



## تأثير التشطيبات الداخلية على جودة البيئة المعيشية داخل المسكن

**The impact of interior finishes on the quality of the living environment within the home**

يوسف مفتاح يونس مفتاح

**Youssef Moftah Younis Moftah**

محاضر/ كلية الفنون والعمارة/ جامعة درنه

[Yousaf\\_m98@yahoo.com](mailto:Yousaf_m98@yahoo.com)

تاريخ الاستلام: 2026/02/10 - تاريخ المراجعة: 2026/03/01 - تاريخ القبول: 2026/03/10 - تاريخ النشر: 2026/04/20

**الملخص:**

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل تأثير التشطيبات الداخلية والتصميم الداخلي على جودة البيئة المعيشية داخل المسكن، مع التركيز على تأثير عناصر التصميم المختلفة على الراحة النفسية والبصرية والصحية للسكان. اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة الأدبيات العلمية والدراسات السابقة المتعلقة بالتصميم الداخلي والصحة النفسية وجودة البيئة الداخلية.

تناولت الدراسة مجموعة من المحاور الأساسية، شملت الألوان، والإضاءة، وتوزيع الفراغات، والأرضيات، والأسقف، وتغليف الحوائط، ومدى تأثيرها على جودة الهواء الداخلي والراحة الحرارية والنفسية داخل المسكن. كما ناقشت الدراسة أهمية استخدام المواد الطبيعية والصديقة للبيئة ودورها في تحسين جودة الحياة وتقليل التأثيرات الصحية السلبية الناتجة عن بعض خامات التشطيب التقليدية.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة مباشرة بين جودة التصميم الداخلي ومستوى الراحة النفسية والرضا لدى المستخدمين، كما تبين أن الإضاءة الطبيعية، والألوان الهادئة، والتنظيم الجيد للفراغات، واختيار مواد تشطيب صحية، تسهم بصورة فعالة في خلق بيئة سكنية صحية وآمنة ومريحة. وأوصت الدراسة بضرورة تبني مبادئ التصميم المستدام والاهتمام بالعوامل النفسية والبيئية عند اختيار التشطيبات الداخلية، لما لذلك من دور مهم في تحسين جودة الحياة داخل المساكن.

**الكلمات المفتاحية:**

التشطيبات الداخلية، التصميم الداخلي، البيئة المعيشية، الراحة النفسية، جودة الهواء الداخلي، التصميم المستدام، الصحة النفسية.

**ABSTRACT:**

This study aims to analyze the impact of interior finishes and interior design on the quality of the living environment within residential spaces, with a focus on how different design elements affect the psychological, visual, and physical comfort of occupants. The research adopts a descriptive-analytical methodology through reviewing scientific literature and previous studies related to interior design, mental health, and indoor environmental quality.

The study examines several main aspects, including colors, lighting, spatial organization, flooring, ceilings, and wall finishes, and their influence on indoor air quality, thermal comfort, and psychological well-being inside residential spaces. It also discusses the importance of using natural and eco-friendly materials and their role in improving quality of life while reducing the negative health effects caused by some conventional finishing materials.

The findings indicate a direct relationship between the quality of interior design and the psychological comfort and satisfaction of residents. The study also reveals that natural lighting,

calming colors, proper space organization, and healthy finishing materials significantly contribute to creating a healthy, safe, and comfortable living environment. The study recommends adopting sustainable design principles and considering psychological and environmental factors when selecting interior finishing materials due to their important role in enhancing the quality of life within homes.

#### Keywords:

Interior Finishes, Interior Design, Living Environment, Psychological Comfort, Indoor Air Quality, Sustainable Design, Mental Health.

#### المقدمة:

شهدت البيئة السكنية في العقود الأخيرة تطورًا ملحوظًا في مفاهيم التصميم الداخلي والتشطيبات المعمارية، حيث لم يعد الاهتمام بالمساكن يقتصر على تحقيق الوظيفة الأساسية للمأوى، بل أصبح يركز بصورة متزايدة على توفير بيئة معيشية متكاملة تدعم صحة الإنسان النفسية والجسدية وتحسن جودة حياته اليومية. ومع ازدياد الوقت الذي يقضيه الأفراد داخل الفراغات الداخلية، أصبحت جودة البيئة الداخلية أحد أهم العوامل المؤثرة في راحة الإنسان وسلوكه وإنتاجيته وصحته العامة، الأمر الذي دفع الباحثين والمصممين إلى دراسة العلاقة بين عناصر التصميم الداخلي وجودة الحياة داخل المسكن. ويُعد التصميم الداخلي أحد المحاور الأساسية التي تؤثر بصورة مباشرة على البيئة المعيشية، لما يتضمنه من عناصر متنوعة تشمل الألوان، والإضاءة، والخامات، وتوزيع الفراغات، ومواد التشطيب المختلفة. فهذه العناصر لا تؤدي دورًا جماليًا فقط، بل تمتد آثارها لتشمل الجوانب النفسية والوظيفية والبيئية، حيث يمكن أن تسهم في خلق بيئة صحية ومريحة تعزز الشعور بالاستقرار والطمأنينة، أو على العكس قد تؤدي إلى زيادة مستويات التوتر والانزعاج وضعف جودة الحياة عند سوء اختيارها أو توظيفها.

كما برزت في السنوات الأخيرة أهمية جودة الهواء الداخلي وتأثير مواد التشطيب على صحة الإنسان، خاصة مع الاستخدام المتزايد لبعض الخامات الصناعية التي قد تطلق انبعاثات كيميائية ضارة تؤثر على الجهاز التنفسي والصحة النفسية. وفي المقابل، اتجهت العديد من الدراسات الحديثة إلى التأكيد على أهمية استخدام المواد الطبيعية والصديقة للبيئة، بالإضافة إلى توظيف الإضاءة الطبيعية والتصميم المحب للطبيعة (Biophilic Design)، لما لها من دور فعال في تحسين الراحة النفسية والبصرية وتقليل الضغوط العصبية داخل البيئة السكنية.

وتتبع أهمية هذا البحث من الحاجة إلى فهم أعمق للعلاقة بين التشطيبات الداخلية وجودة البيئة المعيشية داخل المنزل، في ظل التغيرات المعاصرة التي يشهدها قطاع البناء والتصميم الداخلي، وتزايد الاهتمام بتحقيق الاستدامة والصحة البيئية داخل المساكن. لذلك يسعى هذا البحث إلى دراسة تأثير عناصر التشطيب الداخلي المختلفة على الراحة النفسية والبصرية والصحية للمستخدمين، وتحليل دور التصميم الداخلي في تحسين جودة الحياة داخل المسكن، من خلال الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي ومراجعة الدراسات والأدبيات العلمية ذات الصلة.

ويأمل هذا البحث في الوصول إلى مجموعة من النتائج والتوصيات التي تسهم في توجيه المصممين والمهندسين وأصحاب المساكن نحو اختيار حلول تصميمية وتشطيبات داخلية تحقق بيئة سكنية صحية وآمنة ومتوازنة، تجمع بين الجوانب الجمالية والوظيفية والبيئية، بما ينعكس إيجابًا على رفاهية الإنسان واستقراره النفسي والاجتماعي.

#### مشكلة البحث:

رغم جودة البناء، إلا أن العديد من المساكن تفتقر إلى تصميم داخلي مدروس، مما يؤدي إلى:

1. عدم شعور الإنسان بالارتياح في البيئة المحيطة به من حيث درجة الحرارة، والرطوبة، وحركة الهواء، مما يجعله يشعر ببرودة شديدة أو حرارة مرتفعة لا يتحملها، أو انزعاج عام.
2. سوء الإضاءة والتهوية.

3. انخفاض جودة الحياة داخل المسكن بمعنى تراجع قدرة البيئة السكنية على تلبية الاحتياجات الأساسية، النفسية، والجسدية للقاطنين، مما يؤدي إلى تدني مستوى الرضا، الراحة، والصحة العامة. لا يقتصر هذا الانخفاض على الجوانب المادية فقط، بل يمتد ليشمل البيئة الاجتماعية والنفسية، حيث يصبح المنزل مصدراً للضغط بدلاً من كونه مكاناً للاستقرار.

#### أهداف البحث:

1. تحليل دور التصميم الداخلي في تحسين جودة الحياة داخل البيئة المعيشية بالمسكن.
2. دراسة تأثير مواد التشطيب علي راحة وصحة المستخدمين للوحدات السكنية.
3. تحديد أفضل خامات للتشطيب توفر الراحة النفسية وتوفر بيئة معيشية صحية.

#### اهمية البحث:

1. تحسين كفاءة مستوى الراحة داخل المساكن.
2. توجيه المصممين والمهندسين لاختيار مواد مناسبة وصحية ليس لها تأثير سلبي علي المستخدمين.
3. رفع مستوى الوعي والتعريف بأهمية التصميم الداخلي لدي المستخدمين.

#### فرضيات البحث:

1. توجد علاقة مباشرة بين جودة التصميم والراحة النفسية
2. أختيار مواد التشطيب يؤثر علي جودة الهواء الداخلي.
3. الإضاءة والالوان تؤثر علي الحالة المزاجية للسكان.

#### منهجية البحث:

يعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره من أكثر المناهج ملاءمة لدراسة تأثير التشطيبات الداخلية على جودة البيئة المعيشية داخل المنزل، حيث يهدف هذا المنهج إلى وصف الظاهرة محل الدراسة وتحليلها بصورة علمية من خلال جمع المعلومات والبيانات المتعلقة بعناصر التشطيبات الداخلية وتأثيراتها البيئية والصحية والنفسية على المستخدمين. ويقوم البحث على دراسة العلاقة بين مواد التشطيب الداخلية وعناصر التصميم المختلفة، مثل الأرضيات، ودهانات الجدران، والأسقف، والإضاءة، والخامات المستخدمة، ومدى انعكاسها على جودة الهواء الداخلي، والراحة الحرارية، والراحة النفسية والبصرية داخل المسكن.

كما يعتمد البحث على مراجعة وتحليل الأدبيات والدراسات السابقة والكتب العلمية والمقالات المحكمة ذات الصلة بموضوع البحث، بهدف التعرف على أهم النتائج العلمية التي تناولت تأثير التشطيبات الداخلية على البيئة السكنية، واستخلاص المؤشرات والمعايير التصميمية التي تسهم في تحسين جودة البيئة الداخلية. وتشمل المنهجية أيضاً تحليل بعض النماذج والتطبيقات التصميمية للمساكن، من خلال مقارنة أنواع التشطيبات المستخدمة وتأثيرها على مستوى الراحة البيئية داخل الفراغات السكنية، مع التركيز على الجوانب الصحية والوظيفية والجمالية والاستدامة البيئية.

ويهدف هذا التحليل إلى الوصول إلى مجموعة من النتائج والتوصيات التي تساعد المصممين والمهندسين وأصحاب المساكن على اختيار تشطيبات داخلية تحقق بيئة معيشية صحية ومريحة وآمنة، وتدعم جودة الحياة داخل المنزل.

#### الدراسات السابقة:

تزايد الاهتمام بدراسة العلاقة بين التصميم الداخلي والصحة النفسية في مختلف التخصصات، بما في ذلك الهندسة المعمارية وهندسة العمارة الداخلية وعلم النفس وعلم الأعصاب. حيث أن يلعب محيط المبني دورًا هامًا في تشكيل رفاهية الإنسان، إذ

يؤثر على حالته النفسية والمعرفية. في هذا الجزء من البحث، نستعرض أهم الدراسات التي تستكشف العلاقة بين التصميم الداخلي والصحة النفسية، مع التركيز على جوانب مثل الحد من التوتر، والتصميم المحب للطبيعة، والتحفيز الحسي، والاستجابات العاطفية.

في الآونة الأخيرة، حظيت العلاقة بين التصميم الداخلي والصحة النفسية باهتمام كبير، إذ ازداد وعي الناس بتأثير بيئتهم على صحتهم النفسية. أن عناصر التصميم الداخلي كالإضاءة والألوان وتوزيع المساحات والمواد المستخدمة تؤثر على حالتنا النفسية، إيجاباً وسلباً. ولخلق مساحات تدعم وتعزز صحتنا النفسية، نحتاج إلى فهم كيفية تأثير خيارات التصميم علينا. من خلال الدراسات المنشورة ودراسات الحالة، يبحث هذا البحث في كيفية تأثير هذه الخيارات علينا في ظل مناهج تصميمية مختلفة، بما في ذلك البيئات المُستوحاة من الطبيعة، والبيئات البسيطة، والمؤثرات الحسية. تُظهر الدراسات أن المساحات الداخلية المصممة جيداً تُقلل من نوبات الذعر واليأس، بل وتمنعها، بينما قد تؤدي البيئات المصممة بشكل سيئ إلى زيادة مستوى التوتر وصولاً إلى الاكتئاب. كما أن التصميم المدروس جيداً يُمكن أن يُؤثر إيجاباً على المزاج. يُقدم هذا البحث إسهاماً هاماً في مجال الصحة النفسية، إذ يوفر إرشادات وتوجيهات للمهندسين المعماريين والمصممين وعلماء النفس حول كيفية تصميم المساحات لتعزيز الصحة النفسية (Kellert, Heerwagen, & Mador, 2008).

ازداد اهتمام الخبراء من مختلف التخصصات بدراسة تأثير البيئة على صحة الإنسان، لا سيما في مجال الصحة النفسية. فبدلاً من النظر إلى التصميم الداخلي من منظور جمالي وعملي فقط، بات يُنظر إليه اليوم كعامل هام يدعم الاستقرار النفسي. فالمساحات التي نعيش فيها من المنازل وأماكن العمل إلى المدارس والمرافق الصحية تؤثر بشكل كبير على حالتنا النفسية ومستويات طاقتنا وكيفية تعاملنا مع التوتر والقلق والشعور بالعزلة. وتشير الأبحاث إلى أن عناصر مثل الإضاءة، واختيار الألوان، وتنظيم المساحات، واستخدام المواد الطبيعية، تلعب دوراً محورياً في تحسين الصحة النفسية أو تدهورها. ونظراً لتزايد أعداد الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية، فقد دفع هذا المصممين والمهندسين المعماريين إلى الاهتمام بكيفية تكييف البيئات الداخلية لتكون مفيدة لصحتنا النفسية (Sajra, 2025).

أن المساحات المصممة جيداً، والتي تتضمن عناصر مثل الإضاءة الطبيعية والخصائص البيوفيلية (عناصر تصميمية تهدف إلى تعزيز الرابط الفطري بين الإنسان والطبيعة داخل البيئة المبنية)، أثبتت قدرتها على خفض مستويات الكورتيزول، مما يقلل التوتر ويعزز التعافي العاطفي. يُبرز هذا العمل أهمية تهيئة بيئات تُعزز الصحة النفسية، خاصةً في مرافق الرعاية الصحية والسكن. وتُعد فرضية البيوفيليا، كما ناقشها Sternberg، أساسية لفهم العلاقة الفطرية التي تربط الإنسان بالطبيعة، مما يجعل دمج العناصر الطبيعية في المساحات الداخلية أمراً ضرورياً لتحسين الصحة النفسية (Sternberg, 2009).

كما جاء في كتاب "التصميم المحب للطبيعة: النظرية والعلم والممارسة في إضفاء الحيوية على المباني"، للمؤلفين Kellert, Heerwagen, Mador، بتوسيع نطاق فرضية حب الطبيعة، مؤكداً على كيفية تأثير دمج العناصر الطبيعية - كالنباتات والماء والضوء الطبيعي - في التصميم الداخلي إيجاباً على الصحة النفسية. ويقدم عملهم أدلة تجريبية على أن التصميم المحب للطبيعة يقلل من القلق ويعزز الرفاهية النفسية من خلال تعزيز الشعور بالارتباط بالطبيعة، المعروف بتأثيره المهدئ على العقل البشري. ويُستخدم هذا النهج في التصميم بشكل متزايد في بيئات الرعاية الصحية والتعليمية وأماكن العمل لتحسين المزاج والوظائف الإدراكية وتقليل التوتر (Kellert, Heerwagen, & Mador, 2008).

قدم المؤلف Kopec في كتابه "علم النفس البيئي للتصميم"، دراسة معمقة لكيفية تأثير عناصر التصميم المختلفة للإضاءة والألوان والتنظيم المكاني على الحالة النفسية. ويؤكد أن الإضاءة الخافتة والتشويش المكاني قد يزيدان من مشاعر القلق وعدم الارتياح، بينما تعزز البيئات المصممة جيداً الشعور بالأمان والاسترخاء والصفاء الذهني. يقدم عمل كوبيك استراتيجيات تصميم عملية يمكن تطبيقها لتحسين الصحة النفسية من خلال التخطيط الداخلي المدروس، لا سيما في الأماكن التي يقضي فيها الناس فترات طويلة، كالمكاتب والمنازل والمدارس (Kopec, 2018).

قال Robinso و Pallasmaa في كتابهما "التصميم من أجل العقل: العمارة وعلم الأعصاب للفضاءات" التأثير النفسي والعصبي للفضاءات على الحالات الإدراكية والعاطفية. ويركز عملهما على كيفية تأثير التصميم الداخلي على وظائف الدماغ، موضحين أن المساحات المنظمة جيداً تحسّن التركيز، وتقلل من عوامل التشبث، وتُعزز صفاء الذهن. ويؤكد الباحثان أن التخطيط المكاني، وجودة الإضاءة، واختيارات المواد، تلعب أدواراً حاسمة في تشكيل بيئات تدعم الوظائف الإدراكية أو تعيقها. ويُعد هذا الأمر بالغ الأهمية في تصميم أماكن العمل والبيئات التعليمية حيث يُعد التركيز الذهني أساسياً (Robinson, Pallasmaa, 2017).

#### نتائج الدراسات السابقة:

أظهرت الدراسات السابقة وجود علاقة وثيقة بين التصميم الداخلي والصحة النفسية والراحة النفسية للأفراد، حيث أكدت معظم الأبحاث أن البيئة الداخلية لا تؤدي وظيفة جمالية فقط، بل تمثل عنصرًا مؤثرًا في الحالة النفسية والسلوكية والذهنية للإنسان. وقد بينت الدراسات أن عناصر التصميم الداخلي مثل الإضاءة الطبيعية، والألوان، وتنظيم الفراغات، وخامات التشطيب المستخدمة، والتواصل البصري مع الطبيعة، تساهم بشكل مباشر في تقليل مستويات التوتر والقلق وتحسين المزاج والشعور بالراحة النفسية.

كما أوضحت الدراسات أهمية التصميم المحب للطبيعة (Biophilic Design) في تعزيز الصحة النفسية، من خلال دمج العناصر الطبيعية كالضوء الطبيعي والنباتات والمياه داخل الفراغات الداخلية، حيث أثبتت الأبحاث أن هذه العناصر تساعد على خفض مستويات الكورتيزول وتحسين الاستقرار العاطفي والوظائف الإدراكية.

وأشارت نتائج الدراسات كذلك إلى أن سوء تصميم البيئة الداخلية، مثل ضعف الإضاءة أو الازدحام البصري أو سوء توزيع الفراغات، قد يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية والشعور بعدم الراحة وربما الاكتئاب، في حين أن التخطيط الداخلي المدروس واختيار خامات التشطيب المناسبة والصحية يعزز الإحساس بالأمان والهدوء والتركيز الذهني.

كما أكدت بعض الدراسات الحديثة المرتبطة بعلم الأعصاب والعمارة أن التصميم الداخلي يؤثر على وظائف الدماغ والإدراك والتركيز، وأن جودة البيئة الداخلية أصبحت عنصرًا أساسيًا في تصميم المساكن وأماكن العمل والمؤسسات التعليمية والصحية. وبناءً على ما سبق، يتضح أن التصميم الداخلي لم يعد يقتصر على الجانب الجمالي والوظيفي، بل أصبح وسيلة فعالة لدعم الصحة النفسية وتحسين جودة الحياة، الأمر الذي يستدعي توظيف مبادئ التصميم الإنساني والمستدام عند تصميم البيئات الداخلية المختلفة.

#### محاوير الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحليل تأثير التشطيبات الداخلية وعناصر التصميم الداخلي على جودة البيئة المعيشية داخل المسكن، من خلال التعمق في دراسة العناصر التي تشكل البيئة الداخلية وتأثيرها على الجوانب النفسية والبصرية

والصحية والوظيفية للسكان. وتستند الدراسة إلى فهم أن المسكن لم يعد مجرد فراغ مادي للسكن، بل أصبح بيئة متكاملة تؤثر بصورة مباشرة على سلوك الإنسان وراحته وجودته حياته اليومية.

### 1. الألوان وتأثيرها على جودة البيئة المعيشية:

تُعد الألوان من أكثر عناصر التصميم الداخلي تأثيرًا على الإنسان من الناحية النفسية والبصرية، إذ ترتبط مباشرة بالمشاعر والانفعالات والإدراك الحسي للفراغات الداخلية. فالألوان لا تؤدي وظيفة جمالية فقط، بل تؤثر على الإحساس بالراحة والهدوء والطاقة وحتى الإنتاجية داخل المسكن.

وتشير الدراسات النفسية إلى أن الألوان الهادئة مثل الأبيض والبيج والأخضر الفاتح والأزرق السماوي تساعد على خلق بيئة مريحة وتقلل من التوتر والقلق، لذلك تُستخدم غالبًا في غرف النوم وأماكن الاسترخاء. أما الألوان الدافئة مثل البرتقالي والأصفر فتمنح شعورًا بالحيوية والطاقة وتُستخدم في غرف المعيشة أو المطابخ بدرجات مدروسة. في المقابل، قد تؤدي الألوان الداكنة أو الحادة بكثرة إلى الشعور بالضيق أو الانفعال النفسي، خاصة في المساحات الصغيرة أو ضعيفة الإضاءة. أمثلة على ذلك:

- استخدام اللون الأزرق الفاتح في غرف النوم للمساعدة على الاسترخاء وتحسين جودة النوم.
- استخدام الألوان الترابية والطبيعية في غرف المعيشة لتحقيق الشعور بالدفء والراحة.
- تجنب استخدام اللون الأحمر الداكن بكثرة في الفراغات المغلقة بسبب تأثيره المرتبط بزيادة التوتر.

#### مميزات الاستخدام الصحيح للألوان:

- تحسين الحالة النفسية والمزاجية.
- زيادة الإحساس بالاتساع البصري.
- تعزيز الراحة البصرية وتقليل الإجهاد.
- دعم الهوية الجمالية للفراغ الداخلي (Kopec, 2018).

### 2. الإضاءة ودورها في تحسين جودة البيئة الداخلية:

تمثل الإضاءة عنصرًا أساسيًا في نجاح التصميم الداخلي، حيث تؤثر بصورة مباشرة على الراحة البصرية والصحة النفسية وكفاءة استخدام الفراغات. وتنقسم الإضاءة إلى إضاءة طبيعية وإضاءة صناعية، ولكل منهما دور مهم في تشكيل البيئة الداخلية.

تساعد الإضاءة الطبيعية في تحسين المزاج وتنظيم الساعة البيولوجية للإنسان، كما تساهم في تقليل الشعور بالاكتمال وزيادة النشاط الذهني والإنتاجية. أما الإضاءة الصناعية فتُستخدم لدعم الوظائف المختلفة داخل الفراغات، ويجب اختيار شدتها وألوانها بعناية لتحقيق الراحة البصرية.

#### أمثلة تطبيقية:

- تصميم النوافذ الكبيرة للسماح بدخول الضوء الطبيعي إلى غرف المعيشة.
- استخدام الإضاءة الدافئة في غرف النوم لتعزيز الاسترخاء.
- استخدام الإضاءة البيضاء في أماكن الدراسة والعمل لتحسين التركيز.

#### مميزات الإضاءة الجيدة:

- تقليل الإجهاد البصري.
- تحسين الحالة النفسية.

- رفع كفاءة الأداء والتركيز .
- تعزيز الإحساس بالحيوية والراحة داخل المسكن (David, Juhani, 2017).

### 3. التنظيم الفراغي وتوزيع المساحات الداخلية:

يُعد التخطيط الفراغي من أهم عوامل نجاح البيئة السكنية، إذ يؤثر على سهولة الحركة والراحة النفسية والوظيفية داخل المنزل. فالتوزيع الجيد للفراغات يساعد على تحقيق الخصوصية والمرونة وتقليل التكديس البصري. كما أن الفراغات المفتوحة أصبحت من الاتجاهات الحديثة في التصميم الداخلي لما توفره من إحساس بالاتساع والحرية وتحسين التفاعل الاجتماعي بين أفراد الأسرة.

أمثلة :

- الدمج بين غرفة المعيشة والطعام لتوسيع الإحساس البصري بالفراغ.
- تخصيص مساحات هادئة للعمل أو الدراسة داخل المنزل.
- توزيع الأثاث بطريقة تسمح بحرية الحركة والتهوية الجيدة.

#### مميزات التنظيم الفراغي الجيد :

- تحسين الراحة الوظيفية.
- تقليل الشعور بالازدحام والضغط النفسي.
- تعزيز الخصوصية والتنظيم.
- تحسين التهوية والإضاءة الطبيعية (Andrew, 2013) .

### 4. الأرضيات وعلاقتها بالراحة البيئية:

تلعب الأرضيات دوراً رئيسياً في تحقيق الراحة الحرارية والصوتية والجمالية داخل المسكن. وتختلف خصائص مواد الأرضيات من حيث العزل الحراري وامتصاص الصوت والمتانة وسهولة الصيانة. فالأرضيات الخشبية تمنح شعوراً بالدفء والراحة النفسية، بينما يتميز الرخام والسيراميك بسهولة التنظيف وتحمل الاستخدام، إلا أنهما قد يسببان إحساساً بالبرودة في بعض البيئات.

أمثلة تطبيقية:

- استخدام الأرضيات الخشبية في غرف النوم والمعيشة لخلق جو دافئ.
- استخدام السيراميك في المطابخ والحمامات لمقاومة الرطوبة.
- استخدام الفلين في بعض الفراغات لتقليل الضوضاء.

#### مميزات اختيار الأرضيات المناسبة:

- تحسين الراحة الحرارية.
- تقليل انتقال الضوضاء.
- تعزيز السلامة وسهولة الحركة.
- رفع القيمة الجمالية للمسكن. (Francis, Corky, 2018).

### 5. الأسقف الداخلية وتأثيرها على البيئة السكنية

تُسهّم الأسقف الداخلية في تشكيل الهوية البصرية للفراغ، كما تؤثر على الإحساس بالاتساع والراحة الحرارية والصوتية. وتساعد بعض المعالجات السقفية الحديثة في تحسين توزيع الإضاءة وإخفاء الخدمات الميكانيكية والكهربائية بطريقة جمالية. **مثلاً:**

- استخدام الأسقف الجبسية لتوزيع الإضاءة المخفية.
- استخدام الأسقف المرتفعة في الفراغات الضيقة لمنح شعور بالاتساع.
- استخدام المواد العازلة للصوت في الأسقف داخل الشقق السكنية.

#### مميزات الأسقف الداخلية:

- تحسين الراحة البصرية.
- رفع كفاءة العزل الصوتي والحراري.
- دعم الجانب الجمالي للفراغ.
- تحسين توزيع الإضاءة (Venetia, 2014).

### 6. تغليف الحوائط والخامات المستخدمة في التشطيب

تمثل الحوائط أحد أكبر الأسطح المؤثرة بصرياً داخل الفراغ، لذلك تؤثر خامات تغليفها بصورة كبيرة على جودة البيئة الداخلية والصحة العامة. وتختلف المواد المستخدمة مثل الدهانات وورق الجدران والخشب والحجر الطبيعي من حيث التأثير البيئي والانبعاثات الكيميائية والعزل الحراري والصوتي. **أمثلة:**

- استخدام الدهانات منخفضة المركبات العضوية المتطايرة (VOC) لتحسين جودة الهواء.
- استخدام الحجر الطبيعي والخشب لإضفاء طابع طبيعي دافئ.
- استخدام ورق الجدران العازل للصوت في غرف النوم.

#### مميزات الخامات الجيدة:

- تحسين جودة الهواء الداخلي.
- تعزيز العزل الحراري والصوتي.
- تقليل التأثيرات الصحية الضارة.
- تحقيق الاستدامة البيئية (Kellert, Heerwagen, & Mador, 2008).

### 7. الراحة البصرية والنفسية داخل المسكن:

تُعد الراحة النفسية والبصرية الهدف النهائي لعناصر التصميم الداخلي كافة، إذ ترتبط بمدى قدرة البيئة الداخلية على توفير الشعور بالهدوء والأمان والاستقرار. ويتحقق ذلك من خلال التكامل بين الإضاءة والألوان والخامات والتنظيم الفراغي بطريقة متوازنة تراعي احتياجات الإنسان النفسية والوظيفية. **أمثلة تطبيقية:**

- تصميم فراغات تحتوي على إضاءة طبيعية ونباتات داخلية لخفض التوتر.

- استخدام أثاث بسيط ومنظم لتقليل التشويش البصري.
- توظيف الألوان الهادئة والخامات الطبيعية لخلق بيئة مريحة.

#### مميزات تحقيق الراحة النفسية والبصرية:

- تقليل القلق والتوتر.
- تحسين جودة الحياة داخل المسكن.
- زيادة الشعور بالاستقرار والانتماء.
- دعم الصحة النفسية والجسدية للسكان. (Esther, 2009).

توضح محاور الدراسة أن التشطيبات الداخلية تمثل عنصرًا أساسيًا في تشكيل جودة البيئة المعيشية داخل المنزل، لما لها من تأثير مباشر على الراحة النفسية والبصرية والصحية للسكان. وقد بينت الدراسة أن عناصر التصميم الداخلي المختلفة، مثل الألوان والإضاءة وتوزيع الفراغات والأرضيات والأسقف وتغليف الحوائط، لا تقتصر وظيفتها على الجانب الجمالي فقط، بل تمتد لتؤثر على سلوك الإنسان وحالته النفسية وإحساسه بالراحة والاستقرار داخل المسكن.

كما أظهرت المحاور أن اختيار الألوان المناسبة والإضاءة الجيدة يساهم في تحسين المزاج وتقليل التوتر والإجهاد البصري، في حين يساعد التخطيط الجيد للفراغات على تحقيق الراحة الوظيفية والنفسية وتعزيز الخصوصية والتفاعل الاجتماعي. كذلك تبين أن خامات الأرضيات والأسقف وتغليف الحوائط تؤثر بصورة مباشرة على الراحة الحرارية والصوتية وجودة الهواء الداخلي، خاصة عند استخدام مواد طبيعية وصديقة للبيئة.

وتؤكد الدراسة أن تحقيق الراحة البصرية والنفسية داخل المسكن يعتمد على التكامل بين جميع عناصر التشطيب الداخلي بطريقة مدروسة تحقق التوازن بين الجوانب الجمالية والوظيفية والبيئية، بما يساهم في خلق بيئة سكنية صحية وأمنة تدعم جودة الحياة ورفاهية الإنسان.

#### خلاصة البحث:

تناول هذا البحث تأثير التشطيبات الداخلية والتصميم الداخلي على جودة البيئة المعيشية داخل المنزل، من خلال دراسة العلاقة بين عناصر التصميم المختلفة والصحة النفسية والراحة البصرية والوظيفية للسكان. وقد أظهرت الدراسة أن البيئة الداخلية لا تقتصر على كونها إطارًا جماليًا أو وظيفيًا فقط، بل تُعد عنصرًا أساسيًا يؤثر بصورة مباشرة على صحة الإنسان النفسية والجسدية وجودة حياته اليومية.

كما بينت الدراسة أن اختيار خامات التشطيب المناسبة، والاعتماد على الإضاءة الطبيعية، واستخدام الألوان الهادئة، والتنظيم الجيد للفراغات الداخلية، يساهم في خلق بيئة سكنية صحية ومريحة تقلل من التوتر والقلق وتحسن جودة الهواء الداخلي والراحة الحرارية والبصرية. وأكدت الدراسة أيضًا أهمية التوجه نحو استخدام المواد الطبيعية والصديقة للبيئة لما لها من دور فعال في تحسين البيئة الداخلية وتقليل التأثيرات الصحية الضارة الناتجة عن بعض المواد الكيميائية المستخدمة في التشطيبات التقليدية.

وتوصل البحث إلى أن التكامل بين عناصر التصميم الداخلي المختلفة يمثل أساسًا لتحقيق بيئة معيشية متوازنة تدعم الراحة النفسية والاستقرار الاجتماعي وتعزز جودة الحياة داخل المسكن.

#### النتائج المتوقعة:

1. وجود علاقة مباشرة بين جودة التصميم الداخلي ومستوى الراحة النفسية والرضا لدى مستخدمي المسكن.

2. أن اختيار مواد التشطيب الصحية والصديقة للبيئة يسهم في تحسين جودة الهواء الداخلي وتقليل المشكلات الصحية المرتبطة بالبيئة الداخلية.
3. الإضاءة الطبيعية والتوزيع الجيد للإضاءة الصناعية يساعدان في تحسين الحالة المزاجية وتقليل الإجهاد البصري والنفسي.
4. تؤثر الألوان المستخدمة في الفراغات الداخلية على الحالة النفسية والانفعالية للسكان، حيث تعزز الألوان الهادئة الشعور بالاسترخاء والطمأنينة.
5. يساهم التنظيم الجيد للفراغات الداخلية في رفع كفاءة الاستخدام وتحقيق الراحة الوظيفية والنفسية داخل المسكن.
6. استخدام الخامات الطبيعية في الأرضيات وتغليف الحوائط والأسقف يساعد في تحسين الراحة الحرارية والصوتية داخل البيئة السكنية.
7. وجود ارتباط بين تطبيق مبادئ التصميم المستدام وتحسين جودة الحياة داخل المساكن.

#### التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام باختيار مواد تشطيب داخلية آمنة وصحية منخفضة الانبعاثات الكيميائية للحفاظ على جودة الهواء الداخلي.
2. تعزيز استخدام الإضاءة الطبيعية داخل المساكن من خلال تصميم الفتحات والنوافذ بطريقة تسمح بدخول أكبر قدر ممكن من الضوء الطبيعي.
3. مراعاة اختيار الألوان المناسبة للفراغات الداخلية بما يتوافق مع الوظيفة النفسية لكل فراغ ويحقق الراحة والاستقرار النفسي.
4. الاهتمام بالتخطيط الجيد للفراغات الداخلية لتحقيق المرونة الوظيفية وتقليل الازدحام البصري داخل المسكن.
5. التوسع في استخدام المواد الطبيعية والصديقة للبيئة في التشطيبات الداخلية لما لها من تأثير إيجابي على الصحة النفسية والبيئية.
6. ضرورة توعية المصممين والمهندسين وأصحاب المساكن بأهمية التصميم الداخلي وتأثيره على الصحة النفسية وجودة الحياة.
7. تشجيع إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث المتعلقة بتأثير البيئة الداخلية على صحة الإنسان وربط التصميم الداخلي بمفاهيم الاستدامة والصحة العامة.
8. اعتماد معايير تصميمية تراعي الجوانب النفسية والبيئية عند تصميم المساكن الحديثة، بما يحقق بيئة معيشية صحية وأمنة ومستدامة.

#### المراجع:

- Andrew, P. (2013) The Interior Dimension: Laurence King Publishing.
- David, R., Juhani, P. (2017) Designig for the Mind: Cognitive psychology in design.
- Esther M Sternberg. (2009). Healing Spaces: The Science of Place and Well-Being.
- Francis, D.K. Ching, Corky Binggeli, (2018) Interior Design Illustrated: Principles of spatial design.

Kellert, S. R., Heerwagen, J. H., & Mador, M. L. (2008). *Biophilic design: The theory, science, and practice of bringing buildings to life*. Wiley.

Kopec, D. (2018). *Environmental psychology for design* (3rd ed.). Bloomsbury.

Robinson, S., & Pallasmaa, J. (2017). *Designing for the mind: Architecture and the neuroscience of spaces*. Routledge

Sajra Karačić. (2025). The relationship between interior design and mental health. *International Journal of Engineering Research and Development*.

Sternberg, E. M. (2009). *Healing spaces: The science of place and well-being*. Belknap Press.

Venetia Pile, (2014). *Interior Design Fundamentals: Interior Design Basics*. Fairchild Books/ Bloomsbury Publishing.