



ΑΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ  
ΨΥΧΟΠΑΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ  
ΤΗΣ ΑΣΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ  
ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

Συγγραφή: Τσόλκας Κωνσταντίνος / Επίβλεψη: Σαπουνάκης Αριστείδης

## Υπευθνη δήλωση αυθεντικότητας διπλωματικής εργασίας.

Δηλώνω υπεύθυνα ότι η συγκεκριμένη **Διπλωματική Εργασία** για τη λήψη του προπτυχιακού τίτλου σπουδών του Τμήματος Χωροταξίας, Πολεοδομίας και Περιφερειακής ανάπτυξης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας έχει συγγραφεί από εμένα προσωπικά και δεν έχει υποβληθεί ούτε έχει εγκριθεί στο πλαίσιο κάποιου άλλου μεταπτυχιακού ή προπτυχιακού τίτλου σπουδών, στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό.

Η εργασία αυτή έχοντας εκπονηθεί από εμένα, αντιπροσωπεύει τις προσωπικές μου απόψεις επί του θέματος. Οι πηγές στις οποίες ανέτρεξα για την εκπόνηση της συγκεκριμένης διπλωματικής αναφέρονται στο σύνολό τους, δίνοντας πλήρεις αναφορές στους συγγραφείς, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το Διαδίκτυο.

Σε κάθε περίπτωση, αναληθούς ή ανακριβούς δηλώσεως, υπόκειμαι στις συνέπειες που προβλέπονται του **Κανονισμού Σπουδών** του προπτυχιακού προγράμματος σπουδών καθώς και στις διατάξεις που προβλέπει η Ελληνική και Κοινοτική Νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας.

### **Ο/Η ΔΗΛΩΝ/ΟΥΣΑ**

**Όνοματεπώνυμο: Τσόλκας Κωνσταντίνος**

**Αριθμός Μητρώου:**

**Υπογραφή:**

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ τους γονείς μου για τη στήριξη, τον επιβλέποντα καθηγητή μου Άρη Σαπουνάκη για την πολύτιμη βοήθεια του και τον εαυτό μου που στρώθηκε και κατάφερα εν τέλει να αποφοιτήσω. Τέλος, ευχαριστώ την Δανάη για όλους τους λόγους που ήδη γνωρίζει.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο άνθρωπος από την απαρχή της ιστορίας του οργανώνεται σε ομάδες και προσπαθεί να δημιουργήσει τις κατάλληλες συνθήκες που χρειάζεται για να ζήσει. Αλληλεπιδρά με το περιβάλλον του, επεμβαίνει σε αυτό, το διαμορφώνει σύμφωνα με τις ανάγκες του, τους στόχους και τις επιδιώξεις του και επηρεάζεται από αυτό κοινωνικά, ιδεολογικά και ψυχολογικά. Όπως φαίνεται ιστορικά ο άνθρωπος ήταν αναπόφευκτο να δημιουργήσει και να οργανωθεί σε πόλεις. Ήταν και είναι αναγκαίο να ζεί σε ένα οργανωμένο περιβάλλον που θα του παρέχει τις κατάλληλες υποδομές, υπηρεσίες και ποιότητα ζωής.

Όμως στην πραγματικότητα είναι πλήρως βελτιωμένη η ποιότητα ζωής του ανθρώπου μέσα στα αστικά περιβάλλοντα; Σήμερα είναι γνωστό ότι το αστικό περιβάλλον είναι ένα δύσκολο και αφιλόξενο περιβάλλον, ιδιαίτερα για τους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν προβλήματα βιοπορισμού. Με λίγα λόγια τις χαμηλότερες κοινωνικές και οικονομικές τάξεις της κοινωνίας. Αλλά όχι μόνο. Είναι πολυάριθμες οι περιπτώσεις συνανθρώπων μας που υποφέρουν από ψυχικές διαταραχές οι οποίες σχετίζονται με το στρες. Και το αστικό περιβάλλον ύστερα από μελέτες και έρευνες είναι ένα περιβάλλον που εκθέτει τους κατοίκους του σε διάφορες στρεσογόνες καταστάσεις σε καθημερινή βάση. Μερικές από αυτές είναι ο συνωστισμός, η αισθητική των υποδομών, ο θόρυβος, η αίσθηση της έλλειψης του ελέγχου στο περιβάλλον που νοιώθει ο άνθρωπος από το χαώδη χαρακτήρα των μεγαλουπόλεων.

Όμως είναι το αστικό στρες αυτό που ευθύνεται για την αύξηση των ψυχοπαθολογικών νοσημάτων στις πόλεις; Αρχικά, το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή σε μια αίτηση για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων. Όταν κάποιος άνθρωπος νιώθει στρες το σώμα του είναι σε ένταση και ο εγκέφαλος του πυροδοτείται από πολλαπλές σκέψεις. Ο κάθε άνθρωπος εκτίθεται καθημερινά σε στρεσογόνες καταστάσεις. Το στρες μάλιστα μπορεί να είναι και θετικό - το λεγόμενο ευ στρες - όταν κανείς καλείται να το αντιμετωπίσει σπάνια (ή μόνο μερικές φορές) και σε περιορισμένο βαθμό. Σε αυτή την περίπτωση λειτουργεί σαν καταλύτης και τον ενεργοποιεί για να αντεπεξέλθει στις όποιες καταστάσεις. Όσο πιο συχνό και έντονο είναι το στρες, τόσο πιο δύσκολο είναι να αντιμετωπιστούν οι καθημερινές υποχρεώσεις. Συναισθήματα, θυμού, απογοήτευσης και φόβου, όπως επίσης, οξυθυμία, κούραση και κατάθλιψη, κυριαρχούν και δεν επιτρέπουν να λειτουργήσει ο άνθρωπος με συγκέντρωση. Το στρες κάνει τους ανθρώπους ιδιαίτερα απαιτητικούς, ανυπόμονους και ευερέθιστους με ιδιαίτερα χαμηλή διάθεση για συνεργασία. Το άγχος μπορεί να έχει ψυχογενή προέλευση ή μπορεί να είναι συνέπεια σωματικής πάθησης. Επιπλέον, εξαρτάται από τις γνωστικές, συναισθηματικές διεργασίες, τον τρόπο ζωής του ατόμου και τον τρόπο αντίληψης του. Κάθε άτομο έχει ένα ορισμένο βαθμό άγχους, ο οποίος θεωρείται φυσιολογικός κάτω από ορισμένες περιστάσεις. Σε κάποιες άλλες όμως περιπτώσεις αυξημένου άγχους, προξενεί κακό και συντελεί στο να υπολειπεται το άτομο στις δραστηριότητες του και στο να επηρεάζεται αρνητικά η υγεία του. Η παραδοχή αυτή είναι και το έναυσμα για την παρακάτω εργασία/μελέτη, οδηγώντας τη διερεύνηση της επίδρασης του δομημένου περιβάλλοντος στην συμπεριφορά και την ψυχολογία των ανθρώπων. Ενώ, στη συνέχεια έγινε η σύνδεση του στρες με την ζωή στις πόλεις και το πώς επηρεάζει την ψυχολογία των ανθρώπων καθώς και τι επιπτώσεις μπορεί να έχει. Βεβαίως, η κύρια επιδίωξη της εργασίας είναι να γίνει μια πρώτη προσέγγιση του προσδιορισμού των

ιδανικών χαρακτηριστικών που θα πρέπει να φέρει μια πόλη ώστε να είναι ψυχολογικά φιλική ως προς το άτομο. Κάτι που επιτυγχάνεται με τον πολεοδομικό σχεδιασμό. Βεβαίως, είναι πολυάριθμοι οι παράγοντες που ένα άτομο αντιμετωπίζει ψυχικές διαταραχές και ψυχολογικά προβλήματα, όμως εφόσον σε αυτά παίζει σημαντικό ρόλο και το αστικό περιβάλλον, με αυτή την διπλωματική εργασία, γίνεται λόγος πάνω σε προτάσεις και ιδέες είτε ήδη υπάρχουσες είτε νέες ώστε να γίνει ο πολεοδομικός σχεδιασμός ένα εργαλείο που θα βοηθήσει το δομημένο περιβάλλον να ικανοποιήσει σε μεγαλύτερο βαθμό την βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων. Διότι δίχως καλή ψυχική υγεία δεν είναι εφικτό να γίνεται λόγος για ευεξία και ευημερία των ανθρώπων.

Λέξεις κλειδιά: αστικό περιβάλλον, στρες, ψυχικές διαταραχές, χρήσεις γης, περιβάλλον, αλληλεπίδραση ανθρώπου και χώρου, πολεοδομικός σχεδιασμός.

## **ABSTRACT**

### **The psychopathological impact of urban life on the population**

From the beginning of his history, man has organized in societies and tried to create the proper living conditions for himself and the others around him. Man, has always interacted with his living environment, and intervened upon it in accordance with his needs, life targets and goals, while simultaneously is affected by it socially, ideologically and psychologically. As it seems, in human history, it was inevitable for humans to create cities. It was then and still is necessary for people to live in an organized environment that provides them with the appropriate infrastructure, services and quality of life.

But is human quality of life really improved in urban environments? Today it is well known that the urban environment is a difficult and inhospitable environment, especially for people with livelihood problems. In short, the lower social classes of society - and not only. There are many cases of our fellow human beings suffering from mental disorders related to stress. According to several studies and research the urban environment is proven to be an environment that exposes its inhabitants to various stressful situations. Some of them are overcrowding, the aesthetics of the infrastructure, noise, the sense of capturing the control in the environment that man feels from the chaotic character of the big cities.

But, is urban stress responsible for the increase in psychopathological diseases in cities nowadays? Stress is a normal physical and mental reaction to a threat or an application to deal with demanding situations. When a person feels stressed his body is tense and his brain is triggered by multiple thoughts. Every human being is exposed to stressful situations on a daily basis. In fact, stress can be positive when one is called to deal with it rarely (or only sometimes) and to a limited extent. In this case it acts as a catalyst and activates it to cope with any situation. The more frequent and intense the stress, the more difficult it is to deal with daily obligations. Feelings of anger, frustration, and fear, as well as irritability, fatigue, and depression, predominate and prevent a person from functioning with concentration. Stress makes people very demanding, impatient and irritable with a very low willingness to cooperate. Stress can be of psychogenic origin or it can be the result of physical illness. In addition, it depends on the cognitive, emotional processes, lifestyle and perception of the individual. Every person has a certain degree of stress, which is considered normal under certain circumstances. In some other cases, however, increased stress causes harm and contributes to the person's dysfunction and negative health.

This assumption is also the trigger for the following work / study, leading to the investigation of the effect of the structured environment on people's behavior and psychology. While, in addition, the connection of stress and city life and how it affects people's psychology as well as what effects it can have, was made. Of course, the main goal of this search is to make a first approach to identifying the ideal characteristics that a city should have in order to be psychologically friendly to the individual. And that is achieved with urban planning. Of course, there are many factors that can provoke mental disorders and psychological problems to people, but since the urban environment also plays an important role in this, in this research, the main goal is to propose ideas, either existing or new ones so that Urban planning

becomes a better tool that will help the urban environment satisfy people's quality of life in the best way possible. It is important for all of us to understand that without good mental health it is impossible to talk about people's well-being.

Key words: urban environment, stress, mental disorders, land uses, environment, interaction between man and urban environment, urban planning

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ABSTRACT.....	6
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	12
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	14
1 Η ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ: ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΧΑΛΚΟΥ ΕΩΣ ΤΗΝ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ.....	16
1.1 Η Αρχή και οι ρίζες του αστικού πολιτισμού.....	16
1.2 Εποχή του Χαλκού.....	17
1.3 Η πόλη στην Αρχαία Ελλάδα.....	18
1.4 Η Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία.....	20
1.5 Η Προβιομηχανική περίοδος.....	22
1.5.1 Η Μεσαιωνική περίοδος.....	22
1.5.2 Αναγέννηση.....	26
1.6 Βιομηχανική Επανάσταση.....	27
1.6.1 Αστικοποίηση.....	30
1.6.2 Η έννοια της εργασίας.....	32
1.6.3 Η κατάσταση της υγείας κατά την περίοδο της βιομηχανικής επανάστασης.....	33
1.6.4 Παιδική εργασία.....	35
1.6.5 Οι ψυχολογικές επιπτώσεις της Βιομηχανικής Επανάστασης στον άνθρωπο τότε και σήμερα.....	37
1.6.5.1 Η κρυμμένη ψυχολογική κληρονομιά στις περιοχές-κέντρα της βιομηχανικής επανάστασης σήμερα.....	37
1.7 Συμπεράσματα κεφαλαίου.....	40
2 ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΟ ΔΟΜΗΜΕΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.....	42
2.1 Ψυχική υγεία.....	42
2.2 Περιβαλλοντική ψυχολογία και θεωρία περιβαλλοντικής πίεσης.....	43
2.3 Θεωρίες αλληλεπίδρασης ανθρώπου και χώρου.....	45
2.3.1 Περιβαλλοντικός ντετερμινισμός.....	46
2.3.2 Ιντεραξιονισμός.....	47
2.3.3 Τρανζακτιοναλισμός.....	47
2.4 Προσεγγίσεις της ευτυχίας/ευημερίας των ανθρώπων.....	49
2.5 Η επιρροή του κτιστού- αστικού περιβάλλοντος στον άνθρωπο.....	51



2.6	Πως συνδέεται η ζωή στις μεγαλουπόλεις με το άγχος/στρες. ....	54
2.6.1	Συνοπτική αναφορά στην επίδραση του άγχους στον ανθρώπινο οργανισμό.....	56
2.7	Η σχέση της αστικής ανατροφής με την επεξεργασία του άγχους στον ανθρώπινο εγκέφαλο.....	57
2.8	Αστική ζωή, χρόνιο στρες και η επέκταση του σε περαιτέρω ψυχοπαθολογικά νοσήματα .....	59
2.9	Συμπεράσματα κεφαλαίου .....	61
3	ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ-ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟΝ ΠΟΛΕΟΔΟΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ .....	64
3.1	Πολεοδομικός Σχεδιασμός.....	64
3.1.1	Η Κανονιστική θεωρία (Normative Theory). ....	65
3.1.2	Ο Συμμετοχικός σχεδιασμός.....	65
3.1.3	Ο Συνηγορικός σχεδιασμός. ....	66
3.1.4	Η Αυτοβοήθεια .....	67
3.2	Η διαδικασία αντίληψης και ερμηνείας του αστικού περιβάλλοντος. ....	69
3.2.1	Αντίληψη και ερμηνεία του δομημένου περιβάλλοντος.....	70
3.3	Η διαδικασία γνωριμίας και αντίληψης του δομημένου περιβάλλοντος. ....	72
3.4	Αξιολόγηση του δομημένου περιβάλλοντος με βάση ψυχοκοινωνικά μεγέθη. 72	
3.4.1	Πρωτοτυπία, επιβολή, εικονική απόδοση, αναγνωρισιμότητα.....	72
3.4.2	Ποικιλία των στοιχείων, περιπλοκότητα, ποσότητα ερεθισμάτων και πληροφοριών και συνειρμική σχέση και βαθμός οικειοποίησης.....	73
3.4.3	Οριοθέτηση, συγκρότηση πολεοδομικού ιστού.....	74
3.4.4	Άνεση, προστασία, αποτελεσματικότητα του δομημένου περιβάλλοντος. 74	
3.4.5	Οικονομία .....	75
3.5	Επιπτώσεις των χρήσεων γης του δομημένου περιβάλλοντος στα ψυχοπαθολογικά νοσήματα. ....	75
3.5.1	Κοινόχρηστοι- χώροι και χώροι πρασίνου. ....	76
3.5.2	Χώροι άθλησης. ....	77
3.5.3	Δίκτυο μεταφορών- οδικό δίκτυο- ποδηλατόδρομοι, πεζόδρομοι.....	77
3.5.4	Η κατοικία.....	78
3.5.5	Αναψυχή. ....	79
3.6	Προτάσεις-σκέψεις όσον αφορά τον πολεοδομικό σχεδιασμό των πόλεων για την βελτίωση της συνολικής ποιότητας ζωής των κατοίκων.....	81
3.6.1	Η συμβολή του πολεοδομικού σχεδιασμού στην βελτίωση της ψυχικής υγείας. 83	

3.6.2	Χώροι πρασίνου και ψυχική υγεία.....	85
3.6.3	Δημόσιοι χώροι, αισθητική και σχεδιασμός των δρόμων και ψυχική υγεία. 87	
3.6.4	Κοινόχρηστοι χώροι και έκθεση σε φυσικό τοπίο.....	88
3.6.5	Μετακίνηση και ψυχική υγεία. ....	88
3.6.6	Ασφάλεια στο δομημένο/αστικό περιβάλλον. ....	90
3.6.7	Θόρυβος και φυσικοί ήχοι στο δομημένο περιβάλλον. ....	91
3.6.8	Εξειδικευμένες πληθυσμιακές ομάδες (Target groups) και αστικός σχεδιασμός. ....	92
3.6.8.1	Ο αστικός σχεδιασμός και οι εθισμοί. ....	92
3.6.8.2	Ο αστικός σχεδιασμός και η ψυχική υγεία των παιδιών. ....	93
3.6.8.3	Ενήλικες, ψυχική υγεία και το δομημένο περιβάλλον. ....	94
3.6.8.4	Ηλικιωμένοι, ψυχική υγεία και παρεμβάσεις του πολεοδομικού σχεδιασμού για την πρόληψη της κατάθλιψης στους ηλικιωμένους. ....	95
4	Συμπεράσματα .....	96
	<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....</b>	<b>101</b>

## **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ**

Εικόνα 1. 1	Μohenjo-Daro μια από τις μεγαλύτερες πόλεις της εποχής του Χαλκού.18	
Εικόνα 1. 2	Σχέδιο της Αγοράς της Αθήνας. ....	20
Εικόνα 1. 3	Η επικράτεια Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας.....	21
Εικόνα 1. 4	Ο λευκός πύργος του Λονδίνου από τον 11ο αιώνα. ....	23
Εικόνα 1. 5	Υποθετικά αίτια ψυχικών ασθενειών - State Lunatic Asylum 1854 (το σύνολο αντιστοιχούσε στη σοβαρότητα της ψυχικής ασθένειας). ....	25
Εικόνα 1. 6	Κρύο ντους για τους ψυχικά ασθενείς – 1884.....	25
Εικόνα 1. 7	Εργοστάσιο κατά τη βιομηχανική επανάσταση .....	28
Εικόνα 1. 8	Συνοστισμός σε πόλη της Αμερικής κατά την βιομηχανική επανάσταση32	
Εικόνα 1. 9	Εργαζόμενες γυναίκες και άνδρες σε εργοστάσιο.....	33
Εικόνα 1. 10	καρικατούρα της εποχής για την χολέρα.....	35
Εικόνα 1. 11	Εργαζόμενα παιδιά της εποχής.....	37

## **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ**

Πίνακας 2. 1	Κοινωνικό-οικονομικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες για την ισορροπία της ψυχικής υγείας.....	42
Πίνακας 3. 1	Η επίδραση των χαρακτηριστικών του πολεοδομικού ιστού στην συμπεριφορά και διάθεση .....	69

## **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ**

Σχήμα 2. 1 Ισχυρός ντετερμινισμός.....	46
Σχήμα 2. 2 Αδύναμος ντετερμινισμός.....	46
Σχήμα 2. 3 Ιντεραξιονισμός.....	47
Σχήμα 2. 4 Αδύναμος τρανζακτιοναλισμός.....	48
Σχήμα 2. 5. Ισχυρός τρανζακτιοναλισμός.....	49
Σχήμα 2. 6 Σχέση αστικότητας, στρες και ψυχικής υγείας.....	60
Σχήμα 3. 1 Διαδικασία αντίληψης και εμνησίας του δομημένου περιβάλλοντος.....	71
Σχήμα 3. 2 Θεματικά πλαίσια για την καλή ψυχική υγεία μέσω του σχεδιασμού. ....	84

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο άνθρωπος ανέκαθεν βρισκόταν σε μια σχέση αλληλεπίδρασης με τον χώρο, το περιβάλλον του και αργότερα με την πόλη, το αστικό περιβάλλον. Επιδρά σε αυτό μέσω ανθρωπογενών δραστηριοτήτων και ταυτόχρονα δέχεται διάφορες επιρροές από τα στοιχεία που το δομούν και το απαρτίζουν. Ακολουθώς, εξηγείται τι ακριβώς είναι η πόλη ώστε να γίνει κατανοητός ο τρόπος επίδρασης του αστικού περιβάλλοντος στον άνθρωπο και γίνεται λόγος για την αρχή και τις ρίζες των πόλεων από ιστορικής άποψης ουτως ώστε να εξηγηθεί το γεγονός ότι ήταν αναπόφευκτο ο άνθρωπος να οργανωθεί σε πόλεις με την σημερινή μορφή τους.

Αρχικά, το αστικό περιβάλλον είναι ο χώρος του άστεως, ο χώρος της πόλης που κατοικεί ο άνθρωπος, ζεί, εργάζεται και στεγάζονται και τα δημιουργήματα του. Ονομάζεται αλλιώς και αστικός χώρος ή δομημένο περιβάλλον δείχνοντας έτσι ότι είναι συνέπεια της δόμησης στο φυσικό περιβάλλον, δηλαδή το αποτέλεσμα της παρέμβασης του ανθρώπου στη φύση, επομένως αποτελεί και δημιούργημα του. Αυτή είναι και η διαφορά αστικού και φυσικού περιβάλλοντος (της υπαίθρου).

Ο αστικός χώρος, αποτελείται, από τα δημιουργήματα του ανθρώπου που κατασκευάστηκαν με κάποιο σκοπό. Ο οποίος είναι για την ικανοποίηση και εξυπηρέτηση μιας σειράς αναγκών του ανθρώπου. Και συμβάλουν στην εξέλιξη και πρόοδο του ανθρώπινου γένους. Οι λειτουργίες αυτές στεγάζονται στα ανθρώπινα αυτά κατασκευάσματα κτίρια, δρόμους αλλά και κοινόχρηστους/ υπαίθριους χώρους.

Οι λειτουργίες της πόλης, όπως και του ανθρώπου είναι πολυάριθμες. Αντιπροσωπεύονται από αναρίθμητα δομικά στοιχεία και στοχεύουν στην εξυπηρέτηση των αναγκών και επιδιώξεων του ανθρώπου. Αποτελούν την έκφραση τους. Οι σημερινές χρήσεις γης που αποδίδονται στον χώρο, όπως οι δρόμοι για την διευκόλυνση των μετακινήσεων ή οι κατοικίες για να κατοικεί ο άνθρωπος μέσα σε αυτές κοκ., αποτελούν την έκφραση των αναγκών και λειτουργιών του ανθρώπου μέσα στο περιβάλλον του.

Κατά τη μελέτη της εξέλιξης των πόλεων στη διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας, παρατηρήθηκαν πολλές μεταβολές στην μορφή του δομημένου περιβάλλοντος που πάντα συμβάδιζαν με κάποια αλλαγή στις ανθρώπινες ανάγκες. Έτσι, για παράδειγμα η έκταση που καταλαμβάνουν οι κατοικίες αυξήθηκε, με την αύξηση του πληθυσμού. Έτσι γίνεται φανερό ότι οι ανάγκες του ανθρώπου έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην μορφή του αστικού περιβάλλοντος.

Η αρχή και οι ρίζες του αστικού πολιτισμού όπως, είναι αποδεκτό στις μέρες μας από αρχαιολόγους και ιστορικούς, ξεκινά στην Εποχή του Χαλκού μεταξύ 3500-3000 π.Χ.. Τα γεγονότα που συντέλεσαν καθοριστικό παράγοντα σε αυτή τη κοινωνική εξέλιξη, ήταν, οι ανακαλύψεις της Νεολιθικής εποχής που οδήγησαν σε ένα είδος επανάστασης στην αγροτική οικονομία, μαζί με τις ευνοϊκές κλιματικές συνθήκες.

Έτσι, με το που αλλάζει ο ρόλος του ανθρώπου από τροφοσυλλέκτης σε ενεργός παραγωγός της τροφής του ψάχνει πιο σταθερό τόπο διαμονής, οργανώνεται σε κοινωνίες και «επενδύει» σε αυτό τον χώρο ώστε να βελτιώσει την ποιότητα ζωής του. Έτσι με την συνεχή βελτίωση της ποιότητας ζωής και την εξέλιξη και αλλαγή των αναγκών του, φαίνεται αναπόφευκτο να φτάσει στο σημείο να ζεί στα αστικά περιβάλλοντα του σήμερα. Είναι αξιοσημείωτο ότι οι ανθρώπινες ανάγκες που

οδήγησαν στο σήμερα και αργότερα θα οδηγήσουν στο αύριο, έχουν ως στόχο την ολοκλήρωση, την πρόοδο, την εξέλιξη, την βελτίωση και διεύρυνση της προσωπικότητας του ανθρώπου. Γεγονός που αποτυπώνεται σε όλες τις εποχές στην υλική πλευρά μιας πόλης. Βασικό παράδειγμα αποτελεί η κατοικία. Μέσα από την οποία ο άνθρωπος/ κάτοικος, εκφράζει τις ανάγκες του, τις επιθυμίες του, τις αντιλήψεις και την ιδεολογία του. Κάτι που πραγματοποιείται στον χώρο με δημιουργικό τρόπο. Αφού μέσα στα όρια της κατοικίας του ο άνθρωπος εκφράζει την ψυχοσύνθεση του με τρόπο επιλογής του.

Με την αλληλεπίδραση των ανθρώπων μεταξύ τους δημιουργούνται ομοιότητες μεταξύ τους στερεότυπα, κουλτούρες που με τη ζύμωση γίνονται κομμάτια όλων των μελών μια κοινωνίας. Και εντυπώνονται στο δομημένο περιβάλλον. Έτσι και ο τόπος που περιέχει αυτά τα κομμάτια αποκτά χαρακτήρα ταυτότητα και ξεχωρίζει με κάποιον άλλο.

Ωστόσο σήμερα, το μέγεθος των πόλεων έχει αυξηθεί σε μεγάλο βαθμό, αφού μεγαλύτερο από μισό μέρος των ανθρώπων της υψηλίου κατοικεί σε πόλεις. Το γεγονός αυτό, μαζί με τις οικονομικές συγκυρίες σήμερα αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για την βελτίωση και προσαρμογή των πόλεων στις ανάγκες τις εποχής και δυσχαιρένει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων που ζούν μέσα σε αυτές.

Στη σημερινή εποχή, παράγοντες όπως η παγκοσμιοποίηση και ο διεθνισμός, με τη διάχυτη προσφορά ιδεών και προτύπων, που οι σύγχρονες κοινωνίες έχουν υιοθετήσει, έχουν επεκταθεί στον τομέα της αρχιτεκτονικής και του πολεοδομικού σχεδιασμού. Βεβαίως κάθε πόλη είναι διαφορετική, φέρει διαφορετική φυσιογνωμία και ταυτότητα. Το ζήτημα που προκύπτει επομένως, είναι η ομοιομορφία που προκύπτει μέσα από την υιοθέτηση των νέων προτύπων της παγκοσμιοποίησης, η οποία κρύβει τον κίνδυνο να δημιουργήσει ομοιόμορφους ανθρώπους σε μια πλαστή πραγματικότητα (Στεφάνου κ.α., 1999)

Βεβαίως πολύ σημαντικός παράγοντας για την εξέλιξη των κοινωνιών και των πόλεων είναι η οικονομία κάθε κράτους και κατ' επέκταση των πολιτών του. Η άνοδος του καπιταλιστικού συστήματος, η παγκοσμιοποίηση και ο διεθνισμός έχουν προεκτάσεις σε διάφορες πτυχές των σύγχρονων πόλεων, όπως στο οικονομικό και κοινωνικό περιβάλλον. Άμεσο αποτέλεσμα της παραπάνω κατάστασης είναι, τα προβλήματα που προκύπτουν σε ένα μέρος να εξαπλώνονται παγκοσμίως επηρεάζοντας τις υπόλοιπες χώρες, πόλεις. Παράδειγμα αποτελεί η περίπτωση της σύγχρονης οικονομικής κρίσης, που στην Ελλάδα αλλά και σε άλλες χώρες της νοτίου Ευρώπης, οι αρνητικές συνέπειες της κρίσης έγιναν περισσότερο εμφανής από το 2008 και μετά σε οικονομικό και ψυχολογικό κυρίως επίπεδο.

Παγκοσμίως, με την έξαρση της οικονομικής κρίσης αυξήθηκαν τα κρούσματα των ψυχικών διαταραχών, που κύρια πηγή τους αποτελεί η έκθεση των ανθρώπων σε στρεσογόνες καταστάσεις. Τα ραγδαία κρούσματα πηγάζουν κυρίως από την οικονομική κατάσταση των χωρών, ωστόσο λαμβάνεται υπόψη η έντονη επίδραση του δομημένου περιβάλλοντος και των χαρακτηριστικών του στη διαμόρφωση και την εξέλιξη των κατοίκων του. Σύμφωνα με διάφορα ερωτήματα και παρατηρήσεις καθώς και βιβλιογραφική αναζήτηση μελετάται μέσα στην παρούσα εργασία αν εν τέλη το δομημένο περιβάλλον, μέσα από την υποβάθμιση που δέχεται σαν αποτέλεσμα της οικονομικής κρίσης, έχει κάποια συμμετοχή στην έξαρση των φαινομένων των ψυχικών διαταραχών, επίσης προκύπτει το ερώτημα αν ο άνθρωπος είναι σχεδιασμένο από τη φύση του να κατοικεί σε ένα τέτοιο περιβάλλον ειδικά στις μέρες μας, όπου ο συνωστισμός στις πόλεις, η αύξηση των αναγκών και η μεγάλη

ένταση του ανταγωνισμού στην αγορά εργασίας αυξάνονται εκθετικά δημιουργώντας μεγάλες ανισορροπίες στις ανθρώπινες κοινωνικές τάξεις. Επομένως, γίνεται κανείς να ισχυριστεί αν το δομημένο περιβάλλον μπορεί να επιδράσει στους ανθρώπους με τέτοιο τρόπο ώστε να προκαλέσει ψυχοπαθολογικά προβλήματα; Και αν ναι τότε πως γίνεται ο σχεδιασμός να συμβάλει στην δομή και τη μορφολογία της πόλης ώστε να υπάρχει η πρόληψη και η θεραπεία των ψυχικών διαταραχών ώστε να μπορεί να γίνει λόγος για ισορροπημένη ποιότητα ζωής στις πόλεις;

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Για την διερεύνηση της κεντρικής υπόθεσης της παρούσας εργασίας, επιλέχθηκε το θέμα να προσεγγιστεί θεωρητικά. Η επιλογή αυτή έγινε, λόγω της πρωτότυπιας του θέματος, καθώς υπάρχουν ελάχιστες πλέον μελέτες πάνω σε αυτό, ειδικότερα από επιστήμονες του κλάδου της ψυχολογίας και της πολεοδομίας. Με λίγα λόγια είναι ένα φλέγον θέμα που τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη από τους αρμόδιους του σχεδιασμού. Επίσης, η συγκεκριμένη διπλωματική αποτελεί μια από τις πρώτες προσγγίσεις που αφορούν το ζήτημα της συσχέτισης του δομημένου περιβάλλοντος και των ψυχοπαθολογικών επιδράσεων που μπορεί να έχει στον άνθρωπο. Δηλαδή, διερευνάται το πώς η ζωή στα αστικά περιβάλλοντα επηρεάζει αρνητικά την ψυχολογία του ανθρώπου και τι επεκτάσεις έχει αυτή η επιρροή. Με αυτόν τον τρόπο κρίθηκε απαραίτητο, αρχικά να διαμορφωθεί το θεωρητικό υπόβαθρο με στόχο την μελλοντική πρακτική και ποσοτική διερεύνηση του θέματος.

Αναλυτικότερα, στην αρχή της διπλωματικής εργασίας παρουσιάζονται η αρχή και οι ρίζες του αστικού πολιτισμού. Διερευνώντας συνοπτικά ανα διαφορετικές χρονικές περιόδους, πως ήταν οργανωμένη η αστική ζωή και σύμφωνα με τις υπάρχουσες πηγές κατά πόσο επηρέαζε την ψυχολογία των ανθρώπων. Ο λόγος για τον οποίο επιλέχθηκε να εξεταστεί αναδρομικά η ιστορία του πως ο άνθρωπος δημιούργησε τις πόλεις και πως οι πόλεις έφτασαν να είναι στο σημείο που βρίσκονται σήμερα, είναι διότι με βάση την έρευνα που διαξήχθει φαίνεται πως τελικά ήταν αναπόφευκτο ο άνθρωπος να οργανωθεί σε κοινωνίες με τη μορφή που έχουν σήμερα. Ετσι λοιπόν, στο πρώτο κεφάλαιο καταγράφεται η ανθρώπινη ιστορία και η οργάνωση του ανθρώπου σε πόλεις σε δύο φάσεις, την προβιομηχανική και την περίοδο της βιομηχανικής επανάστασης και μετά. Και στις δύο αυτές φάσεις ερευνώνται, πως ήταν η ζωή εκείνες τις περιόδους, πως ήταν οργανωμένες οι κοινωνίες και πως επηρέαζε η ζωή την ψυχολογία του ανθρώπου, ενώ, επίσης γίνεται λόγος συνοπτικά για το πως αντιμετωπίζονταν οι ψυχικές ασθένειες. Το σημαντικότερο συμπέρασμα ήταν πως από την περίοδο της βιομηχανικής επανάστασης και μετά, ξεκίνησε η ζωή, ο πλανήτης να παίρνει ξεκάθαρα την μορφή που έχει σήμερα, καθώς ήταν και η περίοδος που ξεκίνησαν οι άνθρωποι να μετακινούνται με μεγάλη ένταση προς τις πόλεις και τα βιομηχανικά κέντρα. Με αυτή τη μελέτη καταλήγουμε ότι οι επιπτώσεις της τεχνολογικής ανάπτυξης της εποχής, αλλά και της ανάπτυξης που την ακολούθησε συνέβαλαν σε μεγάλο βαθμό στην δημιουργία των πόλεων που γνωρίζουμε σήμερα. Με λίγα λόγια, τότε ήταν που ξεκίνησε να υπάρχει η έννοια της εργασίας με τον τρόπο που είναι γνωστή στις μέρες μας, τότε οι άνθρωποι μαζεύονταν στις πόλεις για αναζήτηση περισσότερων και καλύτερων ευκαιριών για την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους, αλλά φαίνεται πως το κόστος για την αναζήτηση της καλύτερης ποιότητας ζωής, τότε και σήμερα είναι τα αυξημένα επίπεδα άγχους στους ανθρώπους. Οπου είναι και η κεντρική υπόθεση της εργασίας.

Οι λόγοι που το αστικό περιβάλλον εκθέτει τους ανθρώπους σε στρεσογόνες καταστάσεις είναι πολυάριθμοι και αρκετοί από αυτούς αναφέρονται και αναλύονται μέσα στο κείμενο, όμως σε πρώτη φάση ήταν αναγκαίο να γίνει αυτή η σύνδεση. Ότι το αστικό περιβάλλον αρχικά έχει επηροή στον άνθρωπο, στα συναισθήματα, τις σκέψεις του, την συμπεριφορά, την ιδεολογία του και την ψυχολογία του και αυτή η σύνδεση γίνεται στο δεύτερο κεφάλαιο, όπου, αρχικά μελετάται η έννοια της ψυχικής υγείας σύμφωνα με το υπουργείο υγείας και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Γίνεται λόγος για τον συσχετισμό της ψυχολογίας με τον χώρο και μελέτης της Περιβαλλοντικής ψυχολογίας και των θεωριών που περιλαμβάνει, συμπεραίνοντας ότι η σχέση αλληλεπίδρασης μεταξύ ανθρώπου και χώρου είναι υπαρκτή και ότι τα τελευταία χρόνια δίδεται βαρύτητα στη σχέση από τους αρμόδιους του σχεδιασμού και λοιπούς επιστήμονες. Στη συνέχεια, γίνεται λόγος για του παράγοντες που επηρεάζουν την ανθρώπινη ευημερία και σε αυτό το σημείο παρατηρούμε ότι το περιβάλλον είναι ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχολογία του ανθρώπου, άλλωστε είναι γνωστό ότι ο άνθρωπος είναι ένα πολύπλοκο όν ψυχολογικά και χρειάζεται να βρίσκονται σε ισορροπία αρκετοί παράγοντες στη ζωή του ανθρώπου, για να είναι ισορροπημένος και να απολαμβάνει τη ζωή του, όπως η οικογενειακή του κατάσταση, και η οικονομική του άνεση σε συνδυασμό με το περιβάλλον που ζει. Επομένως, γίνεται αντιληπτό ότι μόνο μέσα από τη βελτίωση του σχεδιασμού των πόλεων μπορεί να βελτωθεί η ανθρώπινη ψυχολογία κατά ένα μέρος μόνο. Με το οποίο ασχολείται και η παρούσα εργασία. Ακόμα, για την σαφέστερη ολοκλήρωση της υπόθεσης, χρειάστηκε να αναλυθούν οι τρόποι με τους οποίους συνδέεται η αστική ζωή με το στρες και η επιρροή του κτιστού περιβάλλοντος στον άνθρωπο και η επεξήγηση του τι είναι άγχος και πως επιδρά στον ανθρώπινο οργανισμό. Αλλά και πως η συνεχόμενη έκθεση του ανθρώπου σε στρεσογόνες καταστάσεις μπορεί να οδηγήσει σε μακροχρόνιες ψυχικές ασθένειες και ψυχικά νοσήματα όπως κατάθλιψη, σχιζοφρένεια κτλ. Με τα συμπεράσματα να οδηγούν στο ότι μέσα από την έκθεση σε υψηλά επίπεδα άγχους υπάρχει περίπτωση για μη αντιστρέψιμες ψυχικές διαταραχές.

Στο 3<sup>ο</sup> κεφάλαιο γίνεται λόγος για το πως ο πολεοδομικός σχεδιασμός μπορεί να συμβάλει στην βελτίωση της ψυχολογίας των κατοίκων των πόλεων, αλλά και πως μπορεί να βοηθήσει στην ανάκαμψη και την επανένταξη των ανθρώπων που αντιμετωπίζουν ψυχικά προβλήματα, στην κοινωνία. Σε αρχικό επίπεδο, μελετήθηκαν οι τρεις βασικές θεωρίες που εξηγούν την πόλη ως χωρικό φαινόμενο, αλλά και τα βασικά είδη του σχεδιασμού ώστε να στραφούμε στο είδος με τον περισσότερο ανθρωποκεντρικό χαρακτήρα. Στη συνέχεια, ερευνήθηκε η διαδικασία που ακολουθά συνειδητά ή ασυνειδητά ο άνθρωπος στην αντίληψη και ερμηνεία του χώρου και τα χαρακτηριστικά που πρέπει να φέρει ένα περιβάλλον ώστε να είναι φιλικό στον παρατηρητή. Ακόμα δόθηκε μεγάλη σημασία στο πως οι χρήσεις της γης επηρεάζουν τον άνθρωπο και αναλύθηκαν σε επίπεδο κατοικίας, αναψυχής, κοινόχρηστων και πράσινων χώρων και υποδομών μεταφοράς. Και κλείνοντας το κεφάλαιο, παρατέθηκαν οι τελικές προτάσεις όσον αφορά το σχεδιασμό σε 4 (τέσσερα βασικά επίπεδα), σύμφωνα με το Κέντρο Πολεοδομικού Σχεσιασμού και Ψυχικής υγείας. Τα 4 αυτά επίπεδα που προτείνεται να επικεντρωθεί ο σχεδιασμός έχουν να κάνουν με την σημασία των πράσινων χώρων, των χώρων σωματικής άσκησης και κοινωνικοποίησης και της ασφάλειας. Τα οποία και αναλύονται μέσα στο βασικό κείμενο. Τέλος, η εργασία κλείνει με τα συνολικά συμπεράσματα και τις σκέψεις του συγγραφέα που προέκυψαν κατά την εκπόνηση της διπλωματικής εργασίας, με βάση

την έρευνα και τη μελέτη του ζητήματος του αστικού περιβάλλοντος και των ψυχοπαθολογικών συνεπειών της αστικής ζωής στον άνθρωπο.

## **1 Η ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ: ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΧΑΛΚΟΥ ΕΩΣ ΤΗΝ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ**

### **1.1 Η Αρχή και οι ρίζες του αστικού πολιτισμού**

Στις παρακάτω υποενότητες του κεφαλαίου θα γίνει ιστορική αναδρομή για την αρχή και τις ρίζες του αστικού πολιτισμού. Ταυτόχρονα θα γίνει λόγος και θα παρατεθούν τα στοιχεία που είναι γνωστά στην σημερινή κοινωνία, για το στρες, άγχος και τα ψυχοπαθολογικά νοσήματα μέσα στην ανθρώπινη ιστορία.

Μέχρι την έναρξη της νεολιθικής εποχής περί τα 10.000 π.Χ., ο άνθρωπος δεν ήταν ικανός να δημιουργήσει μικρούς μόνιμους οικισμούς. Πόλεις με 100.000 κατοίκους και άνω δεν είχαν δημιουργηθεί μέχρι την κλασική αρχαιότητα και αυτές ακόμα οι πόλεις δεν συνηθίζονταν μέχρι να συμβεί η πληθυσμιακή έκρηξη που ξεκίνησε τους τελευταίους τρεις αιώνες. Η αρχή και οι ρίζες του αστικού πολιτισμού όπως, είναι αποδεκτό στις μέρες μας από αρχαιολόγους και ιστορικούς, ξεκινά στην Εποχή του Χαλκού μεταξύ 3500-3000 π.Χ.. Τα γεγονότα που συντέλεσαν καθοριστικό παράγοντα σε αυτή τη κοινωνική εξέλιξη, ήταν, οι ανακαλύψεις της Νεολιθικής εποχής που οδήγησαν σε ένα είδος επανάστασης στην αγροτική οικονομία, μαζί με τις ευνοϊκές κλιματικές συνθήκες.

Μέχρι το τέλος της Εποχής των Παγετώνων δεν υπάρχουν ευρήματα μόνιμης κατοικίας. Από την εμφάνιση του μέχρι και εκείνη την εποχή, ο άνθρωπος, ζει «παρασιτικά» από τη φύση καταναλώνοντας τα έτοιμα αποθέματα της (ρίζες, φρούτα, ψάρια, μικρά ζώα). Επιλέγει περιοχή διαμονής με βάση τη διαθέσιμη τροφή, με αποτέλεσμα να μετακινείται συχνά λόγω του ότι κάθε περιοχή δεν διαθέτει απεριόριστα διαθέσιμη τροφή. Επομένως ο άνθρωπος μέχρι τότε σχηματίζει μικρές ομάδες και μετακινείται συχνά, δεν έχει σταθερή βάση (νομαδική ζωή).

Ήδη όμως με το τέλος της εποχής των παγετώνων ο άνθρωπος προσπαθεί να ασκήσει έλεγχο στη φύση. Με τη συστηματική καλλιέργεια του εδάφους για την παραγωγή πρώτων ειδών σιταριού και κριθαριού μαζί με την εξημέρωση κάποιων ζώων (βοοειδή, πρόβατα) για την οικιακή οικοτροφία, ο άνθρωπος ξεκίνησε να αποκτά πιο ενεργητική στάση απέναντι στη φύση. Η προσπάθεια αυτή (Νεολιθική αγροτική επανάσταση) οδήγησε σε μια οικονομία βασισμένη στην προγραμματισμένη και αυξανόμενη παραγωγή τροφής, έτσι οι συνθήκες αυτές επιτρέπουν στον άνθρωπο την αύξηση της πληθυσμιακής πυκνότητας και επακόλουθα τη δημιουργία μεγαλύτερων κοινωνικών ομάδων «φυλές» και τη μόνιμη διαμονή τους σε μία περιοχή.

Εξίσου σημαντικό ρόλο στην προσπάθεια εξέλιξης του ανθρώπου για ελεγχόμενη παραγωγή τροφής, παίζουν και οι ευνοϊκές κλιματολογικές συνθήκες. Με το λιώσιμο των πάγων στο βορρά οι στέπες και οι τούνδρες μετατράπηκαν σε βατά και ήπια δάση και άδενδρα λιβάδια και απέραντες ερήμους που διακόπτονταν από μεγάλες οάσεις στις εκβολές των ποταμών στη θάλασσα και από εκτενείς εύφορες κοιλάδες κατά μήκος των όχθων των ποταμών. Έτσι ο άνθρωπος είχε την ευκαιρία να οργανωθεί σε περιοχές με εξαιρετικά καλλιεργήσιμη γη, σε κοντινή απόσταση από υδάτινα περιβάλλοντα καλύπτοντας την πρώτη ανάγκη του για επιβίωση την τροφή και το νερό (Γοσπονδίνη, 2013).



Είναι φανερό πως ο άνθρωπος πέτυχε ακριβώς τις συνθήκες που χρειαζόταν για να ξεκινήσει την σταδιακή εξέλιξη του. Καθ' όλη τη διάρκεια της ύπαρξης του ο άνθρωπος βίωνε και βιώνει καθημερινά άγχος. Οι λόγοι όμως που αισθάνεται άγχος είναι πολύ διαφορετικοί σε κάθε περίοδο. Για αυτές τις εποχές δεν είναι εφικτό να καταμετρηθεί και αποτυπωθεί πλήρως το στρες που βίωναν οι άνθρωποι. Αυτό που μπορεί να ειπωθεί με σιγουρία είναι ότι σε ένα τόσο πρώιμο στάδιο ύπαρξης, οι παράγοντες που τους εξέθεταν σε καταστάσεις άγχους ήταν πολλοί. Εφόσον είναι και αυτή η μελέτη που γίνεται. Είναι ασφαλές να ειπωθεί πως η κατάσταση που βρίσκονταν ο άνθρωπος του προκαλούσε άγχος για την επιβίωση. Οι κίνδυνοι από το περιβάλλον που απειλούσαν την ζωή του ανθρώπου ήταν πολυάριθμοι, ο άνθρωπος ήταν ένα ζώο ανάμεσα σε άλλα άγρια ζώα. Η συνεχής αναζήτηση τροφής και καταλύματος που επέφερε την Νεολιθική αγροτική επανάσταση, με ότι άλλο μπορούσε να αντιμετωπίσει στην καθημερινότητα του ένας άνθρωπος της εποχής είναι από μόνες τους καταστάσεις που εξαναγκάζουν τον άνθρωπο να προσαρμοστεί στο περιβάλλον του και να επιβιώσει, στοιχεία που προκύπτουν από την ύπαρξη άγχους στη ζωή σε λογικά πλαίσια.

## 1.2 Εποχή του Χαλκού

Η πόλη σαν σύστημα δημιουργείται με την έναρξη της εποχής του Χαλκού μεταξύ 3500-3000 π.Χ. όπως αναφέρθηκε εισαγωγικά, με κάποιους οικισμούς στη Μεσοποταμία να αυξάνουν το μέγεθος τους και να αλλάζουν ως προς την κοινωνική οργάνωση. Αποτέλεσμα αυτού του μετασχηματισμού είναι οι πόλεις-κράτη των Σουμερίων με δεκάδες χιλιάδες κατοίκους, εξελιγμένο θρησκευτικό σύστημα, πολιτική και στρατιωτική ιεραρχία, προηγμένη τεχνολογία και εκτεταμένο δίκτυο εμπορικών επαφών. Σύμφωνα με τον Mumford, ο μετασχηματισμός του προϊστορικού χωριού σε πόλη οφειλόταν στην ανεπάρκεια των κοινοτήτων με περιορισμένο αριθμό κατοίκων για :

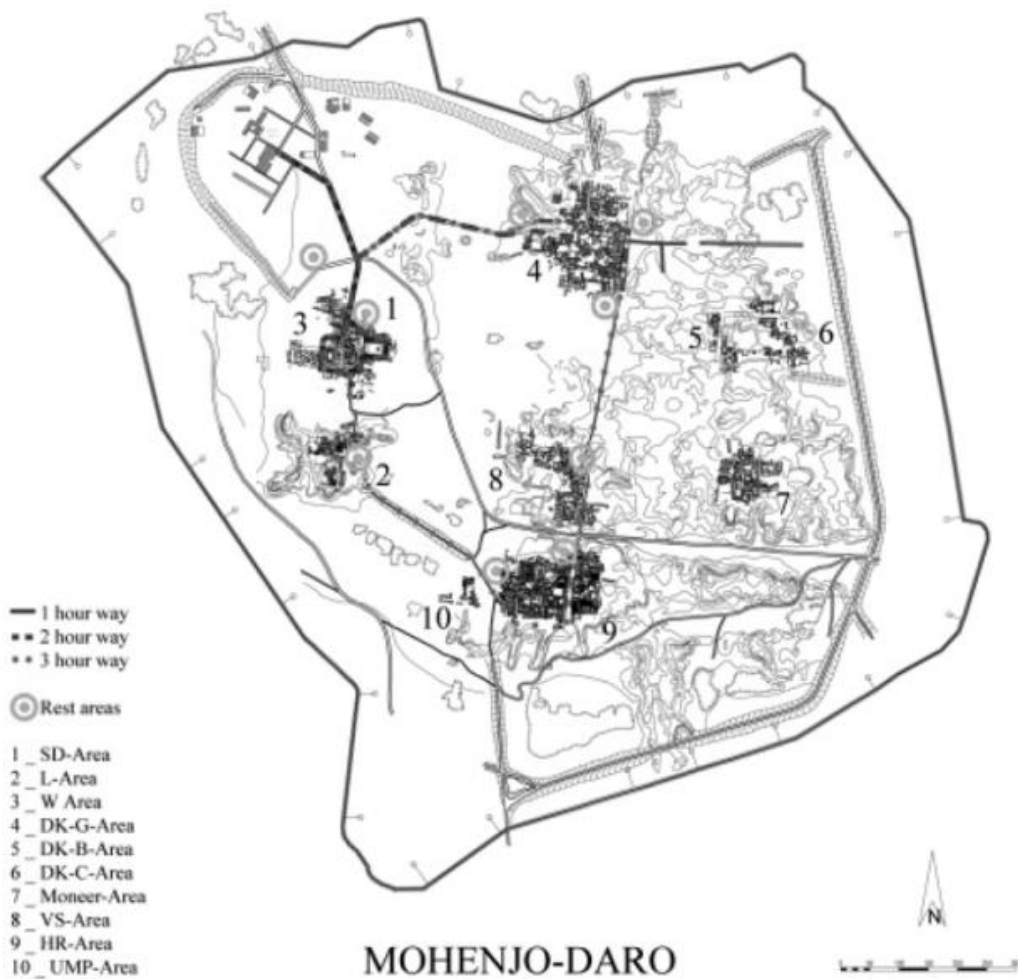
1. Κινητοποίηση μεγάλου αριθμού ανθρώπινου δυναμικού για εργασίες όπως ανέγερση αμυντικού περιτειχίσματος, κατασκευή καναλιών άρδευσης, επισκευή ζημιών από καιρικές συνθήκες κτλ.
2. Κεντρική εξουσία: επίλυση προβλημάτων σε περιόδους ξηρασίας και προβλημάτων που επέβαλλαν ένα είδος συννενοήσης και αλληλεγγύης μεταξύ των κατοίκων για συλλογικές αποφάσεις
3. Προστασία του ατόμου, διότι κοινότητες με μεγάλο αριθμό κατοίκων και κεντρική εξουσία παρείχαν περισσότερη ασφάλεια στο μεμονωμένο άτομο, από εξωτερικές επιβολές.

Αρα ο μετασχηματισμός επιβλήθηκε από την ανάγκη αλλαγής του τύπου οργάνωσης των κοινωνικών ομάδων (Mumford, 1961).

Στη συνέχεια με τον μετασχηματισμό αυτό και την επέκταση των αποθηκευμάτων τροφής δημιουργείται δίκτυο εμπορίου ξεκινά η επικοινωνία διαφορετικών πολιτισμών και δίνεται η ώθηση για την ανάπτυξη της ναυτιλίας και γραφής και εξηγείται μια σειρά πολέμων μεταξύ πόλεων-κρατών.

Σύμφωνα με τον Morris στην έναρξη της Εποχής του Χαλκού είχαν εκπληρωθεί οι προϋποθέσεις για την εμφάνιση των πρώτων πόλεων:

1. Πλεόνασμα αποθηκεύσιμης τροφής και ειδών πρώτης ανάγκης για επιβίωση και συνέχιση εργασιών, ατόμων σε άλλα επαγγέλματα πέρα από τη γεωργία και τη κτηνοτροφία.
2. Ύπαρξη γραφής και γραπτού λόγου για τη μετάδοση εμπειριών, γνώσεων και τεχνικών γενικότερα.
3. Κοινωνική οργάνωση για τη διασφάλιση και τον προγραμματισμό των προμηθειών τροφίμων και ειδών πρώτης ανάγκης για επιβίωση, έλεγχο και κατανομή εργατικής δύναμης και τεχνική εξειδίκευση (Morris, 1994).



Εικόνα 1. 1 Mohenjo-Daro μια από τις μεγαλύτερες πόλεις της εποχής του Χαλκού.

Πηγή: <https://www.semanticscholar.org/paper/2-Mohenjo-Daro>

Η Mohenjo-Daro αποτέλεσε μια από τις μεγαλύτερες πόλεις της εποχής του χαλκού. Διέθετε ένα πολύ καλά σχεδιασμένο δίκτυο δρόμων και ένα περίπλοκο σύστημα αποχέτευσης. Αυτό υποδηλώνει ότι οι κάτοικοι του αρχαίου πολιτισμού του Ινδού ποταμού, που κοντά του ήταν χτισμένη η πόλη Mohenjo-Daro ήταν εξειδικευμένοι πολεοδόμοι, που έδιναν σημασία στον έλεγχο του νερού. (John Roach National geographic).

### 1.3 Η πόλη στην Αρχαία Ελλάδα

Στον Ελλαδικό χώρο εμφανίζονται κατά τη δεύτερη χιλιετιρίδα π.Χ. οι πρώτες πόλεις με την ανάπτυξη του Μινωϊκού και του Μυκηναϊκού πολιτισμού. Στη συνέχεια με την

παρακμή των δύο αυτών πολιτισμών παρουσιάζεται μία μακρά περίοδος κατά την οποία δεν φαίνεται σημαντική ανάπτυξη. Αυτή η σκοτεινή περίοδος κράτησε μέχρι και τον 8<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ., όπου άνθησε ο πολιτισμός, η αστικότητα έφτασε σε υψηλότατο επίπεδο κατά τους Κλασσικούς χρόνους (5<sup>ο</sup>- 4<sup>ο</sup> αι. π.Χ.) και στην Ελληνιστική περίοδο (3<sup>ο</sup>- 2<sup>ο</sup> αι. π.Χ.) με την ανάπτυξη της φιλοσοφίας, ποίησης, γλυπτικής, αρχιτεκτονικής,πολεοδομίας και των επιστημών,της ιστορίας, νομοθεσίας.Ιστορικοί όπως ο E. Meyer θεωρούν πως η διαφορά της σύγχρονης πόλης και της αρχαίας ελληνικής πόλης υπόκειται κυρίως σε ποσοτικά μεγέθη (Meyer,1899).

Κατά τον Finley ο στόχος μια πόλης ήταν να είναι ικανή να αυτοσυντηρείται και αυτό ακριβώς εκφραζόταν στην έννοια της πόλεως ως άρρηκτης εννότητας άστεως-υπαίθρου, έπρεπε δηλαδή να έχει απόθεμα τροφής σε περίπτωση κακής σοδειάς ή πολέμου και να έχει τη δυνατότητα να καλύπτει μέσω εμπορικών συναλλαγών με ξένους τα είδη πρώτης ανάγκης (Finley, 1973).

Στα κείμενα που έχουν βρεθεί, γραμμένα από τον Πλάτωνα και τον Αριστοτέλη, η λέξη πόλη χαρακτηρίζεται από τρία δομικά στοιχεία:

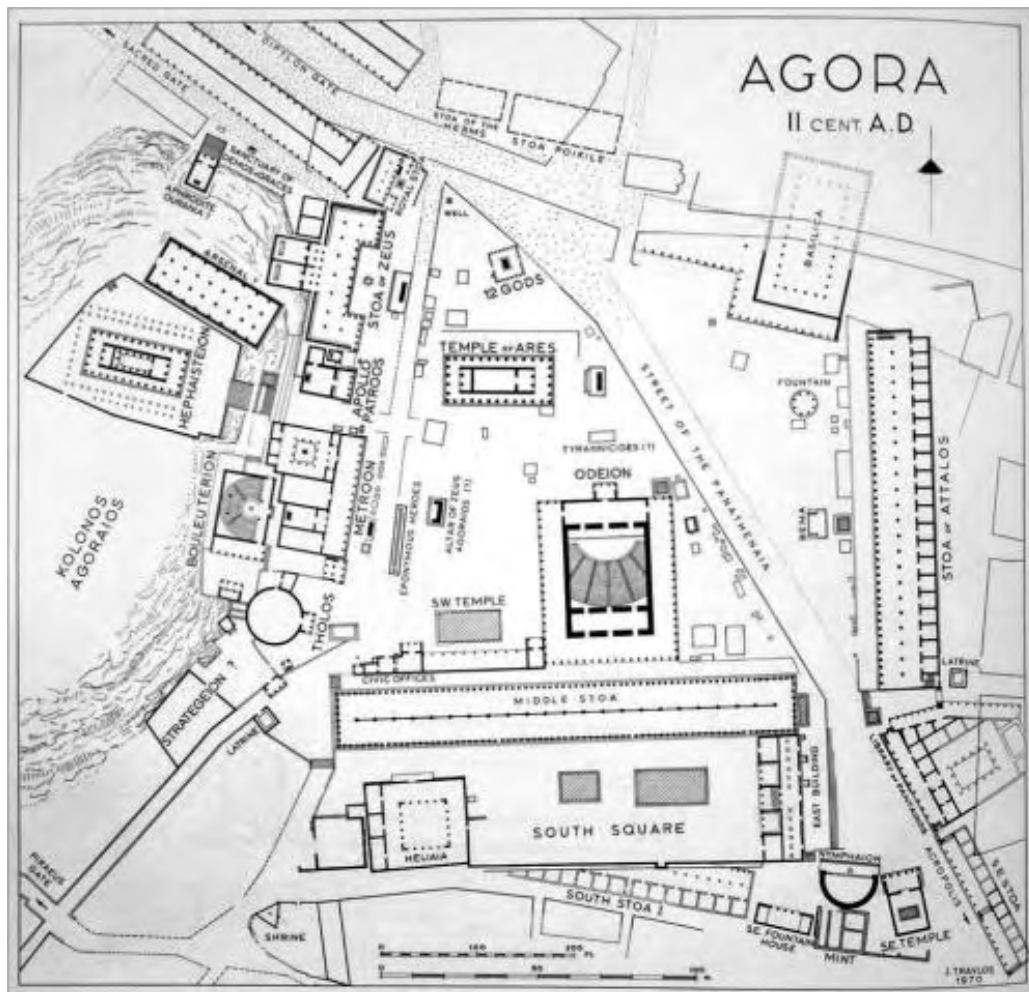
- i. τον αστικό οικισμό
- ii. την υπερβάλλουσα ύπαιθρο και
- iii. την τριγύρω αγροτική περιοχή.

Στόχος της πόλης εκείνης της περιόδου είναι η αυτάρκεια, για τον λόγο αυτό κύρια παραγωγική δραστηριότητα και πηγή εισοδήματος αποτελεί η γεωργία, γεγονός που οφείλεται στο ότι οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα είτε είχε μειωμένη ζήτηση (όπως για παράδειγμα κατασκευή κεραμικών, εξόρυξη ορυκτών κ.α.) (Anderson, 1974).

Σχετικά με το πολιτικό σύστημα στις αρχαιοελληνικές πόλεις υπήρξε ποικιλομορφία, από ολιγαρχία και τυραννία οδηγήθηκε στην δημοκρατία του 5ου αι. π. Χ., με «κέντρο» την Αθήνα, στη συνέχεια και άλλες πόλεις-κράτη της περιοχής ανέπτυξαν το δημοκρατικό μοντέλο καθώς και το μοντέλο της «Συνέλευσης», κατά την οποία συζητούσαν και ψήφιζαν ζητήματα που αφορούσαν την ευημερία της περιοχής. Αξίζει να σημειωθεί πως κύριο συστατικό της αρχαίας ελληνικής πόλης αποτελεί ο θεσμός της δουλείας, ο οποίος και οδήγησε στην ανάπτυξη των δημοκρατικών δραστηριοτήτων στην πόλη-κράτος. Έτσι οι πολίτες απεξαρτήθηκαν από την καθημερινή εργασία στον αγροτικό τομέα με αποτέλεσμα να τους περισσέψει χρόνος για να ασχοληθούν με ένα ακόμη βασικό χαρακτηριστικό της πόλης, την πολιτική (Morris, 1979).

Αυτό που κάνει την ελληνική πόλη να διαφοροποιείται από προγενέστερες πόλεις όπως αυτές των Αιγύπτων για παράδειγμα, είναι η παρουσία στην πόλη, υπαίθριου χώρου με διαφορετικές λειτουργίες στο οποίο μάλιστα έχουν όλοι πρόσβαση, την αγορά. Δεν ήταν απλώς ένας δημόσιος χώρος, αλλά το κεντρικότερο σημείο η «καρδιά της πόλης», στο οποίο διαδραματιζόνταν καθημερινά κοινωνικά, πολιτικά και οικονομικά ζητήματα (Morris, 1979).

Περίπου τον 5<sup>ο</sup> αιώνα άρχισε και ο σχεδιασμός της πόλης να προσαρμόζεται στο περιβάλλον με τον Ιππόδαμο (ιστορικό πρόσωπο του 5<sup>ου</sup> αι.) να συνδέει το ονομά του με την πολεοδομία και φέρεται να είναι ο εμπνευστής του σχεδιασμού των πόλεων βάσει γεωμετρικού καννάβου που συννέτασσε ένα σύστημα οριζόντιων και κάθετων δρόμων και τον αστικό ιστό να παρουσιάζει γεωμετρικότητα.



Εικόνα 1. 2 Σχέδιο της Αγοράς της Αθήνας.

Πηγή: <http://www.pinterest.gr>

Ήδη από την Ελληνιστική περίοδο και μετά, στην Αρχαία Ελλάδα υπάρχει πλήρως οργανωμένη δομή αστικού περιβάλλοντος και πληρούνται οι στόχοι της πόλης για αυτοσυντήρηση όπως έχει αναφέρει ο Finley. Όσον αφορά το κύριο αντικείμενο της εργασίας, που είναι η μελέτη των ψυχοπαθολογικών επιπτώσεων του αστικού περιβάλλοντος στον άνθρωπο, για την περίοδο που άνθισε η Αρχαία Ελλάδα τα στοιχεία που υπάρχουν με βάση το άγχος είναι ότι το στρες καταλογιζόταν σαν ιατρική διαταραχή. Ο τρόπος με τον οποίο αναφερόταν ήταν σαν πάθος ή φοβία και καταλογιζόταν ως διαταραχή, στα κείμενα του Ιπποκράτη και μετά. ( 460BC-370AD). Η ονομασία του άγχους (angor) και της ανησυχίας (sollitudo) δόθηκαν από τον Cicero (106 BC to 43 BC) και ουσιαστικά περιέγραφαν την αναλογία της σχέσης μεταξύ ενός προβληματισμένου μυαλού και ενός κουρασμένου σώματος (Marc-Antoine Crocq, 2015). Επομένως ήταν συναίσθημα το οποίο προβλημάτιζε και τον Αρχαίο Κόσμο, σαν στοιχείο δείχνει την ύπαρξη του στον τότε πολιτισμό.

#### 1.4 Η Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία

Η ίδρυση της πόλης της Ρώμης, από τον Ρωμύλο, είναι το έτος 753 π.Χ. Η μετέπειτα ιστορία παράχθηκε από συνδυασμό μύθων και ιστορικών γεγονότων. Ο πολιτισμός των Ρωμαίων χωρίζεται σε τρεις σημαντικές περιόδους: α. την εποχή των Βασιλέων

(753- 510 π.Χ.), β. την εποχή της Δημοκρατίας (509- 27 π.Χ.) και γ. την εποχή της Αυτοκρατορίας (27 π.Χ. – 330 μ.Χ.) (Morris, 1979).



Εικόνα 1. 3 Η επικράτεια Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας

Πηγή: <https://www.worldatlas.com/>

Ιστορικό επόμενο των Κλασικών και Ελληνιστικών χρόνων αποτελεί η Ρωμαϊκή αυτοκρατορία η οποία εμφανίζει ριζικά διαφοροποιημένους αστικούς ιστούς ως προς την πολιτική, την οικονομία, την κοινωνική δομή και τη μορφολογία του αστικού χώρου. Κατά τον Bairoch η Ρώμη ήταν παρασιτική πόλη καθώς αποτελούταν από κέντρα χωρίς την αστική βιομηχανία και τον εμπορικό χαρακτήρα μιας πόλης, η πληθυσμιακή της αύξηση είχε να κάνει περισσότερο με την δύναμη των δικτύων, το κύρος και την ικανότητα αναδιανομής των εμπορικών προϊόντων και την επιλογή υπαλλήλων και ιδιοκτητών γης να δημιουργήσουν τα νοικοκυριά τους εκεί (Γοσπονδίνη Α., 1984).

Στα πλαίσια του εννιαίου Ρωμαϊκού κράτους υπό τις διαταγές του αυτοκράτορα, καταλύθηκε η πολιτική αυτονομία των πόλεων. Όπως αναφέρει ο Morris όλες οι πόλεις της ρωμαϊκής επικράτειας παλιές και νέες ενσωματώνονταν με τρεις μορφές:

1. ως αποικίες που οι πολίτες τους είχαν ρωμαϊκή υπηκοότητα και απολάμβαναν ίσα δικαιώματα με τους κατοίκους της Ρώμης
2. αστικές κοινότητες άλλων εθνικοτήτων που διοικούνταν με ειδικό καταστατικό
3. ως αστικά κέντρα με ειδικό εμπορικό χαρακτήρα και διοικητικές λειτουργίες σε περιοχές άλλων εθνικοτήτων που είχαν εκρωμανισθεί (Γοσπονδίνη Α., 1984).

Ο Anderson αναφέρει ότι κατά την εποχή της κεντρικής εξουσίας στο ρωμαϊκό κράτος η σύγκλητος είχε μετατραπεί σε όργανο στα χέρια του αυτοκράτορα όπως συνέβη και πολύ μετά την ρωμαϊκή αυτοκρατορία στις χώρες της βορειοδυτικής ευρώπης οι οποίες διοικούνταν από έναν «πρίγκιπα-κυβερνήτη», έτσι με το τέλος της εποχής της Δημοκρατίας επήλθε και η διάσπαση άστεως- υπαίθρου με την μορφή που είχε διαμορφωθεί μέχρι τότε.

Εν συνεχεία όσον αφορά το στρες που βίωναν οι ρωμαίοι, όπως έχει ήδη αναφερθεί, το άγχος είναι ένα συναίσθημα το οποίο ακολουθά τον άνθρωπο από την αρχή της υπάρξεώς του. Τον βοηθά να εξελίσσεται μέσα από την αναγκαστική διαδικασία

προσαρμογής που του επιβάλει για κάθε κατάσταση. Όμως ο άνθρωπος σε κάθε ιστορική περίοδο αισθάνεται άγχος για διαφορετικούς λόγους. Σήμερα οι άνθρωποι εκτίθενται σε στρεσογόνες καταστάσεις μέσα από την δουλεία τους, το πολιτικό σύστημα, την ταχύτατη εξέλιξη της τεχνολογίας, την υπερδιάθεση πληροφορίας, την μόλυνση κ.τ.λ..

Ο άνθρωπος στην περίοδο της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας δε θα μπορούσε να μην αισθάνεται άγχος μέσα από τις καταστάσεις που τον εξέθεταν οι τότε συνθήκες ζωής. Όλα αυτά τα χρόνια μέχρι και την περίοδο της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας και μετά, η ελληνική και η λατινική λογοτεχνία υποδεικνύουν διάφορα μέσα για τον εντοπισμό της παθολογικής ανησυχίας και για την απελευθέρωση από τις επιπτώσεις της. Το *Tusculanae Disputationes* (Tusculan Disputations), που γράφτηκε από τον Cicero μετά το θάνατο της κόρης του Tullia στην παιδική κούνια, είναι ένα έργο που συγκαταλέγεται στο φιλοσοφικό ρεύμα του Στωϊκισμού, έναν κλάδο της φιλοσοφίας που είναι ένας από τους πυλώνες της σημερινής γνωστικής θεραπείας. Ο Σενέκα (4 π.Χ. έως 65 μ.Χ.), ένας άλλος στωϊκός φιλόσοφος, δίδαξε στους συγχρόνους του πώς να επιτύχουν την απελευθέρωση από το άγχος στο βιβλίο του «*De tranquillitate animi*». Ο Σενέκα ορίζει την ιδανική κατάσταση της "ειρήνης του μυαλού" (*tranquillitas*) ως μια κατάσταση όπου η μία είναι αδιατάρακτη (*non concuti*), και η οποία ισοδυναμεί με αυτό που οι Έλληνες ονόμαζαν ευθυμία (DTA, κεφάλαιο 2). (Crocq MA, 2015)

Οντως οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι φιλόσοφοι έδωσαν ποικίλα έργα για την κατάσταση της ειρήνης του μυαλού. Μέσα από τέτοια στοιχεία είναι φανερό πως οι συνθήκες ζωής της εκάστοτε περιόδου έδιναν τα ερεθίσματα στους ανθρώπους για να αγχώνονται, να προβληματίζονται και να προσπαθούν να δίνουν λύσεις σε αυτά.

## **1.5 Η Προβιομηχανική περίοδος**

### **1.5.1 Η Μεσαιωνική περίοδος**

Η εποχή του Μεσαίωνα αποτελεί μια μεταβατική περίοδο για τον δυτικό κόσμο, από τον ελληνορωμαϊκό πολιτισμό στην αναγέννηση. Από τον 10ο αιώνα και μετά στην Ευρώπη βρίσκονται πολλά και μικρά κρατίδια κάτω από το δεσποτικό πολιτικό σύστημα της φεουδαρχίας. Ως επί το πλείστον η γη ανήκει στο βασιλιά και το μεγαλύτερο τμήμα των εσόδων του κράτους έρχεται από τη φορολόγησή της. Οι ισχυροί ιδιοκτήτες των μεγαλύτερων τμημάτων γης ανήκουν σε πρόσωπα της εκκλησίας με ισχυρή θέση. Η κοινωνίες του Μεσαίωνα χαρακτηρίζονται από ανισότητες κάθε μορφής, εκμετάλλευση και την συγκέντρωση δύναμης, εξουσίας και γης στα χέρια των λίγων. Η κατάσταση στην ύπαιθρο, όπου και βρισκόταν η αγροτική γη, οδήγησε πολλούς να μεταναστεύσουν σε πόλεις με στόχο την διαφυγή τους από την φεουδαρχία που δυσχέραινε την καθημερινότητά τους (Kirschenmann, Muschalek, 1980).

Οι μεγάλες προ-βιομηχανικές πόλεις στη Δυτική Ευρώπη σε μεγάλο βαθμό κυριαρχούνταν από απολυταρχικά συστήματα ενός πρίγκιπα-κυβερνήτη. Ιστορικά φαίνεται πως λόγω του συστήματος της βαρείας φορολογίας που επιβαλλόταν οι πόλεις αυτές δεν άνθισαν σε μεγάλο βαθμό ή με ταχείς ρυθμούς. Από την άλλη, πολλές περιπτώσεις πόλεων ήταν ελεύθερες από τον πρίγκιπα-κυβερνήτη και η πολιτική εξουσία κρατώταν από εμπόρους ολιάρχες ή ορίζονταν ως κοινωνίες κτημάτων. Σε αυτές τις περιπτώσεις το εμπόριο άνθιζε και οι ρυθμοί που αυξάνονταν



οι κάτοικοι ήταν ταχύτατοι, καθώς στη μία περίπτωση έχουμε κατοίκους που δεν αξιοποιούν το κεφαλαίο τους με το φόβο ότι αν ανακαλυφεί θα μεγαλώσει η φορολογία τους και στην άλλη περίπτωση έχουμε πλήρη αξιοποίηση του κεφαλαίου αφού δεν υπάρχει ο φόβος της αρπαγής (Montesquie 1748, Smith, 1776).

Οι προ-βιομηχανικές πόλεις ήταν κόμβοι πληροφορίας, εργασίας και ανταλλαγής, δημιουργούνταν σε περιοχές όπου η αγροτική παραγωγή και η οικονομική εξειδίκευση είχαν αναπτυχθεί αρκετά ώστε να τις υποστηρίξουν. Παρόλα αυτά δεν θα μπορούσαν να υπάρχουν χωρίς μια παραγωγική επαρχία και ένα αναπτυσσόμενο εμπορικό δίκτυο (Hohenberg και Lees 1985), λόγω αυτής της ανάπτυξης και της οικονομικής ευημερίας είναι φυσικό να υπάρχει μεγάλη κίνηση από την ύπαιθρο χώρα προς τις πόλεις. Βεβαίως το μέγεθος μια πόλης και η οικονομική ευημερία από εργασία και εμπόριο δεν ήταν γενικός κανόνας για την προβιομηχανική πόλη καθώς από παραδείγματα όπως του Πεκίνο και της Τενοχτιτλαν και της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας η πληθυσμική αύξηση είχε να κάνει περισσότερο με την δύναμη των δικτύων, το κύρος και την ικανότητα αναδιανομής των εμπορικών προϊόντων, την επιλογή εμπορών, υπαλληλών και ιδιοκτητών γης να δημιουργήσουν τα νοικοκυριά τους σε αυτές τις πόλεις. Και όπως προαναφέρθηκε δεν είχαν την αστική βιομηχανία και τον εμπορικό χαρακτήρα μιας πόλης (Γοσπονδίνη Α. 2013).

Από το 1000 έως το 1500 φάνηκε μια οικονομική άνοδος στην Ευρωπαϊκή επικράτεια και δημιουργήθηκαν πόλεις άνω των 40,000 κατοίκων (Russel 's estimates of the population) .Το φεουδαρχικό σύστημα που κυριαρχούσε σαν πολιτικό σύστημα νομοθετικής, δικαστικής και εκτελεστικής εξουσίας ενθάρρυνε την εξέλιξη των τεχνικών καλλιέργειας της γης και δημιούργησε πλεόνασμα της αγροτικής παραγωγής, κάτι που επέτρεψε την σταδιακή αύξηση των απασχολούμενων και την ανάπτυξη αστικών οικισμών. Όμως όπως έχει ήδη προαναφερθεί οι κάτοικοι των πόλεων τελούσαν υπό τις διαταγές του φεουδάρχη ή του βασιλέα και ελάχιστοι γύρω από αυτούς είχαν προνόμια σε βάρος των υπολοίπων κάτι που ήταν νομιμοποιημένο στην καταστατική χάρτα της Μεσαιωνικής πόλης που βασιζόταν στην οικονομική, νομική και κοινωνική ανισότητα.



Εικόνα 1. 4 Ο λευκός πύργος του Λονδίνου από τον 11ο αιώνα.

Μέχρι και τα 1500 μ.Χ. αναγνωρίζονται τέσσερις βασικές ομάδες Μεσαιωνικών πόλεων.

1. Πόλεις με Ρωμαϊκή καταγωγή, η ανάγκη για χρήση του παλιού δικτύου δρόμων για τις μετακινήσεις των εμπόρων και τη μεταφορά εμπορευμάτων οδήγησε στην αναβίωση κάποιων Ρωμαϊκών πόλεων που βρισκόταν πάνω σε βασικούς δρόμους
2. Πόλεις από τη σταδιακή ανάπτυξη αγροτικών οικισμών, δημιουργήθηκαν από χωριά τα οποία βρισκόταν πάνω σε βασικούς δρόμους και ανέπτυξαν σταδιακά εμπορικές δραστηριότητες ή χωριά που ήταν χωροθετημένα περίπου στο γεωμετρικό κέντρο μιας γεωγραφικής περιοχής με σχετικά μεγάλη πυκνότητα αγροτικών οικισμών που ανέπτυξαν σταδιακά διοικητικές και εμπορικές δραστηριότητες για την εξυπηρέτηση των υπολοίπων και μετεξελίχθηκαν σε πόλεις.
3. Πόλεις φρούρια που λόγω των συχνών εισολών-πολέμων δημιουργήθηκαν ως φρούρια του τοπικού πληθυσμού του φέουδου
4. Νέες πόλεις, οικισμοί που δημιουργήθηκαν σε περιοχές που πρότεινος δεν υπήρχε άλλη πόλη ή χωρίο και είχαν απ την αρχή αστικό χαρακτήρα και κτίστηκαν βάσει σχεδίου (Γοσπονδίνη Α. 2013).

Μέχρι και τα 1500 λοιπόν είναι σαφές ότι η πόλη είχε πάρει ένα γνώριμο χαρακτήρα στο σήμερα, οι μάζες των ανθρώπων βρίσκονταν πάντα σε μειονεκτική θέση από ένα μικρό ποσοστό ανθρώπων που απολάμβανε προνόμια εις βάρος τους, το μεγαλύτερο κομμάτι του πληθυσμού ξοδεύει το μεγαλύτερο κομμάτι της ζωής του δουλεύοντας για την παραγωγή ειδών και υπηρεσιών υπό κάποιο άτομο που βρίσκεται σε υψηλότερη βαθμίδα κοινωνικά και σε γενικά πλαίσια κυριαρχούν μεγάλες ανισότητες ανάμεσα σε ίσους ανθρώπους. Κάτι που δημιουργεί πίεση στους ανθρώπους και τους αναγκάζει να συμβιβάζονται με την υπάρχουσα κατάσταση που βιώνουν, ενώ άλλοι απολαμβάνουν περίσσια προνόμια (Engels, 1845).

Βεβαίως φαίνεται πως ήταν αναπόφευκτο ο άνθρωπος να δημιουργήσει πόλεις και να προσπαθήσει να κυριαρχήσει τη φύση και τους συνανθρώπους του ώστε να εξασφαλίσει την επιβίωση του και την μέγιστη απόλαυση των προνομίων που μπορούσε να αποκτήσει.

Σε εποχές όπου κυριαρχεί ο πνευματικός σκοταδισμός, όπως είναι το παράδειγμα του Μεσαίωνα, οι συνθήκες ζωής για όλους, σήμερα φαντάζουν ψεύτικες, απαράδεκτες και ίσως κομμάτι της φαντασίας. Ο Μεσαίωνας χαρακτηρίστηκε από την βαρύτερη επηρρόη που είχε η θρησκεία σε όλες τις βαθμίδες της ζωής. Αναπόφευκτο αποτέλεσμα αυτού ήταν δαιμονολογία, π.χ. η ψυχική ασθένεια είναι έργο του διαβόλου σύμφωνα με τις διδαχές του Αγίου Αυγουστίνου και γιατί η καλύτερη λύση για τις ασθένειες αυτές ήταν η αστρολογία, ο εξορκισμός, ο τρυπανισμός (λοβοτομή). Οι ψυχικά ασθενείς φυλακίζονταν σε φρενοκομεία και φτωχοκομεία (Rosen, 1993).



TABLE—VIII.  
*The probable causes of insanity.*

Miasmatic fevers, - - - - -	25
Indigestion, - - - - -	14
Religious anxiety, - - - - -	11
Loss of property, - - - - -	12
Domestic unhappiness, - - - - -	4
Epilepsy, - - - - -	12
Puerperal, - - - - -	8
Masturbation, - - - - -	8
Disappointed love, - - - - -	10
Spiritual Rappings, - - - - -	4
Intemperance, - - - - -	4
Intense study, - - - - -	3
Unkind treatment of relatives, - - - - -	3
Loss of children, - - - - -	3
Blows on the head, - - - - -	2
Loss of wife, - - - - -	2
Excessive loss of blood, - - - - -	2
Sudden cessation of bleeding from the nose, - - - - -	1
Paralysis, - - - - -	1
Concussion from explosion of steamboat, - - - - -	1
Jealousy, - - - - -	1
Shipwreck, - - - - -	1
Fear of being killed by a mob, - - - - -	1
Loss of husband, - - - - -	1
Jaundice, - - - - -	1
Scurvy, - - - - -	1
Slander, - - - - -	1
Unknown, - - - - -	56
<b>Total.</b> - - - - -	<b>193</b>

Εικόνα 1. 5 Υποθετικά αίτια ψυχικών ασθενειών - State Lunatic Asylum 1854 (το σύνολο αντιστοιχούσε στη σοβαρότητα της ψυχικής ασθένειας).

Πηγή: <https://www.psychologynow.gr/26/2/2020>

Ο Μεσαίωνας όσον αφορά την ψυχική υγεία συνεχίστηκε για αρκετούς αιώνες με το πέρας του Μεσαίωνα της εποχής των ιπποτών και των μαγισσών. Η απάνθρωπη αντιμετώπιση των ανθρώπων με ψυχοπαθολογικά νοσήματα συνεχίστηκε και μέχρι τα τέλη του 19ού αιώνα.



Εικόνα 1. 6 Κρύο ντούς για τους ψυχικά ασθενείς - 1884

Πηγή: <https://www.psychologynow.gr/26/2/2020>

Οι κυρίαρχες λανθασμένες αντιλήψεις της κοινωνίας για τις ψυχολογικές ασθένειες, που σε μεγάλο βαθμό μέχρι και σήμερα οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι ενημερωμένοι φαίνεται και από μια έρευνα που διεξήχθη το 1994 από το Canadian Mental Health Division. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι μεγάλο ποσοστό ανθρώπων είχε την εντύπωση ότι οι ψυχικά ασθενείς είναι βίαιοι και επικίνδυνοι, με χαμηλό δείκτη νοημοσύνης και ότι δεν μπορούσαν να είναι λειτουργικοί στην κοινωνία (Γιαννακόπουλος, Γ., 2015).

### 1.5.2 Αναγέννηση

Όπως αναφέρει η παγκόσμια βιβλιογραφία, και πιο συγκεκριμένα ο Burckhardt (1878) η Αναγέννηση αποτελεί μια κοινωνική- πνευματική, κυρίως, κίνηση η οποία γεννήθηκε από την ωμότητα, την καταπίεση και την στασιμότητα των μεσαιωνικών χρόνων στην Ιταλία του 15ου αιώνα έως τον 18<sup>ο</sup>.

Περνώντας στην περίοδο της αναγέννησης με την αναβίωση και την επικέντρωση του ενδιαφέροντος σε στοιχεία από τον αρχαίο ελληνικό και ρωμαϊκό πολιτισμό και τη χρήση κλασικών μορφών επηρεάζεται η αρχιτεκτονική, η πολεοδομία, οι καλές τέχνες και γενικότερα δημιουργήθηκε μια πνευματική περίοδο που στηρίχθηκε στην ανάπτυξη της λογοτεχνίας και του επιστημονικού ουμανισμού, η επαφή των εμπόρων με διαφορετικές τοπικές κοινωνίες και πολιτισμικές αξίες αφύπνησε το ενδιαφέρον τους για δράση, σαφήνεια και ορθολογισμό και έστρεψε τις αναζητήσεις τους για παγκόσμια και όχι τοπικιστικά, ιδανικά και αξίες. Το βασικότερο επίτευγμα της περιόδου εκείνης είναι η ανακάλυψη και διάδοση της τυπογραφίας από τον Γουτεμβέργιο το 1450.

Την περίοδο της Αναγέννησης δημιουργήθηκαν ελάχιστες νέες πόλεις αν και οι πρώτοι αιώνες της, χαρακτηρίστηκαν από μεγάλη πληθυσμιακή αύξηση μετά τη θανατηφόρα επιδημία του 14<sup>ου</sup> αι. λόγω της υψηλής πληθυσμιακής πυκνότητας και τις ανθυγιεινές συνθήκες διαβίωσης, αφού ήδη η Ευρώπη απარიθμούσε πολλές εμπορικές πόλεις, ενώ η βιομηχανία θα δράσει ως παράγοντας ανάπτυξης νέων αστικών κέντρων περί τα τέλη του 18<sup>ου</sup> αιώνα. Μέχρι τότε ο κύριος όγκος του πολεοδομικού έργου αφορούσε στην ανάπλαση τμημάτων των παλαιών Μεσαιωνικών πόλεων και στο σχεδιασμό νέων περιοχών επέκτασης (Mumford, 1984).

Μέχρι τα 1800 και στη συνέχεια και αργότερα, η ευρώπη ήταν η πιο ανεπτυγμένη οικονομικά και η πιο επιτυχημένη επικράτεια στον μέχρι τότε σύγχρονο κόσμο, με 56 πόλεις άνω των 40,000 κατοίκων και 16 πόλεις άνω των 100.000 ενώ ήδη το παρίσι και το λονδίνο είχαν περισσότερους από 500,000. Βεβαίως, οι αριθμοί και οι μετρήσεις αυτές δείχνουν μόνο την επιτυχία των πόλεων σαν οικονομικά κέντρα, όσον αφορά την ψυχολογία των κατοίκων το στρες των πόλεων είχε πάντα αντικτυπο στους κατοίκους με διαφορετικές μορφές και για διαφορετικούς λόγους (R. M. Nesse, E. A. Young, University of Michigan, 2000).

Στην Αγγλία περί τον 18<sup>ο</sup> αιώνα ήδη μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού ζούσε σε πόλεις των 10,000 κατοίκων και άνω και αυτό λόγω του χαρακτήρα της χώρας για την προμήθεια ενέργειας. Μέχρι το τέλος του 18<sup>ου</sup> αι. ούτε η τύρφη, ούτε και τα κανάλια υπήρχαν για να προμηθεύσουν φτηνή ενέργεια, υπήρχαν όμως κοιτάσματα άνθρακα, στα βόρειοδυτικά αλλά και βορειοανατολικά της χώρας, τα ορυχεία βρισκόνταν κοντά στις ακτογραμμές για να μπορούν να μεταφέρονται εύκολα από πλοία σε μεγάλες αποστάσεις.

Επίσης πρέπει να παραδεχτούμε το γεγονός ότι το αστικό περιβάλλον πέρα από την ενδο-αστική του διάσταση υποστηρίζεται σε μεγάλο βαθμό από τις σχέσεις μεταξύ πόλης/ άστεως και υπαίθρου. Διότι πέραν της ερωτήσεως πως προμυθεύεται η πόλη την τροφή θα πρέπει να αναρωτηθούμε πως παρέχεται η ενέργεια και πως επενδύει η πόλη στις υποδομές.

Για να εξεταστεί η σχέση πόλης υπαίθρου πρέπει να δούμε πως η προ βιομηχανικής επανάστασης πόλη προμηθευόταν την τροφή, το ξύλο για να παράξει θερμότητα, κατασκευαστικά υλικά, κάρβουνο κτλ. Συγκεκριμένα μιλώντας για την βόρεια Ευρώπη (π.χ. Φλάνδρα) οι περιοχές αυτές διέθεταν μεγάλες ποσότητες ξυλείας και οι πολυάριθμοι δίαυλοι από κανάλια καθιστούσαν εύκολη την μεταφορά της σε μεγάλες αποστάσεις, και όταν οι δασότοποι εξαφανίστηκαν, άρχισαν εναλλακτικά να χρησιμοποιούν τύρφη. Μέχρι να εξαντληθούν τα έλη περι τον 18<sup>ο</sup> αιώνα ήδη χρησιμοποιούταν το κάρβουνο καύσιμη ύλη.

Είναι φανερό ότι η προβιομηχανική πόλη δεν θα μπορούσε να επιβιώσει χωρίς τη βοήθεια από την ύπαιθρο και την μετανάστευση των ανθρώπων της υπαίθρου προς αυτή με την ελπίδα ότι θα απελευθερωθούν από τα δεσμά της φεουδαρχίας και θα απολαύσουν καλύτερες οικονομικές συνθήκες (Kirschmann, Muschalek, 1980).

Παρόλο που χωρίς την βοήθεια της υπαίθρου η πόλη δεν θα μπορούσε να επιβιώσει, ήταν οι πόλεις που προσέφεραν τις απαραίτητες υπηρεσίες για τους ανθρώπους της υπαίθρου. Οι πόλεις στέγαζαν τους γιατρούς, τους δικηγόρους, τα σχολεία, τα πανεπιστήμια, τα θέατρα, και τα μαγαζιά που εμπορεύονταν τα προϊόντα που έρχονταν από τις υπαίθριες περιοχές. Οι πόλεις παρείχαν οργάνωση, άρθρωση και ποικιλομορφία. Οι άνθρωποι των πόλεων είχαν διαφορετική προέλευση, συμπεριφορά και γνώση πάνω στα διαφορετικά επαγγέλματα κάτι που δημιουργούσε ουσιαστικά ανταγωνιστικές κοινωνικές σχέσεις μεταξύ τους και συνεπώς διαφορετικές οικονομικές, πολιτικές και ταξικές κατασκευές. Μέχρι και τα 1700 δημιουργήθηκαν περίπου 30 νέες πόλεις στην Αγγλία οι οποίες εξυπηρετούσαν νέες κοινωνίες με νέες υποδομές και λειτουργίες. Το σημαντικότερο που παρατηρήθηκε είναι ότι οι σημαντικές δημογραφικές αλλαγές στις πόλεις της Αγγλίας δείχνουν διχασμένες οικονομικές συνθήκες στα αστικά κέντρα, αλλά και ανεξάρτητες μεταβλητές όσον αφορά την ποιότητα ζωής στις πόλεις. Ο λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι επέλεξαν να μεταναστεύουν στα αστικά κέντρα την περίοδο 1500-1700 ήταν η αύξηση του πληθυσμού των νεότερων βιομηχανικών και ναυπηγηκών περιοχών από τα μισά έως και τα τέλη του 17<sup>ου</sup> αιώνα στην Αγγλία (Clark P. , Slack P. , 1976).

Με το τέλος του 18<sup>ου</sup> αι. η δομή της Ευρωπαϊκής πόλης, όπως είχε διαμορφωθεί στους αιώνες της Αναγέννησης, αλλάζει ριζικά. Η έννοια της πόλης ως συμπαγής περιορισμένος και σαφώς οριοθετημένος οικισμός μετασχηματίζεται εξ ολοκλήρου κατά τη διάρκεια του 19<sup>ου</sup> αιων και ήταν αποτέλεσμα των κοινωνικό-οικονομικών αλλαγών που συνόδευσαν τις τεχνολογικές εφευρέσεις της βιομηχανικής επανάστασης που ξεκίνησε στη Μεγάλη Βρετανία την εποχή εκείνη.

## **1.6 Βιομηχανική Επανάσταση**

Η πόλη, θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως «ζωντανός οργανισμός» (Αραβαντινός, 2007) και διαμορφώνεται σε συνάρτηση με την πολιτική, οικονομική, τεχνολογική και καλλιτεχνική ανάπτυξη της εκάστοτε εποχής. Έτσι λοιπόν στα τέλη του 18ου αι. η πόλη όπως ήταν έως τότε σχεδιασμένη, αλλάζει ριζικά εξαιτίας των εξαιρετικών αλλαγών που φέρνει μαζί του ο αιώνας. Ο όρος «Βιομηχανική

Επανάσταση», που χρησιμοποιείται για να χαρακτηρίσει την εν λόγω εποχή, προήλθε αργότερα και αποτελεί «εννοιολογική κατασκευή» όπως αναφέρει ο Benevolo (Benevolo, 1974), και συνεχίζει λέγοντας πως ο όρος φαίνεται να χρησιμοποιήθηκε αρχικά από τον Ενγκελς και το βιβλίο του «Η κατάσταση της εργατικής τάξης στην Αγγλία» και έπειτα από μια σειρά μεγάλων φιλοσόφων έτσι καθιερώθηκε (Benevolo,1974), με στόχο να περιγράψει το μέγεθος των αλλαγών που προέκυψαν εκείνη την περίοδο, καθώς δεν επρόκειτο για ένα τομέα ο οποίος επηρεάστηκε. Αντιθέτως, ρηζικέλευθες μεταβολές συνέβησαν σε παραπάνω από έναν τομέα όπως λόγου χάρη στη γεωργία, στις μεταφορές, στο εμπόριο και φυσικά το αντίκτυπο στην πόλη ήταν εμφανές.



Εικόνα 1. 7 Εργοστάσιο κατά τη βιομηχανική επανάσταση

Πηγή: <https://www.khanacademy.org/>

Με το ξεκίνημα της βιομηχανικής επανάστασης και τις βιομηχανικές και οικονομικές αλλαγές ξεκίνησαν και οι κοινωνικές αλλαγές, η εκβιομηχανοποίηση των πόλεων είχε σαν αποτέλεσμα την αναζήτηση εργασίας μεγάλου αριθμού ανθρώπων στα αστικά κέντρα και έτσι η αστικοποίηση γίνεται αναπόφευκτη καθώς η βιομηχανοποίηση οδήγησε στην αστικοποίηση δημιουργώντας οικονομική ανάπτυξη και ευκαιρίες απασχόλησης που προσελκύουν τους ανθρώπους στις πόλεις. Η αστικοποίηση συνήθως ξεκινά όταν ένα εργοστάσιο ή πολλαπλά εργοστάσια εγκαθίστανται σε μια περιοχή, δημιουργώντας έτσι υψηλή ζήτηση για εργοστασιακή εργασία. Άλλες επιχειρήσεις, όπως οι κατασκευαστές κτιρίων, οι έμποροι λιανικής πώλησης και οι πάροχοι υπηρεσιών ακολουθούν έπειτα τα εργοστάσια για να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις των προϊόντων των εργαζομένων. Αυτό δημιουργεί ακόμα περισσότερες θέσεις εργασίας και απαιτήσεις για στέγαση, δημιουργώντας έτσι μια αστική περιοχή. Έτσι οι άνθρωποι είχαν την ψευδαίσθηση ότι με το να μετακινήσουν τη βάση τους στην πόλη για αναζήτηση εργασίας θα έβρισκαν την ευκαιρία για βελτίωση της ζωής τους.

Μεμονωμένα κάποιες τάξεις ανθρώπων πλούτισαν σε μεγάλο βαθμό. Η εργατική τάξη όμως ζούσε σε απάνθρωπες συνθήκες. Με λίγα λόγια, μια τάξη ευνοημένων βιομηχάνων, πλοιοκτητών και εμπόρων κυριάρχησε, συγκεντρώνοντας μεγάλο πλούτο. Ταυτόχρονα, οι εργατικές τάξεις έπρεπε να ζήσουν με ελάχιστες ανέσεις σε υπερπλήρη περιβάλλοντα, και όχι μόνο. Η εργατική τάξη που αποτελούσε το μεγαλύτερο κομμάτι του πληθυσμού, είχε από λίγη έως καθόλου διαπραγματευτική δύναμη απέναντι στους νέους εργοδότες. Δεδομένου ότι ο πληθυσμός αυξάνεται στη Μεγάλη Βρετανία, οι άνθρωποι από την ύπαιθρο συρρέουν στις πόλεις και τα νέα εργοστάσια για την αναζήτηση εργασίας. Με αποτέλεσμα, ένα πολύ υψηλό ποσοστό ανεργίας για τους εργαζόμενους στις πρώτες φάσεις της Βιομηχανικής Επανάστασης.

Ο Henry Mayhew, μελέτησε τις κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες που αναπτύχθηκαν στις περιοχές κατοικίας των κατώτερων εργατικών τάξεων του Λονδίνου το 1823 και παρατήρησε ότι «δεν υπάρχει αρκετή δουλειά για την κανονική απασχόληση των μισών εργατών μας, έτσι ώστε μόνο 1.500.000 απασχολούνται πλήρως και συνεχώς, ενώ 1.500.000 επιπλέον απασχολούσαν μόνο στο ήμισυ του χρόνου τους και οι υπόλοιποι 1.500.000 είναι εντελώς άνεργοι». Υπήρχαν πολλά περισσότερα εργατικά χέρια μαζεμένα στην πόλη από όσα τελικά χρειαζόνταν, με αποτέλεσμα οι κάτοχοι των εργοστασίων να μπορούν να παίζουν το παιχνίδι με τους δικούς τους όρους. Υπήρχε υπερπληθυσμός εργατικών χεριών και δεύτερον τα εργατικά χέρια ήταν ανειδίκευτα πράγμα που σημαίνει ότι θα δεχόντουσαν οποιαδήποτε δουλειά και δεδομένου ότι οι βιομηχανίες ήταν τόσο καινούριες στα τέλη του 18ου αιώνα, δεν υπήρχαν νόμοι για τη ρύθμισή τους. Από την απελπισία για εργασία, οι μετανάστες στις νέες βιομηχανικές πόλεις δεν είχαν διαπραγματευτική δύναμη να απαιτούν υψηλότερους μισθούς, δικαιότερες ώρες εργασίας ή καλύτερες συνθήκες εργασίας.

Ακόμη χειρότερα, δεδομένου ότι μόνο οι πλούσιοι στη Μεγάλη Βρετανία είχαν δικαίωμα ψήφου, οι εργαζόμενοι δεν μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν το δημοκρατικό πολιτικό σύστημα για να πολεμήσουν για δικαιώματα και μεταρρυθμίσεις. Το 1799 και το 1800, το Βρετανικό Κοινοβούλιο ψήφισε τις Συνδυαστικές Πράξεις, γεγονός που κατέστησε παράνομο για τους εργαζόμενους να συνδικαλιστούν ή να συνενωθούν ως ομάδα για να ζητήσουν καλύτερες συνθήκες εργασίας. Έτσι έχουμε ένα σοβαρό πρόβλημα απάνθρωπης εκμετάλλευσης των εργατών οι οποίοι ενώ είχαν μεταφερθεί στα αστικά κέντρα για αναζήτηση εργασίας και οικονομικών ευκαιριών υπήρχε τόσο μεγάλος υπερπληθυσμός που οι συνθήκες ζωής τους έγιναν ακόμη χειρότερες.

Για την πρώτη γενιά εργαζομένων - από τη δεκαετία του 1790 έως τη δεκαετία του 1840 - οι συνθήκες εργασίας ήταν πολύ δύσκολες και μερικές φορές τραγικές. Οι περισσότεροι εργάτες εργάζονταν 10 με 14 ώρες την ημέρα, έξι ημέρες την εβδομάδα, χωρίς διακοπές. Κάθε βιομηχανία είχε επίσης κινδύνους για την ασφάλεια. Η διαδικασία καθαρισμού του σιδήρου, για παράδειγμα, απαιτούσε να εργάζονται εργάτες μέσα σε θερμοκρασίες έως και 130 βαθμούς μέσα στα σιδηρουργεία (Rosen, 2016, 155). Υπό αυτές τις επικίνδυνες συνθήκες, τα εργατικά ατυχήματα συνέβαιναν τακτικά και χωρίς να υπάρχει ασφάλεια των εργαζομένων καθιστονταν αχριστευμένοι (Sadler, 1828).

Οι εργοστασιακοί εργοδότες απαιτήσαν μια πλήρη αλλαγή ρυθμού και πειθαρχίας από τη ζωή του χωριού. Οι εργαζόμενοι δεν μπορούσαν να περιπλανηθούν για να συνομιλήσουν με τους γείτονες ή την οικογένειά τους, όπως θα είχαν κάνει ενώ εργάζονταν στη χώρα. Δεν μπορούσαν να επιστρέψουν στο χωριό κατά τη διάρκεια της συγκομιδής για να βοηθήσουν τις οικογένειές τους, αν δεν ήθελαν να χάσουν τη

δουλειά τους, δεν ήταν πλέον τα δικά τους αφεντικά. Μερικοί εργαζόμενοι μπόρεσαν να βελτιώσουν το εισόδημά τους, προχωρώντας για δική τους επιχείρηση ή να κερδίσουν δουλειά ως επιβλέποντες παραγωγής, αλλά η πλειοψηφία τους, έβλεπε ελάχιστη κοινωνική κινητικότητα.

Η εργασία σε νέες βιομηχανικές πόλεις επηρέασε τη ζωή των ανθρώπων εκτός των εργοστασίων. Καθώς οι εργάτες μετανάστευσαν από Την ύπαιθρο στην πόλη, η ζωή τους και η ζωή των οικογενειών τους μεταμορφώθηκαν τελείως και μόνιμα. Για πολλούς ειδικευμένους εργαζόμενους, η ποιότητα ζωής μειώθηκε σημαντικά κατά τα πρώτα 60 χρόνια της Βιομηχανικής Επανάστασης. Οι ειδικευμένοι υφαντές, για παράδειγμα, έζησαν καλά στην προ-βιομηχανική κοινωνία ως ένα είδος μεσαίας τάξης. Περιποιούντουσαν τους κήπους τους, δούλευαν σε κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα στα σπίτια τους ή σε μικρά καταστήματα και έκτραφαν ζώα και ήταν τα αφεντικά του εαυτού τους (Thompson, 1993, 269).

Όμως, μετά τη Βιομηχανική Επανάσταση, οι συνθήκες διαβίωσης για ειδικευμένους υφαντές υποβαθμίστηκαν σημαντικά. Δεν μπορούσαν πλέον να ζουν με τον δικό τους ρυθμό ή να συμπληρώνουν το εισόδημά τους με την κηπουρική, την υφανση ή την κοινοτική συγκομιδή. Για τους ειδικευμένους εργαζόμενους, η ποιότητα ζωής πέτυχε μια απότομη πτώση.

Στα πρώτα εξήντα χρόνια περίπου της Βιομηχανικής Επανάστασης, οι άνθρωποι της εργατικής τάξης είχαν λίγο χρόνο ή ευκαιρία για αναψυχή. Οι εργαζόμενοι πέρνούσαν όλο το φως της ημέρας στην εργασία και γύριζαν σπίτι με λίγη ενέργεια, χώρο ή φως για να παίξουν αθλήματα ή παιχνίδια. Ο νέος βιομηχανικός ρυθμός και το εργοστασιακό σύστημα έρχονταν σε αντίθεση με τα παλιά παραδοσιακά φεστιβάλ που σημάδευαν το ημερολόγιο του χωριού. Επιπλέον, οι τοπικές κυβερνήσεις προσπάθησαν ενεργά να απαγορεύσουν τα παραδοσιακά φεστιβάλ στις πόλεις. Στις νέες γειτονιές της εργατικής τάξης, οι άνθρωποι δεν μοιράζονταν την ίδια παραδοσιακή αίσθηση μιας κοινότητας χωριών.

Οι ιδιοκτήτες επέβαλαν πρόστιμα στους εργαζόμενους που εγκατέλειπαν τη δουλειά τους για να επιστρέψουν στα χωριά τους για φεστιβάλ επειδή διέκοπταν την αποτελεσματική ροή εργασίας στα εργοστάσια (Stearns, 1993, 73-74). Μετά από τη δεκαετία του 1850, ωστόσο, η αναψυχή βελτιώθηκε μαζί με την άνοδο μιας αναδυόμενης μεσαίας τάξης. Οι αίθουσες μουσικής βγήκαν στις μεγάλες πόλεις. Τα αθλήματα όπως το ράγκμπι και το κρίκετ έγιναν δημοφιλή. Το ποδόσφαιρο έγινε επαγγελματικό άθλημα το 1885. Μέχρι τα τέλη του 19ου αιώνα, οι πόλεις είχαν γίνει οι χώροι με ευκαιρίες για άθληση και ψυχαγωγία που είναι σήμερα (Hobsbawm, 1968).

### **1.6.1 Αστικοποίηση**

Ένα από τα καθοριστικά και διαρκή χαρακτηριστικά της Βιομηχανικής Επανάστασης ήταν η μεγάλη συρροή ανθρώπων στις πόλεις. Στην προ-βιομηχανική κοινωνία, πάνω από το 80% των ανθρώπων ζούσαν σε αγροτικές περιοχές. Καθώς οι μετανάστες μετακόμισαν από την ύπαιθρο, μικρές πόλεις έγιναν μεγάλες πόλεις. Μέχρι το 1850, για πρώτη φορά στην παγκόσμια ιστορία, περισσότεροι άνθρωποι σε μια χώρα-Μεγάλη Βρετανία-ζούσαν σε πόλεις παρά σε αγροτικές περιοχές. Καθώς άλλες χώρες της Ευρώπης και της Βόρειας Αμερικής εκβιομηχανίστηκαν, συνέχισαν και αυτές τις πορείες αστικοποίησης. Μέχρι το 1920, η πλειοψηφία των Αμερικανών ζούσε στις πόλεις. Στην Αγγλία, αυτή η διαδικασία αστικοποίησης συνεχίστηκε αμείωτη σε όλη

τη διάρκεια του 19ου αιώνα. Η πόλη του Λονδίνου αυξήθηκε από πληθυσμό δύο εκατομμυρίων το 1840 σε πέντε εκατομμύρια σαράντα χρόνια αργότερα (Hobsbawm, 1962, 159).

Η μικρή πόλη του Μάντσεστερ, στην Αγγλία, γρήγορα θεωρήθηκε ως η πεμπτουσία βιομηχανικής πόλης για τον προηγμένο κόσμο της εποχής. Το δροσερό του κλίμα ήταν ιδανικό για την παραγωγή κλωστοϋφαντουργίας. Και βρισκόταν κοντά στο λιμάνι του Λίβερπουλ του Ατλαντικού και στα ανθρακωρυχεία του Lancashire.

Οι πρώτοι σιδηρόδρομοι στον κόσμο αργότερα συνδέουν την κλωστοϋφαντουργική πόλη με το Λίβερπουλ. Ως αποτέλεσμα, το Μάντσεστερ γρήγορα έγινε η κλωστοϋφαντουργική πρωτεύουσα του κόσμου, αντλώντας τεράστιο αριθμό μεταναστών στην πόλη. Το 1771 είχε πληθυσμό 22.000 κατοίκων. Κατά τα επόμενα πενήντα χρόνια, ο πληθυσμός του Μάντσεστερ εξερράγη και έφτασε τις 180.000 ("Μια ιστορία του Μάντσεστερ"). Πολλοί από τους μετανάστες ήταν άποροι αγρότες από την Ιρλανδία οι οποίοι εκδιώχθηκαν από τη γη τους από τους άγγλους ιδιοκτήτες τους. Στο Λίβερπουλ και το Μάντσεστερ το 25 έως 33 τοις εκατό των εργαζομένων ήταν Ιρλανδοί (Thompson, 1963, 429).

Η διαδικασία της αστικοποίησης έδωσε το ερέθισμα στις νέες βιομηχανικές πόλεις να τραβήξουν όλο και περισσότερους εργάτες και εργοστάσια και οι νέες βιομηχανικές πόλεις έγιναν πηγές πλούτου για τα κράτη.

Βεβαίως υπάρχουν θετικά από την έκφραση αυτής της εξέλιξης όπως ότι οι ιδιοκτήτες των βιομηχανιών άδραξαν ευκαιρίες και βελτίωσαν σημαντικά την ποιότητα ζωής τους. Όμως το αντικείμενο μελέτης είναι στην παρούσα διπλωματική είναι το μεγαλύτερο ποσοστό των απλών καθημερινών ανθρώπων που βιώνουν τις εκάστοτε καταστάσεις και όπως προαναφέρθηκε στις εργατικές γειτονιές υπήρχε ένα σκληρό και αφιλόξενο κλίμα. Η υπερβολική μάζωση ανθρώπων στις πόλεις είχε σαν αποτέλεσμα φτώχεια και εγκληματικότητα, πυκνοκατοίκηση, βρωμία και μόλυνση.

Ο Alexis de Tocqueville, ένας Γάλλος ταξιδιώτης και συγγραφέας, επισκέφθηκε το Μάντσεστερ το 1835 και σχολίασε τους περιβαλλοντικούς κινδύνους «Από αυτό το λάθος, αποστραγγίζεται το μεγαλύτερο ρεύμα της ανθρώπινης βιομηχανίας και εξελίσσεται για να γονιμοποιήσει ολόκληρο τον κόσμο. Από αυτό το βρώμικο υπονόμο ρέει καθαρός χρυσός. Εδώ η ανθρωπότητα επιτυγχάνει την πληρέστερη εξέλιξή της και την πιο άθλια ταυτόχρονα, εδώ ο πολιτισμός δουλεύει τα θαύματα του και ο πολιτισμένος άνθρωπος μετατρέπεται σχεδόν σε άγριο.» (Hobsbawm, , 1962, 44).

Μέσα από τα παραπάνω λόγια φαίνεται ότι η εκμετάλλευση του κεφαλαίου και των κεφαλαιούχων απέναντι στους καθημερινούς ανθρώπους ήταν ανέκαθεν ακραία. Φυσικά οι συνθήκες ζωής από τότε μέχρι και σήμερα έχουν γίνει πιο ανθρώπινες, αλλά και αυτό ήταν αναπόφευκτο. Με τον ίδιο τρόπο όπως και τότε, πάλι οι άνθρωποι της εργατικής τάξης, παλεύουν με την καθημερινότητα για την επιβίωση τους, βρίσκονται σε δυσμενής συνθήκες διαβίωσης. Η διαφορά είναι στο ότι σήμερα οι άνθρωποι λόγω του ότι έχουν κατακτηθεί ανθρωπιστικά δικαιώματα αποτυγχάνουν να δουν τις πραγματικές συνθήκες ζωής τους. Για μια μεγάλη μερίδα πληθυσμού ισχύει ότι μπορούν να βγάλουν την επόμενη μέρα με μια μικρή άνεση και είναι ευχαριστημένοι από αυτό. Ναι, πια δεν εργάζονται για ψίχουλα ή έχουν λίγη περισσότερη δύναμη διαπραγμάτευσης απέναντι στα αφεντικά αλλά, ένας άνθρωπος που δεν έχει τη δυνατότητα να σπουδάσει ή ακόμα και άνθρωποι με πτυχία και πλήρη εκπαίδευση ζούν σε πολλές περιπτώσεις με τους κατώτατους μισθούς. Ο μέσος



εργαζόμενος σήμερα ίσα που βγάζει τον μήνα του και βρίσκεται εγκλωβισμένος σε ένα κυνηγητό τύπου rat race. Ενώ οι κεφαλαιούχοι πλουτίζουν ακατάπαυστα.



Εικόνα 1. 8 Συνοστισμός σε πόλη της Αμερικής κατά την βιομηχανική επανάσταση

Πηγή: Google images

Οι παραπάνω διαπιστώσεις και σκέψεις προκύπτουν από το γεγονός ότι ανέκαθεν, από την αρχή της βιομηχανικής επανάστασης υπάρχει ανισότητα μεταξύ κοινωνικών τάξεων. Η μάζα των ανθρώπων από τότε μέχρι και σήμερα βιώνει άσχημες συνθήκες διαβίωσης με αποτέλεσμα να βιώνει άγχος. Η απότομη αλλαγή που ήρθε με το έναυσμα της βιομηχανικής επανάστασης όσον αφορά τα μεγάλα κύματα μεταναστεύσεων προς τα αστικά κέντρα, εξέθετε τους ανθρώπου σε νέα είδη άγχους όπως είναι το κοινωνικό στρες. Ο τρόπος διαβίωσης που επέβαλε η έντονη αστικοποίηση ανάγκαζε όλο και περισσότερους ανθρώπου να μοιράζονται έναν σταθερού μεγέθους χώρο, την πόλη. Αυτό μαζί με τις υπόλοιπες συνθήκες που αντιμετώπιζε ο άνθρωπος τότε οδήγησαν σε διάφορα αποτελέσματα που θα μελετηθούν παρακάτω.

## 1.6.2 Η έννοια της εργασίας

Στην αρχαία Ελλάδα και Ρώμη οι χειρονακτικές εργασίες και οι διάφορες αποστολές καθήκοντα πραγματοποιούνταν από τους. Μεγάλες μονάδες όπως μια φάρμα θα δουλευόταν από μια ομάδα σκλάβων υπό την καθοδήγηση των μελών της οικογένειας, αυτή η διάταξη ήταν υπαρκτή ακόμα και στο μεσαίωνα όπου τα μέλη της εκκλησίας και της αριστοκρατίας πίστευαν ότι οι χειρονακτικές εργασίες ήταν δουλειές για ανθρώπους μικρότερου στάτους.

Μέχρι να συμβεί η εξέλιξη στην τεχνολογία που προώθησε την βιομηχανική επανάσταση το μοτίβο της μακροπρόθεσμης, κανονικού ωραρίου εργασίας προς αμοιβή δεν υπήρχε, προ αυτής της εποχής οι εργάτες εργάζονταν προσωρινά για εποχικές εργασίες αυτό ακόμα συμβαίνει σε αγροτικές περιοχές του Η.Β. ,μόλις οι άνθρωποι μετακινήθηκαν για να εργάστούν σε μεγάλες μονάδες όπως τα εργοστάσια, ξεκίνησε και το σύγχρονο μοτίβο της ανάγκης για εργασία παροχή επαρκών πόρων για το άτομο και τους εξαρτώμενους απ αυτό, απ' το να είναι κανείς αυτόποστηριζόμενος.



Έτσι βλέπουμε λοιπόν ότι με την άνοδο του κεφαλαίου, την εξέλιξη της τεχνολογίας και την ανάγκη που δημιούργησε για να βγεί ο κόσμος στην εργασία στις μεγάλες μονάδες, αλλάζει κατά κόρον ο τρόπος που επιβίωναν οι άνθρωποι. Από τη μία, προ βιομηχανικής επανάστασης έχουμε πιο «φτωχικές» κοινωνίες οι οποίες αρκούσαν στο να παράξουν την τροφή τους και να παράξουν τις υπηρεσίες που χρειάζονταν μόνοι και απ την άλλη στο βωμό της «εξέλιξης» τεχνολογικά και οικονομικά πέφτει μεγάλη μερίδα των ανθρώπων στην παγίδα του κεφαλαίου και εργάζεται σε απάνθρωπες συνθήκες έως και τα μέσα του 19<sup>ου</sup> αι.



Εικόνα 1. 9 Εργαζόμενες γυναίκες και άνδρες σε εργοστάσιο

Πηγή: <https://www.historycrunch.com/>

Γυναίκες και άνδρες εργάζονταν σε μονότονες εργοστασιακές εργασίες, συνήθως για ελάχιστα χρήματα και ακανόνιστο ωράριο. Αφού δεν υπήχαν νομοθεσίες για να ρυθμίσουν τα εργατικά τους δικαιώματα, η εκμετάλευση των βιομηχάνων απέναντι στο εργατικό προσωπικό ήταν η τρέχουσα «φυσιολογική» κατάσταση της εποχής. Μια κατάσταση που γεμίζει με αρνητικά συναισθήματα, στρες, και εναλλαγές της διάθεσης στους ανθρώπους. Σημαντικοί λόγοι που ο αλκοολισμός και η εγκληματικότητα εκείνα τα χρόνια είχαν αυξηθεί κατακόρυφα. Πολύ αργότερα ξεκίνησαν να γίνονται οι διάφορες κινητοποιήσεις και ρυθμίσεις ώστε οι εργαζόμενοι να απολαμβάνουν καλύτερες συνθήκες εργασίας.

### **1.6.3 Η κατάσταση της υγείας κατά την περίοδο της βιομηχανικής επανάστασης**

Κατά το πρώτο μισό του 19ου αιώνα, ο αστικός υπερπληθυσμός, οι κακές διατροφές, η κακή υγιεινή και οι μεσαιωνικές ιατρικές θεραπείες ουσιαστικά συνέβαλαν σε πολύ κακή δημόσια υγεία για την πλειοψηφία των άγγλων και την υπόλοιπη ευρώπη.

Οι πυκνοκατοικημένες και κακώς κατασκευασμένες γειτονίες της εργατικής τάξης συνέβαλαν στη γρήγορη εξάπλωση των ασθενειών. Καθώς διαβάζουμε στο πρώτο

βιβλίο του Ένγκελς για τις περιοχές της εργατικής τάξης στο Μάντσεστερ, αυτές οι γειτονιές ήταν βρώμικες, απρογραμματίστες και σφιχτές. Οι δρόμοι ήταν λασπωμένοι και δεν είχαν πεζοδρόμια. Τα σπίτια χτίστηκαν σε επαφή μεταξύ τους, χωρίς να αφήνουν χώρο για εξαερισμό.

Ίσως το πιο σημαντικό, στα σπίτια δεν υπήρχαν τουαλέτες και αποχετευτικά συστήματα και ως εκ τούτου οι πηγές πόσιμου νερού, όπως τα πηγάδια, συχνά μολύνονταν από ασθένειες. Η χολέρα, η φυματίωση, ο τυφοειδής και η γρίπη έκαναν επέλαση μέσα από νέες βιομηχανικές πόλεις, ειδικά σε κακές γειτονιές της εργατικής τάξης. Το 1849, 10.000 άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους από τη χολέρα σε τρεις μήνες μόνο στο Λονδίνο ("Public health Timeline"). Η φυματίωση πήρε 60.000 έως 70.000 ζωές σε κάθε δεκαετία του 19ου αιώνα (Robinson, 2011).

Όμως πέραν των ασθενειών, οι πρώτοι εργάτες που μετακινήθηκαν από τις περιοχές που ζούσαν για να μετακομίσουν στις περιοχές με τα εργοστάσια πληρωνόντουσαν ελάχιστα οι συνθήκες εργασίας τους ήταν απογοητευτικές, επίσης ήταν τυπικό να εργάζονται πάνω από 60 ώρες την εβδομάδα με μία μέρα για ξεκούραση. Οι εργάτες ήταν άνδρες, γυναίκες και παιδιά και φαινόταν αδρανής και επιρρεπής στην βία και την μέθη, οι εργοδότες τους έβλεπαν σαν αναλώσιμα υλικά που προσλαμβάνεις και απολύεις, αφού υπήρχαν πολύ περισσότερα εργατικά χέρια που ζητούσαν εργασία παρά της προσφοράς που υπήρχε. Όσο ο 19<sup>ος</sup> αι. περνούσε μερικοί εργοδότες ενδιαφέρθηκαν για τις συνθήκες εργασίας που έβλεπαν τους ανθρώπους να βρίσκονται. Αρκετά εργοστάσια και επαρχιακές κοινωνίες, όπως το Saltaire στο West Yorkshire, δημιουργήθηκαν, με στόχο, η ευημερία των εργατών να είναι προτεραιότητα.

Παρατηρώντας την αστική ζωή από την αρχή της βιομηχανικής επανάστασης, είναι ασφαλές να καταλήξουμε στο συμπέρασμα πως οι άνθρωποι πρό αυτής είχαν μια αξιοπρεπή ζωή, είχαν περισσότερες ελευθερίες, χρόνο για την οικογένεια τους, και καλύτερη ψυχολογία παρόλο που υπήρχαν δυσκολίες στην καθημερινή ζωή όπως συστημα υγείας και εκπαίδευσης. Όμως με την βιομηχανική επανάσταση η οποία αντικειμενικά ήταν το έναυσμα για την εξέλιξη της ζωής όπως είναι σήμερα με την τεχνολογική ανάπτυξη, η οποία έχει δώσει στον άνθρωπο πλέον πολυάριθμα πλεονεκτήματα, (πληροφορία, υγεία, εκπαίδευση, καλύτερη οικονομική κατάσταση κτλ.) είναι επίσης και η αρχή για την καταπίεση, τον εγκλωβισμό του ανθρώπου σε μια κατάσταση φαυλου κύκλου για την επιβίωση του, και στρες.

Αναλύοντας την ψυχολογία των πρώτων εργαζομένων της βιομηχανικής επανάστασης μπορούμε να κατανοήσουμε πως το να εργάζεστε κάποιος 10-14 ώρες σε ένα εργοστάσιο είναι κουραστικό και ψυχοφθόρο, καθώς από τις 24 ώρες της ημέρας εργάζεται την μισή, στη συνέχεια έχει ανάγκη να κοιμηθεί επομένως στην καλύτερη περίπτωση έχει 4-6 ώρες την ημέρα για ξεκούραση, ενασχόληση με την οικογένεια κτλ, όμως εργάζονταν και παιδιά υπό σκληρές συνθήκες και πολλές ώρες τη μέρα, εργάζονταν και οι γυναίκες άρα σαν αποτέλεσμα αν πάρουμε ένα παράδειγμα μιας τετραμελούς οικογένειας στις αρχές της βιομηχανικής επανάστασης όλοι εργάζονται με ελάχιστα προνόμια και δικαιώματα για ελάχιστα χρήματα προς επιβίωση ενώ η ζωή τους δεν είχε καμία σχέση με την τωρινή, είναι πάρα πολύ λογικό να βιώνουν στρες καταπίεση, και καταθλιπτικές τάσεις πράγμα που οδηγεί σε φαινόμενα αλκοολισμού και αύξηση της εγκληματικότητας στα μεγαλύτερα ποσοστά που είχαν φτάσει έως τότε. Επιπροσθέτως είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι με αυτούς τους ρυθμούς εργασίας καταλύεται ο θεσμός της ενωμένης οικογένειας γεγονός που συμβάλει στις διαταραχές της διάθεσης και την κατάθλιψη.



Εικόνα 1. 10 καρικατούρα της εποχής για την χολέρα.

Πηγή: <https://www.sciencedirect.com/>

Επικρατούσαν απάνθρωπες συνθήκες ζωής εκείνη την εποχή. Η συρροή τόσων ανθρώπων στις πόλεις ήταν μεγαλύτερη από όσο οι πόλεις μπορούσαν να εξυπηρετήσουν. Άμεσο αποτέλεσμα ασθένειες που ξέσπασαν μέσω της ακαθαρσίας, της έλλειψης αποχετευτικού συστήματος κλ. Αυτές οι συνθήκες ζωής μπορεί να έχουν σοβαρότατες επιπτώσεις στο ανοσοποιητικό σύστημα ενός οργανισμού. Επίσης δεν είναι και ευχάριστες όσον αφορά την ψυχολογία του. Κανένα ανθρώπινο ον δε θα απολάμβανε αυτές τις συνθήκες και μάλιστα θα ένοιωθε άνετα, χωρίς πίεση ζώντας μέσα σε αυτές.

#### 1.6.4 Παιδική εργασία

Καθώς δεν υπήρχε εκείνη την εποχή καμία νομοθεσία για την εργασία ήταν αναπόφευκτο να υπάρχει παιδική εργασία, ανέκαθεν οι ιδιοκτήτες των εργοστασίων ήθελαν φτηνά εργατικά χέρια για να βγάζουν την μέγιστη παραγωγή σε ελάχιστο κόστος και ποιος θα μπορούσε να εκπονήσει αυτό το ρόλο καλύτερα από τα παιδιά.

Αρκετά από τα μηχανήματα ήταν τόσο εύκολα στο χειρισμό πού και ένα παιδί μπορούσε να καταφέρει να κάνει την ίδια επαναληπτική διαδικασία με το μηχάνημα, όπως και ένας ενήλικος, επίσης ένα παιδί δεν συγκεντρωνόταν σε πορείες με τους ενήλικες συναδέλφους του/δεν απεργούσε, συν του ότι πληρωνόταν το 1/10 από ένα ενήλικα εργάτη. Δεν είναι λοιπόν έκπληξη το γεγονός ότι τα παιδιά απασχολούνταν έντονα στα πρώτα εργοστάσια της ιστορίας. Το 1789, στο νέο εργοστάσιο κλωστοϋφαντουργίας του Richard Arkwright, τα δύο τρίτα των 1.150 εργατών ήταν παιδιά (Ashton, 1998, 93).

Στη δεκαετία του 1830, το Βρετανικό Κοινοβούλιο άρχισε να ερευνά τις συνθήκες στα εργοστάσια για παιδιά. Ένας βουλευτής, ο Michael Sadler, ξεκίνησε μια επιτροπή, το 1832, για να στείλει ερευνητές σε εργοστάσια για να πάρουν συνέντευξη στα παιδιά και να συγκεντρώσουν στοιχεία σχετικά με τις συνθήκες εργασίας τους. Ο Sadler προσπάθησε να περάσει ένα νομοσχέδιο μέσω του Κοινοβουλίου για να μειώσει την παιδική εργασία και να ρυθμίσει όλα τα εργοστάσια ώστε να έχουν 10ωρη εργάσιμη ημέρα. Οι μεταγραφές από αυτές τις έρευνες επιβιώνουν σήμερα ως μερικές από τις καλύτερες πρώτες πηγές για την παιδική εργασία.

Με την παιδική εργασία σαν φαινόμενο που ήταν αποδεκτό για εκείνα τα χρόνια είναι σίγουρο ότι με την βιομηχανική επανάσταση και τις συνθήκες που επέφερε άλλαξε όλος ο κορμός και ρόλος της οικογένειας, στις παραδοσιακές οικογένειες προ επανάστασης οι οικογένειες δούλευαν σαν σύνολο για την παραγωγή, οι γυναίκες μπορούσαν να έχουν τον ρόλο του γονιού αλλά και να έχουν μερίδιο στην παραγωγή τροφής ή πρώτων ύλων που χρειαζόταν η οικογένεια η δουλειά και ο ελεύθερος χρόνος ήταν ποιο εύελικτα προγράμματα μέσα στη καθημερινότητα, όμως με την αστικοποίηση που έφερε η βιομηχανική επανάσταση και με την πολύωρη εργασία των ανθρώπων που συγκεντρώνονταν στις πόλεις οι ρυθμοί και οι τρόποι λειτουργίας της οικογένειας άλλαξαν ριζικά.

Η εργασία και η ζωή στο σπίτι έγιναν απότομα διαχωρισμένες. Οι άνδρες κέρδιζαν χρήματα για τις οικογένειές τους. Οι γυναίκες φρόντιζαν για το σπίτι και εβλεπάν τον οικονομικό τους ρόλο να χάνεται. Ενώ πολλοί εργαζόμενοι στο εργοστάσιο ήταν αρχικά γυναίκες, οι περισσότερες, νεαρές γυναίκες που θα σταματούσαν να εργάζονται όταν παντρευόντουσαν. Επίσης μεγάλο διάστημα όπως αναφέρθηκε ακόμα και παιδιά εργάζονταν.

Η ζωή των ανθρώπων ήρθε σε πλήρη αντίθεση ακόμα και με τον τρόπο εργασίας με τα διάφορα μεταβαλλόμενα καθήκοντα που εκτελούσε ένας αγρότης στην προ-βιομηχανική κοινωνία, οι εργαζόμενοι στο εργοστάσιο συνήθως ολοκλήρωναν επαναλαμβανόμενα και μονότονα καθήκοντα για 10 έως 14 ώρες κάθε μέρα. Αρκετά κουραστικό για επάγγελμα.

Οι ιστορικοί διαφωνούν για το αν η ζωή βελτιώθηκε για την εργατική τάξη κατά την πρώτη φάση της Βιομηχανικής Επανάστασης, από το 1790 έως το 1850. Ο E.P. Thompson υποστήριξε στον έργο του «Δημιουργία της αγγλικής εργατικής τάξης» ότι η ζωή σαφώς δεν βελτιώθηκε για την πλειοψηφία του βρετανικού λαού: «Η εμπειρία της μετανάστευσης για καλύτερες ευκαιρίες ήρθε κατά πάνω τους σε εκατό διαφορετικές μορφές, για τον εργαζόμενο πεδίου, ήρθε η απώλεια των κοινών δικαιωμάτων, για τον τεχνίτη, ήρθε η απώλεια του καθεστώτος στην τέχνη του, για τον υφαντή, η απώλεια βιοπορισμού και ανεξαρτησίας, για το παιδί, το ξεκίνημα της εργασίας του στέρησε την ηλικία του και το παχνίδι στο σπίτι, για πολλές ομάδες εργαζομένων των οποίων τα κέρδη και η ζωή τους πραγματικά βελτιώθηκαν, ήρθε απώλεια ασφάλειας λόγω των συνθηκών που ζούσαν οι υπόλοιποι συμπολίτες του, ο ελεύθερος χρόνος από τις υπέρογκες ώρες εργασίας και η υποβάθμιση του αστικού περιβάλλοντος» (Thompson, 1963, 445).





Εικόνα 1. 11 Εργαζόμενα παιδιά της εποχής

Πηγή: <https://fineartamerica.com/> 15/12/2019

Όσο ο 19<sup>ος</sup> αι. προχωρούσε τα εργασιακά μοτίβα άρχισαν να αλλάζουν. Τα παιδιά που εργαζόντουσαν με τον πενιχρότερο μισθό άρχισαν σιγα σιγά να αποκλείονται από τις δουλειές. Η πλήρους ωραρίου αναγκαστική εκπαίδευση εγκαθιδρύθηκε περί τα 1870, κυρίως όμως λόγω της συνειδητοποίησης ότι οι εργάτες θα πρέπει να είναι γραμματιζόμενοι και να έχουν γνώσεις αριθμητικής. Όπως είχε πει και ο Λουί Αλτουσέρ ο καπιταλισμός μέσω των ιδεολογικών μηχανισμών του κράτους εκπαιδεύει την εργατική τάξη μόνο και μόνο για να μπορέσει να τον εξυπηρετήσει και δεν την εκπαιδεύει περισσότερο για να μην τον αμφισβητήσει (Althusser, 1970).

Αυτό ήταν το ξεκίνημα της σύνδεσης μεταξύ εκπαίδευσης και εργασίας που ακόμα και στις μέρες μας είναι άρρηκτα συνυφασμένα. Για παράδειγμα στην αλλαγή του αιώνα στο Lancashire ήταν σύνηθες για τα κορίτσια όταν φτάσουν στην ηλικία των 11 ετών να εργάζονται τη μισή μέρα στο εργοστάσιο και την άλλη μισή να πηγαίνουν στο σχολείο.

Οι στόχοι της «εκπαίδευσης» ήταν συνυφασμένοι με τις ανάγκες της βιομηχανικής επανάστασης, για τα παιδιά η εργασία και το σχολείο ήταν κυρίως μια προετοιμασία για την αγορά εργασίας, μια προετοιμασία να βγούν να εργαστούν ουσιαστικά για την άρχουσα τάξη που κατείχε τα εργοστάσια και τις βιομηχανικές εγκαταστάσεις.

Μέχρι και τα 1950 όπου η ηλικία για να σταματήσει κάποιος το σχολείο ανέβηκε στα 15 έτη ζωής μόλις το 15% των παιδιών έμεινε στο σχολείο για να συνεχίσει την εκπαίδευσή του, η συντριπτική πλειοψηφία διάλεξε το να εργαστεί κατευθείαν.

### **1.6.5 Οι ψυχολογικές επιπτώσεις της Βιομηχανικής Επανάστασης στον άνθρωπο τότε και σήμερα.**

#### **1.6.5.1 Η κρυμμένη ψυχολογική κληρονομιά στις περιοχές-κέντρα της βιομηχανικής επανάστασης σήμερα.**

Τα στοιχεία, για την μελέτη της ψυχολογικής κατάστασης των ανθρώπων τότε είναι αδύναμα. Με τη βοήθεια ερευνών προσφάτων σε ανθρώπους που ζουν στις τότε βιομηχανικές πόλεις, καθώς και σε πρόσφατες εργασίες του Baumard σχετικά με την

ψυχολογία της φτώχειας έχουν βρεθεί σοβαρά αποτελέσματα για όλη αυτή τη περίοδο, από το ξέσπασμα της βιομηχανικής επανάστασης μέχρι και τα κατάλοιπα που έχουν απομείνει πλέον, γεγονός που υποδηλώνει ότι η φτώχεια οδηγεί σε βραχυπρόθεσμες προτιμήσεις (Haushofer & Fehr, 2014, 2018) και έχει άλλες δυσμενείς επιπτώσεις στη γνωστική λειτουργία, πιθανώς μέσω ψυχολογικών μηχανισμών όπως το άγχος (Mani, et al, 2013, Mullainathan & Shafir, 2013).

Ερευνώντας τις ψυχολογικές επιπτώσεις της βιομηχανικής επανάστασης. Μέσα από έρευνες του πανεπιστημίου του Cambridge και μελέτες άρθρων του πανεπιστημίου του Harvard. Αποδύκνεται, η σύνδεση των ψυχολογικών επιπτώσεων της βιομηχανικής επανάστασης στους ανθρώπους που ζούν στις πρώην καρδιές της βιομηχανικής επανάστασης της Αγγλίας, της Ουαλίας και των Ηνωμένων πολιτειών. Οι κάτοικοι τους είναι πιο ευάλωτοι σε αρνητικά συναισθήματα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το άγχος και οι καταθλιπτικές τάσεις είναι τα κύρια χαρακτηριστικά που εμφανίζονται ανάμεσα τους. Επίσης δείχνουν έντονα σημάδια παρορμητικότητας και έχουν περισσότερες πιθανότητες να δυσκολεύονται στο σχεδιασμό της ζωής τους και στην έυρεση κινήτρου για να την βελτιώσουν. Τα ευρήματα δείχνουν ότι οι γενιές μετά την εποχή της Βιομηχανικής Επανάστασης και δεκαετίες από την πτώση της εξόρυξης άνθρακα. Οι πληθυσμοί των περιοχών όπου οι βιομηχανίες με βάση τον άνθρακα κυριαρχούσαν τον 19ο αιώνα διατηρούν μια «ψυχολογική αντίθεση».

Οι ερευνητές προτείνουν ότι αυτό είναι το κληρονομικό προϊόν των επιλεκτικών μεταναστεύσεων κατά τη διάρκεια της μαζικής εκβιομηχάνισης, που επεκτείνεται από τις κοινωνικές επιπτώσεις της έντονης εργασίας και των συνθηκών διαβίωσης. Υποστηρίζουν ότι η βλαπτική γνωστική κληρονομιά του άνθρακα, ενισχύεται από τις οικονομικές συνέπειες της υψηλής ανεργίας που βλέπουμε σήμερα. Η μελέτη έδειξε επίσης σημαντικά χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή σε αυτούς τους τομείς.

"Αυτοί που ζουν σε ένα μεταβιομηχανικό τοπίο εξακολουθούν να το κάνουν στη σκιά του άνθρακα, εσωτερικά και εξωτερικά. Η μελέτη αυτή είναι μια από τις πρώτες που δείχνουν ότι η Βιομηχανική Επανάσταση έχει μια κρυμμένη ψυχολογική κληρονομιά, η οποία είναι αποτυπωμένη στη σημερινή ψυχολογική σύνθεση των περιφερειών της Αγγλίας και της Ουαλίας ». (Jason Rentfrow, Τμήμα Ψυχολογίας του Cambridge.)

Μια διεθνής ομάδα ψυχολόγων, συμπεριλαμβανομένων των ερευνητών του Πανεπιστημίου Τεχνολογίας του Queensland, του Πανεπιστημίου του Τέξας, του Πανεπιστημίου του Cambridge και του Συνεργατικού Κρατικού Πανεπιστημίου Baden-Wuerttemberg, χρησιμοποίησε στοιχεία που συγκέντρωσαν από 381.916 άτομα σε όλη την Αγγλία και την Ουαλία κατά τη διάρκεια της περιόδου 2009-2011 ως μέρος του BBC Online τεστ προσωπικότητας.

Η ομάδα ανέλυσε τα αποτελέσματα των εξετάσεων εξετάζοντας τα χαρακτηριστικά των μεγάλων πέντε χαρακτηριστικών της προσωπικότητας: εξωστρέφεια, ευγένεια, συνείδηση, νευρωτισμό και ανοικτό πνεύμα. Τα αποτελέσματα διαχωρίστηκαν περαιτέρω από χαρακτηριστικά όπως ο αλτρουισμός, η αυτοπειθαρχία και το άγχος. Τα στοιχεία κατανεμήθηκαν επίσης ανά περιφέρεια και νομό και συγκρίθηκαν με άλλα σύνολα δεδομένων μεγάλης κλίμακας, όπως χάρτες ανθρακωρύχων και απογραφή κατοίκων, ανδρών, στις αρχές του 19ου αιώνα (που συγκεντρώθηκαν μέσω αρχείων βαφτιστικών εορτών, όπου ο πατέρας αναφέρει τη δουλειά του).

Η ομάδα διερεύνησε μια ευρεία σειρά άλλων πιθανών επιδράσεων - από τους ανταγωνιστικούς οικονομικούς παράγοντες του 19ου αιώνα και νωρίτερα, μέχρι τις

σύγχρονες θεωρήσεις της εκπαίδευσης, του πλούτου και ακόμη και του κλίματος. Ωστόσο, εξακολουθούν να διαπιστώνονται σημαντικές διαφορές προσωπικότητας για εκείνους που απασχολούν επί του παρόντος περιοχές όπου μεγάλος αριθμός ανδρών απασχολούνταν σε βιομηχανίες με βάση τον άνθρακα από το 1813 έως το 1820 – όπου η βιομηχανική επανάσταση κορυφώθηκε.

Ο νευρωτισμός ήταν κατά μέσο όρο 33% υψηλότερος στις περιοχές αυτές σε σύγκριση με την υπόλοιπη χώρα. Στο μοντέλο της προσωπικότητας των μεγάλων πέντε στοιχείων, αυτό μεταφράζεται ως αυξημένη συναισθηματική αστάθεια, επιρρεπής σε συναισθήματα ανησυχίας ή θυμού, καθώς και σε υψηλότερο κίνδυνο κοινών ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη και κατάχρηση ουσιών. Στην πραγματικότητα, στις περαιτέρω αναλύσεις "υπο-πτυχών", αυτές οι μεταβιομηχανικές περιοχές σημείωσαν αύξηση κατά 31% για τις τάσεις προς το άγχος και την κατάθλιψη. Οι περιοχές που κατέχουν την υψηλότερη θέση για τον νευρωτισμό περιλαμβάνουν το Blaenau Gwent και το Ceredigion στη Νότια Ουαλία και το Hartlepool στην Αγγλία.

Η συνείδηση ήταν κατά μέσο όρο κατά 26% χαμηλότερη στις πρώην βιομηχανικές περιοχές. Στο μοντέλο των «μεγάλων πέντε», αυτό εκδηλώνεται ως πιο ατασθαλές και λιγότερο προσανατολισμένες προς το στόχο συμπεριφορές - δυσκολία στον προγραμματισμό και εξοικονόμηση χρημάτων. Οι τρεις χαμηλότεροι τομείς συνείδησης ήταν όλοι στην Ουαλία (Merthyr Tydfil, Ceredigion και Gwynedd), σε αγγλικές περιοχές, όπως το Nottingham και το Leicester. Μια αξιολόγηση της ικανοποίησης από τη ζωή συμπεριλήφθηκε στο ερωτηματολόγιο του BBC Lab, το οποίο ήταν κατά μέσο όρο 29% χαμηλότερο στα πρώην βιομηχανικά κέντρα.

Ενώ οι ερευνητές λένε ότι θα υπάρχουν πολλοί παράγοντες πίσω από τη συσχέτιση μεταξύ των χαρακτηριστικών προσωπικότητας και της ιστορικής εκβιομηχάνισης, προσφέρουν δύο πιθανές: μετανάστευση και κοινωνικοποίηση (μαθησιακή συμπεριφορά). Οι άνθρωποι που μεταναστεύουν σε βιομηχανικές περιοχές συχνά το έκαναν για να βρουν απασχόληση με την ελπίδα να ξεφύγουν από τη φτώχεια και τις καταστροφικές καταστάσεις αγροτικής κατάθλιψης - εκείνων που αντιμετωπίζουν υψηλά επίπεδα «ψυχολογικών αντιξοοτήτων».

Ωστόσο, οι άνθρωποι που εγκατέλειψαν αυτές τις περιοχές, συχνά αργότερα, ήταν πιθανόν αυτοί με υψηλότερο βαθμό αισιοδοξίας και ψυχολογικής ανθεκτικότητας, λένε οι ερευνητές. Αυτή η "επιλεκτική εισροή και εκροή" μπορεί να έχει συγκεντρώσει τα αποκαλούμενα «αρνητικά» χαρακτηριστικά της προσωπικότητας σε βιομηχανικές περιοχές, χαρακτηριστικά που μπορούν να μεταβιβαστούν στις γενιές μέσω συνδυασμών εμπειρίας και γενετικής.

Οι μεταναστευτικές επιδράσεις θα είχαν επιδεινωθεί από την «κοινωνικοποίηση» επαναλαμβανόμενης, επικίνδυνης και εξαντλητικής εργασίας από την παιδική ηλικία - μειώνοντας την ευημερία και την άνοδο του στρες - σε συνδυασμό με σκληρές συνθήκες υπερπληθυσμού και σφοδρής υγιεινής κατά την εποχή του ατμού.

Οι συγγραφείς της μελέτης υποστηρίζουν ότι τα ευρήματά τους έχουν σημαντικές συνέπειες για τους υπευθύνους χάραξης πολιτικής που εξετάζουν τις παρεμβάσεις δημόσιας υγείας. "Η μείωση του άνθρακα σε περιοχές που εξαρτώνται από τέτοιες βιομηχανίες έχει προκαλέσει επίμονες οικονομικές δυσκολίες - το σημαντικότερο είναι η υψηλή ανεργία. Αυτό είναι πιθανό να συνέβαλε στη βασική γραμμή των ψυχολογικών αντιξοοτήτων που αποδίδεται στη βιομηχανική επανάσταση σε ορισμένους πληθυσμούς.» (Michael Stuetzer Πανεπιστήμιο Baden-Württemberg).

Συνολικά μέσα από την παραπάνω έρευνα το ενδιαφέρον στοιχείο που προκύπτει είναι ότι, οι άνθρωποι που σήμερα ζούν σε περιοχές που αποτελούσαν, τα κέντρα ,της βιομηχανικής επανάστασης ήταν ευπαθείς σε συναισθήματα άγχους και κατάθλιψης και διέτρεχουν και αυξημένο κίνδυνο να ζούν με αυτά. Σαν συμπέρασμα μπορεί να προκύψει ότι μέσω της γενετικής πληροφορίας είναι δυνατό να περάσουν τάσεις, που αυξάνουν το ρίσκο για την ύπαρξη ψυχικών διαταραχών οι οποίες έχουν σχέση με την διάθεση, αλλά και την λειτουργία του εγκεφάλου.

## 1.7 Συμπεράσματα κεφαλαίου

Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρατέθηκαν στις παραπάνω ενότητες ,φαίνεται αναπόφευκτο ο άνθρωπος να οργανωθεί σε κοινωνίες, να δημιουργήσει πόλεις και να φτάσει στο σημείο που βρίσκεται σήμερα. Από την αρχή της ανθρώπινης εξέλιξης ο άνθρωπος όπως κάθε άλλος ζωντανός οργανισμός έχει έμφυτο μέσα του το ένστικτο της επιβίωσης, επομένως, όλες του οι επιλογές στη ζωή έχουν να κάνουν με το να επιβιώσει και λόγω του ότι είναι το μόνο όν που ανέπτυξε συνείδηση, να βελτιώσει την ποιότητα ζωής του.

Άρα, ο άνθρωπος προσπάθησε να ελέγξει τη φύση με την πρώτη ευκαιρία που του δόθηκε και αυτή ήταν με το ξεκίνημα της Νεολιθικής εποχής, όπου βρήκε τις κατάλληλες καιρικές συνθήκες για την εξέλιξη και εξάπλωση του. Βεβαίως ο άνθρωπος είναι από τη φύση του κοινωνικό ον και χρειάζεται την κοινωνική αλληλεπίδραση. Έτσι, αντιλήφθηκε από νωρίς ότι με την συνεργασία μπορεί να επιτύχει την βελτίωση της ποιότητας ζωής του και αυτό φαίνεται ήδη από την εποχή του Χαλκού. Ο τύπος οργάνωσης των κοινωνικών ομάδων αλλάζει και σιγά σιγά αρχίζει η επικοινωνία διαφορετικών φυλών, η σταθερή αποθήκευση τροφής και η ανάπτυξη γραφής και της ναυτιλίας για εμπορικές συναλλαγές αλλά και η αρχή μιας

σειράς πολέμων και η έναρξη αυτοκρατοριών στη συνέχεια. Παρατηρούμε δηλαδή, την εξέλιξη του ανθρώπου από παρασιτικό οργανισμό στην γη να παίρνει ενεργό έλεγχο πάνω της και στη ζωή του, αντιλαμβάνεται το συμφέρον του και προσπαθεί να ελέγξει και να συνεργαστεί με τους γύρω του. Μέσα σε όλες αυτές τις εξελίξεις κρύβεται και ένας δυναμικός παράγοντας ο οποίος ώθησε τον άνθρωπο να εξελιχθεί σε αυτό το σημείο. Το στρες, που είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού, όταν έρχεται αντιμέτωπος με κάτι απαιτητικό, καινούργιο, κάτι άγνωστο στο οποίο δεν έχει ξαναδοκιμαστεί. Έτσι, φαίνεται πως για να έφτασε ο άνθρωπος συνεχώς να εξελίσσεται και να δημιουργεί καινούργια πράγματα σαφώς είχε σαν σύμμαχο του την παραγωγική πλευρά του άγχους. Ήταν κάτι αντιμετωπίσιμο το οποίο του έδινε και ώθηση. Βεβαίως στις διαφορετικές χρονικές στιγμές που έχει υπάρξει ο άνθρωπος αισθάνεται στρες για διαφορετικούς λόγους και στις διαφορετικές εποχές έχει πολύ διαφορετικές καταστάσεις για να αντιμετωπίσει. Αυτό δείχνει ταυτόχρονα ότι ο άνθρωπος έχει και μια ανθεκτικότητα σε αυτό. Όμως ποια είναι τα όρια αυτής της ανθεκτικότητας; Γιατί στη σημερινή εποχή παραπάνω από το 12% του παγκόσμιου πληθυσμού πάσχει από ψυχικές διαταραχές σύμφωνα με το Υπουργείο Υγείας;

Όσο ο άνθρωπος συνεχίζει την εξέλιξη του φτάνει στο σήμερα όπου, το 55% του πληθυσμού της γης κατοικεί σε αστικά περιβάλλοντα, με πιθανότητα αύξησης εως το 68% εως το 2050. Σύμφωνα με την επίσημη ιστοσελίδα των Ηνωμένων Εθνών. Η μαζική συγκέντρωση στις πόλεις είναι και ο πρωταρχικός παράγοντας που εκθέτει τους ανθρώπους στο κοινωνικό στρες. Ο πρωταρχικός λόγος της μετανάστευσης των ανθρώπων στις πόλεις γίνεται για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του. Σε πολλές



περιπτώσεις όμως το αντίτιμο για αυτή τη βελτίωση είναι η ψυχολογία του. Επόμενος όσο υπάρχει αυτό το ψυχολογικό αντίτιμο, δεν γίνεται λόγος για βελτίωση της ποιότητας ζωής καθώς, είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ψυχολογική ευημερία του ανθρώπου. Η σύνδεση μεταξύ της ανθρώπινης ψυχοπαθολογίας και της ζωής του ανθρώπου στο αστικό περιβάλλον, καθώς και η μελέτη της αλληλεπίδρασης αυτής θα γίνει στο δεύτερο κεφάλαιο της διπλωματικής αυτής εργασίας.

## 2 ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΟ ΔΟΜΗΜΕΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

### 2.1 Ψυχική υγεία.

Με την έννοια ψυχική υγεία δεν νοείται η απουσία κάποιας ψυχικής διαταραχής. Είναι μια κατάσταση του ανθρώπου που επηρεάζει την καθημερινότητα, την παραγωγικότητα, τις κοινωνικές σχέσεις και την συμπεριφορά και τις αντιδράσεις ενός ατόμου μέσα στο περιβάλλον του. Ο άνθρωπος στις διάφορες περιόδους της ιστορίας του αναγκαζόταν να αντιμετωπίσει διαφορετικές καταστάσεις στην ζωή του που τον εξέθεταν σε συναισθήματα άγχους. Οι συγκυρίες της κάθε εποχής είχαν και έχουν ψυχολογικό αντίκτυπο στον άνθρωπο. Σήμερα, κυρίως λόγω των παγκόσμιων οικονομικών συνθηκών που επικρατούν η σημασία της ψυχικής υγείας απασχολεί ολοένα και περισσότερο τους ειδικούς (ψυχιάτρους και ψυχολόγους), αλλά και επιστήμονες άλλων ειδικοτήτων. Οι δυσμενείς οικονομικές συνθήκες των τελευταίων χρόνων οδήγησαν στην εκδήλωση αναρίθμητων φαινομένων ψυχοπαθολογικών διαταραχών και έκρουσαν τον κώδωνα του κινδύνου στους ειδικούς για την αντιμετώπιση και τον περιορισμό των κρουσμάτων.

Σύμφωνα με το Υπουργείο Υγείας, εκατοντάδες εκατομμύρια ανθρώπων πάσχουν από ψυχικές διαταραχές (πάνω από το 12%) του παγκοσμίου πληθυσμού. Στατιστικά στοιχεία του Υπουργείου υγείας δείχνουν ότι πάνω από το 10% των μακροχρόνιων προβλημάτων υγείας προκαλούνται από ψυχικά αίτια. Επίσης ψυχικές διαταραχές έχουν σαν αποτέλεσμα την ανικανότητα για εργασία και πρόωρες συνταξιοδοτήσεις στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Γεγονός που τονίζει την σημασία της ψυχικής υγείας για την ποιότητα ζωής των πολιτών, την κοινωνία και το οικονομικό περιβάλλον. Μέσα από το στρες και την χρόνια έκθεση του σε αυτό οι πιθανότητες για την ανάπτυξη ψυχικών διαταραχών στους ανθρώπους είναι υψηλές, οι στρεσογόνες καταστάσεις και συνθήκες της σημερινής ζωής στα αστικά περιβάλλοντα είναι πιθανό να δημιουργήσουν χρόνια στρες, κατάθλιψη, σχιζοφρένεια, διαταραχές της διάθεσης, αλκοολισμό και άλλα ψυχικά νοσήματα στο άτομο.

*Πίνακας 2. 1 Κοινωνικό-οικονομικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες για την ισορροπία της ψυχικής υγείας.*

*Πηγή: Πράσινο βιβλίο (2005), παγκόσμιος οργανισμός υγείας, ίδια επεξεργασία*

Παράγοντες που οδηγούν σε ψυχικές διαταραχές	Παράγοντες που προστατεύουν από ψυχικές διαταραχές
Καταχρήσεις (αλκοόλ, ναρκωτικά)	Ενδυνάμωση
Περιθωριοποίηση	Ένταξη εθνικών μειονοτήτων
Απομόνωση αποξένωση	Θετικές διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις
Έλλειψη εκπαίδευσης, μεταφορών και στέγασης	Κοινωνικοποίηση
Αποδιοργάνωση γειτονιάς	Κοινωνική ευθύνη και ανοχή
Απόρριψη από το κοινωνικό περιβάλλον	Κοινωνικές υπηρεσίες

Φτωχές κοινωνικές περιστάσεις	Κοινωνική υποστήριξη και δίκτυα επικοινωνίας
Κακή διατροφή	
Φτώχεια	
Φυλετική αδικία και διακρίσεις	
Κοινωνικές αδικίες και διακρίσεις	
Αστικοποίηση	
Κακοποίηση	
Πόλεμος	
Άγχος στον εργασιακό χώρο	
Ανεργία	
Υποβαθμισμένο περιβάλλον κατοικίας	

Τις τελευταίες δεκαετίες έχουν αναπτυχθεί διάφορες θεωρίες που συσχετίζουν την ψυχολογία με την διάσταση του χώρου. Ο επιστημονικός κλάδος που συνδέει την ανθρώπινη συμπεριφορά με το περιβάλλον είναι η Περιβαλλοντική Ψυχολογία. Ένας κλάδος της επιστήμης της ψυχολογίας που δημιουργήθηκε από τις ανάγκες κάλυψης των ψυχολογικών αναγκών των ανθρώπων από το περιβάλλον.

Το αστικό περιβάλλον και η ζωή μέσα σε αυτό συνοδεύεται από καταστάσεις που προκαλούν άγχος στους κατοίκους του και εκτός αυτού επιβαρύνει και την σωματική του υγεία ( ατμοσφαιρική ρύπανση, θόρυβος, ταχείς ρυθμοί ζωής). Μέσα από αυτά τα στοιχεία προκύπτει η ορολογία του αστικού άγχους που καταδεικνύει ότι η γενεσιουργός δύναμη του άγχους είναι το δομημένο περιβάλλον. Από τη θεωρία της περιβαλλοντικής πίεσης διερευνάται πως το δομημένο περιβάλλον και οι στρεσογόνοes συνθήκες που έρχονται μαζί με αυτό επηρεάζουν την ψυχική διάθεση και υγεία των ανθρώπων προκαλώντας χρόνιο άγχος.

## 2.2 Περιβαλλοντική ψυχολογία και θεωρία περιβαλλοντικής πίεσης.

Τα τελευταία χρόνια προσεγγίζεται επιστημονικά με αυξημένο ενδιαφέρον ο συσχετισμός της ψυχολογίας με τον χώρο. Για να γίνει κατανοητό όμως το πεδίο με το οποίο ασχολούνται, κρίνεται απαραίτητο να γίνει λόγος γενικά για την επιστήμη της ψυχολογίας και τα ζητήματα που προσεγγίζει.

Σύμφωνα με την επιστήμη της ψυχολογίας ο άνθρωπος ενεργεί μέσα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο, οι πράξεις του και οι επιλογές που κάνει διαμορφώνονται συνειδητά η ασυνείδητα. Μέσα από τον επιστημονικό αυτό κλάδο ο άνθρωπος επιδιώκει να κατανοήσει τα φαινόμενα που συμβαίνουν πραγματικά και το γιατί πίσω από αυτά, στοχεύοντας στην αντιμετώπιση των απαιτήσεων της κοινωνίας. Έχοντας σαν αντικείμενο μελέτης το άτομο δίχως να λαμβάνει υπόψη την κοινωνία ή τις

πολιτιστικές αξίες, υπάρχουν πιθανότητες για λανθασμένα συμπεράσματα, αφού ο άνθρωπος είναι κομμάτι της κοινωνίας και των θεσμών που την διέπουν.

Η ψυχολογία έχει ιδιαίτερη σημασία και ενδιαφέρον, αφού περιγράφει σε μεγάλο βαθμό την εσωτερική συγκράτηση του κάθε ατόμου, και συνδέει την περιγραφή αυτή με την κοινή λογική, η οποία καθοδηγεί, κυρίως υποσυνείδητα, τις ανθρώπινες ενέργειες και επιλογές. Ταυτόχρονα επιδιώκει να περιγράψει και να κατανοήσει την σχέση του ανθρώπου με τον υποκειμενικό κόσμο, ο οποίος αποτελείται από τον μικρόκοσμο που ζει ο καθένας, μέσα στον οποίο βιώνει τις προσωπικές του εμπειρίες και τον αντικειμενικό κόσμο τον οποίο ο κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται ως κάτι έξω από αυτόν. Οι δύο αυτοί κόσμοι επηρεάζουν τις πράξεις του ανθρώπου και διαμορφώνουν τις εμπειρίες του.

Όπως αναφέρθηκε και στην παραπάνω ενότητα ο κλάδος που μελετά την σχέση ανθρώπινη συμπεριφορά- περιβάλλον είναι η Περιβαλλοντική Ψυχολογία. Οι ειδικοί, περιβαλλοντικοί ψυχολόγοι, μελετούν τον άνθρωπο και τη συμπεριφορά του, ως κομμάτι του περιβάλλοντος και δεν τον απομονώνουν από αυτό, σε αντίθεση με τους κοινούς ψυχολόγους, ψυχαναλυτές, και ψυχιάτρους. Στον κλάδο της περιβαλλοντικής ψυχολογίας παίζουν σημαντικό ρόλο παράγοντες, όπως το άγχος, ο υπερπληθυσμός, η ατμοσφαιρική ρύπανση, ο θόρυβος, για την ψυχική υγεία του ανθρώπου και αποτελούν ταυτόχρονα ανάγκη για την ύπαρξη, αλλά και την περαιτέρω διερεύνηση του κλάδου. Παράδειγμα αποτελούν οι χώροι πρασίνου αφού έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν το στρες των κατοίκων των πόλεων. Αφού το φυσικό περιβάλλον έχει θετική επίδραση στην ανθρώπινη ευεξία (Λιαπτσή, 2011).

Βεβαίως σήμερα ο όρος συναντάται πολλές φορές και ως Περιβαλλοντική Κοινωνική Ψυχολογία και είναι ο διεπιστημονικός κλάδος που ασχολείται με τις σχέσεις και αλληλεπιδράσεις του ατόμου, τόσο σαν άτομο, όσο και σαν ομάδα με το συγκεκριμένο χωροχρόνο (Κοσμόπουλος, 2000, Λιαπτσή, 2011). Ο χαρακτηρισμός διεπιστημονικός κλάδος προέρχεται από την επιρροή των επιστημών της κοινωνιολογίας, της ανθρωπολογίας, της ψυχολογίας, της πολεοδομίας και της αρχιτεκτονικής. Και προστίθεται μέσα στον όρο η λέξη «κοινωνική» με αφορμή την διαπίστωση ότι η πλειοψηφία των ζητημάτων και προβλημάτων που απασχολούν την Περιβαλλοντική Κοινωνική Ψυχολογία αφορούν ομάδες ανθρώπων που αλληλεπιδρούν με τον χώρο. Αυτό σημαίνει, ότι οι σχέσεις ανθρώπου και περιβάλλοντος αποτελούν σύνθετο και πολύπλοκο θέμα σαν μελέτη και σύστημα (Κοσμόπουλος, 2000).

Μέσα από την Περιβαλλοντική Κοινωνική Ψυχολογία προκύπτουν οι εξής θεωρίες που επικεντρώνονται στις επιπτώσεις του αστικού/ δομημένου περιβάλλοντος στον άνθρωπο: θεωρία περιβαλλοντικής πίεσης, ψυχική υπερφόρτωση, συμπεριφορικοί περιορισμοί, συμπεριφορικά περιβάλλοντα, χώρος δράσης, εδαφικότητα, επίπεδα προσαρμογής.

Το δομημένο περιβάλλον αποτελείται από διάφορα χαρακτηριστικά που προκαλούν στρες. Στρεσογόνοι παράγοντες του δομημένου περιβάλλοντος θεωρούνται διάφορες μορφές ρύπανσης όπως η ατμοσφαιρική ρύπανση, ο θόρυβος, αλλά και άλλοι παράγοντες που θεωρούνται επιβλαβείς στην υγεία των κατοίκων. Όλοι οι στρεσογόνοι παράγοντες θεωρούνται μη αποδεκτοί και ανεπιθύμητοι από τους κατοίκους καθώς επηρεάζουν την ποιότητα ζωής και ευεξίας τους, την υγεία τους και την ικανοποίηση αναγκών και επιθυμιών τους, ενώ απαιτούν και την προσοχή και προσπάθεια των ανθρώπων για προσαρμογή σε αυτούς, επιβαρύνοντας την δυναμική απόδοση του εγκεφάλου (Κοσμόπουλος, 2000).

Με την θεωρία της περιβαλλοντικής πίεσης διερευνάται ο τρόπος με τον οποίο το αστικό περιβάλλον και οι συνθήκες στρες που εκθέτει τους κατοίκους του επηρεάζουν την ψυχική υγεία, τη διάθεση και την συμπεριφορά των ανθρώπων μέσω του περιβαλλοντικού στρες που αν υπάρχει σε καθημερινή/ χρόνια βάση δημιουργεί μεγαλύτερα ψυχοπαθολογικά προβλήματα στον άνθρωπο. Μια περίπτωση περιβαλλοντικού στρες είναι η υψηλή πληθυσμιακή πυκνότητα που αγχώνει τους κατοίκους επειδή σχετίζεται με φαινόμενα εγκληματικότητας και κοινωνικής αποδιοργάνωσης (Cohen et al. 1979). Με τον Wohlwill 1970 να διαπιστώνει ότι ο βαθμός ενόχλησης εξαρτάται από την σημασία που έχει η δραστηριότητα για αυτόν που την εκτελεί. Δηλαδή σε χώρους αναψυχής, εστιατόρια ή ελεύθερους χώρους, σε ένα πιο χαλαρό περιβάλλον που είναι αναπόφευκτος ο συνωστισμός δεν υπάρχει ο ίδιος βαθμός ενόχλησης σε σχέση με δραστηριότητες που ο άνθρωπος περνά μεγάλο ποσοστό του χρόνου του (εργασιακό περιβάλλον, οι χώροι που περνά κάποιος τον ελεύθερο χρόνο του).

Σε τελική ανάλυση, οι στρεσογόνοι παράγοντες του δομημένου περιβάλλοντος δημιουργούν άγχος που πολλές φορές εκδηλώνεται μέσα από διαφορετικής φύσεως συναισθήματα, συμπεριφορές και ψυχικές ασθένειες, και τα ψυχολογικής φύσεως προβλήματα που μπορούν να δημιουργηθούν στον άνθρωπο μέσα από το περιβαλλοντικό στρες και την χρόνια έκθεση του σε αυτό μπορούν να εκφραστούν με διαταραχές της διάθεσης, φόβο, θυμό, ανησυχία, άγχος, και να εξελιχθούν σε προχωρημένα στάδια σε ψυχικές διαταραχές όπως αγχώδη διαταραχή, κατάθλιψη, σχιζοφρένεια (Baum et al. 1981).

### **2.3 Θεωρίες αλληλεπίδρασης ανθρώπου και χώρου.**

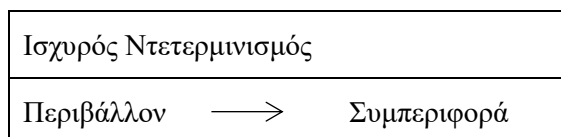
Πριν γίνει η ανάλυση της επιρροής του αστικού περιβάλλοντος στον άνθρωπο, όσον αφορά την έκθεση του σε στρεσογόνες συνθήκες, θα γίνει λόγος για τις θεωρίες της ψυχολογικής επίδρασης του δομημένου περιβάλλοντος στο άτομο. Τις τελευταίες δεκαετίες οι προσεγγίσεις που κεντρίζουν το ενδιαφέρον των επιστημόνων, στην αλληλεπίδραση ανθρώπου χώρου, εξετάζουν την επίδραση του αστικού χώρου στην συμπεριφορά, την ψυχική υγεία, την προσωπικότητα, τις ιδεολογίες και τις επιθυμίες και ανάγκες των κατοίκων των πόλεων. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως στα πιο πρόσφατα χρόνια έχει δοθεί η κατάλληλη σημασία σε αυτό το κεφάλαιο της σχέσης αυτής. Οι πρακτικότερες προσεγγίσεις εστίαζαν περισσότερο στην επίδραση που ασκεί το περιβάλλον στη σωματική υγεία ( από τους ρύπους, την μόλυνση που συμβαίνουν στον αστικό χώρο).

Πλέον, με βάση τα δεδομένα που υπάρχουν σήμερα μέσα από μελέτες και έρευνες είναι γνωστό πως το δομημένο περιβάλλον διαμορφώνει κοινωνικές δομές που επιδρούν στην προσωπικότητα του ατόμου, τις ιδεολογίες του και γενικότερα στους κοινωνικούς θεσμούς. Τα κτήτριά διαθέτουν πληροφορία που παραπέμπει από τη διαδικασία κατασκευής τη χρήση τους και τον λόγο κατασκευής τους (Sapounakis A., 1985) . Ταυτόχρονα η μορφή και η δομή του αστικού/ δομημένου περιβάλλοντος επηρεάζει τη συμπεριφορά, τις επιλογές που κάνει ένα άτομο και το σημαντικότερο την ψυχική του υγεία (Πέρρα,2014). Ωστόσο στο κομμάτι της ψυχικής υγείας και το πόσο μπορεί να επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό, αναπτύσσοντας ψυχικές διαταραχές, καθορίζεται από την κουλτούρα, την προσωπικότητα, τα βιώματα και σε γενικές γραμμές το πόσο ανθεκτικός είναι ένας χαρακτήρας σε σχέση με τις προκλήσεις που έχει να αντιμετωπίσει γύρω του.

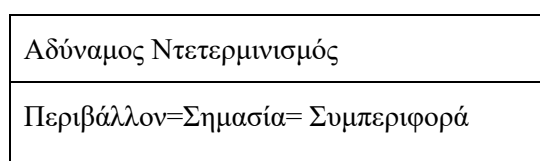
Στην παρούσα ενότητα θα γίνει η αναφορά και κατηγοριοποίηση των βασικών θεωριών βάση των οποίων προσεγγίζεται η σχέση αλληλεπίδρασης του ατόμου με τον χώρο. Οι θεωρίες αυτές που διερευνούν την σχέση αυτή είναι ο περιβαλλοντικός ντετερμινισμός, ο τρανζαξιαλισμός και ο ιντεραξιονισμός. Άλλες θεωρίες που ανήκουν σε ένα ευρύτερο πεδίο (θεωρίες αστικότητας) εντάσσονται ταυτόχρονα και σε θεωρίες κοινωνιολογικής φύσεως και δεν θα αναφερθούν στο κεφάλαιο.

### 2.3.1 Περιβαλλοντικός ντετερμινισμός.

Ο ντετερμινισμός είναι μία από τις αρχές της ψυχαναλυτικής διαδικασίας. Σύμφωνα με τον ντετερμινισμό τα γεγονότα που εκτυλίσσονται στον ανθρώπινο νου 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 (Γεωργαντάς, 2003). Η θεωρία του ντετερμινισμού σύμφωνα με τον Canter (1988) διακρίνεται σε ισχυρό και αδύναμο. Με βάση τον ισχυρό οι υποστηρικτές του πιστεύουν ότι το περιβάλλον έχει άμεση επίδραση στον άνθρωπο. Δηλαδή, το πως είναι διαμορφώμενο το περιβάλλον και στην περίπτωση του κτιστού/ δομημένου περιβάλλοντος τα κτίρια, οι υποδομές και οι δραστηριότητες μέσα σε αυτό επηρεάζουν άμεσα τον άνθρωπο. Ενώ σύμφωνα με τον αδύναμο η ανθρώπινη συμπεριφορά είναι απευθείας συνάρτηση των ερεθισμάτων που προκαλούνται στα άτομα (Canter, 1988). Δηλαδή δεν είναι το περιβάλλον καθεαυτό που επηρεάζει την ανθρώπινη συμπεριφορά αλλά τα ερεθίσματα που προκαλεί στον κάτοικο, με την έννοια ότι μέσα από τον τρόπο που είναι δομημένο πχ. αν είναι αραιοκατοικημένο ή πυκνοκατοικημένο θα έχει μια έμμεση επιρροή με βάση αυτό το στοιχείο στον άνθρωπο.



Σχήμα 2. 1 Ισχυρός ντετερμινισμός  
 Πηγή: Canter, 1988 , ίδια επεξεργασία



Σχήμα 2. 2 Αδύναμος ντετερμινισμός  
 Πηγή: Canter, 1988 , ίδια επεξεργασία

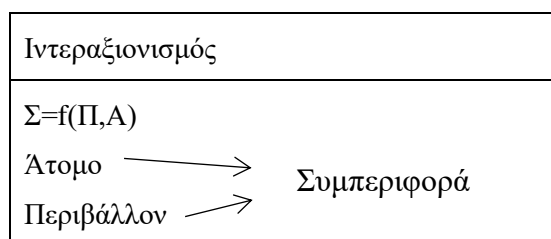
Στον αδύναμο ντετερμινισμό δίνεται περισσότερο σημασία στα ερεθίσματα που δίνονται στον άνθρωπο μέσα από το δομημένο περιβάλλον και τις περιβαλλοντικές ενδείξεις για την πρόβλεψη της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Η θεωρία του ντετερμινισμού γενικά διακρίνεται σε πολλά είδη ανάλογα με την σκοπιά που εξετάζεται. Στην περίπτωση της σχέσης αλληλεπίδρασης ατόμου – χώρου ο περιβαλλοντικός ντετερμινισμός βασίζεται στον ισχυρισμό ότι το περιβάλλον είναι ο πρωταρχικός παράγοντας καθορισμού των ανθρώπινων δραστηριοτήτων και ότι ο άνθρωπος προσαρμόζεται στις αλλαγές που συμβαίνουν σε αυτό (Αγγέλης, 2009), με βάση τη θεωρία αυτή ακόμα και η κουλτούρα των ανθρώπων καθορίζεται από το

περιβάλλον και όχι από τις κοινωνικές συνθήκες που επικρατούν. Συνεπώς το περιβάλλον είναι αυτό που θέτει τα όρια της ανθρώπινης κοινωνικής ανάπτυξης.

### 2.3.2 Ιντεραξιονισμός

Η θεωρία του ιντεραξιονισμού λαμβάνει υπόψη την διαφορετικότητα μεταξύ των ανθρώπων, καθώς και ότι αυτή η διαφορετικότητα αποτελεί καθοριστικό παράγοντα στην ευαισθησία που διακρίνει τα άτομα και στον τρόπο που αντιδρά καθένας στις διάφορες προκλήσεις. Άλλωστε υπάρχει τεράστια ποικιλομορφία προσωπικοτήτων στην κοινωνία. Μέσα από τον ιντεραξιονισμό δίνεται έμφαση στα έμφυτα και προσωπικά χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου κι βασίζεται στην εξίσωση  $\Sigma=f(\Pi,A)$  που εισήγαγε ο Kurt Lewin όπου  $\Sigma$ : η ανθρώπινη συμπεριφορά,  $\Pi$ : το περιβάλλον,  $A$ : το άτομο και με την έκφραση αυτή διατυπώνεται ουσιαστικά η ουσία της θεωρίας αυτής. Η συμπεριφορά του ατόμου διαμορφώνεται βάση της αλληλεπίδρασης που έχει με το περιβάλλον (Canter, 1988).



Σχήμα 2. 3 Ιντεραξιονισμός

Πηγή: Canter, 1988, ίδια επεξεργασία

Ο όρος ιντεραξιονισμός, από την αγγλική λέξη interaction (αλληλεπίδραση) δηλώνει το γεγονός ότι κάποια χαρακτηριστικά γνωρίσματα του ανθρώπου, παράδειγμα η προσωπικότητα ή ιδεολογία, συμβάλλουν στην αλλαγή της επίδρασης που έχει το περιβάλλον σε αυτόν. Άλλωστε η σχέση αλληλεπίδρασης ανθρώπου και χώρου σημαίνει ότι και η μία μεριά έχει επιπτώσεις στην άλλη και το αντίστροφο. Οι συνέπειες από το περιβάλλον στον άνθρωπο, που είναι και το αντικείμενο μελέτης του κεφαλαίου, διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο, λόγω της διαφοράς που υπάρχει μεταξύ τους, πράγμα που καθορίζει και την ανθεκτικότητα του καθενός στο στρες που εκτίθεται από το δομημένο περιβάλλον. Ωστόσο αυτό δε σημαίνει ότι αποκλείεται η ύπαρξη επιδράσεων από το περιβάλλον στον άνθρωπο, απλώς αλλάζει τις επιπτώσεις της συναισθηματικής αναταραχής που μπορεί να βιώσει κάθε άτομο από μια ίδια συνθήκη. Με λίγα λόγια, λόγω της διαφορετικότητας των ανθρώπινων χαρακτήρων και του γεγονότος ότι υπάρχει μια αλληλεπίδραση μεταξύ ανθρώπου και χώρου, το περιβάλλον επηρεάζει τον άνθρωπο άλλα όχι με τον ίδιο τρόπο τον καθένα ξεχωριστά. Δηλαδή το γεγονός ότι ένα δομημένο περιβάλλον για παράδειγμα διαθέτει υψηλά κτίρια (ουρανοξύστες) μπορεί να επηρεάζει αρνητικά κάποιους, καθώς περιορίζει την θέα που μπορεί να έχει κάποιος από το σπίτι του, αλλά να φαίνεται εντυπωσιακό σε άλλους ανθρώπους.

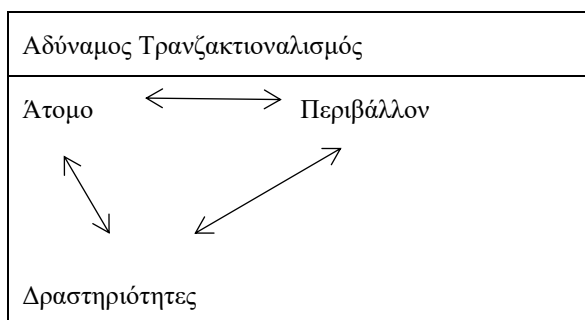
### 2.3.3 Τρανζακτιοναλισμός.

Ο τρανζακτιοναλισμός όπως και ο ντετερμινισμός διακρίνεται σε αδύναμο και ισχυρό. Η κεντρική ιδέα του είναι ότι θεωρεί την κοινωνική ανταλλαγή ως θεμελιώδη πτυχή της ανθρώπινης ύπαρξης. Όλη η ανθρώπινη διαδραστικότητα κατανοείται καλύτερα ως σύνολο συναλλαγών μέσα σε μια αμοιβαία και συν-συστατική ανταλλαγή. Αυτή η προσέγγιση παίρνει μια «ανεμπόδιστη παρατήρηση» του ανθρώπινου όντος ως

οργανισμό που διαμορφώνεται και διαμορφώνεται από το περιβάλλον του («οργανισμός-περιβάλλον») - πάντα θεωρώντας τον εαυτό του ως ενσωματωμένο εντός και συγκροτούμενο από τη θέση του σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή και τόπο. Με άλλα λόγια, λόγω της τοποθεσίας του ή του περιβάλλοντος του, ένας παρατηρητής σε μια κατάσταση, η διαδικασία παρατήρησης και το αντικείμενο που παρατηρείται είναι όλοι "επηρεασμένοι από οποιεσδήποτε αρετές ή ελαττώματα συγκροτούν την κατάσταση, κάτι που μπορεί να αποδειχθεί μόνο όταν η κατάσταση έχει ήδη παρατηρηθεί (Canter, 1988).

Ο αδύναμος τρανζακτιοναλισμός υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος μπορεί να αλλάξει εντελώς τη φύση ενός χώρου ακόμα και με το νόημα και την σημασία που δίνει σε αυτόν, πέρα από την παρέμβαση που μπορεί να κάνει στην μορφή του (Canter, 1988). Είναι πολλές οι φορές που ένας άνθρωπος λειτουργεί σαν αρχιτέκτονας τροποποιώντας τον χώρο όπως τον έχει φανταστεί, αλλάζοντας την όψη, την χρήση, ή και την ουσία του χώρου που χρησιμοποιεί. Επίσης οι άνθρωποι είτε συνειδητά είτε υποσυνείδητα αντιλαμβάνονται τις συνέπειες που έχει ο χώρος στις ζωές του, πριν και μετά την οποιαδήποτε παρέμβαση.

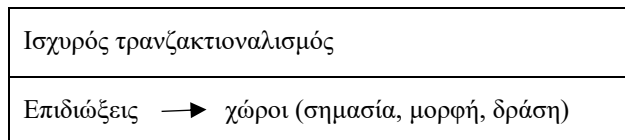
Άλλωστε οι αρχιτέκτονες και η διοίκηση δεν είναι εφικτό να επιβάλλουν μόνο ένα είδος δραστηριοτήτων ή εμπειριών σε ένα χώρο, με τις φυσικές νόρμες που έχουν δημιουργήσει, οι κοινωνικές και προσωπικές διεργασίες εύκολα υπερισχύουν και μετατρέπουν ένα χώρο πολύ διαφορετικά από ότι προοριζόταν (Canter, 1988). Κλασικό παράδειγμα για τον αδύναμο τρανζακτιοναλισμό θα μπορούσε να αποτελέσει μια αλλαγή στην διακόσμηση του σπιτιού μας. Πολλές φορές οι άνθρωποι χρειάζονται μια αλλαγή στον χώρο τους, και επαναδιακοσμούν το σπίτι, το γραφείο, το δωμάτιο τους ώστε να τους ικανοποιήσει αισθητικά και να νοιώσουν κάποια αλλαγή μέσα σε αυτόν. Με αυτόν τον τρόπο παρεμβαίνουν συνειδητά στο «περιβάλλον» τους και προσπαθούν να απολαύσουν τις συνέπειες που θα έχει η οποιαδήποτε αλλαγή στην ψυχολογία τους.



Σχήμα 2. 4 Αδύναμος τρανζακτιοναλισμός  
Πηγή: canter, 1988 , ίδια επεξεργασία

Για τον ισχυρό τρανζακτιοναλισμό δεν μπορούν να ειπωθούν πολλά λόγια καθώς αντιμετωπίζονται αρκετά προβλήματα στην διατύπωση των τρανζακτιοναλιστικών θεωριών που να περιγράφουν τις σχέσεις αλληλεπίδρασης που αναπτύσσονται μεταξύ ανθρώπου και περιβάλλοντος λόγω της πολυπλοκότητας που χαρακτηρίζει τις σχέσεις αυτές. Αφού κάθε περιβάλλον μπορεί να εξεταστεί με κάποιον συγκεκριμένο σκοπό αλλά δύσκολα με ένα γενικευμένο συμπέρασμα που να προσδιορίζει τις σχέσεις αλληλεπίδρασης των διαφόρων περιβαλλόντων και του ανθρώπου.





Σχήμα 2. 5. Ισχυρός τρανζακτιοναλισμός  
 Πηγή: Canter, 1988, ίδια επεξεργασία

Επομένως λόγω της πολυπλοκότητας της αλληλεπίδρασης ανθρώπου- χώρου και της δυσκολίας να δοθεί αποτελεσματικά ένα γενικευμένο συμπέρασμα του ισχυρού τρανζακτιοναλισμού που να εξηγεί τη σχέση, μέσα από αυτόν στοχεύεται ο καθορισμός των δυνατοτήτων που προσφέρει ο άνθρωπος μέσα σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό και πολιτιστικό πλαίσιο.

#### 2.4 Προσεγγίσεις της ευτυχίας/ευημερίας των ανθρώπων.

Για να γίνει η σύνδεση της σημερινής ποιότητας ζωής με τα αστικά περιβάλλοντα θα πρέπει να εξεταστεί αρχικά η σχέση μεταξύ της ευχαρίστησης που απολαμβάνουν οι άνθρωποι και της ευτυχίας που νοιώθουν, από τη ζωή τους. Αυτό, έχει άμεση σχέση με τον χώρο τον οποίο ζούν και σύμφωνα, με το γεγονός ότι οι περισσότεροι στον πλανήτη ζουν σε μεγάλες πόλεις η σχέση η οποία ερευνάται είναι ποια είναι η ικανοποίηση των ανθρώπων που απολαμβάνουν από τον περίγυρο τους ,δηλαδή τις ανθρώπινες σχέσεις τους και το φυσικό περιβάλλον τους (Marans, Stimson, 2011).

Σύμφωνα με τους Marans και Stimson οι περίπλοκες σχέσεις μεταξύ των χαρακτηριστικών των αστικών περιβάλλοντων σε διαφορετικές βαθμίδες και της ικανοποίησης των κατοίκων τους, καθιστούν την εξέταση της ποιότητα ζωής, δύσκολη να ερευνηθεί χωρίς να υπάρχει ένα θεωρητικό υπόβαθρο να κατευθύνει τη διαδικασία. Έτσι με την πολυπλοκότητα που υπάρχει στα αστικά περιβάλλοντα κατά τον Schwirian (1995) μια αστική κατασκευή εξετάζεται μέσα από τέσσερις διαστάσεις:

1. τα δημογραφικά χαρακτηριστικά της
2. το οικονομικό στρες
3. το κοινωνικό στρες
4. το περιβαλλοντικό στρες

Η κεντρική ιδέα είναι πως οι οικονομικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές συνθήκες σε ένα αστικό περιβάλλον είναι ικανές να δημιουργήσουν στρεσογόνες καταστάσεις ή εμπειρίες για τους κατοίκους που ζούν σε αυτά. Βεβαίως είναι αρκετά δύσκολο να μοντελοποιηθούν αυτά τα χαρακτηριστικά καθώς υπάρχει διαφορά στο πως αντιλαμβάνεται το κάθε άτομο ξεχωριστά καθώς και στο πως αντιδρά στις διάφορες καταστάσεις που μπορεί να βρεθεί ζώντας μέσα σε ένα αστικό περιβάλλον (Marans, Stimson 2011.)

Η προσέγγιση του Campell (1976) πρότεινε πως η ικανοποίηση με τη ζωή θα μπορούσε να μελετηθεί από πολλαπλά επίπεδα ανάλυσης. Όπως προτάθηκε από τον Marans και τον Rodgers (1975) τα επίπεδα αυτά περικλύουν: την ικανοποίηση από το σπίτι , την ικανοποίηση από τη γειτονιά και την ικανοποίηση με την ευρύτερη κοινωνία που περιβάλλεται ένας άνθρωπος. Πέρα από την αντίληψη για την έγληματικότητα που συνιστά το κύριο χαρακτηριστικό για την ασφάλεια που νοιώθει κανείς από την πόλη του και τα οικονομικά και κοινωνικά και περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά που προαναφέρθηκαν.

Επομένως παρατηρείται πως υπάρχουν κάποια χαρακτηριστικά που θα πρέπει να ικανοποιούνται για να μπορέσουμε να κάνουμε λόγο για την ποιότητα ζωής στα αστικά περιβάλλοντα. Αρχικά, οι πόλεις είναι διαρθρωμένες από κτιστό, φυσικό και κοινωνικό-οικονομικό περιβάλλον. Και τα τρία αυτά στοιχεία αποτελούν πολύ σημαντικό παράγοντα στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων (Marans 2005).

Βεβαίως, είναι ασφαλές να συμπεράνουμε πως σήμερα στις περισσότερες μεγαλουπόλεις υπερισχύει το κτιστό περιβάλλον λόγω της υψηλής συγκέντρωσης των ανθρώπων σε αυτές. Επιπρόσθετα παράγοντες όπως η φτώχεια, η μόλυνση, ο βαθμός εγληματικότητας καθώς και άλλοι παράγοντες μέσα σε ένα αστικό περιβάλλον, επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την αντίληψη του ανθρώπου για την ποιότητα ζωής του (Marans, Stimson 2011). Τα κύρια επίπεδα που καθορίζουν την ικανοποίηση, ευτυχία και την ευεξία στους ανθρώπους μετρώνται στα εξής επτά χαρακτηριστικά: την υγεία, τον γάμο, το σπιτικό, την οικογένεια, την οικονομική κατάσταση τον ελεύθερο χρόνο και την κοινότητα ή το μέρος κατοικίας (Campbell 1976).

Η ποσοτική ανάλυση λοιπόν της ευτυχίας από τους κοινωνιολόγους έχει σαν αποτέλεσμα την ανάπτυξη εξελιγμένων κλιμακών καταμέτρησης των ατομικών και συλλογικών κανόνων που περιλαμβάνουν την ικανοποίηση από τη ζωή. Για παράδειγμα η υγεία και το εισόδημα, αποτελούν βασικούς κανονισμούς για την καταμέτρηση. Υπάρχουν πολυάριθμες έρευνες εν ενεργεία που προσπαθούν να καταμετρήσουν την ευτυχία, μια από αυτές είναι η Australian unity wellbeing index, η οποία καταμετρά την ευτυχία των αυστραλών από το 2001 (Cummins 2003) και έχει δείξει ότι είναι δύο οι παράγοντες που ευθύνονται για την ευεξία των ανθρώπων ο ένας είναι εσωτερικός παράγοντας κατ' ονομασία η σχέση (να βιώνουν οι άνθρωποι μια συναισθηματικά οικεία αλληλεπίδραση) και δευτερός παράγοντας είναι εξωτερικός, κατ' ονομασία οι πόροι (χρήματα). Γεγονός που έρχεται σε συμφωνία με τον Freud που υποστήριξε πως δείγματα καλής υγείας για έναν άνθρωπο είναι να αγαπά και να εργάζεται.

Σύμφωνα με όλα τα παραπάνω σχηματίζεται η αποψη ότι για να ερευνηθεί η ευεξία στους ανθρώπους πρέπει να αναλυθούν αρκετοί παράγοντες οι οποίοι είναι στενά συνδεδεμένοι με τις συνθήκες ζωής σε ένα στικό περιβάλλον, δεν επαρκεί απλώς να μελετηθεί μόνο η οικονομική κατάσταση ή κοινωνική αλληλεπίδραση, αλλά και πως συνδέονται με το περιβάλλον στο οποίο εκτιλίσονται.

Οι παράγοντες που συντάσσουν την ευεξία των ανθρώπων είναι όπως έχει ήδη αναφερθεί εσωτερικής και εξωτερικής φύσης. Ο άνθρωπος έχει ανάγκη από την εσωτερική απόλαυση όταν συναισθηματικά είναι ικανοποιημένος από την αλληλεπίδραση με την οικογένεια και τους κοντινούς του ανθρώπους. Σαν εξωτερικό παράγοντας μεταφράζεται, η κοινωνικο-οικονομική του υπόσταση, να μπορεί να βιοπορίζεται, να διαθέτει τους κατάλληλους χρηματικούς πόρους ώστε να ζεί και όχι απλώς να επιβιώνει, και να αισθάνεται ασφαλής και ικανοποιημένος στο περιβάλλον/ τον χώρο τον οποίο ζεί, δηλαδή η σχέση μεταξύ φυσικού και κτιστού περιβάλλοντος να βρίσκεται σε αρμονία.

Σήμερα οι ρυθμοί ζωής είναι ταχύτατοι, η υπερσυγκέντρωση των ανθρώπων στις πόλεις έχει αυξήσει τον ανταγωνισμό όσον αφορά την διεκδίκηση των θέσεων στην αγορά εργασίας για την εξασφάλιση του εισοδήματος. Ταυτόχρονα το περιβάλλον μετατρέπεται σε κτιστό για την εξυπηρέτηση του πληθυσμού και όλο και περισσότερο λείπει το φυσικό στοιχείο από αυτό. Η τεράστια συγκέντρωση στις μεγαλουπόλεις κάνουν τον άνθρωπο να νοιώθει ότι δεν μπορεί να ελέγξει το

περιβάλλον που κατοικεί και δυσκολεύει την αλληλεπίδραση του με τους άλλους ανθρώπους δημιουργώντας κοινωνικό στρες. Επομένως σιγά σιγά οι παράγοντες που καθιστούν τους ανθρώπους ευτυχισμένους γίνονται όλο ένα και δυσκολότεροι να επιτευχθούν με αποτέλεσμα η ζωή στα αστικά κέντρα να έχει σοβαρό αντιτιμώ την ψυχική υγεία των ανθρώπων.

Πιο απλά, ο άνθρωπος είναι ένα πολύπλοκο ψυχολογικά ον, οι παράγοντες που συντάσσουν την ευεξία του όμως είναι σε μεγάλο βαθμό προσεγγίσιμοι. Σε θεωρητικό πλαίσιο καθένας χρειάζεται ικανοποίηση των συναισθημάτων που έχει με τα κοντινά του πρόσωπα αλλά και με τους ανθρώπους γύρω του. Εξίσου σημαντικό είναι να μπορεί να έχει αξιοπρεπείς συνθήκες ζωής οικονομικά για τον βιοπορισμό του και την κάλυψη των αναγκών του. Τέλος το περιβάλλον που ζει κανείς χρειάζεται να είναι φιλικό ως προς τον χρήστη του και να εμπνέει την ασφάλεια που χρειάζεται και δίνοντας του την αίσθηση ,σχεδιαστικά, ότι είναι κομμάτι του.

## **2.5 Η επιρροή του κτιστού- αστικού περιβάλλοντος στον άνθρωπο.**

Σε αυτό το σημείο της έρευνας είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι, με τα σημερινά δεδομένα η κεντρική υπόθεση της εργασίας «πώς ο αστικός χώρος επηρεάζει αρνητικά την ανθρώπινη ψυχολογία» βρίσκεται υπό εξέλιξη. Η μελέτη της υπόθεσης αυτής είναι μια νέα και εν ενεργεία διαδικασία που συνεχώς προκύπτου, ευρύματα από πειράματα και έρευνες που θα παρατεθούν παρακάτω. Βεβαίως τις τελευταίες δεκαετίες η αλληλεπίδραση του ανθρώπου με τον χώρο έχει κεντρίσει ιδιαίτερα τον χώρο της ψυχολογίας, όπου μέσα από την επιστήμη αυτή αναπτύχθηκαν διάφορες θεωρίες για τη διερεύνηση της σχέσης ανθρώπου – χώρου.

Το δομημένο/αστικό περιβάλλον δημιουργεί κοινωνικές δομές που επηρεάζουν τους κοινωνικούς θεσμούς, την προσωπικότητα και την ιδεολογία των ανθρώπων. Ταυτόχρονα, η δομή και η μορφή που έχει το περιβάλλον έχει αντίκτυπο στην συμπεριφορά, την ψυχική υγεία, τους μηχανισμούς άμυνας που αναπτύσσει το άτομο για να αμυνθεί από τι προκλήσεις της καθημερινότητας του αλλά και τις επιλογές του.

Το βασικό ερώτημα είναι πως, ενώ πάνω από το 50% του πλανήτη ζεί στις πόλεις (και αυτό το ποσοστό συνεχώς αυξάνεται), ξέρουμε τόσο λίγα πράγματα για το ψυχολογικό αντίκτυπο που έχει η ζωή στα αστικά περιβάλλοντα στον άνθρωπο και γιατί η ψυχολογία που είναι ο κλάδος που ασχολείται με το ανθρώπινο συναίσθημα είναι απών από την αστική πολιτική και γνωρίζουμε τόσα λίγα για την ψυχολογία των ανθρώπων των πόλεων. Κατά τους Murray και Landry το βασικό πρόβλημα της έλλειψης των γνώσεων που για την ψυχολογία του ανθρώπου της πόλης, οφείλεται στο γεγονός πως οι πόλεις σαν μηχανισμοί αντιμετωπίζονται σαν άψυχες μάζες κτισμάτων και τεχνολογίας και έτσι χάνεται η ανθρώπινη υποστασή τους και αυτό είναι κάτι που πρέπει να επανεξεταστεί. (Murray, Landry 2017).

Το ερέθισμα για την μελέτη μεταξύ του χώρου και της ψυχολογίας όμως έχει δοθεί από το γεγονός ότι όσο περισσότερος πληθυσμός μετακινείται στα μεγάλα αστικά κέντρα τόσο περισσότερα προβλήματα ψυχοπαθολογικής φύσεως προκύπτουν στους ανθρώπους και όσο μεγαλύτερη είναι η πόλη τόσο περισσότερα τα ψυχολογικά προβλήματα και αυτό γιατί αναλόγως υπάρχει και η συγκεντρωση της φτώχειας στα αστικά κέντρα. (Murray, Landry 2017).

Παρόλα αυτά όμως είναι και το ίδιο το περιβάλλον ο τρόπος που έχει σχεδιαστεί και κτισθεί που έχουν ψυχολογικό αντίκτυπο στον άνθρωπο. Έτσι σήμερα, είναι γνωστό, ότι τα κτίρια και οι πόλεις μπορούν να επηρεάσουν τη διάθεση και την ευημερία του ανθρώπου και ότι εξειδικευμένα κύτταρα στην περιοχή του ιππόκαμπου του ανθρώπινου μυαλού προσαρμόζονται στη γεωμετρία και τη διάταξη των χώρων που κατοικεί (Michael Bond bbc future, 2017).

Ωστόσο, μέχρι σήμερα δεν έχει δοθεί ιδιαίτερη βαρύτητα στις ψυχολογικές επιδράσεις των αστικών κτισμάτων και του αστικού σχεδιασμού στους κατοίκους της πόλης. Η επιτακτική ανάγκη να σχεδιαστεί κάτι μοναδικό και μεμονωμένο τείνει να παρακάμπτει τους προβληματισμούς για το πώς θα μπορούσε να διαμορφώσει τις συμπεριφορές εκείνων που θα ζήσουν μαζί του. Πλέον όμως με την μελέτη του συσχετισμού της αλληλεπίδρασης του ανθρώπου με το περιβάλλον, που απασχολεί τα τελευταία χρόνια την επιστημονική κοινότητα, είναι απαραίτητη η συνεργασία της επιστήμης της ψυχολογίας και της νευροεπιστήμης με αυτήν του σχεδιασμού, ώστε να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα για την ψυχική ευεξία που λαμβάνουν οι κάτοικοι από τις πόλεις τους.

Ο Ruth Dalton, ο οποίος μελετά την αρχιτεκτονική όσο και την γνωστική επιστήμη στο Πανεπιστήμιο Northumbria του Newcastle υποστηρίζει πως υπάρχουν αρκετές κατευθυντήριες οδηγίες για το πώς να σχεδιαστούν φιλικά προς το χρήστη κτίρια, πολλοί όμως αρχιτέκτονες επιλέγουν να τις αγνοήσουν. (Ruth Dalton bbc future, 2017). Στο συνέδριο συνειδητών πόλεων που πραγματοποιήθηκε τον Μάιο του 2017 στο Λονδίνο, εξετάστηκε το πώς οι γνωστικοί επιστήμονες θα μπορούσαν να κάνουν τις ανακαλύψεις πιο προσιτές στους αρχιτέκτονες. Το συνέδριο συγκέντρωσε αρχιτέκτονες, σχεδιαστές, μηχανικούς, νευροεπιστήμονες και ψυχολόγους, που όλο και περισσότερο οι επιστήμες τους συνδέονται σε ακαδημαϊκό επίπεδο, αλλά σπάνια στην πράξη.

Σήμερα όπως προαναφέρθηκε, η μελέτη για την ψυχολογία των ανθρώπων των πόλεων έχει εγείρει ερωτήματα γύρω από τον σχεδιασμό και ερευνάτε η ιδέα αν η επιστήμη της ψυχολογίας μπορεί να βοηθήσει το επάγγελμα του σχεδιαστή και κατά πόσο ισχυρό εργαλείο μπορεί να αποτελέσει και πώς ίσως, θα μπορούσε να μεταμορφώσει την ποιότητα του δομημένου περιβάλλοντος. (Alison Brooks bbc future 2017).

Η μεγαλύτερη αλληλεπίδραση μεταξύ των κλάδων θα μείωνε, για παράδειγμα, τις πιθανότητες επανάληψης αρχιτεκτονικών ιστοριών φρίκης όπως το συγκρότημα κατοικιών Pruitt-Igoe του 1950 στο Σεντ Λούις του Μισσούρι, του οποίου 33 ανεξάρτητα διαμερίσματα - σχεδιασμένα από τον Minoru Yamasaki, επίσης υπεύθυνο για το World Trade Center, έγινε γρήγορα γνωστή για το έγκλημα, την κακομεταχείριση και την κοινωνική δυσλειτουργία. Οι επικριτές ισχυρίστηκαν ότι οι πλατιοί ανοιχτοί χώροι μεταξύ των μπλοκ των μοντερνιστικών υψηλών κτίριων αποθάρρυνε την αίσθηση της κοινότητας, ιδιαίτερα όταν τα ποσοστά εγκληματικότητας άρχισαν να αυξάνονται, εως ώτου καταστράφηκαν τελικά το 1972. (Michael Bond bbc future 2017).

Σήμερα, χάρη στις ψυχολογικές μελέτες, υπάρχει μια πολύ καλύτερη ιδέα για το είδος των αστικών περιβαλλόντων που αρέσουν στον κόσμο. Μερικές από αυτές τις μελέτες έχουν επιχειρήσει να μετρήσουν τις φυσιολογικές αντιδράσεις των ατόμων. Με τη χρήση φορητών συσκευών, όπως τα βραχιόλια που παρακολουθείται η αγωγιμότητα του δέρματος που καθιστά δείκτη φυσιολογικής διέγερσης. Επίσης εφαρμογές smartphone σχεδιασμένες για την δειγματοληψία των εναλλαγών των

συναισθηματικών καταστάσεων των ανθρώπων και τα ακουστικά ηλεκτροεγκεφαλογράφημα μέτρησης της δραστηριότητας του εγκεφάλου σε σχέση με τις ψυχικές καταστάσεις και τη διάθεση.

«Όταν ρωτάμε τους ανθρώπους για το άγχος τους, λένε ότι δεν είναι μεγάλη υπόθεση, αλλά όταν μετράμε τη φυσιολογία τους, ανακαλύπτουμε ότι οι απαντήσεις τους είναι εκτός των διαγραμμάτων». Η προσεκτική εξέταση αυτών των φυσιολογικών καταστάσεων που θεωρούν ότι βρίσκονται οι άνθρωποι θα μπορούσε να ρίξει φως στο πώς η σχεδίαση της πόλης επηρεάζει το ανθρώπινο σώμα (Ellard, 2017). Σε ένα από τα πειράματα του Collin Ellard, καθηγητή του πανεπιστήμιο Waterloo του Καναδά, ένα από τα ευρήματα, είναι ότι οι άνθρωποι επηρεάζονται έντονα από την κατασκευή των προσώπων. Εάν η πρόσοψη είναι σύνθετη και ενδιαφέρουσα, επηρεάζει τους ανθρώπους με θετικό τρόπο και αρνητικά, εάν είναι απλή και μονότονη. Για παράδειγμα, όταν περπατούσε μια ομάδα ‘αντικειμένων’ μετά από τη μακρά και μονότονη πρόσοψη ενός καταστήματος Whole Foods στο Μανχάταν, οι καταστάσεις διέγερσης και διάθεσης έκαναν έπεφταν δραματικά, σύμφωνα με τις αναγνώσεις του βραχιοναύματος και τις επιτόπιες συγκινήσεις που περνούσαν. Επίσης, επιτάχυναν το ρυθμό που περπατούσαν σαν να βιαζόταν να φύγουν από τη νεκρή αυτή ζώνη. Και ανέβηκαν σημαντικά όταν έφτασαν σε ένα τμήμα εστιατορίων και καταστημάτων με πιο πολύπλοκες και ζωντανές προσόψεις όπου (αναπάντεχα) ανέφεραν ότι αισθάνθηκαν πολύ πιο ζωντανό και συγκεντρωμένοι (Michael Bond bbc future, 2017)

Ένα άλλο συχνά επαναλαμβανόμενο εύρημα είναι ότι η πρόσβαση σε πράσινο χώρο όπως δάσος ή πάρκο μπορεί να αντισταθμίσει μερικά από τα άγχη της ζωής στην πόλη. Η αστική ζωή μπορεί να αλλάξει τη βιολογία του εγκεφάλου σε μερικούς ανθρώπους.

Συγκεκριμένα το Βανκούβερ του Καναδά είναι η πιο δημοφιλής πόλη να ζεί κανείς σύμφωνα με έρευνες καθώς είναι μια πόλη της οποίας η πολιτική των κτισμάτων της στο κέντρο είναι διαμορφωμένη ώστε τα κτήρια να προσανατολίζονται με τρόπο ώστε οι κάτοικοι να έχουν μια αξιοπρεπή θέα στα βουνά, τα δάση και τους ωκεανούς στα βόρεια και τα δυτικά αντιστοιχα (Michael Bond bbc future, 2017).

Οι χώροι πράσινου φαίνεται να βελτιώνουν την υγεία. Μια μελέτη του πληθυσμού της Αγγλίας του 2008 διαπίστωσε ότι οι επιπτώσεις της ανισότητας στην υγεία, οι οποίες τείνουν να αυξάνουν τον κίνδυνο παθήσεων του κυκλοφορικού συστήματος μεταξύ εκείνων που βρίσκονται κάτω από την κοινωνικοοικονομική κλίμακα, είναι πολύ λιγότερο έντονες στις πιο οικολογικές περιοχές.

Τα παραπάνω αποτελέσματα των μελετών δείχνουν ότι ο άνθρωπος από φύση του αντιδρά καλύτερα στο φυσικό περιβάλλον ο εγκέφαλος του χρειάζεται την πολυπλοκότητα της φύσης σαν εικόνα ώστε να νοιώθει ότι ο χώρος τον συνεπαίρνει και ότι είναι ένα πλάσμα του χώρου και ότι συμβιώνει με αυτόν. Αυτή η θεωρία ταιριάζει με τα ευρήματα του Ellard στο κέντρο του Μανχάταν και επίσης με ένα πείραμα εικονικής πραγματικότητας 2013 στην Ισλανδία, στο οποίο οι συμμετέχοντες είδαν διάφορες σκηνές οικιστικών δρόμων και βρήκαν εκείνες με την πιο αρχιτεκτονική πολυπλοκότητα ως εγκεφαλικά ελκυστικές. Μια άλλη μελέτη εικονικής πραγματικότητας (virtual reality), κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται καλύτερα σε δωμάτια με καμπύλες άκρες και στρογγυλεμένα περιγράμματα από ό, τι σε ορθογώνια δωμάτια (Michael Bond bbc future, 2017).

Η σημασία του αστικού σχεδιασμού ξεπερνά την αισθητική. Είναι σημαντικό να σημειωθεί το γεγονός πως ο ανθρώπινος εγκέφαλος επηρεάζεται έντονα από τα οπτικά ερεθίσματα που έχει από το περιβάλλον του και αναζητά εικόνες σύνθετες που θα του κεντρίσουν το ενδιαφέρον. Το φυσικό περιβάλλον σε αντίθεση με το κτιστό έχει ποικιλομορφία χρωμάτων σχεδίων και αρμονίας που είναι ικανά να κάνουν τον άνθρωπο να αισθανθεί ως κομμάτι του χώρου αυτού, σε αντίθεση με το συνήθως και σε μεγαλύτερο ποσοστό του, μονότονο και ψυχρό κτιστό που τον περιβάλλει σε ένα αστικό τοπίο.

## **2.6 Πως συνδέεται η ζωή στις μεγαλουπόλεις με το άγχος/στρες.**

Στα παραπάνω κεφάλαια διαπιστώθηκε πως σύμφωνα με τους Marans και Stimson οι οικονομικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές συνθήκες σε ένα αστικό περιβάλλον είναι ικανές να δημιουργήσουν στρεσογόνες καταστάσεις ή εμπειρίες για τους κατοίκους που ζούν σε αυτά. Επιπλέον, φάνηκε πως η ευεξία των ανθρώπων είναι συνδεδεμένη με διάφορους παράγοντες που την συνθέτουν και παρατηρείτε πως υπάρχουν κάποια χαρακτηριστικά που θα πρέπει να ικανοποιούνται για να μπορέσουμε να κάνουμε λόγο για την ποιότητα ζωής στα αστικά περιβάλλοντα. (Marans, Stimson, 2011)

Το δομημένο περιβάλλον διαμορφώνει δομές μέσα στην κοινωνία που επιδρούν στους κοινωνικούς θεσμούς την προσωπικότητα του ατόμου και τις ιδεολογίες του. Ταυτόχρονα, επηρεάζει την συμπεριφορά και την ψυχική υγεία του ατόμου καθώς καθένας αναπτύσσει διάφορους αμυντικούς μηχανισμούς ώστε να επιβιώσει στις διάφορες καταστάσεις που αντιμετωπίζει στην καθημερινότητα του. Υπάρχουν θεωρίες που συναντώνται με τον όρο θεωρίες αστικότητας και ασχολούνται με το αστικό περιβάλλον και συσχετίζουν την αστική ζωή με την διαμόρφωση της προσωπικότητας, την ψυχική υγεία και την συμπεριφορά. Οι θεωρίες αστικότητας είναι αυτές που ασχολούνται κυρίως με το αστικό/δομημένο περιβάλλον και συσχετίζουν την αστική εμπειρία με την διαμόρφωση της προσωπικότητας, την συμπεριφορά και την υγεία, ψυχική και σωματική. Σήμερα αποτελούν ρεύματα που επηρεάζουν τον πολεοδομικό σχεδιασμό και την αξιολόγηση και ερμηνεία του δομημένου περιβάλλοντος.

Όπως έχει προαναφερθεί σε παραπάνω ενότητα, σύμφωνα με την επιστήμη της ψυχολογίας ο άνθρωπος ενεργεί μέσα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο και οι πράξεις του διαμορφώνονται συνειδητά ή ασυνειδητά και επιδιώκεται η κατανόηση των φαινομένων που πραγματικά υφίστανται, επικεντρώνεται στο τι συμβαίνει στη πραγματικότητα και γιατί, στοχέυοντας στην αντιμετώπιση των απαιτήσεων της κοινωνίας. Μέσα από την ψυχολογία επιδιώκεται η κατανόηση καθώς και η περιγραφή των σχέσεων του ατόμου μεταξύ της πραγματικότητας που βιώνει ένα άτομο προσωπικά και της αντικειμενικής πραγματικότητας που είναι κάτι έξω από την προσωπική αντίληψη του κάθε ατόμου. Η περιβαλλοντική ψυχολογία είναι ένας επιστημονικός κλάδος που προκύπτει από την διαπίστωση ότι ο άνθρωπος διαμορφώνει και προσαρμόζει την συμπεριφορά του ανάλογα με τις περιβαλλοντικές συνθήκες που αντιμετωπίζει στην καθημερινότητα του. Επομένως, ο άνθρωπος μελετάται ως κομμάτι του περιβάλλοντος. Επίσης το αστικό περιβάλλον μπορεί να εκθέσει τον άνθρωπο σε στρεσογόνες καταστάσεις, το άγχος, το κοινωνικό στρες από τον υπερπληθυσμό στα αστικά περιβάλλοντα και οι σοβαρότερες συνέπειες που μπορεί να έχουν στην ανθρώπινη ψυχολογία η χρόνια έκθεση σε αυτά και αποτελούν αντικείμενο μελέτης της Περιβαλλοντικής Ψυχολογίας αλλά και αποδεικνύουν την

σύνδεση του αστικού (δομημένου) περιβάλλοντος με την κακή κατάσταση ψυχικής υγείας σε πολλούς ανθρώπους.

Το αστικό περιβάλλον αποτελείται από χαρακτηριστικά που προκαλούν στρες στον άνθρωπο ( περιβαλλοντικό άγχος). Η γενεσιουργός δύναμη του είναι το αστικό περιβάλλον και τα χαρακτηριστικά του. Στρεσογόνοι παράγοντες θεωρούνται η ατμοσφαιρική ρύπανση, ο θόρυβος και η κυκλοφοριακή συμφόρηση που κυριαχούν σε πυκνοκατοικημένες αστικές περιοχές. Αυτοί και άλλοι παράγοντες είναι επιβλαβείς για την υγεία των κατοίκων και περιορίζουν την ποιότητα ζωής τους. Ενώ, αποτελούν στοιχεία ανεπιθύμητα για τους κατοίκους των πόλεων καθώς τους επιβαρύνουν σε πολλαπλά επίπεδα στις ζωές τους (Κοσμόπουλος, 2000, Pacione, 2003).

Ένα ασφαλές συμπέρασμα των παραπάνω είναι πως η αστική ζωή σε μεγάλο βαθμό δεν καλύπτει τους προαναφερθέντες παράγοντες για την ευεξία. Οι συνθήκες που μπορεί να βιώσει κανείς, είναι ικανές να δημιουργήσουν στρεσογόνες καταστάσεις. Μαλιστα είναι γνωστό πως όσο περισσότερος πληθυσμός μετακινείται στα μεγάλα αστικά κέντρα τόσο περισσότερα προβλήματα ψυχοπαθολογικής φύσεως προκύπτουν στους ανθρώπους. Όσο μεγαλύτερη είναι η πόλη τόσο περισσότερα τα ψυχολογικά προβλήματα και αυτό γιατί αναλόγως υπάρχει και η συγκεντρωση της φτώχειας στα αστικά κέντρα. Η ανέχεια είναι ένας από τους βασικότερους παράγοντες του στρες στους ανθρώπους γενικότερα. (Murray, Landry 2017).

Σε γενικές γραμμές η αστική ζωή μπορεί να γίνει σε μεγάλο βαθμό στρεσογόνα, αν κάποιος δεν έχει αρκετό χώρο ώστε να νοιώθει άνετα με τον εαυτό του, αν αισθάνεται ανεπαρκή ασφάλεια από το περιβάλλον στο οποίο ζει (είτε γιατί αισθάνεται ότι δεν το ελέγχει, είτε λόγω εγκληματικότητας) και ειδικά αν ζει υπό ασταθείς οικονομικές συνθήκες (Dye, 2008) . Ο υπερπληθυσμός των πόλεων είναι ο κύριος παράγοντας κοινωνικού άγχους με καταστροφικές συνέπειες για την ψυχολογία του ανθρώπου αν υπάρχει σαν χρόνιο σύμπτωμα. Ο υπερπληθυσμός σαν αιτία δημιουργεί και το πρόβλημα της ηχορύπανσης που ευθύνεται για τις περισσότερες περιπτώσεις δυσκόλιων στον ύπνο των ανθρώπων. Επιπλέον η μεγάλη συγκεντρωση φτώχειας και το άγχος για το βιοπορισμό δημιουργούν προβλήματα στην επιβίωση, εξαθλίωση και μεγάλα ποσοστά εγκληματικότητας, με άμεση συνέπεια την ανεπαρκή αίσθηση ασφάλειας των ανθρώπων.

Ταυτόχρονα οι ρυθμοί της ζωής ολοένα και αυξάνονται, με αποτέλεσμα οι άνθρωποι να «τρέχουν» ώστε να προλάβουν τα μεγάλα βήματα της εξέλιξης. Όσο η τεχνολογία βελτιώνεται τόσο και οι ικανότητες που χρειάζονται για να καταστήσουν ένα άτομο ανταγωνιστικό στην αγορά εργασίας αυξάνονται. Με αποτέλεσμα οι άνθρωποι για να καλύψουν το εισόδημα που θα τους επιτρέψει να ζουν μια άνετη ζωή με τους κατάλληλους πόρους βρίσκονται παγιδευμένοι σε ένα κυνηγητό τύπου rat race\*. Συνεχώς βρίσκονται σε ένα φαύλο κύκλο υποχρεώσεων, δουλειάς και ανταγωνισμού που δεν τους επιτρέπει να επικεντρώθούν σε άλλους παράγοντες για την ευεξία τους που προαναφέρθηκαν νωρίτερα (π.χ. οικείες σχέσεις και αλληλεπιδράσεις με τους κοντινούς τους ανθρώπους). Με σημαντικότερη συνέπεια και την διατάραξη των χρονοβιολογικών ρυθμών τους. (Adli,2011)

Οι παραπάνω λόγοι και πολυάριθμοι άλλοι, είναι αυτοί οι οποίοι εκθέτουν τους ανθρώπους σε καταστάσεις υψηλού στρες, σε συνδυασμό με την υψηλότερη ευαισθησία στο άγχος από μεγάλη μερίδα του πληθυσμού, είναι οι παράγοντες που αυξάνουν τις πιθανότητες για σοβαρότερες ψυχολογικές συνέπειες όπως η κατάθλιψη και η σχιζοφρένεια με κύριο αίτιο τους το χρόνιο στρες. Όσο περισσότερο εκτείνεται

ένας οργανισμός σε στρεσογόνες καταστάσεις π.χ. από χρ/ονια έκθεση σε κοινωνικό στρες που αισθάνονται μεγάλες μερίδες ανθρώπων από συνωστησμένες περιοχές τόσο περισσότερο έχουν την αίσθηση ενός ανεγξέλεκτου περιβάλλοντος γύρω τους. Παρόλο που η ζωή στις πόλεις οι υποδομές, οι υπηρεσίες υγείας, εκπαίδευσης διατροφής και για αρκετούς οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες είναι καλύτερες σε σύγκριση με τις περιοχές της υπαίθρου. (Dye, 2008)

Συνολικά όλο το σύνολο αστική ζωή/ αστικό περιβάλλον επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την εγκεφαλική βιολογία του ανθρώπου με αποτέλεσμα να δημιουργείται το ερώτημα, αν ο άνθρωπος είναι από τη φύση του κατασκευασμένος ώστε να ζει σε αυτό το περιβάλλον. Είναι αρκετοί οι λόγοι που μπορεί να συνδυαστεί η αστική ζωή με το άγχος, βασικά όμως το κυριότερο πρόβλημα είναι η υπερβολική συγκέντρωση ανθρώπων στις πόλεις. Ξεκινώντας με την φτώχεια που υπάρχει σε όλο και μεγαλύτερα ποσοστά όσο η κάθε πόλη μεγαλώνει, στη συνέχεια με το κοινωνικό στρες, την αίσθηση ότι βρίσκεται ξένος, ανάμεσα σε ξένους. Την συνεχόμενη ροή υποχρεώσεων είτε προέρχεται από το ολοένα αυξανόμενο φόρτο εργασίας είτε από τον ζήλο για την άνοδο στην κοινωνική πυραμίδα που επιβάλλει ο σημερινός κόσμος, με αποτέλεσμα την ψυχολογική κούραση και την μεταβολή των χρονοβιολογικών ρυθμίσεων του οργανισμού. Ασφαλές συμπέρασμα σύμφωνα με τα παραπάνω είναι πως όσο περισσότερο εκτίθεται ένας οργανισμός σε στρεσογόνες καταστάσεις τόσο μεταβάλλεται και η βιολογία του εγκεφάλου. Έτσι μεγάλο ποσοστό ανθρώπων υποφέρει από χρόνια άγχος, που αποτελεί και τον κύριο λόγο για σοβαρότερες ψυχολογικές παθήσεις.

\*Rat race: Ένας τρόπος ζωής στη σύγχρονη κοινωνία, στον οποίο οι άνθρωποι ανταγωνίζονται μεταξύ τους για δύναμη και χρήματα. Είναι μια ατελείωτη, αυτοκαταστροφική ή άσκοπη αναζήτηση. Η φράση εξισώνει τους ανθρώπους με αρουραίους που προσπαθούν να κερδίσουν μια ανταμοιβή όπως το τυρί,μάτια. Μπορεί επίσης να αναφέρεται σε έναν ανταγωνιστικό αγώνα για να προχωρήσουμε οικονομικά ή ρουτίνα. Ο όρος συνδέεται συνήθως με έναν εξαντλητικό, επαναλαμβανόμενο τρόπο ζωής που δεν αφήνει χρόνο για χαλάρωση ή απόλαυση.

### **2.6.1 Συνοπτική αναφορά στην επίδραση του άγχους στον ανθρώπινο οργανισμό.**

Το άγχος/στρες είναι η μη συγκεκριμένη φυσιολογική και ψυχολογική αντιδρασή του ανθρώπου όσον αφορά την αντίληψη που έχει απέναντι στις απειλές για τη σωματική, ψυχολογική ή κοινωνική του ακεραιότητα. Το άγχος αυξάνεται με την πρόβλεψη δυσμενών συνθηκών και τον φόβο του να μην έχει κανείς τους επαρκείς πόρους για να ανταποκριθεί σε αυτές. Από την άποψη της ανθρώπινης εξέλιξης το στρες είναι ο μηχανισμός που φέρνει ένα άτομο στην κατάσταση «μάχης ή αποφυγής» και προκαλεί την εξέλιξη γιατί αναγκάζει τον άνθρωπο να προσαρμοστεί καλύτερα στο περιβάλλον του. Παρόλο που δεν είναι βλαβερό να υπάρχει στη ζωή σε λογικά πλαίσια, μπορεί να είναι πολύ βλαβερό για την ανθρώπινη υγεία όταν κάποιος εκτίθεται χρόνια στο άγχος. Πολλές περιπτώσεις ανθρώπων έχουν ελάχιστες πιθανότητες πλήρους ανάκαμψης. (Adli, 2011)

Για να γίνουν κατανοητές οι συνέπειες του άγχους στην υγεία πρέπει να γίνει κατανοητό πως λειτουργεί, τι κάνει στο σώμα. Ο οργανισμός του ανθρώπου έχει δύο κύρια συστήματα ορμονικού στρες. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα που είναι υπεύθυνο για την γρήγορη ανταπόκριση ( μέσα σε χιλιοστά του δευτερολέπτου), το οποίο ελέγχει την απελευθέρωση της νοραδρεναλίνης και της αδρεναλίνης και το



κάπως πιο αργό υποθαλαμικό- επινεφριδιακό (HPA) το οποίο είναι υπεύθυνο για την απελευθέρωση της κορτιζόλης (ορμόνη του στρες).

Με απλά λόγια το πρώτο προετοιμάζει για απευθείας δράση ενώ το δεύτερο εξαρτάται από το πώς αντιλαμβάνεται τον κίνδυνο μιας κατάστασης ο εκάστοτε άνθρωπος. Η νοραδρεναλίνη και η αδρεναλίνη αυξάνουν τον καρδιακό ρυθμό και μειώνουν τη μεταβλητότητα του, δηλαδή, διατηρούν τον άνθρωπο σε απόλυτη εγρήγορση στις στρεσογόνες καταστάσεις. Διαστέλνουν τους αναπνευστικούς αεραγωγούς και ετοιμάζουν τα αιμοπετάλια του αίματος για πήξη. Η κορτιζόλη ανταγωνίζεται την ινσουλίνη και συνεπώς υπό συνθήκες στρες προκαλείται λάθος ρύθμιση στο σύστημα HPA προκαλώντας μια διαβητική μεταβολικά κατάσταση στον άνθρωπο, επίσης, αναδιαρθρώνει το σωματικό λίπος, προωθεί την παχυσαρκία καταστέλλει το ανοσοποιητικό σύστημα και μπορεί να έχει τοξική επίδραση σε ορισμένες περιοχές του εγκεφάλου, όπως τον υπόκαμπο που είναι υπεύθυνος για τις λειτουργίες τις μνήμης.

Επανελημμένη έκθεση σε κοινωνικό άγχος που έγινε σε πείραμα σε ποντίκια οδήγησε σε ακανόνιστη επεξεργασία της TAU\* πρωτεΐνης στον υπόκαμπο του εγκεφάλου, ένας μηχανισμός που παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της ασθένειας Alzheimer.

Το άγχος οδηγεί επίσης σε σμίκρυνση των προστατευτικών καλλυμάτων που βρίσκονται και στα δύο άκρα των χρωμοσωμάτων μας που ονομάζονται τελομερή, ταυτόχρονα αποδυναμώνει το ένζυμο που είναι υπεύθυνο για την αποκατάσταση αυτών των προστατευτικών καλλυμάτων και όταν αυτά τα τελομερή γίνονται πολύ μικρά το κύτταρο πλέον δεν μπορεί να διαχωριστεί (να φτιάξει ουρές). Έτσι ο ιστός χάνει την δυνατότητα αναγέννησης με αποτέλεσμα την πρόωρη γήρανση του οργανισμού. (Adli, 2011)

Σε γενικές γραμμές πέρα από τις ψυχολογικές επιπτώσεις του άγχους στην βιολογία του εγκεφάλου, οι επιπτώσεις στο σώμα είναι εξίσου καταστροφικές για τον οργανισμό καθώς αποτελεί τον κύριο λόγο για ψυχοσωματικές παθήσεις και αυτοάνοσα νοσήματα.

\*Πρωτεΐνη TAU: Η πρωτεΐνη ταυ ανακαλύφθηκε το 1975 και ανήκει στις πρωτεΐνες μικρού μοριακού βάρους που σχετίζονται με μικροσωληνίσκους (Microtubule Associated proteins, MAPs) και βρίσκεται σε αφθονία στο κεντρικό νευρικό σύστημα, κυρίως στους νευράξονες. Παθολογίες και οι άνοιες του νευρικού συστήματος όπως η νόσος του Αλτσχάμερ και η νόσος του Πάρκινσον σχετίζονται με πρωτεΐνες ταυ που έχουν γίνει υπερφωσφορυλιωμένα αδιάλυτα συσσωματώματα που ονομάζονται νευροϊνιδιακά μεπερδέματα.

## **2.7 Η σχέση της αστικής ανατροφής με την επεξεργασία του άγχους στον ανθρώπινο εγκέφαλο.**

Σύμφωνα με την ιδέα ότι σε ένα αστικό περιβάλλον όλοι οι κάτοικοι του εκτίθενται σε στρεσογόνες καταστάσεις λόγω της πολυπλοκότητας των συνθηκών που εμφανίζονται σε καθημερινή βάση. Σε αυτή την ιδέα δε θα μπορούσαν να εξαιρούνται τα παιδιά, οι άνθρωποι που μεγαλώνουν και ενηλικιώνονται μέσα στα αστικά περιβάλλοντα, η ζωή στις πόλεις εμπεριέχει πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα για την ανθρώπινη υγεία αλλά η ψυχική υγεία επηρεάζεται αρνητικά, οι διαταραχές διάθεσης και άγχους είναι πιο διαδεδομένες στους κατοίκους των πόλεων και η συχνότητα της σχιζοφρένειας είναι δραματικά αυξημένη σε ανθρώπους που γεννήθηκαν και μεγάλωσαν στις πόλεις (Lederbogen, Meyer-Lindenberg, et al, 2011).

Μέσα από έρευνες, με τη χρήση λειτουργικού μαγνητικού συντονισμού σε τρία ανεξάρτητα πειράματα, απεικονίζεται ότι η αστική ανατροφή και διαβίωση έχουν επιπτώσεις στους ανθρώπους στον τρόπο με τον οποίο επεξεργάζονται το κοινωνικό άγχος. Οι έρευνες απέδειξαν πως, η τρέχουσα ζωή στην πόλη συνδέθηκε με αυξημένη δραστηριότητα των αμυγδαλών του εγκεφάλου, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, ενώ η αστική ανατροφή φάνηκε να επηρεάζει τον περιγεννητικό πρόσθιο φλοιό του εγκεφάλου, μια περιοχή υπεύθυνη για ρύθμιση της δραστηριότητας της αμυγδαλής, έναντι στο στρες (Kirsch, Meyer-Lindenberg, 2011).

Αυτά τα ευρήματα ήταν απολύτως συγκεκριμένα. Τα αποτελέσματα εντοπίζουν διακεκριμένους νευρικούς μηχανισμούς για ένα καθιερωμένο παράγοντα περιβαλλοντικού κινδύνου, συνδέουν το αστικό περιβάλλον για πρώτη φορά με την επεξεργασία του ανθρώπινου εγκεφάλου απέναντι στο κοινωνικό στρες. Υποδηλώνουν ότι οι περιοχές του εγκεφάλου διαφέρουν σε ευαισθησία απέναντι στους παράγοντες κινδύνου κατά τη διάρκεια ζωής ενός ανθρώπου και υποδεικνύουν ότι η πειραματική έρευνα των επιδημιολογικών ενώσεων είναι μια πολλά υποσχόμενη στρατηγική στην κοινωνική νευροεπιστήμη (Pruessner, Meyer-Lindenberg, et al, 2011).

Όλο και περισσότερα αποδεικτικά στοιχεία που αρχίζουν να γνωστοποιούνται δείχνουν ότι ο αστικός πληθυσμός παρουσιάζει μια ισχυρότερη ανταπόκριση του εγκεφάλου στο στρες και ισχυρότερη γνωστική εξασθένηση υπό άγχος. Μια πρόσφατη μαγνητική (fMRI) μελέτη στο περιοδικό Nature, που διεξάγεται από γερμανική ερευνητική ομάδα, έδειξε ότι αυτά τα φαινόμενα ισχύουν ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο, τη γενική υγεία, τη συζυγική ή οικονομική κατάσταση. Σε αυτή τη μελέτη η αμυγδαλή (μια περιοχή του εγκεφάλου που ρυθμίζει τα συναισθήματα όπως το άγχος και ο φόβος) έδειξε υψηλότερη ενεργοποίηση υπό άγχος σε υγιή άτομα από μεγάλες πόλεις, σε σύγκριση με τους ομολόγους τους από αγροτικές περιοχές. Μια από τις συνέπειες της αστικής ζωής είναι η έκθεση των κατοίκων τους σε υψηλότερα επίπεδα στρες δημιουργώντας ευπάθεια σε αυτό. Όσο μεγαλύτερο είναι το διάστημα που κάποιος βρίσκεται υπό καταστάση στρες τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να αναπτύξει χρόνιο άγχος (Dye, 2008).

Στην ίδια μελέτη, είναι ενδιαφέρον, ότι η δραστηριοποίηση της αμυγδαλής του εγκεφάλου αυξάνεται ανάλογα με το μέγεθος του εν περιπτώση τόπου κατοικίας των ανθρώπων. Η δραστηριότητα σε μια άλλη περιοχή του εγκεφάλου που σχετίζεται με την κατάθλιψη, ο προμετωπιαίος φλοιός, φαίνεται να είναι θετικά συσχετισμένη με το χρόνο που ένα άτομο είχε περάσει σε μια μεγάλη πόλη ως παιδί. Όσα περισσότερα χρόνια είχε «ξοδέψει» κάποιος μεγαλώνοντας υπό αστικές συνθήκες, τόσο πιο δραστήρια τείνει να είναι και η συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου (Adli, 2011).

Είναι γνωστό ότι οι δυσμενείς συνθήκες στην πρώιμη ζωή μπορούν να επηρεάσουν σοβαρά τον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο και να αυξήσουν την ευαισθησία στις διαταραχές της ψυχικής διάθεσης στην ενήλικη ζωή. Έχει αποδειχθεί ότι τα δυσμενή γεγονότα πρώιμης ζωής μπορούν να αλλάξουν το σύστημα εξαρτημένης από την εμπειρία ωρίμανσης του στρες, όπως το σύστημα HPA. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα υψηλότερη ευπάθεια στο στρες αργότερα στη ζωή. Πειράματα σε τρωκτικά έχουν δείξει πως προκαλώντας τους, στρες στα πρώιμα στάδια της ζωής τους (π.χ. διαχωρισμό από την μητέρα τους) μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα αυξημένη αγχωτική συμπεριφορά και υπερδραστηριότητα του συστήματος HPA, όσον αφορά την ανταπόκριση στο στρες για πολύ μακρές περιόδους της ζωής τους.

Το άγχος σε πρώιμα στάδια της ζωής ενός ατόμου μπορεί να οδηγήσει σε επιγενετικές αλλαγές, πράγμα που σημαίνει ότι η δραστηριότητα ορισμένων γονιδίων μεταβάλλεται και μπορεί ακόμη και να κληρονομηθούν από τις επόμενες γενιές. Ωστόσο, η πλειοψηφία αυτών των μελετών επικεντρώνεται στις επιπτώσεις των ανεπιθύμητων εμπειριών όπως, η σωματική κακοποίηση, η παραμέληση από τους γονείς ή ο μητρικός διαχωρισμός, και όχι στους παράγοντες αστικής πίεσης που μπορεί να επηρεάσουν την ευημερία των παιδιών. Έτσι χρειάζεται περαιτέρω έρευνα για τις επιδράσεις της ευπάθειας στο στρες σε μακροχρόνια κλίμακα όσον αφορά τους αστικούς στρεσογόνους παράγοντες κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας (Adli, 2011)

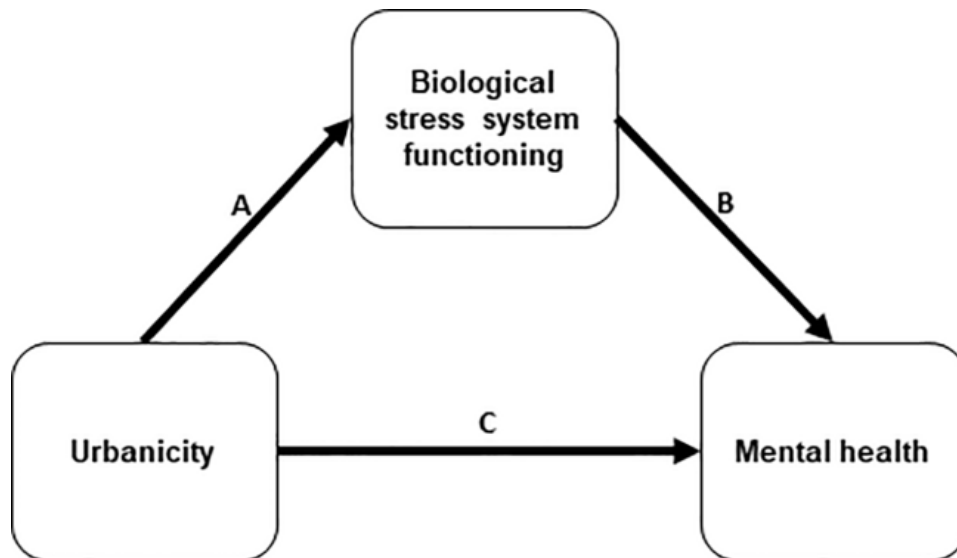
Σύμφωνα λοιπόν με το γεγονός ότι η έκθεση σε στρεσογόνες καταστάσεις στα πρώιμα στάδια της ζωής ενός ανθρώπου, μπορεί να προκαλέσει ευπάθεια στο στρες αργότερα στην ενήλικη ζωή. Επίσης, μπορεί να επηρεάσουν σοβαρά τον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο και να αυξήσουν την ευαισθησία στις διαταραχές της ψυχικής διάθεσης. Μια μέτα-ανάλυση έδειξε ότι οι κάτοικοι των πόλεων έχουν 20% υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης διαταραχών άγχους και ένα 40% υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης διαταραχών διάθεσης (Pedersen, Mortensen, 2001).

Για τη σχιζοφρένεια, έχει αποδειχθεί διπλάσιος ο κίνδυνος, με μια σχέση "δόσης-ανταπόκρισης" μεταξύ της έκθεσης στο αστικό περιβάλλον και του κινδύνου ασθένειας. Διαμήκεις μελέτες σε ασθενείς με σχιζοφρένεια δείχνουν ότι είναι η αστική ζωή και ανατροφή, αντί άλλων επιδημιολογικών μεταβλητών, που αυξάνουν τον κίνδυνο για ψυχικές διαταραχές. Ειδικότερα όταν ένα άτομο εκτείνεται στις αστικές συνθήκες ζωής από νεαρή ηλικία (Mayer-Linderberg, 2011).

## **2.8 Αστική ζωή, χρόνια στρες και η επέκταση του σε περαιτέρω ψυχοπαθολογικά νοσήματα**

Στις παραπάνω ενότητες έγινε λόγος για το γεγονός ότι το αστικό περιβάλλον δημιουργεί συνθήκες άγχους και εκθέτει σε αυτές τους ανθρώπους που κατοικούν μέσα σε αυτό. Επίσης, όσο περισσότερο εκτίθεται ένας οργανισμός σε στρεσογόνες καταστάσεις μεταβάλλεται η βιολογία του εγκεφάλου του. Άμεσο αποτέλεσμα της χρόνιας έκθεσης σε στρες οδηγεί τους ανθρώπους σε διακυμάνσεις τις διάθεσης τους, επιθετική ή αμυντική στάση στις συναναστροφές τους με τους υπολοίπους, φόβο και χρόνια στρες.

Η αστικότητα συνδέθηκε με την δραστηριότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος του νευρικού συστήματος και του συστήματος υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων, έτσι ώστε οι έφηβοι που έζησαν σε περισσότερες αστικές περιοχές παρουσίασαν αμβλυμμένη αντιδραστικότητα βιολογικού στρες.



Σχήμα 2. 6 Σχέση αστικότητας, στρες και ψυχικής υγείας

Πηγή: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0228659>, 19/3/2020, ίδια επεξεργασία.

Βεβαίως, η αμβλυμμένη αντιδραστικότητα βιολογικού στρες δεν περιορίζεται μόνο στους εφήβους ή όσους ενήλικες μεγάλωσαν σε πόλη. Είναι πλέον γνωστό ότι η ζωή σε ένα αστικό περιβάλλον εκθέτει σε άγχος τους κατοίκους του και συχνότερα στις μεγαλουπόλεις το κοινωνικό άγχος, είτε από τον συνωστισμό που υπάρχει, είτε από τον μεγάλο ανταγωνισμό για λόγους βιοπορισμού. Όσο βιώνονται αυτές οι συνθήκες, αλλά και άλλοι παράγοντες που προάγουν το στρες στον άνθρωπο, τόσο πιθανότερο είναι να βιώνουν οι κάτοικοι των πόλεων χρόνια στρες, με κίνδυνο την ανάπτυξη σοβαρότερων παθήσεων σε ψυχολογικό αλλά και σωματικό επίπεδο (B. E. Evans et al, 2020).

Σε παραπάνω ενότητα αναφέρθηκε πως υπάρχει σημαντική βιβλιογραφία που δείχνει ότι οι ενήλικοι κάτοικοι των αστικών περιοχών είναι πιο πιθανό να διαγνωστούν με ψυχιατρική διαταραχή σε σύγκριση με αυτούς που ζουν σε αγροτικές περιοχές. Αναδρομικές μελέτες έδειξαν ότι αυτός ο αυξημένος κίνδυνος για προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να είναι ακόμη μεγαλύτερος για όσους μεγάλωσαν σε μια πόλη, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι επιπτώσεις ενός αστικού περιβάλλοντος στην ψυχική υγεία μπορεί να έχουν ιδιαίτερη επιρροή κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Μελέτες σε παιδιά επιβεβαίωσαν αυτό το γεγονός, αποδεικνύοντας ότι εκείνοι που ζουν σε αστικές περιοχές ήταν πιο πιθανό να διαγνώσουν διαταραχές αυτισμού και έλλειψη προσοχής, να παρουσιάσουν υποκλινικά συμπεριφορικά και συναισθηματικά προβλήματα και να αναφέρουν συμπτώματα της ψύχωσης σε σύγκριση με εκείνα που ζουν σε περισσότερες αγροτικές περιοχές. Είναι σημαντικό ότι οι επιδράσεις αυτές συνέχισαν την ύπαρξή τους και κατά τον έλεγχο για άλλους συσχετικούς παράγοντες που σχετίζονται με την ατομική κατάσταση, την οικογενειακή κατάσταση και τη γειτονιά, όπως η κοινωνικοοικονομική κατάσταση, η γονική ψυχοπαθολογία και η συνοχή της γειτονιάς. Η προηγούμενη έρευνα δείχνει ότι η συσχέτιση δεν είναι συγκεκριμένη σε ορισμένες ψυχιατρικές διαταραχές, μάλλον, ότι αφορά ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων, τόσο συμπεριφορικής όσο και συναισθηματικής φύσης. (B. E. Evans et al, 2020). Σε αυτό το σημείο φαίνεται πως ένας άνθρωπος δίχως προδιάθεση για κάποια ψυχιατρική ασθένεια η συσχέτιση του με ψυχιατρικές διαταραχές από το χρόνια στρες δεν είναι συγκεκριμένη. Όμως, ερευνητές ανέφεραν ότι οι έφηβοι και ενήλικες που ζουν σε αστικές περιοχές είχαν περισσότερες πιθανότητες να διαγνωστούν με μια ψυχιατρική διαταραχή, συμπτώματα κατάθλιψης, επιθετικότητα

και ψύχωση (αν είχαν προϋπάρχοντα ψυχωσικά συμπτώματα), σε σύγκριση με όσους ζουν σε αγροτικές περιοχές.

Από ψυχιατρική σκοπιά, το άγχος αποτελεί τον κύριο παράγοντα κινδύνου για ψυχικές ασθένειες. Η έκθεση σε αγχωτικά γεγονότα, έχει συσχετιστεί με αυξημένη συχνότητα και ευαισθησία μεγάλων καταθλιπτικών διαταραχών καθώς και άλλων ψυχιατρικών ασθενειών.  
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0960076015300339>, 2016)

Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να ξεκαθαριστεί το γεγονός πως ο κίνδυνος διαταραχής της ψυχικής υγείας αυξάνεται όταν το στρες σε ένα άτομο είναι μακροχρόνιο (χρόνιο στρες). Όταν η απόκριση του στρες γίνεται παρατεταμένη (χρόνια), έχει πολύ διαφορετική επίδραση στις μικρές ριπές που ενισχύουν τις ικανότητες του σώματος. Σε σχέση με το φυσιολογικό άγχος που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος. Σε πολλές περιπτώσεις, το σύστημα που ελέγχει την απόκριση του στρες δεν είναι πλέον σε θέση να επιστρέψει στην κανονική του κατάσταση. Η προσοχή, η μνήμη και ο τρόπος που αντιμετωπίζονται τα συναισθήματα επηρεάζονται αρνητικά. Αυτό το μακροχρόνιο άγχος μπορεί να συμβάλλει τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική ασθένεια μέσω επιδράσεων στην καρδιά, των ανοσοποιητικών και μεταβολικών λειτουργιών και των ορμονών που δρουν στον εγκέφαλο.

Οι σημαντικότεροι κίνδυνοι που μπορεί να αντιμετωπίσει ένας υγιής οργανισμός χωρίς προδιάθεση για σοβαρές ψυχικές ασθένειες (π.χ. σχιζοφρένεια), είναι η κατάθλιψη και η διαταραχή της διάθεσης. Το χρόνιο στρες αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης κατάθλιψης και άγχους σε μερικούς ανθρώπους. Οι ακριβείς μηχανισμοί για το πώς το άγχος συνδέεται με την κακή ψυχική υγεία έρχονται σιγά σιγά στην επιφάνεια. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι η πιο πρώιμη αντίδραση στο στρες συμβαίνει στον εγκέφαλο μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα από την αντίληψη ενός «στρεσογόνου παράγοντα». Χημικά που σηματοδοτούν τα νευρικά κύτταρα (νευροδιαβιβαστές) απελευθερώνονται. Αυτά, περιλαμβάνουν σεροτονίνη και αδρεναλίνη. Μετά από αυτό, απελευθερώνονται οι ορμόνες του στρες, οι οποίες επηρεάζουν ιδιαίτερα τις περιοχές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για τη μνήμη και τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Το επαναλαμβανόμενο άγχος αλλάζει το πόσο καλά τα συστήματα αυτά είναι σε θέση να ελέγχουν την απόκριση του στρες. Επίσης διερευνάται ο τρόπος με τον οποίο τα συστήματα αυτά εμπλέκονται στο άγχος και την κατάθλιψη, υποδεικνύοντας μια βιοχημική σύνδεση μεταξύ του άγχους και της ψυχικής ασθένειας. Όπως έχει ήδη προαναφερθεί σε παραπάνω ενότητα, πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι το μακροχρόνιο άγχος μπορεί να αλλάξει τη δομή του εγκεφάλου, ειδικά σε περιοχές που υποστηρίζουν τη μάθηση και τη μνήμη. Μπορεί να επηρεάσει τόσο τα νευρικά κύτταρα (γκρίζα ύλη) όσο και τις συνδέσεις μεταξύ τους (λευκή ύλη). Είναι δυνατόν αυτές οι αλλαγές, μαζί με άλλους παράγοντες, να αυξήσουν την πιθανότητα εμφάνισης ψυχικών ασθενειών.

## 2.9 Συμπεράσματα κεφαλαίου

Σε γενικές γραμμές το περιβάλλον του ανθρώπου συμβάλει στον καθορισμό των ιδεολογιών του, της συμπεριφοράς, των διαπροσωπικών σχέσεων που αναπτύσσει. Δεν μπορεί να γίνει λόγος για την ευεξία του ανθρώπου χωρίς να καλύπτονται κάποιοι συγκεκριμένοι παράγοντες μέσα στη ζωή του. Οι υγιείς κοινωνικές σχέσεις με τους συνανθρώπους του, η οικογενειακή κατάσταση, η οικονομική του άνεση καθώς και η περιοχή, ο τόπος που μένει ένας άνθρωπος είναι μερικοί από τους

παράγοντες που χαρακτηρίζουν την ευημερία του στη ζωή. Το αστικό περιβάλλον φαίνεται πως σε πολλές περιπτώσεις είναι το κατάλληλο για να μένει και να περνά τη ζωή του ένας άνθρωπος καθώς έχουν εκμηδενιστεί οι δυσκολίες που θα αντιμετώπιζε αν ζούσε σε επαρχιακά περιβάλλοντα όσον αφορά τις υπηρεσίες, τις υποδομές, την υγεία, την εκπαίδευση και λοιπά, αφού άλλωστε όπως φάνηκε και από την πρώτη ενότητα της εργασίας, ήδη από τη περίοδο της βιομηχανικής επανάστασης οι άνθρωποι έσπευσαν να μεταφερθούν και να μεταφέρουν τις ζωές τους στα μεγάλα βιομηχανικά κέντρα.

Όμως ισχύει για όλους τους κατοίκους αυτή η βελτίωση στην ποιότητα ζωής τους; Είναι η πόλεις σχεδιασμένες κατάλληλα για τους ανθρώπους που υστερούν σε εισόδημα; Ή δεν έχουν τα κατάλληλα εφόδια ώστε να έχουν την οικονομική άνεση να μετατρέψουν τις συνθήκες ζωής τους ώστε να απολαμβάνουν τα οφέλη ενός αστικού περιβάλλοντος; Η ο τρόπος που είναι σχεδιασμένες οι πόλεις δεν βοηθούν του λιγότερο ευνοημένους; Είναι πολλά τα ερωτήματα που υπάρχουν όσον αφορά την κοινωνική διάταξη των ανθρώπων των πόλεων για το πόσο μεγάλο είναι το αντίκτυπο του αστικού περιβάλλοντος και της ζωής που το συνοδεύει για τις ζωές των ανθρώπων. Ερωτήματα που θα απαντώνται στη συνέχεια της εργασίας.

Ωστόσο, το δομημένο περιβάλλον εκθέτει τους ανθρώπους σε αγχωτικές καταστάσεις και για πολλούς λόγους. Η συνεχής έκθεση σε στρες οδηγεί στην ανάπτυξη χρόνιου στρες σε μεγάλο αριθμό ανθρώπων και έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία. Οι διαταραχές που μπορούν να εμφανιστούν μέσα από την εμπειρία του χρόνιου στρες είναι η κατάθλιψη, οι διαταραχές της διάθεσης, επιθετική ή αμυντική συμπεριφορά, φόβος και σε πιο σοβαρές καταστάσεις σχιζοφρένεια και ψυχωτική συμπεριφορά. Ενώ ο κίνδυνος για την ανάπτυξη των παραπάνω παθήσεων αυξάνεται ανάλογα με το αν το άτομο έχει μεγαλώσει σε αστικό περιβάλλον, δηλαδή αν έχει εκτεθεί στο αστικό στρες από νεαρή ηλικία.

Στο 2<sup>ο</sup> κεφάλαιο της παρούσας εργασίας, φάνηκε ότι η σύνδεση του δομημένου περιβάλλοντος και της ανάπτυξης ψυχικών διαταραχών είναι ένα υπαρκτό γεγονός. Αν όχι σε όλους, σε μια ολοένα αυξανόμενη μερίδα ανθρώπων. Βεβαίως αποδείχθηκε πως ο άνθρωπος όντας ένα περίπλοκο όν χρειάζεται την κάλυψη διαφόρων συναισθημάτων και αναγκών ώστε να είναι πλήρης και να απολαμβάνει τη ζωή του στο μέγιστο βαθμό. Και οι παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχολογία του είναι αλληλένδετοι μεταξύ τους. Αν παράδειγμα κάποιος δεν έχει τους πόρους που χρειάζεται για να επιβιώσει, κατά πάσα πιθανότητα δεν θα κατοικεί σε μια ανεπτυγμένη περιοχή κατοικίας, γεγονός που θα έχει επιπτώσεις στην ψυχική του ισορροπία. Απ' την άλλη αν διαθέτει τους πόρους για να ζει με άνεση ίσως δεν διαθέτει τις κατάλληλες κοινωνικές σχέσεις στο περιβάλλον του και να αισθάνεται μόνος.

Ωστόσο, σκοπός του κεφαλαίου είναι να γίνει κατανοητό το γεγονός ότι, η ευεξία και η ψυχική ισορροπία του ανθρώπου αποτελείται από τον συνδυασμό των κατάλληλων καταστάσεων και συνθηκών στη ζωή του, παράδειγμα που είναι χρήσιμο για τον πολεοδομικό σχεδιασμό ώστε με συδυαστικό τρόπο και την συνεργασία διαφόρων επιστημών (πχ. νευροεπιστήμη, αρχιτεκτονική, ψυχολογία, κοινωνιολογία κτλ.) να εξελιχθεί ως εργαλείο και να αξιοποιηθεί με τον κατάλληλο τρόπο για την οργάνωση των χρήσεων μιας πόλης. Το βασικότερο ερώτημα που θα αναλυθεί στο τρίτο και τελευταίο κεφάλαιο της μελέτης είναι πως μπορεί να προσαρμοστεί ο πολεοδομικός σχεδιασμός ώστε να επηρεάζει θετικά την υγεία των ανθρώπων και ποιες προτάσεις θα ήταν οι ιδανικές για να επιτευχθεί αυτός ο σκοπός.



### **3 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ-ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟΝ ΠΟΛΕΟΔΟΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ**

#### **3.1 Πολεοδομικός Σχεδιασμός.**

Μεταξύ της σχέσης αλληλεπίδρασης ανθρώπου – χώρου και πέραν των υπολοίπων παραγόντων που ευθύνονται για την ψυχική υγεία του ανθρώπου, βρίσκεται ο πολεοδομικός σχεδιασμός. Οι άνθρωποι του χώρου δίνουν όλο και περισσότερο έμφαση σε αυτή τη σχέση αλληλεπίδρασης και εξετάζεται με ποιους τρόπους μπορεί να εξηγηθεί. Ο στόχος είναι να γίνει η βέλτιστη αξιολόγηση της ποιότητας το αστικού περιβάλλοντος και με τη σειρά του ο πολεοδομικός σχεδιασμός να συνεισφέρει στη δημιουργία καλύτερων πόλεων που θα ικανοποιούν όσο το δυνατόν καλύτερα τις ανάγκες και επιθυμίες των ανθρώπων. Βασικό μέλημα είναι η ικανοποίηση της ψυχολογικής ευημερίας των πολιτών ώστε να εξισορροπηθεί η σχέση βελτίωσης της ποιότητας ζωής των ανθρώπων των πόλεων και της ψυχικής τους υγείας.

Αρχικά, υπάρχουν τρεις βασικοί τομείς θεωριών που επιχειρούν να εξηγήσουν την πόλη ως χωρικό φαινόμενο, να αξιολογήσουν την ποιότητα της και να συμβάλουν στην εξέλιξη του πολεοδομικού σχεδιασμού (Lynch, 1981). Αυτές είναι, η θεωρία σχεδιασμού, η θεωρία της λειτουργικότητας, και η κανονιστική θεωρία. Η κανονιστική θεωρία εφαρμόζει πλέον καλύτερα από τις άλλες θεωρίες στις ανάγκες του σύγχρονου πολεοδομικού σχεδιασμού. Επίσης είναι η μόνη θεωρία με καθαρά ανθρωποκεντρικό χαρακτήρα.

Η θεωρία του σχεδιασμού, ασχολείται με την πολυπλοκότητα και τη δυσκολία των αποφάσεων πάνω σε θέματα πολεοδομικού σχεδιασμού και αστικής ανάπτυξης, γι' αυτό συναντάται και ως θεωρία αποφάσεων (Lynch, 1981). Με την εμπλοκή των αποφάσεων νοείται ότι η θεωρία αυτή επεκτείνεται και πέρα από τον αστικό σχεδιασμό, ο οποίος κατευθύνεται κυρίως από τον δημόσιο τομέα βάσει, πολιτικών και οικονομικών συμφερόντων. Από την άλλη μεριά η θεωρία της λειτουργικότητας, έχει ως επίκεντρο την πόλη και προσπαθεί να εξηγήσει πώς αναπτύσσεται, ποιοι είναι



ο λόγοι που έχει την μορφή που έχει, με ποιόν τρόπο λειτουργεί και αν είναι τελικά λειτουργική (Lynch, 1981).

Βεβαίως, σήμερα υπάρχει επιτακτική ανάγκη για την εξέταση και αξιολόγηση του αν οι πόλεις είναι λειτουργικές και μάλιστα αποτελεσματικές για την ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών των ανθρώπων. Κρίνεται πλέον υψίστου σημασίας οι κάτοικοι των πόλεων, που ολοένα αυξάνονται, να έχουν καλή ψυχική υγεία ώστε να είναι λειτουργικοί στην καθημερινότητά τους. Καθώς είναι εκείνοι που στηρίζουν τις οικονομίες των κρατών ως καταναλωτές αλλά και ως ενεργά μέλη της παραγωγής, είτε γίνεται λόγος για προϊόντα είτε για υπηρεσίες κ.ο.κ.

Γιαυτό τις τελευταίες δεκαετίες αναπτύχθηκαν νεώτερες κατευθύνσεις στην πολεοδομία, μέθοδοι και προσεγγίσεις του πολεοδομικού σχεδιασμού βασισμένες στον «ανοιχτό» πολεοδομικό σχεδιασμό, όπου οι διάφορες ομάδες ενδιαφερόμενων μπορούν να συμμετάσχουν με ενεργό τρόπο στη διαδικασία σχεδιασμού των πόλεων (Πέρρα, 2014). Με αυτό τον τρόπο είναι δυνατόν να δημιουργηθούν ομάδες πολιτών οι οποίες θα συνεργάζονται με ομάδες κοινωνικής υποστήριξης ή ψυχολόγους και θα συμμετέχουν με ενεργό τρόπο στο σχεδιασμό με την βοήθεια ειδικών. Έτσι είναι δυνατό να δοθούν οι κατάλληλες κατευθύνσεις για το ποιες είναι οι ψυχολογικές ανάγκες των πολιτών από το περιβάλλον τους. Οι «κύριοι» εκφραστές της ιδέας του ανοιχτού σχεδιασμού είναι ο συμμετοχικός σχεδιασμός, ο συνηγορικός και η διαδικασία της αυτοβοήθειας. Οι διαδικασίες αυτές μπορούν να παρέχουν εναλλακτικούς τρόπους εμπλοκής των πολιτών στα ζητήματα της κοινότητας τους και συνεπώς να συνεισφέρουν στην αποφυγή της απομόνωσής τους και του στρες που αυτή δημιουργεί.

### **3.1.1 Η Κανονιστική θεωρία (Normative Theory).**

Είναι η θεωρία που καλύπτει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις ανάγκες των σύγχρονων πόλεων και του πολεοδομικού σχεδιασμού. Βασική της προτεραιότητα είναι η σύνδεση των ανθρώπινων αναγκών, αξιών και επιθυμιών με την μορφή της πόλης που τις διέπει, καθώς και να διαμορφώσει το κατάλληλο σύστημα κριτηρίων για την αξιολόγηση και ερμηνεία του αστικού/δομημένου χώρου. Η συγκεκριμένη αυτή προσέγγιση αποτελεί μέσο για την διερεύνηση της υπόθεσης, αν οι πόλεις ικανοποιούν τον σκοπό για τον οποίο δημιουργήθηκαν εξ αρχής. Μια διερεύνηση που αποτελεί κρίσιμο σημείο για την θετική αξιολόγηση μιας πόλης (Lynch, 1981).

Η θεωρία αυτή ήταν το έναυσμα για την συνειδητοποίηση του γεγονότος ότι η πόλη δεν είναι μόνο ο χώρος που καταλαμβάνει, αλλά εμπεριέχει και κοινωνική δομή. Οι κοινωνικές και χωρικές δομές μιας πόλης αλληλεπιδρούν άρρηκτα με τον άνθρωπο, ο οποίος δρά ενεργά και στις δύο αυτές διαστάσεις του περιβάλλοντος του, αποτελώντας την κοινή τους μεταβλητή. Οι σκέψεις και οι δραστηριότητες των ανθρώπων για την πόλη και μέσα σε αυτή, αποτελούν τον βασικότερο κριτή για την ποιότητα του αστικού περιβάλλοντος, γεγονός που αντικατοπτρίζεται μέσα από την κουλτούρα, τους κοινωνικούς θεσμούς, αλλά και το πόσο πετυχημένη είναι η σχέση αλληλεπίδρασης ανθρώπου και χώρο (Lynch, 1981).

### **3.1.2 Ο Συμμετοχικός σχεδιασμός.**

Ο συμμετοχικός σχεδιασμός επιτρέπει την συμμετοχή του ενδιαφερόμενου πληθυσμού στις πολεοδομικές πρακτικές που συνθέτουν τις παρεμβάσεις σε επίπεδο

πόλεως με στόχο την βελτίωση του βιοτικού επιπέδου μέσα από την βιώσιμη αστική ανάπτυξη. Η συμμετοχή των ενδιαφερόμενων ομάδων επιτρέπεται για πρακτικούς, θεωρητικούς και πολιτικούς λόγους, με λίγα λόγια για να τους δωθεί η ευκαιρία να εκφράσουν τις απόψεις τους και τις επιθυμίες τους πάνω στον πολεοδομικό σχεδιασμό (Πέρρα, 2014).

Κύριο χαρακτηριστικό του συμμετοχικού σχεδιασμού είναι το γεγονός ότι οι διάφορες ομάδες ενδιαφερόμενων έχουν το δικαίωμα να συμμετέχουν στον σχεδιασμό από την αρχή, δηλαδή τους δίνεται η δυνατότητα να έχουν ενεργό δράση από την αρχή της διαδικασίας και όχι να συμμετέχουν στην διεκπεραίωση έτοιμων λύσεων στο τέλος. Βεβαίως ο πολεοδόμος παίζει σημαντικό ρόλο καθώς είναι αρμόδιος για τον συντονισμό, την καθοδήγηση, την έκφραση και υλοποίηση των επιθυμιών του κοινού (Αραβαντινός, 2007).

Η επιτυχία αυτού του είδους σχεδιασμού είναι εξαρτώμενη από πολλές μεταβλητές, δεν αρκεί μόνο να ακουστεί η γνώμη του κοινού, που είναι και οι άμεσοι επωφελούμενοι από τον σχεδιασμό, αλλά πρέπει η άποψη τους να ληφθεί υπόψη και να υποστηριχθεί και από τους πολεοδόμους. Επίσης η δημοκρατικότητα των θεσμών, αλλά και η αγωγή και το πολιτισμικό επίπεδο των ομάδων ενδιαφερόμενων παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στην επιτυχία του συμμετοχικού σχεδιασμού (Αραβαντινός, 2007).

Από μόνος του ο συμμετοχικός σχεδιασμός ως διαδικασία του πολεοδομικού σχεδιασμού έχει θετικές επιδράσεις στην ψυχολογία και συμπεριφορά του κοινού. Αρχικά είναι κρίσιμο οι κάτοικοι των πόλεων να νοιώθουν ότι η γνώμη τους για τα θέματα που τους αφορούν λαμβάνεται σοβαρά υπόψη, όπως και να βλέπουν ότι υλοποιείται μέσα από τον επιτυχή σχεδιασμό. Άλλωστε οι ίδιοι γνωρίζουν καλύτερα τις ανάγκες και τις επιθυμίες που έχουν από τον χώρο στον οποίο περνούν το μεγαλύτερο κομμάτι της ζωής του- καθημερινότητας τους και στην ικανοποίηση αυτών των αναγκών κρύβεται και η συνολική επιτυχία του πολεοδομικού σχεδιασμού.

### **3.1.3 Ο Συνηγορικός σχεδιασμός.**

Με αυτή τη διαδικασία σχεδιασμού εκφράζονται οι επιθυμίες και η γνώμη περιθωριοποιημένων κοινωνικών ομάδων, με τη βοήθεια ενός συνηγόρου. Ο συνηγορικός σχεδιασμός εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής. Ο όρος εισήχθη στη βιβλιογραφία το 1965 από τον Paul Davidoff (Πέρρα, 2014).

Ο συνηγορικός σχεδιασμός μπορεί να εστιάζεται στις περιβαλλοντολογικές και πολεοδομικές συνθήκες που διαμορφώνονται μεταξύ δύο περιοχών, ή ακόμη και σε επίπεδο γειτονιάς και δρόμου. Μελετά τις ανισότητες που μπορεί να διαμορφωθούν μεταξύ του περιβάλλοντος που απολαμβάνει μια ομάδα εις βάρος μιας άλλης. Παρά ταύτα, η μικροσκοπική μελέτη μπορεί να προκαλέσει ευρύτερα προβλήματα στα πλαίσια μιας ευρύτερης κοινότητας που σχετίζονται με ζητήματα αειφόρου ανάπτυξης. Χαρακτηριστικό παράδειγμα εφαρμογής συνηγορικού σχεδιασμού αποτελεί ο ARCH (Architects' Renewal Committee in Harlem), ένα σωματείο που ιδρύθηκε το 1964 από τον αρχιτέκτονα Richard Hatch (Πέρρα, 2014).

Οι ομάδες που εκφράζονται μέσα από τον συνηγορικό σχεδιασμό είναι κυρίως φυλετικές και εθνικές μειονότητες, που συνήθως ζούν σε πιο υποβαθμισμένες περιοχές μιας πόλης. Σκοπός του συνηγορικού σχεδιασμού είναι η υπεράσπιση και

προώθηση των συμφερόντων αυτών των κοινωνικών ομάδων των οποίων οι απόψεις και οι επιδιώξεις από τον αστικό χώρο αγνοούνται σε μεγάλο βαθμό (Αραβαντινός, 2007). Με αφορμή, το τελευταίο αυτό γεγονός, αποτελεί αξιοσημείωτο ότι οι μεγάλες διαφορές και ανισότητες σε ταξικό, οικονομικό και κοινωνικόπολιτισμικό επίπεδο σε μια πόλη είναι ικανές να δημιουργήσουν ή και να εντείνουν, την αίσθηση κατωτερότητας στις φτώχότερες περιοχές/ γειτονίες. Άμεσο αποτέλεσμα είναι η ραγδαία αύξηση της εγκληματικότητας, κλασσικό παράδειγμα αποτελεί το Λός Άντζελες τις δεκαετίες του 1990 και αρχές 2000. Όπου η εγκληματικότητα στις νοτιότερες γειτονίες της πόλης πλήττονταν από φτώχεια που οδηγούσε στη δημιουργία πολλών συμμοριών και μεγάλη ανασφάλεια των πολιτών από την ποσοστιαία αύξηση των βίαιων εγκληματικών ενεργειών.

Με την διαδικασία του συμμετοχικού σχεδιασμού τονώνεται η ψυχική διάθεση των ανθρώπων που ανήκουν σε αυτές τις ομάδες, που πολλές φορές φορτίζονται με αισθήματα κατωτερότητας και ρατσισμού εξαιτίας της κοινωνικής τους θέσης. Εκτός αυτού συνήθως κατοικούν σε υποβαθμισμένες περιοχές που χρήζουν βελτίωσης με στόχο την βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των κατοίκων, αλλά και με απώτερο σκοπό την συνολική βελτίωση της εικόνας και του επιπέδου διαβίωσης όλης της περιοχής και των κατοίκων της. Η βασική επιδίωξη του συνηγορικού σχεδιασμού είναι η χωρική δικαιοσύνη, η ελευθερία και οι ισότιμες δυνατότητες πρόσβασης όλων των κοινωνικών ομάδων σε κοινόχρηστους χώρους και κοινωφελείς εγκαταστάσεις. Διότι κυρίως οι ομάδες που πλήττονται περισσότερο από διαταραχές της ψυχικής τους υγείας στις πόλεις είναι οι ομάδες που έχουν χαμηλό οικονομικό εισόδημα που σε μια πόλη δημιουργεί την απαρχή της κακής διαβίωσης.

### **3.1.4 Η Αυτοβοήθεια**

Η περίπτωση της αυτοβοήθειας είναι, η αυθόρμητη οργάνωση μιας οικιστικής περιοχής με πρωτοβουλία των κατοίκων της (Αραβαντινός, 2007). Οι επιθυμητές παρεμβάσεις στον χώρο πραγματοποιούνται μόνο με τα μέσα που έχουν στη διάθεση τους οι κάτοικοι χωρίς την βοήθεια και την μεσολάβηση των ειδικών. Η συγκεκριμένη μέθοδος τονώνει το αίσθημα της ελευθερίας των κατοίκων και τους δίνει την δυνατότητα να μπορούν να εκφράσουν τις επιθυμίες και τις ανάγκες τους μέσα στον χώρο. Χωρίς τα εμπόδια και τις χρονοτριβές που μπορούν να προκύψουν από τους κρατικούς μηχανισμούς και την γραφειοκρατία που χαρακτηρίζει τον πολεοδομικό σχεδιασμό (Πέρρα, 2014).

Με όλες τις παραπάνω προσεγγίσεις τονίζεται το γεγονός ότι ο άνθρωπος έχει κάποιες ανάγκες και επιδιώξεις από τον χώρο που κατοικεί και αλληλεπιδρά οι οποίες καθορίζονται από τις επιθυμίες που έχει από τη φύση του. Βεβαίως καθένας βιώνει με διαφορετικό τρόπο την αστική εμπειρία και αποκτά διαφορετικά βιώματα από το αστικό περιβάλλον με αποτέλεσμα αυτά να καθοδηγούν την αντίληψη που διαμορφώνει για τον χώρο αλλά και τον τρόπο που αξιολογεί την ικανοποίηση που λαμβάνει από το περιβάλλον του. Όλα αυτά έχουν και το αντιστοιχο αντίκτυπο στην ψυχολογία και συμπεριφορά των ανθρώπων και κατ' επέκταση στην ψυχική του υγεία.

Όσον αφορά τον σχεδιασμό πλέον είναι απαραίτητο να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη η ψυχική υγεία των ανθρώπων που κατοικούν στις πόλεις και να ικανοποιούνται με το βέλτιστο δυνατό τρόπο οι ανάγκες, οι στόχοι και οι επιθυμίες των ανθρώπων, όπως για παράδειγμα οι σύντομες μετακινήσεις, οι επαρκείς ελεύθεροι χώροι, ο χρόνος για

την ικανοποίηση των αναγκών για ποιοτικές συναναστροφές, οι κοινωφελείς εγκαταστάσεις και οι διαθέσιμες δραστηριότητες για την αποφόρτιση από τις συνεχείς υποχρεώσεις.

Από την άλλη είναι επίσης απαραίτητη η συμμετοχή των ανθρώπων στον σχεδιασμό εφόσον είναι και οι άμεσοι επωφελούμενοι καθώς έχουν την ανάγκη τα δικαιώματα και οι απόψεις τους να βρίσκουν την κατάλληλη ανταπόκριση από τους κρατικούς φορείς ή άλλους αρμόδιους. Ενώ σημαντικότερο ρόλο παίζει και η αίσθηση ασφάλειας εντός του αστικού ιστού καθώς ο άνθρωπος έχει την ανάγκη να αισθάνεται ότι έχει τον έλεγχο του περιβάλλοντος του, κάτι που δεν είναι εφικτό όταν βρίσκεται σε ένα περιβάλλον το οποίο είναι υπερσυνωστισμένο και πυκνοκατοικημένο.

Τα συνθήκες που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι σε ένα αστικό περιβάλλον με τα παραπάνω προβλήματα (συνωστισμός, έλλειψη ασφάλειας) δεν βοηθούν στην βελτίωση του βιοτικού επιπέδου του ανθρώπου, που αποτελεί και τη βασική επιδίωξη του ανθρώπου και την δημιουργία των πόλεων εξ αρχής. Επομένως είναι υψίστου σημασίας η συνεργασία των κατάλληλων επιστημόνων για την πλήρη ικανοποίηση των ανθρώπινων αναγκών και την ψυχική υγεία των κατοίκων των πόλεων μέσα από τον αστικό σχεδιασμό. Καθώς είναι πολλές οι περιπτώσεις πόλεων που δεν ικανοποιούν τις απαραίτητες επιδιώξεις για την ευημερία των πολιτών τους. Στις περιπτώσεις αυτές σε μεγάλο βαθμό οι επιδιώξεις των ανθρώπων από το περιβάλλον τους δεν ικανοποιούνται με αποτέλεσμα το άτομο να κατακλύζεται από αρνητικά συναισθήματα, κυρίως στρες και να εκδηλώνει συμπεριφορές που αποτυπώνονται στον κοινωνικό του περίγυρο. Αυτά τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές με την σειρά τους δύναται να υποκρύπτουν ή και να συνεισφέρουν στην εκδήλωση ψυχικών διαταραχών στο άτομο (Πέρρα, 2014).

Τα συναισθήματα που εκδηλώνονται με τη μεγαλύτερη συχνότητα είναι το άγχος, ο φόβος, ο θυμός, η καταπίεση, η στέρηση της ελευθερίας υπό την έννοια της έλλειψης επιλογών, η έλλειψη ασφάλειας και ισχύος/ αίσθηση ότι χάνουν το κοινωνικό τους κύρος, θέση και ρόλο και η κοινωνική απομόνωση. Ενώ οι συμπεριφορές που προκύπτουν από τα συναισθήματα αυτά είναι επιθετική, νευρώδης και αγχώδης συμπεριφορά όπου σε τελικό στάδιο η χρόνια και επανελλημένη κατάσταση αυτών των συμπεριφορών μπορεί να οδηγήσει σε ψυχικές διαταραχές (αγχώδης διαταραχή και κατάθλιψη).

Τα αίτια που οδηγούν σε αυτά τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και διαταραχές συνδέονται με το αστικό περιβάλλον με ποικίλους τρόπους. Οι πιο ευρέως αποδεκτοί είναι οι στρεσογόνοι παράγοντες που εκθέτει το δομημένο περιβάλλον τους κατοίκους του σε καθημερινή βάση. Ενδεικτικά αναφέρονται ο θόρυβος από ανθρωπογενείς δραστηριότητες που έχει σημαντική επίπτωση σε διαταραχές του ύπνου σε ανθρώπους των πόλεων. Επίσης η κυκλοφοριακή συμφόρηση και η πληθυσμιακή συσσώρευση που δημιουργείται από την ταυτόχρονη χρήση του χώρου από μεγάλο μέρος του αστικού πληθυσμού πέραν των ωρών αιχμής.

Ενώ εξίσου σημαντικό ρόλο παίζουν και τα μορφολογικά χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος. Εκτός από την έλλειψη της ποικιλομορφίας ερεθισμάτων που υπάρχει σε μεγάλο στο φυσικό περιβάλλον σε αφθονία, η μίξη και η σύνθεση των χρήσεων γης και η ένταση της χρήσης τους από το κοινό όπως και η μονοτονία των ερεθισμάτων αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για την δημιουργία αρνητικών συναισθημάτων στο άτομο. Σήμερα ένα βασικό ερώτημα που μένει να απαντηθεί είναι αν ο άνθρωπος είναι από τη φύση του κατασκευασμένος να κατοικεί στις σύγχρονες πόλεις.

Πίνακας 3. 1 Η επίδραση των χαρακτηριστικών του πολεοδομικού ιστού στην συμπεριφορά και διάθεση  
 Πηγή: ίδια επεξεργασία

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΑ ΠΟΛΕΟΔΟΜΙΚΟΥ ΙΣΤΟΥ	ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΣΗ
Μίξη χρήσεων γης	Θετική ( οργάνωση στις χρήσεις γης)
Ένταση χρήσης	Θετική ( όταν δεν υπάρχει υπερβολική ένταση)
Κυκλοφοριακή Συμφόρηση	Αρνητική
Πληθυσμιακή Συσώρευση	Αρνητική όταν είναι υπερβολική
Συσώρευση Ερεθισμάτων	Αρνητική (όταν υπάρχουν υπερβολικά ερεθίσματα και όταν υπάρχει μονοτονία)
Αισθητική Ποιότητα	Υποκειμενική
Θόρυβος	Αρνητική

Παρόλα αυτά η θετική αξιολόγηση του αστικού περιβάλλοντος και η πρόκληση θετικών συναισθημάτων από αυτό εξαρτάται από τους προσωπικούς στόχους και επιδιώξεις του καθενός με πολύ σημαντικό ρόλο να παίζει και ο ατομικός τρόπος χρήσης του περιβάλλοντος. Καθώς υπάρχει σαφέστατος λόγος που συνεχίζουν να ζούν και να μεταφέρονται άνθρωποι στις πόλεις και εξαρτάται από πόσο είναι διατεθειμένοι οι άνθρωποι να αναπτύξουν την κατάλληλη ανοχή στους στρεσογόνους και αρνητικούς παράγοντες που συναντά κανείς σε ένα αστικό περιβάλλον, σε σχέση με τις επιδιώξεις του. Αυτό όμως δε σημαίνει πως δεν πρέπει να υπάρξουν οι κατάλληλες κινήσεις για την μείωση ή και εξάλειψη των αρνητικών χαρακτηριστικών του δομημένου περιβάλλοντος για την καλύτερη και υγιέστερη εμπειρία της αστικής ζωής.

### 3.2 Η διαδικασία αντίληψης και ερμηνείας του αστικού περιβάλλοντος.

Είναι γεγονός ότι ο άνθρωπος αλληλεπιδρά με το περιβάλλον του με ποικίλους τρόπους. Οι σχέσεις αλληλεπίδρασης που δημιουργούνται μεταξύ πόλης και ανθρώπου είναι διαφορετική από άτομο σε άτομο και διαμορφώνεται ανάλογα με το πως την αντιλαμβάνεται ο καθένας ξεχωριστά. Όπως και στις ανθρώπινες σχέσεις, έτσι και στην σχέση που χτίζει ο άνθρωπος με τον χώρο είναι αναγκαία η γνωριμία και εξοικείωση του ατόμου με τον συγκεκριμένο χώρο. Ο άνθρωπος καλείται να γνωρίσει το χώρο μέσα από την κατανόηση των ποικίλων εκφράσεων του, των δομών και των τρόπων οργάνωσης και λειτουργίας του. Ο ποιο διαδεδομένος τρόπος της εξοικείωσης του ανθρώπου είναι η περιπλάνηση και εξερεύνηση μέσα στον χώρο. Όπου, το άτομο είτε συνειδητά, είτε υποσυνείδητα χαρτογραφεί τον χώρο αποτυπώνοντας στο μυαλό του εικόνες του περιβάλλοντος του συνθέτοντας μια ολοκληρωμένη εικόνα του.

Μετά την γνωριμία του ανθρώπου με το δομημένο περιβάλλον, το άτομο ασκεί τη δική του κριτική πάνω στην δομή, την οργάνωση και τις λειτουργίες που του παρέχει ο χώρος και τον αξιολογεί με βάση τις ανάγκες και τις επιδιώξεις του. Τα κριτήρια για αυτή την αξιολόγηση είναι πολυάριθμα, αφού ο χώρος είναι ένα πολυπαραγοντικό

σύστημα το οποίο αποτελείται από την σύνθεση πολλών και διαφόρων λειτουργιών και χαρακτηριστικών, έτσι αναλόγως τις ανάγκες του ο άνθρωπος κρίνει τον χώρο με διαφορετική σειρά προτεραιοτήτων. Η επιλογή του τρόπου που ασκεί την κριτική του ο άνθρωπος στον χώρο επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τα ερεθίσματα και τα συναισθήματα που προκαλεί το αστικό περιβάλλον στον καθένα ξεχωριστά.

Πολύ σημαντικό ρόλο στην γενική εικόνα που διαμορφώνει το άτομο για μια πόλη παίζει η ταυτότητα, ο χαρακτήρας και η φυσιογνωμία/ μορφολογία της. Η απόδοση ταυτότητας αντιπροσωπεύει την γενική άποψη που έχει το κοινό για μια πόλη και υποδουκνύει τις παροχές που προσφέρει ο συγκεκριμένος αστικός χώρος στα άτομα. Ωστόσο η προσωπική αντίληψη καθώς και η νοητή εικόνα που σχηματίζει ο κάθε άνθρωπος για έναν χώρο εκφράζεται μέσα από τα προσωπικά νοήματα που έχουν τα χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος για αυτόν.

Είναι απαραίτητο σε αυτό το σημείο να γίνει αντιληπτό το πως ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται και εξοικειώνεται με τον χώρο χρησιμοποιώντας τους αντιληπτικούς χάρτες. Να αναλυθούν τα ψυχοκοινωνικά κριτήρια και μεγέθη που επηρεάζουν αυτή τη διαδικασία ερμηνείας του ατόμου για τον χώρο και να διερευνηθεί η ψυχοκοινωνική επίδραση των χαρακτηριστικών του χώρου στον άνθρωπο και στη συνέχεια να μελετηθούν οι επιπτώσεις των χρήσεων γής του δομημένου περιβάλλοντος στον άνθρωπο και την διάθεση και συμπεριφορά του. Ενώ, τέλος να παρουσιαστούν προτάσεις για την βελτίωση του αστικού περιβάλλοντος όσον αφορά την ψυχολογική επιβάρυνση του στο άτομο.

### **3.2.1 Αντίληψη και ερμηνεία του δομημένου περιβάλλοντος.**

Μετά την αντίληψη και γνωριμία του ανθρώπου με τον χώρο, ο άνθρωπος συνειδητά ή ασυνείδητα προσπαθεί να ερμηνεύσει τον χώρο, ακριβώς όπως και με τα περισσότερα αντικείμενα ή υλικά που έρχεται σε επαφή στην καθημερινότητα του. Πολλές φορές η ερμηνεία που αποδίδει στον αστικό χώρο ο άνθρωπος επηρεάζεται από προσωπικούς παράγοντες που έχουν ήδη αναφερθεί όπως, αισθητική, στόχοι, επιδιώξεις κτλ. Ωστόσο, ένα άτομο δύναται να επηρεάζεται και από τον κοινωνικό του περίγυρο στην διαμόρφωση αντίληψης για το δομημένο περιβάλλον (Lynch, 1976).

Ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνεται ο άνθρωπος τον χώρο σχετίζεται και από το βαθμό κατανόησης που έχει όσον αφορά τις λειτουργίες του τα νοήματα, την οργάνωση και την γενικότερη γνώση που έχει για αυτόν (Στεφάνου κ.α., 1999). Είναι πολύ σημαντική η πρώτη επαφή με τον χώρο καθώς και η ικανότητα του χώρου να είναι εύκολος στην ανάγνωση ώστε να γίνεται γρήγορα αντιληπτός ο λόγος ύπαρξης των διαφόρων στοιχείων το περιβάλλοντος καθώς και η χρησιμότητα τους. Άλλωστε η αντίληψη και ερμηνεία του περιβάλλοντος από τους ανθρώπους είναι περισσότερο ενστικτώδης και συντίθεται σαν αποτέλεσμα από μια συνολική ιδεολογική και συναισθηματική εικόνα που λαμβάνει το άτομο (Στεφάνου κ.α. 1999). Για τον Raparort (1982) η περιβαλλοντική αξιολόγηση είναι αποτέλεσμα της συνολικής συναισθηματικής ανταπόκρισης παρά μιας λεπτομερούς ανάλυσης των χαρακτηριστικών του χώρου.

Εφόσον για την ερμηνεία του περιβάλλοντος βασική προϋπόθεση είναι η αντίληψη από τον άνθρωπο, προκύπτει εύκολα το γεγονός ότι ο αστικός χώρος αξιολογείται στην ουσία με βάση της διαφορετική γνώμη που έχει ο καθένας για αυτόν. Όμως σύμφωνα με τα τελευταία δεδομένα η αύξηση των ανθρώπων που εμφανίζουν

ψυχικές διαταραχές δείχνουν ότι μια αυξανόμενη μερίδα των κατοίκων των πόλεων για διάφορους λόγους ερμηνεύουν το αστικό περιβάλλον σαν ένα απειλητικό περιβάλλον. Και όντως η συνεχής έκθεση των ανθρώπων των πόλεων στο αστικό στρες επιβεβαιώνει ότι το δομημένο περιβάλλον ίσως αρχίζει και γίνεται όλο και πιο πιεστικό για τους κατοίκους του.

Σε γενικές γραμμές ο άνθρωπος ερμηνεύει το περιβάλλον του σε τρία επίπεδα. Σε πρακτικό επίπεδο, βάση της χρήσης και της λειτουργίας του. Σε ψυχολογικό επίπεδο, αναλόγως με τα συναισθήματα απόλαυσης ή θλίψης που του προκλήθηκαν από την επαφή του με τον χώρο. Τέλος σε νοητικό επίπεδο, αποδίδει το νόημα και τη σημασία των μηνυμάτων που έλαβε καθώς και από τον προσδιορισμό του σκοπού που πληρούν τα ερεθίσματα που αντιλήφθηκε από το περιβάλλον. Ωστόσο, το περιβάλλον μπορεί να ερμηνευτεί και με άλλους τρόπους όπως, πως προσδιορίζει τον εαυτό του το άτομο μέσα στον χώρο, ποια είναι η σημασία της θέσης του δηλαδή στον χώρο κοινωνικά και η σχέση που έχει η θέση αυτή με τον συγκεκριμένο χώρο. Κατά τους Στεφάνου κ.α. (1999), ο ερμηνευτής του χώρου αποτελεί και ο ίδιος κομμάτι του και κατ' επέκταση ερμηνεύεται και ο ίδιος σε σχέση με το περιβάλλον.

Ο λόγος για τον οποίο έχει σημασία η ανάλυση της ερμηνείας του περιβάλλοντος από τον άνθρωπο είναι διότι ο άνθρωπος έχει την ανάγκη να αναπτύξει μια στενότερη σχέση με τον τόπο, να εκφράσει την προσωπικότητά του μέσα από αυτόν και να ικανοποιήσει τις ανάγκες και τις επιδιώξεις του μέσα σε αυτόν. Αυτό φαίνεται καθώς από τη στιγμή που ο άνθρωπος μπαίνει στη διαδικασία να κατανοήσει το περιβάλλον και επομένως να το αντιληφθεί, να το αξιολογήσει και να το ερμηνεύσει ταυτίζει τα στοιχεία και τις λειτουργίες του συνειρμικά με τα νοήματα και τους συμβολισμούς που λαμβάνει από τον χώρο (Lynch, 1960, 1976), (Ramadier et al., 1998).



Σχήμα 3. 1 Διαδικασία αντίληψης και ερμηνείας του δομημένου περιβάλλοντος.

Πηγή: Ίδια επεξεργασία.

Όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, αφορούν τις διαδικασίες που ακολουθούνται για την πρόκληση συναισθημάτων και τη διαμόρφωση απόψεων και αντιλήψεων του ανθρώπου για το δομημένο περιβάλλον. Αποτελούν σημαντικά βιβλιογραφικά στοιχεία καθώς σχετίζονται με την ικανοποίηση των αναγκών, των επιδιώξεων, των επιθυμιών και άλλων συναισθημάτων που αναζητά ο άνθρωπος από το αστικό περιβάλλον. Είναι χρήσιμα στοιχεία για τον σχεδιασμό και την οργάνωση των πόλεων και θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη από τους αρμόδιους του σχεδιασμού. Βεβαίως είναι επιτακτική η ανάγκη η διαδικασία του σχεδιασμού να είναι μια συνεισφορά διαφόρων επιστημών για την βέλτιστη ικανοποίηση των ανθρώπινων αναγκών και για ψυχικά υγιέστερους κατοίκους.

### **3.3 Η διαδικασία γνωριμίας και αντίληψης του δομημένου περιβάλλοντος.**

Ο άνθρωπος χρησιμοποιεί ασυναίσθητα ένα νοητικό μέσο για να καταφέρει να χαρτογραφήσει στο μυαλό του μια πόλη, του αντιληπτικούς χάρτες, 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 (Ramadier et al., 1998). Ένας όρος που χρησιμοποιήθηκε από τον Tolman το 1948 (Golledge, 1999) και χρησιμοποιείται μέχρι και σήμερα για την αξιολόγηση και ερμηνεία του αστικού περιβάλλοντος. Με λίγα λόγια ο άνθρωπος αποτυπώνει νοητά εικόνες του δομημένου περιβάλλοντος τις οποίες οργανώνει μέσα στον εγκέφαλό του με στόχο να εξοικειωθεί με αυτό. Οι νοητές αυτές εικόνες οργανώνονται σε αντιληπτικούς χάρτες (Golledge, 1999) και αποτελούν μια νοητή χαρτογράφηση των χωρικών αναπαραστάσεων και των χωρικών δεδομένων που έχει απομνημονεύσει το άτομο από τα ερεθίσματα που εξέλαβε από το αστικό περιβάλλον.

Ο άνθρωπος στη δημιουργία των αντιληπτικών χαρτών επηρεάζεται από παράγοντες όπως οι προσωπικές του εμπειρίες και η προσωπική αντίληψη/ «πιστεύω» που έχει για το αστικό περιβάλλον. Γιαυτό, παρόλο που οι αντιληπτικοί χάρτες των ανθρώπων φαίνεται να είναι ίδια για όλους τους ανθρώπους, το αποτέλεσμα είναι διαφορετικό για κάθε άνθρωπο (Golledge, 1999). Το συμπέρασμα αυτό προκύπτει από το γεγονός ότι η πόλη είναι αποτέλεσμα της σύνθεσης ποσοτικών, όπως το πλήθος και το μέγεθος της πληροφορίας που λαμβάνει το άτομο και ποιοτικών μεγεθών, οι εμπειρίες που βιώνει το άτομο μέσα στο δομημένο περιβάλλον (Πέρρα, 2014).

### **3.4 Αξιολόγηση του δομημένου περιβάλλοντος με βάση ψυχοκοινωνικά μεγέθη.**

Το δομημένο περιβάλλον, η πόλη, αποτελεί ένα πολυπαραγοντικό σύστημα. Αποτελεί την σύνθεση πολλών και διαφορετικών χαρακτηριστικών (μορφολογικών και κοινωνικών) που αποτυπώνονται στον χώρο και επιδρούν με διάφορους τρόπους στην ψυχική, πνευματική, ιδεολογική και κοινωνική ανάπτυξη του ατόμου. Πολλοί ερευνητές όπως ο Lynch και ο Στεφάνου έχουν διαμορφώσει κριτήρια, ψυχοκοινωνικά μεγέθη για την διερεύνηση της επίδρασης των χαρακτηριστικών του δομημένου περιβάλλοντος στην περιβαλλοντική αξιολόγηση, στην ερμηνεία του χώρου και στην ψυχική ανάπτυξη και κατάσταση της ανθρώπινης προσωπικότητας.

Η παρουσίαση των ψυχοκοινωνικών αυτών μεγεθών θα γίνει με μια συνοπτική αναφορά τους ανάλογα με το περιεχόμενο και την επίδραση τους στην ψυχική κατάσταση των ανθρώπων σύμφωνα με τη βιβλιογραφική μελέτη.

#### **3.4.1 Πρωτοτυπία, επιβολή, εικονική απόδοση, αναγνωρισιμότητα**

Τα μεγέθη αυτά συμβάλουν στην δημιουργία έντονων εικόνων από τον παρατηρητή της πόλης και τη διαμόρφωση της αξιολόγησης του. Όλα είναι μεγέθη που υποδεικνύουν ότι το αστικό περιβάλλον απαρτίζεται από στοιχεία τα οποία, με τα μορφολογικά χαρακτηριστικά που διαθέτουν, έχουν την ικανότητα να απομνημονεύονται από τον παρατηρητή τους και να του δημιουργούν συναισθήματα.

Συγκεκριμένα, η «πρωτοτυπία» που μπορεί να χαρακτηρίζει ένα αντικείμενο μετράται από την ικανότητα που έχει να κεντρίζει το ενδιαφέρον του ανθρώπου και συμβάλει στο να εντυπωθεί στο μυαλό του. Συνδέεται άμεσα με την δύναμη επιβολής



που είναι η ικανότητα των στοιχείων του δομημένου περιβάλλοντος να «επιβάλλονται» στον θεατή τους. Αυτό επιτυγχάνεται από την αρχιτεκτονική και τον σχεδιασμό της κάθε πόλης.

Η εικονική απόδοση έγγυται στην ικανότητα ενός τόπου να δημιουργεί έντονες εικόνες στην ανθρώπινη μνήμη και έντονα σναισθήματα (Lynch, 1960 , Στεφάνου κ.α., 1999) και κατά τον Lynch (1960) συνδέεται με την αντιληπτική και αισθητική απόδοση της πόλης. Η αξιολόγηση της πόλης αντιπροσωπεύει ουσιαστικά τα σναισθήματα που προκαλεί το αστικό περιβάλλον στον παρατηρητή ( ευχαρίστηση ή δυσαρέσκεια).

Τέλος, με την αναγνωρισιμότητα εννοείται η απόσοδη ιδιαίτερη φυσιογνωμίας και ταυτότητα σε ένα τόπο. Αφού κάθε τόπος διαθέτει χαρακτηριστικά που διαφέρουν από άλλους. Πόλεις με σημαντική ικανότητα αναγνωρισιμότητας λόγω ιδιαίτερων φυσιογνωμικών χαρακτηριστικών αποτελούν η Αθήνα, η Βενετία, το Παρίσι και άλλες (Στεφάνου, 1999).

### **3.4.2 Ποικιλία των στοιχείων, περιπλοκότητα, ποσότητα ερεθισμάτων και πληροφοριών και συνειρμική σχέση και βαθμός οικειοποίησης.**

Τα ψυχοκοινωνικά μεγέθη σχετίζονται με το πλήθος και την πυκνότητα των στοιχείων, των πληροφοριών και των ερεθισμάτων που προσφέρει το δομημένο περιβάλλον (Στεφάνου κ.α., 1999). Χαρακτηριστικά που απαιτούν την προσοχή και επεξεργασία τους από τον άνθρωπο ( Evans et al., 1998). Ο τρόπος με τον οποίο εκτίθεται το άτομο στις διάφορες μορφές διέγερσης που προκαλεί το αστικό περιβάλλον επηρεάζεται από τον σχεδιασμό του. Η πολυπλοκότητα αντιπροσωπεύει την πυκνότητα των ερεθισμάτων, την σαφήνεια τους και την οργάνωση που χαρακτηρίζει το περιβάλλον (Στεφάνου κ.α. , 1999). Επίσης, αναφέρεται στο πόσο όμοια ή διαφορετικά είναι τα στοιχεία του και τα μηνύματα που στέλνουν στους ανθρώπους (Stamps, 2004). Συνεπώς η πολυπλοκότητα του αστικού περιβάλλοντος δρα θετικά ή αρνητικά στην ψυχολογία του ανθρώπου αναλόγως με το πόσο τον διεγείρει και σε τι επίπεδα. Επομένως είναι αντιληπτό ότι είναι διαφορετικό το ψυχολογικό αντίκτυπο που έχει ένα περιβάλλον που διαθέτει ελάχιστες πληροφορίες σε σχέση με ένα περιβάλλον που έχει αρκετές ώστε να μπορεί να τις επεξεργαστεί το άτομο και ενός περιβάλλοντος που διαθέτει υπερβολικές πληροφορίες, στον άνθρωπο.

Εν συνεχεία, σημαντικό ρόλο παίζουν και οι συνειρμοί που δημιουργεί το περιβάλλον στον άνθρωπο, οι οποίοι μπορεί να πηγάζουν από προσωπικές του εμπειρίες βιώματα και γνώσεις που ώστε να αποδόσει διαφορετικό νόημα στον συγκεκριμένο τόπο. Η συνειρμική σχέση αποτελεί ένα ποιοτικό μέγεθος που δείχνει κατά πόσο ένας τόπος επιτρέπει στους αναγνώστες του να του αποδώσουν ένα διαφορετικό περιεχόμενο ανάλογα με τις μ' νημες τους, τα βιωμάτά τους ή τις εμπειρίες τους. Δημιουργώντας έτσι μια ιδιαίτερη σχέση ξεχωριστή με τον καθένα (Στεφάνου κ.α. ,1999).

Τέλος ο βαθμός οικειοποίησης είναι μια ιδιαίτερη έννοια που πρόσφατα άρχισε να κεντρίζει το ενδιαφέρον των ερευνητών και αποτελεί συνδυασμό πολλών ψυχοκοινωνικών μεγεθών. Αφορά την ένταση των ψυχολογικών και σναισθηματικών ερεθισμάτων που δέχεται κάποιος από το περιβάλλον, στην ικανότητα του τόπου να δημιουργήσει το αίσθημα του «ανήκω» σε αυτόν και έχει σχέση με τα κοινωνικά χαρακτηριστικά ενότητας των ανθρώπων (τρόπο ζωής,

κουλτούρα), αλλά και με τα όρια (νοητά ή υπαρκτά) που περιφράσσουν μια περιοχή, τα οποία είναι αυτά που επιτρέπουν στον κάτοικο να αισθανθεί οικειότητα η περιθωριοποίηση από το περιβάλλον που ζει (Στεφάνου κ.α., 1999).

### **3.4.3 Οριοθέτηση, συγκρότηση πολεοδομικού ιστού.**

Τα μεγέθη της οριοθέτησης και της συγκρότησης του πολεοδομικού ιστού, αφορούν στο πως είναι οργανωμένες οι διάφορες λειτουργίες της πόλης. Προσδιορίζουν την οργάνωση και στο δομημένο περιβάλλον και την ικανότητα «επικοινωνίας» του με τον θεατή/ κάτοικο με στόχο την αντίληψη, γνώση και κατανόηση του χώρου. Η οριοθέτηση αντιπροσωπεύει με πόση ευκολία το αστικό περιβάλλον υποδεικνύει τα όρια των χωρικών του ενοτήτων και σε ποιο βαθμό είναι αυτά αντιληπτά και αυτά διακρίνονται ανάλογα με το πόσο εύκολα παρατηρείται ο χάρτης της πόλης όταν οι χρήσεις γης και οι λειτουργίες των χωρικών ενοτήτων διαχωρίζονται μέσα σε αυτόν.

Η συγκρότηση του πολεοδομικού ιστού αποτελεί ένα ευρύτερο μέγεθος και συνεπώς στην κατηγορία αυτή εμπεριέχονται τα στοιχεία υλικής φύσεως ενός οικισμού, που αποτελούν και μια από τις πολυάριθμες λειτουργίες του αστικού χώρου και την βίωση της αστικής εμπειρίας. Τέτοια στοιχεία είναι οι δρόμοι, οι πλατείες, οι ελεύθεροι χώροι, τα ποτάμια, τα λιμάνια, το πράσινο.

### **3.4.4 Άνεση, προστασία, αποτελεσματικότητα του δομημένου περιβάλλοντος.**

Ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην θετική αξιολόγηση μιας πόλης, αλλά και τη επίδραση στην ψυχολογία του ανθρώπου, παίζει το αίσθημα ασφάλειας, άνεσης και οικειότητας, που νοιώθει ένα άτομο με το χώρο που ζει. Οι έννοιες αυτές εξαρτώνται από την ύπαρξη άλλων έμβιων όντων στο χώρο και τη ζωή ενός ανθρώπου και εξασφαλίζουν την αποδοτικότερη ικανοποίηση των επιδιώξεων που έχει το κάθε άτομο από την πόλη και τις δραστηριότητες της.

Η ιδιότητα της άνεσης αναφέρεται σε συναισθήματα όπως ασφάλεια, οικειότητα, ευχαρίστηση, αίσθηση χρησιμότητας κ.α. που μπορεί να αισθανθεί κανείς στο περιβάλλον του. Τα συναισθήματα αυτά είναι υπεύθυνα για την ευκολία της χρήσης του χώρου και κατ' επέκταση στην ικανοποίηση των ανθρώπων. Με βασικό παράδειγμα τα ηλικιωμένα άτομα για τα οποία η άνεση και η ασφάλεια αποτελεί πρωταρχικό κριτήριο για την επιλογή διαδρομών για τις μετακινήσεις τους, αλλά και γενικότερα για όλες τις λειτουργίες της καθημερινότητας τους.

Η συναισθηματική ασφάλεια και η αίσθηση προστασίας αντικατοπτρίζονται από τον βαθμό εξοικείωσης που έχει το άτομο με το περιβάλλον του (κοινωνικό και δομημένο) και όταν υπάρχει αποπροσανατολισμός αυτή η σχέση διαταράσσεται, χάνεται η οικειότητα με το περιβάλλον και το αίσθημα του να ανήκει κανείς στον χώρο του (Lynch, 1960). Η αίσθηση προστασίας σχετίζεται με την ανάγκη για έλεγχο που έχουν τα ανθρώπινα όντα και αυτή η αίσθηση δίνεται στον άνθρωπο όταν νοιώθει ότι του παρέχεται η δυνατότητα μεγάλου εύρους επιλογών στις δραστηριότητες που μπορεί να πραγματοποιήσει. Αυτό το αίσθημα στον άνθρωπο μπορεί να διαταραχθεί όταν υπάρχει συσσώρευση πληθυσμού, η νοιώθει ότι χάνει την δυνατότητα διάδρασης με τον χώρο και την ευελιξία του μέσα σε αυτόν (Evans et al., 1998).

Τέλος το μέγεθος της αποτελεσματικότητας συνδυάζει το μέγεθος της οικονομίας αλλά και των προαναφερθέντων και μετρά το πόσο επιτυχημένα ικανοποιούνται οι

ανάγκες, οι επιδιώξεις, οι στόχοι και οι επιθυμίες των ανθρώπων. Αλλά δείχνει και πόσο ευχαριστημένα είναι τα άτομα από τις παροχές της πόλης.

### **3.4.5 Οικονομία**

Το φαινόμενο της παγκοσμιοποίησης αποτελεί ένα διάχυτο φαινόμενο σε ολόκληρο τον κόσμο και πρόκειται για μια κατάσταση που είναι φανερή στα οικονομικά χαρακτηριστικά των πόλεων και που εφαρμόζεται και σε άλλους παράγοντες που συνθέτουν μια πόλη, από τις καταναλωτικές συνήθειες, την ψυχαγωγία, τον τρόπο ζωής, έως και την αρχιτεκτονική και τα πολεοδομικά πρότυπα. Η οικονομία, λαμβάνοντας υπόψη την διάχυση των προτύπων σχεδιασμού στην αρχιτεκτονική και την πολεοδομία, νοείται με την ευρεία έννοια της παγκόσμιας οικονομίας. Η παγκοσμιοποίηση έχει διττή σημασία για το δομημένο περιβάλλον και έχει τόσο αρνητική όσο και θετική επίδραση στην ανάπτυξη των πόλεων. Ο εκσυγχρονισμός του αρχιτεκτονικού και πολεοδομικού σχεδιασμού τους είναι μια σημαντική προσφορά της οικονομίας στις πόλεις. Ο σχεδιασμός έχει βελτιωθεί αξιοποιώντας την εμπειρία άλλων πόλεων. Ενώ από την άλλη υπάρχουν και αρνητικές συνέπειες με χαρακτηριστικό παράδειγμα την εφαρμογή προτύπων που δεν συμβαδίζουν με τις ανάγκες μιας πόλης. Οδηγώντας στην δημιουργία όμοιων πόλεων που χάνουν την ταυτότητά τους και άλλες έννοιες των μεγεθών που έχουν αναφερθεί. Με αποτέλεσμα να χάνουν και οι κάτοικοι τους τον χαρακτήρα τους. Πανομοιότυπες πόλεις δημιουργούν και πανομοιότυπους ανθρώπους (Πέρρα, 2014).

Είναι αξιοσημείωτο το ότι στο σχεδιασμό το φαινόμενο της παγκοσμιοποίησης θα πρέπει να εκλείπει, κάθε πόλη είναι διαφορετική, φέρει τα δικά της ιδιαίτερα μορφολογικά χαρακτηριστικά και διαφορετικούς ανθρώπους σε ήθη, έθιμα πιστεύω. Είναι προτιμότερο ο σχεδιασμός να αναλαμβάνει ξεχωριστή δράση σε κάθε περίπτωση και να μην αντιγράφει ήδη υπάρχοντα μοντέλα. Με αυτό τον τρόπο θα διατηρηθούν η ταυτότητα του κάθε τόπου η διαφορετικότητα και το αίσθημα του ανήκω των κατοίκων στις πόλεις τους.

### **3.5 Επιπτώσεις των χρήσεων γης του δομημένου περιβάλλοντος στα ψυχοπαθολογικά νοσήματα.**

Σε προηγούμενες ενότητες διαπιστώθηκε ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ του χώρου και των ψυχικών διαταραχών. Αυτή η σύνδεση εξαρτάται από τα συναισθήματα που προκαλεί το δομημένο περιβάλλον στον άνθρωπο. Οι χρήσεις γης του χώρου παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στις δυνατότητες που δίνονται στο άτομο για την εκμετάλλευση του. Τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα στρες, διαταραχών της διάθεσης, κατάθλιψη κ.ο.κ. χαρακτηρίζονται από μια σειρά συμπτωμάτων που έχουν να κάνουν με την ευεξία, την ισορροπημένη ψυχική υγεία και συμπεριφορά, όπως και για τον τρόπο που αντιλαμβάνονται αντικείμενα και καταστάσεις. Πολλές φορές, για λόγους που δεν είναι προφανής στους ίδιους και το περιβάλλον τους αισθάνονται, θλίψη, φόβο, άγχος.

Στην περίπτωση του σχεδιασμού των πόλεων όπου συγκεντρώνεται το κεφάλαιο, προέκυψε ότι το δομημένο περιβάλλον προκαλεί συναισθήματα που μπορεί να επηρεάσουν και να προκαλέσουν συναισθήματα στους κατοίκους ή τους επισκέπτες του, μέσα από διάφορα οπτικά ερεθίσματα (αρχιτεκτονική, πυκνότητα δόμησης, κτλ.). Ωστόσο και τα φυσικά φαινόμενα που λαμβάνουν χώρα στο εσωτερικό μιας πόλης μπορούν να έχουν θετική ή αρνητική επίδραση στην ευεξία και την

ψυχολογική διάθεση του ατόμου (κοινωνικό στρες, φόρτο ευθυνών, μάχη για τον βιοπορισμό κτλ.)

Στην συνέχεια των υποκεφαλαίων θα αναλυθεί ο τρόπος με τον οποίο επηρεάζεται ο άνθρωπος από τις διάφορες χρήσεις γης καθώς και τον σχεδιασμό του αστικού περιβάλλοντος και την επιδρασή τους σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα φυσικής υγείας. Στη συνέχεια, θα παρατεθούν και προτάσεις για τον σχεδιασμό των πόλεων μέσα από διάφορα ήδη υπάρχοντα παραδείγματα, αλλά και νέες ιδέες, με στόχο την μείωση του αρνητικού αντίκτυπου που μπορεί να έχει το δομημένο περιβάλλον στο στρες και τις ψυχικές διαταραχές.

### **3.5.1 Κοινόχρηστοι- χώροι και χώροι πρασίνου.**

Έχει διαπιστωθεί τα τελευταία χρόνια η ανάγκη των πόλεων για καλύτερη διαχείριση των κοινόχρηστων χώρων. Με εξελιγμένες χώρες ανά τον κόσμο να δίνουν έμφαση στις αστικές αναπλάσεις πάρκων, χώρων πρασίνου, χώρων άθλησης κτλ. Βεβαίως μεγάλη μερίδα των πόλεων παγκοσμίως αντιμετωπίζει προβλήματα στην σωστή αξιοποίηση των κοινόχρηστων χώρων. Ο ικανοποιητικός αριθμός ελεύθερων χώρων και τα υψηλά ποσοστά πρασίνου ανά κάτοικο αποτελούν σεβαστό κριτήριο για την αστική ανάπτυξη, την κοινωνική ευημερία και την ποιότητα ζωής των κατοίκων. Το περιβάλλον έχει από καιρό αναγνωριστεί ως βασικός καθοριστικός παράγοντας για την καλή υγεία (Lalonde, 1974, Whitehead και Dahlgren, 1991, Marmot και Wilkinson, 1999). Τα επαγγέλματα που σχετίζονται με την υγεία αναγνωρίζουν όλο και περισσότερο ότι η προώθηση της υγείας μόνο μέσω προγραμμάτων αλλαγής της συμπεριφοράς των ατόμων ή μικρών ομάδων δεν είναι πολύ αποτελεσματικό, (McCarthy, 1999, Lawlor et al., 2003).

Αυτό που χρειάζεται είναι πιο θεμελιώδης, κοινωνική, οικονομική και περιβαλλοντική αλλαγή. Υπάρχουν αναρίθμητα παραδείγματα καλής χρήσης των κοινόχρηστων χώρων από διάφορες ανεπτυγμένες πόλεις της Ευρώπης, της Αμερικής και του Καναδά. Η πόλη του Αμστερνταμ στην Ολλανδία είναι μια από τις πιο πράσινες πόλεις της Ευρώπης. Ο λόγος που έχει γίνει στροφή προς τον πράσινο σχεδιασμό στην πόλη είναι διότι υπάρχει ανάγκη για πρόσθετες λειτουργίες και αναψυχή των κατοίκων της, αφού η αλλαγή του τρόπου ζωής, η ανάπτυξη και ο υπερπληθυσμός στην πόλη, καθώς και η κλιματική αλλαγή απαιτούν νέες προσεγγίσεις στους πράσινους χώρους των πόλεων (Αμστερνταμ, ΧΗ). Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το δάσος του Αμστερνταμ, μοναδικός συνδυασμός πάρκου, δασώδους περιοχής, νερού και φύσης. Το μέγεθός του είναι επίσης μοναδικό. Στα 1.000 εκτάρια, είναι 22 φορές μεγαλύτερο από το Vondelpark και τρεις φορές μεγαλύτερο από το Central Park στη Νέα Υόρκη. Επομένως, το Αμστερνταμ Δάσος παρέχει άφθονο χώρο για αστικές και υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και αθλητικά. Και είναι το ιδανικό σκηνικό για την πραγματοποίηση των στόχων που τίθενται στην Πράσινη Ατζέντα και στο Διαρθρωτικό Όραμα Αμστερνταμ 2040 (Αμστερνταμ, ΧΗ).

Μέσα από το παράδειγμα του Αμστερνταμ αλλά και άλλων ανεπτυγμένων πόλεων του δυτικού πολιτισμού είναι φανερό πως ο αστικός σχεδιασμός είναι αναγκαίο να είναι ευέλικτος, λειτουργικός και να προσπαθεί να γίνεται με μακροπρόθεσμα πλάνα. Καθώς, οι ανάγκες, οι στόχοι και η συναισθηματική κάλυψη των πολιτών συνεχώς εξελίσσονται και υπάρχει απαίτηση για την συνεχή ικανοποίησή τους. Άλλωστε η σημασία των ελεύθερων και των χώρων πρασίνου για την ψυχική υγεία του ατόμου

είναι καίριας σημασίας καθώς οι ποικίλες δραστηριότητες που ασκούνται στους χώρους αυτούς συμβάλουν στην πρόληψη αλλά και την καταπολέμηση των ψυχικών ασθενειών. Προβλήματα και αρνητικά ζητήματα που πιθανώς λαμβάνουν χώρα στους χώρους αυτούς, δυσαρεστούν τους κατοίκους και προάγουν την λανθασμένη ή αποτρέπουν τη χρήση τους (Francis, 1991).

Ο παράγοντας με την πιο άμεση θετική επίδραση στην ψυχολογική κατάσταση των ανθρώπων είναι η ύπαρξη πρασίνου. Τονίζεται από πολλούς ερευνητές (Francis, 1991) και (Λιαπτού, 2011) ότι το φυσικό στοιχείο μέσα στην πόλη μειώνει σημαντικά το στρες και τις αρνητικές του συνέπειες στην ευεξία του ανθρώπου και αποτελεί ένα χαρακτηριστικό του δομημένου περιβάλλοντος που προκαλεί στο άτομο μεγαλύτερη ασφάλεια για την υγεία του. (Francis, 1991). Ακόμα, ένας σημαντικός παράγοντας που σχετίζεται άμεσα με την χρήση των ελεύθερων χώρων είναι η αίσθηση της ασφάλειας και άνεσης, όταν ένα άτομο αισθάνεται ασφαλές, δραστηριοποιείται πιο εύκολα στους ελεύθερους χώρους της πόλης του. Σε σχέση με άτομα που δεν αισθάνονται ασφαλή στους κοινόχρηστους χώρους των πολεών τους, λόγω της συνδεσής τους με παραβατική συμπεριφορά (π.χ. βανδαλισμοί

### **3.5.2 Χώροι άθλησης.**

Η σωματική άσκηση και η άθληση παίζουν σημαντικό ρόλο στην ευεξία του ανθρώπου, επίσης μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και ειδικά βελτίωση της ψυχικής κατάστασης των ατόμων που πάσχουν από κάποια ψυχική διαταραχή. Ωστόσο, πολλές πόλεις παγκοσμίως υστερούν σε χώρους άθλησης ή οι ήδη υπάρχοντες είναι αρκετά παραμελημένοι και δεν ικανοποιούν επαρκώς τις ανάγκες των κατοίκων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν τα μεγάλα αστικά κέντρα της Ελλάδας, όπως η Αθήνα και η Θεσσαλονίκη, όπου η ύπαρξη χώρων άθλησης είναι σχεδόν ανύπαρκτη στερώντας της δυνατότητα σωματικής άσκησης με χαμηλό οικονομικό κόστος στους κατοίκους.

Βεβαίως, είναι εύκολο να συμπεράνει κανείς ότι η έλλειψη χώρων άθλησης δεν είναι παράγοντας ικανός από μόνος του να προκαλέσει ψυχικές διαταραχές. Τα αίτια των ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων σε ένα άτομο είναι πολυπαραγοντικά και η ασθένεια προκαλείται από συνδυασμό αρνητικών παραγόντων στην ζωή ενός ανθρώπου. Όμως όσον αφορά τον φιλικό προς τον άνθρωπο πολεοδομικό σχεδιασμό, οι χώροι άθλησης δεν πάνου να παίξουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και καταπολέμηση των ψυχικών διαταραχών και την βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων.

### **3.5.3 Δίκτυο μεταφορών- οδικό δίκτυο- ποδηλατόδρομοι, πεζόδρομοι.**

Το δίκτυο μεταφορών είναι μια κατηγορία που συνδέει τις χρήσεις γης μεταξύ τους. Η σύνδεση αυτή πραγματοποιείται με διαφορα συστήματα όπως το οδικό δίκτυο, τους πεζόδρομους, τους ποδηλατόδρομους και τα πεζοδρόμια. Και είναι προφανές ότι όσο καλύτερη είναι η σύνδεση των χρήσεων γης τόσο καλύτερη είναι η εξυπηρέτηση και ικανοποίηση των αναγκών των χρηστών. Μεγάλης σημασίας για την ψυχική υγεία των ανθρώπων αποτελεί η ικανοποίηση των στόχων, των αναγκών, των επιδιώξεων και αναγκών τους από το περιβάλλον τους.

Το οδικό δίκτυο αποτελεί μια από τις βασικότερες αιτίες στρες στους κατοίκους των πόλεων. Η κυκλοφοριακή συμφόρηση, τα αυτοκινητιστικά ατυχήματα είναι μόλις

μερικοί από τους λόγους που προκαλούν δυσαρέσκεια στους ανθρώπους της σύγχρονης εποχής. Έχει αποδειχθεί ότι στα μεγάλα στικά κέντρα η μετακίνηση μέσω του οδικού δικτύου είναι χρονοβόρα, επικίνδυνη και στρεσογόνα. Γιαυτό και όλο και περισσότεροι άνθρωποι είτε αναγκάζονται είτε επιδιώκουν από μόνοι τους να μετακινούνται με εναλλακτικούς τρόπους και πιο οικολογικούς (με ποδήλατο ή πεζή).

Το σύγχρονο οδικό δίκτυο στις περισσότερες περιπτώσεις των μεγάλων αστικών κέντρων αντιμετωπίζει πληθώρα προβλημάτων που δυσκολεύουν την μετακίνηση των κατοίκων τους. Το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι ότι τα περισσότερα οδικά δίκτυα είναι σχεδιασμένα και κατασκευασμένα δεκαετίες πίσω με αποτέλεσμα να μην είναι ικανά να διαχειριστούν το σημερινό φόρτο οχημάτων και να παρουσιάζεται ανάγκη για καλύτερη ρύθμιση κυκλοφορίας και καλύτερο συντονισμό και συμβατότητα με τις υπόλοιπες χρήσεις του αστικού χώρου, όπως δίκτυο ποδηλατόδρομων και πεζόδρομων.

Οι ποδηλατόδρομοι και οι πεζόδρομοι αποτελούν εναλλακτικούς τρόπους μετακινήσεις και έχουν σημαντικές θετικές επιπτώσεις στην ψυχολογία των ανθρώπων, ειδικά όταν είναι σχεδιασμένοι με τέτοιο τρόπο ώστε να εξασφαλίζουν την προσέλκυση των χρηστών, βασικός παράγοντας της οποίας είναι η παροχή ασφάλειας στους χρήστες. Επίσης σημαντικό στοιχείο του σχεδιασμού των εναλλακτικών τρόπων μετακίνησης είναι ο αισθητικός σχεδιασμός και η αισθητική ποιότητα των χρήσεων αυτών.

Ενώ ιδιαίτερης σημασίας είναι και η «ζωντάνια» που χαρακτηρίζει τις παραπάνω χρήσεις. Και προσδιορίζεται από την συχνότητα χρήσης τους. Ο παράγοντας αυτός ενθαρρύνει την χρήση αυτών των δικτύων μετακίνησης από ολόένα και περισσότερους κατοίκους. Ενώ πρέπει από την άλλη να είναι σχεδιασμένα με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να κινηθεί άνετα κάποιος και να μπορούν να εξυπηρετήσουν αποτελεσματικά μεγάλη μερίδα χρηστών.

Τα πιο αντιπροσωπευτικά παραδείγματα που αποδυνκύνουν την θετική επίδραση των εναλλακτικών τρόπων μετακίνησης στην ψυχική υγεία είναι η Κοπεγχάγη της Δανίας και το Αμστερνταμ της Ολλανδίας. Η Κοπεγχάγη είναι η νο. 1 πόλη σε ευτυχία σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, ενώ το Αμστερνάμ νο. 5. Σύμφωνα με πολλούς πολεοδόμους, όπως ο Jan Ghel, στα επίπεδα ευτυχίας των πόλεων αυτών συμβάλει το γεγονός ότι οι κάτοικοι τους έχουν τη δυνατότητα να μετακινούνται με οικολογικούς τρόπους. Δυνατότητα που τους παρέχεται από το προσεγμένο σχεδιασμένο σύστημα ποδηλατοδρόμων των δύο πρωτευουσών.

#### **3.5.4 Η κατοικία.**

Η κατοικία αποτελεί τον σημαντικότερο χώρο για έναν άνθρωπο. Είναι το μέσο έκφρασης της προσωπικότητας του, της εκπλήρωσης των αναγκών, των επιθυμιών και των επιώξεων του. Αρχικά, του παρέχει όλες τις απαραίτητες προϋποθέσεις για να επιβιώσει, καλύπτοντας την ανάγκη για στέγη ο άνθρωπος μπορεί να ασχοληθεί με όλες εκείνες τις δραστηριότητες που χρειάζεται για να είναι πλήρης και που τον βοηθούν να αναπτυχθεί σαν οντότητα. Λαμβάνοντας σοβαρά υπόψη αυτή την άποψη, θα μπορούσε να ισχυριστεί κανείς ότι όταν η χρήση της κατοικίας αδυνατεί να προσφέρει στο άτομο τις απαραίτητες συνθήκες για την επιβίωση του, αλλά και όλες τις άλλες που χρειάζεται ώστε να είναι ψυχικά υγιής, τότε αποτυγχάνει να εκπληρώσει τον πραγματικό της ρόλο και είναι ένας εν δυνάμει παράγοντας / αιτία για

την πρόκληση ψυχικών διαταραχών ή παράγοντα που εμποδίζει την θεραπεία του πάσχοντος.

Επομένως συλλογιστικά, όλοι οι παράγοντες του δομημένου περιβάλλοντος και οι καταστάσεις στρες που υποβάλει τους κατοίκους του, που επιδρούν στην ανθρώπινη ψυχολογία, μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι (σε μικρό ή μεγάλο βαθμό) για την πρόκληση ή αύξηση των πιθανοτήτων εμφάνισης ψυχικών διαταραχών. Βεβαίως όσον αφορά την κατοικία, οι παράγοντες που επηρεάζουν την ευεξία και την ψυχική ισορροπία του ανθρώπου μπορούν να διαχωριστούν σε δύο (2) κατηγορίες: 1) τους παράγοντες που αφορούν τις μεμονωμένες κατοικίες και 2) του παράγοντες που αφορούν την ευρύτερη περιοχή/ γειτονιά.

Η κατοικία αποτελεί, τον προσωπικό/ ιδιωτικό χώρο του καθενός μέσα στον οποίο ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να εκφράσει την προσωπικότητά του. Είναι ο χώρος με τον οποίο ο άνθρωπος έχει τον μεγαλύτερο βαθμό εξοικείωσης και στον οποίο ανήκει. Άμεσα είναι ο χώρος που στην πραγματικότητα πρέπει να αισθάνεται άνεση και προστασία/ ασφάλεια. Συναισθήματα που προκύπτουν όταν ο άνθρωπος αισθάνεται ότι έχει τον πλήρη έλεγχο και κανείς δεν μπορεί να παρέμβει μέσα στα όρια του με κανένα τρόπο.

Σε επίπεδο πολεοδομικού σχεδιασμού, η κατοικία και η χρήση της εντάσσεται σε μια ευρύτερη περιοχή, την γειτονιά. Και υπό αυτή την έννοια είναι απαραίτητο να μπορούν να ικανοποιηθούν μια μεγάλη πλειάδα αναγκών. Χρειάζεται να υπάρχουν χώροι αναψυχής, κοινωνικοποίησης, με λίγα λόγια η σωστή διαμόρφωση μιας γειτονίας- πολεοδομικού κέντρου που μπορεί να ικανοποιήσει τις βασικές ανάγκες που έχουν οι άνθρωποι της περιοχής. Σημαντικός παράγοντας για μια πετυχημένη γειτονία είναι η σωστή σύνδεση των κατάλληλων χρήσεων και οι δυνατότητα πρόσβασης σε αυτές. Ανάγκη που πραγματοποιείται με τον σχεδιασμό δικτύων μεταφοράς όποιασδήποτε μορφής έχει ήδη αναφερθεί (οδικό δίκτυο, ποδηλατόδρομοι-πεζόδρομοι κλ.), τα οποία πρέπει να είναι σχεδιασμένα ώστε να παρέχουν ασφάλεια στο κοινό και εύκολη μετάβαση στις χρήσεις.

Ενώ, απαραίτητη προϋπόθεση, είναι να υπάρχει πράσινο στους χώρους αυτούς. Καθώς έχει θετικές συνέπειες στην ψυχολογία των ανθρώπων και τους προσελκύει στο να κάνουν χρήση των δικτύων που οδηγούν στους κοινόχρηστους χώρους. Όμως πολλές είναι οι περιπτώσεις πόλεων όπου οι περιοχές με κυρίαρχα την χρήση κατοικίας είναι υποβαθμισμένες (π.χ. περιοχές της Ευρώπης που αποτελούσαν κέντρα της βιομηχανικής επανάστασης), γεγονός που δυσχεραίνει του κατοίκους και προκαλεί ανισορροπία στην ψυχική τους κατάσταση.

Είναι γνωστό ότι όταν μια περιοχή αντιμετωπίζει προβλήματα υποβάθμισης κυριαρχούν διάφορα κοινωνικά προβλήματα, υπάρχει συνήθως αυξημένη εγκληματική δραστηριότητα που άμεσα επηρεάζει την αίσθηση ασφάλειας των κατοίκων και τους εκθέτει σε στρες. Επίσης, καθίσταται επικίνδυνη η χρήση των κοινόχρηστων χώρων και η γενικότερη κυκλοφορία με αποτέλεσμα οι άνθρωποι να μην μπορούν να κάνουν ελεύθερη χρήση των εξωτερικών δραστηριοτήτων της περιοχής τους. Τα οποία αποτελούν βασικά ζητήματα που επηρεάζουν την ψυχολογία των ανθρώπων.

### **3.5.5 Αναψυχή.**

Η αναψυχή και η χρήση της αφορά στον τρόπο με τον οποίο οι κάτοικοι των πόλεων επιλέγουν να χρησιμοποιήσουν το ελεύθερο χρόνο τους ή τις δυνατότητες που τους

προσφέρει η πόλη τους να διασκεδάσουν και να ψυχαγωγηθούν. Η αναψυχή περιλαμβάνει δραστηριότητες διαφόρων ειδών. Ωστόσο μέσα σε μία πόλη συνήθως οι ιδιωτικές χρήσεις αναψυχής είναι ποικίλες, είναι επιτακτική ανάγκη για το σχεδιασμό η εστίαση στις δημόσιες χρήσεις αναψυχής. Όστε λαμβάνοντας υπόψη τα οικονομικά ζητήματα να απολαμβάνουν οι κάτοικοι διασκέδαση με το ελάχιστο κόστος ή δωρεάν. Δυνατότητα που προσφέρεται στους κατοίκους σε ελάχιστες περιπτώσεις.

Μεγάλη σημασία για τις χρήσεις αναψυχής έχει η ποικιλομορφία που τις διακρίνει. Χρειάζεται να υπάρχουν επιλογές που καλύπτουν παραπάνω ανάγκες από απλή κοινωνικοποίηση με έναν καφέ, μπαρ, ή πολιτιστικά δρώμενα. Είναι επιτακτική ανάγκη για την αναψυχή των ανθρώπων με στόχο την έξοδο από την πόλη κάτι που μπορεί να επιτευχθεί μέσω δημόσιων προγραμμάτων για εκδρομές σε κοντινούς φυσικούς προορισμούς, με στόχο την αλλαγή περιβάλλοντος για τους ανθρώπους και την ευκαιρία για υπαίθριες δραστηριότητες, ώστε να ξεφεύγουν από τη συνεχή επαφή με ο δομημένο περιβάλλον.

Άλλωστε οι χρήσεις που απαρτίζουν μια πόλη και οι δραστηριότητες που αυτή παρέχει στους κατοίκους της επιδρούν σε σημαντικό βαθμό στην πνευματική διαμόρφωση και ανάπτυξη του ατόμου. Η αναψυχή είναι ένας τρόπος έκφρασης του ανθρώπου ( σε επίπεδο ιδεολογίας, προσωπικότητας κ.κ.) και αποτελεί ένα σημαντικό μέσο ικανοποίησης των αναγκών του. Έτσι ο πολεοδομικός σχεδιασμός πρέπει να αποσκοπεί στην ικανοποίηση διαφόρων τρόπων αναψυχής και οφείλει να προλαμβάνει να χωροθετεί με τον βέλτιστο τρόπο τις δραστηριότητες που έχει ανάγκη ο άνθρωπος.

Η αναψυχή και η ενασχόληση με δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου δίνουν στον άνθρωπο την δυνατότητα να διερευνήσει την προσωπικότητα του, να αναπτύξει ενδιαφέροντα που τον ολοκληρώνουν και να εκφραστεί μέσα από αυτά. Σα γεγονός αυτό είναι υψίστου σημασίας για την ψυχική υγεία του ανθρώπου, αφού μέσα από την ψυχαγωγία του δίνεται η ευκαιρία να ικανοποιήσει ανάγκες του πέρα των βασικών, όπως ανάπαυση, υλοποίηση διαφόρων επιδιώξεων του κ.α. Ενώ πιο συγκεκριμένα η συμμετοχή του ανθρώπου σε δραστηριότητες αναψυχής καταπραΰνει το άγχος και την πίεση των στρεσογόνων συνθηκών του δομημένου περιβάλλοντος. Πλεονέκτημα που συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στη διατήρηση της ψυχικής υγείας και ισορροπίας του. Και αυτό συμβαίνει διότι καθένας έχει ανάγκη από ελεύθερο χρόνο και ποιοτική αξιοποίηση αυτού.

Επιπρόσθετα, η συμμετοχή σε διάφορες δραστηριότητες δίνει την ευκαιρία κοινωνικοποίησης του ατόμου με ανθρώπους που έχουν τα ίδια ενδιαφέροντα, δυνατότητα που εξασφαλίζει την ανταλλαγή απόψεων και την οργάνωση του ατόμου σε κοινωνικές ομάδες, γεγονός που έχει πολλές θετικές επιδράσεις στη ζωή του. Ακόμα, παρατηρώντας τον τρόπο διασκέδασης και αναψυχής που έχει καθιερωθεί στις περισσότερες πόλεις του κόσμου, φαίνεται πως δίνεται μεγαλύτερη σημασία στη διασκέδαση εκτόνωσης, όπως μπαρ, κλαμπ και όχι από δραστηριότητες που προσφέρουν ηθική και πνευματική ικανοποίηση. Φαινόμενο που δεν συμβάλλει στην ικανοποίηση αναγκών και επιθυμιών του ανθρώπου, αλλά διαταράσσει τις ισορροπίες της καθημερινής ου ζωής. Είναι γνωστό ότι σε ιάφορες Ευρωπαϊκές χώρες, οι εργαζόμενοι αναμένουν το «Σαββατοκύριακο» ώστε να κοινωνικοποιηθούν σε μπαρς, παμπς, γενικότερα χώρους κατανάλωσης αλκοόλ και από Δευτέρα, που ξεκινά μια νέα εβδομάδα επιστρέφουν σε κανονικά πλαίσια καθημερινότητας. Έτσι η ψυχαγωγία και η διασκέδαση επηρεάζει αρνητικά τη διαμόρφωση και ανάπτυξη των ανθρώπων



προσωπικότητων καθώς διαμορφώνουν ομοιόμορφο τρόπο έκφρασης της διασκέδασης καταπιέζοντας την έκφραση μεγάλης μερίδας ανθρώπων.

### **3.6 Προτάσεις-σκέψεις όσον αφορά τον πολεοδομικό σχεδιασμό των πόλεων για την βελτίωση της συνολικής ποιότητας ζωής των κατοίκων.**

Σε αυτό το σημείο της εργασίας έχει γίνει αντιληπτό το γεγονός ότι το φυσικό και το κοινωνικό περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία των ανθρώπων. Επιπρόσθετα με τον ολοένα αυξανόμενο αριθμό ανθρώπων που ζουν σε πόλεις, η σημασία της καλής δημόσιας ψυχικής υγείας επεκτείνεται πέρα από την αρμοδιότητα των ψυχολόγων και των ψυχιάτρων. Ο πολεοδομικός σχεδιασμός με στόχο την υποστήριξη αλλά και την βελτίωση της ψυχικής υγείας δεν αποτελούσε ανέκαθεν προφανή προτεραιότητα για τους πολεοδόμους, παρόλο που τα τελευταία χρόνια έχουν αρχίσει να λαμβάνουν υπόψη την σωματική υγεία- ίσως ένας από τους λόγους που επικεντρώνονται σε αυτή είναι λόγω του θετικού αντίκτυπου που έχει στην ψυχική υγεία. Οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής, οι πολεοδόμοι, οι αρχιτέκτονες, οι μηχανικοί, οι ειδικοί στις μεταφορές, οι προγραμματιστές και άλλοι επιστήμονες, επηρεάζουν την ψυχική υγεία μέσω της συμβολής τους στο σχεδιασμό των αστικών κτιρίων και του δομημένου περιβάλλοντος.

Σε αυτή την ενότητα γίνεται λόγος για τους τρόπους με τους οποίους μέσα από τον πολεοδομικό σχεδιασμό θα είναι εφικτό να προαχθεί η καλή ψυχική υγεία των κατοίκων των πόλεων, η πρόληψη των ψυχικών ασθενειών καθώς και οι τρόποι υποστήριξης των ανθρώπων που ήδη αντιμετωπίζουν προβλήματα τέτοιας φύσεως. Οι κύριες χρήσεις που επικεντρωνόμαστε είναι οι χώροι πρασίνου, οι κοινόχρηστοι/ ενεργοί χώροι, στην εξασφάλιση ασφαλών χώρων για διασκέδαση των παιδιών αλλά και την προτροπή των ηλικιωμένων για κοινωνικοποίηση και ασφαλή περιήγηση στις γειτονιές τους. Είναι γεγονός ότι οι πολεοδόμοι μπορούν συνειδητά να εκμεταλλευτούν ευκαιρίες για βιώσιμη βελτίωση της ψυχικής υγείας των κατοίκων των πόλεων, θέτοντας την έρευνα σε δράση μέσω πολιτικών, σχεδιασμού, ανάπτυξης και διαχείρισης (Mccay et al. , 2017) Βεβαίως απαιτείται συνεχής έρευνα και μελέτη- και χρηματοδότηση αυτών- για την καλύτερη αξιοποίηση των ευρημάτων και των ευκαιριών και ιδεών που μπορούν να προκύψουν.

Σήμερα, η υψηλή συγκέντρωση ανθρώπων στις πόλεις σημαίνει ότι το ζήτημα της αστικής δημόσιας υγείας επεκτείνεται πολύ πιο πέρα από τις παραδοσιακές πρακτικές που έχουν αναπτυχθεί και γίνεται αρμοδιότητα των δημοτικών αρχών αλλά και ενός ευρέος φάσματος επιστημονικών κλάδων. Αφού, σιγά σιγά ο πλανήτης κατακλύσεται από κατοίκους πόλεων και σύμφωνα με προβλέψεις των Ηνωμένων Εθνών, έως το 2050, τουλάχιστον τα δύο τρίτα του παγκόσμιου πληθυσμού θα ζουν σε πόλεις. Οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής, οι αρχιτέκτονες, οι σχεδιαστές, οι πολεοδόμοι, οι υπάλληλοι δημοσίας υγείας, οι μηχανικοί, οι γεωγράφοι και άλλοι βρίσκουν όλο και περισσότερο ότι για να ικανοποιήσουν τις ανάγκες του πληθυσμού, πρέπει να εξετάσουν σοβαρά πώς μπορούν να σχεδιαστούν οι πόλεις με τρόπους που προωθούν την καλύτερη δημόσια υγεία. Υπάρχουν πολυάριθμα, γνωστά παραδείγματα πρωτοβουλιών αστικού σχεδιασμού που επιδιώκουν να βελτιώσουν τη σωματική υγεία, όπως ο σχεδιασμός της δραστηριότητας στην ζωή της πόλης για τη βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας και τη μείωση της παχυσαρκίας ή τη βελτίωση της ποιότητας του αέρα για τη μείωση των αναπνευστικών προβλημάτων. Όμως και η πρόληψη και θεραπεία των ψυχικών διαταραχών μέσα στην πόλη είναι αναγκαία, σε αυτό μπορεί να συμβάλει ο σχεδιασμός (Mccay et al. , 2017)

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει την υγεία ως «το σύνολο της σωματικής και ψυχικής υγείας καθώς και της κοινωνικής ευημερίας» και η πτυχή της ψυχικής υγείας αυτού του ορισμού είναι απαραίτητη. Οι περισσότεροι άνθρωποι θα βιώσουν συμπτώματα προβλημάτων ψυχικής υγείας σε κάποια φάση της ζωής τους και ένας στους τέσσερις από θα έχει μια διαγνωστική ψυχική διαταραχή. Από το άγχος και τη θλίψη στην διαταραχή έλλειψης προσοχής (ADHD), στην κατάθλιψη, τη διπολική συναισθηματική διαταραχή, τη σχιζοφρένεια, τους εθισμοί και την άνοια, οι διαταραχές ψυχικής υγείας ευθύνονται άμεσα για περίπου το 7,4% των πασχόντων παγκοσμίως και αποτελούν την μεγαλύτερη αιτία που άνθρωποι ζουν με αναπηρία.

Η παγκόσμια επιβάρυνση των ασθενειών που οφείλονται σε ψυχικές διαταραχές και διαταραχές χρήσης ουσιών αυξήθηκε κατά 37,6% μεταξύ 1990 και 2010, σχεδόν εξ ολοκλήρου λόγω της αύξησης του πληθυσμού και της γήρανσης (Whiteford et al. 2013). Αυτοί οι αριθμοί μπορεί να είναι ακόμα μεγαλύτεροι στις πόλεις σε σύγκριση με τις επαρχιακές περιοχές, οι κάτοικοι της πόλης έχουν σχεδόν 40% αυξημένο κίνδυνο κατάθλιψης, πάνω από 20% περισσότερο άγχος και κίνδυνο διπλασιασμού σχιζοφρένειας (Reep et al. 2010). Αυτά τα ποσοστά είναι ανησυχητικά στους επιστημονικούς κλάδους που ευθύνονται για τον πολεοδομικό σχεδιασμό των πόλεων και χρειάζεται να ληφθούν τα κατάλληλα μέτρα για την μείωση τους.

Θα ήταν απλοϊκό να κατηγορούμε τα εγγενή χαρακτηριστικά των πόλεων για τις αυξημένες συσχετίσεις που υπάρχουν μεταξύ της διαβίωσης της πόλης και της ψυχικής υγείας. Στην πραγματικότητα, πολλές από τις προκλήσεις που προδιαθέτουν σε ένα άτομο να αναπτύξει προβλήματα ψυχικής υγείας προκαλούν επίσης το άτομο να ζήσει στην πόλη. Συγκεκριμένα, τα άτομα με χαμηλό εισόδημα, οι άνεργοι, οι μειονοτικές ομάδες, οι άστεγοι, εκείνοι που χρησιμοποιούν αλκοόλ ή παράνομα ναρκωτικά και εκείνοι με προηγούμενη ψυχική ασθένεια τείνουν συχνά να στραφούν προς την πόλη για την αναζήτηση καλύτερων προοπτικών, όπως οικονομικές ευκαιρίες, στέγαση, κοινωνική υποστήριξη και υγειονομική περίθαλψη, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγειονομικής περίθαλψης (Mccay et al., 2017). Αυτή η τάση μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση των παραγόντων που είναι υπεύθυνοι για τους κινδύνους της ψυχικής υγείας των ανθρώπων των πόλεων.

Η διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας είναι παγκοσμίως σημαντική για την ευημερία και την επιτυχία, και ο αντίκτυπός της εξαπλώνεται σε κάθε μέρος της ανθρώπινης ζωής. Η καλή ψυχική υγεία μπορεί να βελτιώσει την απόλαυσή, τις ικανότητες αντιμετώπισης προβλημάτων, τις σχέσεις, τα εκπαιδευτικά επιτεύγματα, την απασχόληση, τη στέγαση και το οικονομικό δυναμικό, με την μείωση των προβλημάτων σωματικής και ψυχικής υγείας, μειώνεται το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης και της κοινωνικής φροντίδας, χτίζεται κοινωνικό κεφάλαιο και μειώνονται οι αυτοκτονίες, που μέσα στην περίοδο της παγκόσμιας οικονομικής κρίσης αυξήθηκαν. Βεβαίως τα προβλήματα ψυχικής υγείας έχουν πολύπλοκους συνδυασμούς αιτιών, ο πολεοδομικός σχεδιασμός μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη, την υποστήριξη και την προώθηση της υγείας του ατόμου. (Mccay et al., 2017)

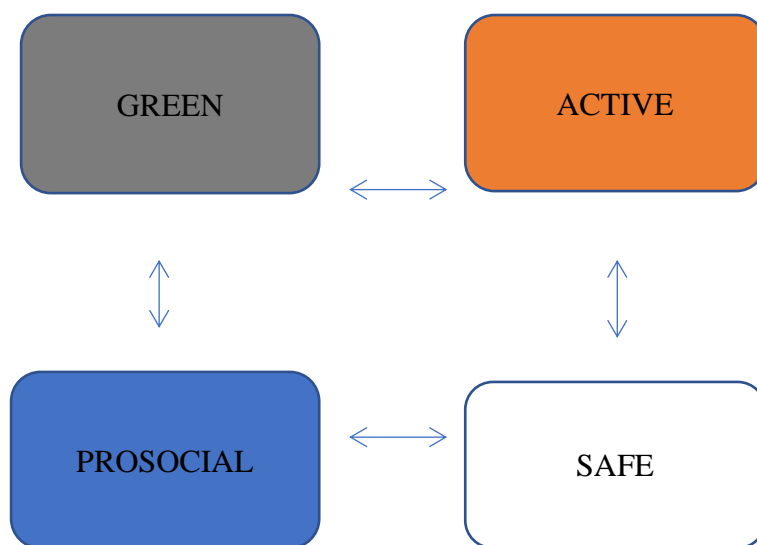
Λαμβάνοντας υπόψη τον αυξημένο κίνδυνο ψυχικών διαταραχών που έχουν πολλοί κάτοικοι της πόλης, εκτός από τα χαρακτηριστικά των ίδιων των πόλεων που μπορούν να συμβάλουν σε αυτούς τους παράγοντες κινδύνου, η προώθηση της ψυχικής υγείας μέσω του σχεδιασμού, αποτελεί σημαντικό παράγοντα για ακμάζουσες, ανθεκτικές και βιώσιμες πόλεις. Σε αυτό το κεφάλαιο θα εξεταστεί το εύρος των ευκαιριών που υπάρχουν, για όσους εργάζονται στον αστικό σχεδιασμό,

ώστε να αναλάβουν δράση για τη βελτίωση της δημόσιας και της ατομικής ψυχικής υγείας.

### 3.6.1 Η συμβολή του πολεοδομικού σχεδιασμού στην βελτίωση της ψυχικής υγείας.

Σε πολλές περιπτώσεις, υπάρχει ανάγκη για περισσότερη έρευνα για τον προσδιορισμό και την εξερεύνηση αυτής της υπόθεσης, βεβαίως υπάρχουν ήδη ουσιαστικά στοιχεία που προσδιορίζουν ένα ευρύ φάσμα ευκαιριών με καλές δυνατότητες για την προώθηση της καλής ψυχικής υγείας, την πρόληψη των ψυχικών ασθενειών και την υποστήριξη ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας, μέσω του σωστού αστικού σχεδιασμού. Αυτές οι ευκαιρίες είναι σημαντικές ώστε να ληφθούν υπόψη κατά τη διάρκεια οποιουδήποτε σχεδίου αστικού σχεδιασμού. Ωστόσο, πολλοί αρχιτέκτονες και πολεοδόμοι αναφέρουν ότι αντιμετωπίζουν προκλήσεις όταν προσπαθούν να σκεφτούν πώς να ενσωματώσουν την ψυχική υγεία στον αστικό σχεδιασμό.

Στις περισσότερες περιπτώσεις μπορεί να γίνει η χρήση ενός θεματικού πλαισίου ώστε να γίνει κατανοητή η έννοια των ευκαιριών για την βελτίωση της ψυχικής υγείας μέσω του αστικού σχεδιασμού. Σύμφωνα με το κέντρο UDMH (urban design and mental health) του Αστικού Σχεδιασμού και Ψυχικής Υγείας, ένα πλαίσιο μέσα από το οποίο πρέπει να εξεταστεί οποιοδήποτε αστικό έργο, έγγυται στη χρήση τεσσάρων βασικών θεματικών για την καλή ψυχική υγεία, που συνοψίζονται από το ακρωνύμιο GAPS (Green places, Active places, Prosocial places, and Safe places): Πράσινα μέρη, Ενεργά μέρη, Κοινωνικά μέρη και Ασφαλή μέρη.



*Σχήμα 3. 2 Θεματικά πλαίσια για την καλή ψυχική υγεία μέσω του σχεδιασμού.  
Πηγή: Ίδια επεξεργασία.*

Και ενώ οι τέσσερις αυτές θεματικές προσεγγίσεις δεν είναι καθόλου πλήρως ολοκληρωμένες, στοχεύουν να παρέχουν πλαίσιο που μπορούν να εφαρμόσουν επαγγελματίες πολεοδομικού σχεδιασμού και ανάπτυξης σε οποιοδήποτε έργο για να βοηθήσουν στον εντοπισμό διαφορετικών ευκαιριών για την προώθηση και υποστήριξη της καλής υγείας. Οι λόγοι για τους οποίους είναι επιτακτικό να χρησιμοποιηθούν είναι διότι:

- 1) **Πράσινοι χώροι:** Υπάρχουν σημαντικές σχέσεις μεταξύ προσβάσιμων χώρων πρασίνου και ψυχικής υγείας και ευεξίας. Η πρόσβαση σε φυσικές τοποθεσίες στις γειτονιές και στην καθημερινή ρουτίνα των ανθρώπων φαίνεται να βοηθά στη βελτίωση και τη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας.
- 2) **Κοινόχρηστοι/ενεργοί χώροι:** Η άσκηση και η ψυχική υγεία συσχετίζονται σε μεγάλο βαθμό. Η τακτική δραστηριότητα βελτιώνει τη διάθεση, την ευεξία και έχει θετικά αποτελέσματα στην ψυχική υγεία των ανθρώπων. Υπάρχουν σχεδόν απεριόριστες ευκαιρίες για το σχεδιασμό πόλεων με τρόπους που ενσωματώνουν τη σωματική δραστηριότητα στη καθημερινή ζωή. Από τη διευκόλυνση της ασφαλούς και ενεργητικής μεταφοράς έως την τοποθέτηση εξωτερικών γυμναστηρίων, μπορεί να αναληφθεί δράση για την ενσωμάτωση της άσκησης, των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και της αίσθησης της ελευθερίας στις καθημερινές ρουτίνες των ανθρώπων για την προώθηση της καλής ψυχικής υγείας.
- 3) **Χώροι κοινωνικοποίησης:** Ο αστικός σχεδιασμός πρέπει να διευκολύνει τις θετικές, ασφαλείς και φυσικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ανθρώπων και να προάγει την αίσθηση της κοινότητας, της ένταξης και της ύπαρξης. Αυτό περιλαμβάνει δυναμικά ευάλωτες ομάδες, όπως πρόσφυγες, μετανάστες, νέους και ηλικιωμένους, με πολύπλευρη δέσμευση από παθητική παρατήρηση στην ενεργό συμμετοχή. Οι ευέλικτοι και προσβάσιμοι δημόσιοι χώροι είναι σημαντικοί και η δημιουργία τους πρέπει να εμπλέκει τους πολίτες σε κάθε στάδιο σχεδιασμού και ανάπτυξης.
- 4) **Οι ασφαλείς χώροι:** Η αίσθηση ασφάλειας είναι αναπόσπαστο μέρος της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των ανθρώπων. Οι άνθρωποι ωφελούνται από το να αισθάνονται ασφαλείς και να κινούνται άνετα γύρω από τις γειτονιές τους, και ο αστικός σχεδιασμός έχει πολλά να συνεισφέρει σε αυτό το κομμάτι. Οι αστικοί κίνδυνοι περιλαμβάνουν την κυκλοφορία, τους περιβαλλοντικούς ρύπους και τους κινδύνους από άλλους ανθρώπους. Ο κατάλληλος φωτισμός και επιτήρηση δρόμου και ο ανθρωποκεντρικός σχεδιασμός των οικιστικών, εμπορικών και βιομηχανικών διαδρομών είναι καλά παραδείγματα σημαντικών παρεμβάσεων αστικού σχεδιασμού. Ωστόσο, είναι απαραίτητη μια ισορροπημένη προσέγγιση: ένα ασφαλές περιβάλλον μπορεί να βελτιώσει την προσβασιμότητα και την άνεση, αλλά ο σχεδιασμός της πόλης που αποφεύγει τον κίνδυνο μπορεί να μειώσει τις ευκαιρίες παράνομης δράσης και την αίσθηση της ελευθερίας και της επιλογής των ανθρώπων.

Αυτές οι τέσσερις θεματικές είναι σαφώς αλληλένδετες και μπορούν να εφαρμοστούν σε διαφορετικούς τύπους έργων στο δομημένο περιβάλλον, είτε επικεντρώνονται σε συγκεκριμένες ρυθμίσεις (για παράδειγμα, δημόσιους ανοιχτούς χώρους, πάρκα και κήπους, μεταφορές, πεζοδρόμια κ.ο.κ.) είτε στοχεύοντας σε συγκεκριμένες

πληθυσμιακές ομάδες, όπως οι νέοι ή οι ηλικιωμένοι. Ειδικές παρεμβάσεις που ενδέχεται να εφαρμοστούν σε αυτά τα έργα θα εξεταστούν στις επόμενες σελίδες. Πρώτον, μπορεί να είναι χρήσιμο να εξεταστούν συγκεκριμένες ρυθμίσεις όπου η έρευνα δείχνει ότι συγκεκριμένες παρεμβάσεις μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία.

### **3.6.2 Χώροι πρασίνου και ψυχική υγεία.**

Ίσως η συχνότερη συσχέτιση μεταξύ της καλής ψυχικής υγείας και του δομημένου περιβάλλοντος είναι η πρόσβαση σε χώρους πρασίνου. Ο πράσινος χώρος αποτελείται από την ύπαρξη γης ή/και νερού μέσα στο αστικό περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένων πάρκων, κήπων, χώρων υπαιθρίων δραστηριοτήτων, μικρών δασών, πράσινων διαδρομών, ποταμών και καναλιών. Λειτουργικά, μπορούν να περιγραφούν ως χώροι αναπνοής, χώροι υγείας, χώροι παιχνιδιού, άγριοι χώροι και χώροι ανάπτυξης. Μερικές φορές οι άνθρωποι αναφέρονται σε «πράσινους και μπλε χώρους», οι οποίοι περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά νερού. Με την έννοια πράσινοι χώροι εννοείται η ύπαρξη και των δύο αυτών στοιχείων.

Διάφορες έρευνες καταλήγουν στο ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ πρασίνου και ψυχικής υγείας και ευεξίας. Συγκεκριμένα μια έρευνα που διεξήχθη ανάμεσα σε 10.000 άτομα στο Ηνωμένο Βασίλειο διαπίστωσε ότι οι κοινότητες που ζουν σε αναδυόμενες αστικές περιοχές ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν χαμηλότερη ψυχική δυσφορία και υψηλότερα επίπεδα ευεξίας μετά την προσαρμογή και καλύτερη κοινωνικοοικονομική διακύμανση σε ατομικό και περιφερειακό επίπεδο (White et al. 2013)

Μια άλλη μελέτη διαπίστωσε ότι όσο περισσότερα δέντρα υπάρχουν ανά χιλιόμετρο δρόμου υπάρχει μείωση κατά 1,18% στις συνταγογραφήσεις αντικαταθληπτικών φαρμάκων ανά χίλια άτομα (Taylor et al. 2015). Άλλες επιδράσεις των χώρων πρασίνου περιλαμβάνουν το θετικό αντίκτυπο στη μείωση του στρες (Grahn και Stigsdotter 2003), τη βελτίωση της κοινωνικής και γνωστικής λειτουργίας (συμπεριλαμβανομένων αυτών που αντιμετωπίζουν διαταραχή προσοχής), μείωση των ποσοστών κατάθλιψης συμπεριλαμβανομένων και συμπτωμάτων διάθεσης που σχετίζονται με άνοια και μείωση της βίας (Dannenberg et. al. 2003).

Μέρος της θετικής επίδρασης των χώρων πρασίνου στην ψυχική υγεία παρέχεται μέσω συνεργιών με σωματική υγεία. Οι χώροι πρασίνου προωθούν και διευκολύνουν τη σωματική δραστηριότητα, η οποία μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη για την ψυχική υγεία. Η άσκηση έχει θετικά αποτελέσματα στη γενική αυτοεκτίμηση των ανθρώπων και στην αίσθηση ευεξίας. Επιπρόσθετα η άσκηση μπορεί να είναι αποτελεσματική για τη μείωση των συμπτωμάτων του στρες και του άγχους. Μελέτες έχουν επίσης αποδείξει ότι η τακτική άσκηση βοηθά στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματική με τη λήψη αντικαταθληπτικών για τη θεραπεία της ήπιας έως μέτριας κατάθλιψης (Σταθοπούλου et al. 2006). Ακόμα η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση ορισμένων συμπτωμάτων που σχετίζονται με τη διαταραχή της έλλειψης προσοχής, την άνοια και την σχιζοφρένεια (αμβλεία συναισθήματα, απώλεια κινητοποίησης και δυσκολίες στη συγκέντρωση της σκέψης). Επίσης, είναι σημαντικός ο ρόλος της σωματικής δραστηριότητας στην εξουδετέρωση της αύξησης βάρους που σχετίζεται με τη λήψη ορισμένων κοινών αντιψυχωσικών φαρμάκων - μέσω της διαχείρισης του βάρους και

της αύξησης της ευελιξίας, η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου διαβήτη και καρδιαγγειακών παθήσεων των ατόμων (Morgan et al. 2013).

Επομένως, η παροχή χώρων που προωθούν την κοινωνική αλληλεπίδραση και την κοινωνική συνοχή για όλες τις ηλικίες είναι μια άλλη σημαντική πτυχή των χώρων πρασίνου και μπορεί πράγματι να είναι ένας από τους βασικούς μηχανισμούς με τους οποίους επιτυγχάνονται τα κέρδη ψυχικής υγείας. Και πάλι, οι βασικές επιπτώσεις είναι στη μείωση των συμπτωμάτων του στρες και της κατάθλιψης. Που είναι και τα βασικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι των πόλεων. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι οι χώροι πρασίνου μπορούν επίσης να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των ανθρώπων και στην κοινωνική συνοχή. Για παράδειγμα, εάν το περιβάλλον αποτελεί απειλή για την ασφάλεια των ανθρώπων, όπως ένα πάρκο που είναι γνωστό ότι συχνάζουν έμποροι ναρκωτικών, το γεγονός αυτό είναι ικανό να δημιουργήσει άγχος στους κατοίκους και να τους αποτρέψει από το να χρησιμοποιήσουν τους χώρους αυτούς. Άρα, είναι απολύτως επιτακτική ανάγκη να υπάρχει ισορροπία μεταξύ της πρόσβασης σε φυσικά περιβάλλοντα μέσα στην πόλη και της αίσθησης ασφάλειας που εμπνέουν στους κατοίκους ώστε να πετυχαίνουν τον ρόλο τους.

Έρευνες καταλήγουν όλοένα περισσότερο στην ύπαρξη θετικών επιπτώσεων του αστικού χώρου πρασίνου στην ψυχική υγεία. Μάλιστα, υπερβαίνουν τα οφέλη της σωματικής άσκησης και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης (Crouche et al. 2007). Μετά την προσαρμογή των κοινωνικοοικονομικών μεταβλητών στις «πράσινες γειτονιές» διαπιστώθηκε ότι, ακόμα και απλά να βλέπει κανείς πράσινο τον χώρο σε τακτική βάση, μπορεί να υπάρχουν θετικές επιπτώσεις στην ψυχική του υγεία (Sugiyama et al. 2008, de Vries et al. 2013).

Δεδομένων των πολυάριθμων πιθανών οφελών του πράσινου χώρου για την ψυχική υγεία, συζητείται συχνά το ζήτημα αν υπάρχει η κατάλληλη «συνταγή» για πρόσβαση στον πράσινο χώρο, τόσο ως στρατηγική για την πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας όσο και για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων τους. Είναι σαφές ότι η ποιότητα και η ποσότητα του αστικού πρασίνου συνδέονται με την ψυχική υγεία (Hartig 2008) και τα πάρκα και άλλοι χώροι πρασίνου που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για διάφορες δραστηριότητες όπως να παρέχουν ευκαιρίες σωματικής άσκησης και κοινωνικοποίησης και είναι πιθανό να προσδίδουν μεγαλύτερα οφέλη από τα πράσινα χαρακτηριστικά στο τοπίο ή σε κτίρια (Kaplan, 1989). Με βάση αυτή την παραδοχή λοιπόν όσο περισσότερο χρόνο περνούν οι άνθρωποι σε εξωτερικούς χώρους πρασίνου, τόσο λιγότερο αγχωμένοι φαίνεται να αισθάνονται, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο και την κοινωνικοοικονομική κατάσταση (Fan et al. 2011).

Η τοποθεσία είναι επίσης σημαντική, η απόσταση από το σπίτι ενός ατόμου έως τον πράσινο χώρο αποτελεί ανεξάρτητο προγνωστικό παράγοντα άγχους (Nielson και Hanson 2007). Όταν οι άνθρωποι μετακινούνται από ένα «πράσινο» χώρο, σε μια λιγότερο πράσινη γειτονιά, οι μετρήσεις επιδείνωσης της ψυχικής υγείας έχουν βρεθεί να αυξάνονται (Alcock et al. 2014). Ωστόσο, η βέλτιστη τοποθεσία, οι ποιότητα ή η διάρκεια της πρόσβασης σε πάρκα και σε άλλους χώρους πρασίνου με τον στόχο την ισορροπημένη ψυχική υγεία δεν είναι ακόμη πλήρως κατανοητές. Βεβαίως από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό το γεγονός ότι όσο περισσότεροι χώροι πρασίνου υπάρχουν ανα γειτονιά τόσο μεγαλύτερη βελτίωση παρατηρείται στα επίπεδα στρες των κατοίκων και αυτή είναι μια πρόταση που θα πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη από τους αρμόδιους στην διαδικασία του σχεδιασμού.

### 3.6.3 Δημόσιοι χώροι, αισθητική και σχεδιασμός των δρόμων και ψυχική υγεία.

Μια ευκαιρία για τους πολεοδόμους να συμβάλουν στην βελτίωση της ψυχική υγεία της κοινότητας είναι μέσω του έξυπνου σχεδιασμού των τοπικών οδών. Το τοπίο δρόμου και η αισθητική του αναφέρεται στην εμφάνιση του και στον τρόπο με τον οποίο έχει σχεδιαστεί (ιδιαίτερα πώς διαμορφώνεται και αντιμετωπίζεται η πλακόστρωτη ή πεζοδρομημένη περιοχή του δρόμου). Αυτό περιλαμβάνει τις προσόψεις των κτιρίων που είναι ορατές από τον δρόμο, την επιφάνεια του δρόμου και «έπιπλα» δρόμου και φωτιστικά από τις στάσεις των λεωφορείων έως παγκάκια και την ύπαρξη πρασίνου στα πεζοδρόμια. Με τους περισσότερους κατοίκους των αστικών περιοχών να εκτίθενται σε τοπικά τοπία σε καθημερινή βάση, η δυνατότητα για πολλαπλά οφέλη της δημόσιας ψυχικής υγείας μέσα από τον καλό σχεδιασμό των δρόμων, είναι σημαντική.

Επιπρόσθετα, οι χρήσεις γης στα αστικά περιβάλλοντα έχει γίνει θέμα πολλών συζητήσεων, καθώς πολλές πόλεις εξελίσσονται από το παραδοσιακό μοντέλο «πλατεία στο κέντρο της πόλης» σε μια πιο διασκορπισμένη, μερικές φορές χωρίς συνοχή διάταξη. Η μίξη των χρήσεων γης σε δρόμους που περιέχουν μια ποικιλία ζωντανών καταστημάτων γειτονιάς, καφέ και στέγαση μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία μιας αίσθησης κοινότητας, θετικών αντιλήψεων για μια γειτονιά και να διευκολύνει τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Αυτά τα πλεονεκτήματα μπορούν να χαθούν όταν διαχωρίζονται οι χρήσεις γης, έτσι ώστε η μετακίνηση μεταξύ απομονωμένων περιοχών μέσα στην πόλη να είναι απαραίτητη, μετατρέποντας τα «ταξίδια» στην πόλη σε μοναχικές δραστηριότητες.

Μια ακόμη σημαντική εξέλιξη που συμβαίνει στα μοντέρνα αστικά τοπία είναι η μετάβαση από μικρότερες προσόψεις, στις κατοικημένες περιοχές, που δίνουν προσωπικότητα και ποικιλομορφία στην προβολή του δρόμου, σε συχνά μακρά, μονότονα τείχη που συχνά δεν διαθέτουν χαρακτηριστικά όπως παράθυρα ή εισόδους για ολόκληρα αστικά μπλοκ κάθε φορά. Όταν οι άνθρωποι δεν είναι απασχολημένοι να επεξεργάζονται τα διάφορα θέματα που τους απασχολούν και δίνουν σημασία στα ερεθίσματα και τις ποικίλες πληροφορίες του εξωτερικού τους περιβάλλοντος, φαίνεται να επηρεάζονται συναισθηματικά από την αισθητική του χώρου, επομένως εάν ένας χώρος αισθητικά δεν ικανοποιεί το άτομο είναι πιθανό να καταβληθεί από απαισιόδοξες σκέψεις και να χάσει το ενδιαφέρον του για τον χώρο, να πλήττονται (Mccay, 2017). Με λίγα λόγια οι άνθρωποι τείνουν να μιμούνται τον χώρο στον οποίο βρίσκονται.

Η πλήξη σχετίζεται με το άγχος και τις επικίνδυνες συμπεριφορές, ιδιαίτερα με τον εθισμό. Πολεοδόμοι, όπως ο Jan Gehl (2011) συνιστούν την προσελκύση του μυαλό των ανθρώπων και να αποτροπή της πλήξης με την εξής πρόταση, ο μέσος περιπατητής, που κινείται με ρυθμό περίπου 5 km ανά ώρα, θα πρέπει να βλέπει έναν ενδιαφέρον νέο τοπίο περίπου κάθε 5 δευτερόλεπτα. Γεγονός που ταυτίζεται σαν αποτέλεσμα και με προαναφερθήσα έρευνα που διαπιστώθηκε ότι ο άνθρωπος έχει την ανάγκη να βρίσκεται σε πολύπλοκα περιβάλλοντα ώστε να μην πλήττει. Μακρόσυρτες, αμετάβλητες προσόψεις όπως μπλοκ γραφείων ή τα τοιχώματα των μονολιθικών καταστημάτων που εκτείνονται, αμετάβλητα, για πολλά μέτρα μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική ευεξία, καθώς μπορεί να δημιουργήσουν πλήξη και να υποστηρίξουν αρνητικές μεταβολές στη διάθεση του παρατηρητή, να περιορίσουν τις ευκαιρίες για κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και να μειώσουν το ενδιαφέρον και την ικανότητα των ανθρώπων να αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον

τους. Επομένως, είναι επιτακτική η ανάγκη, να λαμβάνονται υπόψη τα παραπάνω συμπεράσματα, στον αστικό σχεδιασμό, αλλά και στον σχεδιασμό των κτιρίων, ώστε να υπάρχει μεγάλη ποικιλομορφία τοπίων και ερεθισμάτων μέσα στο δομημένο περιβάλλον, για την αποφυγή της πλήξης των κατοίκων και των συνεπειών που μπορεί να έχει στην ψυχολογία τους.

#### **3.6.4 Κοινόχρηστοι χώροι και έκθεση σε φυσικό τοπίο.**

Όσον αφορά την παροχή πράσινου χώρου, τα αστικά πάρκα φαίνεται να είναι μια από τις πιο αποτελεσματικές παρεμβάσεις με θετικό αντίκτυπο στην προώθηση της ψυχικής υγείας. Η φύτευση δένδρων και λουλουδιών έχει γίνει ίσως ο πιο συνηθισμένος τρόπος ενσωμάτωσης της φύσης σε αστικά περιβάλλοντα. Ως αποτέλεσμα, τα δέντρα στο δρόμο έχουν γίνει μια άφθονη και προσβάσιμη μορφή αστικής φύσης, προσφέροντας και τα συναφή οφέλη ψυχικής υγείας. Υπάρχουν πολλά που μπορούν να επιτευχθούν στην αισθητική του αστικού τοπίου, αν και ο σχεδιασμός μπορεί να είναι περίπλοκος, στην προσπάθεια ικανοποίησης των ανάγκων τόσο των πεζών όσο και των διάφορων χρηστών των δρόμων (Ichihashi et al. 2000)

Οι ανοιχτοί δημόσιοι χώροι μπορούν να προσφέρουν την ευκαιρία έκθεση έκθεση σε φυσικό περιβάλλον και διευκόλυνση των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Υψηλής ποιότητας δημόσιοι ανοιχτοί χώροι είναι οι κατάλληλοι χώροι για συνεταιριστικές δραστηριότητες που δημιουργούν συναισθήματα κοινωνικής ένταξης και το αίσθημα του «ανήκειν» και παρέχουν ευκαιρίες στους ανθρώπους να προσφέρουν τον ελεύθερο χρόνο τους για θετικές δραστηριότητες. Η αλτρουιστική διάθεση του χρόνου και των δεξιοτήτων ενός ατόμου σε άλλους, συνδέεται με την ψυχική ευεξία. Μια Αυστραλιανή μελέτη έδειξε ότι οι κάτοικοι γειτονιών με κοινόχρηστους χώρους υψηλής ποιότητας έχουν χαμηλότερο κίνδυνο ψυχολογικής δυσφορίας - και ότι η ποιότητα ήταν πιο σημαντική από την ποσότητα για τη δημιουργία τόσο θετικών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων όσο και την ύπαρξη κοινοτικών δραστηριοτήτων (Francis et al. 2012). Ωστόσο, πρέπει να ληφθεί μέριμνα στον σχεδιασμό και τη διαχείριση δημόσιων ανοιχτών χώρων για την αποφυγή τους να γίνουν χώροι δραστηριοποίησης εγκληματικών ενεργειών, εκφοβισμού (βανδαλισμών) ή κακοποίησης, γεγονός που θα περιορίζει τη χρήση τους και θα είχε αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική ευημερία των ανθρώπων.

#### **3.6.5 Μετακίνηση και ψυχική υγεία.**

Οι υποδομές μετακίνησης αυτοκινήτων και οχημάτων καταλαμβάνουν όλο και περισσότερο χώρο μέσα στις πόλεις και τις γειτονίες τους, ο λάθος σχεδιασμός έχει σαν αποτέλεσμα τον περιορισμό των πεζών σε στενά πεζοδρόμια, μειώνοντας τις ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση και αποσυνδέοντας διαφορετικά μέρη της γειτονιάς. Επομένως, τομέας των μεταφορών είναι άλλη μια ευκαιρία για τον πολεοδομικό σχεδιασμό να βελτιώσει τις υποδομές και να επηρεάσει θετικά την ψυχική υγεία. Η πλειοψηφία των ανθρώπων μετακινείται και αλληλεπιδρά με τις υποδομές των μεταφορών σε καθημερινή βάση, για πολλούς, η χρήση των μέσων μεταφοράς αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των καθημερινών ρουτίνων τους, καθιστώντας τη μεταφορά μια σημαντική πτυχή του αστικού σχεδιασμού για την προώθηση και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας, αν και αυτός είναι ένας τομέας όπου η περαιτέρω έρευνα θα ήταν χρήσιμη για την απόκτηση επαρκών γνώσεων που θα συμβάλουν στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Τη βελτίωση της ποιότητας τους, τη



βελτίωση του σχεδιασμού τους με αποτέλεσμα η μεταφορά να μην αποτελεί «βάρος» για τους ανθρώπους.

Ο λάθος σχεδιασμός των μεταφορών έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των ανθρώπων. Ένα μεγάλο μέρος γης χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο για δρόμους, διασταυρώσεις και θέσεις στάθμευσης αυτοκινήτων. Σε πολλές χώρες, οι δρόμοι χωρίζουν κοινότητες, μειώνουν τη δυνατότητα πεζοπορίας και δημιουργούν θόρυβο, ρύπανση και κίνδυνο, τα οποία μπορούν να δημιουργήσουν προκλήσεις την ισορροπία της ψυχικής υγείας. Μια βασική πρόκληση εδώ είναι η αυξανόμενη παγκόσμια κυριαρχία του αυτοκινήτου. Ο αριθμός του χρόνου που περνούν οι άνθρωποι στα αυτοκίνητά τους αυξάνεται σε όλο τον κόσμο, αυξάνοντας την πυκνότητα της κυκλοφορίας, και οι άνθρωποι μετακινούνται καλύπτοντας όλο και μεγαλύτερες αποστάσεις από το σπίτι τους στη δουλειά σε καθημερινή βάση. Αυτή η τάση έχει σημαντικές συνέπειες για την ψυχική υγεία, επηρεάζοντας ιδιαίτερα το άγχος, το οικονομικό κεφάλαιο και την πρόσβαση σε χώρους πρασίνου και τοπία με υψηλή ποιότητα αισθητικής.

Ωστόσο, οι μεταφορές σε μεγάλο βαθμό συμβάλουν στην θετική ψυχική υγεία, η εύκολη και αποτελεσματική μετακίνηση των ανθρώπων έχει αρκετά οφέλη στην ανθρώπινη ψυχολογία αλλά και την οικονομία, επιτυγχάνεται καλύτερη σύνδεση μεταξύ των κοινοτήτων, διευκολύνεται η μετακίνηση γύρω από την πόλη, αυξάνονται οι ευκαιρίες για εκπαίδευση, απασχόληση, δραστηριότητες, κοινωνική αλληλεπίδραση αφού εξασφαλίζεται περισσότερος χρόνος, αλλά και διευκολύνεται η πρόσβαση στη φύση, όλα τα παραπάνω έχουν σημαντικές συνέπειες στην ανθρώπινη ψυχολογία. Η σωστός σχεδιασμός των υποδομών μεταφοράς αλλά και το να ζει κανείς κοντά σε συνδέσεις δημόσιας συγκοινωνίας σχετίζεται με την καλή ψυχική υγεία, ιδιαίτερα για τους ηλικιωμένους, οι οποίοι μπορεί να είναι λιγότερο πιθανό να οδηγούν. Οι λωρίδες ποδηλάτων, τα πεζοδρόμια και άλλες υποδομές μπορούν επίσης να προωθήσουν ενεργές επιλογές μεταφοράς που μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ψυχικής υγείας των ανθρώπων μέσω σωματικής δραστηριότητας, πρόσβασης στη φύση και μερικές φορές ακόμη και στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, καθώς μπορεί να προσφέρουν εξαιρετικές ευκαιρίες για να βγαίνουν οι άνθρωποι και να συζητούν ενώ περπατούν για παράδειγμα.

Ένα πολύ σημαντικό κεφάλαιο όσον αφορά το θέμα των μετακινήσεων είναι η καθημερινή μετακίνηση των ανθρώπων από και προς την εργασία τους. Η διαδικασία της μετακίνησης, ειδικά όταν γίνεται λόγος για μετακινήσεις μεταξύ μεγάλων αποστάσεων, μπορεί να έχει μια σειρά αρνητικών επιπτώσεων στην ψυχική υγεία, ιδιαίτερα όταν οι μετακινήσεις διαρκούν πάνω από 30 λεπτά. Η έκθεση σε θόρυβο, συνωστισμό, απρόβλεπτη κίνηση και κυκλοφοριακή συμφόρηση, ειδικά κατά τη διάρκεια των ωρών αιχμής σε όλη την πόλη μπορεί να συμβάλει στο άγχος, την επιθετικότητα και τα αρνητικά συναισθήματα (Fong et al. 2001), και αυτό επιδεινώνεται όταν οι άνθρωποι δεν έχουν κοιμηθεί καλά, φαινόμενο πολύ συχνό ανάμεσα σε κατοίκους πόλεων (Sygna et al. 2014).

Τα προβλήματα μετακίνησης μπορούν να δημιουργήσουν καθυστέρηση στην εργασία, η οποία μπορεί να συμβάλει στο άγχος που σχετίζεται με την αυτή, επίσης το να σπαταλά κανείς πολύ χρόνο στην μετακίνηση του από και προς την εργασία του κάθε μέρα σημαίνει λιγότερο χρόνο για κοινωνική δέσμευση με τους φίλους και την οικογένεια του. Πράγματι, οι εκτεταμένες μετακινήσεις μπορούν να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στις κοινωνικές σχέσεις των ανθρώπων, με το πέρασμα του χρόνου οι

πολύωρες μετακινήσεις έρχονται εις βάρος των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων των ανθρώπων που αν μη τι άλλο υποστηρίζουν την καλή τους ψυχική υγεία.

Από την άλλη πλευρά, όταν υπάρχουν υποδομές που διασφαλίζουν την ασφαλή μετακίνηση, τη μετακίνηση με περπάτημα ή ποδήλατο, τότε τα οφέλη ψυχικής υγείας είναι φανερά, ιδιαίτερα όταν εξασφαλίζεται η εύκολη πρόσβαση στη φύση. Επομένως, οι παρεμβάσεις για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας μέσω της μεταφοράς πρέπει να απαιτούν βελτίωση της ποιότητας των μετακινήσεων των ανθρώπων, να αυξάνουν τον ελεύθερο χρόνο των ανθρώπων, να παροτρύνουν τη χρήση ενεργών τρόπων μεταφοράς, να μειώνουν το άγχος. Ειδικές παρεμβάσεις πάνω στο θέμα των υποδομών μεταφοράς μπορεί να περιλαμβάνουν προστατευμένα δίκτυα μετακίνησης με ποδήλατα ή μοτοσυκλέτες χαμηλού κυβισμού, διαδρομές μόνο για λεωφορεία και πλατείες πεζών για την ενίσχυση και παρότρυνση της ενεργούς μεταφοράς.

### **3.6.6 Ασφάλεια στο δομημένο/αστικό περιβάλλον.**

Η βελτίωση της ασφάλειας στο αστικό περιβάλλον δεν θεωρείται πάντοτε ως ειδική παρέμβαση για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας, αλλά στην πραγματικότητα ένα αίσθημα ασφάλειας στην καθημερινή ζωή κάποιου συμβάλλει σημαντικά στην ψυχική υγεία και την ευημερία σε οποιοδήποτε αστικό περιβάλλον. Άτομα με εμπειρία κλοπής της περιουσίας τους ή γενικότερα με εμπειρία ή μαρτυρία ενός βίαιου εγκλήματος είναι πιθανότερο να έχουν κακή ψυχική υγεία είτε αντιμετωπίζοντας μετατραυματικό στρες είτε απλώς έχοντας την αίσθηση ότι θα μπορούσαν να ξαναβιώσουν ένα αντίστοιχο γεγονός και αυτές οι επιπτώσεις τείνουν να παραμένουν για τουλάχιστον ένα χρόνο μετά από ένα περιστατικό (Clark et al. 2006).

Πρώτον, η αξιοποίηση ευκαιριών για τη μόχλευση της φυσικής παρακολούθησης είναι σημαντική. Το έγκλημα συμβαίνει συχνά όταν οι άνθρωποι αισθάνονται ότι δεν υπάρχουν μάρτυρες για τη δραστηριότητά τους. Δεδομένου ότι η αίσθηση ότι μπορεί κανείς να τους δει είναι αποτρεπτική για την όποια εγκληματική δραστηριότητα, το δομημένο περιβάλλον μπορεί να σχεδιαστεί με σκοπό να αυξηθεί η «παρακολούθηση» του κοινού σχετικά με τη δραστηριότητα των ανθρώπων σε δημόσιους χώρους. Κλασικά παραδείγματα φυσικής «παρακολούθησης» περιλαμβάνουν το σχεδιασμό παραθύρων στους τοίχους των κτιρίων με τρόπο που να παραβλέπουν τους χώρους των πεζών, τη δημιουργία υποδομών που υποστηρίζουν την αύξηση της πεζής κυκλοφορίας και ποδηλασίας, την αποφυγή περιορισμών όρασης σε «τυφλά» σημεία και με την εξασφάλιση ότι περιοχές με πιθανή επικυβερνητικότητα είναι καλά φωτισμένες κατά τις νυχτερινές ώρες, με φωτισμό τοποθετημένο με ιδιαίτερο τρόπο από τις κατάλληλες γωνίες ώστε να φαίνονται καλύτερα τα πρόσωπα των ανθρώπων που κυκλοφορούν εκεί, ενώ ταυτόχρονα να αποφεύγεται ο υπερβολικά φωτεινός φωτισμός ασφαλείας που ρίχνει έντονο φως και δημιουργεί σκιές.

Μια ακόμη ευκαιρία για την αναχέτιση της καταπάτησης ιδιωτικών περιουσιών είναι ο φυσικός έλεγχος πρόσβασης μέσω της εδαφικής σήμανσης. Αυτό σημαίνει να διασφαλιστεί ότι η διαφορά μεταξύ δημόσιου και ιδιωτικού χώρου είναι καλά οριοθετημένη για να αποτρέψει τους χρήστες του δημόσιου χώρου από την εισβολή σε ιδιωτικούς χώρους με σκοπό την εγκληματική δραστηριότητα. Τα κλασικά παραδείγματα περιλαμβάνουν την ελαχιστοποίηση του αριθμού των σημείων εισόδου των ιδιωτικών χώρων, τη χρήση εμποδίων για μη εύκολη πρόσβαση σε ευάλωτα

σημεία, όπως η τοποθέτηση ακανθωτών θάμων κάτω από τα παράθυρα, η αποφυγή σχεδιαστικών χαρακτηριστικών που επιτρέπουν την πρόσβαση σε υψηλότερα επίπεδα των πολυκατοικιών ή στις στέγες και τη χρήση φωτισμού, σήμανσης και άλλων σχεδιαστικών χαρακτηριστικών ώστε να είναι απολύτως αντιληπτό τι είναι δημόσιος χώρος και τι όχι.

Στη συνέχεια προκύπτει το ζήτημα της συντήρησης. Η «θεωρία σπασμένων παραθύρων» χρησιμοποιεί ένα σπασμένο παράθυρο ως μεταφορά για όλους τους τύπους διαταραχών της γειτονιάς στο περιβάλλον. Αυτή η θεωρία προτείνει ότι η παρουσία χαρακτηριστικών, όπως σπασμένα παράθυρα σε μη προσεγμένα κτήρια, ή η ύπαρξη εγκαταλελειμμένων δημιουργεί την αίσθηση ότι μια γειτονιά ή η μια περιοχή δεν είναι ασφαλής. Περαιτέρω, ένας ερειπωμένος, επιδεινούμενος χώρος συνεπάγεται με ανοχή διαταραχής και μικρότερη πιθανότητα επίβλεψης και συνεπώς αυξάνει την ευπάθεια σε εγκληματική συμπεριφορά. Από την άλλη πλευρά, ένας καθαρός, καλά συντηρημένος χώρος συνεπάγεται την επίβλεψη και δημιουργεί αισθήματα υπερηφάνεια και ασφάλειας στους κατοίκους μιας περιοχής.

### **3.6.7 Θόρυβος και φυσικοί ήχοι στο δομημένο περιβάλλον.**

Μια άλλη ιδέα που κέρδισε πρόσφατα μεγάλο ενδιαφέρον είναι πώς γίνεται να αξιοποιηθεί ο τρόπος με τον οποίο διεγείρονται οι αισθήσεις των ανθρώπων και με στόχο την προώθηση της καλής ψυχικής υγείας στο αστικό περιβάλλον. Μια μελέτη που εξετάσε το σχεδιασμό των ηχητικών και οπτικών συνιστωσών στα αστικά τοπία, αξιολόγησε την επίδραση των φυσικών ήχων σε συνδυασμό με τον θόρυβο της οδικής κυκλοφορίας και τα οπτικά στοιχεία σε αστικούς δρόμους. Μέσα από τη μελέτη διαπιστώθηκε ότι «οι αντιληπτικές διαστάσεις του περιβάλλοντος ήταν διαφορετικές και αυτό είχε να κάνει με τα επίπεδα θορύβου, δηλαδή ότι όσο περισσότεροι φυσικοί ήχοι ακούγονταν σε ένα περιβάλλον με υπαρκτό τον κλασικό αστικό θόρυβο, τόσο περισσότερο οι άνθρωποι φαινόταν να ανέχονται τους ήχους. (Hong και Jeon 2013).

Ο θόρυβος ορίζεται ως «ανεπιθύμητος, ανεξέλεγκτος και απρόβλεπτος» ήχος και ο θόρυβος του αστικού χώρου μπορεί να επηρεάσει την ψυχική ευεξία των ανθρώπων. Μια ιδιαίτερα σημαντική πτυχή του θορύβου είναι ο νυχτερινός θόρυβος: ο ύπνος παίζει βασικό ρόλο στην ψυχική υγεία των ανθρώπων και την ευεξία και ο διαταραγμένος ύπνος μπορεί να επιδεινώσει πολλά προβλήματα ψυχικής υγείας. Ο θόρυβος μπορεί επίσης να επηρεάσει την απόδοση της εργασίας και να επιδεινώσει τα συμπτώματα της διάθεσης, όπως αίσθηση άγχους και θυμού. Οι επιδράσεις του ήχου στην ψυχική υγεία έχουν μελετηθεί, αλλά τα αποτελέσματα είναι ασαφή. Δυνατοί εξωτερικοί θόρυβοι, όπως αυτοί που σχετίζονται με τα αεροδρόμια ή την κυκλοφορία, έχουν αναφερθεί ότι αυξάνουν την ψυχολογική δυσφορία, αλλά δεν έχουν βρεθεί σύνδεσμοι με σοβαρές ψυχικές ασθένειες (Evans 2003; Clark et al. 2006). Ο μέτριος αλλά επίμονος θόρυβος της κίνησης έχει συσχετιστεί με συμπτώματα κατάθλιψης (Orban et al. 2015). Οι ξαφνικοί δυνατοί ήχοι, όπως οι κόρνες των αυτοινήτων σε βαριά κίνηση στους δρόμους, μπορεί να προκαλέσουν ακουστικές επαναλήψεις που θέτουν τους ανθρώπους σε κατάσταση ηχητικής ειδοποίησης και δυνητικά αυξάνουν το άγχος με την πάροδο του χρόνου (Pheasant et al. 2010). Ωστόσο, ένας ήσυχος δρόμος δεν είναι απαραίτητα ο βέλτιστος δρόμος για την ψυχική ευεξία. Ένας πιο χρήσιμος στόχος είναι η επίτευξη ισορροπίας ήχων. Συγκεκριμένα, φυσικοί ήχοι όπως το κελάιδισμα πουλιών έχουν συσχετιστεί με την ευημερία - παρόλο που οι πολεοδόμοι πρέπει να προσεγγίσουν αυτήν την ευκαιρία

με προσοχή, καθώς είναι πολύ δύσκολο να συνδυαστούν οι φυσικοί ήχοι με τους ήχους που μπορεί να προκληθούν στους αυτοκινητόδρομους, ενώ επίσης οι συχνότητες των ήχων που εκπέμπονται π.χ. από τις κόρνες των αυτοκινήτων στους δρόμους είναι αρκετά υψηλότερες από οποιονδήποτε φυσικό ήχο με αποτέλεσμα οι φυσικοί ήχοι να υπερκαλύπτονται (Hong and Jeon 2013).

Η καλύτερη λύση για την εξισορρόπηση των αστικών και των φυσικών ήχων θα ήταν όπως έχει ήδη ειπωθεί, με την δημιουργία περισσότερων πράσινων χώρων και εκτάσεων μέσα στο αστικό περιβάλλον. Με αυτό τον τρόπο οι ήχοι από το θρόισμα των φύλλων των δέντρων αλλά και η προσέλκηση μικρών ζώων πχ σκίουροι και πουλιά, δημιουργούν ένα περιβάλλον με φυσικούς ήχους. Όσο περισσότερα πάρκα με δέντρα υπάρχουν μέσα στο δομημένο περιβάλλον τόσο περισσότερες ευκαιρίες δημιουργούνται ώστε μέσα στους συνολικούς ήχους που ακούγονται μέσα στην πόλη, να υπάρχουν φυσικοί ήχοι. Επίσης, είναι σημαντικό στους χώρους γύρω από τους οποίους γίνεται η διέλευση μεγάλων αρτηριών κυκλοφορίας να υπάρχουν δέντρα, ώστε τις στιγμές που η ένταση των θορύβων δεν είναι μεγάλη να δημιουργούνται ευκαιρίες για το άκουσμα φυσικών ήχων.

### **3.6.8 Εξειδικευμένες πληθυσμιακές ομάδες (Target groups) και αστικός σχεδιασμός.**

#### **3.6.8.1 Ο αστικός σχεδιασμός και οι εθισμοί.**

Εκτός από το γενικό σχεδιασμό του αστικού περιβάλλοντος για την προώθηση της καλής ψυχικής υγείας, υπάρχουν συχνά περιπτώσεις όπου οι πολεοδόμοι και οι προγραμματιστές επιδιώκουν να μελετήσουν συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού για την καλύτερη κατανόηση των ευκαιριών που υπάρχουν προς εκμετάλλευση στον αστικό σχεδιασμό. Τρεις από τις πιο ενδιαφέρουσες ομάδες αποτελούν τα άτομα που με εθισμούς, τα παιδιά και οι νέοι και οι ηλικιωμένοι.

Όσον αφορά τα άτομα με εθισμούς, το δομημένο περιβάλλον μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην κατανάλωση αλκοόλ και την χρήση παράνομων ναρκωτικών ουσιών και τον κίνδυνο ανάπτυξης εθισμών. Τα άτομα που ζουν σε γειτονιές με κτίρια που είναι σε ερειπωμένη κατάσταση, έχει διαπιστωθεί ότι είναι 150% πιο πιθανό να αναφέρουν βαριά κατανάλωση αλκοόλ από ό, τι εκείνοι που ζουν σε γειτονιές που βρίσκονται σε καλύτερη κατάσταση (Bernstein et al.2007). Ένα ευρύ φάσμα ερευνών έδειξε επίσης τη σύνδεση μεταξύ ερειπωμένων δομημένων περιβαλλόντων και χρήσης ναρκωτικών από τους κατοίκους τους. Επομένως μέσα στα αποτελέσματα των συγκεκριμένων ερευνών τονίζεται η σημασία της καλής συντήρησης του δομημένου περιβάλλοντος (Jackson 2003, Hembree et al. 2005). Με την συντήρηση των ερειπωμένων κτηρίων αποφεύγεται η ευκαιρία σε τοξικομανής να βρίσκουν καταφύγια και απομονωμένους χώρους για να καταφεύγουν σε χρήση ναρκωτικών ουσιών, γεγονός που έχει σαν αποτέλεσμα την μείωση του κινδύνου θανάτων που προκύπτουν από υπερβολική δόση ουσιών.

Διάφορες μελέτες έχουν εξετάσει τα χαρακτηριστικά σχεδιασμού των τοποθεσιών που καθιστούν πιο πιθανή την εγκληματική συμπεριφορά, όπως είναι η διακίνηση ναρκωτικών, ιδίως σε αστικά πάρκα. Έμποροι και χρήστες φάνηκε να προτιμούν τους χώρους όπου υπάρχει αποδιοργάνωση, σύγχυση και χάος και περιοχές όπου οι υποδομές και τα αντικείμενα είναι παλιά και φθαρμένα. Όσον αφορά τον φωτισμό, προτιμούν τοποθεσίες όπου τα φυτά έχουν δημιουργήσει σκοτεινές και σκιερές

περιοχές, όπου τα δέντρα έχουν χαμηλή αλλά πλατειά βλαστηση και η θέα είναι περιορισμένη. Επίσης δευτερεύουσες διαδρομές σε αστικά πάρκα που οδηγούν σε κεντρική είσοδο, είναι ευάλωτα σημεία για την δραστηριοποίηση παράνομων συναλλαγών και δραστηριοτήτων. Είναι λογικό λοιπόν να συμπεράνουμε ότι όσο περισσότερο ένας χώρος προσελκύει τη δημόσια κυκλοφορία, τόσο λιγότερο πιθανό είναι ότι θα χρησιμοποιηθεί για σκοπούς όπως η εμπορία ναρκωτικών (Livingston et al. 2007).

Στο θέμα της υπερβολικής χρήσης αλκοόλ, η έκθεση σε σημεία πώλησης αλκοόλ στις περιοχές κατοικίας σχετίζεται με την επιβλαβή κατανάλωση (Jozaghi 2012). Μια αυστραλιανή μελέτη (Murphy et al. 2014) διαπίστωσε ότι «κάθε επιπλέον κατάστημα ποτών στη γειτονιά συσχετίστηκε με αύξηση κατά 1% στον μέσο αριθμό ποτών που καταναλώνονται ανά ημέρα και κατά 6% στον μέσο αριθμό ημερών κατανάλωση αλκοόλ. ». Στις ΗΠΑ, η συσσώρευση καταστημάτων που εμπορεύονται αλκοολούχα ποτά, έχει βρεθεί ότι έχει συμβάλει στην αύξηση των τραυματισμών και τα φαινόμενα βίας που σχετίζονται με το αλκοόλ (Pereira et al. 2013). Βεβαίως το πρόβλημα στην συγκεκριμένη περίπτωση είναι το γεγονός ότι τα καταστήματα πώλησης αλκοόλ αυξάνονται σε αριθμό, αλλά και το ότι με την μίξη των χρήσεων γης είναι πολύ πιθανό να δραστηριοποιούνται σε περιοχές κατοικίας, διευκολύνοντας την πρόσβαση των κατοίκων σε αλκοολούχα ποτά. Επομένως, η ρύθμιση των χρήσεων γης όσον αφορά τα συγκεκριμένα καταστήματα είναι αναγκαία, ώστε να χρειάζεται κανείς να μετακινηθεί μεγαλύτερη απόσταση για να αγοράσει αλκοόλ, πράγμα που αποθαρρύνει την καθημερινή κατανάλωση.

### **3.6.8.2 Ο αστικός σχεδιασμός και η ψυχική υγεία των παιδιών.**

Σε παραπάνω ενότητα, αποδείχθηκε ότι τα παιδιά και γενικότερα οι άνθρωποι που μεγάλωσαν σε αστικά περιβάλλοντα, είναι πιθανό να είναι αργότερα στη ζωή τους πιο ευάλωτοι σε συναισθήματα στρες και διαταραχών της διαθεσης τους, σε σχέση με άτομα που ζούν και μεγαλώνουν σε επαρχιακά περιβάλλοντα. Επομένως, η ψυχική υγεία των παιδιών αποτελεί ένα σημαντικότερο ζήτημα για την κοινωνία, αλλά και τους πολεοδόμους που είναι υπεύθυνοι για τον αστικό σχεδιασμό. Η εμπειρία της παιδικής ηλικίας στα δομημένα περιβάλλοντα γίνεται όλο και πιο περιορισμένη και αυτό μπορεί να έχει πολλές σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των παιδιών. Μεγάλο μέρος του αρνητικού αντικτύπου του αστικού περιβάλλοντος στην ψυχική υγεία και ευεξία των παιδιών χαρακτηρίζεται από περιορισμούς στις ευκαιρίες για αυτοανακάλυψη και παιχνίδι σε φυσικά περιβάλλοντα. Μέρος του περιορισμού των ευκαιριών παιχνιδιού που βιώνουν πολλά παιδιά στο αστικό περιβάλλον μπορεί να αποδοθεί στον σχεδιασμό των περιοχών κατοικίας και των γύρω από αυτής, περιοχών. Συγκεκριμένα, οι πολυόροφες πολυκατοικίες με έλλειψη χώρων παιχνιδιού σε κοντινή απόσταση έχουν ως αποτέλεσμα τα παιδιά να περνούν μεγάλο μέρος του χρόνου τους σε διαμερίσματα, δίχως να έχουν ιδιαίτερες ευκαιρίες για έκθεση στη φύση, παιχνίδι και κοινωνικοποίηση με άλλα παιδιά (Evans 2003).

Επίσης, η κακή ποιότητα στέγασης, όπως η δομική ποιότητα, η συντήρηση ή η συντήρηση, μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία στίγματος που μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνικό αποκλεισμό και συχνές συσχετίσεις, και οι δύο παράγοντες κινδύνου για κοινωνικο-συναισθηματικά προβλήματα για τα παιδιά (Evans 2003). Ακόμα, μελέτες σε παιδικούς σταθμούς, έδειξαν ότι τα παιδιά που είχαν περισσότερη πρόσβαση στη φύση βρέθηκε να είναι λιγότερο παρορμητικά και να έχουν καλύτερη συγκέντρωση (Evans 2003) σε σχέση με παιδιά που δεν έχουν πρόσβαση σε φυσικά

περιβάλλοντα στον ίδιο βαθμό. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι στα παιδιά με προβλήματα προσοχής που παρουσιάζουν προβλήματα διαταραχής συγκέντρωσης και υπερκινητικότητας (ADHD) η πραγματοποίηση υπαίθριων δραστηριοτήτων σε φυσικό περιβάλλον έχει δείξει βελτίωση κατά 30% στα συμπτώματά τους σε σύγκριση με εκείνα που πραγματοποιούν υπαίθριες δραστηριότητες σε περιβάλλον εκτός φύσης (Kuo και Taylor 2004). Μερικοί γιατροί πλέον «συνταγογραφούν» χρόνο στα παιδιά, να παίζουν σε πάρκα, ως πρόληψη ή ως συμπλήρωμα φαρμακευτικής αγωγής για τα συμπτώματα ADHD. Παρόλο που δεν είναι γνωστό ποια είναι η βέλτιστη «δόση» παιχνιδιού σε εξωτερικούς χώρους σε φυσικά περιβάλλοντα, γίνεται ολοένα και πιο σαφές ότι αυτή η πρακτική προσφέρει σημαντικά οφέλη για την ψυχική υγεία και ευεξία των παιδιών. Ένας άλλος περιβαλλοντικός παράγοντας που επηρεάζει τη συγκέντρωση των παιδιών και την δυσκολία εκτέλεσης των σχολικών τους υποχρεώσεων είναι η παρουσία εξωτερικών θορύβων όταν, για παράδειγμα, κάνουν σχολική εργασία. Επομένως γίνεται σαφές ότι στην παιδική τους ηλικία οι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη ανάγκη για πρόσβαση, έκθεση και δραστηριοποίηση σε φυσικά περιβάλλοντα, από ότι οι ενήλικες και είναι απαραίτητη η ύπαρξη φυσικών χώρων και η εύκολη και γρήγορη πρόσβαση σε αυτά, στις γειτονιές και τις κατοικημένες περιοχές, για την καλή ισορροπία της ψυχικής υγείας όλων των κατοίκων.

### **3.6.8.3 Ενήλικες, ψυχική υγεία και το δομημένο περιβάλλον.**

Εκτός από τα παιδιά, που είναι αναγκαίο να λαμβάνεται πολύ σοβαρά υπόψη η ψυχική τους υγεία από τους πολεοδόμους στην διαδικασία του σχεδιασμού, είναι σημαντικό μέσω του πολεοδομικού σχεδιασμού να ικανοποιούνται και οι ανάγκες ψυχικής υγείας των εφήβων. Μελέτες έχουν δείξει ότι υπάρχει σύνδεση του πως αντιλαμβάνονται οι έφηβοι το περιβάλλον τους με την ψυχική τους υγεία (Mair et al. 2008). Δηλαδή, σύμφωνα με την εικόνα που έχουν για το περιβάλλον τους, αντίστοιχα επηρεάζεται η ψυχολογική τους κατάσταση. Υπάρχουν διάφορες ευκαιρίες που μπορεί να προσφέρει το δομημένο περιβάλλον, που μπορούν να αξιοποιηθούν καλύτερα για την υποστήριξη της καλής ψυχικής υγείας των εφήβων. Αρχικά, η κεντρική ιδέα αναφέρεται σε χώρους ή πάρκα κατάλληλα διαμορφωμένα ώστε να εξυπηρετούν τις ανάγκες της νεανικής ηλικίας, με λίγα λόγια οικοδομήματα ή χώροι για σωματική δραστηριότητα και για θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Ηλικιακά κατάλληλοι χώροι, όπου οι έφηβοι μπορούν να περνούν χρόνο με τους φίλους τους, με ασφάλεια, συμπεριλαμβανομένων των υποδομών για σωματική άσκησης, μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση της δημόσιας ψυχικής υγείας των εφήβων, της κοινωνικής υποστήριξης και της λεγόμενης «αλληλεπίδρασης με συνομηλίκους» και μπορεί να έχουν θετικά οφέλη και προστατευτικό ρόλο στην εφηβική ψυχική υγεία (Aneshensland, Sucoff, 1996).

Αντίθετα, τα περιβάλλοντα που οι έφηβοι μπορούν να αντιληφθούν ως απειλητικά, έχουν συσχετιστεί με συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους, διαταραχών της διάθεσης και ανικανότητας σωστής κοινωνικής συμπεριφοράς σε παιδιά που διανύουν την εφηβική τους ηλικία. Κατά τον Mair (2008) συνήθως τα υποβαθμισμένα περιβάλλοντα τα οποία προσελκύουν εγκληματικές ενέργειες και συμπεριφορές φαίνεται να προωθούν την αντικοινωνική συμπεριφορά στους εφήβους (Mair et al. 2008). Επομένως, λόγω της πρώτης παραδοχής, ότι οι έφηβοι τείνουν να αισθάνονται και να συμπεριφέρονται αναλόγως με το πώς αισθάνονται και αντιλαμβάνονται το περιβάλλον τους. Είναι αναγκαίο, πέραν του σχεδιασμού των κατάλληλων χώρων/ υποδομών για εφήβους,

να δίνεται σημασία και στο σχεδιασμό των κατοικημένων περιοχών, ώστε να αποφεύγονται καταστάσεις υποβάθμισης στις γειτονίες που προκαλούν αντικοινωνική συμπεριφορά αλλά και ανισορροπίες στην ψυχική τους υγεία.

#### **3.6.8.4 Ηλικιωμένοι, ψυχική υγεία και παρεμβάσεις του πολεοδομικού σχεδιασμού για την πρόληψη της κατάθλιψης στους ηλικιωμένους.**

Ένα ακόμα υποσύνολο του πληθυσμού για το οποίο το δομημένο περιβάλλον χρειάζεται ειδική εστίαση είναι οι ηλικιωμένοι. Η στενή σχέση μεταξύ των ηλικιωμένων, της ψυχικής υγείας και του αστικού σχεδιασμού εξηγείται πολύ καλά από τους Garin et al. (Garin et al. 2014): «Στους ηλικιωμένους, το άμεσο αστικό περιβάλλον γίνεται ένα σημαντικό ζήτημα. Οι άνθρωποι τείνουν να περνούν περισσότερο χρόνο στο αστικό περιβάλλον λόγω σωματικής τους παρακμής, της συνταξιοδότησης, της μειωμένης πρόσβασης στις μεταφορές και της συρρίκνωσης των κοινωνικών δικτύων τους. »

Ένα σωστά σχεδιασμένο, κτιστό περιβάλλον, για τους ηλικιωμένους συνδέεται με την ανεξαρτησία, την αυτονομία, την αυτοεκτίμηση και τη σωματική και ψυχική ευεξία τους. Δεδομένης της σημασίας, της επιρροής, και της δυνατότητας του δομημένου περιβάλλοντος να επηρεάζει θετικά και αρνητικά την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων, είναι απογοητευτική η ύπαρξη τόσο λίγων ακαδημαϊκών μελετών που ασχολούνται με αυτό το θέμα. Από την άλλη οι ήδη υπάρχουσες, είναι μελέτες που περιλαμβάνουν αναφορικά τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι στο αστικό περιβάλλον, πράγμα που σημαίνει ότι είναι δύσκολο να προσδιοριστούν συγκεκριμένα οι αιτίες και τα αποτελέσματα. Ωστόσο, οι υπάρχουσες έρευνες, καταδεικνύουν σαφείς δεσμούς μεταξύ του αστικού σχεδιασμού και ψυχικής υγείας στις μεγαλύτερες ηλικίες και προσδιορίζονται δύο βασικοί τομείς εστίασης για τους ηλικιωμένους στον αστικό σχεδιασμό: 1) Η πρόληψη ενάντια στην κατάθλιψη και 2) οι κατάλληλες πολεοδομικές παρεμβάσεις για τα άτομα που έχουν άνοια, βεβαίως η δεύτερη πρόταση είναι εκτός του ζητήματος της συγκεκριμένης εργασίας, επομένως θα διερευνηθεί παρακάτω μόνο ο πρώτος τομέας που αναφέρεται στην πρόληψη ενάντια στην κατάθλιψη.

Οι ηλικιωμένοι μπορεί να αισθάνονται μοναξιά και να εμφανίζουν συχνά τάσεις για κατάθλιψη. Σε αυτό το ζήτημα μπορούν να βοηθήσουν διάφορες παρεμβάσεις του αστικού σχεδιασμού. Οι ηλικιωμένοι που έχουν θετική εντύπωση για την εσωτερική ποιότητα του σπιτιού τους έχουν βρεθεί ότι σχετίζονται λιγότερο με συμπτώματα κατάθλιψης, για παράδειγμα αν το σπίτι τους είναι καλά διακοσμημένο, καλά φωτισμένο, καθαρό, πλήρως επιπλωμένο και περιέχει όλες τις εγκαταστάσεις που μπορεί να είναι αναμένεται ότι υπάρχουν σε μια κατοικία (Stewart et al. 2002; Lai and Guo 2011) φαίνεται να βρίσκονται και σωματικά σε καλύτερη κατάσταση από ηλικιωμένους όπου ο προσωπικός τους χώρος δεν είναι καλά προσεγμένος. Η ύπαρξη επαρκούς χώρου διαβίωσης είναι επίσης σημαντική. Έρευνες δείχνουν ότι η ύπαρξη περισσότερων από δύο δωματίων σε ένα σπίτι έχει προστατευτική σημασία στην κατάθλιψη και την ευεξία των ηλικιωμένων (Chan et al. 2011). Η αποφυγή συσσώρευσης υγρασίας, ο επαρκής φωτισμός και η εύκολη συντήρηση είναι σημαντικοί παράγοντες για την αποφυγή διαταραχών διάθεσης στις μεγάλες ηλικίες.

Επιπρόσθετα, όσον αφορά τους εξωτερικούς, δημόσιους χώρους είναι σημαντικό να είναι κατάλληλα σχεδιασμένοι ώστε να παροτρύνουν τους ηλικιωμένους να τους χρησιμοποιήσουν με στόχο την κοινωνικοποίηση τους και την αλληλεπίδραση με

άλλα άτομα της ηλικίας τους. Βασικές παρεμβάσεις του σχεδιασμού που μπορούν να γίνουν στους εξωτερικούς χώρους είναι, στις περιοχές των κατοικημένων περιοχών, να υπάρχουν δημόσιοι/ κοινόχρηστοι χώροι ανά οικοδομικό τετράγωνο ώστε να βρίσκονται σε κοντινή απόσταση από τις κατοικίες, για εύκολη πρόσβαση των ηλικιωμένων. Επίσης, ο σχεδιασμός πεζοδρόμων που οδηγούν στους δημόσιους αυτούς χώρους είναι αναγκαίος ώστε να υπάρχει τουλάχιστον μία διαδρομή που να οδηγεί με ασφάλεια τους ηλικιωμένους στους χώρους αυτούς. Τέλος, η τοποθέτηση καθισμάτων και άλλων τοποθεσιών για ξεκούραση κατά τη διαδρομή αποτελούν την ολοκλήρωση της πρότασης, ώστε να αισθάνονται οι ηλικιωμένοι ότι είναι ασφαλείς να κυκλοφορήσουν χωρίς έχουν δεύτερες σκέψεις για το αν θα αντέξουν ή για το αν θα αισθανθούν κόπωση και δεν καταφέρουν να ολοκληρώσουν τον περίπατο τους.

#### **4 Συμπεράσματα**

Είναι σαφές, σύμφωνα με την ιστορική εξέλιξη του ανθρώπου, ότι θα οργανωνόταν σε κοινωνίες και θα δημιουργούσε τις πόλεις όπου ζει σήμερα, αφού συνεχώς εξέλιξε τα μέσα που διέθετε, τα εργαλεία, τις υποδομές και την τεχνολογία του. Από την αρχή της πρώτης ενότητας της παρούσας εργασίας διαπιστώθηκε ότι ο άνθρωπος από τη φύση του είχε την ανάγκη να ελέγξει τη φύση, το περιβάλλον του, τουλάχιστον με την παραγωγή και αποθήκευση τροφής ώστε να επιβιώσει. Το αίσθημα της επιβίωσης, η ανάγκη για συνεργασία, αλλά και η κοινωνική του φύση



είναι μερικοί από τους λόγους που τον οδήγησαν στον να αρχίσει να οργανώνεται σε κοινωνίες και να μένει σε σταθερό σημείο, δημιουργώντας σε αυτό τις κατάλληλες συνθήκες που θα τον βοηθούσαν στην επιβίωση και βελτίωση της ποιότητας ζωής του, ταυτόχρονα εκμεταλλευόμενος και τα φυσικά στοιχεία του περιβάλλοντος του που θα τον βοηθούσαν στην εκπλήρωση της ανάγκης αυτής. Έτσι, ήδη με το πέρασμα της Εποχής των Παγετώνων και της Νεολιθικής εποχής, δημιουργούνται οι πρώτες πόλεις με την έναρξη της Εποχής του Χαλκού, περί τα 3500-3000 π.Χ., επομένως είναι εύλογο το συμπέρασμα ότι η ανθρωπότητα φαινόταν ότι θα ερχόταν στην σημερινή της μορφή, ακριβώς με τον τρόπο που έχει οργανωθεί σήμερα.

Για τον συγγραφέα, της εργασίας η εξέλιξη των πόλεων ως συστήματα έχει ως διαχωριστική γραμμή δύο περιόδους, την προβιομηχανική περίοδο και την βιομηχανική επανάσταση. Αφού, με το ξεκίνημα της βιομηχανικής επανάστασης οι άνθρωποι έσπευσαν να μετοικίσουν στα μεγάλα βιομηχανικά κέντρα, σε μεγάλες ποσότητες για την αναζήτηση καλύτερων οικονομικών ευκαιριών για την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Όμως, είναι και η περίοδος που ξεκίνησαν διάφορα προβλήματα, όπως η μεγάλη συγκέντρωση ανθρώπων στις πόλεις που οδήγησε στην αστικοποίηση, ή η απάνθρωπη εκμετάλλευση των εργαζομένων από τους κεφαλαιοκράτες που είχαν στην κατοχή τους τα μεγάλα εργοστάσια, προβλήματα που θυμίζουν λίγο πολύ τις σημερινές συνθήκες ζωής. Σε αυτό το σημείο, είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι ανέκαθεν ο άνθρωπος αλληλεπιδρούσε με το περιβάλλον του, επηρεάζοντας το αλλά και επηρεαζόμενος από αυτό. Όσον αφορά τα επίπεδα στρες και τις στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνει σε αυτό είναι ξεκάθαρο ότι πάντοτε εκτιθόταν σε αυτό το συναίσθημα, αλλά για διαφορετικούς λόγους και για διαφορετικές καταστάσεις ανά κάθε χρονική περίοδο της ιστορίας του. Ήδη από τα αρχαία χρόνια υπάρχουν φιλοσοφικά κείμενα με στόχο την βοήθεια των ανθρώπων για την καλύτερη διαχείριση του άγχους τους, όπως τα «Εις Εαυτόν» του Ρωμαίου αυτοκράτορα Μάρκου Αυριλίου. Βεβαίως, βλέποντας ότι μέχρι σήμερα το ανθρώπινο είδος έχει καταφέρει σημαντικότερες βελτιώσεις και εξελίξεις στη ζωή του, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι αν και εκτιθέμενος σε στρες και στρεσογόνες καταστάσεις, ο άνθρωπος μέχρι σήμερα κατάφερε να διαχειριστεί τα συναισθήματα αυτά με επιτυχία.

Με βάση λοιπόν, την παραδοχή αυτή, ότι ο άνθρωπος αλληλεπιδρά με το περιβάλλον του, καθώς και με τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τις ψυχικές διαταραχές, έγινε και η σύλληψη της κεντρικής ιδέας της παρούσας εργασίας, που αφορά το αστικό περιβάλλον και τις ψυχοπαθολογικές συνέπειες της αστικής ζωής στον άνθρωπο. Σήμερα, πάνω από το μισό πληθυσμό του πλανήτη ζει, εργάζεται και κατοικεί σε πόλεις. Η συγκέντρωση σε αυτές καθώς και η τεχνολογική εξέλιξη των μέσων και των εργαλείων που διαθέτει ο άνθρωπος έχουν λύσει πολλά από τα προβλήματα που αντιμετώπιζε. Πλέον, έχει περισσότερες ευκαιρίες για εκπαίδευση, για οικονομική ασφάλεια, για υπηρεσίες υγείας κ.ο.κ. και έχει καταφέρει να βελτιώσει την ποιότητα ζωής του σε πολλά επίπεδα. Όμως σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ., εκατοντάδες εκατομμύρια ανθρώπων πάσχουν από ψυχικά νοσήματα (άνω του 12% του πληθυσμού) και Στατιστικά στοιχεία του Υπουργείου υγείας δείχνουν ότι πάνω από το 10% των μακροχρόνιων προβλημάτων υγείας προκαλούνται από ψυχικά αίτια. Δεδομένης της εξέλιξης του ανθρώπου, αλλά και της προσπάθειας του μέχρι σήμερα να βελτιώσει την ποιότητα ζωής του οργανωμένος σε πόλεις προκύπτει το γεγονός ότι ίσως το αστικό περιβάλλον με τις συνθήκες ζωής που προσφέρει, επιβαρύνει σε μεγάλο βαθμό την ψυχολογία του ανθρώπου. Γεγονός το οποίο, είναι ανησυχητικό, αφού μεγάλος αριθμός ανθρώπων υποφέρει από ψυχικές διαταραχές στα αστικά περιβάλλοντα.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την ανθρώπινη ψυχολογία είναι πολυάριθμοι και έχουν να κάνουν με πολλές και διαφορετικές πτυχές της ανθρώπινης ζωής, βεβαίως, το περιβάλλον συμβάλει σε σημαντικό βαθμό στην προώθηση αλλά και στην πρόληψη των ψυχικών διαταραχών. Συγκεκριμένα, το δομημένο περιβάλλον, εκθέτει το άτομο σε στρεσογόνες καταστάσεις και συναισθήματα άγχους με διάφορους τρόπους, που αναφέρθηκαν και αναλύθηκαν σε παραπάνω ενότητες. Ταυτόχρονα για να γίνει επαρκώς η σύνδεση του γεγονότος ότι ο άνθρωπος επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από το περιβάλλον του αναπτύχθηκαν και οι θεωρίες αλληλεπίδρασης του ανθρώπου με το χώρο μέσα από την Περιβαλλοντική ψυχολογία, έναν κλάδο της ψυχολογίας που αναπτύσσεται ταχύτατα και εξηγεί τους τρόπους με τους οποίους επηρεάζεται ο άνθρωπος από το περιβάλλον του. Μέσω της περιβαλλοντικής ψυχολογίας αλλά και διάφορων ερευνών διαπιστώθηκε ότι η ψυχική υγεία του ανθρώπου επηρεάζεται από παράγοντες του δομημένου περιβάλλοντος όπως, ο υπερπληθυσμός, οι ταχύτατοι ρυθμοί ζωής των πόλεων, η ατμοσφαιρική ρύπανση, ο θόρυβος, αλλά και η αισθητική του σχεδιασμού των κτιρίων και η πολυπλοκότητα των ερεθισμάτων που λαμβάνει ο άνθρωπος από το περιβάλλον του. Μέσω της Περιβαλλοντικής ψυχολογίας οι επιστήμονες ερευνούν τις επιδράσεις του αστικού περιβάλλοντος στην προσωπικότητα, τις ιδεολογίες, αλλά και τους κοινωνικούς θεσμούς του ανθρώπου, επομένως η μελέτη επεκτείνεται πέραν του άγχους που μπορεί να προκαλέσει το περιβάλλον στον άνθρωπο, για την καλύτερη κατανόηση του ζητήματος και την διόρθωση του προσανατολισμού του αστικού σχεδιασμού.

Όσον αφορά το άγχος που δύναται να προκαλέσει το αστικό περιβάλλον στον άνθρωπο μέσα από διάφορες καταστάσεις που μπορεί να τον εκθέσει και σύμφωνα με τους παράγοντες που προαναφέρθηκαν, διαπιστώθηκε πως η συνεχής έκθεση σε στρες οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα άγχους με κίνδυνο να διαστρεβλωθεί η αντιληπτική ικανότητα του ανθρώπου απέναντι στο στρες και να υποφέρει από χρόνιο άγχος το οποίο σε ελαφρά μορφή μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στην συμπεριφορά, εναλλαγές στη διάθεση και χρήση αλκοόλ και παράνομων ναρκωτικών ουσιών και σε βαρύτερη μορφή μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη, ψυχωτική συμπεριφορά και σχιζοφρένεια σε ανθρώπους με προδιάθεση.

Σύμφωνα, με επιστημονικές προσεγγίσεις της ευημερίας και της ευτυχίας των ανθρώπων, είναι φανερό πως η ψυχική υγεία του ανθρώπου επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες και πέραν των κοινωνικοοικονομικών το περιβάλλον παίζει σημαντικό ρόλο. Η κατοικία, η γειτονιά και η αισθητική του περιβάλλοντος είναι λίγοι από τους παράγοντες που μπορούν να έχουν θετικές ή αρνητικές συνέπειες στην ψυχική ισορροπία του ατόμου και σε αυτούς έγκειται ο πολεοδομικός σχεδιασμός.

Υπάρχουν σαφείς ευκαιρίες για ενσωμάτωση, προώθηση και υποστήριξη της ψυχικής υγείας στον αστικό σχεδιασμό. Αλλά λόγω των συμφερόντων μεταξύ διάφορων κοινωνικών ομάδων, της πολυπλοκότητας των απαιτήσεων και των αναγκών, τις χρηματοδοτήσεις, την εμπλοκή ακτιβιστικών ομάδων, τις έλλειψης ερευνών και πολλών άλλων παραγόντων, οι υπεύθυνοι για τον σχεδιασμό των πόλεων εστιάζουν σε διαφορετικές προτεραιότητες. Παρά τα ουσιαστικά οφέλη για την υγεία και την ευεξία, η ψυχική υγεία συχνά βρίσκεται στο τέλος της λίστας προτεραιοτήτων. Τρία σημαντικά εμπόδια στην ιεράρχηση της ψυχικής υγείας στον αστικό σχεδιασμό είναι το στίγμα, ο φόβος της πολυπλοκότητας και ο αντιπερισπασμός από την σημασία που έχει η διατήρηση της ψυχικής υγείας λόγω των προαναφερθέντων παραγόντων.

Το στίγμα συνδέεται συχνά με την ψυχική ασθένεια και μπορεί να επεκταθεί πέρα από την ατομική εμπειρία στη δημιουργία των πόλεων. Οι υπεύθυνοι χάραξης

πολιτικής και οι σχεδιαστές μπορεί να μην έχουν γνώση σχετικά με το πόσο κοινό είναι το φαινόμενο των ψυχικών ασθενειών, να έχουν αρνητικές πεποιθήσεις για τους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν τέτοια προβλήματα, να ανησυχούν ότι οι άνθρωποι θα κάνουν υποθέσεις για τη δική τους ψυχική υγεία, ή απλά δεν έχει συμβεί ποτέ να το σκεφτούν να την συμπεριλάβουν ως θέμα του αστικού σχεδιασμού και του σχεδιασμού για βιώσιμες πόλεις, παρόλο που η σημασία της σωματικής υγεία αποτελεί πλέον κοινό παράγοντα για τον σχεδιασμό. Για να αλλάξει αυτό, είναι απαραίτητο να ακουστούν οι φωνές των πολιτών και να γίνει η κατάλληλη υπεράσπιση των δικαιωμάτων των πολιτών για δημόσια ψυχική υγεία να επισημανθεί η προσοχή των σχεδιαστών ώστε να γίνουν οι απαραίτητες δράσεις και επενδύσεις για την καλή δημόσια ψυχική υγεία σε υποδομές στα αστικά κέντρα. Οι υποστηρικτές της ψυχικής υγείας πρέπει να εμπλακούν με τους δημιουργούς και τους σχεδιαστές των πόλεων, να παραθέσουν προσωπικές ιστορίες από ενεργά μέλη της κοινωνίας, πειστικές έρευνες και μελέτες περιπτώσεων πόλεων που δίνουν σημασία στην ψυχική υγεία μέσω του σχεδιασμού τους, με άλλα λόγια, πρέπει να χτιστούν έντονα, ελκυστικά, συνεπή, τεκμηριωμένα επιχειρήματα για δράση, όπως ακριβώς υποστηρίζεται η σωματική υγεία στον αστικό σχεδιασμό και έχουν επιτευχθεί σε αυτό τον τομέα μεγάλες αλλαγές που αφορούν τον σχεδιασμό.

Ένα δεύτερο εμπόδιο φαίνεται να είναι η πολυπλοκότητα της φύσης των διαταραχών ψυχικής υγείας. Οι ψυχικές διαταραχές μπορεί να προκύψουν από ένα πολύπλοκο φάσμα παραγόντων όπως η γενετική, οι πρώιμες εμπειρίες, οι οικογενειακές σχέσεις και οι κοινωνικές ρυθμίσεις και δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν μέσω του αστικού σχεδιασμού, αλλά ο αστικός σχεδιασμός μπορεί και πρέπει να παίζει ρόλο στην προώθηση της ψυχικής υγείας, όπως συμβαίνει και με τις φυσικές καταστροφές (πχ σεισμοί, καταιγίδες, τυφώνες κ.ο.κ.) οι οποίες έχουν εξίσου περίπλοκες αιτίες.

Από την άλλη η ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στην υψηλή ιεραρχία της λίστας προτεραιοτήτων των πολεοδόμων είναι αναγκαία. Εάν συνεχιστεί η προώθηση μόνο μίας πλευράς της υγείας, της σωματικής, μέσω του πολεοδομικού σχεδιασμού και συνεχίσουν οι πολεοδόμοι να εστιάζουν σε καινοτομίες που αφορούν προτάσεις μόνο γύρω από αυτή, τότε μόνο οι πρωτοβουλίες αυτές θα προβληθούν, θα συζητηθούν και θα ανταμειφθούν, ενώ ο αστικός σχεδιασμός για την ψυχική υγεία θα είναι λιγότερο ορατός. Η έκθεση και ενημέρωση, των ανθρώπων στη σημασία της ψυχικής υγείας προκαλεί την ευαισθητοποίηση των πολιτών, προσδοκίες, εκτίμηση και ζήτηση, υποδηλώνοντας ότι όταν πρόκειται για την ενσωμάτωση της υγείας στον αστικό σχεδιασμό, οι βασικές ευκαιρίες που αφορούν μόνο στη σωματική υγεία είναι λάθος είναι ελλιπείς, όσον αφορά την ολική υγεία. Χωρίς τις απαραίτητες κινήσεις για την προώθηση ψυχικής υγείας, οι αστικοί δήμοι ακούνε αναπόφευκτα πολύ λιγότερα σχέδια που αφορούν την ψυχική υγεία. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη ανεπαρκή έμπνευση για τη δημιουργία ευκαιριών, και θέτει εμπόδια στην κινητοποίηση και την ενδυνάμωση, γύρω από τα ζητήματα της ψυχικής υγείας στον αστικό σχεδιασμό, παρά την επιτακτική ανάγκη και τις ευκαιρίες που υπάρχουν για την ενσωμάτωση της στο σχεδιασμό. Είναι πλέον καιρός να υποστηρίξουμε την ένταξη της ψυχικής υγείας στον αστικό σχεδιασμό.

Με την ταχύτατη αύξηση των ανθρώπων που ζουν, μεγαλώνουν, εργάζονται και συνταξιοδοτούνται στις πόλεις, αναγνωρίζεται σιγά σιγά η σημασία της καλής ψυχικής υγείας στους κύκλους των αρμοδίων για τον πολεοδομικό σχεδιασμό. Γίνεται γρήγορα πλέον, στόχος όσων εμπλέκονται με τον σχεδιασμό και την οικοδόμηση των πόλεων, από τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, τους πολεοδόμους και τους αρχιτέκτονες, μηχανικούς και προγραμματιστές, μέχρι και τους αρμόδιους για την

ψυχική υγεία, ψυχολόγους, ψυχιάτρους και νευροεπιστήμονες. Η σύνδεση μεταξύ δομημένου περιβάλλοντος και ψυχικής υγείας γίνεται όλο και περισσότερο κατανοητή, καθιστώντας τον αστικό σχεδιασμό και την ψυχική υγεία ένα αυξανόμενο διεπιστημονικό πεδίο, για περισσότερη έρευνα. Με την εξέταση και προσαρμογή των πράσινων, ενεργών, κοινωνικών και ασφαλών χώρων, υπάρχει μια πλήρης παλέτα ευκαιριών για τους πολεοδόμους να βελτιώσουν την ψυχική υγεία του συνολικού πληθυσμού του πλανήτη και πολλές από αυτές τις ευκαιρίες έχουν ήδη τεθεί σε εφαρμογή, είτε δημιουργώντας μέρη όπου οι άνθρωποι αισθάνονται ασφαλείς και νοιώθουν αυτοπεποίθηση, είτε μειώνοντας τον θόρυβο για την βελτίωση του ύπνου, τη διευκόλυνση της πρόσβασης σε φυσικά τοπία, ή την προώθηση κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, ή μείωση του άγχους που σχετίζεται με τις μετακινήσεις.

Αλλά υπάρχουν περισσότερα που μπορούν να επιτευχθούν. Η περισσότερη επένδυση στην έρευνα θα αποφέρει καρπούς, όπως και η χρήση δημιουργικών ερευνητικών μεθόδων, όπως η τεχνολογία smartphone, για την καλύτερη κατανόηση των αντιδράσεων των ανθρώπων σε συγκεκριμένα μέρη σε πραγματικό χρόνο. Καθώς οι πόλεις προσπαθούν να γίνουν «έξυπνες πόλεις», οι ευκαιρίες για την ενσωμάτωση τακτικών και πλαισίων που προωθούν την ψυχική υγεία είναι εδώ. Ευκαιρίες πέρα από τη συγκεκριμένη μελέτη της διπλωματικής αυτής εργασίας θα συνεχίσουν να εμφανίζονται, και το μέλλον του κλάδου του αστικού σχεδιασμού και της ψυχικής υγείας αναμένεται να είναι συναρπαστικό.

Επιπρόσθετα, παρόλο που πολλοί παράγοντες συμβάλλουν στην ψυχική υγεία των ανθρώπων, υπάρχει ανεκμετάλλετο δυναμικό για τη βελτίωση της δημόσιας ψυχικής υγείας με την καλύτερη αξιοποίηση του αστικού σχεδιασμού. Οι σχεδιαστές των πόλεων μπορούν να ενσωματώσουν την προώθηση της ψυχικής υγείας στα έργα τους για να συμβάλουν στην προώθηση της ψυχικής υγείας για διάφορους κατοίκους της πόλης σε όλη τη διάρκεια ζωής τους, επιτυγχάνοντας σημαντικό θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία και την ευημερία τους. Ο αστικός σχεδιασμός μπορεί να προωθήσει την καλή ψυχική υγεία και ευημερία για τον αστικό πληθυσμό, να υποστηρίξει την ψυχική υγεία και ευεξία των ευάλωτων ομάδων του πληθυσμού και να βοηθήσει στην αποκατάσταση όσων έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας σε όλες τις φάσεις της ζωής τους ως κατοίκων μιας πόλης.

Επομένως, ήρθε η ώρα να προχωρήσουμε πέρα από το στίγμα που ανέστειλε την πρόοδο στον τομέα αυτό, να επαναπροσδιοριστούν οι ευκαιρίες και να αρχίσουμε να σχεδιάζουμε προγράμματα και έργα για τη βελτίωση της δημόσιας ψυχικής υγείας. Οι πολεοδόμοι πρέπει να αναζητήσουν και να εκμεταλλευτούν τις ευκαιρίες που προτάσσονται. Όλοι μας έχουμε κίνδυνο για προβλήματα ψυχικής υγείας, οπότε αυτό έχει σημασία για όλους σε προσωπικό επίπεδο. Η ευαισθητοποίηση και οι έρευνες πάνω στο θέμα συνεχώς αυξάνονται, η ενσωμάτωση της καλύτερης ψυχικής υγείας και της ευημερίας στον αστικό σχεδιασμό θα αποτελέσει πρότυπο συστατικό στοιχείο βιώσιμης αστικής πολιτικής. Οι χρηματοδότες θα επενδύσουν περαιτέρω σε αυτό το συναρπαστικό πεδίο και οι δημοτικοί φορείς θα αναλάβουν δράση μέσω πολιτικών, σχεδιασμού, και έργων ανάπτυξης και διαχείρισης.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

### **Ελληνική Βιβλιογραφία**

Α.Ι. ΑΡΑΒΑΝΤΙΝΟΣ (2007), Πολεοδομικός σχεδιασμός. Για μια βιώσιμη ανάπτυξη του αστικού χώρου, Αθήνα: συμμετρία.

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

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Γ. (2015), Ψυχική ασθένεια: Στιγματισμός και υπέρβαση, διαθέσιμο στο <URL:

<https://books.google.gr/books?id=ca3OBwAAQBAJ&pg=PA5&lpg=PA5&dq=%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BC%CE%B5%CF%84%CF%8E%CF%80%CE%B9%CF%83%CE%B7+%CF%88%CF%85%CF%87%CE%B9%CE%BA%CF%8E%CE%BD+%CE%B1%CF%83%CE%B8%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CE%AF%CF%89%CE%BD+%CF%83%CF%84%CE%BF+%CE%BC>

%CE%B5%CF%83%CE%B1%CE%B9%CF%89%CE%BD%CE%B1&source=bl&ots=OqSDG3mHZ&sig=ACfU3U3S9TfQDzYv-mJ8aMCsFVEU1Xx0TA&hl=el&sa=X&ved=2ahUKEwj15Lndle\_nAhVJs4sKHYmvDGYQ6AEwAnoECAoQAQ#v=onepage&q=%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BC%CE%B5%CF%84%CF%8E%CF%80%CE%B9%CF%83%CE%B7%20%CF%88%CF%85%CF%87%CE%B9%CE%BA%CF%8E%CE%BD%20%CE%B1%CF%83%CE%B8%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CE%AF%CF%89%CE%BD%20%CF%83%CF%84%CE%BF%20%CE%BC%CE%B5%CF%83%CE%B1%CE%B9%CF%89%CE%BD%CE%B1&f=false (ανάκτηση στις 20/2/2020)

A.A. GOSPONDINI (2013), HISTORY OF THE CITY AND URBAN PLANNING, UNIVESITY OF THESSALY, VOLOS, GREECE.

A. GOSPONDINI (1988), TYPE AND FUNCTION IN THE URBAN SQUARE: a case study of London, PhD Thesis, University College London.

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.

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

A. ΛΙΑΠΤΣΗ (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 18/3/2020).

B.M. ΠΕΡΡΑ (2014), ΑΙΤΙΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ: ΤΟ ΔΟΜΗΜΕΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ; Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βόλος.

I. ΣΤΕΦΑΝΟΥ (επ.) (1999), Περιγραφή της πόλης. Τα περιγράμματα: βασικά στοιχεία προσδιορισμού της φυσιογνωμίας των τόπων , Αθήνα: Πανεπιστημιακές εκδόσεις Ε.Μ.Π.

[https://www.researchgate.net/publication/315864757\\_Urban\\_Design\\_and\\_Mental\\_Health](https://www.researchgate.net/publication/315864757_Urban_Design_and_Mental_Health)

<https://www.amsterdam.nl/en/policy/policy-green-space/> ΑΜΣΤΕΡΝΤΑΜ

## Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

Alcock I, White MP, Wheeler BW, Fleming LE, Deplege MH (2014) Longitudinal effects on mental health of moving to greener and less green urban areas. *Environ Sci Technol* 48:1247–1255

Adli M. (2011), Urban stress and mental health, *CITIES, HEALTH AND WELL-BEING*, Hong Kong, διαθέσιμο στο <URL: [https://secities.net/wp-content/uploads/2011/11/2011\\_chw\\_4030\\_Adli.pdf](https://secities.net/wp-content/uploads/2011/11/2011_chw_4030_Adli.pdf) (ανάκτηση στις 22/3/2020).

L. Althusser (1970), *Ideology and Ideological State Apparatuses*, La Pensee, France.

Aminzadeh B, Afshar D (2004) Urban parks and addiction. *J Urban Des* 9(1):73–87

P. Anderson (1974), *Passages from Antiquity to Feudalism*, N.L.B.

Aneshensel CS, Sucoff C (1996) The neighborhood context of adolescent mental health. *J Health Soc Behav* 37(4):293–310

T.S. Ashton (1998), *The industrial revolution*, OPUS, England.

M.M. Austin, P. Vidal-Naquet (1980), *Economic and social history of Ancient Greece*, Bastford.

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

Bell, Colin and Rose (1969), *City fathers: The early history of town planning in Britain*, The Crescent Press, London.

L. Benovolò (1967), *The Origins of Modern Town Planning*, Kegan Paul, London.

M. W. Beresford (1967), *New town of the Middle Ages*, Lutterworth Press, Guildford, England.

- Berke EM, Gottlieb LM, Moudon AV, Larson EB (2007) Protective association between neighborhood walkability and depression in older men. *J Am Geriatr Soc* 55(4):526–533
- Bernstein KT, Galea S, Ahern J, Tracy M, Vlahov D (2007) The built environment and alcohol consumption in urban neighborhoods. *Drug Alcohol Depend* 91(2–3):244–252
- BURCKHARDT J. (1878), *The Civilization of the Renaissance in Italy*, Schweighauser'sche Verlagsbuchhandlung, Switzerland.
- Canter D. (1988), *Περιβαλλοντική ψυχολογία, (επ.) Κοσμόπουλος Π., Θεσσαλονίκη: University Studio Press.*
- J. Carcopino (1962), *Daily life in Ancient Rome*, Penguin Publications, U.K.
- Chan A, Malhotra C, Malhotra R, Østbye T (2011) Living arrangements, social networks and depressive symptoms among older men and women in Singapore. *Int J Geriatr Psychiatry* 26:630–639
- Christian TJ (2012) Automobile commuting duration and the quantity of time spent with spouse, children, and friends. *Prev Med* 55(3):215–218
- Clark C, Myron R, Stansfeld S, Candy B (2006) A systematic review on the effect of the built and physical environment on mental health. *J Public Ment Health* 6(2):14–27
- M. A. Crocq (2015), A history of Anxiety: from Hippocrates to DSM, έρευνα για την ηλεκτρονική εφημερίδα Dialogues in clinical neuroscience, διαθέσιμο στο <URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4610616/> (ανάκτηση στις 19/5/2020).
- Crouche K, Meyers L, Bretherton J (2007) The links between greenspace and health: a critical literature review. Available via Greenspace Scotland. <http://greenspacescotland.org.uk/links-between-greenspace-and-health.aspx>. Accessed 24 May 2016
- Dannenberg AL et al (2003) The impact of community design and land-use choices on public health: a scientific research agenda. *Am J Public Health* 93(9):1500–1508
- de Vries S, van Dillen SME, Groenewegen PP, Spreeuwenberg P (2013) Streetscape greenery and health: stress, social cohesion and physical activity as mediators. *Soc Sci Med* 94:26–33
- Jan De Vies (), *EUROPEAN URBANIZATION 1500-1800*, Routledge Editions, London.
- C.A. Doxiadis (1939), *Architectural Space in Ancient Greece*, MIT press.
- Engels F. (1845), *The condition of the working class in England*, Partner, edition (1887), New York.
- Epstein DH, Tyburski M, Craig IM, Phillips KA, Michelle L, Vahabzadeh M, Preston KL (2014) Real-time tracking of neighborhood surroundings and mood in urban drug misusers: application of a new method to study behavior in its geographical context. *Drug Alcohol Depend* 134:1–16
- Evans GW (2003) The built environment and mental health. *J Urban Health: Bull N Y Acad Med* 80:4
- Fan Y, Das K, Chen Q (2011) Neighborhood green, social support, physical activity, and stress: assessing the cumulative impact. *Health Place* 17:1202–1211
- M.I. Finley (1973), *The ancient economy*, C&W, London.
- M.I. Finley (1979), *The ancient Greeks*, Penguin, London.
- Fong G, Frost D, Stansfeld S (2001) Road rage: a psychiatric phenomenon? *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 36(6):277
- Forbes DA, Morgan D, Janzen BL (2006) Rural and urban Canadians with dementia: use of health care services. *Can J Aging* 26:321–330
- P. Francastel (ed.) (1969), *L' Urbanisme de Paris et de l' Europe 1600-1680*, Editions Klincksieck, Paris.
- Francis J, Wood LJ, Knuiman M et al (2012) Quality or quantity? Exploring the relationship between public open space attributes and mental health in Perth, Western Australia. *Soc Sci Med* 74:1570–1577
- Garin N, Olaya B, Miret M, Ayuso-mateos JL, Power M, Bucciarelli P, Haro JM (2014) Built environment and elderly population health: a comprehensive literature review. *Clin Pract Epidemiol Ment Health* 10:103–115

- Gehl J (2011) *Cities for people*. Island Press, Washington, DC
- Grahn P, Stigsdotter UA (2003) Landscape planning and stress. *Urban For Urban Green* 2(1):1–18
- Hartig T (2008) Green space, psychological restoration, and health inequality. *Lancet* 372:1614–1615
- E. J. Hobsbawm (1968), *Industry and Empire. An Economic History of Britain since 1750*, London: Weidenfeld and Nicolson.
- E. J. Hobsbawm (1962), *The Age of Revolution 1789-1848*, London: Weidenfeld & Nicolson. Διαθέσιμο στο <URL:https://libcom.org/files/Eric%20Hobsbawm%20-%20Age%20Of%20Revolution%201789%20-1848.pdf (ανάκτηση στις 19/5/2020).
- P. M. Hohenberg and L. H. Lees. *The Making of Urban Europe, 1000–1950*. (Harvard Studies in Urban History.) Cambridge: Harvard University Press.
- Hong JY, Jeon JY (2013) Designing sound and visual components for enhancement of urban soundscapes. *J Acoust Soc Am* 134:2026–2036
- Ichihashi H, Watanabe R, Kojima M (2000) Mental effects of street planting on pedestrians and drivers. *J Jpn Inst Landscape Arch* 63(5):795–798
- Jackson RJ (2003) The impact of the built environment on health: an emerging field. *Am J Public Health* 93(9):1382–1384
- Kaplan R, Kaplan S (1989) *The experience of nature. A psychological perspective*. Cambridge University Press, Cambridge
- J. C. Kirschemann and C. Muschalek (1980), *Residential Districts*, Granada publishing Ltd, Technical Books Division, England.
- S. Kostof (1991), *THE CITY SHAPED: urban patterns and meanings through history*, Thames and Hudson Ltd, London
- S. A. Kubba (1987) *Mesopotamian Architecture and town planning 10.000- 3.500 BC*, Oxford BAR, England.
- Kuo FE, Faber Taylor A (2004) A potential natural treatment for attention-deficit/hyperactivity disorder: evidence from a national study. *Am J Public Health* 94(9):1580–1586
- Livingston M, Chikritzhs T, Room R (2007) Changing the density of alcohol outlets to reduce alcohol-related problems. *Drug Alcohol Rev* 26(5):557–566
- 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 environment 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.
- Mair C, Roux AVD, Galea S (2008) Are neighbourhood characteristics associated with depressive symptoms? A review of evidence. *J Epidemiol Community Health* 62(11):940–946
- R. Martin (1952), *Researches sur l’ agora Greque*, Boccard, Paris.
- Mitchell L, Burton E (2006) Neighbourhoods for life: designing dementia-friendly outdoor environments. *Qual Ageing Older Adults* 7(1):26–33
- Morgan AJ, Parker AG, Alvarez M, Jimenez AF, Jorm AF (2013) Exercise and mental health: an exercise and sports science Australia commissioned review. *JEP Online* 16(4):64–73
- A. E. J. Morris (1994), *History of urban form before the industrial revolutions*, third edition, Longman Scientific and Technical, Longman Group U.K. Ltd, Essex, England.



- Baron De MONTESQUE (1748), The spirit of laws, France, διαθέσιμο στο <URL:https://oll.libertyfund.org/titles/montesquieu-complete-works-vol-1-the-spirit-of-laws (ανάκτηση στις 12/11/2019).
- L. Mumford (1984), The city in history, Penguin Books, Harmondsworth, Mddx, England.
- Nielson TS, Hanson KB (2007) Do green areas affect health? Results from a Danish survey on the use of green areas and health indicators. Health Place 13(4):839–850
- M. Obschonka (2018), Research: The Industrial Revolution Left Psychological Scars That Can Still Be Seen Today, άρθρο στην επίσημη ηλεκτρονική σελίδα του Harvard Business Review, διαθέσιμο στο <URL: https://hbr.org/2018/03/research-the-industrial-revolution-left-psychological-scars-that-can-still-be-seen-today (ανάκτηση στις 20/5/2020).
- D. J. Olsen (1982), Town planning in London: the 18<sup>th</sup> and 19<sup>th</sup> centuries, Yale University, New Haven, Conn and London.
- Orban E, McDonald K, Sutcliffe R et al (2015) Residential road traffic noise and high depressive symptoms after five years of follow-up: results from the Heinz Nixdorf recall study. Environmental Health Perspect 124:5
- Pacione M. (2003) Urban environmental quality and human wellbeing- a social geographical perspective, Landscape and Urban planning, 65 19-30.
- Peen J, Schoevers RA, Beekman AT, Dekker J (2010) The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders. 84–93
- Pereira G, Wood L, Foster S, Haggard F (2013) Access to alcohol outlets, alcohol consumption and mental health.
- Pheasant RJ, Fisher MN, Watts GR, Whitaker DJ, Horoshenkov KV (2010) The importance of auditory-visual interaction in the construction of ‘tranquil space’. J Environ Psychol 30:501–509
- J. H. Plumb (1982), The pelican book of the Renaissance, Penguin Books, Harmondsworth, England.
- Ramadier T., Moser G. (1998), Social legibility, the cognitive map and urban behavior, Journal of environmental psychology.
- Randolph M. Nesse and Elizabeth A. Young (2000), Evolutionary Origins and Functions of the Stress Response, University of Michigan, διαθέσιμο στο <URL: http://www-personal.umich.edu/~nesse/Articles/Stress&Evolution-2000.PDF, (ανάκτηση στις 15/1/2020)
- Rapoport A. (1982), The meaning of the built environment: A nonverbal communication approach, University of Arizona Press.
- S. E. Rasmussen (1969), Town and Buildings, MIT press, Cambridge Mass and London
- J. Roach (XH), THE LOST CITY OF MORENO-DARO, άρθρο στην επίσημη ηλεκτρονική σελίδα του National Geographic διαθέσιμο την ηλεκτρονική ιστοσελίδα: <URL: https://www.nationalgeographic.com/history/archaeology/mohenjo-daro/ (Ανάκτηση στις 19/5/2020)
- B. Robinson (2011), Victorian Medicine - From Fluke to Theory, άρθρο της επίσημης ηλεκτρονικής σελίδας του BBC, διαθέσιμο στο <URL: http://www.bbc.co.uk/history/british/victorians/victorian\_medicine\_01.shtml (ανάκτηση στις 22/5/2020)
- J. Russel (1968), The origin and development of Republican forums, Phoenix, vol. 22.
- H. Saalman (1968), Medieval Cities, Studio Vista, London.
- Saarloos D, Alfonso H, Giles-Corti B, Middleton N, Almeida OP (2011) The built environment and depression in later life: the health in men study. Am J Geriatr Psychiatry 19(5):461–470
- Sciallo WG, Alexander G, Farrell KP (1992) Lead exposure and child behavior. Am J Public Health 82(10):1356–1360
- V. Scully (1962), The Earth, the temple and the Gods, Yale University press.

Stewart R, Prince M, Harwood R, Whitley R, Mann A (2002) Quality of accommodation and risk of depression in later life: an analysis of prospective data from the gospel oak project. *Int J Geriatr Psychiatry* 17(12):1091–1098

N. J. Smelser (1959), *SOCIAL CHANGE IN THE INDUSTRIAL REVOLUTION: An application of theory to the British cotton industry*, Routledge, London, διαθέσιμο στο <URL: <https://books.google.gr/books?id=IR78AQAAQBAJ&pg=PA289&dq=sadler+1828+industrial+revolution&hl=el&sa=X&ved=0ahUKEwjky9TirMDpAhWvxMQBHcjBA-MQ6AEINDAB#v=onepage&q=sadler%201828%20industrial%20revolution&f=false> (ανάκτηση στις 19/5/2020).

Smith D. (2016), *Conflict and Compromise: Class Formation in English Society 1830-1914*, Routledge Ltd, Oxon, England.

Smith A. (1776), *The wealth of nations*, William Strachan, U.K.

Sugiyama T, Leslie E, Giles-Corti B, Owen N (2008) Associations of neighbourhood greenness with physical and mental health: do walking, social coherence and local social interaction explain the relationships? *J Epidemiol Community Health* 62:e9

J. Summerson (1991), *Georgian London*, Penguin Books, Harmondsworth, England.

Sygnia K et al (2014) Road traffic noise, sleep and mental health. *Environ Res* 131:17–24

Szapocznik J, Mason CA, Brown SC, Lombard JL, Martinez F, Newman FL, Spokane AR (2009) The relationship of built environment to social behaviors and mental health in Hispanic elders: the role of “eyes on the street”. *J Gerontol B* 64(2):234–246

J.N. Tarn (1971), *Working class Housing in 19<sup>th</sup> Century Britain*, AA papers no.7.

Taylor MS, Wheeler BW, White MP, Economou T, Osborne NJ (2015) Research note: urban street tree density and antidepressant prescription rates –a cross-sectional study in London, UK.

D. M. Truxillo T. N. Bauer, B. Erdogan (2015), *Psychology and Work: Perspectives on Industrial and Organizational Psychology*, Routledge, New York.

Mccay Layla (2017), *Urban desing and mental health*, available at: [https://www.researchgate.net/publication/315864757\\_Urban\\_Design\\_and\\_Mental\\_Health](https://www.researchgate.net/publication/315864757_Urban_Design_and_Mental_Health)

J.B. Ward- Perkins (1974), *Cities of Ancient Greece and Italy: Planning in Classical Antiquity*, George Brazillier, New York

White MP, Alcock I, Wheeler BW, Depledge MH (2013) Would you be happier living in a greener urban area? A fixed-effects analysis of panel data. *Psychol Sci* 24(6):920–928

Whiteford HA, Degenhardt L et al (2013) Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the global burden of disease study 2010. *Lancet* 382 (9904):1575–1586

P. Wolf (1971), *City Structuring and social sense in 19<sup>th</sup> and 20<sup>th</sup> century urbanism*, Perspecta.

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

E. A. Wrigley, R. S. Schofield, Roger Schofield (1989), *The Population History of England 1541-1871*, Cambridge University press, U.K.

P. Zucker (1959), *The Town and Square. From the agora to the village green*. Columbia university press, New York.