλιψης διαπιστώθηκε ότι τα συναισθήματα αυτά αποτελούν συμπτώματα κατάθλιψης. Ειδικά το άγχος μπορεί πολλές φορές να είναι και αιτία εκδήλωσης κατάθλιψης. Όσον αφορά στις συμπεριφορές που προκαλεί η μη ικανοποίηση των αναγκών και προσδοκιών από τον χώρο, αυτές περιλαμβάνουν επιθετική, νευρωτική και αγχώδη συμπεριφορά. Και στην περίπτωση αυτή οι συμπεριφορές αυτές αποτελούν πολύ συχνά συμπτώματα κατάθλιψης ή και αιτίες κατάθλιψης.

Όπως αναφέρθηκε και στο κυρίως μέρος της διπλωματικής εργασίας, η αντίληψη που διαμορφώνει το άτομο για το δομημένο περιβάλλον ουσιαστικά αντιπροσωπεύει την γνώμη του για αυτό. Με άλλα λόγια, η περιβαλλοντική αντίληψη αποτελεί στην

πραγματικότητα την αξιολόγηση που συνειδητά ή υποσυνείδητα πραγματοποιεί ο άνθρωπος για την πόλη. Η αξιολόγηση αυτή εξαρτάται, συνεπώς, σε μεγάλο βαθμό από τις ανάγκες και προσδοκίες που έχει το άτομο από το δομημένο περιβάλλον και την ικανοποίηση ή μη αυτών των επιδιώξεων.

Η περιβαλλοντική αντίληψη, όπως αναφέρθηκε στο κυρίως μέρος της εργασίας, διαμορφώνεται μέσα από κάποιες διαδικασίες που συνειδητά ή υποσυνείδητα πραγματοποιεί το άτομο. Το πρώτο βήμα είναι η γνωριμία και εξοικείωση του ανθρώπου με τον αστικό χώρο, τις λειτουργίες του και την μορφή του. Ένα αποτέλεσμα αυτής της εξοικείωσης είναι η νοητή χαρτογράφηση του χώρου και δημιουργία αντιληπτικών χαρτών (cognitive maps). Η εξοικείωση με το δομημένο περιβάλλον και η διαμόρφωση περιβαλλοντικής αντίληψης μέσα από αυτή τη διαδικασία είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την βίωση της αστικής εμπειρίας και την δραστηριοποίηση μέσα στον αστικό χώρο. Κατ' επέκταση, είναι η πρώτη προσπάθεια του ανθρώπου να ικανοποιήσει τις ανάγκες και επιδιώξεις που έχει θέσει.

Το άτομο, αφού εξοικειωθεί με το δομημένο περιβάλλον, είναι πλέον σε θέση να το αξιολογήσει με την χρήση κριτηρίων, κυρίως ψυχοκοινωνικής φύσεως. Τα κριτήρια αυτά χαρακτηρίζονται ως ψυχοκοινωνικής φύσεως επειδή σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με τις ψυχοκοινωνικές ανάγκες και επιδιώξεις που έχει το άτομο από τον αστικό χώρο. Ωστόσο, αξίζει να αναφερθεί ότι στην διαδικασία αξιολόγησης δεν χρησιμοποιούνται από όλους τα ίδια κριτήρια, ούτε είναι απαραίτητα συνειδητή αυτή η αξιολόγηση. Σημαντικό ρόλο στην επιλογή των κριτηρίων αξιολόγησης παίζουν τα προσωπικά βιώματα, η αστική εμπειρία που έχει αποκομίσει το άτομο και οι προσδοκίες που έχει από τον χώρο.

Από την βιβλιογραφική ανασκόπηση των ψυχοκοινωνικών κριτηρίων διαπιστώθηκε ότι η αντίληψη του ανθρώπου για το δομημένο περιβάλλον επηρεάζεται από τις ίδιες ανάγκες, επιδιώξεις, στόχους και επιθυμίες από τις οποίες επηρεάζεται και η περιβαλλοντική συμπεριφορά που υιοθετεί. Κατ' επέκταση, όπως ήδη επισημάνθηκε, οι ανάγκες και προσδοκίες αυτές είναι οι ίδιες και στην περίπτωση της ψυχικής υγείας. Με άλλα λόγια, η ικανοποίηση ή μη αυτών των αναγκών και επιδιώξεων καθορίζει ταυτόχρονα την θετική ή αρνητική αξιολόγηση του αστικού χώρου, αντίστοιχα, και την μείωση ή αύξηση, αντίστοιχα, των πιθανοτήτων να ασθενήσει το άτομο από κατάθλιψη.

Μια ακόμα παρατήρηση που έγινε, μέσα από την βιβλιογραφική ανασκόπηση των ψυχοκοινωνικών κριτηρίων αξιολόγησης του δομημένου περιβάλλοντος, είναι οι κοινές αναφορές στις αρνητικές συνέπειες της μη ικανοποίησης των αναγκών και επιδιώξεων του ατόμου στην συμπεριφορά και συναισθηματική κατάσταση του. Όπως για παράδειγμα, η πρόκληση άγχους, επιθετικής συμπεριφοράς ή απογοήτευσης όταν γίνεται λανθασμένη χρήση κάποιας λειτουργίας του χώρου ή δεν παρέχεται (με τον βέλτιστο τρόπο) στο κοινό. Οι αρνητικές συμπεριφορές και συναισθήματα, που προκαλούνται από την διαμόρφωση αρνητικής αντίληψης για το δομημένο περιβάλλον, αποτελούν, όπως ήδη αναφέρθηκε, πολλές φορές συμπτώματα ή και αιτίες κατάθλιψης. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να αυξάνονται οι πιθανότητες να ασθενήσει το άτομο από κατάθλιψη ή να προκύπτουν εμπόδια στην θεραπεία του.

Η διαμόρφωση περιβαλλοντικής αντίληψης σχετίζεται στενά με την (συνειδητή ή υποσυνειδητή) απόδοση νοημάτων και συμβόλων στα χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος από τον άνθρωπο. Η διαδικασία αυτή επηρεάζεται σε σημαντικό βαθμό από τον χαρακτήρα και την φυσιονωμία του αστικού χώρου, με άλλα λόγια από τα ιδιαίτερα φυσιονωμικά χαρακτηριστικά του που τον ξεχωρίζουν από τις υπόλοιπες πόλεις, αλλά και από τα προσωπικά βιώματα που έχει αποκτήσει το άτομο στον συγκεκριμένο χώρο. Το γεγονός αυτό αποτελεί ακόμα ένα συνδυαστικό κρίκο μεταξύ του δομημένου περιβάλλοντος και της κατάθλιψης, καθώς η πρόκληση της εν λόγω ψυχικής διαταραχής εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από τις εμπειρίες που έχει αποκομίσει το άτομο από τα περιβάλλοντα μέσα στα οποία δραστηριοποιείται (καθημερινά).

Τέλος, αξιοποιώντας αυτά τα κοινά σημεία που εντοπίστηκαν μεταξύ (περιβαλλοντικής) συμπεριφοράς και αντίληψης και της ψυχικής διαταραχής της κατάθλιψης, συγκεντρώθηκαν οι χρήσεις γης και λειτουργίες του δομημένου περιβάλλοντος που επηρεάζουν την (περιβαλλοντική) συμπεριφορά και αντίληψη του ατόμου και, κατ' επέκταση, είναι ικανές να συσχετιστούν με κάποιο τρόπο με την κατάθλιψη. Εκτός αυτού, οι χρήσεις γης και οι λειτουργίες του δομημένου περιβάλλοντος είναι μέσα ικανοποίησης των αναγκών και επιδιώξεων του ατόμου. Συνεπώς, με αυτή την παραδοχή, τονίζεται το γεγονός ότι η ψυχική υγεία και, συγκεκριμένα, η πιθανότητα να ασθενήσει κάποιος από κατάθλιψη εξαρτάται με κάποιο τρόπο από τον σχεδιασμό αυτών των χρήσεων γης.



Αξιοποιώντας την βιβλιογραφική ανασκόπηση που διεξήχθη στα προηγούμενα κεφάλαια προέκυψε το συμπέρασμα ότι οι χρήσεις γης που συσχετίζονται με την κατάθλιψη είναι οι κοινόχρηστοι χώροι, τα (διάφορα) δίκτυα μεταφορών, η κατοικία και η αναψυχή. Αυτές οι πολεοδομικές λειτουργίες, εκτός του ότι παρέχουν στον άνθρωπο τα κύρια μέσα για την ικανοποίηση αναγκών και επιδιώξεών του, ο κακός σχεδιασμός τους και η λανθασμένη χρήση τους επηρεάζει, σε σημαντικό βαθμό, αρνητικά την συμπεριφορά, την συναισθηματική κατάσταση και την αντίληψη του ατόμου.

Στην συνέχεια, αναφέρονται συνοπτικά οι τρόποι με τους οποίους, οι χρήσεις γης και λειτουργίες του πολεοδομικού ιστού που αναφέρθηκαν παραπάνω, επηρεάζουν τον άνθρωπο θετικά ή αρνητικά και οι λόγοι για τους οποίους συσχετίζονται με την ψυχική διαταραχή της κατάθλιψης. Πιο συγκεκριμένα, αυτές οι πολεοδομικές λειτουργίες όπως ήδη αναφέρθηκε είναι τα κύρια μέσα ικανοποίησης των αναγκών και προσδοκιών του ατόμου. Επιπρόσθετα, παρέχουν τις βασικές προϋποθέσεις και δυνατότητες για την (αυτό)ανάπτυξη της προσωπικότητάς του σε ψυχολογικό, κοινωνικό, αλλά και ιδεολογικό επίπεδο. Τέλος, αυτές οι λειτουργίες είναι ικανές να επηρεάσουν την (συναισθηματική) ασφάλεια που παρέχει η πόλη και τα χαρακτηριστικά της στον άνθρωπο και το έλεγχο που αυτός αισθάνεται ότι έχει στον χώρο.

Όλα αυτά τα δεδομένα αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για την διασφάλιση της ψυχικής υγείας και ισορροπίας του ατόμου. Με άλλα λόγια, οι συγκεκριμένες χρήσεις γης και λειτουργίες του αστικού χώρου μπορούν να αποτελέσουν μέσα πρόληψης και θεραπείας από την κατάθλιψη. Το συμπέρασμα αυτό προέκυψε από το γεγονός ότι ο άνθρωπος για να αισθάνεται ευχαριστημένος και ψυχικά υγιής και ισορροπημένος πρέπει να ικανοποιούνται οι ανάγκες και οι προσδοκίες του και να εξελίξει και να αναπτύσσει την προσωπικότητά του με σκοπό να αναπτύσσει μηχανισμούς για την προστασία του εαυτού του. Επίσης, η ασφάλεια και ο έλεγχος του χώρου παίζει σημαντικό ρόλο, ειδικά στην περίπτωση ατόμων που ήδη ασθενούν από κατάθλιψη, καθώς τα άτομα αυτά είναι επιρρεπή στην ανάπτυξη φοβιών και εμμονικών σκέψεων και συναισθηματικά ευάλωτα με αποτέλεσμα να έχουν ανάγκη από ένα περιβάλλον που θα τους παρέχει, συναισθηματική κυρίως, ασφάλεια και θα μπορεί με έμμεσο τρόπο να συμβάλλει στην πρόληψη και θεραπεία της ασθένειας.

Όσον αφορά του κοινόχρηστους χώρους και την χρήση της αναψυχής, αποτελούν τους κυριότερους χώρους κοινωνικοποίησης του ατόμου. Πρόκειται για χώρους, όπως έχει ήδη αναφερθεί όπου το άτομο μπορεί να συναναστραφεί άλλους ανθρώπους να συνδιαλεχθεί μαζί τους και να ανταλλάξει απόψεις. Το γεγονός αυτό επηρεάζει, με την σειρά του, και την ανάπτυξη του σε πολλά επίπεδα, ψυχολογικό, κοινωνικό και ιδεολογικό. Οι κοινωνικές συναναστροφές είναι σημαντικές και σε ψυχολογικό επίπεδο, αφού διαφυλάσσουν την ψυχική ισορροπία του ατόμου και, κατ' επέκταση, αποτελούν μέσο πρόληψης και θεραπείας της κατάθλιψης.

Από την βιβλιογραφική ανασκόπηση προέκυψε το συμπέρασμα ότι το πράσινο και, γενικότερα, το φυσικό στοιχείο καταπραΰνει το άγχος. Οι χώροι όπου ο πολεοδομικός σχεδιασμός μπορεί να παρέμβει και να καθορίσει μέσω του σχεδιασμού το ποσοστό πρασίνου είναι οι κοινόχρηστοι και ελεύθεροι χώροι και το δίκτυο μεταφορών. Η καταπολέμηση του άγχους έχει σημασία στην περίπτωση της ψυχικής διαταραχής της κατάθλιψης, καθώς πολλές φορές έχει αποτελέσει αιτία πρόκλησης κατάθλιψης, ενώ ταυτόχρονα αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα της θεραπείας του ασθενή. Εκτός αυτού, το πράσινο είναι ένας κοινά αποδεκτός δείκτης της (υψηλής) αισθητικής ποιότητας του δομημένου περιβάλλοντος και ένα χαρακτηριστικό ικανό να αναβαθμίσει μια περιοχή, γεγονός που προκαλεί θετικά συναισθήματα και ευχαρίστηση στο κοινό, παράγοντες που μπορούν να αναχαιτίσουν την εκδήλωση της ασθένειας.

Για τους λόγους που αναφέρθηκαν παραπάνω και λαμβάνοντας υπόψη την θετική επίδραση που μπορεί να έχουν οι κοινόχρηστοι και ελεύθεροι χώροι στον άνθρωπο και, ειδικά, στους ασθενείς που πάσχουν από κατάθλιψη, είναι σημαντικό η πρόσβαση στους χώρους αυτούς να είναι ελεύθερη προς όλα τα μέλη της κοινωνίας. Η απαγόρευση της πρόσβασης και χρήσης αυτών των χώρων προκαλεί δυσαρέσκεια στο κοινό και αρνητικά συναισθήματα ικανά να διαταράξουν την ψυχική υγεία του ατόμου και να παροτρύνουν την ασθένεια της κατάθλιψης να εκδηλωθεί.

Ωστόσο, σημασία έχει και η ποιότητα των δυνατοτήτων που παρέχονται στο άτομο να ικανοποιήσει τις ποικίλες ανάγκες και προσδοκίες του μέσα από τον χώρο, γεγονός που μπορεί να καθοριστεί από τον πολεοδομικό σχεδιασμό. Χαρακτηριστική περίπτωση είναι το πλήθος των χρηστών που αξιοποιούν μια συγκεκριμένη λειτουργία του πολεοδομικού ιστού. Για παράδειγμα, το δίκτυο μεταφορών και οι κοινόχρηστοι και ελεύθεροι χώροι γίνονται ιδιαίτερα δύσχρηστοι όταν συσσωρεύουν μεγάλο αριθμό

χρηστών, γεγονός που εμποδίζει την δραστηριοποίηση του κοινού σε αυτούς και δυσαρεστεί τους χρήστες.

Η δυσαρέσκεια των χρηστών, ωστόσο, προκαλείται και από την λανθασμένη ή κακή χρήση του χώρου. Η παραβατική δραστηριότητα ατόμων στους κοινόχρηστους και ελεύθερους χώρους, όπως η χρήση ναρκωτικών και οι βανδαλισμοί, αποτελεί μια χαρακτηριστική τέτοια περίπτωση. Ένα ακόμα παράδειγμα είναι ο τρόπος σύνδεσης και ρύθμισης της κυκλοφορίας στο δίκτυο μεταφορών, γεγονός που καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από τον σχεδιασμό και το οποίο πολλές φορές κάνει δύσκολη ή ακόμα και επικίνδυνη την χρήση τους. Επίσης, η έλλειψη ασφάλειας που αισθάνεται ο χρήστης του χώρου αποτελεί σημαντικό στρεσογόνο παράγοντα ικανό να διαταράξει την ψυχική του υγεία.

Τέλος, μια σημαντική παράμετρος είναι η συμβατότητα των ποικίλων λειτουργιών της πόλης. Η συμβατότητα ή η σύγκρουση των χρήσεων γης καθορίζει την ποιότητα και τις δυνατότητες ικανοποίησης των αναγκών και επιδιώξεων του ατόμου. Για παράδειγμα, η χωροθέτηση βιομηχανικών δραστηριοτήτων κοντά σε περιοχή κατοικιών προκαλεί δυσαρέσκεια στους κατοίκους για ποικίλους λόγους. Ειδικά η χρήση της κατοικίας είναι ένα ευαίσθητο ζήτημα, καθώς αποτελεί τον χώρο στον οποίο παρέχεται η πλειοψηφία των δυνατοτήτων για την ικανοποίηση των αναγκών και επιδιώξεων του ατόμου και, κατ' επέκταση, η ευχαρίστηση και η ποιότητα ζωής του εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον σχεδιασμό της κατοικίας, αλλά και της ευρύτερης περιοχής, δηλαδή της γειτονιάς.

Εν κατακλείδι, από την αξιολόγηση των δεδομένων που συγκεντρώθηκαν από την βιβλιογραφική ανασκόπηση το συμπέρασμα που προέκυψε είναι ότι το δομημένο περιβάλλον δεν είναι ικανό από μόνο του να προκαλέσει κατάθλιψη. Η ψυχική διαταραχή της κατάθλιψης είναι, όπως έχει αναφερθεί, μια ασθένεια που προκαλείται από τον συνδυασμό πολλών παραγόντων (κοινωνικών, οικονομικών, βιολογικών). Συνεπώς, ο ισχυρισμός ότι το δομημένο περιβάλλον μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη, με τα δεδομένα που έχουν συγκεντρωθεί στην παρούσα διπλωματική εργασία, είναι αβάσιμος.

Παρόλα αυτά, από πολλές έρευνες που έχουν παρουσιαστεί στην παρούσα διπλωματική εργασία, προέκυψε ότι το δομημένο περιβάλλον μπορεί να αναστείλει ή να παροτρύνει

την εκδήλωση της ασθένειας σε άτομα που έχουν κάποια προδιάθεση να ασθενήσουν από κατάθλιψη. Ομοίως, με τις δυνατότητες που παρέχει στο κοινό για ποικίλες δραστηριότητες, το δομημένο περιβάλλον έχει την ικανότητα να συμβάλλει στην πρόληψη και στην θεραπεία της εν λόγω ασθένειας. Με αφορμή την διαπίστωση αυτή που προέκυψε από την παρούσα διπλωματική εργασία αναδύονται, ωστόσο, και νέα ερευνητικά ερωτήματα, όπως η διαμόρφωση ή ακόμα και ο σχεδιασμός ενός πρότυπου μοντέλου πόλης ικανού να διασφαλίσει την ψυχική υγεία των κατοίκων του.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

Ερωτήσεις ελεύθερης συνέντευξης για την διπλωματική εργασία με θέμα «Αιτία κατάθλιψης: το δομημένο περιβάλλον;»

**Ερωτήσεις :**

- 1) Παρατηρείται στην εποχή μας κάποια έξαρση των κρουσμάτων κατάθλιψης;
- 2) Εάν ναι, ποιοι πιστεύετε ότι είναι οι λόγοι που οδηγούν στο φαινόμενο αυτό;
- 3) Εάν ναι, ποια η έντασή τους; Παρατηρείτε π.χ. περισσότεροι πάσχοντες να οδηγούνται στη λήψη φαρμάκων ή στην αυτοκτονία;
- 4) Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν πιο έντονα την ψυχική υγεία των ατόμων με κατάθλιψη;
- 5) Παρατηρείται κάποια χωρική κατανομή ή και κάποια χωρική συγκέντρωση των κρουσμάτων κατάθλιψης;
- 6) Παρατηρείται κάποια σχέση μεταξύ ψυχικής υγείας και μορφολογικών χαρακτηριστικών της πόλης, π.χ. χώροι πρασίνου, αρχιτεκτονική, οργάνωση της πόλης κλπ;
- 7) Αν ναι, ποιοι παράγοντες της πόλης απαντώνται συχνότερα να επηρεάζουν τα άτομα με κατάθλιψη; Ποιοι πιο άμεσα και ποιοι πιο έμμεσα;
- 8) Οι ασθενείς δείχνουν να αντιλαμβάνονται την όποια επίδραση της πόλης και πιο συγκεκριμένα του δομημένου περιβάλλοντος στην διάθεσή τους;
- 9) Υπάρχει κάποια σχέση μεταξύ της ψυχικής υγείας και του φυσικού περιβάλλοντος; Εάν ναι, κατά πόσο μπορεί να ληφθεί υπόψη στον περιορισμό των κρουσμάτων κατάθλιψης;
- 10) Παρατηρείται να υπάρχει κάποια συσχέτιση μεταξύ κατάθλιψης και χρήσεων γης; Εάν ναι, σε τι βαθμό;

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία

Αγγέλης, Δ. (1999) *Η επιστήμη της γεωγραφίας: Η μετεξέλιξη της μέσα στον χρόνο και η σχέση της με άλλες κοινωνικές επιστήμες*. Διαθέσιμο στο <URL: <https://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0CEQQFjAD&url=http%3A%2F%2Fwalk2geographies.files.wordpress.com%2F2009%2F06%2Fceb7-ceb5cf80ceb9cf83cf84ceb7cebcceb7-cf84ceb7cf83-ceb3ceb5cf89ceb3cf81ceb1cf86ceb9ceb1cf83.doc&ei=qtfOUq2oLuqjyQOWj4CYBA&usg=AFQjCNFtjZ2JNabuJDixm45t48-GphseZA&bvm=bv.59026428,d.bGQ&cad=rja>> [ανάκτηση στις 09.01.2014]

Αραβαντινός, Α.Ι. (επ.) (2007) *Πολεοδομικός σχεδιασμός. Για μια βιώσιμη ανάπτυξη του αστικού χώρου*, Αθήνα: Συμμετρία.

Γεωργαντά, Ε. (2003) *Τι είναι ψυχοθεραπεία*, Αθήνα: Εκδόσεις Ασημάκης.

Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων (2005) *Πράσινο Βιβλίο: Βελτίωση της ψυχικής υγείας του πληθυσμού. Προς μια στρατηγική σχετικά με την ψυχική υγεία για την Ευρωπαϊκή Ένωση*.

Κλεφτάρας, Γ. (1998) *Η Κατάθλιψη Σήμερα: Περιγραφή, Διάγνωση, Θεωρίες και Ερευνητικά Δεδομένα*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Κοσμόπουλος, Π. (επ.) (2000) *Περιβαλλοντική Κοινωνική Ψυχολογία. Η αντίληψη του χώρου*, Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Κουλουβάρη, Μ., Ευθυμίου, Κ. (2006) «Κατάθλιψη» στο Ευθυμίου, Κ., Μαυροειδή, Α., Παυλάτου, Ε., Καλαντζή-Αζίζι, Α. (επ.) *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας. Ένας οδηγός για τις ψυχικές διαταραχές και την αντιμετώπισή τους*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Λιάπτη, Α. (2011) *Περιβαλλοντική Ψυχολογία*. Διαθέσιμο στο <URL: [http://www.gardenmagazine.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=158:2011-03-28-07-54-06&catid=15&Itemid=169](http://www.gardenmagazine.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=158:2011-03-28-07-54-06&catid=15&Itemid=169)> [ανάκτηση στις 12.01.2014]



Πέρρα, Β.Μ. (2012) *Ο ελεύθερος χρόνος των ατόμων με κατάθλιψη – μας αρρωσταίνει η πόλη*, Αδημοσίευτο κείμενο. Εργασία στο μάθημα «Σχεδιασμός Τουρισμού και Ελεύθερου Χρόνου», ΤΜΧΠΠΑ, ΠΘ.

Ρογκογκού, Ι. (2007) *Η επιρροή του αστικού περιβάλλοντος στη συμπεριφορά και διάθεση των ανθρώπων. Έρευνα στο Βόρειο τμήμα της Πολεοδομικής Ενότητας Παλαιών Βόλου*, Διπλωματική εργασία, ΤΜΧΠΠΑ, ΠΘ, Βόλος.

Στεφάνου, Ι., Στεφάνου, Ι. (επ.) (1999) *Περιγραφή της πόλης. Τα περιγράμματα: Βασικά στοιχεία προσδιορισμού της φυσιογνωμίας των τόπων*, Αθήνα: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Ε.Μ.Π..

#### Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

Abu-Ghazzeah, T.M. (1996) 'Movement and wayfinding in the King Saud University built environment: A look at freshman orientation and environmental information', *Journal of Environmental Psychology*, **16** 303 – 318.

Appleyard, D., Lintell, M. (1972) 'The environmental Quality of City Streets: The residents' viewpoint', *Journal of the American Institute of Planners*, **38** (2) 84 – 11.

Arnberger, A., Haider, W. (2005) 'Social effects on crowding preferences of urban forest visitors', *Urban Forestry & Urban Greening*, **3** 125 – 136.

Barker, R.G. (1968) *Ecological Psychology: Concepts and Methods for studying the Environment of Human Behavior*, Stanford, California: Stanford University Press.

Baum, A., Singer, J.E., Baum, C.S. (1981) 'Stress and the Environment', *Journal of Social Issues*, **37** (1) 4 – 35.

Bronzaft, A. (2002) 'Noise Pollution: A hazard to physical and mental well-being', στο Bechtel, R.B. & Churchman, A. (επ.) *Handbook of Environmental Psychology*, New York: John Wiley & Sons, Inc., 499 – 510.

Canter, D. (1988) *Περιβαλλοντική ψυχολογία*, (επ.) Κοσμόπουλος, Π., Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Cohen, S., Glass, D.C., Phillips, S. (1979) 'Environment and health', στο Freeman, H., Levine, S. & Reeder, L.G. (επ.) *Handbook of medical sociology*, Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 134-149.

Eklund, S.J., Scott, M.M. (1985) 'Barker's behavior setting theory: A useful conceptual framework for research on educational administration', *The Journal of Educational Administration*, **23** (1) 82 – 90.

Evans, G.W., McCoy, J.M. (1998) 'When buildings don't work: The role of architecture in human health', *Journal of Environmental Psychology*, **18** 85 – 94.

Francis, M. (1991) 'Urban Open Spaces', in Zube, E.H., Moore, G.T. (eds.) *Advances in Environment, Behavior, and Design VOLUME 1*, New York and London: Plenum Press.

Georgiou, D., Carspecken, P.F., Willems, E.P. (1996) 'An expansion of Roger Barker's behavior setting survey for an ethno-ecological approach to person – environment interactions', *Journal of Environmental Psychology*, **16** 319 – 333.

Glass, D.C., Reim, B., Singer, J.E. (1971) 'Behavioral Consequences of Adaptation to Controllable and Uncontrollable Noise', *Journal of Experimental Social Psychology*, **7** 244 – 257.

Golledge, R.G. (1999) *Wayfinding behavior: Cognitive mapping and other spatial processing*, JHU Press.

Hall, E.T., Hall, M.R. (επ.) (1987/1990) *Hidden differences. Doing business with the Japanese*, New York: Anchor Books, Doubleday.

Handy, S.L., Boarnet, M.G., Ewing, R., Killingsworth, R.E. (2002) 'How the built environment affects physical activity: Views from Urban Planning', *American Journal of Preventive Medicine*, **23** (2S) 64 – 73.

Horton, F.E., Reynolds, D.R. (1970) 'Action space formation: A behavioral approach to predicting urban travel behavior', *Transportation Research Board*, **322** 136 – 148.

Horton, F.E., Reynolds, D.R. (1971) 'Effects of urban spatial structure on individual behavior', *Economic Geography*, **47** (1) 36 – 48.

- Kaplan, K.J. (1977) 'Structure and process in interpersonal "distancing"', *Environmental Psychology and Nonverbal Behavior*, **1** (2) 104 – 121.
- Lynch, K. (επ.) (1960/1986) *The image of the city*, Cambridge, Massachusetts and London, England: The MIT Press.
- Lynch, K. (1972) *What time is this place?*, The MIT Press.
- Lynch, K. (1976) 'Forward to environmental knowing', in Banerjee T. & Southworth M. (eds.) (1995) *City Sense and City Design: Writings and Projects of Kevin Lynch*, MIT Press.
- Lynch, K. (1981) *A theory of good city form*, The MIT Press, Cambridge, Massachusetts and London, England.
- Lynch, K., Hack, G. (1984) *Site Planning*, the MIT Press, Cambridge, Massachusetts and London, England.
- Matheson, F.I., Moineddin, R., Dunn, J.R., Creatore, M.I., Gozdyra, P., Glazier, R.H. (2006) 'Urban neighborhoods, chronic stress, gender and depression', *Social Science & Medicine*, **63** 2604 – 2616.
- Milgram, S. (1970/1974) 'The experience of living in cities', στο C. M. Loo (επ.) *Crowding and Behavior*, MSS Information Corporation, 41 – 54.
- Moser, G. (1988) 'Urban stress and helping behavior: Effects of environmental overload and noise on behavior', *Journal of Environmental Psychology*, **8** 287 – 298.
- Novaco, R.W., Stockols, D., Campbell, J., Stockols, J. (1979) 'Transportation, Stress, and Community', *American Journal of Community Psychology*, **7** (4) 361 – 380.
- Pacione, M. (2003) 'Urban environmental quality and human well-being – a social geographical perspective', *Landscape and Urban Planning*, **65** 19 – 30.
- Perkins, D.V., Burns, T.F., Perry, J.C., Nielsen, K.P. (1988) 'Behavior setting theory and community psychology: An analysis and critique', *Journal of Community Psychology*, **16** 355 – 372.

Ramadier, T., Moser, G. (1998) 'Social legibility, the cognitive map and urban behavior', *Journal of Environmental Psychology*, **18** 307 – 319.

Rapoport, A. (1982) *The meaning of the built environment: A nonverbal communication approach*, University of Arizona Press.

Schoggen, P. (1968/1989) *Behavior Settings: A revision and extension of Roger G. Barker's Ecological Psychology*, Stanford, California: Stanford University Press.

Sommer, R. (1966) 'Man's proximate environment', *Journal of Social Issues*, **22** (4) 59 – 70.

Stamps III, A.E. (2004) 'Mystery, complexity, legibility and coherence: A meta-analysis', *Journal of Environmental Psychology*, **24** 1 – 16.

Tanner, C. (1999) 'Constraints on environmental behavior', *Journal of Environmental Psychology*, **19** 145 – 157.

Wicker, A.W. (1979/1984) *An introduction to ecological psychology*, Cambridge University Press.

Wohlwill, J.F. (1970) 'The concept of sensory overload', *EDRA 2: Proceedings of the 2nd Annual Environmental Design Research Association Conference*, 340 – 349.

Wolpert, J. (1965) 'Behavioral aspects of the decision to migrate', *Papers in Regional Science*, **15** (1) 159 – 169.

World Health Organization (2004) *For which strategies of suicide prevention is there evidence of effectiveness*, Health Evidence Network

#### Συνεντεύξεις

Καγκελάρης, Φ. (2013), Δρ Ψυχοπαθολογίας: Συνέντευξη από Πέρρα Β.Μ. στο γραφείο του, στις 28.06.2013.

#### Προσωπική Επικοινωνία

Δικαιάκος, Μ. (2012), Ψυχίατρος: Προσωπική επικοινωνία στις 23.05.2012.

Διαδικτυακοί Τόποι

ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ. Η ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια. Διαθέσιμο στο <URL:  
<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B9%CF%88%CE%B7>> [ανάκτηση στις 23.11.2013]

ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ. Η ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια. Διαθέσιμο στο <URL:  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Environmental\\_determinism](http://en.wikipedia.org/wiki/Environmental_determinism)> [ανάκτηση στις 23.11.2013]

Ελληνική Δημοκρατία. Υπουργείο Υγείας. Διαθέσιμο στο <URL:  
<http://www.moh.gov.gr/>> [ανάκτηση στις 10.11.2013]

Clickatlife.gr (2011) «Οι 10 κρυφές αιτίες κατάθλιψης». Διαθέσιμο στο <URL:  
<http://www.clickatlife.gr/euzoia/story/6095>> [ανάκτηση στις 10.11.2013]

Multicultural Information on Depression (2009) *ΑΙΤΙΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ*. Διαθέσιμο στο  
<URL:  
<http://www.midonline.com.au/content.php?lang=3&info=g&pgid=5&ulid=none&parentulid=none>> [ανάκτηση στις 09.12.2013]

Psychology Wiki. Διαθέσιμο στο <URL:  
[http://psychology.wikia.com/wiki/Environmental\\_determinism](http://psychology.wikia.com/wiki/Environmental_determinism)> [ανάκτηση στις  
09.01.2014]



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



004000121458



