

Prehodnocovanie stereotypov

Tvorba mikroprostredia z perspektívy jeho užívateľa

Veronika Kotradyová

Architektúra a dizajn nás tvaruje a v tom horšom zmysle aj deformuje. Aby bol človek stredobodom architektúry, architektúra musí byť ponímaná vysoko interdisciplinárne. Rešpektovať znalosti z oblasti spoločenských vied, ergonomie, neuroergonomie a medicíny všeobecne, je už v progresívnom dizajne samozrejmostou.

Stavajú sa obrovské obytné budovy a mamutie administratívne komplexy so žiadnym pochopením, respektíve empatiou ku skutočným potrebám ich užívateľov. Máloktoří súčasní architekti a investori sa zamýšľajú nad humánnou stránkou veci, investori chcú predovšetkým výhodne predať a nad ďalekosiahlymi dôsledkami sa už nezamýšľajú. Architekti sú v ich službách a musia rešpektovať ich požiadavky, majú však možnosť zmysluplnie argumentovať a určitým spôsobom byť „advokáti“ budúcich užívateľov.

Často sa stáva, že dizajnéri a architekti pri svojej tvorbe myslia viac na to, ako budova alebo výrobok budú vyzeráť a čo povedia kolegovia z brandže na ich originalitu a inovatívnosť či trendovosť, a pritom začínajú, ako sa v priestore budú jeho uživatelia cítiť, alebo v prípade produktového dizajnu, s akým pocitom budú ich výrobky používať. Aj samotní uživatelia/investori pri tvorbe svojho súkromného prostredia často myslia na reprezentatívnosť svojho priestoru a to, čo povedia „tí druhí“, než na to, ako sa v ňom budú skutočne cítiť.

Nesprávne návyky a stereotypy sú v našej kultúre hlboko vžité a ich odstránenie si vyžaduje spojené úsilie samotných užívateľov, odborníkov, ako aj spoluprácu mienkových médií.

Frustrácia z hmotného prostredia, ktoré nás obklopuje, vedie (najmä u mládeže) k hľadaniu úniku z reality v rôznych závislostiach a prejavíť sa môže psychickými poruchami a na psychosomatickej úrovni aj fyzickými ochoreniami.

Základnou tézou našej filozofie je, že prostredie/mikroprostredie (bytový aj verejný interiér, v ktorom väčšinu našho života prebývame) ovplyvňuje naše:

- správanie
- pocit pohody (v rámci krátkodobého pobytu v interieri)
- fyzické a duševné zdravie (v rámci dlhodobého pobytu v interieri)

Nejakú osobu a jej potreby nemožno posudzovať mimo jej kontextu, preto chápať dizajn ako terapiu znamená „zanalyzovať“ užívateľa komplexne počnúc zdravotnými problémami cez sociálnu anamnézu (jeho rodinné a sociálne zázemie), jeho pracovné zázemie a zmyslové, racionálne a emocionálne preferencie užívateľa.

Súčasná populácia trpí predovšetkým civilizačnými chorobami 21. storočia, ktoré sú spôsobené prejedaním, stresom, fajčením, pitím alkoholu a nedostatkom pohybu.

Ludí trápi srdcovo-cievny systém, chronické chroby plúc, rakovina a metabolické ochorenia, ako je cukrovka. Všetky tieto problémy sa dajú zmierniť alebo až úplne vylúčiť spolu s celkovým zdravým spôsobom života (čo sa týka životosprávy) aj znižovaním **environmentálneho stresu**, teda stresu spôsobeného naším materiálnym prostredím. Stres možno zvládnúť okrem iného aj správnym životným štýlom (dostatoč spánku, pravidelné stravovanie) a vyhýbaním sa stresujúcim podmienkam prostredia. Je dobré byť obklopení obľúbenými vecami a mať vytvorené prostredie, ktoré na nás vplýva pozitívne. A práve to je parketa pre dizajnérov a architektov.

Definícia prostredia

Definícia rôznych úrovní prostredia podľa Lakomého (1976)¹ je uvedená v tabuľke.

Ďalej by sme mohli tieto prostredia definovať ako:

- mikroprostredie: nábytok, úžitkové predmety
- semiprostredie: byt, pracovisko, napríklad kancelária
- mezzoprostredie: obytný dom, verejná budova
- makroprostredie: dedina, mesto, krajina
- globálne prostredie: svetadiely, svet

Vyhnutú sa anonymnému projektovaniu a zapájať budúcich účastníkov do procesu navrhovania nielen v privátnom sektore, ale aj vo verejnom, to je predmetom komunitného dizajnu.

I. Komplexná diagnostika v rámci dizajnu ako terapie

V anglictine body conscious design (dizajn s prihliadnutím na ľudské telo), *human centered design* (dizajn orientovaný na človeka), *inclusive design* (komplexný/univerzálny dizajn), *universal design* (univerzálny dizajn), všetky tieto hnutia/filozofie majú spoločný základ a cieľ – vytvoriť prostredie a výrobky v ňom vhodné a dostupné pre každého človeka. Je však možné vytvoriť riešenia vhodné pre všetkých? Do verejných priestorov je bezpodmienečne nevyhnutné vytvoriť empathické a tolerantné riešenie voči ľuďom s akýmkoľvek trvalým či prechodným hendikepom. Ako je to však v súkromnej sfére, v najbližšom bezprostrednom prostredí? Je v ňom možné vytvoriť univerzálné riešenia vhodné pre všetkých zainteresovaných?

Z literárnej rešerše aj z vlastných výskumov jednoznačne vyplýva potreba poznania širších súvislostí užívateľa a následnej individualizácie podmienok

A	jedinec	mikropostredie
B	malá sociálna skupina	semiprostredie
C	veľká sociálna skupina	mezzoprostredie
D	organizovaná spoločnosť	makropostredie
E	ľudstvo	globálne prostredie

Definícia rôznych úrovní prostredia podľa Lakomého (1976)

prostredia. Individualizácia je zas úzko spojená s flexibilitou a adaptabilitou. Na prvom mieste je však empatia a tolerancia. Ani živočíchy nie je možné poznať bez znalosti ich prirodzeného prostredia, tak ani človeka nemožno posudzovať bez kontextu, a teda aj jeho prirodzeného a umelého prostredia, v ktorom žije.

Individualizácia je spôsob, ako vyjsť človeku v ústrety a vytvoriť pre neho vhodné prostredie.

Aj pri zostavovaní systému komplexného diagnostikovania sme sa inšpirovali anamnézami zaužíványmi pri fyzioterapeutickom diagnostikovaní a pridali k tomu položky pochádzajúce zo sociálnych vied a dopracovali sme sa k nasledujúccej štrukturalizácii.

Komplexná diagnostika teda pozostáva z nasledujúcich zložiek:

- Telesný výzor
- Antropometria
- Zdravotné problémy
 - rodinná anamnéza
 - psychiatrická a psychosomatická anamnéza
 - pohybová anamnéza (ortopedická, športová a rehabilitačná)/aktívny verus pasívny
 - fyziologické funkcie
 - alergická/imunologická anamnéza a nosovo-krčno-ušné ochorenia
 - gynekologická anamnéza
 - srdcovo-cievne choroby
 - abusus – nadmerné používanie látok užívaných v rámci spoločenských zvyklostí (alkohol, cigarety)
 - neurologická anamnéza
- Sociálna anamnéza
- Pracovná anamnéza
- Preferencie zmyslové, racionálne a emocionálne (pre oblasť tvorby a používania mikropostredia)
 - prirodzené preferovanie určitého prostredia/archetypálne charakteristiky
 - emocionálny dizajn/vkusové, estetické preferencie
 - subjektívna potreba komfortu
 - subjektívna potreba súkromia/teritorialita, intimita

Ak pre niekoho navrhujeme individuálne prvky, je dobré mať ho imaginárne „pred očami“, tak je väčšia šanca, že mu navrhнемe nábytok ozaj „na mieru“.

Personalizácia dizajnu je spôsob, ako sa vo svojich návrhoch čo najviac blížiť k budúcomu užívateľovi, a tak čo najlepšie vyhovieť jeho požiadavkám, pri zachovaní nášho umeleckého presvedčenia.

2. Antropometria – ľudské telo v materiálnom prostredí

Predovšetkým najbližšie prostredie – mikropostredie musí zodpovedať telesným rozmerom človeka, čo sa pri mnohých prvkoch nábytku nedodržiava, nové poznatky z oblasti antropometrie a ergonomie sa ešte nepresadili pri tvorbe nábytku a interiérových prvkov. Od povojnového obdobia naša populácia výrazne rástla, v súčasnosti sa však tento trend zastavuje. Mnohé normy zostavené v šesdesiatych až sedemdesiatych rokoch 20. storočia sú však už prekonané.

Telesné rozmery dnešnej populácie sú dôležité pre správne navrhovanie nábytku a ostatných interiérových prvkov.

Posledné meranie v ČSSR bolo vykonané a spracované vo Vestníku MZ SSR z roku 1987, ktorý udáva všetky priemerné telesné rozmery populácie. Od posledných podrobnych antropometrických meraní československej populácie ubehlo vyše 23 rokov a od tvorby štandardov už približne 40 rokov. Odvtedy došlo k viditeľnej zmene v telesných rozmeroch súčasnej populácie, preto je zmysluplné prehodnotiť súčasne platné nábytkárske normy, ktoré by malí nadväzovať na nové antropometrické merania súčasnej populácie, uskutočnené na štatisticky čo najpočetnejšej vzorke respondentov. Keď si vezmeme len posledné meranie telesnej výšky 18-ročných, za posledných 30 rokov sa priemerná výška u dievčat zvýšila približne o 3 cm – podľa posledného merania v roku 2001 to bolo 165,61 cm a u mužov približne o 4 cm (v roku 2001 to bolo 179,35 cm). Výrazná zmena výšky by už nemala nastať.

Antropometrické pomôcky slúžia dizajnérom a inžinierom pri navrhovaní akýchkoľvek výrobkov. Napríklad spoločnosť Open Ergonomics Ltd. ponúka software PeopleSize – antropometric software. Je v ňom zaznamenaných 289 rôznych rozmerov časťí ľudského tela, ktoré sa dajú získať jednoduchým kliknutím na schéme.

V rokoch 2008 – 2010 sme riešili výskumný projekt APVV 0278-07 – Princípy tvorby bytového nábytku v spolupráci Lignoprojektu, a. s., a Fakulty architektúry STU.

V úvodnej fáze projektu sme porovnávali výsledky našej skupiny 202 respondentov (z toho 121 žien a 88 mužov vo veku od 18 do 30 rokov) s údajmi vo Vestníku MZ 1987. V priemere vyšli naše údaje výšie – až o 5 cm, extrémny rozdiel – až 8 cm vznikol pri telesnej výške, ako aj pri hmotnosti žien (až 12 kg, čo je však spôsobené aj vekovou kategóriou našich respondentov a vzorka respondentov pre vestník bola aj z výšších vekových kategórií)².



1 | Oblek na simuláciu tretieho veku (Third Age) bol vyvinutý pre spoločnosť Ford Motors. Foto: autorka



2 | Variabilita poloh na stoličke Capisco od Petra Opsvika (Opsvik, 2008)



3 | Projekt Identity z Petržalky od fotografa Juraja Chlpíka (Gindlová, 2006)

Samotný nábytok, najmä ten, ktorý prichádza do priameho a intenzívneho kontaktu s ľudským telom, ako je sedací alebo odpočinkový, a teda lôžkový nábytok, by mal ponúkať možnosti meniť polohy tela, dať určitú slobodu pohybu, aby sa predchádzalo deformáciám tela, ktoré zas vedú aj k deformovaným stavom mysele (napr. hrbenie sa pri sedavom zamestnaní viedie k zníženiu celkovej vitality a sklonu k depresiám) a tiež sa vyhnúť ischémii (nedostatočnému prekrveniu).

Ideálny stav je, keď je nábytok rozmerovo nastaviteľný alebo individuálne navrhnutý „na mieru“.

3. Zdravotné problémy našej populácie a ich reflexia pri tvorbe mikroprostredia

Starí Slovania mali podľa všetkého problémy najmä s tuberkulózou a artrítidou, dnešní obyvateľov Slovenska trápi najčastejšie civilizačné choroby 21. storočia. Účinným prostriedkom pre dizajnérov, najmä na empatiu s rôznymi zdravotnými ťažkoťami budúcich užívateľov, sú rôzne ergonomické **simulátory**. Uvedieme aspoň dva z nich, ktoré boli prezentované na výstave Egonomics v Design Museum v Londýne v novembri 2009.

Na posilnenie empatie so starými ľuďmi slúži obliek simulujúci „tretí vek“, zobrazený na obr. 1. Oblek bol vyvinutý pre spoločnosť Ford Motor aby sa podporila empatia voči starým vodičom v prevažne mladom dizajnérskom tíme. Obdobný simulačný oblek vyvinula firma BMW a používa ho aj firma BLUM³ pri vývoji svojich nábytkových kování.

Existuje aj oblek na simuláciu osteoporózy, ktorý bol navrhnutý, aby pomohol ľuďom pochopiť a priamo zažiť podmienky v osteoporóze, ktorou trpí len vo Veľkej Británii 9 miliónov ľudí a redukuje mobilitu kľúčových klíbov. Pomocou obleku získajú predstavu o tom, aké sú limitujúce podmienky ľudí trpiacich týmto ochorením pri interakcii s objektmi okolo nich a tvrdé obmedzenia, ktorým čelia počas každodených aktivít.

Kedže sedavý spôsob života spôsobuje mnohé zdravotné problémy, je tu namiesto prehodnotiť prenovštecký samotné sedenie, ako aj celkovú konceptiu priestorov, v ktorých sa dlhodobo zdržiavame.

Neuroergonomický prístup k tvorbe mikroprostredia okrem iného prehodnocuje opodstatnenosť sedenia v pravom uhle (filozofie Petra Opsvika⁴, Galen Cranzovej⁵ či Dr. Mandala⁶). Mohli by sme ich zhrnúť do základných téz:

- dať na výber v telesných pozíciah – hlavná myšlienka filozofie Petra Opsvika: najlepsia poloha je tá ďalšia, preto by mal byť nábytok polohovateľný a priestor ponúkať možnosť zaujať všetky možné polohy,

- najzdravšie je sedenie ako v sedle obkročmo a sedenie na ploche naklonenej dopredu – poloha polostoja-polosedu – tzv. perching;
- konicipovať sedenie tak, aby bola možnosť vykľadania nôh do rôznych pozícíj.

Dá sa tak predchádzať nielen degeneratívnym ochoreniam pohybového aparátu, ale aj obezite a všetkých ochoreniam podmienenými environmentálnym stresom. Ak už nie je možné zabezpečiť spomínané podmienky a priestor ponúka len štandardné pravouhlé sedenie, je podstatné:

- mať správny sklon sedadla – základná chyba, ktorá sa opakuje pri mnohých stoličkách a kreslach, je príliš veľký uhol medzi operadlom a sedadlom (viac ako 95°), pričom nie je k dispozícii dostatočne vysoké operadlo a podnožka, ktoré sú úplnou nevyhnutnosťou na dosiahnutie úavy, samostatná opierka hlavy na odpočinkové (prípadne pasívne) sedenie je potrebná na uvoľnenie krčnej chrbtice,
- čo najuniverzálnejšie tvarovanie sedákovej škrupiny, bez určujúcich priechlín, ktoré môžu byť diskriminujúce,
- dostatočná neomínajúca chrbtová opierka – podľa možností s otvorom v driekovej oblasti, aby sa zadok dal viac zasunúť dozadu, ale v oblasti lopatiek aby poskytoval dostatočnú rovnomenú oporu,
- pri škrupinovo tvarovaných operadlách s podrúčkami, čo najmenej zvažujúca časť operadla, ktorá už má podopierať lakte, aby sediaci nemal dojem, že mu padajú ruky a zároveň príliš vysoké podrúčky obmedzujú v pohybe trupu a ruky.

Pri univerzálnom sedení je najlepšie nepoužívať operadlo, lebo ustavičné opieranie nám ochabuje chrbotové svaly, ktoré potom nevydržia bez opory. Môže to trvať aj dva až tri mesiace, kým máme šancu vytrénovať si tieto svaly tak, aby oporu nepotrebovali a my aby sme bez operadla nepociťovali skorú únavu.

Najtvrdšia deformácia detí a mladých ľudí nastáva v školách, kde sú nútene sedieť v pravom uhle dlhé hodiny, preto je nanajvýš nevyhnutné prehodnotiť práve školský nábytok a prostredie. V habiliatnej práci bolo tejto problematike venované viac priestoru.

4. Súvislosť s tvorbou interiéru/odporúčania na predchádzanie civilizačným chorobám

• dynamizovať interiér

Tu opäť poukazujeme na nevyhnutnosť pohybu na uchovanie funkčnosti pohybového ústrojenstva a na predchádzanie degeneratívnym ochoreniam pohybového aparátu, deformáciám tela a jeho držania.

Zaujímavý je aj fakt, že všetky živočíchy trpia osteoartrózou, okrem tých, ktoré žijú zavesené, z čoho

nám vyplýva, že čím viac poloh dokážeme počas dňa a noci zaujať, tým lepšie sú naše predpoklady vynuté sa tomuto ochoreniu.

- **individuálne posúdiť zdravotný stav a adekvátne k nemu nadimenzovať nábytok a ostatné interiérové prvky (najmä sedací a odpočinkový nábytok).** Hovoríme o komforte ich používania. Kedže pri týchto ochoreniach bývajú bolestivé predovšetkým klby, veľmi vhodné je zaobstarávať si sedací nábytok prispôsobený diagnóze, čo sa týka tvrdosti čalúnenia alebo sklonov medzi opereadlom, sedadlom a pri odpočinkových kreslach a ležadlach predovšetkým prítomnosť podnožky a opierky hlavy,
- **bezbariérovosť/prístupnosť interiéru a nediskriminovať ľudí trpiacimi fyzickými a mentálnymi hendikepmi a tiež ľudí s nadváhou obmedzujúcim dimenzovaním interiérových prvkov – univerzálny dizajn**

Kľúčovou záležitosťou najmä pre užívateľov s postihom pohybového aparátu (platí to aj pre všetky ostatné hendikepy) je bezbariérové sprístupnenie budov a ich interiéru.

- **znížiť množstvo environmentálneho stresu všeobecne**

Znížiť až vylúčiť environmentálny stres je nevyhnutné najmä u jedincov s poruchami príjmu potravy je, lebo práve oni si svoje frustrácie aj z prostredia, v ktorom žijú, kompenzujú práve abnormálnym príjomom potravy.

5. Sociálna anamnéza (SA)

Nikoho nemôžeme pochopiť, posudzovať a pomôcť hľadať pre neho vhodné riešenie jeho mikropostredia bez poznania jeho sociálneho kontextu. Preto sme do komplexnej diagnostiky zaradili aj sociálnu anamnézu.

Domov je miesto, kde môžeme zavrieť dvere za vonkajší svetom a správať sa prirodzene.

Naše preferencie, čo sa týka prostredia a jeho objektov sa formujú od narodenia. Sme silne ovplyvnení prostredím, v ktorom sme vyrastali. Existuje teória, že podvedome uprednostňujeme prostredie, v ktorom sme sa v minulosti, respektívne v detstve a mladosti cítili dobre. Keď hľadáme nehnuteľnosť, v ktorej by sme chceli dlhodobejšie žiť, podvedome sa riadime týmito spomienkami. Od ranného detstva prostredie stimuluje rozvoj našich zručností a na úrovni mikropostredia práve hračkami a prostredím v detských izbách, predškolských a školských zariadeniach, na ihriskách ovplyvňujeme hodnotový rebríček detí a zmyslové preferencie. Čo sa týka príslušnosti k určitej sociálnej skupine, vždy nám záleží na tom, čo si o nás okolie pomyslí. Antropológ Daniel Miller (2001)⁷ nazýva tých druhých, ktorých názor je pre nás mimoriadne dôležitý „the Jones“. Preto často

zvažujeme, koho si do súkromného priestoru pustíme a čo mu ukážeme. Naše prostredie je totiž mestom, kde prezentujeme svoje ego.

6. Mikropostredie ako „point of display“ alebo predĺžené ego užívateľa

Osobné veci a interiérové doplnky/dekorácie sú prezentáciou vlastného a celkovej osobnosti užívateľa. Príliš mnoho interiérových dekorácií a osobných predmetov môže v užívateľoch spôsobiť únavu z veľkého množstva externých stimuli (sensory stimuli) pre zmysly. Práve týmito interiérovými doplnkami majú užívatelia, ale aj profesionálni dekoratéri tendenciu priestor preplniť.

V každom prípade však predmety tohto typu a predovšetkým bytové textílie nielenž vylepšujú akustickú pohodu v interiéri, ale aj opticky a hapticky priestor „zateplujú“, respektívne zútlňujú.

Obkllopovanie sa drobnosťami, ktoré nám pripomínajú pozitívne zážitky, napríklad dovolenkové alebo cestovateľské zážitky (tým, že sú to veci menšieho rozmeru, stávajú sa častým suvenírom z cest) alebo ide o darček od blízkej osoby, sú súčasťou nášho súkromného života. Zodpovedá to reflektívemu dizajnu.

Najmä pre „singlov“ sa byt stal priestorom na projekciu inštalovania samého seba, vlastné steny sa stali preukazom totičnosti.

Vzťah k veciam sa veľmi zreteľne vykryštalizuje napríklad pri rozchode páru. Keď sa vzťah končí rozchodom alebo rozvodom, všetky druhy emócií vyplávajú na povrch, čo sa týka majetku, nehnuteľností, lebo stav vzťahu sa okamžite zmaturalizuje. Hnuteľné predmety a predovšetkým nehnuteľnosť sa stávajú vecou mimoriadne osobou a predstava ich straty je pre väčšinu ľudí stratou časti svojho JA (ega).

7. V umení

Dobrou sociologickou sondou bol projekt fotografa a kameramana Juraja Chlpíka. Pod názvom Identity z Petřžalky. Fotografie zachytávajú človeka a jeho súkromný priestor. Dopĺňa ich už len údaj o tom, kolko rokov konkrétny človek v Petřžalke prežil. Chlpík sa prostredníctvom snímok sústreduje na človeka, ktorý žije v panelovej zástavbe. Na Petřžalke ho zaujíma sociálna pestrosť spoločnosti, ktorá sa vyvíja. To, ako sa tu vytvára identita obyvateľov. „Váš byt, dom – každá jedna miestnosť je priestorom vašej pamäti a súčasne intímnym prostredím osobnej histórie, je preto veľmi podstatné, aké tieto priestory sú a čo sa v nich nachádza; svetlo, atmosféra a vôňa miesta, chuť spomienok v nás zostávajú dlho a určujú nás životný pocit,“ hovorí Juraj Chlpík.

Identita/stotožnenie sa s miestom, kde žijeme a jeho akceptovanie je takisto predmetom skúmania

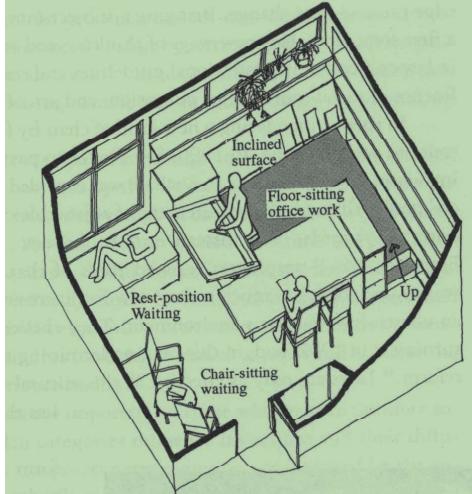
environmentálnej psychológie, ktorou sa zaoberáme aj v 5. kapitole.

8. Zmeny v životnom štýle – kultúrne a spoločenské vplyvy

Podľa nemeckého sociológov Petra Wippermana (2005) silným trendom súčasnosti je preferovanie života ako single a tiež s tým súvisiacia silná mobilita odborníkov/špecialistov. Týmto ľuďom sa v modernej sociológii hovorí „nomádi“. Flexibilná komunita výberu (z angl. community of choice) nahradzá záväzné vzťahy ako rodina alebo partnerstvo. Ľudia sú súčasťou súčasného života, ktorého súčasťou sú rôzne spoločenské a ekonomické smerovania. Je oproti tomu nielen náhrada rodiny (rodinné placebo), ale zároveň aj sieť, ktorú môže človek zakaždým obnovovať – aktualizovať. Aby sme boli presní, nejde len o pobavenie pozvaných hostí, ale aj o spätnú väzbu: ukáž mi, ako bývaš – a ja ti poviem, či by som ťa mohol mať rád. Stredobodom všetkého snaženia je túžba po láske alebo prinajmenšom po sociálnom teple. Kuchyňa sa vracia do centra pozornosti, spoločné činnosti v blízkosti „pece“ oslavujú svoj návrat.

Tento spôsob života si vyžaduje mimoriadnu flexibilitu a najmä skladnosť a trvalivosť nábytkových prvkov tak, aby boli schopné niekoľkonásobného rozbrotia, transportu a znovuzloženia. Navyše nábytkové zostavy musia byť dostatočne variabilné, aby vyhoveli vždy novému prostrediu. V západných krajinách veľmi oblúbené loftové typy bývania umožňujú systém vloženia bytovej jednotky do akéhokoľvek priestoru, ktorý neboli pôvodne navrhovaný ako bytový. Takéto riešenia si vyžadujú netradičný prístup v každej oblasti bývania – od varenia, spania atď. Práve na tento účel sú mimoriadne vhodné modulové kuchyne, ktoré pozostávajú zo samostatných jednotiek (modulov) a možno ich voľne variovať. Stačí vyriešiť pripojenie jednotky na umývanie riadu na vodoinštaláciu a varnú jednotku zas na plyn alebo elektroinštaláciu. Tieto už tým činom úplne variabilné nie sú. Ďalším silným trendom je postavenie varenia a gurmánstva na piedestál. Varenie a degustovanie sa tak stáva spoločenskou záležitosťou. S týmto cieľom sa usporadúvajú stretnutia s priateľmi – tzv. event cooking. Adekvátna tomu musí byť aj kuchyňa, ktorá podľa možností umožňuje pracovať simultáne viacerým kuchárom.

Je všeobecne známym faktom, že ako klesá pôrodnosť v ekonomickej vyspelých krajinách, tak stúpa počet psov, mačiek a iných domácich zvierat. Je to jednoduchší spôsob, ako dostať rýchlu citovú spätňu väzbu, než mať funkčné medziľudské vzťahy. Chov zvierat dosť ovplyvňuje aj tvorbu bytového interiéru. Okrem špeciálneho „nábytku“ a iných interiérových prvkov priamo pre zvieratá, ide najmä o ich ležoviská a miesta na hranie, je potrebné brať na zvieratá aj



4 | Projekčný ateliér poskytujúci možnosť zaujať pri práci viac telesných polôh (Cranz, 2000)

ohľad pri výbere materiálov a povrchov nábytku pre ľudí, predovšetkým, aby vydržali spolužitie so zvieratami. Tento jav môžeme nazvať ako pet-fenomén.

9. Pracovná anamnéza

Tak ako potrebujeme poznáť sociálne zázemie človeka, tak je aj jeho práca mnohoznačná pre poznanie jeho kontextu. Podľa Gutha a kol. (1995) jedna tretina života, ktorú väčšina ľudí prežije v práci, modifikuje psychosociálne postoje pacienta, ako aj fyzické danosti a pohybové stereotypy. V nedávnej minulosti bol únik do choroby chápaný ako akýsi návyk, ktorý u niektorých ľudí pretrval zo školských rokov, keď sa k lekárovi unikalo „v strachu pred písomkom“. Dnes je dôsledkom pracovných problémov, stresov, pocitu ohrozenia, strachu pred zodpovednosťou, pred reálnou skutočnosťou.

Naše zamestnanie a prostredie, v ktorom ho vykonávame, jednoznačne ovplyvňuje náš psychický aj fyzický stav. Veľkú rolu hrá aj to, či nás práca baví, ako aj to, či máme dobrý pracovný kolektív, lebo v takom prípade sme menej vystavení environmentálnemu stresu práve vnútorným zápalom a lepšou koncentráciou na prácu.

a) Práca doma

Práve vďaka digitalizácii a telekomunikácii doby sú stále trend trvalej práce doma. Kariéra je pre mnoho ľudí dôležitá a sú pre ňu ochotní veľa obetovať zo svojho súkromného života. Ideálny stav je, keď si domov nenosíme prácu vobec, keď práca ostáva na pracovisku, zatvárame za ňou dvere s odchodom z práce a doma by už mal byť len rodinný a spoločenský život, oddych a koničky. Zo psychologického hľadiska je rozhodne lepšie pracovňu separovať, priznanou optickou bariérou, akou sú dvere alebo aspoň deliacou stenou v podobe regálu či nízkej stienky. Ak je pracovný kút úplnou súčasťou miestnosti, ktorá je určená na iný účel, môže to mať negatívny vplyv na samotného pracujúceho, lebo je vyrúšaný a on takisto vyrúšuje ostatných a takto vlastne pracuje neustále. Neexistuje tak žiadna ani pomyslená hranica medzi prácou a relaxom. To platí predovšetkým pre ľudí v slobodných povolaniach, ktorí pracujú doma aj počas pracovného času a „medzi ľudí“ chodia len na pracovné stretnutia. Táto skupina má najväčšiu šancu trpieť workholizmom. Pri práci doma (a najmä v spálni) je tu dilema, že sme v prostredí, ktoré v nás podvedome evokuje relax, ale sme nútení pracovať, dodržiavať termíny atd., to je riziko home officov, je to konflikt vedomia a podvedomia.

Najmä pre home office sú vhodné prírodné materiály, aj čo sa týka nosnej konštrukcie, práve možno preto, že v bežných kanceláriach sa vyskytuje minimálne. V súčasnosti, keď je práca za počítačom (počítačové hry alebo internet) aj zdrojom zábavy vo voľnom čase, nie je vlastne miesto pre počítač

pracoviskom v tom pravom zmysle slova. Vtedy by malo byť svojím dizajnom skôr protipólom nášho denného pracoviska a hoci je učené takisto „na prácu“, malo by mať rozhodne ľudskejšiu mierku aj v materiálovo, aj v dizajnovom riešení.

Určite si v takom prostredí môžeme dovoliť odvážnejšie a originálnejšie vybavenie pracovne, aj čo sa týka farieb a materiálového vyhotovenia vrátane väčších možností použitia filozofie dynamického sedu a mať možnosť meniť polohu trupu aj nôh a takisto mať možnosť pracovať postejačky či poleziačky. V tomto prostredí sa nemusí škrobene reprezentovať.

Na obrázku je zobrazený koncept pracoviska podľa profesorky Galen Cranzovej⁶. Ide o zariadenie pracovného interiéru (architektonického ateliéru) s možnosťou meniť viaceré telesné polohy. Od sedenia na podlahe, „perching“ až po relax v horizontálnej polohe. Chce to aj riadnu dávku odvahy, prekonať vžité stereotypy, ktoré nám kážu, že sa má sedieť pekne spôsobne za stolom.

Prirodzene, že každý privítá možnosť vyložiť si nohy na nosnú konštrukciu stola, prípadne na časť, ktorá je na to špeciálne určená, ako je to napríklad pri stole Centro od Petra Opsvika⁵, ktoré vyrábala firma Stokke. Na nosnú konštrukciu možno natiahnuť gumené popruhy, na ktoré sa dajú pohodlne vyložiť nohy, a tak s nimi počas sedenia dokonca aj cvičiť. Ako príklad kancelárie „založenej na podlahe“ môžeme spomenúť kanceláriu profesorky Barbary Tietze v Berlíne⁶.

b) Práca na verejném pracovisku

Základné koncepcie pracovísk by sme mohli rozdeliť na:

- individuálne pracoviská
- skupinové pracoviská
- otvorené kancelárske krajiny
- ateliéry

Z pohľadu humanizácie sú najdiskutovanejšie otvorené kancelárske krajiny. Namiesto sú tam, kde je potrebný tok informácií priamo medzi zamestnancami a ich priama komunikácia je nevyhnutná na vykonávanie ich práce.

Nevýhodou je, že sa navzájom rušia pri telefonátoch, pri rokovaniah a podobne. Podľa slov zamestnancov, ktorí pracujú na takomto type pracoviska, je to sila zvyku, ako sa dá naučiť „odstrihnúť“ od hluku a ruchu naokolo a sústrediť sa aj na náročnú prácu vyžadujúcu absolútну koncentráciu. Je len otázka, za akú cenu v psychosomatickej úrovni.

Z opačnej strany výhodou je aj to, že nadriadení takto majú o svojich pracovníkoch najlepší prehľad – je to otázka kontroly nad zamestnancami.

Pri veľkoplôšne riešených kanceláriách je však pre pracovníkov podstatné, aby mali vymedzené svoje „teritórium“, to znamená, aby boli oddelení aspoň opticky, clonou, paravánom, prípadne úložným

systémom, ktorý hoci neúplne, ale symbolicky vymedzuje teritórium pracovníka. Takisto je dôležité, aby pracovník mal možnosť umiestniť svoje osobné veci, ktoré mu napomáhajú k pocitu pohody.

Sústredená, analytická práca si skôr vyžaduje odelený pracovný priestor, kde je pracovník rušený minimálne. Ideálne je riešenie, keď pracovisko umožňuje byť v priamom kontakte s pracovníkmi pri tímovej práci/práci na projektoch a v prípade, že sa potrebuje pracovník sústrediť a nebyť rušený, je na to upravená nejaká časť pracoviska. Napríklad v sídle BMW v Lipsku (budova je od Zahy Hadid) sú kancelárie riešené ako jeden veľký, dokonca kaskádovite poňatý priestor, kde vedúci zamestnanci nemajú oddelené priestory, sú súčasťou tímu, čo má podľa ich psychológov dobrý vplyv na vzťahy na pracovisku a efektivitu práce.

Na rokovania a na individuálnu sústredenú prácu existujú oddelené kóje, s dobrou zvukovou izoláciou, kde sa pracovníci v prípade potreby môžu „uchýliť“, keď potrebujú byť nerušení.

Aj kreatívci môžu pracovať na vývoji nových ideí individuálne alebo v skupine (kolektívne), môžu tak fungovať aj na princípe toku kreatívnej energie. Tako fungujú aj reklamné, dizajnérske a architektonické ateliéry a väčšinou si to všetci zúčastnení pochvaľujú.

Dobre známou je aj filozofia spoločnosti Google, ktorá vytvára svojim zamestnancom unikátnе prostredie vo svojich sídlach po svete tak, aby do práce chodili radi. Majú dovolené kombinovať prácu s relaxom a na to majú k dispozícii hojdacie siete či stolný futbal.

Neoddeliteľnou súčasťou súčasných administratívnych priestorov je aj konferenčný mobiliár.

10. Preferencie zmyslové, racionálne a emocionálne (pre oblasť tvorby a používania mikroprostredia)

Podľa kanadského environmentálneho psychológika Roberta Gilforda (1997)¹¹, ak hovoríme o zmyslovom vnímaní, treba si uvedomiť dve veci: po prvej, v prostredí existujú faktory vplývajúce na naše zmysly, ktoré možno objektívne merať – hluk, teplota, vlnenosť, rýchlosť prúdenia vzduchu a podobne. Na druhej strane je tu faktor subjektívneho prežívania. Ale to, ako vnímame prostredie, závisí od mnohých individuálnych faktorov, kde hrajú úlohu také parametre ako vek, pohlavie, aktuálny fyzický/psychický stav, životný štýl, späťosť s daným miestom, kultúrne a sociálne pozadie jednotlivca. Celkový dojem z miesta je teda subjektívou, vnútornou projekciou objektívnych aj subjektívnych faktorov utvárajúcich prostredie do vedomia jednotlivca. Vychádza však z kolektívnej skúsenosti a nemôže sa stať nikde inde. Patrí k určitému miestu.



Dizajn môže vnášať filozofiu, stratégiu a môže byť prostriedkom na učenie a môže byť prevenciou proti civilizačným chorobám alebo ich terapiou. Z prostredia sa učíme, vychováva nás, budujeme si k nemu vzťah, motivuje nás alebo demotivuje a tiež si z neho budujeme stereotypy, a to už od narodenia. Určité stereotypy máme vrodené, určité zas odpozorované a naučené práve z fyzického (neživého) prostredia a správania sa živých stvorení v ňom, pretože človek má zo všetkých živočíchov najsilnejšiu schopnosť sa učiť.

Viacero výskumov svetovo uznávaných odborníkov sa zhoduje na tom, že sú určité preferencie v priestore, ktoré máme vrodené, ale vieme ich prostredníctvom našej kultúry a racionálneho myšlenia prekonať. Podľa Tolju (2000) vedomie a vnútorné pocity / podvedomie sú v našej kultúre často v rozpore¹².

Zo štúdia evolučnej psychológie, vychádzajúc z predpokladu, že človek žije v budovách len 10 000 rokov a 6 miliónov rokov žil vo voľnej prírode, pričom nervový systém ostal

viac-menej ten istý a na základe vlastného výskumu definoval Grant Hildenbrandt (1999)¹³ päť archetypálnych charakteristík, ktoré vysvetlujú, prečo

5 | Stôl Centro, dizajn: Peter Opsvik, pre Stokke (Opsvik, 2008)



6 | Výhľad & úkryt (Hildenbrandt, 1999)

7 | Haptické vlastnosti povrchu sa nám ukladajú do podvedomia ovplyvnia celkový dojem a atmosféru, ktorú si z pobytu v prostredí odnášame



homo sapiens uprednostňoval určité miesta a, naopak, niektorým sa vyhýbal. Aby sme prežili, potrebovali prvé ľudské bytosti potravu, vodu a ochranu, a ich potomkovia pravdepodobne zdedili potrebu/vkus podporného prostredia. Päť archetypálnych charakteristík prostredia sú výhľad, úkryt, lákadlo, nebezpečenstvo a komplexný poriadok.

Výhľad a úkryt, ale aj lákadlo a nebezpečenstvo priamo súvisia so subjektívou potrebou súkromia – intimacy a od toho odvodenej teritoriality v priestore, ktoré sú nevyhnutné pre dostanie nervového systému do stavu pokoja alebo v prípade potreby vyburcovať ku aktívite /koncentrácií/. Súvisí s možnosťou vidieť a nebyť videný, keď chceme pozorovať a pritom mať pokoj (kontakt s exteriérom) alebo vidieť a byť videný, keď chceme socializovať alebo nevidieť a byť videný, čo je asi najmenej pokojná možnosť, čo je ako prechádzať zo svetla do tmy a vzbudzuje to v nás pocit hroziaceho nebezpečenstva. Darmo vieme racionálne zdôvodniť, že nám nič nehrdzí, nás nervový systém to nevie a dostáva sa do stresu. Keď ho takto zaťažujeme trvale, spôsobuje to negatívny stres, ktorý sa potom môže odzrkadliť na našom zdravotnom stave.

Lákadlo/atrakcia nás však nabáda na prieskum a objavovanie nového. Tajomstvo v sebe zahŕňa nie len prítomnosť novej informácie, ale jej príslub, príčom skúmanie tajomstiev má evolučný osoh.

Čo sa týka komplexného poriadku, kde nám vyhovuje usporiadanie, v ktorom je systém a ľahká orientácia, pričom objekty v ňom poskytujú aj drobné zaujímavé detaily.

Toto vieme jednoznačne ovplyvniť dispozíciou priestoru a vzhľadom priestorových prvkov, predovšetkým fyzickými bariérami (steny a v nich umiestnené dvere a okná, a potom bariéry vytvorené objektmi v priestore a napokon imaginárne/pomyselné bariéry v podobe osobnej priestorovej bublinky).

Podľa Donalda Normana (2004)¹⁴, amerického odborníka na kognitívnu aplikovanú psychológiu, existujú tri úrovne vnímania dizajnu: inštinktívny/pudový (z angl. visceral), behaviorálny/úžitkový (z ang. behavioral) a reflektívny (z angl. reflective). A podľa týchto úrovní pomenúva aj druhy dizajnu. Túto teóriu vypracoval na základe štúdií evolučnej

a kognitívnej psychológie, pričom vychádza z toho, že intuitívne sa nám páčia veci pripomínajúce nám prežitie v prírodnom prostredí (pudový dizajn), pričom iná úroveň je úžitková, kde vnímame fungovanie predmetu alebo prevádzku priestoru a najvyššia úroveň, najtypickejšia pre druh homo sapiens, je úroveň reflektívna, ktorá má najviac do činenia práve s mozgovou kôrou a ľavou hemisférhou mozgu. Tu nás najviac oslovouje príbeh, filozofia výrobku (prostredia).

„Spolužitie“ s výrobkami by malo byť jednoduché a zmyslovo podnetné

Výrobky by mali mať jednoducho pochopiteľnú funkciu a zaobchádzanie s nimi by malo byť zjavné na prvý pohľad, aby sa tak pri ich používaní predíslo sérii frustrácií. A v neposlednom rade musíme pri navrhovaní myslieť aj na ostatné zmysly. Hoci väčšinu informácií z okolitého sveta vnímame očami, zapojenie aj ostatných zmyslov pri vnímaní prostredia prináša do života inú kvalitu. Priestor vnímame aj rukami a celým telom, vnímame aj jeho zvuky a vône, a to je fakt, ktorý sa pri tvorbe prostredia často podceňuje. Len pri jednoduchom dotýkaní sa povrchu objektov v priestore sa nám do povedomia dostáva množstvo podnetov, ktoré nás ovplyvňujú podľa odzazu (pozitívne alebo negatívne), ktorý v sebe majú.

11. Priestor navrhovaný s ohľadom na človeka by mal:

- **byť prehľadný, lebo dezorientovaný znamená psychotický.** Samozrejme, pokiaľ nejde o verejné priestory, kde je dezorientácia plánovaná a má niejaký zámer ako pri usporiadaní regálov v supermarketoch, pri výstavných expozíciahach a podobne. Dlhodobejšie zdrižiavanie sa v takomto priestore však prináša spomínaný psychotický stav
- ponúkať dostatočne vzdušné a pohyb podporujúce riešenie, lebo veľkosť priestoru subjektívne hodnotíme podľa toho, aké činnosti v ňom môžeme vykonávať a na aké materiálne prekážky v ňom pri bežných činnostach narázame
- ponúkať riešenie, lebo veľkosť priestoru subjektívne hodnotíme podľa toho, aké činnosti v ňom môžeme vykonávať a na aké materiálne prekážky v ňom pri bežných činnostach narázame
- svojou samotnou koncepciou ponúkať možnosti variovať telesné polohy počas práce aj počas odpočinku



8 | Voľne umiestnené skladacie stoličky na nábreží v Alicante, ukážka zhlukov v závislosti od slnka a tieňa
Foto: autorka

- mať koncepcie navrhnuté dostatočné množstvo úložných priestorov tak, aby sa predchádzalo nekontrolovanému hromadeniu vecí a tým aj kumulácií externých zmyslových podnetov. Čo sa týka množstva viditeľných osobných vecí a dekorácií, mala by byť v miestnosti nastolená rovnováha, žiadny extrém nie je dobrý – ani príliš málo, ani príliš veľa stimulov
- riešenie priestoru by malo podporovať možnosť rozdelenia teritórií, ktoré sú kontrolované tým užívateľom, ktorému je teritórium určené. Mať **kontrolu nad územím (teritorium)**, to je prvý predpoklad, aby sme sa niekde cítili bezpečne. Ženy skôr preferujú chránený priestor, muži zasa skôr otvorené priestory. Toto platí pri všetkých miestnostiach – v obytných priestoroch, napríklad pri sedení v obývačke je tiež nepríjemné, keď sa potrebujeme vytočiť celým trupom, aby sme videli, kto prichádza a platí to predovšetkým v spálni, ktorá by mala byť naším bezpečným „brlohom“
- ponúknut tolerantné riešenie pre všetky typy osobností a pri koncipovaní obytného priestoru zohľadniť rozdielnosti v temperamente/typológii osobností a v priestore ponúknut na výber z riešení vhodných pre obidve kategórie – pre introverta aj pre extroverta, lebo pravdepodobnosť, že sa v jednej domácnosti stretnú zástupcovia obidvoch skupín je viac než istá.

Téma bola súčasťou výskumu v súvislosti s habilitačnou prácou autorky.

¹ Definícia prostredia sociológ Zdeňka Lakomého je uvedená v publikácii SCHMEIDLER, Karel. A KOL.: Sociologie v architektonickej a urbanistickej tvorbě. Brno 1997, bližšie sme túto definíciu rozvinuli v článku Kotradová, Veronika: Prehodnocovanie stereotypov pri tvore prostredia/Môže byť dizajn terapiou? In: Zborník zo seminára Interdisciplinárny prístup ku dizajnérskej a architektonickej tvorbe, december 2010, FA STUBA.

² Projekt zahŕňal hľbkovú rešerš problematiky prehodnocovania štandardov a stereotypov tvorby interiéru a jeho súčasťou bol aj terénny výskum, ktorý mapoval aktuálne problémy a inovatívne riešenia predovšetkým v zahraničí v reálnom prostredí a tiež testy komfortu pri sedení, práci, odpocinku a spánku, kde sa na vybranej vzorke respondentov overujú súčasné štandardy a navrhujú nové, respektívne modifikované riešenia. Bližšie pozri Kolektív autorov: správy z výskumu APVV 0278-07 – Princípy tvorby býtového nábytku, etapy E01-E05, 2008 – 2010.

³ www.blum.at

⁴ Peter Opsvik je nórsky dizajnér, ktorý od sedemdesiatych rokov dlhodobo experimentoval s tvorbou alternatívneho sedacieho nábytku, v roku 1979 prišla na trh jeho prvá kľakačka Balance, ktorú vyrábila firma Stokke. Bližšie pozri OPSVIK, Peter: Sitzend anders betrachtet. Oslo, Gaidaros Forlag 2008, s. 206.

⁵ Galen Cranz je americká sociologička zaobrajúca sa prehodnocovaním sedenia a celkovej tvorby prostredia a je jednou zo zakladateľov filozofie/hnutia body Conscious Design, pôsobí na UC Berkeley. Bližšie pozri CRANZ, Galen: The Chair, rethinking culture, body and design. New York, Norton paperback 2000, p. 187, 288.

⁶ A.C. Madal je dánsky ortopéd/ergonóm, ktorý od šesťdesiatych rokov experimentoval s alternatívnym školským/pracovným nábytkom, ktorý je aj v súčasnosti v Dánsku rozšírený, charakteristické sú dopredu naklonené sedacie plochy. Bližšie pozri MANDAL, A.C.: Seated man (Homo Sedens), Applied Ergonomics, Oxford press 1981.

⁷ Britský antropológ Daniel Miller sa dlhodobo zaoberá materiálou kultúrou. Jej odzrkadlenie sa v tvorbe bývania je publikované v MILLER, Daniel a kol.: Home Possession, Material Culture behind Closed Doors. Berg, Oxford, New York 2001, p. 234.

⁸ Dvojice fotografií 1 x 1 m 36 ľudí a ich bývania (vždy spárovaný portrét osoby a jejho izba) boli vystavené v lete roku 2006 na Novom moste. Výstava sa tešila vysokému záujmu médií a jedným z článkov publikovaných k tejto téme je GINDLOVÁ, Barbara: Identity z Petřžalky (Juraj Chlpík). Designum 5 – 6/2007.

⁹ Nemecký sociológ Peter Wippermann vedie výskumný ústav zaobrajúci sa trendmi v životnom štýle Trendbüro v Hamburgu. Citácia pochádza z jeho článku Opzönizmus na ich webovej stránke, www.trendbuero.de, 2004.

¹⁰ Dôležitosť posudzovania celkového stavu pacienta, hľadanie súvislostí s jeho životným štýlom a pracovnou anamnézou je odporúčaným postupom pri fyzioterapeutickom vyšetrení. Bližšie pozri GUTH, Anton. a kol.: Vyšetrovacie a liečebné metodiky pre fyzioterapeutov. Bratislava, LIECREH 1995.

¹¹ Kanadský psychológ Robert Gilford pôsobí v oblasti environmentálnej psychológie Robert Gilford. Viac v GILFORD, Robert: Environmental Psychology. Allyn and Bacon 1997.

¹² Jader Tolja, taliansky lekár, osobnosť psychosomatickej medicíny, neuroergonóm, psychoterapeut a jeden zo zakladateľov filozofie aj asociácie pre dizajn s prihľadnutím na telo (Association for Body Conscious Design), ktorý sa dlhodobo špecializuje na výskum vzťahu ľudského tela a priestoru vychádzka z pozorovania, že nás nervový systém spolu s „reptilian brain“ je často v rozpore s našou mozgovou kôrou, kde zas sídlí to, čo je ovplyvniteľnej kultúrou. Tiež vyuvinul teóriu o tom, že telo je inteligentný samoriadiaci ekosystém. Bližšie pozri TOLJA, Jader – SPECIANI, Francesca.: Pensare con corpo (Bodythinking), Milano, Zelig 2000, 2003.

¹³ Grant Hildenbandt - americký architekt a pedagóg pôsobiaci v Seattli sa dlhodobo zaoberá správaním sa ľudí v priestore a v tejto oblasti urobil viaceré výskumov spolu so študentmi architektúry. Bližšie pozri HILDENBANDT, Grant: Origins of Architectural Pleasure. University of California Press 1999, p. 174.

¹⁴ Donald Norman je americký odborník na kognitívnu aplikovanú psychológiu. Viac v NORMAN, Donald. A.: Emotional Design. Basic books New York 2004.