

The Role of Interior Design in Achieving Psychological Well-being for Residents

Fathia A. Abdulgader^{1*}, Samyrah S. Altounsi², Aisha A. Amhimmid Alqantosh³

¹Department of Mathematics, Faculty of Science, University of Zaytuna, Tarhuna, Libya

²Department of Architectural Technologies, Higher Institute of Engineering Technologies – Zliten, Zliten, Libya.

³Department of Civil Technologies, Higher Institute of Engineering Technologies – Zliten, Zliten, Libya.

دور التصميم الداخلي في تحقيق الرفاه النفسي لدى قاطني المساكن

فتحية الصغير عبدالقادر^{1*}، سميرة شعبان التونسي²، عائشة علي إمام القنطوش³

¹قسم الرياضيات، كلية العلوم، جامعة الزيتونة، ترهونة، ليبيا

²قسم التقنيات المعمارية، المعهد العالي للتقنيات الهندسية، زليتن، ليبيا

³قسم التقنيات المدنية، المعهد العالي للتقنيات الهندسية، زليتن، ليبيا

*Corresponding author: F.abdulgader@azu.edu.ly

Received: May 19, 2026

Accepted: July 27, 2026

Published: August 13, 2026

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract:

Interior design is a fundamental component of the residential environment, as its role extends beyond fulfilling functional and aesthetic requirements to contributing to the sensory, perceptual, and psychological experiences of individuals within their homes. With the growing interest in psychological well-being and quality of life, increasing attention has been directed toward reconsidering the indoor environment as a factor that can support mental well-being and reduce daily stress, particularly given that individuals spend a significant proportion of their lives in residential environments. This study aims to explore the theoretical relationship between interior design elements and the psychological well-being of residential occupants through a review of relevant literature and scientific studies in the fields of interior design, environmental psychology, biophilic design, behavioral environment theories, and psychological restoration. The study adopted a theoretical descriptive-analytical approach through reviewing and analyzing a body of scientific literature and previous studies addressing the effects of the indoor environment and its various elements on the psychological, perceptual, and behavioral aspects of individuals. The study focused on several key design elements, including natural and artificial lighting, colors, ventilation and air quality, spatial organization, privacy, materials and finishes, natural elements and plants, visual and physical connections with nature, as well as sound and noise levels. The literature review indicates that interior design elements do not operate independently; rather, they interact to shape a residential environment that can influence psychological comfort, feelings of safety and control, residential satisfaction, the ability to relax and restore attention, and the reduction of daily stress. The literature related to environmental psychology, Attention Restoration Theory, Stress Reduction Theory, and biophilic design also highlights the importance of providing indoor environments that respond to individuals' psychological and perceptual needs by ensuring appropriate levels of lighting, air quality, privacy, spatial organization, and connection with natural elements. The study concludes that interior

design should not be viewed merely as a functional and aesthetic practice, but rather as a fundamental component in creating residential environments that support psychological well-being and quality of life. It also emphasizes the importance of developing design principles that integrate functional, aesthetic, and psychological considerations while taking into account the climatic, cultural, and social characteristics of Libyan society when applying principles of psychological well-being-supportive interior design in residential environments.

Keywords: Interior Design, Psychological Well-Being, Residential Environment, Environmental Psychology, Biophilic Design, Quality of Life, Attention Restoration.

الملخص:

يُعد التصميم الداخلي أحد المكونات الأساسية للبيئة السكنية، لما له من دور يتجاوز تحقيق المتطلبات الوظيفية والجمالية إلى الإسهام في تشكيل التجربة الحسية والإدراكية والنفسية للإنسان داخل المسكن. وفي ظل تزايد الاهتمام بمفهوم الرفاه النفسي وجودة الحياة، برزت الحاجة إلى إعادة النظر في البيئة الداخلية بوصفها عاملاً يمكن أن يدعم الصحة النفسية ويحد من الضغوط اليومية، ولا سيما أن الإنسان يقضي جزءاً كبيراً من حياته داخل البيئات السكنية. تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة النظرية بين عناصر التصميم الداخلي والرفاه النفسي لقاطني المساكن، من خلال مراجعة الأدبيات والدراسات العلمية ذات الصلة في مجالات التصميم الداخلي، وعلم النفس البيئي، والتصميم البيوفيلي، ونظريات البيئة السلوكية والاستعادة النفسية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي النظري من خلال مراجعة وتحليل مجموعة من الأدبيات العلمية والدراسات السابقة التي تناولت تأثير البيئة الداخلية وعناصرها المختلفة في الجوانب النفسية والإدراكية والسلوكية للإنسان. وركزت الدراسة على مجموعة من العناصر التصميمية، من أبرزها الإضاءة الطبيعية والصناعية، والألوان، والتهوية وجودة الهواء، والتنظيم المكاني، والخصوصية، والمواد والخامات، والعناصر الطبيعية والنباتات، والتواصل البصري والمادي مع الطبيعة، إضافة إلى الصوت ومستويات الضوضاء. أظهرت مراجعة الأدبيات أن عناصر التصميم الداخلي لا تعمل بصورة منفردة، وإنما تتفاعل فيما بينها لتشكيل بيئة سكنية يمكن أن تؤثر في الراحة النفسية، والشعور بالأمان والسيطرة، والرضا عن المسكن، والقدرة على الاسترخاء واستعادة الانتباه، والحد من الضغوط اليومية. كما بينت الأدبيات المرتبطة بعلم النفس البيئي ونظرية الاستعادة الانتباهية ونظرية الحد من الضغوط والتصميم البيوفيلي أهمية توفير بيئات داخلية تستجيب للاحتياجات النفسية والإدراكية للإنسان، وتوفر مستويات مناسبة من الإضاءة والهواء والخصوصية والتنظيم المكاني والتواصل مع العناصر الطبيعية. وتخلص الدراسة إلى أن التصميم الداخلي ينبغي ألا يُنظر إليه بوصفه ممارسة جمالية ووظيفية فحسب، بل باعتباره مكوناً أساسياً في بناء بيئة سكنية داعمة للرفاه النفسي وجودة الحياة. كما تؤكد أهمية تطوير مبادئ تصميمية تراعي التكامل بين الجوانب الوظيفية والجمالية والنفسية، مع مراعاة الخصائص المناخية والثقافية والاجتماعية للمجتمع الليبي عند تطبيق مبادئ التصميم الداخلي الداعم للرفاه النفسي في المساكن.

الكلمات المفتاحية: التصميم الداخلي، الرفاه النفسي، البيئة السكنية، علم النفس البيئي، التصميم البيوفيلي، جودة الحياة، الاستعادة الانتباهية.

المقدمة:

يمثل المسكن البيئة الأكثر ارتباطاً بالحياة اليومية للإنسان، ولا تقتصر وظيفته على توفير المأوى، بل يساهم في تشكيل خبراته الحسية والإدراكية والنفسية. ومع تزايد الاهتمام بمفهوم الرفاه النفسي وجودة الحياة، أصبح من الضروري النظر إلى البيئة السكنية بوصفها أحد العوامل التي يمكن أن تؤثر في الحالة النفسية والراحة والاستقرار، خاصة أن الإنسان يقضي جزءاً كبيراً من حياته داخل البيئات المبنية (Evans, 2003; Gifford, 2014).

ويُعد التصميم الداخلي أحد المكونات الأساسية للبيئة السكنية، إذ يتجاوز دوره تحقيق المتطلبات الوظيفية والجمالية إلى تنظيم العلاقة بين الإنسان والحيز الداخلي بما يؤثر في إدراكه للمكان واستجابته له. وقد أشارت دراسات علم النفس البيئي إلى أن خصائص البيئة الداخلية، مثل الإضاءة، والألوان، وجودة الهواء، والتنظيم المكاني، والخصوصية، ومستويات الضوضاء، يمكن أن ترتبط بالراحة النفسية والشعور بالأمان والسيطرة والرضا عن المكان (Evans & McCoy, 1998; Gifford, 2014).

كما حظيت العلاقة بين البيئة الداخلية والطبيعة باهتمام متزايد من خلال مفهوم التصميم البيوفيلي، الذي يؤكد أهمية دمج العناصر والخصائص الطبيعية في البيئة المبنية، لما قد توفره من دعم للراحة النفسية وتقليل الضغوط. وترتبط هذه

الرؤية كذلك بنظرية الاستعادة الانتباهية التي طرحها (Kaplan and Kaplan 1989)، ونظرية الحد من الضغوط التي قدمها (Ulrich 1983)، واللذين أسهما في تفسير الكيفية التي يمكن أن تؤثر بها خصائص البيئة في العمليات النفسية والاستجابات الانفعالية للإنسان.

وعليه، فإن تأثير التصميم الداخلي في الرفاه النفسي لا يرتبط بعنصر واحد بصورة منفردة، وإنما ينتج عن التفاعل بين مجموعة من العناصر المادية والحسية التي تشكل التجربة الكلية للفراغ. ومن هنا تبرز أهمية تبني منظور تصميمي متكامل يوازن بين المتطلبات الوظيفية والجمالية والنفسية، مع مراعاة الخصائص المناخية والثقافية والاجتماعية للمجتمع المحلي. وانطلاقاً من ذلك، تتناول هذه الدراسة العلاقة النظرية بين عناصر التصميم الداخلي والرفاه النفسي لقاطني المساكن، من خلال مراجعة الأدبيات والدراسات العلمية ذات الصلة بالتصميم الداخلي وعلم النفس البيئي والتصميم البيوفيلي ونظريات الاستعادة النفسية. وتهدف إلى توضيح الكيفية التي يمكن من خلالها توظيف عناصر البيئة الداخلية في دعم الراحة النفسية وجودة الحياة، بما يساهم في تطوير توجهات تصميمية أكثر ارتباطاً باحتياجات الإنسان، وملاءمة للسياق السكني الليبي.

مشكلة البحث:

على الرغم من أن التصميم الداخلي يُعد عنصرًا أساسيًا في تشكيل البيئة السكنية، فإن الاهتمام بتصميم المسكن غالبًا ما يتركز على الجوانب الوظيفية والجمالية، بينما تحظى الأبعاد النفسية والإدراكية للفراغ الداخلي باهتمام أقل. ويكتسب هذا الجانب أهمية خاصة في ظل ارتباط البيئة السكنية بالحياة اليومية للإنسان، وما يمكن أن تحدثه خصائصها المادية والحسية من تأثير في الراحة النفسية والشعور بالأمان والخصوصية والرضا عن المكان والقدرة على الاسترخاء. وتتمثل مشكلة البحث في الحاجة إلى فهم الكيفية التي يمكن من خلالها لعناصر التصميم الداخلي المختلفة أن تساهم في دعم الرفاه النفسي لقاطني المساكن، والكشف عن الأسس والنظريات التي تفسر هذه العلاقة، في ظل تعدد العوامل التصميمية وتفاعلها داخل البيئة الداخلية.

ومن هنا تتمحور مشكلة البحث حول التساؤل الرئيس الآتي:

- كيف يمكن لعناصر التصميم الداخلي أن تساهم في دعم الرفاه النفسي لقاطني البيئة السكنية، وما المبادئ التصميمية التي يمكن استخلاصها من الأدبيات العلمية لتحقيق بيئة داخلية أكثر دعمًا للراحة النفسية وجودة الحياة؟

أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث من تنامي الاهتمام بالعلاقة بين البيئة المبنية والصحة النفسية وجودة الحياة، ومن الحاجة إلى تعزيز البعد الإنساني في عملية التصميم الداخلي، ويمكن توضيح أهمية الدراسة في جانبين رئيسيين:

أولاً: الأهمية العلمية:

- تساهم الدراسة في توضيح العلاقة النظرية بين التصميم الداخلي والرفاه النفسي من خلال الربط بين أدبيات التصميم الداخلي وعلم النفس البيئي والتصميم البيوفيلي.
- تجمع وتناقش أهم النظريات والمفاهيم التي تفسر تأثير البيئة الداخلية في التجربة النفسية والإدراكية للإنسان.
- تساهم في إبراز البعد النفسي للتصميم الداخلي إلى جانب أبعاده الوظيفية والجمالية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- تساعد النتائج النظرية في توجيه المصممين نحو مراعاة الاحتياجات النفسية لقاطني المساكن عند تصميم الفراغات الداخلية.
- تساهم في استخلاص مبادئ تصميمية يمكن الاستفادة منها في تطوير بيئات سكنية أكثر راحة ودعمًا للرفاه النفسي.
- توفر أساساً نظرياً يمكن الاستفادة منه عند مراعاة الخصائص المناخية والثقافية والاجتماعية للمجتمع الليبي في تطبيق مبادئ التصميم الداخلي الداعم للرفاه النفسي.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. توضيح العلاقة النظرية بين التصميم الداخلي والرفاه النفسي لقاطني البيئة السكنية.
2. التعرف على أهم عناصر التصميم الداخلي المرتبطة بالراحة النفسية والإدراكية للإنسان.
3. استعراض النظريات والمفاهيم العلمية المفسرة لتأثير البيئة الداخلية في الرفاه النفسي، بما في ذلك علم النفس البيئي، ونظرية الاستعادة الانتباهية، ونظرية الحد من الضغوط، والتصميم البيوفيلي.
4. استخلاص مجموعة من المبادئ والتوجهات التصميمية التي يمكن أن تساهم في دعم الرفاه النفسي داخل المساكن.
5. مناقشة إمكانية توظيف هذه المبادئ بما يتواءم مع الخصائص المناخية والثقافية والاجتماعية للبيئة السكنية الليبية.

أسئلة البحث:

يسعى البحث إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما طبيعة العلاقة بين التصميم الداخلي والرفاه النفسي لقاطني المساكن؟
2. ما أهم عناصر التصميم الداخلي التي يمكن أن تؤثر في الراحة النفسية والإدراكية للإنسان؟
3. كيف تفسر نظريات علم النفس البيئي والاستعادة الانتباهية والحد من الضغوط والتصميم البيوفيلي العلاقة بين خصائص البيئة الداخلية والرفاه النفسي؟
4. كيف تتفاعل عناصر التصميم الداخلي المختلفة في تشكيل بيئة سكنية داعمة للراحة النفسية وجودة الحياة؟
5. ما أهم المبادئ التصميمية التي يمكن استخلاصها من الأدبيات العلمية لتوجيه تصميم المساكن نحو دعم الرفاه النفسي، مع مراعاة السياق الليبي؟

منهجية البحث:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي النظري، من خلال مراجعة الأدبيات العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع التصميم الداخلي والرفاه النفسي، وما يتصل به من مجالات علم النفس البيئي، والتصميم البيوفيلي، ونظريات الاستعادة النفسية والبيئة السلوكية.

وتضمنت الدراسة مراجعة المفاهيم والنظريات والدراسات ذات الصلة، مع التركيز على عناصر البيئة الداخلية المرتبطة بالراحة النفسية والإدراكية للإنسان، ومناقشة ما توصلت إليه الأدبيات بشأن تأثير هذه العناصر في التجربة النفسية داخل البيئة السكنية، بهدف استخلاص مجموعة من المبادئ والتوجهات التصميمية الداعمة للرفاه النفسي. وتستند الدراسة إلى المعرفة العلمية المنشورة والدراسات السابقة ذات الصلة، دون الاعتماد على جمع بيانات ميدانية أو تطبيق استبيانات أو إجراء اختبارات إحصائية، بما يتوافق مع طبيعتها النظرية وأهدافها البحثية.

الإطار النظري:

1. مفهوم التصميم الداخلي والبيئة السكنية:

لا يقتصر التصميم الداخلي على تنظيم العناصر المادية داخل الفراغ لتحقيق المتطلبات الوظيفية والجمالية، بل يمثل عملية متكاملة تهدف إلى تشكيل بيئة تتفاعل مع الإنسان حسيًا وإدراكيًا ونفسيًا. فالفراغ الداخلي بما يتضمنه من أبعاد وتكوينات وإضاءة وألوان وخامات وأثاث وعلاقات مكانية، يؤثر في كيفية إدراك الإنسان للمكان وطريقة استخدامه واستجابته له (Evans & McCoy, 1998).

وتكتسب البيئة السكنية أهمية خاصة لكونها من أكثر البيئات ارتباطاً بالحياة اليومية، إذ يقضي الإنسان جزءاً كبيراً من وقته داخلها ويمارس فيها أنشطة متعددة، مثل الراحة والنوم والعمل والتفاعل الاجتماعي. ومن ثم، فإن خصائص المسكن لا ترتبط بالأداء الوظيفي فقط، وإنما يمكن أن يكون لها دور في تشكيل الخبرة النفسية والإدراكية لقاطنيه. وقد أشار Evans and McCoy (1998) إلى أن عددًا من الخصائص المعمارية والداخلية يمكن النظر إليها من خلال علاقتها بالضغوط النفسية والصحة الإنسانية.

ومن هذا المنظور، ارتبط التصميم الداخلي بصورة متزايدة بالاتجاه نحو البيئة المتمحورة حول الإنسان، التي تراعي احتياجاته الجسدية والنفسية والإدراكية إلى جانب المتطلبات الوظيفية والجمالية. ويعني ذلك أن جودة الفراغ الداخلي لا تُقاس فقط بكفاءته الوظيفية أو قيمته الجمالية، وإنما كذلك بمدى ملاءمته لتجربة الإنسان واحتياجاته المختلفة.

2. مفهوم الرفاه النفسي:

يُعد الرفاه النفسي مفهومًا متعدد الأبعاد، ولا يقتصر على غياب الاضطرابات النفسية، بل يرتبط بجوانب إيجابية من حياة الإنسان وبقدرته على تحقيق التوازن والتكيف والنمو الشخصي. ومن أبرز النماذج النظرية التي تناولت هذا المفهوم نموذج Ryff، الذي ينظر إلى الرفاه النفسي من خلال ستة أبعاد رئيسية هي: الاستقلالية، والتمكن من البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة، وتقبل الذات (Ryff & Keyes, 1995).

ويكتسب بُعد التمكن من البيئة أهمية خاصة عند دراسة العلاقة بين الرفاه النفسي والبيئة السكنية، إذ يرتبط بشعور الفرد بقدرته على إدارة البيئة المحيطة به واستخدامها بما يتوافق مع احتياجاته. كما أن الشعور بالاستقلالية والخصوصية والقدرة على التحكم في بعض خصائص البيئة الداخلية يمكن أن يرتبط بالتجربة الإيجابية للمكان.

وبناءً على ذلك، يمكن النظر إلى الرفاه النفسي في البيئة السكنية باعتباره حالة تتأثر بمجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية والبيئية، بحيث يمثل التصميم الداخلي أحد العوامل البيئية التي يمكن أن تسهم في تهيئة ظروف داعمة للراحة والرضا والاستقرار النفسي، دون أن يعني ذلك أن التصميم وحده قادر على تحديد الحالة النفسية للإنسان.

3. العلاقة بين البيئة الداخلية والرفاه النفسي:

تقوم العلاقة بين البيئة الداخلية والرفاه النفسي على التفاعل المستمر بين الإنسان وخصائص المكان المحيط به. فالإنسان لا يدرك الفراغ الداخلي بوصفه مجموعة من العناصر المنفصلة، وإنما يختبره ككل متكامل من خلال الضوء واللون والصوت واللمس والحركة والعلاقات المكانية والعناصر الطبيعية وغيرها. ويشير منظور علم النفس البيئي إلى أن البيئة المحيطة يمكن أن تؤثر في الإدراك والمشاعر والسلوك، في حين يتفاعل الإنسان معها ويعيد تنظيمها بما يتوافق مع احتياجاته (Evans & McCoy, 1998).

وتظهر أهمية هذه العلاقة بصورة خاصة في البيئة السكنية بسبب استمرار التعرض لها وتكرار التجربة المكانية بصورة يومية. فالإضاءة الطبيعية المناسبة، والتهوية الجيدة، والخصوصية، والتنظيم الواضح للفراغ، والملاءمة المكانية، وإمكانية التواصل مع الطبيعة، تمثل جميعها خصائص يمكن أن تسهم في تكوين تجربة داخلية أكثر راحة ودعماً للرفاه النفسي.

وتدعم بعض الدراسات التجريبية أهمية البيئة الطبيعية في الخبرة الإنسانية؛ فقد أظهر (Ulrich 1984)، في دراسة شهيرة لمرضى خضعوا لجراحة، أن المرضى الذين كانت لديهم نوافذ تطل على منظر طبيعي حققوا مؤشرات أفضل في التعافي مقارنة بمن كانت نوافذهم تطل على جدار مبنى. وعلى الرغم من أن الدراسة أجريت في بيئة علاجية وليست سكنية، فإنها قدمت دليلاً مبكراً على إمكانية ارتباط الخصائص البصرية للبيئة، وخاصة الاتصال بالمشهد الطبيعي، بالاستجابات النفسية والجسدية للإنسان.

ومن جهة أخرى، تشير أعمال (Kaplan and Kaplan 1989, 1995) إلى أن بعض البيئات، ولا سيما البيئات الطبيعية، يمكن أن تمتلك خصائص استعادة تساعد الإنسان على استعادة قدرته على الانتباه وتقليل الإجهاد العقلي. وبشكل هذا الطرح أحد الأسس النظرية المهمة لفهم العلاقة بين خصائص البيئة الداخلية والراحة النفسية، وسيتم تناوله بصورة أكثر تفصيلاً في نظرية الاستعادة الانتباهية.

ولا تعمل عناصر التصميم الداخلي بصورة منفردة؛ إذ تتشكل التجربة النفسية من خلال التفاعل بين مجموعة من الخصائص التصميمية والبيئية. فقد تكون الإضاءة جيدة، على سبيل المثال، إلا أن ضعف الخصوصية أو سوء تنظيم الأثاث قد يؤثر في التجربة الكلية للفراغ. ولذلك فإن التعامل مع التصميم الداخلي باعتباره منظومة متكاملة يمثل مدخلاً أكثر ملاءمة لفهم تأثيره المحتمل في الرفاه النفسي.

4. التصميم الداخلي من منظور علم النفس البيئي:

يمثل علم النفس البيئي أحد المداخل العلمية المهمة لفهم العلاقة بين الإنسان والبيئة المحيطة به، إذ يهتم بدراسة التفاعل المتبادل بين السلوك الإنساني والخصائص الفيزيائية والاجتماعية للمكان. ومن هذا المنظور، لا تُعد البيئة مجرد إطار يحدث داخله السلوك، بل يمكن أن تكون عنصرًا مؤثرًا في الإدراك والمشاعر والسلوك، في الوقت الذي يقوم فيه الإنسان بالتفاعل معها وتعديلها وفق احتياجاته (Evans & McCoy, 1998).

وقد تناول (Evans and McCoy 1998) مجموعة من الخصائص المعمارية التي يمكن أن ترتبط بالخبرة النفسية، موضحين أن بعض أبعاد البيئة المبنية يمكن النظر إليها من خلال علاقتها بالضغط النفسية والصحة الإنسانية. ويكتسب هذا الطرح أهمية خاصة في التصميم الداخلي، لأنه ينقل الاهتمام من التركيز على الشكل والوظيفة فقط إلى دراسة كيفية تجربة الإنسان للفراغ.

وفي هذا السياق، يمكن أن يسهم توفير قدر مناسب من الخصوصية، وإمكانية التحكم في البيئة، ووضوح التنظيم المكاني، والحد من المثيرات المزعجة، وتوفير ظروف بيئية مريحة، في دعم التوافق بين الإنسان وبيئته الداخلية. ويشير ذلك إلى أن التصميم الداخلي الداعم للرفاه النفسي ينبغي أن يراعي العلاقة بين الخصائص المادية للفراغ والاحتياجات النفسية والإدراكية للمستخدم.

وبذلك يوفر علم النفس البيئي أساساً نظرياً لفهم تأثير التصميم الداخلي في التجربة الإنسانية، ويمهد للانتقال إلى نظريات أكثر تحديداً تفسر العلاقة بين خصائص البيئة والراحة النفسية، ومن أهمها نظرية الاستعادة الانتباهية، ونظرية الحد من الضغوط، والتصميم البيوفيلي.

5. النظريات المفسرة للعلاقة بين التصميم الداخلي والرفاه النفسي:

تستند العلاقة بين التصميم الداخلي والرفاه النفسي إلى مجموعة من النظريات والمداخل العلمية التي تناولت كيفية تفاعل الإنسان مع البيئة المحيطة وتأثير خصائصها في الإدراك والمشاعر والسلوك. ولا تفترض هذه النظريات أن البيئة الداخلية تحدد الحالة النفسية للإنسان بصورة مباشرة، وإنما تفسر كيفية التي يمكن من خلالها لبعض الخصائص المكانية والحسية والبيئية أن تسهم في تقليل الضغوط، واستعادة الانتباه، وتحسين الشعور بالراحة والارتباط بالمكان. ومن أبرز

النظريات ذات الصلة: نظرية الاستعادة الانتباهية، ونظرية الحد من الضغوط، ونظرية التوافق بين الإنسان والبيئة، ونظرية التصميم البيوفيلي.

أ. نظرية الاستعادة الانتباهية (Attention Restoration Theory):

تُعد نظرية الاستعادة الانتباهية (Attention Restoration Theory – ART) من أهم المداخل النظرية المستخدمة لتفسير العلاقة بين خصائص البيئة والصحة النفسية والإدراكية. وقد طورها Kaplan and Kaplan (1989, 1995) استنادًا إلى فكرة أن الإنسان يستخدم نوعًا من الانتباه الموجّه يتطلب جهدًا ذهنيًا مستمرًا، وأن التعرض المستمر للمثيرات التي تتطلب هذا النوع من الانتباه يمكن أن يؤدي إلى الإرهاق العقلي.

وترى النظرية أن بعض البيئات تمتلك خصائص تساعد على استعادة القدرة على الانتباه، وقد حدد Kaplan (1995) أربع خصائص رئيسية للبيئة الاستعادانية، تتمثل في: الابتعاد (Being Away)، والامتداد (Extent)، والانبهار أو الانجذاب غير المجهد (Fascination)، والتوافق (Compatibility). فالابتعاد يشير إلى شعور الفرد بالانفصال المؤقت عن مصادر الضغوط والمهام اليومية، بينما يرتبط الامتداد بإحساس الفرد بأن البيئة توفر عالمًا متكاملًا يمكن استكشافه. أما الانبهار فيشير إلى قدرة بعض المثيرات على جذب الانتباه بصورة تلقائية ودون جهد ذهني كبير، في حين يشير التوافق إلى مدى انسجام خصائص البيئة مع احتياجات الفرد وأهدافه.

وعلى الرغم من أن النظرية ارتبطت بصورة واضحة بدراسة البيئات الطبيعية، فإن مبادئها يمكن توظيفها في فهم البيئة الداخلية، ولا سيما المسكن، من خلال توفير فراغات تساعد على الهدوء والاسترخاء، وتقليل المثيرات البصرية المفرطة، وتحقيق قدر من الوضوح والتنظيم، وإتاحة الاتصال بالضوء الطبيعي والمناظر الخارجية والعناصر الطبيعية. وتدعم الأدبيات الحديثة استمرار أهمية مفهوم الاستعادة النفسية في دراسة البيئة المبنية؛ إذ أصبحت خصائص المكان وتنظيمه المكاني تُدرس بصورة متزايدة باعتبارها عوامل يمكن أن ترتبط بجودة التجربة الاستعادانية للإنسان (Ma et al., 2023).

ومن منظور التصميم الداخلي، تشير هذه النظرية إلى أن الفراغ السكني لا ينبغي أن يكون وظيفيًا فقط، بل يمكن أن يوفر أيضًا فرصًا للراحة الذهنية واستعادة الانتباه، من خلال تنظيم بصري متوازن، ومساحات هادئة، واتصال مناسب بالطبيعة والضوء، بما يتوافق مع احتياجات المستخدم.

ب. نظرية الحد من الضغوط (Stress Reduction Theory):

تقدم نظرية الحد من الضغوط (Stress Reduction Theory – SRT) التي ارتبطت بأعمال Ulrich (1983) تفسيرًا آخر للعلاقة بين البيئة والرفاه النفسي. وتنطلق النظرية من أن بعض البيئات، وخاصة البيئات الطبيعية، يمكن أن تساعد في خفض الاستجابات المرتبطة بالضغط النفسي من خلال الاستجابة العاطفية والإدراكية التي تثيرها لدى الإنسان. ويعد بحث Ulrich (1984) من الدراسات المبكرة المؤثرة في هذا المجال، حيث أظهرت نتائج أن المرضى الذين كانت لديهم إطلاقات على عناصر طبيعية من خلال نوافذ غرفهم حققوا مؤشرات تعافٍ أفضل من المرضى الذين كانت إطلاقاتهم على جدار مبنٍ. وعلى الرغم من اختلاف البيئة العلاجية عن البيئة السكنية، فإن الدراسة قدمت أساسًا مهمًا لفهم إمكانية ارتباط خصائص البيئة البصرية بالاستجابات النفسية والجسدية.

ومن منظور التصميم الداخلي، يمكن الاستفادة من هذه النظرية في تفسير أهمية توفير بيئات داخلية تقلل من مصادر الإزعاج والضغط، مثل الضوضاء، والفوضى البصرية، وضعف الخصوصية، والإضاءة غير المريحة، إلى جانب توفير عناصر يمكن أن تساعد على الاسترخاء، مثل الضوء الطبيعي، والمناظر الخارجية، والعناصر النباتية والخامات ذات الطابع الطبيعي.

وتتوافق هذه الرؤية مع الأدلة الحديثة التي تؤكد استمرار الاهتمام بالعلاقة بين البيئة المبنية والصحة النفسية. فقد أظهرت مراجعات حديثة أن خصائص البيئة المبنية يمكن أن ترتبط بمجموعة من النتائج النفسية، وإن كانت قوة الأدلة تختلف باختلاف نوع البيئة والتصميم والمنهج المستخدم في الدراسة (Moore et al., 2018). كما أشارت مراجعات أحدث إلى تنامي الأدلة المتعلقة بالدور العلاجي المحتمل للبيئة المبنية في دعم الصحة النفسية، مع التأكيد على الحاجة إلى مزيد من الدراسات التجريبية القوية لتحديد حجم التأثير والعوامل الأكثر تأثيرًا (Rodríguez-Labajos et al., 2024).

ت. نظرية التوافق بين الإنسان والبيئة (Person-Environment Fit):

تُعد نظرية التوافق بين الإنسان والبيئة من المداخل المهمة لفهم التجربة النفسية للفراغ، إذ تفترض أن جودة العلاقة بين الإنسان وبيئته لا تعتمد على خصائص المكان بصورة منفردة، وإنما على مدى توافق هذه الخصائص مع احتياجات الفرد وقدراته وتوقعاته وأهدافه.

ويكتسب هذا المفهوم أهمية خاصة في البيئة السكنية؛ فالمسكن الذي يوفر مستوى مناسباً من الخصوصية، وإمكانية التحكم في الإضاءة والتهوية ودرجة الحرارة، وتنظيماً مكانياً يتناسب مع أنشطة المستخدم، قد يكون أكثر توافقاً مع احتياجاته من مسكن يحقق المتطلبات الوظيفية الأساسية دون مراعاة الاختلافات الفردية.

ومن هذا المنظور، فإن التصميم الداخلي الداعم للرفاه النفسي لا يعني إنتاج فراغ واحد يمكن اعتباره مثاليًا لجميع المستخدمين، وإنما تصميم بيئات تتمتع بدرجة مناسبة من المرونة والقدرة على التكيف والتخصيص. فاحتياجات الأفراد تختلف باختلاف العمر والثقافة ونمط الحياة والأنشطة اليومية والتفضيلات الشخصية، ولذلك فإن تحقيق الشعور بالتحكم والخصوصية والقدرة على تعديل البيئة يمكن أن يمثل جانباً مهماً من جوانب التوافق بين الإنسان والفراغ.

وتتفق هذه الرؤية مع الاتجاهات الحديثة في التصميم المتمحور حول الإنسان، التي تؤكد أهمية الانتقال من التركيز على الخصائص الفيزيائية للمكان وحدها إلى دراسة تفاعل المستخدم معها. كما تشير الأدبيات الحديثة حول البيئة المبنية والصحة النفسية إلى أن تأثير البيئة غالباً ما يكون متعدد العوامل، ويتداخل مع الخصائص الفردية والاجتماعية والسياقية، وهو ما يستدعي تجنب تفسير الرفاه النفسي من خلال عنصر تصميمي منفرد (Wang et al., 2024).

ث. نظرية التصميم البيوفيلي (Biophilic Design):

يمثل التصميم البيوفيلي أحد أكثر الاتجاهات ارتباطاً بالعلاقة بين البيئة المبنية والرفاه النفسي في الأدبيات المعاصرة. ويستند هذا الاتجاه إلى مفهوم البيوفيليا (Biophilia) الذي ارتبط بأعمال (Wilson 1984)، ثم تطور لاحقاً في مجال التصميم من خلال أعمال Kellert، التي أكدت أهمية إدماج الخبرات الطبيعية في البيئة المبنية بصورة مقصودة.

ولا يقتصر التصميم البيوفيلي على إضافة النباتات إلى الفراغ الداخلي، بل يشمل مجموعة أوسع من الاستراتيجيات، مثل الاستفادة من الضوء الطبيعي، والمناظر والإطلاقات على الطبيعة، والمياه، والخامات الطبيعية، والأشكال والأنماط المستوحاة من الطبيعة، والتنوع الحسي، والعلاقات المكانية التي تمنح الإنسان شعوراً بالاتصال بالعالم الطبيعي. وقد أوضحت مراجعات علمية أن التصميم البيوفيلي يمكن أن يوفر إطاراً يجمع بين عناصر بيئية ومكانية متعددة بهدف دعم الصحة والرفاه والاستدامة (Kellert, 2008; Salinger, 2015; Gillis & Gatersleben, 2015).

وتزداد أهمية هذا الاتجاه في الأدبيات الحديثة؛ فقد بينت مراجعة نقدية حول التصميم البيوفيلي أن الأدلة المتراكمة تشير إلى مجموعة من الفوائد المحتملة المرتبطة بالصحة والرفاه والأداء، مع اختلاف قوة الأدلة تبعاً لنوع العنصر البيوفيلي والسياق الذي يطبق فيه (Zhong et al., 2022). كما خلصت مراجعة منهجية حديثة إلى وجود اتجاه عام نحو نتائج إيجابية للتصميم البيوفيلي في البيئات الصحية، بما في ذلك تقليل الضغوط وتحسين الخبرة النفسية، مع التأكيد على الحاجة إلى مزيد من البحث لتحديد تأثير كل عنصر تصميمي على حدة (Al Khatib et al., 2024).

ومن ثم، يمكن توظيف مبادئ التصميم البيوفيلي داخل المسكن من خلال تحقيق اتصال بصري ومادي وحسي مع الطبيعة، وليس من خلال استخدامها كعنصر جمالي فقط. فوجود النباتات، على سبيل المثال، يمكن أن يكون جزءاً من منظومة أوسع تشمل الضوء الطبيعي، والتهوية، والإطلاقات، والخامات الطبيعية، والألوان المستوحاة من البيئة، والعلاقات المكانية التي تسمح بالتفاعل مع الخارج.

ج. التكامل بين النظريات في تفسير العلاقة بين التصميم الداخلي والرفاه النفسي:

على الرغم من اختلاف النظريات السابقة في نقطة التركيز، فإنها لا تعمل بالضرورة بصورة منفصلة، بل يمكن النظر إليها باعتبارها مداخل متكاملة لتفسير التجربة النفسية داخل الفراغ السكني. فنظرية الاستعادة الانتباهية تركز على استعادة الموارد المعرفية وتقليل الإرهاق الذهني، بينما تركز نظرية الحد من الضغوط على الاستجابات الانفعالية والفسيولوجية المرتبطة بالضغط، وتوضح نظرية التوافق بين الإنسان والبيئة أهمية ملائمة المكان لاحتياجات المستخدم وقدرته على التحكم فيه، في حين يركز التصميم البيوفيلي على إعادة الاتصال بالعناصر والأنماط الطبيعية داخل البيئة المبنية.

ويمكن بناءً على ذلك تصور العلاقة النظرية على النحو الآتي: تؤثر خصائص التصميم الداخلي، مثل الإضاءة الطبيعية، والألوان، والخامات، والتنظيم المكاني، والخصوصية، والراحة البيئية، والاتصال بالطبيعة، في كيفية إدراك الفرد للفراغ وتقييمه؛ ويؤدي هذا الإدراك إلى استجابات نفسية وسلوكية قد تتمثل في الشعور بالراحة أو الأمان أو الرضا أو الهدوء، أو على العكس في التوتر والانزعاج، تبعاً لطبيعة البيئة ومدى توافقها مع احتياجات المستخدم.

وتدعم الأدبيات الحديثة هذا الاتجاه التكاملي؛ فالمراجعات المعاصرة للبيئة المبنية والصحة النفسية تشير إلى أن العلاقة بين خصائص المكان والرفاه ليست علاقة بسيطة بين عنصر واحد ونتيجة واحدة، وإنما تتشكل من تفاعل عدد من الخصائص البيئية والفردية والاجتماعية والسياقية. وقد أظهرت مراجعة منهجية حديثة للبيئة المبنية والصحة النفسية أن الأدلة أصبحت أكثر تنوعاً، لكنها لا تزال متفاوتة من حيث التصميم المنهجي وقوة الاستدلال السببي (Zhang et al., 2026).

وعليه، فإن القيمة الأساسية لهذه النظريات في سياق الدراسة الحالية لا تتمثل في إثبات أن عنصراً تصميمياً محدداً يؤدي بصورة مباشرة إلى تحسين الرفاه النفسي، وإنما في توفير أساس نظري يفسر الكيفية التي يمكن من خلالها لخصائص التصميم الداخلي أن تهئ بيئة أكثر دعماً للراحة النفسية والإدراكية. وبشكل هذا التكامل النظري أساساً مناسباً للانتقال إلى مناقشة عناصر التصميم الداخلي الأكثر ارتباطاً بالرفاه النفسي، مثل الإضاءة، والألوان، والخامات، والتنظيم المكاني، والخصوصية، والاتصال بالطبيعة والراحة البيئية.

عناصر التصميم الداخلي المؤثرة في الرفاه النفسي:

يمثل التصميم الداخلي أحد العوامل المهمة في تشكيل التجربة النفسية للإنسان داخل البيئة السكنية، إذ لا تقتصر مكوناته على تحقيق الوظيفة أو الجمال، وإنما تسهم في تشكيل الإدراك الحسي والانفعالي للفراغ. وقد أوضحت الأدبيات في مجال علم النفس البيئي والتصميم الداخلي أن خصائص البيئة المبنية يمكن أن تؤثر في مستويات الراحة والرضا والشعور بالأمان، فضلاً عن قدرتها على الحد من الضغوط النفسية أو تعزيزها تبعاً لطبيعة البيئة وجودتها (Evans, 2003; Gifford, 2014). ومن أبرز عناصر التصميم الداخلي المرتبطة بالرفاه النفسي ما يأتي:

- أولاً: الإضاءة الطبيعية والصناعية:

تُعد الإضاءة من العناصر الأساسية في تشكيل البيئة الداخلية، لما لها من تأثير في الإدراك البصري والمزاج والإيقاع اليومي للإنسان. وتوفر الإضاءة الطبيعية اتصالاً بالضوء الخارجي والتغيرات الزمنية للنهار، كما يمكن أن تسهم في تحسين الشعور بالراحة والرضا عن البيئة الداخلية. وتشير الدراسات إلى أن التعرض المناسب للضوء الطبيعي يرتبط بجوانب إيجابية في الصحة النفسية وجودة الحياة، في حين أن ضعف الإضاءة أو عدم ملاءمتها قد يؤدي إلى الشعور بالإجهاد والانزعاج (Boyce, 2014; Veitch & Galasiu, 2012).

ولا يرتبط تأثير الإضاءة بشدة فقط، وإنما يتأثر كذلك بتوزيعها واتجاهها ودرجة لونها وتجنب الوهج والانعكاسات المزعجة. ومن ثم، فإن تحقيق توازن مناسب بين الإضاءة الطبيعية والصناعية يمكن أن يدعم الراحة البصرية والنفسية داخل المسكن.

- ثانياً: الألوان:

تمثل الألوان أحد العناصر البصرية الأكثر حضوراً في التجربة الداخلية، ويمكن أن تؤثر في الانفعالات والاستجابات النفسية للأفراد. وتختلف الاستجابات للألوان باختلاف خصائصها، مثل درجة التشبع والسطوع، فضلاً عن اختلاف الخبرات والثقافات والسياقات التي يدرك الفرد اللون من خلالها. وقد بينت الدراسات أن اللون يمكن أن يؤثر في الانطباع عن البيئة وفي المشاعر المرتبطة بها، ولذلك ينبغي توظيفه بما يتلاءم مع طبيعة الفراغ ووظيفته والاحتياجات النفسية للمستخدم (Küller et al., 2009; Elliot & Maier, 2014).

وفي البيئة السكنية، يمكن أن يسهم الاستخدام المتوازن للألوان في خلق أجواء أكثر هدوءاً وراحة، بينما قد يؤدي الإفراط في الألوان شديدة التشبع أو التباين إلى زيادة التحفيز البصري في بعض السياقات. وعليه، فإن اختيار الألوان لا ينبغي أن يعتمد على الاعتبارات الجمالية وحدها، بل يجب أن يراعي التأثير الإدراكي والانفعالي للفراغ.

- ثالثاً: الخامات والملمس:

تؤثر الخامات المستخدمة في الفراغ الداخلي في التجربة الحسية للمستخدم، إذ ترتبط طبيعة الأسطح وملمسها ومظهرها بدرجة الدفء أو البرودة التي يدركها الإنسان داخل المكان. كما يمكن لبعض الخامات الطبيعية أن تعزز الإحساس بالقرب من الطبيعة، وهو ما يتوافق مع مبادئ التصميم البيوفيلي التي تؤكد أهمية إدماج العناصر والخصائص الطبيعية في البيئة المبنية (Kellert et al., 2008).

ولا يقتصر تأثير الخامات على الملمس المباشر، وإنما يشمل كذلك إدراك خصائصها البصرية والصوتية والحرارية. ولذلك فإن التنوع المتوازن في الخامات يمكن أن يثري التجربة الحسية للفراغ، في حين أن الإفراط في التنوع أو استخدام خامات غير ملائمة قد يؤدي إلى زيادة التعقيد البصري والإدراكي.

- رابعاً: التكوين والتنظيم الفراغي:

يؤثر تنظيم الفراغ الداخلي في الطريقة التي يدرك بها الإنسان المكان ويتحرك داخله ويستخدمه. فالتنظيم الواضح والمتوازن للعناصر والأثاث يمكن أن يعزز الإحساس بالراحة والسيطرة على البيئة، بينما قد يؤدي الازدحام وسوء توزيع العناصر إلى الشعور بالضيق والتوتر. ويرتبط ذلك بمفهوم **الازدحام البيئي** الذي يشير إلى التأثيرات النفسية الناتجة عن إدراك الفرد لوجود عدد كبير من العناصر أو الأشخاص مقارنة بالحيز المتاح (Gifford, 2014). كما أن توفير مساحات مناسبة للحركة والخصوصية، وتنظيم العلاقة بين الفراغات العامة وشبه الخاصة والخاصة، يمكن أن يدعم احتياجات الإنسان النفسية والاجتماعية داخل المسكن. ومن هذا المنطلق، يمثل التنظيم الفراغي وسيلة لتحقيق التوازن بين الوظيفة والخصوصية والراحة النفسية.

- خامساً: الأثاث:

لا يؤدي الأثاث وظيفة عملية فقط، بل يمثل عنصرًا أساسيًا في تشكيل شخصية الفراغ ودرجة الراحة التي يوفرها للمستخدم. ويرتبط تأثير الأثاث بأبعاده ونسبه وملاءمته لجسم الإنسان وطريقة توزيعه داخل المكان. فالأثاث المريح والمتناسب مع طبيعة النشاط يمكن أن يقلل من الإجهاد الجسدي ويدعم الاستخدام المريح للفراغ، بينما قد يؤدي سوء اختيار الأثاث أو تكديسه إلى إعاقة الحركة وزيادة الإحساس بالضيق. كما يسهم الأثاث في توفير فرص للخصوصية أو التفاعل الاجتماعي بحسب طريقة ترتيبه، ولذلك ينبغي أن يحقق التصميم الداخلي توازنًا بين المساحات التي تشجع التواصل وتلك التي تتيح للفرد الانسحاب والهدوء، بما يتوافق مع اختلاف الاحتياجات النفسية والاجتماعية للمستخدمين.

- سادساً: الاتصال بالطبيعة:

يُعد الاتصال بالطبيعة من الاتجاهات المهمة في التصميم الداخلي المعاصر، ويرتبط بصورة خاصة بمفهوم التصميم البيوفيلي. ويشمل ذلك استخدام النباتات والعناصر الطبيعية، والاستفادة من الإطلالات الخارجية، وإدخال الضوء الطبيعي والتهوية والعناصر التي تحاكي الأشكال والأنماط الطبيعية. وتشير الأدبيات إلى أن وجود هذه العناصر في البيئة المبنية يمكن أن يسهم في دعم الراحة النفسية وتقليل الضغوط وتعزيز الشعور بالارتباط بالمكان (Kellert et al., 2008; Browning et al., 2014).

وتكتسب هذه العلاقة أهمية خاصة في البيئة السكنية، حيث يقضي الإنسان جزءًا كبيرًا من حياته اليومية داخل المسكن، مما يجعل توفير علاقة مناسبة بين الفراغ الداخلي والبيئة الطبيعية المحيطة أحد الجوانب الداعمة لجودة التجربة السكنية.

- سابعاً: الخصوصية والتحكم في البيئة الداخلية:

تُعد الخصوصية والشعور بالقدرة على التحكم في البيئة من الاحتياجات النفسية المهمة داخل المسكن. ويحتاج الإنسان إلى القدرة على تنظيم درجة تعرضه للآخرين، وكذلك التحكم النسبي في بعض خصائص البيئة الداخلية مثل الإضاءة والتهوية ودرجة الحرارة ومستوى الضوضاء. وقد أشار Altman (1975) إلى أن الخصوصية ليست مجرد الانعزال، وإنما هي عملية تنظيم للتفاعل الاجتماعي وفق احتياجات الفرد. ومن ثم، فإن التصميم الذي يوفر بدائل للخصوصية ويمنح المستخدم قدرًا من التحكم في بيئته يمكن أن يعزز الشعور بالاستقلالية والأمان والراحة، وهي عوامل ترتبط بصورة مباشرة بالتجربة النفسية الإيجابية داخل المسكن.

- ثامناً: الصوت والبيئة السمعية:

تمثل البيئة السمعية عنصرًا غالبًا ما يُغفل في التصميم الداخلي رغم تأثيرها المباشر في الراحة النفسية. فالضوضاء المستمرة أو الأصوات غير المرغوبة يمكن أن تؤدي إلى الانزعاج والتوتر وصعوبة التركيز والراحة، بينما يمكن للمعالجة المناسبة للصوت داخل الفراغ أن تسهم في توفير بيئة أكثر هدوءًا وراحة (Evans, 2003). وعليه، فإن التصميم الداخلي الداعم للرفاه النفسي ينبغي أن يراعي مصادر الضوضاء الخارجية والداخلية، واستخدام المواد والتكوينات التي تساعد على الحد من انتقال الصوت، بما يحقق بيئة سمعية أكثر ملاءمة للاستخدام السكني. وبناءً على ما سبق، يتضح أن الرفاه النفسي داخل البيئة السكنية لا ينتج عن عنصر تصميمي منفرد، وإنما يتشكل من التفاعل المتكامل بين مجموعة من العناصر البصرية والحسية والفراغية والبيئية، فالإضاءة والألوان والخامات والأثاث والتنظيم الفراغي والاتصال بالطبيعة والخصوصية والبيئة السمعية تعمل بصورة مترابطة في تشكيل إدراك الإنسان للمكان واستجابته النفسية له. ومن هنا، فإن التصميم الداخلي الداعم للرفاه النفسي ينبغي أن يتجاوز المعالجة الشكلية للفراغ نحو بناء بيئة سكنية تراعي احتياجات الإنسان الحسية والإدراكية والانفعالية والاجتماعية.

العلاقة التكاملية بين عناصر التصميم الداخلي والرفاه النفسي:

لا يتحقق الرفاه النفسي داخل البيئة السكنية من خلال عنصر تصميمي منفرد، وإنما ينتج عن التفاعل والتكامل بين مجموعة من العناصر التصميمية التي تؤثر بصورة مترابطة في إدراك الإنسان للفراغ وتجربته النفسية داخله. فالإضاءة، والألوان، والخامات، والأثاث، والتوزيع الفراغي، والتهوية، والعناصر الطبيعية، والخصوصية، والمرونة الوظيفية، تعمل معًا لتشكيل بيئة داخلية متوازنة تدعم الراحة النفسية والشعور بالأمان والانتماء والسيطرة على البيئة. وتشير الأدبيات إلى أن جودة البيئة الداخلية تتأثر بمجموعة من العوامل الحسية والبيئية والإدراكية مجتمعة، وأن تأثيرها يتجاوز الجانب الجمالي ليشمل الحالة النفسية والسلوكية للإنسان (Ulrich et al., 1991; Evans, 2003). لذلك، فإن دراسة عناصر التصميم الداخلي باعتبارها منظومة متكاملة تعد أكثر ملاءمة من النظر إلى كل عنصر بصورة منفصلة.

فعلى سبيل المثال، تتفاعل الإضاءة الطبيعية مع الألوان والخامات وفتحات النوافذ والتكوين الفراغي في تشكيل جودة المشهد الداخلي والشعور بالانفتاح والارتباط بالبيئة الخارجية. كما يسهم التكامل بين الإضاءة والألوان الهادئة والخامات الطبيعية في إيجاد أجواء أكثر راحة واسترخاء، في حين قد يؤدي سوء توزيع الإضاءة أو التباين البصري المفرط إلى الإجهاد وعدم الراحة (Kellert et al., 2008).

كما تتفاعل الألوان والخامات والأثاث في التأثير على إدراك حجم الفراغ ودفئه وهدوئه، بينما يؤثر التنظيم الفراغي في سهولة الحركة والخصوصية والقدرة على التحكم بالبيئة. فالفراغ المنظم الذي يوفر مساحات مناسبة للحركة والتفاعل والعزلة عند الحاجة يمكن أن يعزز الراحة والإحساس بالسيطرة، في حين قد يرتبط الازدحام وسوء توزيع الأثاث بالشعور بالضيق والفوضى (Evans, 2003).

وتسهم العناصر الطبيعية، كالنباتات والمناظر الطبيعية والمواد ذات المظهر الطبيعي، في تعزيز الاتصال بالطبيعة ودعم الشعور بالهدوء والاستعادة النفسية، وهو ما يتوافق مع مبادئ التصميم البيوفيلي (Kellert et al., 2008). كما ترتبط الخصوصية والعزلة الصوتية بالتنظيم الفراغي وتوزيع الفتحات والأثاث والخامات، بما يساعد على توفير بيئة أكثر أمانًا وراحة وأقل تعرضًا للمثيرات المزعجة.

وعليه، يمكن النظر إلى العلاقة بين التصميم الداخلي والرفاه النفسي باعتبارها علاقة منظومية تكاملية، تتفاعل فيها الخصائص البصرية والحسية والفراغية والبيئية لتشكيل التجربة النفسية للمستخدم. ومن ثم، فإن التصميم الداخلي الداعم للرفاه النفسي لا يعتمد على إضافة عناصر منفردة، بل على تحقيق منظومة تصميمية متوازنة تراعي الاحتياجات الجسدية والحسية والإدراكية والنفسية للإنسان.

وبناءً على ذلك، يمكن تلخيص العلاقة التكاملية في أن:

تكامل عناصر التصميم الداخلي + ملاءمتها لاحتياجات الإنسان + التوازن الحسي والفراغي والبيئي = بيئة داخلية داعمة للرفاه النفسي.

وبذلك، فإن نجاح التصميم الداخلي في دعم الرفاه النفسي يعتمد على التناغم بين عناصره وتكامل وظائفها، بما يوفر الراحة والأمان والخصوصية والارتباط بالطبيعة والقدرة على التحكم بالبيئة، ويعزز جودة التجربة النفسية لقاطني المسكن. **التصميم الداخلي الداعم للرفاه النفسي: المبادئ والمعايير التصميمية:**

استنادًا إلى ما تناولته الأدبيات والنظريات السابقة حول العلاقة بين الإنسان والبيئة الداخلية، يتضح أن التصميم الداخلي الداعم للرفاه النفسي لا يعتمد على عنصر تصميمي منفرد، وإنما يقوم على مجموعة من المبادئ والمعايير المتكاملة التي تهدف إلى توفير بيئة سكنية مريحة بصريًا وحسيًا ووظيفيًا ونفسيًا. ويستند هذا التوجه إلى النظر إلى المسكن بوصفه بيئة متكاملة تؤثر في إدراك الإنسان ومشاعره وسلوكه، وليس مجرد إطار مادي لممارسة الأنشطة اليومية (Ulrich et al., 1991; Evans, 2003).

وعليه، يمكن تحديد أهم المبادئ والمعايير التصميمية الداعمة للرفاه النفسي في البيئة السكنية فيما يأتي:

1. **تحقيق الراحة البصرية:** تُعد الراحة البصرية من الأسس المهمة للبيئة الداخلية الداعمة للرفاه النفسي، إذ تؤثر جودة الإضاءة وتوزيعها ومستويات التباين والوهج في إدراك المستخدم للفراغ وشعوره بالراحة داخله. ويُفضل تحقيق توازن بين الإضاءة الطبيعية والإضاءة الصناعية بما يتناسب مع وظيفة الفراغ واحتياجات المستخدم، مع الاستفادة من الضوء الطبيعي قدر الإمكان والحد من الوهج والانعكاسات والتباينات الضوئية الحادة. كما ينبغي توزيع مصادر الإضاءة بصورة تحقق مستويات مناسبة من الإنارة دون خلق مناطق شديدة السطوع أو شديدة العتمة، بما يسهم في توفير بيئة أكثر راحة واستقرارًا إدراكيًا (Boyce, 2014).

2. **اختيار الألوان الداعمة للراحة النفسية:** يمثل اللون أحد العناصر المؤثرة في الإدراك والانفعال، إلا أن تأثيره لا يرتبط بلون معين بصورة مطلقة، بل يتأثر بدرجة التشبع والقيمة اللونية والتباين، إضافة إلى وظيفة الفراغ والثقافة والسياق البيئي. ولذلك ينبغي اختيار منظومة لونية متوازنة تتلاءم مع طبيعة النشاط داخل الفراغ، مع تجنب الإفراط في استخدام الألوان شديدة التشبع أو التباينات الحادة عندما يكون الهدف توفير بيئة هادئة ومريحة. كما يمكن توظيف الألوان الهادئة والمحايدة كأساس للفراغ مع استخدام ألوان أكثر حيوية بصورة محدودة لإضافة التنوع البصري دون زيادة التحفيز الحسي (Küller et al., 2009; Elliot & Maier, 2014).
3. **استخدام الخامات والمواد ذات التأثير الإيجابي:** تؤثر الخامات والمواد المستخدمة في الفراغ الداخلي في التجربة الحسية للمستخدم من خلال خصائصها البصرية واللمسية والحرارية. ويُعد توظيف المواد الطبيعية أو المواد التي تحاكي خصائصها، مثل الخشب والحجر والألياف الطبيعية، من الاتجاهات التي يمكن أن تدعم الشعور بالدفء والألفة والارتباط بالطبيعة. كما ينبغي مراعاة جودة الملمس والمظهر وتناسق الخامات مع بعضها، وتجنب الإفراط في التنوع المادي الذي قد يؤدي إلى زيادة التعقيد البصري والحسي (Kellert et al., 2008).
4. **تحقيق التنظيم والوضوح الفراغي:** يسهم التنظيم الجيد للفراغ الداخلي في تعزيز الشعور بالوضوح والسيطرة وتقليل الإحساس بالفوضى والازدحام. ويتطلب ذلك توزيع الأثاث والعناصر الداخلية بطريقة واضحة تسمح بسهولة الحركة والوصول إلى الوظائف المختلفة، مع توفير مسارات حركة منطقية وعدم إعاقة المجال البصري. كما أن تقليل الفوضى البصرية وتنظيم الأشياء بصورة مناسبة يمكن أن يساعد في الحد من مصادر التششت والإجهاد الإدراكي، ويعزز الإحساس بالراحة داخل المسكن (Evans & McCoy, 1998).
5. **دعم الخصوصية والسيطرة على البيئة:** تُعد الخصوصية وإمكانية التحكم في البيئة الداخلية من الجوانب المهمة في تحقيق الرفاه النفسي، إذ يحتاج الإنسان إلى القدرة على تنظيم درجة تعرضه للآخرين واختيار مستوى التفاعل الاجتماعي الذي يناسبه. ولذلك ينبغي تنظيم المسكن وفق تدرج واضح بين الفراغات العامة وشبه الخاصة والخاصة، مع توفير إمكانيات التحكم في بعض خصائص البيئة، مثل الإضاءة والتهوية وفتح وإغلاق النوافذ والأبواب، قدر الإمكان. وترتبط إمكانية التحكم في البيئة بالشعور بالاستقلالية والقدرة على التكيف مع الظروف المحيطة (Evans & McCoy, 1998).
6. **تعزيز الاتصال بالطبيعة:** يمثل الاتصال بالطبيعة أحد المبادئ المهمة في التصميم الداخلي الداعم للرفاه النفسي، ويمكن تحقيقه من خلال توفير الإطلاقات على المساحات الطبيعية، وتعظيم الاستفادة من الضوء الطبيعي، واستخدام النباتات والعناصر الطبيعية والخامات ذات الطابع الطبيعي داخل الفراغ. ولا يقتصر هذا الاتصال على وجود النباتات فقط، بل يمكن أن يتحقق من خلال مجموعة من الوسائل البصرية والمادية والمكانية التي تعزز حضور الطبيعة في التجربة اليومية للمستخدم. وقد ارتبط التعرض للمشاهد والعناصر الطبيعية بتجارب أكثر إيجابية وبمؤشرات أفضل للراحة والاستعادة النفسية (Ulrich et al., 1991; Kellert et al., 2008).
7. **تحقيق الراحة الصوتية والحرارية وجودة الهواء:** لا يمكن فصل الرفاه النفسي عن الظروف البيئية التي تحيط بالمستخدم؛ فارتفاع الضوضاء أو عدم ملائمة درجات الحرارة أو ضعف جودة الهواء يمكن أن يؤثر سلباً في الراحة والصحة والإدراك. لذلك ينبغي أن يراعي التصميم الداخلي الحد من مصادر الضوضاء وانتقال الصوت غير المرغوب فيه، وتحقيق ظروف حرارية ملائمة، وتوفير التهوية المناسبة وجودة هواء داخلية جيدة. ويؤكد ذلك أن جودة البيئة الداخلية تتشكل من تفاعل مجموعة من العوامل البيئية، وليس من عامل واحد مستقل (Evans & McCoy, 1998; World Health Organization [WHO], 2018).
8. **تحقيق المرونة الوظيفية:** تسهم المرونة في زيادة قدرة المستخدم على تكييف الفراغ وفق احتياجاته وأنشطته المتغيرة، وهو ما يمكن أن يعزز الشعور بالاستقلالية والسيطرة على البيئة. ويمكن تحقيق ذلك من خلال استخدام الأثاث القابل لإعادة الترتيب، والفراغات متعددة الاستخدامات، والعناصر القابلة للحركة أو التعديل، إلى جانب إمكانية تغيير بعض خصائص البيئة الداخلية وفق النشاط والوقت والاحتياجات الشخصية. وتزداد أهمية هذا المبدأ في البيئة السكنية نتيجة تعدد الأنشطة وتغير احتياجات المستخدمين على مدار اليوم.
9. **تحقيق التوازن بين التحفيز الحسي والهدوء:** ينبغي ألا يتجه التصميم الداعم للرفاه النفسي نحو بيئة فقيرة بالمشغولات الحسية، كما ينبغي ألا يؤدي الإفراط في استخدام الألوان والأنماط والخامات والعناصر الزخرفية. فالتعقيد البصري الزائد قد يؤدي إلى زيادة الحمل الإدراكي، في حين أن البيئة شديدة الرتابة قد تفتقر إلى التنوع والجاذبية. ومن ثم، يستهدف التصميم المتوازن توفير قدر مناسب من التنوع البصري والحسي مع الحفاظ على قدر من الهدوء والتنظيم، بما يتناسب مع طبيعة الفراغ والنشاط الذي يمارس داخله (Evans & McCoy, 1998).

10. تحقيق التكامل بين العناصر التصميمية: يُعد التكامل بين عناصر التصميم الداخلي من أهم المبادئ التي ينبغي التأكيد عليها عند تصميم بيئة سكنية داعمة للرفاه النفسي. فالإضاءة لا تعمل بمعزل عن اللون والخامة، كما أن توزيع الأثاث يرتبط بالخصوصية والحركة والإدراك البصري، في حين يتفاعل الاتصال بالطبيعة مع الإضاءة والتهوية وجودة الهواء والخامات. ولذلك فإن تحقيق الرفاه النفسي لا ينتج عن تطبيق معيار واحد بصورة مثالية، وإنما عن إيجاد حالة من التوازن والتكامل بين مختلف العناصر بما يتلاءم مع احتياجات المستخدم وطبيعة الفراغ والسياق البيئي.

وبناءً على ذلك، يمكن النظر إلى التصميم الداخلي الداعم للرفاه النفسي بوصفه (منظومة تصميمية متكاملة) تهدف إلى توفير بيئة سكنية تحقق الراحة البصرية والحسية والبيئية، وتدعم الخصوصية والسيطرة والمرونة، وتعزز الاتصال بالطبيعة، مع الحد من مصادر الفوضى والإجهاد الحسي. ومن ثم، فإن جودة التصميم لا تقاس بمدى نجاح عنصر منفرد، وإنما بمدى قدرة مجموع العناصر على العمل بصورة متكاملة لتكوين تجربة سكنية أكثر راحة واستقراراً ودعماً للرفاه النفسي.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في ضوء مراجعة وتحليل الأدبيات والدراسات المرتبطة بالتصميم الداخلي والرفاه النفسي، توصلت الدراسة إلى مجموعة من الاستنتاجات، أهمها:

1. يمثل التصميم الداخلي عنصرًا مؤثرًا في تشكيل التجربة النفسية للإنسان داخل البيئة السكنية، ولا يقتصر دوره على تحقيق المتطلبات الوظيفية والجمالية للفراغ.
2. يرتبط الرفاه النفسي داخل المسكن بمدى قدرة البيئة الداخلية على توفير الراحة الحسية والإدراكية، والشعور بالأمان والخصوصية، وإتاحة قدر مناسب من التحكم والتكيف مع احتياجات المستخدمين.
3. تؤثر عناصر التصميم الداخلي، مثل الإضاءة والألوان والخامات والأثاث والتوزيع الفراغي والتهوية والعناصر الطبيعية، بصورة مباشرة أو غير مباشرة في إدراك الإنسان للفراغ وحالته النفسية.
4. تعد الإضاءة الطبيعية من العناصر المهمة في دعم الرفاه النفسي، لما توفره من ارتباط بالبيئة الخارجية وتحسين للراحة البصرية والإدراك المكاني، إلى جانب أهمية تحقيق توازن مناسب بين الإضاءة الطبيعية والصناعية والحد من الوهج والتباين المزعج.
5. تؤثر الألوان في الانطباع النفسي عن الفراغ، إلا أن تأثيرها لا يرتبط باللون منفردًا، وإنما يتأثر بدرجة التشبع والقيمة اللونية والإضاءة والسياق الثقافي وطبيعة استخدام الفراغ.
6. تسهم الخامات والمواد الطبيعية والملمس البصري واللمسي المتوازن في تعزيز الإحساس بالراحة والدفع والارتباط بالطبيعة، خاصة عند توظيفها ضمن تكوين داخلي متكامل.
7. يمثل التنظيم الفراغي والأثاث عاملاً مهماً في تحقيق الشعور بالراحة والسيطرة على البيئة الداخلية، من خلال توفير سهولة الحركة، والوضوح البصري، والخصوصية، وتجنب الازدحام والفوضى البصرية.
8. يسهم دمج عناصر الطبيعة داخل الفراغات السكنية، سواء من خلال النباتات أو الإطلالات أو المواد الطبيعية، في دعم العلاقة بين الإنسان والبيئة وتعزيز الجوانب النفسية الإيجابية.
9. لا يمكن تحقيق الرفاه النفسي من خلال عنصر تصميمي منفرد، وإنما يتحقق بصورة أكثر فاعلية من خلال **التكامل بين مختلف عناصر التصميم الداخلي** ضمن رؤية تصميمية شاملة تضع الإنسان واحتياجاته النفسية في مركز العملية التصميمية.
10. يتطلب التصميم الداخلي الداعم للرفاه النفسي تحقيق توازن بين المتطلبات الوظيفية والجمالية والحسية والنفسية، بما يجعل المسكن بيئة داعمة للراحة والاستقرار وجودة الحياة.

التوصيات:

استناداً إلى الاستنتاجات السابقة، توصي الدراسة بما يأتي:

1. اعتماد البعد النفسي والإنساني كأحد الأسس الأساسية في تصميم البيئات السكنية، إلى جانب الجوانب الوظيفية والجمالية والبيئية.
2. تعزيز الاستفادة من الإضاءة الطبيعية داخل المسكن من خلال حسن توجيه الفتحات وتوزيعها، مع استخدام وسائل التحكم في شدة الضوء والوهج بما يحقق الراحة البصرية.
3. تحقيق التوازن في استخدام الألوان داخل الفراغات السكنية، ومراعاة طبيعة الفراغ ووظيفته والإضاءة السائدة واحتياجات المستخدمين عند اختيار الألوان.

4. توظيف الخامات الطبيعية والملمس المتنوع بصورة متوازنة بما يعزز الإحساس بالدفء والراحة ويقلل من الرتابة البصرية والحسية.
5. تحسين التنظيم الفراغي وتوزيع الأثاث بما يضمن سهولة الحركة والوضوح البصري، ويحقق التوازن بين الانفتاح والخصوصية ويحد من الشعور بالازدحام.
6. دمج العناصر الطبيعية في التصميم الداخلي، مثل النباتات والإطلاقات على المساحات الخضراء واستخدام المواد الطبيعية، كلما سمحت الظروف التصميمية والبيئية بذلك.
7. الاهتمام بالتهوية وجودة الهواء الداخلي والراحة الحرارية باعتبارها من العوامل المرتبطة بالراحة العامة وتجربة المستخدم داخل المسكن.
8. تقليل المثيرات البصرية والسمعية المزعجة داخل الفراغات السكنية، وتجنب الإفراط في التفاصيل والزخارف أو استخدام عناصر تؤدي إلى الفوضى البصرية.
9. إتاحة قدر من المرونة والتحكم للمستخدم في الإضاءة والخصوصية وتنظيم الأثاث واستخدام الفراغ، بما يعزز الشعور بالاستقلالية والسيطرة على البيئة المحيطة.
10. تشجيع المصممين الداخليين على تبني منهج تصميم متمحور حول الإنسان، بحيث يتم تقييم القرارات التصميمية ليس فقط وفق كفاءتها الوظيفية أو قيمتها الجمالية، وإنما وفق تأثيرها المحتمل في الراحة النفسية وجودة الحياة.
11. الاستفادة من المعايير والمبادئ التصميمية المستخلصة من الدراسات النفسية والبيئية عند تطوير وتصميم المساكن، مع مراعاة الخصائص الثقافية والاجتماعية والمناخية المحلية.
12. تشجيع الدراسات المستقبلية على اختبار المبادئ النظرية التي تناولتها الدراسة ميدانيًا، من خلال دراسات تطبيقية ومقارنة تستكشف العلاقة بين خصائص التصميم الداخلي ومؤشرات الرفاه النفسي لدى مستخدمي البيئات السكنية.
13. إجراء مزيد من الدراسات المحلية في البيئة الليبية. حول العلاقة بين التصميم الداخلي والرفاه النفسي، بما يسهم في تطوير مبادئ تصميمية أكثر توافقًا مع الخصائص المناخية والثقافية والاجتماعية للمجتمع الليبي.

المراجع:

1. Altman, I. (1975). The environment and social behavior: Privacy, personal space, territory, and crowding. Brooks/Cole.
2. Boyce, P. R. (2014). Human factors in lighting (3rd ed.). CRC Press.
3. Browning, W. D., Ryan, C. O., & Clancy, J. O. (2014). 14 patterns of biophilic design: Improving health and well-being in the built environment. Terrapin Bright Green, LLC.
4. Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2014). Color psychology: Effects of perceiving color on psychological functioning in humans. *Annual Review of Psychology*, 65, 95–120. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115035>.
5. Evans, G. W. (2003). The built environment and mental health. *Journal of Urban Health*, 80(4), 536–555. <https://doi.org/10.1093/jurban/jtg063>.
6. Evans, G. W., & McCoy, J. M. (1998). When buildings don't work: The role of architecture in human health. *Journal of Environmental Psychology*, 18(1), 85–94.
7. Gifford, R. (2014). *Environmental psychology: Principles and practice* (5th ed.). Optimal Books.
8. Kellert, S. R., Heerwagen, J. H., & Mador, M. L. (Eds.). (2008). *Biophilic design: The theory, science, and practice of bringing buildings to life*. John Wiley & Sons.
9. Küller, R., Mikellides, B., & Janssens, J. (2009). Color, arousal, and performance—A comparison of three experiments. *Color Research & Application*, 34(2), 141–152. <https://doi.org/10.1002/col.20476>.
10. Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7).
11. Veitch, J. A., & Galasiu, A. D. (2012). The physiological and psychological effects of windows, daylight, and view at home: Review and research agenda. National Research Council Canada.
12. World Health Organization. (2018). WHO housing and health guidelines. World Health Organization. <https://doi.org/10.2471/9789241550376>.