



Journal of Applied
Arts & Sciences



مجلة الفنون
والعلوم التطبيقية



علاج بعض الاضطرابات النفسية باستخدام التصميم الداخلي

Treating some psychological disorders using interior design

ياسر على معبد فرغلي

سما رابع عزت محمد رخا

أستاذ نظريات التصميم الداخلي والأثاث بقسم التصميم الداخلي
والأثاث – كلية الفنون التطبيقية – جامعة دمياط والمعار كليا للجامعة
المصرية الروسية

مدرس مساعد بقسم التصميم الداخلي والأثاث –
كلية الفنون التطبيقية – جامعة دمياط

سناء حامد عبد السلام زهران

سارة فتحي أحمد فهمي

أستاذ الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة دمياط

أستاذ التصميم البيئي بقسم التصميم الداخلي والأثاث
– كلية الفنون التطبيقية – جامعة دمياط

ملخص البحث:

سعى المصممون حول العالم على مر العصور نحو تحقيق الراحة النفسية للإنسان من خلال التصميم الداخلي، بداية من العصر الحجري، وعلى الرغم من التركيز على الجانب الوظيفي الضروري في تصميم المنازل في تلك الفترة، إلى أنهم كانوا يزينون كهوفهم ببعض الرسومات يحفرونها ويرسمونها على الجدران، وهذا الأمر يلقي الضوء أمام أعيننا بأن التصميم الداخلي والاعتناء بالمنازل أمر غريزي فطري. ووصولاً إلى عصر الثورة الصناعية الرابعة وتغلغل التحول الرقمي والذكاء الاصطناعي للتصميم الداخلي في كافة جوانبه، أصبح التصميم الداخلي يحمل على عاتقه الكثير من التحديات لتحقيق أفضل سبل الراحة للإنسان وتساهم في العلاج النفسي للمستخدم.

ومن هنا تظهر إشكالية البحث نظراً لما يعيشه العالم من ثورة صناعية رابعة تؤثر بتداعياتها على صحتنا النفسية والعقلية من خلال ما يحيط بنا في الفراغ الداخلي والخارجي الخاص بنا، لذلك تم استخدام التصميم الداخلي للفراغ للاستشفاء والعلاج النفسي مما يتعرض له المستخدم خلال يومه، وكذلك من المؤثرات الانعكاسية للتصميم الداخلي للفراغ من حيث الخط واللون والضوء وكذلك الرائحة. كما تكمن أهمية في دور التصميم الداخلي في العلاج النفسي، ويستند البحث على المنهج الوصفي التحليلي للتأثير النفسي العلاجي لعناصر التصميم الداخلي، ويهدف إلى إلقاء الضوء على الدور الفعلي لسيكولوجية التصميم الداخلي. ويعتمد البحث على الحدود الموضوعية في دراسة علاج بعض الاضطرابات النفسية بالتصميم الداخلي، وقد أسفر البحث عن بعض النتائج وهي أن التصميم الداخلي يعد المحور الرئيسي في المساعدة على الاستشفاء والعلاج النفسي، وذلك من خلال توظيف عناصر التصميم الداخلي المتناسبة وفقاً للحالة النفسية والجسدية وكذلك للضغوطات وطبيعة العمل التي يمر بها المستخدم. وكذلك القدرة على اختيار التصميم الداخلي المناسب للأطفال يساهم في تعديل سلوكياتهم، وكذلك المساعدة في الاستشفاء من اضطرابات الحواس لدى مرضى التوحد. كما تتلخص توصيات البحث في ضرورة الأخذ في الاعتبار كافة الجوانب النفسية والسيكولوجية للمستخدم عند البدا في التصميم. والاهتمام بدراسة الأثر السلبي والإيجابي لعلم النفس في التصميم الداخلي.

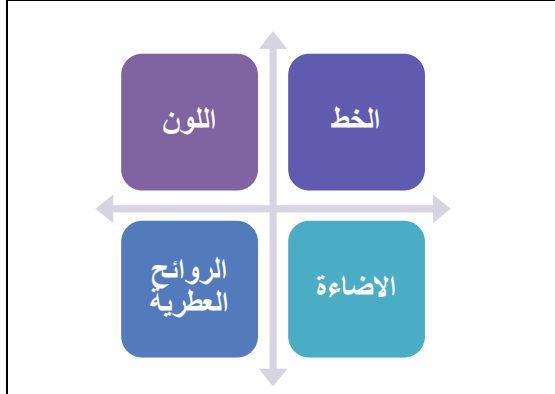
الكلمات المفتاحية: العلاج بالتصميم – التصميم النفسي الداخلي – التصميم النفسي للأطفال.

مقدمة:

المستخدم، وذلك بهدف تعزيز التأثير الإيجابي لهذه العلاقة. وأظهرت فعالية المساحات الداخلية ورفاهية مستخدميها من خلال سيكولوجية التصميم الداخلي. كما

التصميم النفسي الداخلي هو أحد مجالات الدراسات البيئية النفسية المتعلقة بالظروف البيئية الداخلية. يقوم على دراسة العلاقة بين البيئات وتأثيرها على سلوك

اضطراب خطير يحدث في الشخصية بأكملها، ويتجلى في خلل خطير بين التفكير والعقل الطبيعي، وعدم القدرة على إدراك الواقع بشكل صحيح، مما يؤدي إلى مشاكل في مجتمع الإنسان والأسرة والحياة. الجوانب المهنية.



شكل (١) يوضح عناصر التصميم الداخلي المستخدمة في العلاج النفسي.

كما يعرف العلاج النفسي بأنه "أحداث تغييرات نفسية في المريض بواسطة وسائل نفسية، ويكون العنصر المعالج هنا هو علاقة الطبيب بالمريض، التي قد تعكس أنماط العلاقات مع الآخرين، مما يساعد الطبيب في أحداث تغييرات في هذه الأنماط". (١: ص٥)

ويعرف أيضاً بأنه العلاج النفسي هو "أسلوب علاجي يستخدم مجموعة متنوعة من المهارات القائمة على المعرفة النظرية لمساعدة المريض ورفاهيته وصحته العقلية. يمكن للطب والعلاج النفسي أن يكمل بعضهما البعض بشكل فعال. يمكن اختيار أسلوب العلاج الأكثر فعالية لحالة معينة من خلال التعرف على الاتجاهات العلاجية النفسية الأساسية". (١٩: ص٢٠). وتوجد أربع عناصر أساسية للتصميم الداخلي تستخدم في العلاج النفسي، موضحة بالشكل التالي (١).

١. العلاج النفسي باستخدام الخط:

يبني كل شيء في الطبيعة من حولنا من الخط، فنقطة بجانب نقطة ثم نقطة أخرى يتكون خط، وخط بجانب خط بجانب خط آخر يتكون الشكل، وشكل بجانب شكل بجانب شكل آخر يتكون الفراغ من حولنا. ويعرف الخط على أنه شكل ضيق جداً، ويمتلك الخط العديد من الوظائف كالإحساس بالحركة داخل الفراغ، وكذلك التحكم في حركة العين وفي تتبع رؤيتها للأشياء في الفراغ. (٢٧) وكل خط يعطى انطباع نفسي مختلف. (١٥: ص٩)

ظهر أنه من خلال دمج علم النفس في التصميم يمكن التحكم في البيئة المحيطة بالمستخدمين وبالتالي يمكن التحكم في العلاقة بينهم وفي سلوكياتهم (٤: ص٨٠) إن المفتاح هو فهم أهمية المساحة المادية في الصحة العقلية لأولئك الذين يستخدمونها وكيف يمكن لاستراتيجيات محددة أن تحسن حياة الناس. (٣٠)

مشكلة البحث: نظراً لما يعيشه العالم من ثورة صناعية رابعة يكمن في مضمونها الأساسي التحكم في مشاعرنا وتصرفاتنا وتشكيل الوعي الخاص بنا، فبدأ العمل نحو جعل البشر كآلات يتحكم فيها البعض، ومن هنا جاء بموجبه التأثير النفسي في كل ما يدور ويوجد حولنا بداية من هاتفنا المحمول وصولاً للمحيط السكني الصغير الذي نعيش فيه.

ويمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

ما أثر التصميم الداخلي في العلاج النفسي؟ وما هي معايير سيكولوجية التصميم الداخلي؟

أهمية البحث: دراسة دور التصميم الداخلي في العلاج النفسي.

هدف البحث: وضع محددات للدور الفعلي لسيكولوجية التصميم الداخلي في العلاج النفسي.

منهج البحث:

المنهج الوصفي التحليلي: من خلال تحليل الأبعاد النفسية لعناصر التصميم الداخلي.

تعرف الاضطرابات النفسية بأنها نمط سلوكي وسيكولوجي ونفسي، يجعل الفرد يشعر بالضيق أو العجز، وتعتبر هذه الاضطرابات بمثابة زيادات غير طبيعية في المهارات العقلية، ويعتقد أنها تحدث بسبب: نشأة مشاكل في الخلايا العصبية في الدماغ بسبب التفاعل المعقد بين العوامل الوراثية وتجارب الحياة التي يمر بها الفرد. (٢٨)

وتنقسم الاضطرابات النفسية الى الاضطرابات

النفسية العصبية: وتحدث هذه الاضطرابات في الشخصية وتظهر على شكل أعراض جسدية ونفسية مختلفة مثل التردد الزائد والخوف والقلق والهواجس والسيطرة على الأفكار السلبية والشكوك التي لا أساس لها من أعراض هذه الاضطرابات الشلل. تلف الأعضاء مثل اليدين والرجلين، وتلف إحدى الحواس مثل السمع والبصر، ولكن بدون سبب عضوي، ومن أمثلة هذا النوع اضطراب الوسواس القهري والهستيريا. والاضطراب النفسي الذهاني: وهو

(١/١) التأثير النفسي للخطوط:

أيضاً إحساساً بالهدوء. ولهذا السبب يستخدم في تصميم الحمامات وغرف النوم، كما بالصورة رقم (١). (٢٤)

(٢/١/١) **الخطوط الرأسية:** توحى بالثبات، وبالاتجاه من أعلى إلى أسفل، وسبب ذلك أن العين تتبع اتجاه الثقل في قراءة الخط حيث تبذل مجهوداً أقل المجهود اللازم لقراءة خط بحركة صاعدة وبنفس الطول، كما بالصورة رقم (٢). (٩: ١٠ ص)

(١/١/١) **الخطوط المستقيمة:** تبدو الخطوط المستقيمة قوية ومتينة ومنظمة. ويساعد التصميم باستخدام الخط المستقيم على توجيه أعين المرء نحو المواضع التي تحتاج إلى تسليط الضوء عليها. بالإضافة إلى الاحساس بوهج المساحة، فإن الخط المستقيم في التصميم الداخلي يخلق



صورة (٢) توضح التأثير النفسي للخطوط الرأسية.
<https://www.theinside.com/blog/how-to-design-an-art-deco-living-room/> retrieved 24 December 2023 at 05:07 am.



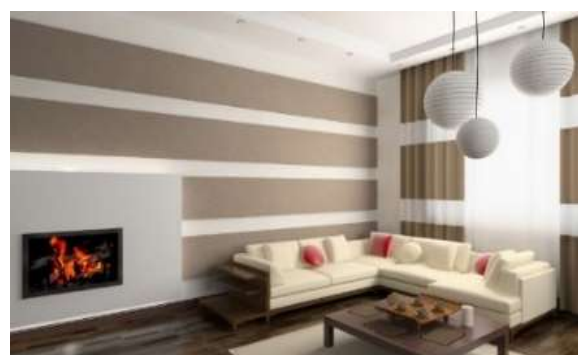
صورة (١) توضح التأثير النفسي للخط المستقيم.
<https://foyr.com/learn/how-to-use-line-in-interior-design/> retrieved 24 December 2023 at 05:09 am.

(4/١/١) **الخطوط المائلة:** توحى بالسقوط، وقليلًا ما يستعمل في التصميم دون مصاحبة خطوط أخرى؛ ذلك لأنه لا يحقق الإحساس بالاتزان والثبات العام للتصميم الذي يبحث عنه المصمم، فهو يؤثر بكل قوة للدلالة على الاتجاهات والإحياءات بالحركة كما في الصورة رقم (٤). (٨: ١٢ ص)

(3/١/١) **الخطوط الأفقية:** توحى بالهدوء والاستقرار، ولا يستطيع الخط المستقيم الأفقي أن يحدد الاتجاه الذي يوحى به سواء إلى اليمين أو إلى اليسار إلا بإضافة العناصر القادرة على الإحياء بالتوجيه والحركة كالأسهم مثلاً، كما هو موضح بالصورة رقم (٣). (٨: ١٢ ص)



صورة (٤) توضح التأثير النفسي للخطوط المائلة.
<https://foyr.com/learn/how-to-use-line-in-interior-design/> retrieved 24 December 2023 at 05:04 am.



صورة (٣) توضح التأثير النفسي للخطوط الأفقية.
<https://foyr.com/learn/how-to-use-line-in-interior-design/> retrieved 24 December 2023 at 05:09 am.

غرفة ألعاب الأطفال أو المطبخ أو غرفة المعيشة. وبصرف النظر عن استخدام الخطوط المطالية على الحائط، يمكنك أيضاً عكسها في الأثاث. كما تساعد

(5/١/١) **الخطوط القطرية:** في التصميم الداخلي، تحفز الخطوط القطرية الشعور بالحركة والطاقة. ومن الأفضل استخدامها في مساحات الأنشطة، على سبيل المثال، في

ويمكن لحوافها الحادة أن تضفي إحساساً بالإثارة على التصميم. على سبيل المثال، إذا كان هناك ركن بسيط في المنزل، يمكن استخدام خطوطاً متعرجة لإضفاء بعض الحيوية عليه. أو تصميم وحدات تخزين من الخطوط المتعرجة ذات شكل غير مباشر ورفوف مفتوحة، وذلك يجعل تلك المساحة تبدو أقل ممل وأكثر إثارة من الناحية البصرية. (٢٦)

وبشكل عام، يمكن للخطوط المتعرجة أن تضفي الحيوية والطاقة إلى التصميمات الداخلية وتعمل على تحفيز العين والعقل. ويمكنك استخدامها على نطاق واسع في غرف نوم الأطفال أو غرف الألعاب لاستكمال طاقة الشباب. ومع ذلك، فإن الكثير من الخطوط المتعرجة يمكن أن تترك تأثيراً مضطرباً، لذا يجب تحقيق التوازن المناسب. (٢٤)



صورة (٦) توضح التأثير النفسي للخطوط المتعرجة.
<https://www.homelane.com/blog/elements-of-design-decorating-with-lines/> retrieved 2 February 2024 at 04:30 am.

الأقطار على إنشاء تصميمات أكثر إثارة للاهتمام من الناحية البصرية مقارنة بالخطوط المستقيمة. ومع ذلك، فإن الإفراط في استخدامها قد يؤدي إلى نظرة مشوشة، لذا يجب موازنة الأمور قدر الإمكان. كما بالصورة (٥). (٢٤)

(6/1/1) الخطوط المتكسرة أو المتعرجة: توحى بالحركة، وأحياناً الفوضى، ونلاحظ في هذه الخطوط الحدة في التشكيل، مما يستلزم استعمال بعض الحليات معها لكي تطف وتهدئ من تأثيرها. كما تم استعمالها في بعض الزخارف الإسلامية. ويمكن للخط المنكسر المكون من مستقيمين أن يتضمن اتجاهاً مؤكداً مهما كان وضعهما في الحيز، على أن يحدد هذا الاتجاه بمحصلة المستقيمين المكونين للخط المنكسر. انظر الصورة (٦). (٢٥)

كما تُعرف الخطوط المتعرجة في التصميم الداخلي بشكل أساسي بنمط شيفرون عندما تشكل مجموعة متكررة من هذه الخطوط. تعطي إحساس بالحركة والعمل والطاقة.



صورة (٥) توضح التأثير النفسي للخطوط القطرية.
<https://foyr.com/learn/how-to-use-line-in-interior-design/> am. ١٢:٥ retrieved 24 December 2023 at 0

(8/1/1) الخطوط الدائرية: توفر الخطوط الدائرية التوازن والنعومة مع وجود خط مستقيم أو قطري في التصميم الداخلي. وإذا كانت الجدران تحتوي بالفعل على خطوط مائلة أو الأسقف بها عوارض أفقية، يتم إضافة تباين مع طاولات القهوة المستديرة أو أطقم الأرائك الدائرية إلى التصميم، انظر الصورة رقم (٨). كما ان الخطوط الدائرية معروفة بنعومتها، وبالتالي فهي تعكس الأنوثة. ولإنشاء غرف محايدة جنسياً، يتم اختيار المزيج الصحيح من الخطوط الدائرية. (٢٤)

(7/1/1) الخطوط المنحنية: توحى بالليونة وسلاسة التمج التي تبرز أحياناً بالخط المستقيم لتهدئ من صلابته الزائدة. ومع أن الخطوط الأفقية والرأسية والمائلة، المستقيمة منها والمنحنية يمكن في مختلف تكوينها أن تترافق مع بعضها البعض في تصميم واحد، إلا أنها يجب أن يظهر سيطرة وتفاوت لنوع واحد منها ويكون تأثير الخطوط الأخرى ملطفاً ومخففاً لملل نوع الخط المسيطر. انظر الصورة (٧). (٢٤)



صورة (8) توضح التأثير النفسي للخط الدائري.
<https://foyr.com/learn/how-to-use-line-in-interior-design/> retrieved 24 December 2023 at 0



صورة (7) توضح التأثير النفسي للخطوط المنحنية.
<https://medium.com/learning-about-interior-design/principles-of-interior-design-c2a8ba7d7f22> retrieved 24 December 2023 at 04:59 am.

أن اللون الدافئ المشرق قادر على تحفيز الشهية والنشاط العقلي.

كما يجب التخلص من الأضواء الزرقاء في الليل لتحصل على نوم أفضل. حيث أظهرت الأبحاث أن الضوء الأزرق الموجود في أجهزة الكمبيوتر المحمولة والهواتف وأجهزة التلفزيون يمكن أن يؤثر على أداتنا اليومي، وجودة النوم. وأيضاً وجد أن ارتداء نظارات مضادة للضوء الأزرق أو ضبط إعدادات الأجهزة على درجات اللون الأصفر الأكثر دفئاً يساعد في نوم وأداء يومي جيد (٣٠). كما وجدت الدراسة أن تعريض الطلاب للون الأحمر قبل الامتحان له تأثير سلبي على أداء الاختبار.

(٢/٢) الاختلافات الثقافية في اختيار اللون:

يختلف العلاج باللون طبقاً للثقافات المختلفة حيث لكل ثقافة دلالة مختلفة لكل لون تؤثر على عاطفتهم. على سبيل المثال، في الولايات المتحدة، يعتبر اللون الأسود هو اللون الرسمي في الجنازة، والأبيض هو اللون الرسمي في حفل الزفاف. وعلى عكس ذلك، في الصين، غالباً ما يتم ارتداء اللون الأبيض في الجنازات، بينما يتم ارتداء اللون الأحمر في حفلات الزفاف. (٢٧)

(٣) العلاج النفسي بالإضاءة:

يعد العلاج بالضوء أو التعرض للتيكاف الكامل من الضوء علاج فعال. كما ان مصابيح العلاج بالضوء مصنوعة من مجموعة من مصابيح أو أنابيب الفلورسنت المغطاة بشاشة بلاستيكية تساعد على حجب الأشعة فوق البنفسجية الضارة. وشدة الضوء للعلاج النموذجي هو ١٠٠٠٠ لوكس. ولوضع ذلك في الاعتبار، فإن الضوء في مساحة المعيشة يفضل أن يكون أقل من ١٠٠ لوكس، كما ان

(٢) العلاج النفسي باستخدام اللون:

لقد تطورت علاقتنا بالألوان جنباً إلى جنب مع ثقافتنا وديانائنا وحياتنا، ويعتمد العلاج بالألوان على فكرة أن الألوان والأضواء الملونة يمكن أن تساعد في علاج الصحة البدنية أو العقلية. ووفقاً لهذه الفكرة، فإنها تسبب تغيرات طفيفة في حالتنا المزاجية والبيولوجية. والعلاج بالألوان له تاريخ طويل، فكما تشير السجلات إلى أن العلاج بالألوان والضوء كان يُمارس في مصر القديمة واليونان والصين والهند. (٢٢)

(١/٢) أنواع العلاج بالألوان (٧:ص ٢٩)

في العلاج بالألوان، يُعتقد أن الألوان المختلفة قادرة على التأثير على الجسم بشكل مختلف.

الأحمر: يستخدم اللون الأحمر لتنشيط الشخص الذي قد يشعر بالتعب أو الإحباط. وعلى النقيض، قد يثير اللون الأحمر أيضاً الأشخاص الذين قد يكونون متوترين بالفعل. **الأزرق:** يستخدم المعالجون بالألوان اللون الأزرق لمحاولة الحد من تأثير الاكتئاب والألم. ويُعتقد أيضاً أن درجات اللون الأزرق الداكنة لها خصائص مهدئة ويمكن تجربتها للأشخاص الذين يعانون من الأرق أو اضطرابات النوم الأخرى.

الأخضر: اللون الأخضر هو لون الطبيعة، ووفقاً للمعالجين بالألوان، فإنه يمكن أن يساعد في تخفيف التوتر والاسترخاء.

الأصفر: يمكن استخدام اللون الأصفر لتحسين حالتك المزاجية وجعلك أكثر سعادة وتقواً.

البرتقالي: يمكن استخدام اللون البرتقالي، مثل اللون الأصفر، لإثارة مشاعر السعادة لدى الناس. ويعتقد أيضاً

يومي، لمدة ٢٠-٦٠ دقيقة، في الفترة من أوائل الخريف حتى الربيع. ويختلف المزيج الأكثر فعالية من الشدة والمدة والتوقيت من شخص لآخر. كما يمكن لمقدم الرعاية الطبية أو الصحة العقلية المساعدة في إجراء التعديلات المناسبة، بناءً على الاحتياجات الفردية.

(٢/٢/٣) وضع المصباح: الجلوس أمام المصباح (حوالي ٢٤ بوصة هو الأمثل) والأعين مفتوحتان، مع عدم النظر مباشرة إلى مصدر الضوء.

(٣/٢/٣) الفعالية: تظهر معظم الدراسات أن حوالي ٧٥% من الأفراد الذين يعانون من الاضطراب الموسمي العاطفي، يتحسنون عند استخدام العلاج بالضوء، في غضون ٣ إلى ٤ أسابيع. وإذا لم يشعر المريض بالتحسن خلال بضعة أسابيع، فقد يستخدم مضادات الاكتئاب.

يتمثل التصميم الداخلي من مجموعة من العناصر الأساسية التي تساعد الإنسان على ممارسة أنشطته، ويمكن اعتبار الروائح العطرية من المكملات الهامة للفراغات الداخلية.

(٤) العلاج النفسي بالروائح العطرية:

في أواخر عشرينيات القرن العشرين، صاغ الكيميائي الفرنسي رينيه موريس جاتفوسيه مصطلح العلاج بالروائح، والذي يستخدم على نطاق واسع في العديد من مجالات الطب، وخاصة علم النفس. كما أن البشر استخدموا الزيوت العطرية النباتية لعلاج الصحة الجسدية والعقلية منذ آلاف السنين. (٢٣)

ويعد العلاج بالروائح أسلوب علاجي يعتبر أحد طرق الطب البديل الذي يعتمد على استخدام الزيوت العطرية المستخرجة من أنواع معينة من النباتات. وهي طريقة علاجية تستخدم الزيوت العطرية المستخرجة من النباتات لتعزيز الصحة الجسدية والعقلية. كما يتم دمجها أحياناً مع التدليك والتقنيات العلاجية الأخرى كجزء من نهج العلاج الشامل.

وفي حين أن هذا العلاج يرتبط بالزيوت العطرية، إلا أن الزيوت العطرية ليست المستلزمات الوحيدة اللازمة لهذا العلاج، حيث أن العلاج بالروائح العطرية بالزيوت العطرية هو علاج معقد يتطلب أحياناً استخدام العديد من المكونات الأخرى أثناء العلاج، مثل الزيوت الحاملة.

في عام ٢٠١٠ وجد الباحثون الألمان أن رائحة الياسمين كانت فعالة في تخفيف القلق وتعزيز النوم، كما تشير الدراسات إلى الآثار الإيجابية للعطور الأخرى: (١٦) ص ١٥٤٧، ١٥٤٨

ضوء الشمس الساطع داخل الغرفة قد يسجل ١٠٠٠٠٠ لوكس. (٢٠:ص٤)، (١٧)

(١/٣) تأثيرات الإضاءة المختلفة: (٥:ص١٥٤)

من حيث لون الإضاءة: الإضاءة ذات الألوان الدافئة للاسترخاء، والإضاءة ذات الألوان الباردة تحفز النشاط والتركيز

من حيث شدة الإضاءة: الإضاءة الخافتة ليلاً للهدوء، والاسترخاء، والسكون، والراحة، والإضاءة الشديدة ليلاً تزيد الانزعاج والإجهاد، والارتباك، والاكتئاب، والإضاءة الخافتة نهاراً تفقد الطاقة، والتعب، والكآبة، والإضاءة الشديدة نهاراً للانتباه، والاثارة، والبهجة

من حيث نوع الإضاءة: الإضاءة المباشرة توحى بالضيق، وكذلك الوضوح، وذلك لأنها تعطي ظلال قوية، على النقيض فإن الإضاءة غير مباشرة تزيد المتعة، والراحة، وذلك لأنها تعطي إحساساً باتساع الغرفة، كما أن انعدام الإضاءة يوحي بالهدوء والسكون، وعلى نقيضه فإن الإضاءة المركزة تساعد على التوتر، والوضوح، والانتباه.

من حيث توزيع الإضاءة: استخدام نوع إضاءة واحد ينتج عنه بعض الأحيان إحساس بالملل، وعلى النقيض فإن استخدام أكثر من نوع إضاءة ينتج عنه الاثارة والبهجة وأحياناً تشتت الانتباه. بالإضافة إلى ذلك عند إضاءة مناطق وأخرى تركها مظلمة ينتج عنه إحساس بالانزعاج والضغط والتوتر.

(٢/٣) الاضطراب العاطفي الموسمي (Seasonal Affective Disorder): (٢٠)

يُعرف عادةً باسم "اكتئاب الشتاء". وهو نوع من الاكتئاب يبدأ عادةً في أواخر الخريف إلى أوائل أشهر الشتاء وينتهي في الربيع. ويعتقد أن سببه هو رد فعل الجسم على نقص الضوء الطبيعي، ويحدث بشكل متكرر أكثر في خطوط العرض الشمالية حيث تكون الأيام أقصر (الضوء المتوفى). كما يعد الضوء الطبيعي مهم لأنه يساعد في إنتاج الجسم الطبيعي للسيروتونين، وهو ناقل عصبي رئيسي يساعد على تنظيم المزاج وهرمون الميلاتونين الذي يساعد على تنظيم النوم. ويمكن أن يكون العلاج بالضوء والعلاج النفسي والعناية بالصحة مفيداً في التخلص من اضطراب القلق الاجتماعي.

(١/٢/٣) المدة والتوقيت: يمكن تخفيف أعراض الاضطراب العاطفي الموسمي من خلال الجلوس أمام مصباح العلاج بالضوء أول شيء في الصباح، بشكل

الضوء يحفز بشكل طبيعي خلق مادة السيروتونين في الدماغ، والسيروتونين هي مادة كيميائية "تجعل الناس يشعرون بالارتياح". ويعتمد العلاج بالضوء على تعريض المرضى للضوء الاصطناعي لعلاج الاكتئاب الموسمي (الاضطراب العاطفي الموسمي). (٣:ص ٨٤)

ويستخدم العلاج بالضوء لعلاج حالات اضطرابات النوم، كما أنه مفيد أيضا في علاج الاكتئاب غير الموسمي، وتعد الاستجابة للعلاج بالضوء سريعة للغاية، وهي أسرع من الاستجابة للأدوية المضادة للاكتئاب أو العلاج النفسي، وأجرت دراسة ثبت من خلالها أنه "خلال أسبوع واحد من العلاج بالضوء الساطع، قل اكتئاب المرضى بنسبة ١٨ ٪، وبناء عليه يجب أن يكون العلاج بالضوء الساطع جزءا من العادات اليومية للمريض، ويتحقق ذلك من خلال: الخروج إلى الأماكن المكشوفة، وزيادة إضاءة الفراغات الداخلية وكذلك التعرض لصندوق الإضاءة، كما أكدت دراسات أخرى أن للضوء الطبيعي تأثير كبير على الساعة البيولوجية للإنسان والتي يتسبب أي خلل فيها إلى حدوث مضاعفات كظهور أعراض مرض الاكتئاب. (١٢)

(٢/٥) اضطرابات طيف التوحد: يُعرّف التوحد بأنه عجز عصبي يؤثر على جميع جوانب النمو، ويتجلى في الأبعاد النمائية التالية: الرعاية الذاتية، أبعاد اللغة والتواصل، الأبعاد المعرفية، الأبعاد السلوكية، الأبعاد الجسدية الحاسمة (وكذلك الأبعاد الأكاديمية، الأبعاد الاجتماعية والعاطفية). يتجلى اضطراب التوحد في شكل عجز سلوكي منذ الولادة وحتى سن ثلاث سنوات. لا يوجد سبب للتوحد ولا علاج له. قد يتمتع الأشخاص بقدرات خاصة في مجالات معينة، ويعتبر التدخل المبكر من أفضل الطرق لتحسين حالة الأطفال المصابين بالتوحد. (٢١:ص ١)

(١/٢/٥) أعراض اضطرابات طيف التوحد: يعد وجود إحدى هذه السلوكيات في مرحلة مبكرة من عمر الطفل مؤشرا لإصابته باضطراب طيف التوحد. (١١)

- أ. لا توجد مشاعر فرح أو ابتسامة بعد ٦ أشهر
- ب. لا يتبادل الأصوات أو الابتسامات أو تعابير الوجه الأخرى عند بلوغه ٩ أشهر
- ج. لا يتبادل الإشارات أو محاولة لمس الأشياء أو التلويح عند عمر سنة واحدة
- د. عمره سنة ونصف وغير قادر على الكلام

أ. زيت الخزامى: له فوائد علاجية معروفة، كما أن له أثرا جيدا للاسترخاء، وتهدئة القلق، وتعزيز النوم.
ب. زيت البرتقال: يمكن للرائحة المشرفة لزيت البرتقال الأساسي أن تجدد النشاط، وتدعم العمليات الذهنية.

ج. زيت النعناع: مفيد لتخفيف التعب. وقليل من زيت النعناع يمكن أن يكون له تأثير التبريد، والتنشيط.
د. زيت خشب الصندل: يعتبر جزءا من العديد من الطقوس الروحية التقليدية، ولرائحته الدافئة تأثير مركزي على النواحي النفسية.

(١/٤) آلية عمل العلاج بالروائح:

يعد استنشاق رائحة الزيوت العطرية يحفز الأعصاب الأنفية، مما يرسل إشارات عصبية إلى مناطق الدماغ التي تتحكم في الذاكرة والمزاج. كما تحتوي الزيوت العطرية على مركبات طبيعية يُعتقد أنها تتفاعل مع هرمونات الجسم وإنزيماته، مما قد يسبب تغيرات في أشياء مثل ضغط الدم ومعدل ضربات القلب. وأيضاً تساعد رائحة الزيوت العطرية على تحفيز إنتاج الجسم للمواد المسكنة للألم. كما قد يساعد العلاج بالزيوت العطرية على تحسين جودة الحياة للأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، مثل الخرف. (١٢:ص ٦٠٢)

(٥) تجارب لعلاج بعض الاضطرابات النفسية بالتصميم الداخلي:

(١/٥) مرضى الاكتئاب: يعاني الشخص المكتئب من مزاج اكتئابي (الشعور بالحزن والغضب والفراغ). وقد يشعر بفقدان الاستمتاع أو الاهتمام بالأنشطة. وتختلف نوبات الاكتئاب عن التقلبات المزاجية المعتادة. ويستمر معظم اليوم ويحدث كل يوم تقريباً لمدة أسبوعين على الأقل.

(١/١/٥) الأعراض الظاهرية لمرض الاكتئاب: تتمثل أعراض الاكتئاب في قلة التركيز، والإفراط في الشعور بالذنب أو تدني احترام الذات، واليأس من المستقبل، والنظر في الموت أو الانتحار، واضطراب النوم، وتقلبات في الشهية أو الوزن، والشعور بالتعب أو نقص الطاقة.^١

(٢/١/٥) مقترحات لمساهمة التصميم الداخلي في علاج الاكتئاب:

ويستخدم العلاج بالضوء كعلاج تكميلي لمرضى الاكتئاب، ويُطلق على العلاج بالضوء اسم Phototherapy، وتشير إحدى النظريات إلى أن

(٣/٢/٥-ب) معالجة الاضطرابات السمعية: (١٠:ص٢٥٨)

- أ. وضع سماعات الرأس على السقف المعلق لتشغيل الموسيقى حتى يتمكن الطفل من ضبط مستوى الصوت المناسب.
- ب. استخدام عازل للصوت على الجدران القريبة من مصادر الضوضاء، (كاستخدام ألواح الفلين والفوم الرغوي).
- ج. استخدم مواد ماصة للصوت على الأرض، مثل السجاد أو الفينيل.

(٣/٢/٥-ج) معالجة اضطراب الحركة والاندراج: (٩:ص٢٥٨)

- أ. وضع أرجوحة أو كرسيًا هزازًا في غرفة الطفل للمساعدة في الحفاظ على التوازن.
 - ب. جعل الممرات واضحة بالألوان على الأرض أو الأضواء في الممرات والسلام.
 - ج. استخدم أرضيات غير قابلة للانزلاق.
- (٣/٢/٥-د) معالجة اضطرابات الشم والتذوق:** (١٨:ص١٢٩)

- أ. تخصيص غرفة للطفل بعيداً عن المطبخ والحمام.
- ب. تركيب شفاطات المطبخ والحمامات لإزالة الروائح الكريهة.
- ج. إبقاء المواد الخطرة في خزائن مغلقة بعيداً عن متناول يده.

(٣/٢/٥-هـ) تصميم الأثاث لطفل التوحد: (١٠:ص٢٦٠)

- أ. تثبيت الأثاث الراسي على الحائط لمنع سقوطه على الأطفال أثناء صعودهم.
- ب. يجب أن تكون حواف الأثاث منحنية أو مطاطية لمنع الإصابات إذا فقد الأطفال توازنهم.
- ج. إذا كان مستوى اضطراب طيف التوحد شديد، يجب استبدال السرير الخشبي العادي بسرير خاص بالتوحد لحماية الطفل من الإصابة أثناء أوقات الغضب الشديد.
- د. الطفل المصاب بالتوحد يحب النظام ويكره الفوضى، لذلك يجب أن يكون هناك العديد من الخزائن في غرفته، لكي يتمكن من وضع ألعابه والأشياء التي يحتاجها.
- هـ. على الرغم من أهمية ضوء النهار بالنسبة للطفل المصاب بالتوحد، إلا أنه في حالة بعض أنواع الحساسية لا يستطيع تحمل ضوء الشمس وقد يسبب له الضوء انزعاجاً شديداً. لذلك يمكن استخدام ستائر التعطيم، على أن تكون بحجم النافذة فقط، ولا تصل إلى الأرض، وألا تكون مصنوعة من القماش؛ لتجنب اختناق الطفل.

- هـ. ينطق بعبارات يصعب فهمها أو العبارات المكونة من كلمتين عند عمر السنتين
- و. فقدان القدرة على التحدث والثرثرة، أو فقدان أي مهارات اجتماعية في أي عمر

(٢/٢/٥) دور التصميم الداخلي في الحد من الأعراض السلبية للتوحد: (٣:ص٣٨٨)

- أ. يحتاج الطفل المصاب بالتوحد إلى حالة من التوازن في محيطه، وسيفقد توازنه إذا لم يتم تصميم المحيط بطريقة تناسبه أو لا تناسبه.
- ب. إن تغيير التصميم لدى الطفل المصاب بالتوحد، بما في ذلك الإضاءة واللون والملمس والأصوات، يلعب دوراً مهماً في تغيير سلوكه بشكل إيجابي.
- ج. تنجم الإعاقات الحسية لدى الطفل المصاب بالتوحد عن تلقي الدماغ للمدخلات من البيئة بشكل غير صحيح، كما أن تصميم البيئة بطريقة تساعد على إدراك هذه المدخلات يمكن أن يساعد في تهدئته.

(٣/٢/٥) التصميم الداخلي لعلاج اضطراب الحواس عند

- طفل التوحد:** اضطرابات فرط الحساسية واضطرابات نقص الحساسية الشديدة تنطوي على عدم الإدراك الكامل والصحيح للشكل والضوء واللون، وكذلك المعالجة البصرية للأشكال سواء بالزيادة أو النقصان، ويجب أن يكون العلاج مرئياً بما يكفي للتكيف مع كل حالة، وذلك على النحو التالي: (١٠:ص٢٥٧) **(٣/٢/٥-أ) معالجة الاضطرابات البصرية** (١٨:ص١٣١)

- أ. تجنب العوائق في طريق الحركة المقصودة لطفلك لتقليل عدم قدرته على إدراك المسافات الفعلية.
- ب. استخدم الأشكال الهندسية البسيطة مثل الدوائر والمربعات لتقليل التشويش البصري.
- ج. تجنب استخدام مصابيح الفلورسنت فبرغم رخص ثمنها وطول عمرها وقلة وهجها، إلا أن وميضها يمكن أن يؤدي إلى انخفاض الأداء البصري للطفل المصاب بالتوحد، كما أن عدم استقرار الضوء الذي ينبعث منه يمكن أن يسبب زيادة التوتر لدى الطفل المصاب بالتوحد ويؤثر سلباً على سلوكه وراحته.
- د. وجد أن الجدران التي تعمل باللمس مفيدة جداً في مراكز العلاج ويمكن تغيير الإضاءة من خلال التحكم في شدتها ولونها عن طريق مفاتيح الإضاءة، كما يمكن استخدام إضاءة خاصة للتكامل الحسي مثل الألياف الضوئية. أو أنبوب ضوئي لمساعدة الأطفال على النوم الهادئ.

(٣/٢/٥) تصميم مساحة الهروب (Space) (Escape) (١٠:ص٢٦٢)

هذه منطقة هادئة حيث يمكن للأطفال المصابين بالتوحد الاسترخاء والسيطرة على أنفسهم عندما يشعرون بالتوتر أو لديهم حمل حسي زائد. وقد نجحت أماكن الهروب في مراكز العلاج والمدارس، ولكن لا يوجد عدد كاف منها في المناطق السكنية. لذلك قد تكون مساحة الهروب عبارة عن رف خزانة ملابس، أو غرفة معيشة ذات إضاءة هادئة وموسيقى هادئة. أو كرسي صالة مريح في زاوية الغرفة

(٣/٥) التصميم الداخلي وتعديل السلوك: (٢:ص٣٤٧)

مجموعة من الأدوات والتقنيات المتنوعة التي يمثلها غرض نموذج التصميم، والتي يتم تحديدها من خلال تمكين المستخدمين أو تحفيزهم أو تقييدهم لتشجيع سلوكيات معينة، مع مراعاة احتياجات وقدرات جميع المستخدمين (بما في ذلك كبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة والأشخاص ذوي الإعاقة) والتي يمكن تعريف استخدام التصميم للتأثير على سلوك الفرد باستخدام التصميم من خلال السلوك التحفيزي أو التكميلي أو القيد.

أ. **السلوك التحفيزي:** تحفيز المستخدمين على تغيير سلوكهم من خلال التعليم والتحفيز وتغيير الاتجاهات. مثال على ذلك هو السماح للمستخدمين بفهم استخدام المنتج والعواقب المختلفة لأفعالهم مع مرور الوقت. وتوفير التدريب الفعال للمستخدمين.

ب. **السلوك التكميلي:** يسهل على المستخدمين تحقيق السلوك المطلوب من خلال البدائل.

ج. **السلوك المقيّد:** تقييد السلوك المرغوب للمستخدم عن طريق جعل البدائل صعبة أو مستحيلة. وكمثال على تصميم النظام الحديث، يجب على المستخدم تنفيذ إجراءات محددة بترتيب معين عن طريق منع العملية التالية حتى تكتمل العملية الأولى. يشبه الأمر تخطيط مسار حركة المستخدم إلى مركز تسوق وعرضها على الرفوف بترتيب استراتيجي، حيث يوجد سلوك مفيد حيث لا يمكن التفاعل مع عناصر المساحة إلا بهذا الترتيب، أو قد يكون الأمر مزعجاً، ولكن مفيدة، اعتماداً على مدى تدخلها مع النمط الطبيعي لنشاط المستخدم. (١٤:ص٣٢٢)

نتائج البحث:

١. يساعد التصميم الداخلي في تحقيق جزء علاجي تكميلي أساسي لبعض الاضطرابات النفسية.
٢. يؤثر العلاج بالضوء كعلاج تكميلي بشكل فعال في مساعدة مرضى الاكتئاب على التحسن.
٣. تساهم عناصر التصميم الداخلي من خطوط تصميمية وألوان وأثاث وعناصر تكميلية

ومسارات حركة في مساعدة مريض اضطراب طيف التوحد على التحسن.

٤. يؤثر التصميم الداخلي بشكل مباشر على المستقبلات الحسية للمستخدم والسلوك البشري له داخل الفراغ. وبالتالي فإن التصميم الداخلي المناسب يساهم بشكل مباشر في تعديل سلوك الأطفال.

التوصيات:

- أ. التوصية بإدراج مفهوم العلاج النفسي التكميلي باستخدام التصميم الداخلي في مناهج التصميم الداخلي كمادة منشآت السكنية والتجارية والإدارية والسياحية، وكذلك مادة تصميم الأثاث.
- ب. توفير مراكز الأبحاث للباحثين كافة الإمكانيات الممكنة لإجراء تجارب تطبيقية تقيس مدى تأثير التصميم الداخلي في علاج الاضطرابات النفسية.
- ج. ضرورة الأخذ في الاعتبار كافة الجوانب النفسية والفسيولوجية للمستخدم عند البدا في التصميم.
- د. الاهتمام بدراسة الأثر السلبي والإيجابي لعلم النفس في التصميم الداخلي كجانب تطبيقي تخصصي.

المراجع العربية:

الكتب:

١. فرغلي، علاء، (٢٠٠٣)، خطوات العلاج النفسي، النهضة المصرية.
- المجلات والدوريات العلمية:
٢. أشرف شريف، آية على هاشم، علا إبراهيم، أشرف حسين. (٢٠٢١). التصميم الداخلي لتعديل السلوك الإنساني باستخدام أسلوب التصميم بالقصد مجلة علوم التصميم والفنون التطبيقية 342-356, 2(2).
٣. باحشوان، فتحية محمد محفوظ، بارشيد سلوى عمر. (٢٠٢٠). المشكلات والاحتياجات التي تواجه أسر أطفال التوحد ودور المؤسسات في مواجهتها (دراسة على عينة من الأسر في مدينة المكلا). مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية. (30)
٤. الحداد، أ. م. د. أميرة مصطفى درويش. (٢٠٢٣). توظيف التصميم الداخلي في دعم علاج مرضى الاكتئاب ببحث في التربية الفنية والفنون , 23(2) 78-99.
٥. زهرة، نهال، مشهور، امانى، (٢٠١٨)، دور التصميم الداخلي في تعزيز العواطف الإيجابية داخل المسكن، المجلة الدولية للابتكار والدراسات التطبيقية.

17. LIGHT THERAPY A Proven Treatment for "Winter Blues" Available at Health & Wellness, university of New Hampshire.
18. Mohammed Abdel-Hamid, S., Abdel Moneim, A., & Mohamed Abdel Razek, A. (2021). Sensory integration rooms in care centers for autistic children. *Journal of Heritage and Design*, 1(2), 125-135.
19. Pawlak, A., & Kacprzyk-Straszak, A. (2020). What is psychotherapy today? Overview of psychotherapeutic concepts. *Journal of education, health and sport*, 10(5), 19-32.
20. Spear, G. (2018). The Effects of Lighting Design on Mood, Attention, and Stress (Doctoral dissertation, Reed College).
21. Woody, C. A., Ferrari, A. J., Siskind, D. J., Whiteford, H. A., & Harris, M. G. (2017). A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. *Journal of affective disorders*, 219, 86-92.
22. Alana Biggers, M.D., MPH — By Simone Marie on July 31, 2023 ٢٦
23. <https://ajel.sa/misc/misclifestyle/h9gj2d> retrieved 2 February 2024 at 0٧:38 am.
24. <https://foyr.com/learn/how-to-use-line-in-interior-design/> retrieved 24 December 2023 at 05: 09 am.
25. <https://ramziarabi.blogspot.com/2005/06/photos-expression.html#googlevignette> retrieved 24 December 2023 at 04:38 am.
26. <https://www.homelane.com/blog/elements-of-design-decorating-with-lines/> retrieved 2 February 2024 at 04:38 am.
27. <https://www.verywellmind.com/are-color-emotion-associations-cultural->
٦. عبد القادر، رسمية، (٢٠٠١)، اضطراب التوحد المفاهيم الاساسية وطرق التدخل.
٧. عبد الوهاب، ولاء منير محمد. (٢٠١٩). "المعلقات بين اللون والوحدات العلاجية لمرضى القلب". *مجلة الفنون والعلوم التطبيقية*. 6(3), 25-33.
٨. فرغلي، ياسر على معبد، (٢٠١٦)، أثر دراسة علم النفس على مهنة المصمم الداخلي. *مجلة التصميم الدولية*.
٩. نادر، منى &، فرغلي، ياسر معبد &، فهمي، سارة، (٢٠٢٠). علاقة علم النفس بالعمارة والتصميم الداخلي. *مجلة الفنون والعلوم التطبيقية*- 1 , 7(1) , 12.
١٠. يوسف، محمد سمير & حسن عبد الرحمن، سعيد. (٢٠٢٢). تعديل سلوك أطفال التوحد من خلال تصميم الفراغات السكنية. *مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية*. 250-265, 7(33) ,
- مواقع الانترنت:**
١١. عيسى، نعمة، (٢٠٢٠)، اضطراب طيف التوحد: أعراض، أسباب، تشخيص وعلاج، تاريخ الاسترداد ١ سبتمبر ٢٠٢٤، من اضطراب طيف التوحد: أعراض، أسباب، تشخيص وعلاج | الطبيب (altabeb.com)
- المراجع الأجنبية:**
- المجلات والدوريات العلمية:**
12. Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), 601-611.
13. Anthony Watt (2021) How Does Light Therapy Treat Depression? -Healthline
14. Aunger, R., & Curtis, V. (2008). Kinds of behavior. *Biology & philosophy*, 23, 317-345.
15. El Shamy, N. (2021). The Impact of Architectural Psychology on the Interior Design of Psychiatric Hospitals. *Journal of Design Sciences and Applied Arts*, 2(1), 41-59.
16. Halder, D., Barik, B. B., Dasgupta, R. K., & Saumendu, D. (2018). Aroma therapy: An art of healing. *Indian Research Journal of Pharmacy and Science*, 17, 1540-58.

30. Toketemu Ohwovoriole, (2023), Color Therapy Types, Techniques, and Benefits, <https://www.verywellmind.com/color-therapy-definition-types-techniques-and-efficacy-5194910> retrieved 20 December 2023 at 04:00 am
28. Kendra Cherry , (2022), How Colors Impact Moods, Feelings, and Behaviors, <https://www.verywellmind.com/color-psychology-2795824> orpsychological-5082606 retrieved 20 December 2023
29. Kendra Cherry, (2023), List of Psychological Disorders, Psychological Disorders: Types and Examples (verywellmind.com) retrieved on 1 September 2024 at 10:29 pm.

Treating some psychological disorders using interior design

:Abstract

Designers around the world have sought throughout the ages to achieve psychological comfort for humans through interior design, starting from the Stone Age, and despite the focus on the necessary functional aspect in home design at that time, they used to decorate their caves with some drawings that they engraved and drew on the walls, and this matter sheds light before our eyes that interior design and home care are instinctive and innate. And reaching the era of the Fourth Industrial Revolution and the penetration of digital transformation and artificial intelligence into interior design in all its aspects, interior design has become burdened with many challenges to achieve the best means of comfort for humans and contribute to the psychological treatment of the user.

Hence, the research problem appears in light of the fourth industrial revolution that the world is experiencing, which affects our psychological and mental health through what surrounds us in our internal and external space. Therefore, the interior design of the space was used for healing and psychological treatment from what the user is exposed to during his day, as well as the reflective effects of the interior design of the space in terms of line, color, light and smell. The importance of the role of interior design in psychotherapy also lies in the research, and the research is based on the descriptive analytical approach to the psychological therapeutic effect of interior design elements, and aims to shed light on the actual role of interior design psychology. The research yielded some results, namely that interior design is the main axis in helping with healing and psychological treatment, through the use of appropriate interior design elements according to the psychological and physical state, as well as the pressures and nature of the work that the user is going through. Also, the ability to choose the appropriate interior design for children contributes to modifying their behaviors, as well as helping in healing from sensory disorders in autism patients.

Keywords: Design therapy – Interior psychodesign – Psychodesign for children.