

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІСОТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ

Навчально-науковий інститут деревообробних технологій і дизайну

Кафедра дизайну

**КОВАЛЬ**  
**АНГЕЛІНА ВОЛОДИМИРІВНА**

УДК 72.012.8-159.937.51

Кваліфікаційна робота магістерського рівня вищої освіти  
**Тренд «indoorphins» в дизайні житлового  
середовища**

**The “indoorphins” trend in residential design**

спеціальність 022 «Дизайн»  
галузь знань 02 «Культура і мистецтво»

Науковий керівник:  
доктор педагогічних наук,  
професор Швець О.А.

Рецензент:

---

(звання, посада, прізвище та ініціали, підпис)

Львів – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІСОТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ  
Навчально-науковий інститут деревообробних технологій і дизайну

Кафедра \_\_\_\_\_ дизайну  
Другий рівень вищої освіти \_\_\_\_\_ магістр  
Спеціальність \_\_\_\_\_ 022 «Дизайн»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

д. пед. н., проф. Прусак В.Ф.

“ 27 ”  2025 р.

ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ МАГІСТРА

Ювань Ангеліка Володимирівна  
(прізвище, ім'я, по-батькові)

1. Тема роботи Тренд "indoorplants" у дизайні  
нейтрального середовища

Науковий керівник роботи <sup>док. пед. наук</sup> Швець Олена Анатоліївна

Затверджені наказом університету № С-455 від 24 липня 2025 року.

2. Термін подання кваліфікаційної роботи до захисту 10.12.2025 р.

3. Вихідні дані роботи методи дослідження вимог  
до оформлення дослідження, ієрархія  
на ієрархічній базі

4. Зміст теоретичної частини (розділи, які потрібно розробити) Розділ 1.  
Умови кар'єри дизайну середовища  
в контексті психологічного аспекту  
Розділ 2. Теоретичні засади сучасного  
indoorplants у дизайні інтер'єру.  
Розділ 3. Стратегія впровадження та  
практичні аспекти сучасного дизайну  
інтер'єрів.

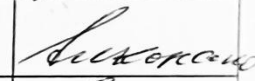
5. Перелік практичної частини (графічний матеріал) Графічний  
бачер (схеми, візуалізації, планш,  
фотографії), розмір 2000 x 3000

6. Дата видачі завдання 27 липня 2025 р.

Науковий керівник роботи

  
(підпис)

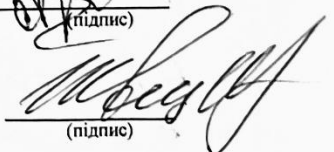
### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Інформаційний пошук.	вересень	
2	Формування зібраного матеріалу та визначення головних складових	вересень-жовтень	
3	Написання вступу.	жовтень	
4	Написання основної частини та перед проектний пошук.	жовтень-листопад	
5	Написання висновків, оформлення списку використаних джерел та додатків.	листопад-грудень	
6	Оформлення рукопису кваліфікаційної роботи, перевірка на антиплагіат теоретичної частини. Виконання практичної частини.	грудень	
7	Рецензування, оформлення презентації та захист.	грудень	 роздані до захисту

Здобувач РВО «Магістр»

  
(підпис)

Науковий керівник роботи

  
(підпис)

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. КЛЮЧОВІ НАПРЯМИ ДИЗАЙНУ СЕРЕДОВИЩА В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО АСПЕКТУ	
1.1.Психологія середовища — міждисциплінарна галузь на межі психології, дизайну, архітектури та урбаністики.....	9
1.2.Зарубіжні дослідники у сфері психології середовища, термінологія та походження концепту Indoorphins.....	12
1.3.Українські наукові джерела дослідження емоційного дизайну.....	16
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОНЦЕПЦІЇ INDOORPHINS У ДИЗАЙНІ ІНТЕР'ЄРУ	
2.1.Теоретичні основи концепції Indoorphins .....	20
2.2.Чинники, що впливають на вивільнення позитивних емоцій .....	27
2.3.Мистецтво як емоційний чинник у формуванні простору.....	40
2.4.Характеристики мікроклімату як складової емоційно комфортного середовища.....	41
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3.СТРАТЕГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОГО ДИЗАЙНУ ІНТЕР'ЄРУ	
3.1.Психологічна основа організації середовища та вплив емоційно збагаченого простору на психофізіологічний стан.....	47
3.2.Філософсько-естетичні основи дизайну інтер'єру .....	49
3.3.Соціокультурні чинники формування інтер'єрів.....	53

3.4.Архітектурно-дизайнерські принципи планування на основі аналізу сучасних практик реалізації тренду Indoorphins в житлових і громадських інтер'єрах.....	57
3.5.Наукова інтеграція сучасних технологій в дизайні середовища .....	72
3.6.Рекомендації щодо застосування принципів Indoorphins у сучасному інтер'єрному дизайні.....	75
Висновки до розділу 3.....	81
ВИСНОВКИ .....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	84
ДОДАТКИ .....	91
Анотація.....	114

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному світі, де зростає темп життя, поширюються стресові чинники та посилюється психоемоційна напруга, особливої уваги набуває якість простору, в якому людина проводить значну частину часу. Інтер'єр житлового або громадського середовища вже давно вийшов за межі суто утилітарної функції — він впливає на психологічний комфорт, ментальну стабільність, рівень стресу, сон і працездатність.

Одним із сучасних підходів до дизайну є концепція *Indoorphins*, що ґрунтується на створенні емоційно збагаченого простору. Вона сприяє вивільненню позитивних емоцій завдяки гармонійному поєднанню кольору, світла, текстур, природних матеріалів і логіки просторової організації. Такий інтер'єр розглядається як засіб підтримки ментального здоров'я та внутрішньої гармонії.

На тлі подій останніх років, зокрема війни в Україні, тривалої ізоляції, цифрового перевантаження та зменшення контакту з природою, житлове середовище дедалі частіше розглядається як ресурс для психофізичного відновлення. Проте тема впливу інтер'єрного середовища на емоційний стан людини в українському науковому просторі ще недостатньо досліджена. Особливо бракує комплексного аналізу фізіологічної реакції на елементи простору — освітлення, мікроклімат, колористика, планування тощо.

У цьому контексті вивчення принципів емоційно збагаченого простору є актуальним як на теоретичному, так і на практичному рівні. Це дозволяє створювати адаптивні інтер'єри, здатні підвищувати якість життя, забезпечувати психоемоційну стабільність та стійкість до стресу.

**Мета дослідження** полягає у виявленні та науковому обґрунтуванні принципів створення емоційно збагаченого інтер'єрного середовища в

контексті концепції *Indoorphins* та у визначенні його впливу на психоемоційний стан людини.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати дослідження зарубіжних і українських науковців, дизайнерів в сфері «емоційно збагаченого інтер'єру», визначити ключові ознаки дизайну середовища в контексті психологічного аспекту;

2. Виявити теоретичні основи концепції *Indoorphins* та психології інтер'єру;

3. Дослідити чинники, що впливають на вивільнення позитивних емоцій у людини в середовищі (колір, світло, текстури, матеріали, озеленення, мікроклімат, форми і лінії);

4. Проаналізувати сучасні практики реалізації *Indoorphins* у житлових і громадських інтер'єрах;

5. Визначити вплив емоційно збагаченого простору на психофізіологічний стан користувачів;

6. Опрацювати і укласти практичні рекомендації для студентів кафедри дизайну з дисциплін «Проектування», «Тенденції та перспективи розвитку», що розкривають принципи і методи концепції *Indoorphins* у сучасному інтер'єрному дизайні.

**Об'єкт дослідження** — дизайн житлового та громадського середовища.

**Предмет дослідження** — принципи, методи та засоби створення емоційного дизайну середовища в контексті концепції *Indoorphins*.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, темами, планами.** Дипломна робота магістра виконана відповідно до тематичного плану наукових досліджень НЛТУ України в межах комплексної теми наукової роботи кафедри дизайну «Дослідження з теорії і практики дизайну, мистецтва, культури та розвитку дизайн-освіти в Україні» (zareєстрована в УкрІНТІ, № 0121U110772 від 23.04.2021 р.).

Тема наукової роботи «Тренд «indoorphins» в дизайні житлового середовища» затверджена наказом НЛТУ України МР #С-455 від 24.07.2025 р.

**Методи дослідження.** У роботі застосовано комплекс методів, що забезпечив досягнення мети та вирішення завдань дослідження. Насамперед проведено аналіз літератури з дизайну, архітектури та психології середовища, що дозволило простежити основні підходи до створення емоційно збагаченого простору. Використано також порівняльний аналіз, завдяки якому зіставлено традиційні та сучасні дизайнерські практики та визначено їхній вплив на психоемоційний стан користувачів.

Для узагальнення даних було застосовано систематизацію та класифікацію, що дало змогу сформуванню теоретичну модель концепції *Indoorphins*. Важливе місце посіли емпіричні методи (опитування та анкетування), які допомогли виявити суб'єктивне сприйняття простору та чинники емоційного комфорту. Завершальним етапом стало проектне моделювання, що дало можливість пробувати запропоновані рішення та оцінити їхній вплив у практичних умовах.

**Теоретико-інформаційна база дослідження** становлять праці в галузі дизайну, архітектури та психології середовища. Серед них роботи Роджера Ульріха (*Ulrich, 1984*) про вплив середовища на стрес і відновлення; Стівена Каплана (*Kaplan, 1995*) щодо теорії відновлюваної уваги; Дональда Нормана (*Norman, 2004*) про емоційний дизайн; Б'ярке Інгельса (*Ingels, 2011*) про інтеграцію природи та архітектури; Кетрін Кюртон (*Curtin, 2019*) щодо біофільного дизайну та добробуту. Враховано також новітні дослідження з сенсорного дизайну, ергономіки, світлотехніки та кольорознавства.

**Наукова новизна та практичне значення** полягає у формуванні комплексного підходу дослідження концепції *Indoorphins* як окремого напрямку в дизайні інтер'єру, що поєднує архітектурно-дизайнерські рішення з психологічними механізмами формування позитивних емоцій. Подана на розгляд робота розширює розуміння впливу інтер'єрного середовища на психофізіологічний стан людини, зокрема у контексті українських реалій та викликів сучасного суспільства.

Практичне значення отриманих результатів полягає у створенні системи рекомендацій для проєктування житлових та громадських інтер'єрів, які сприяють підвищенню емоційного комфорту та стійкості до стресу. Представлені результати можуть бути використані в практиці дизайнерів, архітекторів, реабілітаційних та освітніх установ, житлового середовища, а також інтегровані у навчальні програми з дизайну інтер'єру та архітектури.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дипломної магістерської роботи обговорювались на 77-й науково-практичній конференції студентів, аспірантів та слухачів Малої лісової академії НЛТУ України, тема доповіді «Тренд «indoorphins» в дизайні житлового середовища».

Подані до опублікування тези доповіді в науковому збірнику «Матеріали 77-ї науково-технічної конференції студентів, аспірантів та слухачів Малої лісової академії НЛТУ України. — Львів: Видавництво НЛТУ України, 2025 р. Впродовж літа 2025 року працювала спільно з дизайн-студією Rooom над розробкою дизайну однокімнатної квартири ЖК Cinematic, м. Львів, вул. Любінська, 93.

**Структура роботи.** Магістерська кваліфікована робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (51), додатків. Загальний обсяг роботи — 116 ст. Магістерська наукова робота також включає інформаційний банер, який розкриває зміст роботи.

## РОЗДІЛ 1. КЛЮЧОВІ НАПРЯМИ ДИЗАЙНУ СЕРЕДОВИЩА В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛІЧНОГО АСПЕКТУ

### 1.1. Психологія середовища - міждисциплінарна галузь на межі психології дизайну, архітектури та урбаністики

Психологія середовища — це міждисциплінарний напрям, що вивчає взаємозв'язки між людиною та простором, у якому вона живе, працює й відпочиває. Ця галузь сформувалася на перетині психології, архітектури, урбаністики, соціології та дизайну, поєднуючи знання про поведінку, сприйняття, емоції та когнітивні процеси людини в контексті просторового середовища. Вона розглядає довкілля не лише як фізичну оболонку, а й як систему символічних, культурних і соціальних значень, що формують досвід людини. Основною ідеєю є транзакційний зв'язок між людиною та простором: ми формуємо середовище відповідно до власних потреб, але водночас воно впливає на настрій, поведінку й психологічний стан.

На відміну від класичних моделей, які трактували середовище як пасивний фон, сучасна психологія середовища розглядає його як активного партнера взаємодії. Вона аналізує, як архітектурна структура, колір, текстура, освітлення та акустика формують психоемоційні реакції користувача. Знання у цій сфері допомагають дизайнерам створювати простори, які не лише функціональні, а й психологічно підтримувальні — такі, що сприяють відновленню, концентрації та емоційній стабільності [ 1].

Одним із ключових концептів є *гіпотеза біофілії*, сформульована Едвардом Вілсоном на основі ідей Еріха Фромма. Вона стверджує, що людина має вроджену, еволюційно зумовлену потребу в контакті з природою. Біофільний підхід у дизайні реалізується через використання природних матеріалів, зелених елементів, органічних форм, денного освітлення та візуальних зв'язків із природою. Доведено, що такі інтер'єри знижують рівень

стресу, покращують концентрацію та підвищують відчуття задоволеності життям.



У межах психології місця вивчають емоційну прив'язаність людини до простору — *ідентифікація з місцем*. Така прив'язаність має когнітивні (знайомість, спогади), афективні (любов, спокій) і поведінкові (прагнення залишатися чи захищати місце) компоненти. Вона визначає, як простір стає частиною особистої ідентичності та формує відчуття «домівки». Для дизайнерів це означає необхідність створювати середовища, що підтримують відчуття приналежності, безпеки та соціальної згуртованості [ 2, С. 5].

Сучасна нейроархітектура інтегрує у проєктування знання про роботу мозку та поведінкові реакції. Наукові дослідження підтверджують, що освітлення, пропорції, кольори й акустика здатні безпосередньо впливати на активність мозку, рівень стресу та концентрацію. Наприклад, природне світло регулює циркадні ритми, а округлі форми зменшують рівень напруги. **Нейроархітектура** формує підґрунтя для створення «архітектури добробуту», у якій простір виконує роль терапевтичного середовища.

Важливими напрямками практичного застосування цих принципів є доказовий дизайн (Evidence-Based Design) та біофільний дизайн, що спираються на емпіричні дані щодо впливу середовища на психофізіологічний стан людини. Один із найпоказовіших прикладів — лікарня Khoo Teck Puat Hospital у Сінгапурі, яка стала лауреатом премії Stephen R. Kellert Biophilic Design Award. Будівля була спроектована таким чином, щоб уже з моменту входу людина відчувала зниження психологічної напруги: архітектори прагнули створити простір, де природне світло, зелень і вода працюють як цілісна система, стимулюючи заспокійливі та відновні реакції.

Архітектурна структура лікарні побудована у вигляді «V-подібного» групування корпусів навколо великого внутрішнього двору. Така конфігурація спрямовує природні повітряні потоки через будівлю: прохолодне повітря рухається над сусіднім ставком, зволожується, охолоджується й надходить всередину, забезпечуючи комфортний мікроклімат без необхідності інтенсивного кондиціонування. Водночас пацієнти отримують постійний контакт із природним світлом, свіжим повітрям і відкритими просторами, що є критичними чинниками для зниження тривожності та прискорення відновлення (Рис 1.1).



Рис 1.1 — Лікарня Khoo Teck Puat у Сінгапурі [ 3 ].

У міському контексті принципи психології середовища втілюються у гуманізації простору та плейсмейкінгу. Людський масштаб, наявність зелених зон, місць для спілкування та різноманітності середовищ сприяють соціальній інтеграції й зниженню стресу. Простір має бути не лише функціональним, а й зрозумілим, безпечним і таким, що стимулює позитивні соціальні взаємодії.

Отже, психологія середовища формує наукове підґрунтя сучасного дизайн-проекування. Її головна мета полягає в гармонізації взаємин між людиною та простором через врахування психоемоційних, когнітивних і соціальних механізмів сприйняття. Такий підхід забезпечує перехід від традиційного функціоналізму до створення середовищ, що підтримують ментальне здоров'я, добробут і цілісність людського досвіду.

## **1.2 Зарубіжні дослідники у сфері психології середовища, термінологія та походження концепту *Indoorphins***

Психологія середовища як науковий напрям активно розвивалася у ХХ столітті завдяки внеску низки зарубіжних учених, які заклали теоретичні та методологічні основи вивчення взаємодії людини з просторовим середовищем.

Одним із ключових дослідників у цій сфері є **Роджер Ульріх**. У 1984 році він опублікував фундаментальне дослідження, яке довело, що навіть пасивний зоровий контакт із природою сприяє швидшому фізичному та психологічному відновленню. Ульріх порівняв стан пацієнтів, чиї палати виходили на цегляну стіну, та тих, які мали вид на дерева. Виявилось, що пацієнти другої групи одужували швидше, потребували менше знеболювальних та рідше мали ускладнення. Він також зазначив, що відсутність природного світла у відділеннях інтенсивної терапії підвищує ризик делірію й депресивних станів. Це дослідження стало основою концепції «лікувальних просторів» (*healing environments*), яка підкреслює важливість архітектурних рішень для підтримки здоров'я та психологічного комфорту [ 4 ].

Вагомий внесок зробили також **Стівен і Рейчел Каплани** — автори теорії відновлення уваги (*Attention Restoration Theory, ART*). Вони довели, що

перебування в природному середовищі знижує розумову втому, відновлює увагу й покращує когнітивні здібності. У своїй праці *The Experience of Nature* (1995) Каплани описали модель середовищних переваг, виокремивши два важливі чинники: зміст середовища та його просторову конфігурацію. Дослідження підтвердили, що природні елементи підвищують привабливість простору, тоді як надмірна відкритість асоціюється з небезпекою, а надмірна закритість — із дезорієнтацією. На основі цих спостережень автори сформувавши концепцію чотирьох інформаційних змін: узгодженість, складність, чіткість і таємниця. Саме вони визначають, наскільки простір є зрозумілим, різноманітним і мотиваційним для користувача [ 5, С. 25–45 ].

**Амос Рапопорт (Amos Rapoport)** є важливою постаттю у розвитку психології середовища та міждисциплінарних досліджень архітектури. У своїй праці *The Meaning of the Built Environment* (1982) він наголосив, що простір слід розглядати не лише як фізичну конструкцію, а як носій культурних і символічних значень, які впливають на людську поведінку. Рапопорт підкреслював, що архітектура є своєрідною «мовою», що передає смисли й відображає соціальні норми та традиції. Він вважав, що культура є ключовим чинником формування середовища: просторові рішення можуть сприяти комунікації та інтеграції або ж навпаки — посилювати ізолюваність. Поєднавши архітектуру, антропологію, соціологію та психологію, Рапопорт заклав основу для середовищних і поведінкових досліджень, які сьогодні визначають людиноцентричний підхід у дизайні [ 6, С. 46–80 ].

**Дональд Норман (Donald Norman)** зробив значний внесок у розуміння ролі емоцій у взаємодії людини з предметним і просторовим середовищем. У своїй відомій книзі *Emotional Design* (2004) він показав, що дизайн має не лише функціональну чи естетичну цінність, а й здатний викликати емоційні реакції, які безпосередньо впливають на задоволення, ефективність та якість життя користувачів. Хоча дослідження Нормана зосереджені переважно на предметному дизайні та інтерфейсах, його ідеї стали основою для ширшого

сенсорного підходу, який активно застосовується у сфері архітектури та інтер'єрного дизайну.

Норман виділяє три рівні емоційного сприйняття: вісцеральний (instinctive), пов'язаний із миттєвою реакцією на форму, колір чи фактуру; поведінковий (behavioral), що стосується зручності й ефективності використання; та рефлексивний (reflective), який пов'язаний із глибшим смисловим та культурним значенням об'єкта чи простору. Такий підхід дозволяє розглядати дизайн не лише як засіб задоволення базових потреб, а й як інструмент створення позитивних емоцій, формування психологічного комфорту та навіть особистісної ідентичності [ 7, С. 11–21].

У контексті інтер'єрного дизайну ідеї Нормана стали підґрунтям для розвитку сенсорних і емоційно орієнтованих концепцій, де простір розглядається як середовище, здатне стимулювати відчуття радості, безпеки чи натхнення.

Серед сучасних дослідників варто згадати **Стівена Келлерта (Stephen Kellert)**, який популяризував концепцію біофільного дизайну. У книзі «Biophilic Design: The Theory, Science, and Practice of Bringing Buildings to Life (2008)» він обґрунтував необхідність інтеграції природних матеріалів, форм і процесів у архітектуру для підтримки здоров'я та добробуту людини [ 8, С. 5].

**Норберт Еліас (Norbert Elias, 1897–1990)** – видатний соціолог, автор концепції «процесу цивілізації», у якій він досліджував історичні зміни соціальних норм, емоційного контролю та моделей поведінки. У своїй праці «The Civilizing Process» ,він показав, як культурний розвиток суспільства впливає на формування простору, уявлення про приватність та соціальну дистанцію. Його ідеї мають безпосереднє значення для психології середовища, оскільки пояснюють, що архітектура та дизайн не є нейтральними, а відображають рівень соціальної організації та регуляції поведінки. Зміни у плануванні житлових приміщень чи публічних просторів (поява окремих кімнат, нові форми організації комунікації) демонструють, як просторове середовище формує психологічний комфорт людини та водночас закріплює

соціальні норми. Таким чином, концепція Еліаса підкреслює важливість вивчення середовища як культурного та соціально-психологічного феномена [ 9, С. 385].

**Крістофер Александер (Christopher Alexander, 1936–2022)** – британсько-американський архітектор, теоретик і дослідник, який справив суттєвий вплив на розвиток людиноцентричного підходу в архітектурі та дизайні. У своїх працях (*Notes on the Synthesis of Form*, 1964; *A Pattern Language*, 1977; *The Nature of Order*, 2002–2004) він розглядав архітектурний простір як систему, що повинна відповідати природним потребам людини та підтримувати психологічний комфорт.

Центральною ідеєю Александера є концепція «мови шаблонів» – універсальної системи просторових і композиційних рішень, які виникли історично й забезпечують гармонію між людиною, середовищем і культурою. Він вважав, що архітектура має створювати не лише функціональні, а й «живі» простори, здатні викликати позитивні емоції, відчуття безпеки та приналежності.

Його роботи мають важливе значення для психології середовища, оскільки вони пояснюють, як повторювані просторові структури та форми (наприклад, захищені двори, зелені зони, природне освітлення, ієрархія публічних і приватних просторів) впливають на поведінку та емоційний стан людини. Ідеї Александера лягли в основу концепцій сталого й біофільного дизайну, а також сучасних практик, спрямованих на створення емоційно збагачених та гармонійних середовищ [ 10].

Отже, наукові підходи, сформовані Ульріхом, Капланами, Рапопортом, Норманом, Александером та Келлертом, заклали фундамент сучасного людиноцентричного дизайну. Їхні концепції пояснюють, як простір впливає на емоційний стан, поведінкові реакції та якість життя людини, та підкреслюють необхідність інтеграції психологічних принципів у сучасне проектування середовища.

### 1.3 Українські наукові джерела дослідження емоційного дизайну

Дослідження психології середовища та її інтеграції в дизайн інтер'єру в Україні перебуває на етапі активного становлення. Хоча ця тематика ще недостатньо представлена у вітчизняній науковій літературі, останніми роками спостерігається зростання інтересу до вивчення ергономічних, психологічних та емоційних аспектів формування середовища.

Вагомий внесок у розвиток психології середовища в Україні зробила **Олена Олійник**, яка досліджує ергономічні чинники сучасного інтер'єру. У своїх працях вона наголошує, що формування комфортного простору неможливе без урахування антропометричних параметрів користувача, адже саме вони визначають пропорції меблів, висоту робочих поверхонь, відстані для вільного пересування та оптимальне зонування приміщень.

Особливу увагу дослідниця приділяє питанню зручності меблів, вказуючи на необхідність балансування між функціональністю та естетичним сприйняттям. Вона підкреслює, що меблі не повинні створювати фізичного дискомфорту чи перевантажувати інтер'єр, а мають підтримувати природні пози тіла, сприяти зниженню втоми й покращувати працездатність.

Ще одним важливим аспектом у дослідженнях Олійник є гармонійне співвідношення простору. Вона доводить, що надмірна тіснота чи хаотичне планування приміщень сприяють зростанню психологічної напруги, тоді як раціональне зонування, пропорційність елементів та оптимальне поєднання відкритих і закритих просторів забезпечують відчуття захищеності та психологічної рівноваги [ 11].

Сучасний український контекст також включає дослідження, присвячені післявоєнній реконструкції та ролі біофільного дизайну в емоційному та соціальному відновленні суспільства. Значний внесок у цей напрям зробила **Христина Кулик**, яка у своїй роботі *«Біофільний дизайн: шлях до відновлення та сталого майбутнього міст України»* (2024) аналізує, як інтеграція природних елементів у середовище може зменшувати стрес, підтримувати психічне здоров'я та сприяти стійкості міського простору в умовах

післявоєнної відбудови. Авторка підкреслює, що біофільні принципи— природні структури, зелені маршрути, сенсорні тактильні поверхні, природне освітлення — мають терапевтичний ефект, підсилюють відчуття стабільності та відновлення. Дослідження Кулик є одним із перших в Україні, що напряду поєднує біофільність, психологію середовища та поствоєнну реконструкцію, що робить його особливо актуальним у контексті тренду Indoorphins [ 12].

Значний внесок у формування психологічно комфортного середовища зробила також **Ксенія Пойманова**, яка досліджує принципи біофільного дизайну в інклюзивних навчальних просторах. У своїй праці вона наголошує, що середовище з природними елементами — деревиною, рослинами, природним світлом — позитивно впливає на поведінкові реакції дітей, їхню концентрацію та емоційний стан. Вона підкреслює важливість тактильного комфорту, теплих матеріалів і зорво збалансованих фактур, які формують безпечне середовище [ 13].

Важливе значення для сучасного українського дизайну має творчість Сергія Махно — одного з найвідоміших українських архітекторів та дизайнерів, чия філософія тісно перегукується з принципами Indoorphins. У своїх проєктах він послідовно поєднує природні матеріали, тактильність, автентичні форми та емоційно виразні текстури. Студія Sergey Makhno Architects сформувала впізнавану дизайнерську мову, яка інтегрує японський принцип вабі-сабі, традиційні українські мотиви та біофільні підходи. Такий синтез формує інтер'єри, що викликають відчуття стабільності, заземленості й психологічної безпеки — ключових станів, які асоціюються з ендорфіновим впливом середовища.

Махно підкреслює, що дизайн повинен бути «живим середовищем», яке не перевантажує людину, а навпаки — заспокоює її завдяки природним фактурам, теплим кольорам і пластичним формам. Приглушені тони, дерево, глина, лен, кераміка ручної роботи створюють глибоку тактильну взаємодію та формують середовище психологічної підтримки. Наукові дослідження підтверджують, що натуральні текстури активізують парасимпатичну нервову

систему, знижуючи рівень стресу та поліпшуючи емоційний стан користувача [14].

### **Висновок до 1 розділу**

У проведеному дослідженні ми встановили, що психологія середовища є фундаментальною науковою основою сучасного дизайн-проектування. Ми розглядаємо простір не як пасивну фізичну структуру, а як активний психоемоційний чинник, здатний впливати на настрій, поведінку, когнітивні процеси та загальний стан людини. Завдяки цьому дизайн середовища постає багатовимірною системою, у якій важливими стають не лише функціональні параметри, а й сенсорні, емоційні, соціальні та культурні аспекти.

У ході аналізу поглядів провідних зарубіжних дослідників — Р. Ульріха, С. і Р. Капланів, А. Рапопорта, Д. Нормана, К. Александера та С. Келлєрта — ми з'ясували, що природні елементи, органічні форми, структурні рішення й колірно-світлові характеристики безпосередньо впливають на рівень стресу, емоційну стабільність, увагу та загальне самопочуття. Значущими для сучасного підходу виявилися концепції біофілії, відновлення уваги, семантики простору, емоційного дизайну та інформаційної зрозумілості середовища.

Ми також встановили, що українські дослідження — зокрема праці О. Олійник, Х. Кулик, К. Пойманової та творчість С. Махно — посилюють увагу до психологічних аспектів формування інтер'єру. У цих роботах наголошено на важливості ергономічності, природних матеріалів, тактильності, біофільних рішень і культурної автентики як чинників, що забезпечують психологічну рівновагу та комфорт.

Узагальнюючи результати, дійшли висновку, що психологія середовища формує концептуальне ядро людиноцентричного дизайну. Простір функціонує як носій символічних, сенсорних і соціальних значень, які впливають на поведінку, ідентичність і відчуття психологічної безпеки. Це демонструє перехід від традиційного функціоналізму до моделі дизайну, орієнтованої на психічне здоров'я, добробут та емоційний комфорт.

Отримані результати створюють теоретичне підґрунтя для подальшого вивчення емоційних характеристик інтер'єру та розвитку концепції *Indoorphins* у наступних розділах, окреслюючи ключові положення щодо впливу середовища на людину та формування психологічно підтримувальних житлових і громадських просторів.

## РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОНЦЕПЦІЇ INDOORPHINS У ДИЗАЙНІ ІНТЕР'ЄРУ

### 2.1. Теоретичні основи концепції Indoorphins

Дизайн інтер'єру переживає глибинну зміну парадигми. Він виходить за межі суто естетичних і функціональних рішень та стає критично важливим засобом підтримки психологічного благополуччя. Ключова теза цього дослідження така: свідоме проектування житлових просторів здатне істотно впливати на настрій, когнітивні можливості й загальну якість життя. Поява та поширення концепції «Indoorphins» — яскравий культурний індикатор цього зсуву: це зрозумілий для широкої аудиторії термін, що описує складну наукову реальність, у якій колір, фактура, світло та особистісні артефакти спільно запускають позитивні нейрохімічні реакції прямо в житловому середовищі.

Ця зміна не є даниною моді, а наслідок поєднання кількох потужних соціокультурних і наукових процесів. По-перше, зростає увага суспільства до психічного здоров'я. По-друге, після пандемії переосмислено роль домівки: вона стала не лише місцем відпочинку, а й робочим кабінетом, спорт-простором і психологічним укриттям. По-третє, популяризація нейронаукових даних переконливо демонструє, що середовище прямо впливає на мозок і поведінку [ 15].

Серцевиною «Indoorphins» є неологізм, утворений з «indoors» («у приміщенні») і «endorphins» («ендорфіни»). Він позначає піднесений емоційний стан, що виникає у просторі, який «дарує радість». Головна ідея — змістити пріоритет: простір має не лише добре виглядати, а й забезпечувати хороше самопочуття. Тобто фокус переходить від зовнішньої оцінки до внутрішнього, суб'єктивного досвіду мешканця. Концепція виступає «парасолькою», яка об'єднує сенсорний підхід, ігрові прийоми та персоналізовані інтер'єри. Її ключові цілі — зменшення стресу, покращення

настрою та заохочення корисних практик на кшталт рухової активності й майндфулнесу [ 16].

Стрімкий інтерес до «Indoorphins» зумовлений новим поглядом на дім. Із фону для подій він перетворився на центральну сцену життя — місце роботи, тренувань і емоційної підтримки. Посилений щоденний контакт із власним простором загострив відчуття його психологічного впливу. Значну роль відіграли цифрові платформи: Pinterest і TikTok стали двигунами популяризації та демократизації емоційного дизайну через тренди на кшталт «happy home aesthetic» і «colourful interior ideas». Так сформувався унікальний цикл: складні наукові ідеї спрощуються для масового вжитку, що в свою чергу стимулює попит на більш усвідомлений і науково підкріплений дизайн.

Концепція пропонує набір конкретних практик для формування емоційно підтримувального середовища :

- піднесені палітри: свідоме застосування сміливих, активних кольорів — сонячно-жовтого, коралово-рожевого, кобальтово-синього — для підвищення настрою.

- тактильність: підкреслення різноманітних фактур (м'які пледи, букле, оксамит, вапняна штукатурка), що активують сенсорику і додають глибини.

- світлові сценарії: визнання визначальної ролі світла у модульованні настрою; поєднання денного освітлення з багатошаровим теплим штучним світлом увечері.

- радикальна персоналізація: включення особистих речей — фото, сувенірів, мистецтва — не як декору, а як тригерів ностальгії й відчуття зв'язку, що стимулює «гормони щастя».

- простори звичок: виокремлення зон для практик усвідомленості, руху, творчості (куточок для читання, місце для йоги) як просторових підказок бажаної поведінки [ 17].



Тренд «Indoorphins» працює як доступний «вхід» у складну галузь нейроестетики. Він перетворює академічні висновки на прикладні поради. Нейроестетика та нейроархітектура — міждисциплінарні сфери, що використовують дані нейровізуалізації, генетики та психології, і не завжди легко сприймаються широкою аудиторією. «Indoorphins» бере ключові ідеї на кшталт «колір, форма і текстура впливають на настрій» і перекладає їх у прості інструкції («зробіть акцентну стіну», «додайте яскраві подушки»). Так, частина нюансів губиться, але міст між лабораторією і вітальною з'являється — люди можуть покращувати самопочуття за допомогою дизайну, не заглиблюючись у нейрохімію. Отже, «Indoorphins» — це не лише тренд, а й інструмент наукової комунікації, що робить психологію середовища прикладною.

Нейроестетика досліджує, як мозок формує відчуття краси, а нейроархітектура ширше застосовує нейронауку до побудованого середовища. В їх основі — твердження: зміни у просторі змінюють роботу мозку, а отже й

нашу поведінку. Доведено, що окремі елементи дизайну активують конкретні зони мозку: наприклад, гармонійні пропорції чи мистецтво стимулюють систему винагороди (вентральний стріатум, медіальна префронтальна кора), подібну до тієї, що активується у стані закоханості. Водночас планувальні рішення у дусі теорії «перспективи й прихистку» (наприклад, сидіння спиною до стіни) здатні знижувати реактивність мигдалеподібного тіла — центру обробки страху.

Емоції у просторі значною мірою керуються нейромедіаторами, на які безпосередньо впливають дизайнерські рішення:

**Дофамін** — («молекула мотивації») реагує на новизну, дослідження й очікування винагороди. Нові маршрути руху, перестановка меблів, естетично виразне мистецтво — усе це потенційні тригери.

**Серотонін** — («гормон добробуту») тісно пов'язаний із природним світлом; великі вікна, світлові колодязі та продумане інсолювання — прямі архітектурні важелі.

**Ендорфіни** — («внутрішні знеболювальні»): хоча гра слів у назві «Indoorphins» метафорична, сама ідея спрямована на формування щастя та комфорту через середовище; перспективно — вимірювання ефектів за допомогою VR та біомаркерів.

**Окситоцин** — («гормон прив'язаності») посилюється відчуттям зв'язку і приналежності; персоналізація простору, сімейні фото, пам'ятні речі — прямі активатори цього шляху.

Саме назви гормонів дофамін і ендорфін почали вживати для назви нового напрямку в дизайні середовища *Indoorphins*.

Наше сприйняття простору не пасивне: завдяки дзеркальним нейронам ми емпатично «проживаємо» оточення. Архітектуру не дарма називають «третьою шкірою» — вона викликає глибокі емоційні та фізіологічні відгуки. Частина естетичних реакцій еволюційно зумовлена: ми тяжіємо до плавних форм, симетрії, біофільних фрактальних візерунків, загальних для різних культур — звідси універсальна привабливість окремих прийомів.

Водночас реакції не повністю універсальні. Генетичні варіанти у дофамінергічних шляхах можуть схилити людину до любові до високого контрасту чи, навпаки, до спокійних палітр; варіанти транспортерів серотоніну впливають на чутливість до світла й кольору; відмінності зорових рецепторів — на сприйняття відтінків. Це біологічна підстава важливості персоналізації.

Отже, існує напруга між загальнолюдськими еволюційними принципами (біофілія, симетрія) та генетично обумовленою індивідуальністю смаку. Ефективний дизайн має балансувати це протиріччя: спершу забезпечити базовий рівень психологічної безпеки й комфорту за рахунок універсальних принципів (створити «полотно»), а потім накладати високий рівень персоналізації відповідно до унікальної нейробіології мешканця (дати «фарби»). «Indoorphins» із фокусом на «особистісно керованих інтер'єрах» інтуїтивно охоплює саме цей другий рівень.

**Аперцепція** (фільтр досвіду) нагадує те, що ми бачимо простір крізь призму власного досвіду. Те, що для одних затишно, для інших — тригер тривоги. Тому універсальні рецепти мають межі; персоналізація — психологічна необхідність. Наповнення дому значущими речами формує контроль, ідентичність і відчуття «приватної гавані».

**Доказовий дизайн** (Evidence-Based Design) — методологія, що спирається на перевірені дані для ухвалення рішень і вимірює вплив простору на користувачів, переводячи інтуїцію в науково обґрунтовану практику.

Приклади дії EBD:

**Види на природу:** за класичним дослідженням Роджера Ульріха, пацієнти з природним краєвидом одужують швидше і потребують менше анальгетиків — сильний аргумент на користь біофілії.

**Зниження стресу:** мінімізація шуму, чітка навігація, арт-об'єкти як позитивні відволікання створюють «зцілюючі середовища».

**Інфекційний контроль:** зміни планувань (наприклад, логічне розташування раковин) підвищують дотримання гігієни й знижують внутрішньо лікарняні інфекції.

Важливо пам'ятати про ризик сенсорного перевантаження: надмір кольорів, патернів і предметів викликає тривогу й бажання уникнути простору, особливо у нейровідмінних людей.

**Біофільний дизайн** спирається на вроджену людську потребу у зв'язку з природою та прагне задовольнити її в межах архітектури для покращення фізичного і психічного стану.

Основні підходи:

- пряма природа: живі рослини, зелені стіни, вода, максимум денного світла, видові точки.
- непряма природа: натуральні матеріали (дерево, камінь), природні палітри, біоморфні форми і патерни.

Дослідження свідчать: біофільні рішення підвищують концентрацію та когнітивні показники на 10–25%, покращують самопочуття приблизно на 15% і зменшують кількість лікарняних [ 18].

**Гештальт-підхід** стверджує, що мозок прагне до цілісності сприйняття і впорядковує візуальну інформацію:

- близькість: те, що поруч, читається як єдність (зонування «куточка для читання»).
- схожість: подібні за ознаками елементи утворюють гармонійні групи.
- безперервність: лінії й криві задають напрям погляду та руху.
- замикання: неповні форми «домислюються» — основа мінімалізму.
- фігура/фон: контраст формує фокус і управління увагою.

**Вабі-сабі** — цінування недосконалості та плинності часу: природні матеріали, асиметрія, стримані палітри, речі з історією і патиною формують тиху, медитативну автентичність.

**Хюге** — культура затишку: м'який текстиль, тепле шарувате світло, натуральні матеріали й спокійні нейтральні тони створюють атмосферу близькості й емоційного комфорту.

**Ефективний дизайн** добробуту вибудовується ієрархічно — подібно до піраміди Маслоу [19]. Елементи «Indoorphins», що стимулюють радість, працюють лише тоді, коли закладено фундамент безпеки і сенсорного спокою.

Розглянемо три рівня психологічної комфортності середовища :

- базовий : психологічна безпека та порядок; він реалізується через Evidence-Based Design (проекування, засноване на доказах), гештальт-принципи й уникнення перевантаження, хаос і шум порушують спокій незалежно від «радісності» деталей.

- середній рівень: відновлення й зв'язок; досягається біофільними прийомами, а також філософіями хюге та вабі-сабі, що забезпечують заземленість і справжність.

- вершина: стимуляція та самовираження; простір для «Indoorphins» і «дофамінового декору»: сміливі кольори, грайливість і глибока персоналізація як інструменти підняття настрою та вираження ідентичності.

Головний висновок цієї моделі: не можна просто «дати дофаміну» у хаотичний простір — спершу потрібні безпека та спокій, тоді мозок готовий до позитивної стимуляції. Саме тому й мінімалізм, і максималізм працюють, коли спираються на відчуття порядку й контролю.

«Indoorphins» — популярна форма глибинного науково-психологічного зсуву в дизайні. Реакція мозку на середовище вимірювана й передбачувана та має суттєві наслідки для здоров'я і щастя. Роль дизайнера змінюється: глибоке знання психології, нейронауки й сприйняття стає не опцією, а професійною й етичною вимогою. Мета — не просто створювати красиві інтер'єри, а формувати середовища, що активно підтримують людський розвиток. Істинний критерій успіху — не «картинка», а те, як простір довгостроково впливає на самопочуття, мислення і поведінку мешканців. Майбутнє дизайну — це не лише моделювання форми, а свідоме, доказове моделювання досвіду.

## 2.2. Чинники, що впливають на вивільнення позитивних емоцій

Формування емоційного стану людини значною мірою зумовлене характеристиками середовища, у якому вона перебуває. Дослідження психології сприйняття доводять, що такі чинники, як колір, світло, фактура, матеріали, природні елементи, форми та композиція простору, можуть впливати на рівень стресу, настрої, когнітивну активність та загальне самопочуття. У контексті концепції Indoorphins ці чинники розглядаються як інструменти активації позитивних емоцій і формування підтримувального середовища.

### ГАРМОНІЗАЦІЯ ВЗАЄМОДІЇ ЛЮДИНИ З ПРОСТОРОМ

#### Сенсорні фактори

- Світловий комфорт
- Колір
- Текстура та матеріали
- Акустика
- Мікроклімат
- Форми і лінії

#### Емоційні фактори

- Почуття безпеки
- Емоційний комфорт
- Антистресові властивості середовища
- Атмосфера затишку і підтримки

**Забезпечення психологічного благополуччя та відновлення**

#### Когнітивні фактори

- Зрозумілість простору
- Орієнтація та навігація
- Стимулювання уваги і концентрації
- Когнітивне навантаження

#### Соціальні фактори

- Місця для соціальної взаємодії
- Почуття приналежності
- Психологія місця
- Соціальна згуртованість

## 1. Колір

Колір виступає одним із найпотужніших інструментів у дизайні інтер'єру: він здатен глибоко впливати на емоційний стан людини, її настрій, а також на фізіологічні показники — наприклад, частоту серцевих скорочень або артеріальний тиск. Особливо значущим цей вплив стає в замкнутому просторі, де людина контактує з кольором протягом тривалого часу, а штучне освітлення може додатково підсилювати ефект кольору. Масштабний систематичний огляд, що охопив понад 132 дослідження в період із 1895 по 2022 р., показав, що люди — систематично і надійно — асоціюють кольори з певними емоційними станами.

Згідно з оглядом *Color and psychological functioning: a review of theoretical and empirical work* (Elliot т ін., 2015) колір має значущий вплив на афект, когніцію й поведінку людини; однак дослідники зазначають, що ця галузь наукового знання перебуває в початковій стадії розвитку [20].

### Основні характеристики кольору й їхній вплив

Психологічна реакція на колір визначається передусім трьома характеристиками: відтінком, яскравістю та насиченістю.

- **Температура кольору (відтінок).** Напрямок спектру кольору (довжина хвилі) впливає на сприйняття: теплі кольори (червоний, помаранчевий, жовтий) мають довшу хвилю, візуально «наближаються», створюючи відчуття затишку і активності; вони також можуть «зменшувати» простір. Холодні кольори (синій, зелений)- навпаки — працюють заспокійливо, видаються більш віддаленими, можуть «розширювати» простір. Наприклад, дослідження у житловому контексті показало, що синій інтер'єр асоціювався з більш спокійним настроєм.

- **Яскравість (світлота).** Більш світлі кольори зазвичай асоціюються з позитивними емоціями, тоді як темні відтінки — з негативними чи пригніченими. Цей параметр вважається одним із найнадійніших для прогнозування емоційної валентності.

•Насиченість. Висока насиченість кольору (яскравий, чистий тон) пов'язана із сильнішими емоціями, високою активацією; навпаки, приглушені, бляклі кольори — з низьким рівнем збудження, меншою силою емоційної реакції.

### **Психологічна палітра кольорів: емоційні асоціації**

Окремі кольори можуть мати характерні емоційні «відбитки», що підтверджено в низці емпіричних досліджень:

•червоний — колір енергії, сили, активності. Він може викликати як позитивні емоції (радість, пристрасть), так і негативні (гнів, тривога).

•помаранчевий / жовтий — часто асоціюються з позитивними, високозбуджувальними емоціями; наприклад, жовтий — колір радості, творчості.

•зелений / синьо-зелений — часто сприймаються як кольори спокою, відновлення; зелений — один із найкомфортніших кольорів для сприйняття.

•синій — переважно асоціюється зі спокоєм, концентрацією, стабільністю; але також може мати негативні конотації, наприклад, сум.

•рожевий — переважно позитивний, асоціюється з ніжністю, любов'ю, задоволенням.

•фіолетовий — може символізувати силу, гордість, духовність; у великій кількості — може давати відчуття перегрузки.

•коричневий, сірий, чорний — ахроматичні кольори, що зазвичай асоціюються з емоціями низького збудження або негативними станами (наприклад, сірий — смуток, відчуття безсилля).

•білий — позитивний тон низького збудження, символізує чистоту, легкість, простір.

Ці асоціації відображені у дослідженнях з інтер'єрних середовищ. Наприклад, в одному дослідженні студенти в гуртожитках виражали перевагу синьому кольору інтер'єру, що було пов'язано з більш спокійним настроєм.

### **Контекстуальні фактори й обмеження**

Важливо усвідомлювати, що вплив кольору на психологічний стан не є абсолютно універсальним і однозначним. Існують значні залежності від контексту:

- освітлення; природне й штучне світло можуть суттєво змінювати сприйняття кольору — тон, яскравість, насиченість можуть виглядати інакше залежно від джерела світла.

- фактура (текстура) поверхні; груба або матова фактура робить колір «важчим», темнішим; гладка поверхня — світлішою.

- пропорції та баланс кольорів; надлишок кольору чи занадто інтенсивний відтінок можуть створювати ефект сенсорного перенавантаження. Рекомендується дотримуватися правил, наприклад «60-30-10»: 60 % — основний колір, 30 % — допоміжний, 10 % — акцент. Наприклад, у комерційному інтер'єрі це правило згадано як стандарт балансу.

- індивідуальні й культурні відмінності; реакції на колір можуть залежати від особистого досвіду, віку, культури, контексту використання. Наприклад, стаття «Colour psychology in interior design: fact or myth?» підкреслює, що хоча багато асоціацій підтверджуються, існують й винятки.

- функція простору; призначення приміщення (спальня, кабінет, кухня, робоче середовище) впливає на те, який колір буде найбільш доречним, адже активність, яку виконує людина в цьому просторі, має значення для вибору кольору [ 21].

### **Практичні рекомендації для дизайну інтер'єру**

Виходячи зі згаданих досліджень та теоретичних положень, можна сформулювати такі практичні поради:

- для просторів, призначених для відпочинку (спальня, вітальня) — обирайте холодні або нейтральні кольори (синій, зелений, світло-сірий), з помірною насиченістю та середньою світлотою.

- для зон активності (робочий кабінет, ігрова кімната) — можна використати теплі тони (помаранчевий, жовтий, червоний) як акценти, але не на великій поверхні, щоб уникнути перевантаження.

- використовуйте правило балансу: основний фон — нейтральний або приглушений колір; допоміжний — кольорова група; акцент — яскравий відтінок у малому обсязі.

- перед остаточним вибором фарби чи матеріалу обов'язково проведіть тест-зразок у реальному освітленні приміщення (день/вечір) — щоб оцінити, як змінюється колір.

- пам'ятайте про функцію приміщення, контекст культури та особисті переваги мешканців — оскільки те, що для одного спокійно, для іншого може бути нудним або подавляючим.

Багато досліджень доводять, що колір — не просто декоративний елемент, а реальний засіб для моделювання емоційного фону простору. Він “спілкується” з психікою людини на глибинному рівні, впливаючи на настрої, сприйняття, поведінку і комфорт. Усвідомлене застосування кольору дозволяє створювати не лише естетично привабливі, але й психологічно підтримуючі, надихаючі простори.

## **2.Світло**

Світло є одним із провідних чинників, що визначає емоційне сприйняття середовища та психологічний комфорт людини. Воно не лише забезпечує базову видимість, але й виступає потужним психологічним інструментом, здатним впливати на настрій, когнітивні процеси та загальне відчуття простору.

Міжнародна комісія з освітлення (CIE) у своїх рекомендаціях визначає пріоритети сталого розвитку систем освітлення, серед яких — інклюзивність, інтегрованість та орієнтація на потреби користувачів. У сучасному розумінні світловий дизайн має забезпечувати не лише енергоефективність та екологічність, але й сприяти формуванню позитивного психоемоційного стану.

Особливої актуальності це набуває у громадських будівлях, що характеризуються високим енергоспоживанням та тривалим використанням освітлення. У таких просторах важливим завданням є створення балансу між функціональністю та психологічним комфортом. Правильно організоване світлове середовище знижує рівень стресу, підвищує продуктивність і формує атмосферу безпеки та затишку.

Застосування сучасних LED-технологій та систем інтелектуального керування дозволяє не лише економити енергію, але й створювати індивідуальні сценарії освітлення, що враховують біоритми та емоційний стан користувачів. Оптимальна інтеграція природного та штучного світла сприяє підтриманню природних циклів організму, зменшує втоми очей і покращує загальне самопочуття. Важливим є також врахування невізуального впливу світла: певні спектри стимулюють відчуття бадьорості, тоді як інші сприяють розслабленню та відновленню [ 22,С.6-9].

### **Види освітлення та їхній психологічний ефект**

- Загальне (ambient) освітлення створює основний фон простору. Теплі та м'які джерела асоціюються із затишком і розслабленням, тоді як яскраве світло формує відчуття динаміки та відкритості.

- Робоче (task) освітлення підсилює концентрацію, зменшує зорове навантаження і підвищує продуктивність, особливо у робочих і навчальних зонах.

- Акцентне (accent) освітлення використовується для підкреслення деталей, створює емоційний акцент і може викликати відчуття зацікавлення чи захоплення.

### **Колірна температура і сприйняття**

- Тепле світло (2700–3000К) формує атмосферу затишку та сприяє релаксації, тому його застосовують у спальнях, вітальнях, ресторанах.

- Холодне світло (4000–5000К) стимулює концентрацію, робить простір енергійним, поширене в офісах і торгових залах.

- Природне світло пов'язане з відчуттям відкритості та гармонії. Його достатня кількість корелює з кращим психологічним здоров'ям і підвищенням продуктивності.

### **Біофільний та циркадний підхід**

Сучасні концепції світлового дизайну все більше інтегрують біофільні принципи: використання денного освітлення, світлових шахт, прозорих конструкцій і зелених елементів. Це посилює відчуття зв'язку з природою та позитивно впливає на психоемоційний стан людини.

Окремий напрямок — циркадне освітлення, яке імітує добовий ритм: холодніше світло вдень і тепліше у вечірній час. Такий підхід допомагає підтримувати здоровий сон, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню стабільного емоційного стану.

### **Інклюзивність освітлення**

Важливим аспектом є інклюзивне освітлення, яке враховує потреби різних груп користувачів: людей похилого віку, осіб із порушенням зору або сенсорними особливостями. Адаптивні системи, що регулюють інтенсивність і спектр світла, дозволяють забезпечити комфорт і позитивні емоції для всіх користувачів.

### **3.Текстури**

Матеріали, що формують середовище, мають безпосередній вплив на емоційні реакції людини. Дослідження в галузі когнітивної нейронауки підтверджують, що властивості матеріалу (гладкість, металевість, рельєфність тощо) визначають естетичний досвід та емоційний відгук користувачів. Людський мозок здатний швидко розпізнавати матеріали, відтворюючи їхні характеристики на основі візуальних сигналів, навіть без тактильного контакту

В експерименті Vertheaux та співавт. (2024) учасники оцінювали предмети з різними матеріальними властивостями у віртуальному середовищі. Було доведено, що навіть зміна однієї оптичної характеристики (наприклад, металевості або гладкості поверхні) може значно вплинути на емоційні судження й викликати відчуття приємності чи неприйняття [ 23].

Крім того, матеріали виконують роль маркерів якості: споживачі часто оцінюють продукт саме через його візуальні й тактильні характеристики. Гладкі, блискучі поверхні асоціюються з високотехнологічністю і сучасністю, тоді як натуральні матеріали (дерево, камінь, тканина) викликають довіру, відчуття природності та безпеки.

Приклади застосування в інтер'єрі:

- дерево – теплий і природний матеріал, що створює відчуття затишку й гармонії. Використовується у житлових кімнатах, спальнях, кафе з домашньою атмосферою.

- камінь (наприклад, мармур чи граніт) – символізує стабільність і довговічність. Застосовується у вітальнях, громадських просторах, на фасадах та у камінах, створюючи враження надійності.

- метал – підкреслює технологічність, динаміку та елегантність. Часто використовується у хай-тек та лофт-інтер'єрах як акцент у меблях, освітленні чи декоративних деталях.

- скло – асоціюється з прозорістю, легкістю й чистотою. Воно візуально розширює простір і застосовується у перегородках, вітражах, сучасних меблях.

- текстиль (бавовна, льон, шерсть) – забезпечує м'якість і комфорт, сприяє розслабленню. Використовується у спальнях, дитячих, зонах відпочинку.

- бетон – створює ефект індустріальності та мінімалізму. У поєднанні з деревом або тканинами стає візуально теплішим і більш збалансованим.

- сучасні екологічні матеріали (біополімери, перероблений пластик) – формують позитивні асоціації з турботою про довкілля, підкреслюють інноваційність та сталий підхід.

Таким чином, матеріали виступають ключовим елементом у створенні середовищ, що стимулюють позитивні емоції. Їхній вплив зумовлений не тільки фізичними властивостями, а й культурними асоціаціями та психологічними очікуваннями користувачів.

## Вплив матеріалів і текстур на емоційний стан та їх застосування в інтер'єрі

Матеріал/Текстура	Емоційний ефект	Приклади використання в інтер'єрі
Дерево ( натуральна текстура )	<i>Відчуття тепла, затишку, природності; знижує рівень стресу</i>	<i>Підлога, меблі, декоративні панелі</i>
Камінь (мармур, граніт, сланець)	<i>Асоціюється зі сталістю, елегантністю, довговічністю</i>	<i>Стільниці, каміни, підлогові покриття</i>
М'які тканини (бавовна, льон, шерсть)	<i>Комфорт, релаксація, домашній затишок</i>	<i>Оббивка меблів, штори, подушки, килими</i>
Глянцеві поверхні (скло, метал, лак)	<i>Сучасність, легкість, технологічність; можуть викликати холодність</i>	<i>Кухонні фасади, журнальні столики, перегородки</i>
Матові поверхні (штукатурка, фарба, кераміка)	<i>Нейтральність, стабільність, спокій</i>	<i>Стіни, стелі, оздоблення</i>
Рельєфні поверхні (цегла, 3D-панелі, фактурна штукатурка)	<i>Відчуття глибини, виразність, динаміка простору</i>	<i>Акцентні стіни, арт-інсталяції, зони відпочинку</i>
Бетон (гладкий або фактурний)	<i>Мінімалізм, технологічність, індустріальність; може здаватися холодним</i>	<i>Підлоги, стіни, меблі у стилі лофт</i>
Композитні та екологічні матеріали (біополімери, перероблені пластики)	<i>Інноваційність, екологічність; формують відчуття турботи про природу</i>	<i>Сучасні меблі, декоративні панелі, оздоблення</i>

Таким чином, текстури виступають важливим чинником психологічного впливу середовища, оскільки вони формують не лише візуальні, а й тактильні враження, створюючи цілісний емоційний фон простору.

### 4.Озеленення

Озеленення простору є одним із ключових чинників, що формує позитивний психоемоційний стан людини та забезпечує відчуття гармонії із середовищем. У сучасному світі, де урбанізація та техногенні навантаження часто знижують якість життя, інтеграція природних елементів у середовище набуває особливої актуальності. Біофільний підхід у дизайні та архітектурі доводить, що взаємодія з природою знижує рівень стресу, сприяє відновленню енергії та підвищує загальний рівень задоволеності життям.

Термін "*екомісто*" зародилася у США в 1970-х роках під час громадського руху, котрий виступав за здорову екологію. Ця концепція передбачала гармонійне співіснування людини і природи, що безпосередньо пов'язано з емоційним благополуччям мешканців. Подібні ідеї в архітектурі розвивав Френк Ллойд Райт у своєму проєкті «Будинок над водоспадом», де будівля органічно інтегрувалася у природний ландшафт, формуючи відчуття єдності з довкіллям. Алвар Аалто у своїх проєктах також активно застосовував природні матеріали та зелені елементи, створюючи архітектурні простори, що позитивно впливали на психологічний стан людини.

Сучасні дослідження підтверджують, що біофільний дизайн і використання зелених елементів у міському середовищі позитивно впливають на психоемоційне здоров'я. Так, Чжан Хунвей (2024) підкреслює, що «зелена концепція» покликана забезпечити баланс між потребами сучасного покоління і збереженням природи для майбутніх. Зокрема, озеленені дахи та вертикальні сади не лише підвищують естетичні характеристики будівель, але й сприяють створенню рекреаційних зон, що покращують якість життя мешканців. Вони можуть виконувати різні функції: бути додатковими зеленими просторами для відпочинку, дитячими чи спортивними зонами, або ж спеціально орієнтованими екосистемами для залучення птахів, метеликів та корисних комах [ 24].

Особливе місце в сучасному середовищі займає фітодизайн, який поєднує естетичні, психологічні та санітарно-біологічні функції використання рослин у житлових та громадських інтер'єрах. Завдяки своїм властивостям він створює сприятливий мікроклімат, зменшує рівень стресу та сприяє вивільненню позитивних емоцій у користувачів простору. Одним із ключових напрямів фітодизайну є вертикальне озеленення, яке дозволяє інтегрувати природу в архітектурне середовище без додаткових витрат площі.

Вертикальне озеленення реалізується через системи фітомодулів, фітостін, фітоперегородок і фітокартин. Ці конструкції можуть бути стаціонарними — змонтованими на тривалий час, або мобільними, що дає

можливість змінювати їх розташування залежно від потреб. Використання таких систем сприяє не лише декоративному ефекту, а й значно впливає на емоційний стан людини: вони очищують повітря, зволожують його, знижують рівень пилу та створюють відчуття затишку й гармонії.

З психологічної точки зору, вертикальне озеленення виконує функцію заспокійливого та відновлювального чинника. Зелений колір листя сприяє зниженню нервового напруження, формує асоціації із природною рівновагою та стабільністю. Наявність «зелених стін» у громадських просторах підвищує рівень задоволеності середовищем, сприяє соціальній комунікації та відчуттю безпеки.

Сучасні інженерно-технічні рішення, що супроводжують вертикальне озеленення (системи крапельного поливу, автоматизоване підсвічування, гідропонні технології), дозволяють створювати стійкі екосистеми всередині приміщень. Це розширює функціонал озеленення: від естетичного до санітарно-гігієнічного та навіть терапевтичного. Рослини у фітотулах виконують роль бар'єру від сонячних променів, знижують перегрів стін, забезпечують кращу якість повітря та стабілізують мікроклімат.

Для вертикального озеленення найчастіше застосовуються декоративно-листяні види, такі як плющ, філодендрон, хлорофітум чи папороті. Вони не потребують складного догляду й водночас формують візуальну цілісність композиції. Такі рослини створюють атмосферу спокою й природності, що є одним із найсильніших емоційних стимуляторів у просторі.

Попри очевидні переваги, вертикальне озеленення має і певні недоліки: високу вартість впровадження, складність догляду та необхідність у регулярному технічному обслуговуванні. Проте психологічний ефект у вигляді зниження тривожності, покращення концентрації та формування почуття гармонії визнано настільки значним, що його використання стає дедалі поширенішим у сучасних архітектурних і дизайнерських проєктах.

Таким чином, озеленення, зокрема у форматі біофільного підходу, фітодизайну та вертикальних систем, є одним із провідних чинників, що

безпосередньо впливають на емоційний стан людини. Воно не лише прикрашає простір, але й формує психологічний комфорт, сприяє релаксації, соціальній взаємодії та позитивному сприйняттю середовища.

### **5.Форми і лінії**

Форма і лінії є фундаментальними чинниками інтер'єрного дизайну, які безпосередньо впливають на емоційний стан людини. На відміну від кольору чи світла, дослідження впливу архітектурних форм тривалий час залишалися фрагментарними. Однак сучасні експерименти у сфері психології середовища доводять, що геометрія простору може як стимулювати відчуття гармонії та безпеки, так і викликати напруження чи дискомфорт.

#### **Вплив криволінійних та прямолінійних форм**

Ще класичні експерименти Лундгольма (1921) та Поффенбергера (1924) показали, що плавні криві асоціюються з «м'якістю» і спокоєм, тоді як гострі кути сприймаються як агресивні та загрозливі. Сучасні дослідження підтвердили цю закономірність: криволінійні форми здебільшого викликають приємні емоції, стимулюють відчуття тепла й відкритості, тоді як прямі лінії та гострі кути часто асоціюються з жорсткістю і холодністю.

#### **Форми і просторове сприйняття**

Форма інтер'єру визначає не лише емоційний стан, але й спосіб просторової орієнтації. Прямолінійні композиції асоціюються з раціональністю й структурованістю, тоді як динамічні лінії та криві створюють ефект «руху» та енергійності. Такі відмінності можуть підсилювати або знижувати відчуття просторової свободи, відкритості чи, навпаки, тісноти.

#### **Експерименти з віртуальною реальністю**

У дослідженні Вапаєї та співавт. (2020) було створено 75 віртуальних кімнат із різними геометричними характеристиками інтер'єру [ 25,ст. 3149–3155]. Учасники оцінювали їх за моделлю PAD (pleasure–arousal–dominance). Результати показали, що:

Криволінійні форми збільшували відчуття приємності (pleasure) і стимулювали активність (arousal).

Лінійні та гострі геометрії частіше знижували емоційний комфорт, особливо серед учасників із високим рівнем невротизму.

Висота стелі й напрямок ліній (вертикальні, горизонтальні, похилі) також мали значний вплив: високі стелі та похилі форми підсилювали відчуття простору та викликали позитивні асоціації.

Цей підхід є особливо цінним, адже дозволив моделювати реалістичне сприйняття середовища в 3D-просторі на відміну від традиційних 2D-зображень.

### **Взаємодія з особистісними рисами**

Цікаво, що вплив форм і ліній на емоційний стан залежав від особистісних характеристик.

- Особи з високою доброзичливістю (agreeableness) позитивніше реагували на криволінійні елементи.

- Люди з високою відкритістю до досвіду (openness) більше цінували складні просторові рішення та висоту стелі.

- Натомість учасники з високим рівнем невротизму проявляли меншу толерантність до гострих форм і віддавали перевагу плавним лініям.

Таким чином, дизайн інтер'єру має враховувати не лише універсальні емоційні закономірності, але й психологічну різноманітність користувачів.

### **2.3. Мистецтво як емоційний чинник у формуванні простору.**

Мистецтво у структурі сучасного інтер'єрного дизайну виступає не лише декоративним елементом, а ключовим емоційно-психологічним чинником, що визначає характер просторового середовища. Згідно з концепцією емоційно збагаченого простору та принципами Indoorphins-дизайну, художні образи формують сенсорну гармонію, що сприяє вивільненню позитивних емоцій і підвищенню психофізіологічного комфорту людини. Вони активують механізми нейроестетичного сприйняття, завдяки чому простір сприймається не лише візуально, а й на рівні емоційного досвіду.

Історично мистецтво завжди було засобом гармонізації середовища. У добу Ренесансу твори живопису та скульптури визначали пропорції та колористику інтер'єрів, створюючи відчуття цілісності та естетичного порядку. В ХХ столітті, коли художники авангарду (Піт Мондріан, Василь Кандинський, Казимир Малевич) почали переосмислювати форму та колір, виникла тенденція до інтеграції мистецьких принципів у дизайн простору. Метод «образно-морфологічної трансформації» став інструментом, який дозволив художні образи перетворювати в об'ємно-просторові рішення, наділені психологічною дією [ 26,С. 4038–4041].

У контексті концепції Indoorphins мистецтво відіграє роль каталізатора позитивних емоцій. Кольорові композиції, ритміка ліній, текстурність поверхонь чи абстрактна пластика формують середовище, здатне знижувати рівень стресу, посилювати концентрацію та підтримувати внутрішню гармонію користувача. Простір, насичений художніми алюзіями, діє як психоемоційний «провідник» між людиною та навколишнім середовищем, активуючи механізми вироблення ендорфінів — гормонів радості та задоволення.

Використання мистецтва у формуванні простору сьогодні охоплює широкий спектр практик — від стилізації живописних мотивів у меблевих формах до інтеграції цифрового мистецтва у медіа-інтер'єри. Такі підходи не лише збагачують естетичну виразність середовища, але й створюють умови для сенсорної взаємодії, що впливає на емоційний стан користувача. Застосування художніх принципів Мондріана, Ван Гога чи Малевича демонструє, що мистецтво здатне структурувати простір і підсилювати його енергетику — заспокійливу, стимулюючу або медитативну.

Отже, мистецтво є невід'ємною складовою формування Indoorphins-простору. Воно трансформує інтер'єр з утилітарного середовища у психологічно активну систему, що сприяє емоційній рівновазі, самовираженню та відновленню психічних ресурсів. У такий спосіб мистецтво

стає не лише джерелом естетичної насолоди, а й ефективним інструментом психоемоційної регуляції у сучасному дизайні інтер'єру.

#### 2.4. Характеристики мікроклімату як складової емоційно комфортного середовища

*Температура* середовища належить до найсильніших регуляторів емоційного стану людини. Вона має подвійну природу — з одного боку, виступає фізіологічним стресором, з іншого — каталізатором позитивних емоцій.



Підвищене теплове навантаження викликає надмірну активацію серцево-судинної системи, підвищення рівня кортизолу — гормону стресу, що веде до втоми, дратівливості й емоційного виснаження. Так, у дослідженні, проведеному в міському парку Чунціна (Китай), виявлено зворотну залежність між фізіологічно еквівалентною температурою (PET) та показниками позитивного афекту: при зростанні температури від 20 °C до 55 °C позитивні емоції, такі як натхнення, гордість і активність, знижувались у середньому на 7 балів.

Водночас контрольоване тепло чинить протилежну дію. Лабораторні спостереження свідчать, що перебування в теплому приміщенні ( $\approx 28$  °C) підвищує рівень емпатії та доброзичливості, тоді як прохолодніше середовище ( $\approx 21$  °C) — зменшує його. Такий ефект пояснюється спільністю нейронних

механізмів фізичного та соціального тепла: навіть короткий контакт із теплим предметом — чашкою кави чи пледом — підсвідомо викликає відчуття довіри та психологічного комфорту.

Отже, завдання дизайнера полягає не у пошуку «ідеальної» температури, а у створенні термічно збалансованого, динамічного середовища, яке запобігає перегріву чи переохолодженню та водночас дозволяє людині обирати комфортні для себе зони. У межах *Indoorphins* важливим є відчуття теплової різноманітності — сонячне підвіконня для релаксу, підігрів підлоги у ванній, камін або теплий текстиль. Такі деталі формують сенсорне багатство простору, що сприяє емоційній стабільності та відновленню.

### **Теорія алієстезії: задоволення у зміні**

Традиційно системи опалення, вентиляції й кондиціонування (HVAC) прагнуть до *термічної нейтральності* — стану, коли людина не відчуває ні тепла, ні холоду. Однак надмірна стабільність породжує сенсорну депривацію — відчуття безбарвності, втрати енергетичного тону. Концепція алієстезії підкреслює, що справжнє теплове задоволення виникає саме у моменти зміни: прохолодний вітер після спеки чи лагідне тепло в зимовий ранок викликають емоційне піднесення.

Дослідження доводять, що навіть незначні температурні коливання в межах термонеutralної зони позитивно впливають на пильність і продуктивність. Простори з варіативними мікрокліматичними умовами зменшують сонливість, активізують нервову систему та стимулюють відчуття «живого» середовища. Тому головна мета дизайну — не досягти абсолютної нейтральності, а сформувати **сенсорно активний простір**, який м'яко змінюється, викликаючи приємні емоційні реакції.

### **Температура та якість сну**

Сон — основний механізм когнітивного й емоційного відновлення, а температура безпосередньо впливає на його якість. Дослідження показують, що найкращий сон у дорослих настає при 16–21 °С. Тепліші умови скорочують тривалість глибоких фаз сну, збільшують пробудження та підвищують ранкову

втому. Організм природно знижує внутрішню температуру для засинання, тому надмірне тепло порушує цей цикл.

Недосипання через тепловий дискомфорт знижує концентрацію, викликає емоційну нестабільність і послаблює здатність до прийняття рішень. Для літніх людей навіть незначне відхилення від комфортного діапазону ( $\approx 4\text{ }^{\circ}\text{C}$ ) погіршує увагу вдвічі [ 27].

Отже, спальня повинна розглядатися як відновлювальна зона, де застосовується окреме регулювання мікроклімату, натуральні дихаючі матеріали (бавовна, льон, вовна), захист від перегрівання сонцем і якісна вентиляція. Такий підхід відповідає філософії *Indoorphins*, яка розглядає комфорт не як розкіш, а як необхідну умову психічного здоров'я.

### **Якість повітря і вибір матеріалів**

Повітря у приміщеннях часто містить концентрацію шкідливих речовин, що перевищує зовнішні показники у 2–10 разів. Головні джерела — будівельні та оздоблювальні матеріали, меблі, побутова хімія. Найпоширенішим забруднювачем є формальдегід, який виділяється з деревостружкових (ДСП) і деревоволокнистих плит (МДФ), що виготовляються з карбамідоформальдегідних смол. Процес виділення триває роками, особливо в умовах підвищеної температури та вологості.

Хоча натуральна деревина теж може виділяти мінімальні кількості формальдегіду, ці показники у десятки разів нижчі. Натомість синтетичні матеріали й фарби з високим вмістом летких органічних сполук (ЛОС) формують «хімічний коктейль», що спричиняє втому, головний біль і зниження когнітивної ясності. Важливим є також рівень  $\text{CO}_2$ , який при слабкій вентиляції швидко накопичується, викликаючи сонливість і зниження працездатності. Зафіксовано, що збільшення концентрації  $\text{CO}_2$  навіть на 1000 ppm може зменшити швидкість прийняття рішень на 20 % [ 28, С. 1675–1677].

Типовий приклад — кухонні меблі з неякісних МДФ-панелей, що поступово виділяють токсичні гази. Людина, не усвідомлюючи цього, щоденно зазнає хронічного впливу малих доз забруднювачів, що пригнічують

серотонінові механізми й провокують апатію та дратівливість. Отже, матеріалознавчі рішення стають питанням, а й психологічної безпеки.

### **Ароматика та звук як «емоційні акомпанементи» простору**

Розглядаються як своєрідні «емоційні акомпанементи» простору, що діють на підсвідомому рівні та м'яко регулюють психоемоційний стан людини. Використання легких, ненав'язливих заспокійливих ароматів, таких як лаванда, сандал або жасмин, у спальнях і зонах релаксації сприяє зниженню рівня тривожності, емоційного напруження та покращенню якості сну. Натомість у робочих і навчальних зонах доцільним є застосування свіжих стимулювальних ароматичних нот — цитрусових, м'яти чи евкаліпту, які підтримують концентрацію уваги, пильність і когнітивну активність без сенсорного перевантаження.

Поряд із ароматичним тлом важливу роль відіграє акустичний комфорт, що виступає складовою щоденної емоційної регуляції. Обмеження небажаного шуму, використання звукопоглинальних матеріалів, а також впровадження фонових звукових сценаріїв — спокійної музики або природних акустичних патернів, таких як шум води, дощу чи листя, — сприяють стабілізації емоційного стану, зниженню рівня стресу та формуванню відчуття безпеки. У поєднанні з температурою, якістю повітря та матеріалами аромат і звук створюють цілісне сенсорне середовище, яке підсилює відновлювальний потенціал інтер'єру та відповідає філософії *Indoorphins* як архітектури психоемоційного добробуту.

### **Висновок до 2 розділу**

У другому розділі ми здійснили комплексний теоретичний аналіз концепції *Indoorphins* та встановили, що її сутність полягає в інтеграції нейронаукових, психологічних і дизайнерських підходів, спрямованих на формування емоційно сприятливого житлового середовища. Ми показали, що *Indoorphins* виникає як відповідь на сучасні соціокультурні зміни, зокрема зростання уваги до психічного здоров'я та розуміння впливу простору на мозок і поведінку людини. У цьому контексті інтер'єр набуває значення

емоційно активної системи, здатної знижувати стрес і підтримувати загальний психоемоційний баланс. У ході аналізу розглянули основні чинники, що формують емоційний вплив простору: колір, світло, текстури й матеріали, форми й лінії, озеленення, мистецтво та мікроклімат. Ми довели, що сукупність цих елементів створює складний сенсорний механізм, який визначає характер емоційної взаємодії людини з інтер'єром і здатний позитивно впливати на нервову систему.

Окрему увагу ми приділили нейробіологічним процесам, зокрема ролі нейромедіаторів — дофаміну, серотоніну, ендорфінів та окситоцину. Теорії нейроестетики, гештальту, біофілії, сенсорної екології та доказового дизайну (EBD), розглянуті у розділі, формують наукове підґрунтя для прогнозування емоційних реакцій на простір. Проведений аналіз дав нам змогу стверджувати, що дизайн, орієнтований на добробут, повинен поєднувати універсальні психологічні принципи — біофільність, пропорційність і сенсорний баланс — із високим рівнем персоналізації, що враховує індивідуальні потреби та сенсорні тригери користувача. Лише так інтер'єр може забезпечувати відчуття гармонії, безпеки, натхнення та контролю.

У другому розділі теоретична база створює фундамент для переходу до практичних рекомендацій і стратегій проєктування Indoorphins-просторів, підтверджуючи, що майбутнє дизайну інтер'єру полягає у свідомому моделюванні психологічного досвіду, спрямованого на довготривале благополуччя людини.

## РОЗДІЛ 3. СТРАТЕГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДХОДУ В СУЧАСНИЙ ДИЗАЙН ІНТЕР'ЄРУ

### 3.1. Психологічна основа організації середовища та вплив емоційно збагаченого простору на психофізіологічний стан

Сучасна людина сприймає простір не лише як функціональну оболонку, а як сенсорну подію — комплекс взаємодій, у яких тіло, свідомість і навколишні матеріальні структури перебувають у постійному діалозі. Згідно з дослідженнями нейроестетики, естетичний досвід активує ті ж ділянки мозку, що й відчуття безпеки, любові або радості. Це означає, що дизайн може безпосередньо впливати на емоційний центр мозку — лімбічну систему, стимулюючи позитивні психофізіологічні реакції. Саме на цьому базується ідея *Indoorphins*: через колір, світло, текстуру, звук і композицію створювати середовище, здатне підтримувати ментальне здоров'я.

Одним із центральних понять психологічного дизайну є перцептивна екологія — наука про те, як людина інтерпретує просторові стимули. Вона пояснює, що ми не просто бачимо форму чи матеріал, а відчуваємо їх як частину власного тілесного досвіду. Наприклад, гладка поверхня асоціюється зі стабільністю, м'яка тканина — із турботою, а природне дерево — із теплом і спокоєм. Через такі невербальні сигнали простір передає емоційні коди, які мозок зчитує автоматично. Відповідно, емоційний комфорт виникає тоді, коли середовище говорить з людиною на «сенсорній мові», узгодженій з її підсвідомими очікуваннями [ 28, С. 15–29].

Особливу роль у цьому процесі відіграє сенсорний інтелект середовища — здатність простору взаємодіяти з людиною через багатоканальні відчуття. Якщо традиційний інтер'єр сприймався переважно зором, то сьогодні важливо враховувати дотикові, температурні, акустичні та навіть ароматичні характеристики. Вони формують мультисенсорну композицію, яка або стимулює, або заспокоює психіку. Наприклад, м'яке розсіяне світло поєднане

з теплою фактурою текстилю створює враження затишку, тоді як надмірна яскравість і холодні поверхні можуть викликати напруження.

Когнітивна психологія пояснює, що мозок постійно прагне до впорядкованості. Коли середовище хаотичне, виникає перевантаження сенсорної інформації, що призводить до зростання рівня кортизолу та зниження концентрації. Тому гармонійний дизайн діє як «когнітивний фільтр» — він мінімізує шум, структурує візуальний потік і створює передбачувану логіку орієнтації. У результаті людина витрачає менше енергії на адаптацію, а її мозок може спрямовувати ресурси на творчість або відпочинок. Таким чином, психологічний комфорт — це не суб'єктивна естетична реакція, а результат зниження когнітивного навантаження через архітектурну ясність.

Важливою категорією сучасного підходу є **нейроархітектура** — галузь, що досліджує, як архітектурні параметри впливають на нейронну активність. Згідно з експериментами, високі стелі стимулюють креативне мислення, округлі форми знижують рівень стресу, а природне освітлення регулює циркадні ритми, нормалізуючи сон і концентрацію. Це надає дизайну науково вимірювану цінність — він стає не лише візуально привабливим, а й нейрофізіологічно ефективним.

Сутність підходу *Indoorphins* полягає також у людиноцентричності. Дизайнер більше не виступає лише естетом, а перетворюється на дослідника поведінки. Використовуючи принципи *Design Thinking* та емпатійного аналізу, він вивчає психоемоційні реакції користувачів: страх, втому, збудження, відчуття безпеки чи тепла. Простір, спроектований з урахуванням цих параметрів, сприймається як «підтримувальний партнер», а не як статичний фон.

Додатковим чинником є біофільний вимір психології простору. Людина еволюційно сформована в тісному зв'язку з природою, тому природні мотиви (вода, зелень, органічні форми, текстури каменю й дерева) відновлюють відчуття спокою. Дослідження підтверджують, що біофільні інтер'єри здатні

знижувати частоту серцебиття на 6–8 %, покращувати настрій і підвищувати когнітивну продуктивність [ 29, С. 190–205].

Нарешті, важливою складовою психологічної основи є втілене пізнання (*embodied cognition*) — ідея про те, що мислення нерозривно пов'язане з тілом. Ми сприймаємо простір не абстрактно, а через рух, дотик, рівновагу, температуру. Тому ефективний дизайн має активізувати тілесний досвід: стимулювати рух, забезпечувати ергономічну логіку та тактильне задоволення. Простір, який «відчувається тілом», формує глибше емоційне залучення та триваліший позитивний ефект, ніж той, що існує лише як візуальний об'єкт.

Отже, психологічна основа концепції *Indoorphins* полягає в тому, що дизайн житлового простору стає формою психотерапії середовищем. Він поєднує знання нейронаук, когнітивної психології, біофілії та естетики для формування середовищ, які не лише відповідають функціональним потребам, а й активно впливають на емоційний стан користувача. Таке середовище не просто «виглядає комфортним» — воно фізіологічно створює відчуття комфорту, сприяє релаксації, концентрації та психологічному відновленню.

### 3.2. Філософсько-естетичні основи дизайну інтер'єру

Тренд **Indoorphins**, що поєднує поняття *indoor* (внутрішній простір) і *endorphins* (гормони щастя), сформувався як відповідь на зростання потреби людини у гармонійному, терапевтичному житловому середовищі. Суть цього напряму полягає у створенні простору, здатного активувати ендорфінову реакцію організму та стимулювати відчуття радості, безпеки, внутрішнього спокою й задоволення. У межах сучасного дизайну житла *Indoorphins* розглядається як інтеграція біофільних, сенсорних і психологічних чинників, які перетворюють інтер'єр на середовище емоційного відновлення та психофізіологічної стабільності

#### Наукові основи феномену *Indoorphins*

Дослідження останніх років підтверджують, що емоційно збагачений інтер'єр має вимірюваний, фізіологічно обґрунтований вплив на стан людини.

Зокрема, Cerwén & Hägerhäll довели, що природні елементи — рослинність, вода, деревина, природне світло — сприяють зниженню активності симпатичної нервової системи й активують парасимпатичну, яка відповідає за стан відпочинку та релаксації. Під час експериментів фіксувалися зниження частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та електродермальної активності — фізіологічних маркерів спокою [ 30].

Дані Гарвардської школи громадського здоров'я також підтверджують, що перебування у біофільному чи навіть віртуально біофільному інтер'єрі призводить до зниження рівня кортизолу, покращення варіабельності серцевого ритму (HRV) та стабілізації електропровідності шкіри. Ці результати свідчать про те, що природні стимули здатні швидко активувати механізми внутрішнього відновлення

Паралельно, дослідження Xing та колег виявили, що біофільні середовища не лише знижують стрес, а й підвищують когнітивну продуктивність, стимулюють креативність і концентрацію. Ці ефекти корелюють із теорією відновлення уваги (Attention Restoration Theory, Kaplan & Kaplan), згідно з якою природні ритми та образи відновлюють психічну енергію після навантаження [ 31].

У цьому контексті інтер'єр Indoorphins функціонує як **емоційна лабораторія**, де кожен елемент дизайну — від світла й кольору до текстури й звуку — стає тригером для виділення «гормонів щастя».

Психофізіологічна дія такого простору виникає внаслідок синергії сенсорних факторів. Природне світло стимулює синтез серотоніну, зелень підвищує концентрацію та зменшує емоційне виснаження, текстури дерева й каменю створюють відчуття заземленості (Al Khatib et al., 2024). Оптимальний мікроклімат, згідно з Cerwén & Hägerhäll (2025), зменшує м'язове напруження, стабілізує серцеві показники й формує відчуття затишку.

Таким чином, Indoorphins-простір впливає на всі сенсорні системи: зорову, слухову, тактильну, нюхову. Природні запахи, світло, фактури та звуки формують стійкі позитивні асоціації, які знижують тривожність і

нормалізують дихання. Фактично, інтер'єр, створений за принципами Indoorphins, виконує **психотерапевтичну функцію**, сприяючи емоційному відновленню та гармонізації фізіологічного стану.

У науковому дискурсі Indoorphins розглядають як сучасну форму емоційно-орієнтованого дизайну, що інтегрує біофілію, психологію середовища та дані нейрофізіології (Yin et al., 2020; Xing et al., 2025). Це підхід, який переосмислює інтер'єр як інструмент терапії, підтримки настрою та стабілізації психофізіологічних процесів.

У структурі Indoorphins-дизайну мистецтво відіграє центральну роль — воно виступає не лише декоративним елементом, а емоційним механізмом, що формує характер простору. Згідно з принципами емоційно збагаченого середовища, художні образи сприяють вивільненню позитивних емоцій, активують нейроестетичні механізми та підсилюють психофізіологічний комфорт користувача /

Історично мистецтво завжди виконувало функцію впорядкування та гармонізації середовища. У добу Ренесансу живопис і скульптура визначали пропорції, колористику та ритміку інтер'єру. У ХХ столітті художні новації авангарду (П. Мондріан, В. Кандинський, К. Малевич) започаткували тенденцію інтеграції абстрактних принципів композиції у дизайн простору. Метод образно-морфологічної трансформації дозволив перетворювати художній образ у об'ємно-просторові рішення з вираженим психологічним впливом.

У контексті Indoorphins мистецтво стає **каталізатором позитивних емоцій**. Кольорові структури, тактильні поверхні, ритміка ліній чи абстрактні форми створюють відчуття спокою, натхнення або активності. Вони знижують рівень стресу, покращують концентрацію та формують атмосферу внутрішньої гармонії. Простір, насичений художніми алюзіями, діє як психоемоційний модератор, що активує механізми вироблення ендорфінів — гормонів радості.

Сьогодні мистецтво інтегрується у дизайн інтер'єру через широкий спектр практик — від класичних полотен і скульптур до цифрових інсталяцій,

медіа-арт-панелей і параметричних форм. Художні стратегії Мондріана, Ван Гога, Малевича чи сучасних авторів формують енергетику простору: заспокійливу, медитативну або стимулюючу.

Отже, мистецтво є невід’ємним елементом Indoorphins-середовища, яке підтримує емоційний баланс, сприяє самовираженню та відновленню психічних ресурсів.

### **Філософсько-естетичні основи Indoorphins-дизайну**

Філософсько-естетичний вимір сучасного дизайну інтер’єру розглядає його як форму культурного висловлювання, що поєднує матеріальне та духовне. Простір не є нейтральним — він структурує досвід людини, впливає на поведінку, світогляд і самоідентифікацію. Мартін Гайдеггер у праці «Будувати, мешкати, мислити» підкреслював, що людина «мешкає» у світі екзистенційно: через взаємодію з речами вона творить власний спосіб буття. Дизайн інтер’єру у цьому контексті виступає формою філософської комунікації між людиною та простором [ 32].

### **Естетика як форма смислотворення**

У сучасному дизайні естетика розглядається не як прикрашання, а як створення досвіду. Гармонія пропорцій, ритм, фактурність і колір формують емоційний наратив простору. У працях С. Ленгер і Р. Шустермана естетика постає як «втілене пізнання» — спосіб розуміння світу через відчуття. Це особливо важливо для інтер’єру, де контакт із матеріалом, світлом чи температурою формує емоційний резонанс [ 33].

### **Простір, час і феноменологія**

Традиції феноменології (К. Норберг-Шульц, М. Мерло-Понті) стверджують, що людина відчуває простір тілесно. Архітектура стає продовженням тіла, резонуючи з ритмами природи. Звідси — важливість природного освітлення, органічних форм, текстур, що передають матеріальність і час.

Сучасний дизайн активно використовує концепцію «естетики тиші» (J. Cage, T. Ando), яка підкреслює роль мінімалізму, чистоти та медитативності

середовища .Тут естетика стає способом повернення до внутрішньої рівноваги.

### **Гуманістична парадигма та етична естетика**

Сучасний дизайн базується на гуманістичних цінностях — емпатії, інклюзивності, турботі. Дизайн розглядається як акт підтримки людини. Кожне рішення — від кольору до структури планування — має підтримувати психологічну рівновагу мешканця.

Естетика ХХІ століття поєднує красу та етику: екологічні матеріали, мінімізація вуглецевого сліду, переробка — це частина етичної естетики. У цьому контексті виникає поняття «естетики автентичності», де природність і недосконалість матеріалів мають моральну й емоційну цінність.

### **Сенсорна естетика та нейроестетика**

Сенсорний досвід є основою естетичного сприйняття. Доведено, що гармонійні композиції знижують активність мигдалеподібного тіла — центру страху — а плавні лінії стимулюють вироблення ендорфінів. Таким чином, естетика має нейробіологічний ефект

### **Синтез естетики та технологій**

Цифрові технології розширюють межі естетики: VR-інсталяції, інтерактивне освітлення, параметричні форми створюють динамічні середовища, які реагують на рух, час доби чи емоційний стан користувача. Це втілює ідею «живого простору», де краса — це процес, а не статична форма.

## **3.3.Соціокультурні чинники формування інтер'єрів**

Сучасний дизайн інтер'єру виступає не лише як візуальна чи функціональна дисципліна, а як соціокультурний феномен, що відображає стан суспільства, його цінності, світогляд і колективну свідомість. Інтер'єр стає своєрідним «дзеркалом культури» — через нього можна простежити трансформації соціальних структур, економічних відносин, стилю життя та ідентичності людини. Простір, у якому живе людина, вбирає у себе

особливості її культури, соціального середовища, рівня технологічного розвитку та навіть політичних обставин часу.

Соціокультурні основи сучасного дизайну формуються на перетині кількох ключових процесів — глобалізації, урбанізації, цифровізації, екологічного мислення та психологізації культури. Глобалізація зумовила відкритість до культурного обміну та гібридизацію стилів: сьогодні інтер'єри поєднують скандинавський мінімалізм із японською філософією «вабі-сабі», середземноморську теплоту з індустріальними мотивами, етнічні елементи з високими технологіями. Проте така багатшаровість породжує потребу у збереженні локальної ідентичності. Тому сучасний український дизайн дедалі частіше звертається до національних ремісничих традицій, природних матеріалів, символічних кольорів і мотивів народного мистецтва, надаючи їм нової естетичної інтерпретації. Таким чином, соціокультурний підхід у дизайні полягає у поєднанні універсального і локального, глобальних тенденцій і культурного коріння.

### Соціокультурні чинники формування інтер'єрів

Глобалізація	Цифровізація	Психологізація культури
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Культурний обмін і гібридизація стилів</li> <li>• Поєднання традицій різних регіонів</li> <li>• Зростання інтересу до локальної ідентичності</li> <li>• Повернення до ремісничих та національних традицій</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формування «доповненого» технологіями простору</li> <li>• Інтеграція розумних систем, автоматизації, сенсорів</li> <li>• Динамічне та біоритмічне освітлення</li> <li>• Концепція «soft-tech aesthetics» — м'яка гуманна технологічність</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зростання значення емоційного здоров'я</li> <li>• Дім як простір психологічної підтримки</li> <li>• Емоційний дизайн, зниження стресу, баланс</li> <li>• Інтер'єр як засіб саморегуляції</li> <li>• Післяпандемійний запит на комфорт і стабільність</li> </ul>

Урбанізація	Екологічне мислення
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зміна способу життя в містах</li> <li>• Компактні площі → багатофункціональні рішення</li> <li>• Потреба у гнучкості та мобільності простору</li> <li>• Інтер'єр як інструмент адаптації до швидкого темпу життя</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стійкі матеріали</li> <li>• Переробка, повторне використання</li> <li>• Локальне виробництво</li> <li>• Естетика відповідальності: краса = етичність</li> <li>• Перехід від культури споживання до усвідомленості</li> </ul>

Дизайн інтер'єру у XXI столітті формується під впливом соціальних зрушень, серед яких ключовими є зміна ролі житлового простору та його функцій. Після пандемії COVID-19 дім перетворився з місця відпочинку на багатофункціональний простір, який виконує роль офісу, студії, місця навчання, фізичної активності й відновлення. Це зумовило появу нових соціокультурних запитів: потреби у гнучкості, мобільності, психологічному комфорту, можливості адаптації простору до змінних життєвих сценаріїв. Відповідно, сучасний інтер'єр став не лише фізичним, а й емоційним середовищем — простором, який підтримує добробут, ідентичність і внутрішню рівновагу людини [34].

Соціокультурна роль дизайну полягає також у моделюванні соціальних відносин. Простір формує способи взаємодії, впливає на комунікацію, почуття спільності чи відокремлення. У цьому контексті дизайн виступає як інструмент соціальної інтеграції — він здатен підтримувати інклюзивність, рівність, взаємоповагу. Набула популярності концепція універсального дизайну (universal design), що розвивається у сучасному світі, базується на принципі доступності та гідності для всіх користувачів незалежно від віку, фізичних можливостей або соціального статусу. Такий підхід має не лише функціональне, а й гуманістичне значення, оскільки забезпечує соціальну справедливість у просторі.

Крім того, у структурі соціокультурних засад важливе місце посідає феномен емоційної культури. Сучасне суспільство, втомлене від інформаційного перевантаження, шукає у просторі дому не лише естетики, а й психологічного заспокоєння. Звідси тенденція до «емоційного дизайну», який спрямований на створення середовища, що підтримує позитивний стан людини, зменшує стрес і стимулює емоційну рівновагу. Інтер'єр стає не просто середовищем перебування, а засобом саморегуляції — простором терапії та відновлення. Це особливо актуально в контексті нової соціальної реальності, де дім виконує роль безпечного притулку в умовах воєнних чи економічних криз.

Цифровізація суспільства спричинила появу нового соціокультурного феномена — «доповненого простору». Сучасний інтер'єр уже не відокремлений від технологій, він інтегрує в себе розумні системи, сенсорне керування, інтерактивні елементи, штучне освітлення, що змінюється залежно від біоритмів. Такі рішення створюють нову естетику — технологічно-гуманну, яка поєднує комфорт і емоційну теплоту. Дизайнери дедалі частіше звертаються до поняття «soft-tech aesthetics» — м'якої технологічності, де інновації підпорядковуються людині, а не навпаки. Це є виявом культурної тенденції до поєднання технологічного прогресу з гуманістичними цінностями [35].

Соціокультурні основи сучасного дизайну інтер'єру неможливо розглядати поза контекстом сталого розвитку та етичної відповідальності. Вибір екологічних матеріалів, повторне використання предметів, мінімізація відходів і локальне виробництво стають не лише економічно доцільними, а й культурно значущими. Естетика сьогодення — це естетика етичності, у якій краса тотожна відповідальності. У цьому проявляється нова парадигма споживання — від культури володіння до культури свідомого користування, від надмірності до усвідомленої простоти.

Сучасний дизайн також відображає соціальні процеси індивідуалізації. Простір стає інструментом самовираження, способом комунікації із зовнішнім світом і водночас приватною зоною самопізнання. Через інтер'єр людина демонструє свій соціальний статус, естетичні смаки, життєві цінності. Проте ця індивідуалізація не є ізоляцією — навпаки, вона підкреслює належність до певних культурних спільнот: еко-свідомих, креативних, цифрових чи традиційно-патріотичних.

Отже, соціокультурні основи сучасного дизайну інтер'єру полягають у його здатності бути медіатором між людиною та культурою. Дизайн не лише відтворює соціальну дійсність, а й формує її, впливаючи на моделі поведінки, комунікацію та емоційний стан суспільства. Сучасний інтер'єр — це простір діалогу між глобальним і локальним, традицією і технологією, естетикою і

етикою. Він стає своєрідним культурним текстом, який людина «читає» щодня, взаємодіючи з ним тілесно, емоційно і духовно.

Таким чином, соціокультурний вимір дизайну інтер'єру визначає його як потужний інструмент культурної репрезентації та соціальної взаємодії. Через простір ми не лише облаштовуємо побут, а й формуємо нову соціальну свідомість, у якій цінності краси, добробуту, рівності та гармонії з природою стають визначальними складовими сучасного людського існування.

### **3.4. Архітектурно-дизайнерські принципи планування на основі аналізу сучасних практик реалізації тренду *Indoorphins* в житлових і громадських інтер'єрах**

Архітектурно-дизайнерські принципи планування сучасного житлового середовища дедалі частіше формуються під впливом концепції *Indoorphins* — підходу, що поєднує внутрішній простір (*indoor*) з ендорфіновими реакціями організму (*endorphins*). Цей тренд виник як відповідь на зростання запиту суспільства на гармонійні, терапевтичні інтер'єри, які позитивно впливають на емоційний стан та фізіологічне самопочуття мешканців. Концепція передбачає створення простору, здатного активувати почуття радості, спокою, безпеки й задоволення через взаємодію біофільних, сенсорних і психологічних чинників. Саме тому *Indoorphins* став не лише декоративним напрямом дизайну, а стратегічною моделлю формування середовища, орієнтованого на добробут людини.

#### **Проект *The BETA Project*: біофільне мистецтво як джерело ендорфінів**

Одним із найяскравіших прикладів реалізації принципів емоційно збагаченого середовища є *The BETA Project (Biophilia Enhanced Through Art)*, втілений у *Center for Sustainable Landscapes (CSL)* при *Phipps Conservatory and Botanical Gardens* у місті Піттсбург (США). Цей центр вважається однією з найекологічніших будівель у світі, сертифікованою за системами LEED Platinum, WELL Building Standard і Living Building Challenge. Проект BETA

став невід'ємною частиною цього комплексу, уособлюючи мультисенсорну програму біофільного мистецтва, що об'єднує екологічну архітектуру, мистецтво й психологію середовища з метою формування позитивних емоційних станів користувачів.

Основна ідея проєкту полягає у створенні такого простору, який підсилює психофізіологічне благополуччя людини, активізуючи вироблення «гормонів радості» — ендорфінів, серотоніну та дофаміну. Цей підхід безпосередньо перегукується з концепцією Indoorphins, згідно з якою інтер'єр має не лише естетичну чи функціональну роль, а й виконує психотерапевтичну функцію, впливаючи на емоційний стан через сенсорну насиченість, природні мотиви, світло, звук і колір.

У філософії ВЕТА центральним є поняття біофілії — любові до життя, визначеної Е. Фроммом і популяризованої Е. Вілсоном як вродженої емоційної прив'язаності людини до живих систем. Просторово-психологічна модель проєкту спрямована на відновлення природного зв'язку людини з довкіллям та подолання сенсорної депривації, властивої урбанізованим середовищам. Через взаємодію з мистецтвом, природними матеріалами, звуками й кольорами простір активує емоційні механізми сприйняття, викликаючи відчуття гармонії, спокою, рівноваги й натхнення.

Просторова організація комплексу CSL створює своєрідну «живу галерею природи», у якій кожен елемент має емоційно-психологічну функцію. У проєкті використано понад двадцять артінсталяцій: живопис, скульптуру, інтерактивні об'єкти, звукові композиції й природні експозиції. Матеріали — дерево, скло, глина, метал і природні пігменти — забезпечують органічність. Форми плавні, асиметричні, нагадують структури листя, пелюсток чи води, створюючи відчуття природного руху та безперервності.

Особливою рисою ВЕТА стало залучення людини до творчої взаємодії з простором. Інсталяції, як-от «Skywatcher Loom», запрошують користувачів до участі: співробітники влітають нитки кольору, що відповідають відтінку неба у певний момент. Такий процес має медитативний характер, формує

усвідомлення часу, циклічності природи, заспокоює психіку та розвиває *mindfulness*.

Художньо-дизайнерська структура ВЕТА базується на десяти патернах біофільного дизайну Стівена Келлєрта — краса, цикли, інтерактивність, усвідомленість, сенсорне багатство, символічна геометрія тощо. Кожен із них у різний спосіб сприяє емоційному відновленню: краса формує емпатію, сенсорне багатство — знижує стрес, а символічна геометрія — гармонізує простір через природні пропорції [36, С.3-5].

Проект вражає системністю сенсорного досвіду: звукові інсталяції реагують на час доби та погоду, світлові сценарії наслідують природні цикли, а художні роботи відображають зміни сезонів. Простір не статичний — він динамічний, живий, адаптивний.

Розробка проекту включала біофільні воркшопи, де учасники поєднували навчання, гру, медитацію та спільне створення мистецтва. Такий підхід демонструє новий тип взаємодії користувача з простором, у якому людина стає співавтором емоційного досвіду, а не лише його споживачем.

Постокупаційне дослідження підтвердило значний позитивний вплив ВЕТА на психоемоційний стан користувачів: понад 70% респондентів зазначили підвищення усвідомлення зв'язку з природою, 80% — покращення настрою та зниження стресу. Працівники CSL повідомляли про зростання концентрації, креативності та загального відчуття гармонії. Таким чином, ВЕТА демонструє ефективність біофільного середовища як каталізатора ендорфінних реакцій, що повністю узгоджується з принципами *Indoorphins*. (Рис 3.1).



Рис 3.1 — Center for Sustainable Landscapes (CSL) у місті Піттсбург [ 37].

Сучасне житло дедалі частіше проєктується як простір для відновлення, самовираження й гармонії.

**Serenbe Community (штат Джорджія, США)** — масштабна реалізація біофільного дизайну на рівні цілої спільноти. Поселення спроєктоване відповідно до природних ритмів: понад 15 миль пішохідних стежок, геотермальні будинки, органічні ландшафти та спільні простори, що сприяють соціальній взаємодії. Дослідження показали показовий результат — серед дітей у Serenbe не зафіксовано випадків астми. Це підтверджує прямий вплив дизайну на здоров'я й добробут мешканців (Рис 3.2 ) [ 38].



Рис 3.2 — Serenbe Community (штат Джорджія, США) [ 38].

**Garden and House (Токіо, Японія, арх. Ryue Nishizawa) —**

радикальний експеримент із вертикальною інтеграцією природи у щільному міському середовищі. Кожен поверх поєднує функцію кімнати й тераси, а садові насадження стають частиною щоденного життя. Прозорі фасади, світло й зелень створюють середовище, яке розмиває межу між «всередині» та «зовні», забезпечуючи психологічну рівновагу (Рис 3.3 ).



Рис 3.3 — Garden and House (Токіо, Японія, арх. Ryue Nishizawa) [ 39].

**Bosco Verticale (Мілан, Італія, Boeri Studio)** — знаковий приклад біофільної архітектури нового покоління. На двох вежах висаджено понад 900 дерев і 16 000 рослин, які очищують повітря, регулюють температуру, знижують шум і створюють відчуття міського «оазису». Це демонструє, що навіть щільна забудова може бути гармонійною з природою (Рис 3.4 )



Рис 3.4 — Bosco Verticale (Мілан, Італія, Voeri Studio) [ 40].

**Maggie’s Yorkshire (Лідс, Велика Британія, Heatherwick Studio)** — приклад «архітектури турботи» у сфері охорони здоров’я. Центри Maggie’s створені для підтримки онкопацієнтів, і їхня архітектура спрямована на зцілення через біофільні принципи: природне світло, дерев’яні структури, дахові сади, теплі кольори та домашню атмосферу. Інтер’єр формує почуття спокою, безпеки та надії (Рис 3.5 ).



Рис 3.5 — Maggie's Yorkshire (Лідс, Велика Британія, Heatherwick Studio [ 41].

### **Finca-Style Coastal Hideaway (Балеарські острови, Іспанія)**

Це приклад сучасного житлового інтер'єру, що інтерпретує традиційну середземноморську типологію *finca* через мінімалістичні форми, природні матеріали та стриману нейтральну палітру. Простір організований як цілісне, відкрите середовище, у якому світло, фактури дерева, текстиль та земляні відтінки формують відчуття спокою й тактильної гармонії. Основною ідеєю проекту є створення емоційно стабільного, відновлювального середовища, де інтер'єр не домінує над людиною, а підтримує її психоемоційний баланс, сприяючи уповільненню ритму життя та відчуттю природної рівноваги (Рис 3.6 ).



Рис 3.6 — Coastal Hideaway (Design Milk, Іспанія) [42].

### **Park Slope Renovation (Ariel Okin, Нью-Йорк, США)**

Це приклад житлового інтер'єру, у якому затишок і емоційний комфорт формуються через теплу кольорову палітру, м'які фактури та тактильні матеріали. Простір не демонструє статусу чи формальної репрезентативності, а орієнтований на щоденне життя, відновлення та відчуття домашньої безпеки. Основною ідеєю проекту є створення спокійного, «обіймаючого» середовища, де світло, текстиль і природні відтінки працюють як емоційні регулятори, формуючи атмосферу стабільності, тепла й психологічного балансу (Рис 3.7).



Рис 3.7 — Park Slope Renovation (Ariel Okin, Нью-Йорк, США) [ 43].

### **East Hampton Normandy-Style Home (East Hampton, Нью-Йорк, США)**

Це приклад житлового інтер'єру, у якому класичні європейські мотиви нормандської архітектури поєднуються з м'якою, стриманою американською інтерпретацією комфорту. Простір побудований на балансі традиційних форм, теплих нейтральних тонів і тактильних матеріалів, що створюють відчуття стабільності та захищеності. Основною ідеєю проєкту є формування спокійного, врівноваженого середовища, де ритм життя уповільнюється, а інтер'єр сприяє емоційному відновленню, відчуттю дому та внутрішньої рівноваги (Рис 3.8)



Рис 3.8 — East Hampton Normandy-Style Home (East Hampton, Нью-Йорк, США) [ 44].

### **Malibu Beach Residence (StudioIlse, Каліфорнія)**

Це приклад простору, в якому **природа стає повноправним елементом дизайну**, а архітектура лише м'яко формує рамки для її присутності. Ільзе Кроуфорд створює інтер'єр, що не ізолює людину від зовнішнього середовища, а навпаки — **відкриває її до природних ритмів моря, світла і простору**.

Основною ідеєю проекту є створення **відчуття легкості, дихання та просторової свободи**, де людина може відновлюватись так само природно, як вода оновлює берег (Рис 3.9 ).



Рис 3.9 — Malibu Beach Residence (StudioIlse, Каліфорнія) [ 45].

### **Економічна, соціальна та культурна цінність концепції Indoorphins**

Розглянуті приклади свідчать, що дизайн, орієнтований на психоемоційне та фізичне благополуччя людини, має не лише естетичне, а й економічне та соціальне значення.

Біофільні та ендорфін-орієнтовані рішення дають практичний ефект:

- офіси з якісним освітленням і вентиляцією підвищують продуктивність працівників;
- лікувальні заклади з елементами психологічного комфорту скорочують терміни реабілітації;
- житлові комплекси, інтегровані з природним середовищем, мають більшу ринкову вартість і приваблюють людей, орієнтованих на здоровий спосіб життя.

Таким чином, концепція Indoorphins виходить за межі гуманістичного чи естетичного підходу — вона стає стратегією майбутнього, що поєднує науку, бізнес і соціальну відповідальність. Архітектура та дизайн, які турбуються про добробут людини, — це не витрати, а інвестиція у здорове, стає та щасливе

Показані вище приклади доводять, що емоційно орієнтований, біофільний і людиноцентричний дизайн має реальний позитивний вплив на психофізіологічний стан людини. Логічним продовженням цього аналізу є розгляд базових архітектурно-дизайнерських принципів, які дозволяють формувати такі середовища у сучасному житловому просторі. Саме вони створюють фундамент, на якому будується підхід Indoorphins як цілісна просторово-психологічна система.

У сучасному розумінні архітектурно-дизайнерські принципи інтер'єру формуються на стику естетичних, функціональних, технологічних та психологічних чинників, що впливають на якість середовища й визначають його вплив на людину. Дизайн перестає бути лише композицією матеріальних елементів — він інтегрує архітектуру, нейропсихологію, екологічне мислення та сенсорну науку, формуючи гармонійний, адаптивний і людиноцентричний простір.

Сучасний інтер'єр, орієнтований на принципи Indoorphins, спирається на низку взаємопов'язаних категорій: просторову організацію, пропорційність, гнучкість, інтеграцію природних факторів, сенсорне балансування, тактильну та візуальну матеріальність, технологічну адаптивність. Їх цілісне застосування дозволяє формувати не лише естетично завершені, а й

психологічно підтримувальні простори, здатні позитивно впливати на поведінку, емоційний стан та когнітивні процеси користувача.

Одним із ключових принципів є організація простору як безперервної системи зв'язків, а не як набору ізольованих кімнат. Простір сприймається як динамічна структура, де взаємодіють зони різної активності — від роботи до відпочинку, від приватності до соціальної взаємодії. Таке «плинне зонування» замінює жорсткі межі на м'які переходи, що формуються світлом, матеріалами або об'ємно-просторовими акцентами. Це відповідає сучасній моделі житла, де open space трансформується у більш nuanced-структуру з багаторівневою приватністю, але без втрати відчуття свободи.

Важливу роль відіграє масштаб і пропорційність середовища. Простір, що відповідає людському масштабу, формує відчуття безпеки, стабільності та психологічного комфорту. Гармонійні пропорції — баланс висоти, ширини, глибини, симетрії й асиметрії — створюють зрозумілий, ритмічний візуальний наратив. У сучасному дизайні ці принципи розглядаються не лише як естетичні, а й як психоемоційні: згідно з гештальт-підходом, людина прагне до цілісності візуального образу, тому пропорційно організований простір знижує напругу та оптимізує орієнтацію.

Технологічні інновації також суттєво впливають на архітектурно-дизайнерські рішення. Інтеграція систем «розумного дому», енергоефективного освітлення, автоматичної вентиляції, адаптивних світлових сценаріїв або сенсорних систем дає змогу створювати динамічні, «живі» інтер'єри. У таких просторах технологія стає партнером архітектури, забезпечуючи індивідуально комфортний мікроклімат і підтримуючи біоритми мешканця. Саме це лежить в основі нейроінтер'єрів — систем, що формують емоційно регульоване середовище [ 46].

У сучасному дизайні особливу роль відіграє світло. Воно є одним із найсильніших регуляторів емоційного стану, впливаючи на циркадні ритми, концентрацію, працездатність і психологічну рівновагу. Принцип багаторівневості освітлення — природне, загальне, локальне та декоративне —

формує середовище, здатне адаптуватися до сценаріїв життя людини. У психологічно комфортних інтер'єрах штучне світло не конкурує з природним, а підкреслює його, створюючи м'яку атмосферу стабільності та тепла.

Важливим принципом є матеріальність і тактильність. Натуральні матеріали — дерево, камінь, льон, глина, мікроцемент — створюють відчуття заземленості, природності та тілесної присутності. Текстури працюють на підсвідомому рівні, формуючи сенсорний зв'язок між людиною та простором. Сучасна тенденція полягає у створенні тактильно багатих середовищ, де фактури взаємодіють між собою на контрастах і гармонії, забезпечуючи сенсорну рівновагу [ 47,С.10-13].

Архітектурно-дизайнерські принципи сьогодення нерозривно пов'язані з біофільним підходом. Включення рослинності, природних орнаментів, водних композицій, панорамних видових вікон, змінного природного освітлення сприяє зниженню рівня стресу, стабілізації емоційного стану та відновленню концентрації. Біофільний інтер'єр виступає екосистемою, що гармонізує естетику, ергономіку та психофізіологічні потреби користувача.

Гнучкість і адаптивність простору — ще один ключовий принцип. Мобільні перегородки, модульні меблі, трансформовані системи зберігання, регульоване освітлення дозволяють швидко змінювати функціональну структуру інтер'єру відповідно до потреб мешканця. Контроль над середовищем формує відчуття автономії та психологічного комфорту, що є центральним для інтер'єрів, орієнтованих на добробут.

Ергономіка виступає фундаментом сучасного проектування. Вона враховує антропометрію, зони досяжності, природні рухи тіла та фізіологічні межі зручності. Ергономічний простір знижує фізичне навантаження, покращує загальний стан, підвищує продуктивність і сприяє емоційній стабільності. Сучасний підхід інтегрує ергономіку та естетику, демонструючи, що комфорт — це частина краси.

Усе більшої актуальності набувають принципи сталого проектування. Йдеться не лише про енергоефективність чи повторне використання

матеріалів, а й про створення довговічних, етичних, візуально стриманих інтер'єрів, що не старіють морально. «Екологія форми» передбачає мінімізацію візуального шуму, раціональність конструкцій, простоту та функціональність — усе це прямо співвідноситься з психологічним комфортом [ 48].

Не менш важливим є гармонійне поєднання форми й функції. Класичний принцип «форма слідує за функцією» трансформується у сучасну формулу: «форма і функція взаємодіють». Це відображає потребу поєднання композиційної логіки, емоційної виразності та практичності в єдину систему, що працює на користувача.

Психологічний аспект архітектурно-дизайнерських принципів проявляється у створенні емоційно збагачених середовищ. Через колір, ритм, масштаб, світло та матеріальність формується «емоційна архітектура», здатна викликати різні психоемоційні стани — від спокою до натхнення. Це зближує сучасний підхід із нейроархітектурою, де простір розглядається як механізм впливу на когнітивні та емоційні реакції людини.

Узагальнюючи, сучасні архітектурно-дизайнерські принципи можна визначити як прагнення до цілісності, гнучкості та сенсорного благополуччя. Інтер'єр сьогодні — це багатовимірна система, де технологія поєднується з природою, функціональність — з емоційністю, а естетика — з психологією. Головне завдання такої системи — підтримати людину на фізичному, емоційному та культурному рівнях, створюючи середовище, яке сприяє відновленню, розвитку та гармонії з собою і світом.

### **3.5. Наукова інтеграція сучасних технологій в дизайні середовища**

Сучасний дизайн інтер'єру все частіше постає не як суто художня чи прикладна діяльність, а як інтегрована наукова система, що поєднує методи, теорії та інструменти з різних галузей знань — психології, архітектури, нейронауки, екології, соціології, біоетики, кібернетики та когнітивних наук. Ця міждисциплінарність відкриває нові можливості для формування середовищ,

які не лише естетично привабливі, а й науково обґрунтовані з позицій впливу на фізіологічний і психологічний стан людини .

Наукова інтеграція в дизайні ґрунтується на принципі синтезу — об'єднання теоретичних основ різних наук у єдину модель проєктного мислення. Такий підхід дозволяє перейти від інтуїтивного до доказового дизайну (evidence-based design), у якому кожне рішення спирається на емпіричні дослідження, експерименти й статистично підтверджені дані. Це змінює роль дизайнера — він стає дослідником, який аналізує середовище не лише візуально, а й на рівні його нейропсихологічного впливу.

Одним із ключових напрямів інтеграції є взаємодія дизайну з когнітивними та нейронауками. У межах нейроархітектури та нейроестетики досліджується, як простір, колір, світло, форма та текстура впливають на активність мозкових структур, пов'язаних із емоціями, увагою й пам'яттю. Використання даних з нейровізуалізації (fMRI, EEG) дозволяє виявити, які параметри середовища активують центри задоволення (вентральний стріатум, медіальна префронтальна кора) або знижують рівень стресу, впливаючи на роботу мигдалеподібного тіла. Так формується наукове підґрунтя для створення середовищ, що сприяють розслабленню, концентрації чи креативності.

Інший важливий аспект наукової інтеграції — психологія середовища (environmental psychology). Ця наука надає теоретичні моделі взаємодії людини з простором: від реакцій на фізичні параметри (світло, температура, акустика, запах) до соціально-психологічних механізмів поведінки у просторі. Дизайнери, спираючись на ці дослідження, створюють середовища, які регулюють поведінку користувачів: заохочують комунікацію, знижують конфліктність, стимулюють концентрацію або релаксацію. Таким чином, психологічна інтеграція стає основою проєктних стратегій, орієнтованих на добробут і продуктивність людини [ 49].

Важливою складовою наукової інтеграції є екологічна й біологічна компонента. Концепції біофільного дизайну, еко-архітектури та сталого

розвитку базуються на дослідженнях впливу природних факторів на психофізіологічний стан людини. Біофільний підхід підтверджений емпіричними даними: зниження частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та рівня кортизолу у користувачів, що перебувають у середовищах із природними матеріалами й освітленням. Завдяки цьому дизайн переходить у сферу науково-підкріпленої екології людини, де архітектурні рішення виконують роль регуляторів гомеостазу та психоемоційної рівноваги.

Не менш важливою складовою інтеграції є цифрові технології та моделювання середовищ. Сучасні системи віртуальної (VR) та доповненої реальності (AR) дозволяють науково тестувати реакції користувачів на архітектурні рішення ще на етапі проєктування. Біометричні датчики, трекінг руху очей і нейроінтерфейси надають об'єктивні дані про комфортність і сприйняття простору. Це переводить дизайн із мистецтва передбачення у сферу точної науки про досвід (*experience science*). Завдяки технологіям створюються «адаптивні інтер'єри» — простори, що реагують на присутність людини, рівень освітлення, температуру тіла, пульс чи вираз обличчя, автоматично регулюючи параметри мікроклімату та освітлення [ 50].

Соціологічний і культурологічний виміри інтеграції дозволяють розглядати дизайн не лише як засіб організації простору, а як форму соціальної комунікації. Середовище передає цінності, культурні символи й колективну пам'ять. Дослідження соціальної взаємодії у просторі показують, що архітектурна форма є медіатором між індивідом і спільнотою. Науковий підхід дозволяє враховувати гендерні, вікові, етнокультурні особливості користувачів, формуючи інклюзивні простори, що підтримують соціальну рівність і доступність.

Інтеграція з гуманітарними дисциплінами — філософією, естетикою, культурологією — забезпечує дизайн теоретичною глибиною. Через естетичне мислення дизайн отримує можливість осмислювати не лише форму, а й сенс — як матеріальне середовище відображає етичні, духовні та ціннісні орієнтири суспільства. Таким чином, архітектурний простір стає носієм гуманістичної

ідеї — простором для розвитку особистості, самовираження та емоційної гармонії.

Вищим рівнем наукової інтеграції є системне мислення в дизайні. Воно передбачає розгляд інтер'єру як складної системи, у якій взаємодіють матеріальні, психологічні, соціальні та технологічні елементи. Такий підхід дозволяє передбачати довгострокові наслідки дизайнерських рішень для здоров'я, поведінки й соціальної динаміки користувачів. Науковий підхід дає змогу перейти від фрагментарного до цілісного розуміння середовища, у якому дизайн виступає як інструмент системного впливу на якість життя людини

[ 51].

Отже, наукова інтеграція у дизайні інтер'єру — це не лише методологічний принцип, а й ключовий чинник еволюції професії. Вона формує основу для створення доказових, екологічно й психологічно обґрунтованих середовищ, що відповідають вимогам сучасної культури та науки. Завдяки інтеграції знань із природничих, соціальних і гуманітарних дисциплін, дизайн інтер'єру стає не просто сферою естетичного впливу, а комплексною наукою про людину у просторі.

### **3.6. Рекомендації щодо застосування принципів Indoorphins у сучасному інтер'єрному дизайні**

У цьому підрозділі ми пропонуємо практичні рекомендації щодо застосування принципів Indoorphins у сучасному інтер'єрному дизайні (Додаток Г). Наш підхід ґрунтується на поєднанні наукових даних, сенсорних практик та дизайнерських рішень, що здатні стимулювати позитивні емоційні реакції, підвищувати рівень задоволення та формувати сприятливе житлове середовище. В результаті були укладені методичні рекомендації для дисципліни «Проектування і моделювання», що викладається для студентів кафедри дизайну НЛТУ України.

У нашому дослідженні ми розглядаємо концепцію Indoorphins як інтегрований підхід до формування середовища, що активно підтримує

психологічний комфорт і сенсорне благополуччя людини та визначаємо головні засоби для процесу проектування та інструменти втілення.

### **1. Світло як основа емоційної підтримки**

Світло — один із найпотужніших регуляторів нашого настрою, циркадних ритмів і рівня енергії. Тому основна мета проектувати простір так, щоб світло працювало природно та м'яко, не втомлювало й не перевантажувало психіку. Ключові принципи, які ми можемо запропонувати виходячи з дослідження магістерської роботи:

- максимально розкривати природне освітлення: легкі штори, світлі фактури, правильне розташування меблів;
- формувати багатшарову систему світла: загальне + локальне + атмосферне;
- для вечірнього часу використовую теплі джерела (2700–3000К), які дають ефект затишку й безпеки;
- уникати «синього холодного» світла у зонах відпочинку, оскільки воно стимулює нервову систему.

### **2. Колір як емоційний модифікуючий інструмент**

Indoorphins тісно пов'язані з кольором — він може як заспокоювати, так і активізувати. У своїй практиці ми використали кольори не декоративно, а як інструмент роботи з емоційним станом.

- Нейтральні та теплі природні відтінки — для бази, вони створюють відчуття стабільності.
- Акцентні кольори — для стимуляції активних ділянок простору (воркспейс, кухня).
- М'які холодні тони — для зон відпочинку, оскільки вони знижують рівень напруги.

### **3. Тактильність як джерело «тихих ендорфінів»**

Тактильний контакт з матеріалами — один із найсильніших тригерів Indoorphins.

Надаю перевагу потрібно:

- натуральним текстурам: дерево, глина, камінь, текстиль з фактурою;
- «теплих на дотик» матеріалів у спальнях і зонах релаксу;
- поєднанню різних тактильних поверхонь — шорсткого й гладкого, матового й м'якого, для створення сенсорної глибини.

#### **4. Біофільні елементи**

Біофілія — природне джерело ендорфінів. У проєкті я впроваджую:

- живі рослини (великі солітеральні, «зелені острови», компактні групи біля робочих зон);
- природні орнаменти та форми;
- матеріали з природною структурою; елементи, що забезпечують візуальний зв'язок з природою: панорамні вікна, природні колористичні палітри.

#### **5. Ароматика та звук як «емоційні акомпанементи»**

- легкі заспокійливі аромати (лаванда, сандал, жасмин) для спалень;
- цитрусові або м'ятні — для робочих зон;
- фонова музика та акустичний комфорт як частина щоденної регуляції.

#### **6. Дофамінові декори як спосіб активізації позитивних емоцій**

Окремим елементом Indoorphins ми виділяємо **дофамінові декори** — предмети або колірні акценти, які створюють «мікроспалахи радості». Вони працюють не за принципом перевантаження, а за принципом «точкового задоволення».

Як ми радимо використовувати дофамінові декори:

- яскраві акцентні кольори, але локально: торшер, декоративна ваза, плед, постер.
- форми, що викликають асоціацію з грою або творчістю — округлі, м'які, бульбашкові.

- об'ємні текстури (наприклад, boucle, трикотажні плетені елементи).
- предмети з ностальгійним підтекстом — постери з улюблених фільмів, старі фото, вінтажні елементи.
- колірні дуети, що стимулюють мозок: рожевий + червоний, жовтий + синій, кораловий + лаймовий.
- ігрові об'єкти: фігурки, нестандартні книжкові упори, декоративні «смішні» предмети.
- несподівані матеріали чи глянцеві акценти, які створюють ефект неочікуваності, але в то й же час «вписані» в запроєктоване середовище

Дофамінові декори важливо дозувати — тоді вони працюють саме як тригери радості, а не як візуальний шум.

## 7. Гнучкість простору

Завжди потрібно враховувати, що настрої змінюється, і простір має «підлаштовуватися».

Це може бути:

- мобільне освітлення;
- змінні текстильні акценти;
- трансформовані зони (робочий острів → барна зона).

## 8. Мистецтво як емоційний код простору

Мистецтво є одним із найсильніших інструментів формування індивідуального емоційного тону інтер'єру. Воно працює як візуальний тригер, що активує пам'ять, історії, цінності та естетичні уподобання людини. В межах концепції Indoorphins мистецтво виконує функцію **підсилювача сенсорних реакцій** — воно може заспокоювати, надихати, викликати відчуття безпеки або стимулювати креативність.

Як рекомендуємо використовувати мистецтво

- улюблені художники, фото, постери, арт-об'єкти з подорожей.
- текстильні панно, гобелени, плетені декоративні елементи пом'якшують простір, створюючи «сенсорну теплоту».

- важливо, щоб кольори картин або скульптур підтримували загальну палітру і не створювали перенапруги.
- округлі та органічні форми у мистецьких об'єктах вони викликають відчуття спокою та психологічної безпеки.\
- невеликі арт-композиції, краще кілька точкових арт-елементів, ніж візуальне перевантаження, це утримує баланс Indoorphins та зберігає чистоту сприйняття.

### **9. Мікроклімат як основа фізіологічного комфорту**

Мікроклімат — один із ключових факторів психофізіологічного самопочуття людини. У системі Indoorphins він розглядається як «невидима архітектура», що формує фон для емоційної стабільності та сенсорного балансу.

Основні рекомендації для формування Indoorphins-мікроклімату:

- температура 20–23°C як базовий комфортний діапазон; у спальнях можливе зниження до 18–20°C для покращення сну.
- оптимальна вологість 40–55%, що попереджає сухість повітря т
- регулярна циркуляція повітря, використання провітрювання, рекупераційних систем, локальних вентиляторів з безшумним режимом
- очистка повітря, фільтри HEPA (High Efficiency Particulate Air), природні фільтратори (рослини), провітрювання.
- уникнення температурних «гойдок», різкі зміни температури створюють стрес для нервової системи.
- теплі текстури для зон відпочинку: килими, пледи, текстиль допомагають знижувати теплові втрати та створюють відчуття захищеності.
- наявність приємних природних потоків: легкий рух повітря, м'яке сонячне тепло, але без сліпучого впливу.
- правильно організований мікроклімат не просто підтримує здоров'я — він діє як тихий регулятор емоційної рівноваги, посилює відчуття «домашності», безпеки і просторового затишку.

### **Висновок до 3 розділу**

У третьому розділі доведено, що сучасний дизайн інтер'єру ґрунтується на взаємодії психологічних, естетичних, соціокультурних, наукових та архітектурно-планувальних чинників, які спільно визначають вплив середовища на емоційний, когнітивний і фізіологічний стан людини. Житловий простір набуває статусу сенсорної та психологічної системи, здатної модулювати настрій, регулювати рівень стресу та підтримувати внутрішній баланс.

Аналіз сучасних підходів засвідчив, що інтер'єр сьогодні поєднує нейроестетику, біофілію, перцептивну екологію, філософію простору та технологічні інновації. Його вплив реалізується не лише через візуальні характеристики, а й через глибинні сенсорні та нейрофізіологічні механізми, завдяки чому простір може зменшувати психоемоційне навантаження, стимулювати творчість або підвищувати продуктивність.

Сучасні архітектурні практики доводять, що дизайн, орієнтований на добробут, базується на гнучкості, натуральності, ергономіці, сенсорній насиченості та біофільній інтеграції. Такі середовища мають вимірюваний позитивний вплив на людину — зниження рівня кортизолу, покращення концентрації, стабілізацію емоційного стану й нормалізацію циркадних ритмів.

Особливе місце займає концепція *Indoorphins*, яка синтезує психологічні, сенсорні та емоційні чинники в єдину модель створення інтер'єру, здатного активувати позитивні нейрохімічні реакції. У такому підході простір функціонує як динамічна екосистема, що підтримує людину на рівні відчуттів, настрою та поведінкових реакцій.

Отже, сучасний дизайн інтер'єру є міждисциплінарною, людиноцентричною та науково обґрунтованою сферою, яка формує середовища, що сприяють відновленню, розвитку та психологічній рівновазі людини. Концепція *Indoorphins* постає однією з найперспективніших

методологій, оскільки дає змогу проектувати простори, орієнтовані на добробут та емоційну стійкість у умовах сучасних викликів.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтверджує, що сучасний дизайн середовища переживає глибоке наукове й світоглядне переосмислення, переходячи від суто функціонального підходу до моделі, у центрі якої — психоемоційний стан людини.

Проаналізовано дослідження зарубіжних і українських науковців, дизайнерів в сфері «емоційно збагаченого інтер'єру», визначено ключові ознаки дизайну середовища в контексті психологічного аспекту. У цьому контексті концепція Indoorphins постає актуальним напрямом розвитку дизайну інтер'єру, оскільки поєднує принципи психології середовища, нейроестетики, біофільного дизайну та сенсорної модуляції із практичними методами формування емоційно підтримувального простору.

Виявлено теоретичні основи концепції Indoorphins та психології інтер'єру, що дозволило окреслити ключові закономірності впливу середовища на емоційний стан людини. Уточнено базові поняття, методологічні підходи та принципи психоемоційного дизайну, які формують підґрунтя для подальшого аналізу взаємодії людини з просторовим середовищем та визначають місце концепції Indoorphins у сучасній дизайн-науці.

Досліджено чинники, що впливають на вивільнення позитивних емоцій у людини в середовищі, встановлено, що колір, світло, фактура, матеріали, форми, озеленення та мікроклімат є ключовими детермінантами емоційного стану користувача, оскільки здатні активувати системи нейромедіаторів, формуючи почуття спокою, натхнення та психологічної безпеки.

Проаналізовані сучасні практики реалізації Indoorphins у житлових інтер'єрах. Особливе значення мають біофільні принципи, підходи хюге і вабі-сабі, які сприяють створенню природного, автентичного та тактильного середовища. Доведено, що ефективний інтер'єр формується поетапно: від

забезпечення базової сенсорної безпеки — до простору відновлення, а потім — до зони стимуляції та «дофамінового декору».

Визначено вплив емоційно збагаченого простору на психофізіологічний стан користувачів. Дослідження показало, що застосування Indoorphins у сучасному дизайні дозволяє створювати адаптивні та психологічно підтримувальні інтер'єри, що особливо важливо в умовах війни та післявоєнної реконструкції, коли простір стає ресурсом стабілізації й емоційного відновлення.

Таким чином, концепція Indoorphins є не модним трендом, а науково обґрунтованим підходом до створення житлових і громадських просторів, орієнтованих на добробут, ментальне здоров'я та сенсорну рівновагу користувача.

Опрацьовано й укладено практичні рекомендації для студентів кафедри дизайну з дисциплін «Проектування» та «Тенденції та перспективи розвитку», які розкривають принципи й методи концепції Indoorphins у сучасному інтер'єрному дизайні. Ці рекомендації систематизують ключові підходи до формування емоційно та сенсорно підтримувального середовища, окреслюють інструменти для практичного застосування концепції під час проектування житлових інтер'єрів і можуть слугувати методичною основою як у навчальному процесі, так і в професійній діяльності майбутніх дизайнерів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Сицевич В., Холодова Н. О. Психологія життєвого середовища : навч.-метод. забезпечення. — Харків : ДВНЗ «Харківський коледж текстилю та дизайну», 2020. — 3 с. — URL: [https://college.nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2021/04/Psyhologiya\\_jittevogo\\_seredovisha.pdf](https://college.nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2021/04/Psyhologiya_jittevogo_seredovisha.pdf)
2. Szibbo N. Review of: Beatley T. *Biophilic Cities: Integrating Nature into Urban Design and Planning*. — Washington, D.C.: Island Press, 2010. — 208 p. // *Traditional Dwellings and Settlements Review*. — 2011. — Vol. 23, No. 1. — P. 75–76. — URL: [https://www.researchgate.net/publication/262090770\\_Biophilic\\_Cities\\_Integrating\\_Nature\\_into\\_Urban\\_Design\\_and\\_Planning\\_by\\_Timothy\\_Beatley](https://www.researchgate.net/publication/262090770_Biophilic_Cities_Integrating_Nature_into_Urban_Design_and_Planning_by_Timothy_Beatley)
3. International Living Future Institute. *Khoo Teck Puat Hospital*. “Case Studies — Award Winner Khoo Teck Puat Hospital.” *Living-Future*, — URL: <https://living-future.org/case-studies/award-winner-khoo-teck-puat-hospital/>
4. Marberry S. O. Roger Ulrich Discusses Evidence-Based Design In Healthcare // *Healthcare Design*. — 2010. — 31 October. — URL: <https://healthcaredesignmagazine.com/trends/conversation-roger-ulrich/64/>
5. Kaplan R., Kaplan S. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. — Cambridge : Cambridge University Press, 1989. — 340 p. — URL: <https://archive.org/details/experienceofnatu00kapl>
6. Rapoport, A. *The Meaning of the Built Environment: A Non-Verbal Communication Approach*. — Beverly Hills: Sage Publications, 1982. — 253 с. — URL: [https://books.google.com.ua/books/about/The\\_Meaning\\_of\\_the\\_Built\\_Environment.html?id=bn\\_7\\_UFAbdUC&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ua/books/about/The_Meaning_of_the_Built_Environment.html?id=bn_7_UFAbdUC&redir_esc=y)

7. Норман Д. Емоційний дизайн: Чому ми любимо (або ненавидимо) речі довкола нас. — Київ : ArtHuss, 2019. — 304 с. — URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Norman\\_Donald\\_A/Emotsiinyi\\_dyzaйн\\_Chomu\\_my\\_lubymo\\_abo\\_nenavydymo\\_rechi\\_dovkola\\_nas.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Norman_Donald_A/Emotsiinyi_dyzaйн_Chomu_my_lubymo_abo_nenavydymo_rechi_dovkola_nas.pdf)

8. Kellert S. R., Heerwagen J. H., Mador M. L. (eds.). Biophilic Design: The Theory, Science, and Practice of Bringing Buildings to Life. — Hoboken : Wiley, 2008. — 400 p. — URL: <https://download.e-bookshelf.de/download/0000/5929/05/L-G-0000592905-0002338697.pdf>

9. Mennell S. Norbert Elias, The Civilizing Process: Sociogenetic and Psychogenetic Investigations – An overview and assessment // History and Theory. – 2010. – October. – 9 — URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/Linklater-Mennell.pdf>

10. Крістофер Александер — біографія та праці // Laboratory.ua. — URL: <https://laboratory.ua/author/kristofer-aleksanderhr/>

11. Олійник О. Органічний напрямок в архітектурі та дизайні // Науково-методичні роботи Національної академії образотворчого мистецтва та архітектури. – Липень 2023. – DOI: 10.32782/2411-3034-2023-33-7.

12. Кулик Х. Біофілій дизайн: шлях до відновлення та сталого майбутнього міст України // Науково-методичні роботи Національного університету “Львівська політехніка”. – 2024. – Вип. 6, № 2. – С. 63–69. – DOI: <https://doi.org/10.23939/sa2024.02.063>

13. Пойманова К. О. Біофільний дизайн як основна концепція у формуванні навчального простору загальноосвітньої школи // Український мистецтвознавчий дискурс. – 2024. – Вип. 1. – С. 154–159. – DOI: <https://doi.org/10.32782/uad.2024.1.20>.

14. Wabi Sabi Apartment / MAKHNO Studio. — URL: <https://makhnostudio.com/uk/project/wabi-sabi-apart/>

15. Dauchessin A. Designing for Well-Being: The Role of Interior Architecture in Mental Health // Marymount University Blog, 2025. — URL:

<https://www.marymount.edu/blog/designing-for-well-being-the-role-of-interior-architecture-in-mental-health/>

16. Кнуренко О. Психологія гарного інтер'єру // ОК Studio. — URL: <https://okstudio.in.ua/articles/psykhohiia-harnoho-interieru.html>

17. Дизайн і психологія. Вплив на емоційний стан // Європейська Школа Дизайну. — URL: <https://eds.ua/blog/article/dyzain-i-psychology-vplyv-na-emoziyny-stan>

18. Xing Y., Stevenson N., Thomas C., Hardy A., Knight A., Heym N., Sumich A.

Exploring biophilic building designs to promote wellbeing and stimulate inspiration // PLOS ONE. — 2025. — Vol. 20, № 3. — e0317372. — DOI: 10.1371/journal.pone.0317372.

19. Maslow's Hierarchy of Needs // Max Zosim Blog. — URL: <https://www.maxzosim.com/maslows-hierarchy-of-needs/>

20. Joyce M., Prinsloo K. The impact of physical environment on mental health and well-being: a systematic review // Frontiers in Psychology. — 2015. — Vol. 6, Article 368. — DOI: 10.3389/fpsyg.2015.00368. — URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2015.00368/full>

21. Colour psychology in interior design: fact or myth? — HappyHome Clinic. — URL: <https://happyhome.clinic/colour-psychology-interior-design-fact-myth>

22. International Association of Lighting Designers. Lighting Design for Health, Wellbeing and Quality of Light: A Holistic Approach to Integrative Lighting. — IALD White Paper. — 28 February 2025. — 16 ст. — URL: <https://www.itdoes.co.uk/wp-content/uploads/2025/07/2025-IALD-Whitepaper-Lighting-Design-for-Health-We-1-2.pdf>

23. How interior design shapes emotions: The psychology behind stunning spaces // Studio Hinton. — URL: <https://www.studiohinton.com/design-matters/how-interior-design-shapes-emotions-the-psychology-behind-stunning-spaces/>

24. Ambius. Green Walls and Their Benefits. — Ambius Plant Design. — URL: <https://www.ambius.com/plant-design/green-walls/benefits>

25. Yuanqi Hu, Ruimin Lyu, Xinya Liu. Is the emotional mapping of lines caused by the motion they imply? // Proceedings of the 44th Annual Meeting of the Cognitive Science Society. — 2022. — P. 3149–3155. — URL: <https://escholarship.org/uc/item/qt3gp9g012>

26. Бостанджі С. Х. A review of neuroaesthetics researches related to urban experience // ICOMEP 2016: International Congress of Management, Economy and Policy. — 2016. — С. 4037–4050. — URL: [https://www.researchgate.net/publication/319318090\\_A\\_review\\_of\\_neuroaesthetics\\_researches\\_related\\_to\\_urban\\_experience](https://www.researchgate.net/publication/319318090_A_review_of_neuroaesthetics_researches_related_to_urban_experience)

27. Best temperature for sleep // Sleep Foundation. — URL: <https://www.sleepfoundation.org/bedroom-environment/best-temperature-for-sleep>

28. Satish U., Mendell M. J., Shekhar K., Hotchi T., Sullivan D., Streufert S., Fisk W. J. Is CO<sub>2</sub> an indoor pollutant? Direct effects of low-to-moderate CO<sub>2</sub> concentrations on human decision-making performance // Environmental Health Perspectives. — 2012. — Vol. 120, № 12. — P. 1671–1677. — DOI: 10.1289/ehp.1104789.

29. Eberhard, John P. Brain Landscape: The Coexistence of Neuroscience and Architecture. Oxford University Press, 2009. — URL: [https://www.researchgate.net/publication/286885562\\_Brain\\_Landscape\\_The\\_Coexistence\\_of\\_Neuroscience\\_and\\_Architecture](https://www.researchgate.net/publication/286885562_Brain_Landscape_The_Coexistence_of_Neuroscience_and_Architecture)

30. Cerwén G., Hägerhäll C. Psychophysiological research in real-world environments: methodological perspectives from the SLU Multisensory Outdoor Laboratory. Frontiers in Psychology. 2025. 16:1432180. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1432180

31. Attention Restoration Theory — PositivePsychology.com. — URL: <https://positivepsychology.com/attention-restoration-theory/>

32. Heid. Architectural Phenomenology: Selected Texts. — URL: <https://www.ji.lviv.ua/n1texts/heid2.htm>

33. Susanne K. Langer // Wikipedia. — URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Susanne\\_Langer](https://en.wikipedia.org/wiki/Susanne_Langer)
34. Al Khatib I., Samara F., Ndiaye M. A systematic review of the impact of therapeutical biophilic design on health and wellbeing of patients and care providers in healthcare services settings // *Frontiers in Built Environment*. — 2024. — Published 04 September 2024. — DOI: 10.3389/fbuil.2024.1467692.
35. Heidegger M. *Building Dwelling Thinking* // *Poetry, Language, Thought* / transl. A. Hofstadter. — New York: Harper Colophon Books, 1971. — P. 141–160. — URL: <http://students.pratt.edu/~arch543p/readings/Heidegger.html>
36. U.S. Green Building Council. *Phipps Center for Sustainable Landscapes*. Проект на сайті USGBC, — URL: <https://www.usgbc.org/projects/hipps-center-sustainable-landscapes>
37. Biophilic design, neuroarchitecture and therapeutic environments // *Frontiers in Medicine*. — 2025. — Vol. 12. — Article 1610259. — URL: <https://www.frontiersin.org/journals/medicine/articles/10.3389/fmed.2025.1610259/pdf>
38. Serenbe. «What is Serenbe?» — офіційний вебсайт Serenbe. — URL: <https://www.serenbe.com/>
39. Architectura Viva. Garden & House, Japan – Office of Ryue Nishizawa. Architectura Viva. — URL: <https://arquitecturaviva.com/works/jardin-y-casa-10>
40. Bosco Verticale. Офіційний сайт Stefano Boeri Architetti. — URL: <https://www.stefanoboeriarchitetti.net/project/bosco-verticale/>
41. ArchDaily. Maggie’s Leeds Centre – Heatherwick Studio. — URL: <https://www.archdaily.com/941540/maggies-leeds-centre-heatherwick-studio>
42. This Finca-Style Coastal Hideaway Boasts Balearic Beauty // *Design Milk*. — 2024. URL: <https://design-milk.com/this-finca-style-coastal-hideaway-boasts-balearic-beauty/>

43. Ariel Okin Park Slope Renovation // *Elle Decor*. – 2024. – URL:<https://www.elledecor.com/design-decorate/house-interiors/a69547475/ariel-okin-park-slope-renovation/>

44. East Hampton Normandy-Style Home // *Elle Decor*. – 2024. – [Електронний ресурс]. – URL:<https://www.elledecor.com/design-decorate/house-interiors/a68852180/east-hampton-normandy-style-home/>

45. Kelly Wearstler. Malibu Beach Residences. URL:[https://www.kellywearstler.com/malibu-beach/residences\\_detail\\_malibu\\_pch.html](https://www.kellywearstler.com/malibu-beach/residences_detail_malibu_pch.html)

46. Assem H. M., Khodeir L. M., Fathy F. „Designing for human wellbeing: The integration of neuroarchitecture in design – A systematic review“ // *Ain Shams Engineering Journal*. – 2023. – URL:<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2090447922004130>

47. Pallasmaa, J. *The Eyes of the Skin: Architecture and the Senses*. – Wiley, 2012. – с.144 . — URL: <https://www.agosto-foundation.org/sites/default/files/upload/juhani-pallasmaa-the-eyes-of-the-skin.pdf>

48. «Що таке ергономіка у дизайні» // *NERUKHOMI.UA*. — 05.10.2022. — URL: <https://nerukhomi.ua/ukr/news/lajfhaki/scho-take-ergonomika-u-dizajni.htm>

49. *Neuroarchitecture: Revolutionizing Interior Design for Health and Well-being* // ArchCreationStudio. — URL: <https://www.archcreationstudio.com/neuroarchitecture-revolutionizing-interior-design-for-health-and-well-being>

50. Panero J., Zelnik M. *Human Dimension and Interior Space: A Source Book of Design Reference Standards*. — New York : Whitney Library of Design, 1979. — 320 p. — URL:: [https://ftp.idu.ac.id/wp-content/uploads/ebook/ip/BUKU%20ANTROPOMETRI/Human%20Dimension%20and%20Interior%20Space%20A%20Source%20Book%20of%20Design%20Ref-erence%20Standards.pdf](https://ftp.idu.ac.id/wp-content/uploads/ebook/ip/BUKU%20ANTROPOMETRI/Human%20Dimension%20and%20Interior%20Space%20A%20Source%20Book%20of%20Design%20Reference%20Standards.pdf)

51. Hosey, L. *The Shape of Green: Aesthetics, Ecology, and Design*. — Washington, DC: Island Press, 2012. — 240 p. — URL:

[https://static1.squarespace.com/static/5b02144036099bfb3462f20c/t/5b085ce4aa4a99d3b3a75330/1527274725163/SoG\\_Hosey.pdf](https://static1.squarespace.com/static/5b02144036099bfb3462f20c/t/5b085ce4aa4a99d3b3a75330/1527274725163/SoG_Hosey.pdf)





Рис Б.1 — Лікарня Khoo Teck Puat у Сінгапурі [ 3 ].



Рис Б.2 — Лікарня Khoo Teck Puat у Сінгапурі [ 3 ].



Рис .Б.3 — Center for Sustainable Landscapes (CSL) у місті Піттсбург[ 37].



Рис .Б.4 — Center for Sustainable Landscapes (CSL) у місті Піттсбург[ 37].



Рис Б.5 — Serenbe Community (штат Джорджія, США) [ 38].



Рис Б.6 — Serenbe Community (штат Джорджія, США) [ 38].



Рис Б.7 — Garden and House (Токіо, Японія, арх. Ryue Nishizawa) [ 39].



Рис Б.8 — Garden and House (Токіо, Японія, арх. Ryue Nishizawa) [ 39].



Рис .Б.9 — Bosco Verticale (Мілан, Італія, Voeri Studio) [ 40].



Рис. Б.10 — Maggie's Yorkshire (Лідс, Велика Британія, Heatherwick Studio [ 41]



Рис Б.11 — Coastal Hideaway (Design Milk, Іспанія) [42].



Рис .Б.12 — Park Slope Renovation (Ariel Okin, Нью-Йорк, США) [43].



Рис .Б.13— Embassy House, Пекин (Льзе Кроуфорд,StudioIlse) [ 44].



Рис .Б.14— Malibu Beach Residence (StudioIlse, Калифорния) [ 45].



Рис .Б.15 — Malibu Beach Residence (StudioIse, Каліфорнія) [ 45].



Рис .В.1— Дофамінові декори [ 45].



Рис .В.2— Дофамінові декори [ 45].

Практичні рекомендації щодо застосування принципів Indoorphins у сучасному інтер'єрному дизайні розроблені для студентів кафедри дизайну з самостійної роботи для дисциплін «Проектування» та «Тенденції та перспективи розвитку дизайну».

Ми розглядаємо концепцію Indoorphins як інтегрований підхід до формування середовища, що активно підтримує психологічний комфорт і сенсорне благополуччя людини та визначаємо головні засоби для процесу проектування та інструменти втілення.

### **1. Світло як основа емоційної підтримки**

Світло — один із найпотужніших регуляторів нашого настрою, циркадних ритмів і рівня енергії. Тому основна мета проектувати простір так, щоб світло працювало природно та м'яко, не втомлювало й не перевантажувало психіку. Ключові принципи, які ми можемо запропонувати виходячи з дослідження магістерської роботи:

- максимально розкривати природне освітлення: легкі штори, світлі фактури, правильне розташування меблів;
- формувати багат шарову систему світла: загальне + локальне + атмосферне;
- для вечірнього часу використовую теплі джерела (2700–3000К), які дають ефект затишку й безпеки;
- уникати «синього холодного» світла у зонах відпочинку, оскільки воно стимулює нервову систему.

### **2. Колір як емоційний модифікуючий інструмент**

Indoorphins тісно пов'язані з кольором — він може як заспокоювати, так і активізувати. У своїй практиці ми використали кольори не декоративно, а як інструмент роботи з емоційним станом.

- Нейтральні та теплі природні відтінки — для бази, вони створюють відчуття стабільності.

- Акцентні кольори — для стимуляції активних ділянок простору (воркспейс, кухня).

- М'які холодні тони — для зон відпочинку, оскільки вони знижують рівень напруги.

### **3. Тактильність як джерело «тихих ендорфінів»**

Тактильний контакт з матеріалами — один із найсильніших тригерів Indoorphins.

Надаю перевагу потрібно:

- натуральним текстурам: дерево, глина, камінь, текстиль з фактурою;
- «теплих на дотик» матеріалів у спальнях і зонах релаксу;
- поєднанню різних тактильних поверхонь — шорсткого й гладкого, матового й м'якого, для створення сенсорної глибини.

### **4. Біофільні елементи**

Біофілія — природне джерело ендорфінів. У проєкті я впроваджую:

- живі рослини (великі солітеральні, «зелені острови», компактні групи біля робочих зон);
- природні орнаменти та форми;
- матеріали з природною структурою; елементи, що забезпечують візуальний зв'язок з природою: панорамні вікна, природні колористичні палітри.

### **5. Ароматика та звук як «емоційні акомпанементи»**

Indoorphins тісно пов'язані з нюховим і слуховим сприйняттям — аромат і звук здатні м'яко регулювати емоційний стан, знижувати рівень напруги або створювати відчуття затишку й безпеки.

- легкі заспокійливі аромати (лаванда, сандал, жасмин) для спалень;
- цитрусові або м'ятні — для робочих зон;
- фонова музика та акустичний комфорт як частина щоденної регуляції.

## 6. Дофамінові декори як спосіб активізації позитивних емоцій

Окремим елементом Indoorphins ми виділяємо **дофамінові декори** — предмети або колірні акценти, які створюють «мікроспалахи радості». Вони працюють не за принципом перевантаження, а за принципом «точкового задоволення».

Як ми радимо використовувати дофамінові декори:

- яскраві акцентні кольори, але локально: торшер, декоративна ваза, плед, постер.
- форми, що викликають асоціацію з грою або творчістю — округлі, м'які, бульбашкові.
- об'ємні текстури (наприклад, boucle, трикотажні плетені елементи).
- предмети з ностальгійним підтекстом — постери з улюблених фільмів, старі фото, вінтажні елементи.
- колірні дуети, що стимулюють мозок: рожевий + червоний, жовтий + синій, кораловий + лаймовий.
- ігрові об'єкти: фігурки, нестандартні книжкові упори, декоративні «смішні» предмети.
- несподівані матеріали чи глянцеві акценти, які створюють ефект неочікуваності, але в той же час «вписані» в запроектоване середовище

Дофамінові декори важливо дозувати — тоді вони працюють саме як тригери радості, а не як візуальний шум.

## 7. Гнучкість простору

Завжди потрібно враховувати, що настрій змінюється, і простір має «підлаштовуватися».

Це може бути:

- мобільне освітлення;
- змінні текстильні акценти;
- трансформовані зони (робочий острів → барна зона).

## 8. Мистецтво як емоційний код простору

Мистецтво є одним із найсильніших інструментів формування індивідуального емоційного тону інтер'єру. Воно працює як візуальний тригер, що активує пам'ять, історії, цінності та естетичні уподобання людини. В межах концепції Indoorphins мистецтво виконує функцію **підсилювача сенсорних реакцій** — воно може заспокоювати, надихати, викликати відчуття безпеки або стимулювати креативність.

Як рекомендуємо використовувати мистецтво

- улюблені художники, фото, постери, арт-об'єкти з подорожей.
- текстильні панно, гобелени, плетені декоративні елементи пом'якшують простір, створюючи «сенсорну теплоту».
- важливо, щоб кольори картин або скульптур підтримували загальну палітру і не створювали перенапруги.
- округлі та органічні форми у мистецьких об'єктах вони викликають відчуття спокою та психологічної безпеки.
- невеликі арт-композиції, краще кілька точкових арт-елементів, ніж візуальне перевантаження, це утримує баланс Indoorphins та зберігає чистоту сприйняття.

### **9. Мікроклімат як основа фізіологічного комфорту**

Мікроклімат — один із ключових факторів психофізіологічного самопочуття людини. У системі Indoorphins він розглядається як «невидима архітектура», що формує фон для емоційної стабільності та сенсорного балансу.

Основні рекомендації для формування Indoorphins-мікроклімату:

- температура 20–23°C як базовий комфортний діапазон; у спальнях можливе зниження до 18–20°C для покращення сну.
- оптимальна вологість 40–55%, що попереджає сухість повітря т
- регулярна циркуляція повітря, використання провітрювання, рекупераційних систем, локальних вентиляторів з безшумним режимом

- очистка повітря, фільтри HEPA (High Efficiency Particulate Air), природні фільтратори (рослини), провітрювання.
- уникнення температурних «гойдалок», різкі зміни температури створюють стрес для нервової системи.
- теплі текстури для зон відпочинку: килими, пледи, текстиль допомагають знижувати теплові втрати та створюють відчуття захищеності.
- наявність приємних природних потоків: легкий рух повітря, м'яке сонячне тепло, але без сліпучого впливу.
- правильно організований мікроклімат не просто підтримує здоров'я — він діє як тихий регулятор емоційної рівноваги, посилює відчуття «домашності», безпеки і просторового затишку.

## ІЛЮСТРАЦІЇ

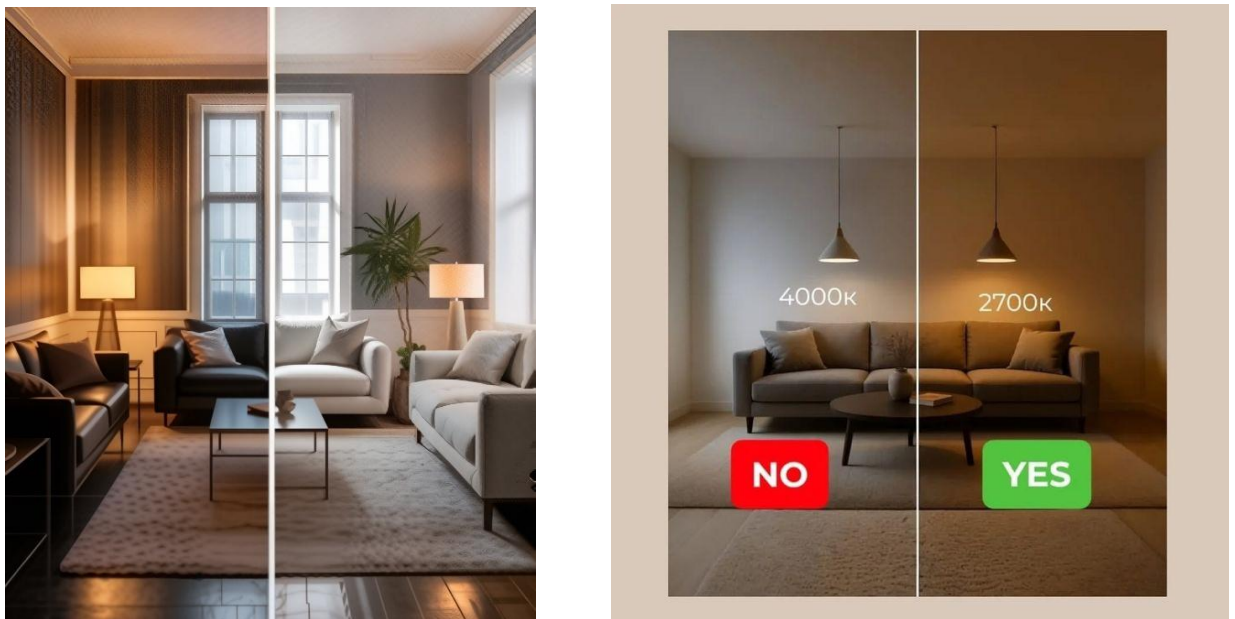


Рис.Г.1 — Світло як основа емоційної підтримки. Джерело: *Pinterest*



Рис.Г.2 — Колір як емоційний модифікуючий інструмент.

*Джерело:Pinterest*



Рис.Г.3 — Тактильність як джерело «тихих ендорфінів».Джерело:Pinterest



Рис.Г.4 — Біофільні елементи *Джерело:Pinterest*



Рис.Г.6 — Ароматика та звук як «емоційні акомпанементи» *Джерело:Pinterest*



Рис.Г.7 — Дофамінові декори як спосіб активізації позитивних емоцій.

*Джерело: Pinterest*

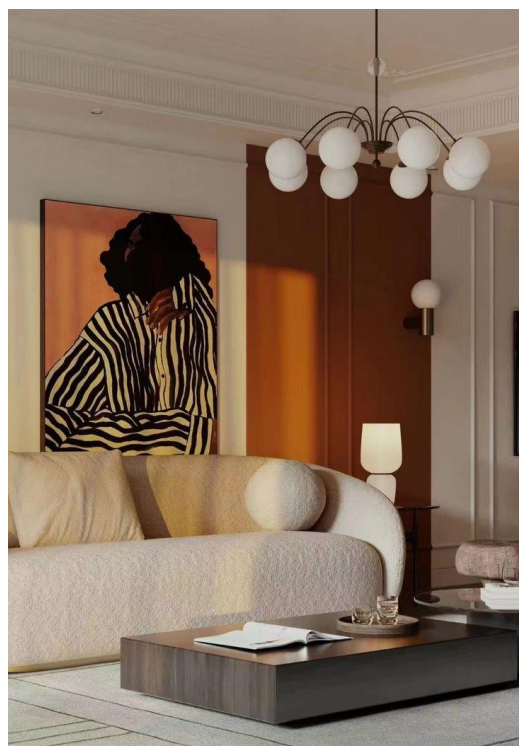


Рис.Г.8 — Мистецтво як емоційний код простору. *Джерело: Pinterest*

## Література

1. Kellert S. R., Heerwagen J. H., Mador M. L. (eds.). Biophilic Design: The Theory, Science, and Practice of Bringing Buildings to Life. — Hoboken : Wiley, 2008. — 400 p. — URL: <https://download.e-bookshelf.de/download/0000/5929/05/L-G-0000592905-0002338697.pdf>
2. Best temperature for sleep // Sleep Foundation. — URL: <https://www.sleepfoundation.org/bedroom-environment/best-temperature-for-sleep>
3. Кнуренко О. Психологія гарного інтер'єру // ОК Studio. — URL: <https://okstudio.in.ua/articles/psykholohiia-harnoho-interieru.html>
4. 21. Colour psychology in interior design: fact or myth? — HappyHome Clinic. — URL: <https://happyhome.clinic/colour-psychology-interior-design-fact-myth>
15. Дизайн і психологія. Вплив на емоційний стан // Європейська Школа Дизайну. — URL: <https://eds.ua/blog/article/dyzain-i-psychology-vplyv-na-emoziynny-stand>



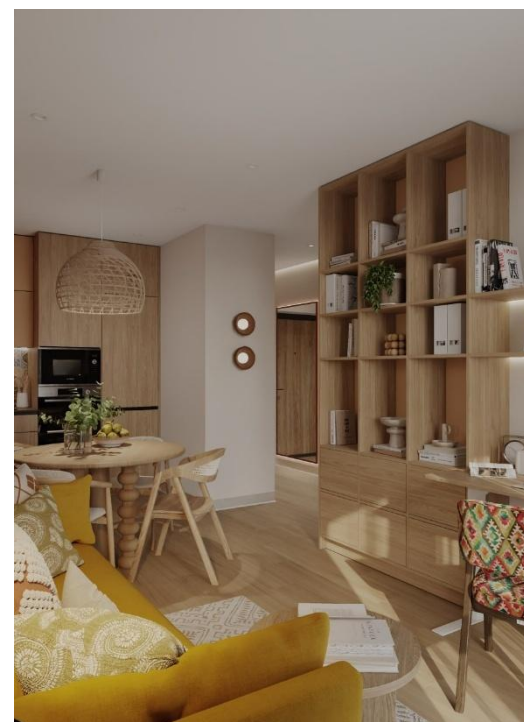


Рис.Е.2 — Дизайн кухні-студії, ЖК Cinematic.



Рис.Е.3 — Дизайн передпокою, ЖК Cinematic.



Рис.Е.4 — Дизайн санузла, ЖК Cinematic.

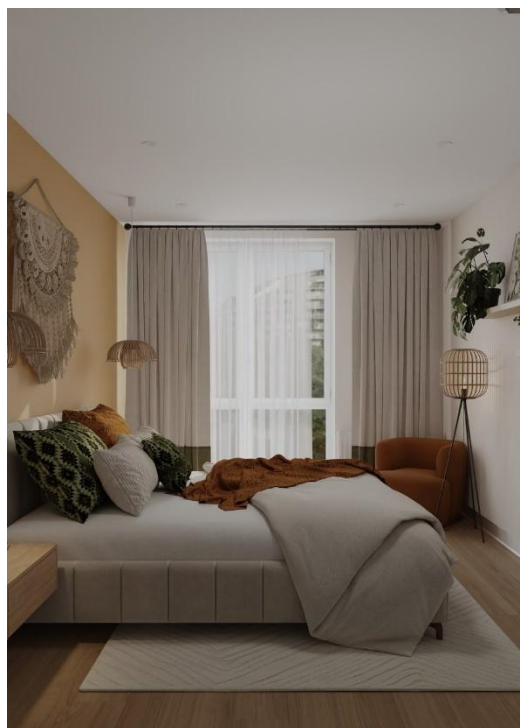
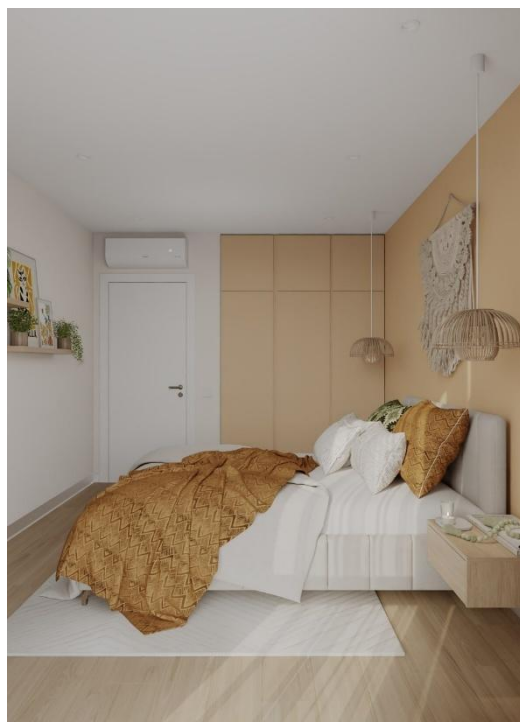
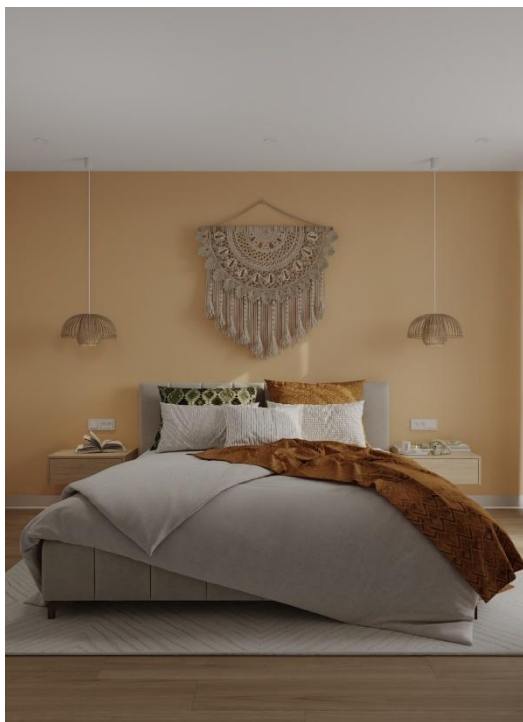


Рис.Е.5 — Дизайн спальні, ЖК Cinematic.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІСОТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ

Навчально-науковий інститут деревообробних технологій і дизайну

Кафедра дизайну

**КОВАЛЬ**  
**АНГЕЛІНА ВОЛОДИМИРІВНА**

Анотація

УДК 72.012.8-159.937.51

Кваліфікаційна робота магістерського рівня вищої освіти  
**Тренд «indoorphins» в дизайні житлового**  
**середовища**

Кваліфікаційна робота магістра виконана згідно з тематичним планом наукових досліджень кафедри дизайну НЛТУ України.

Мета дослідження — проаналізувати концепцію **Indoorphins** як сучасний підхід до формування емоційно комфортного житлового середовища, визначити її теоретичні засади та розробити практичні рекомендації щодо застосування в дизайні інтер'єру.

Об'єктом дослідження є **житлові інтер'єри**, у яких психологічні, сенсорні та біофільні чинники спрямовані на підвищення емоційного благополуччя користувачів.

У роботі розглянуто ключові принципи психології середовища, біофільного дизайну та нейроестетики, а також їхній вплив на настрій,

комфорт і поведінку людини. Проаналізовано практичні кейси реалізації концепції Indoorphins у сучасних інтер'єрних рішеннях.

Наукова новизна полягає у формуванні **системного підходу до Indoorphins-дизайну**, що інтегрує психологічні та сенсорні механізми впливу простору. Практичне значення роботи полягає у можливості застосування результатів під час проектування житлових просторів, орієнтованих на психологічний комфорт і відновлення.

Ключові слова: **INDOORPHINS, ПСИХОЛОГІЯ СЕРЕДОВИЩА, БІОФІЛЬНИЙ ДИЗАЙН, НЕЙРОДИЗАЙН, СЕНСОРНИЙ КОМФОРТ.**

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE  
NATIONAL FORESTRY UNIVERSITY OF UKRAINE

**Teaching and Scientific Institute of Woodworking Technologies and Design**

**Department of Design**

**KOVAL**  
**ANGELINA VOLODYMYRIVNA**

**ABSTRACT**

УДК 72.012.8-159.937.51

Master's level qualification work of higher education

**The «indoorphins» trend in residential design**

The qualification work of the master was carried out in accordance with the thematic plan

of scientific research of the Department of Design of the NLTU of Ukraine.

The purpose of the study is to analyze the concept of Indoorphins as a modern approach to the formation of an emotionally comfortable living environment, to determine its theoretical foundations and to develop practical recommendations for its application in interior design.

The object of the study is residential interiors, in which psychological, sensory and biophilic factors are aimed at increasing the emotional well-being of users.

The work considers the key principles of environmental psychology, biophilic design and neuroaesthetics, as well as their impact on human mood, comfort and

behavior. Practical cases of implementing the Indoorphins concept in modern interior solutions are analyzed.

The scientific novelty lies in the formation of a systemic approach to Indoorphins design, which integrates psychological and sensory mechanisms of space influence. The practical significance of the work lies in the possibility of applying the results when designing residential spaces focused on psychological comfort and recovery.

Keywords: INDOORPHINS, ENVIRONMENTAL PSYCHOLOGY, BIOPHILIC DESIGN, NEURODESIGN, SENSORY COMFORT.