

جودة الحياة وعلاقتها بالتصميم الداخلي للمسكن

حسنا محمد عبدالهادي شما^{١*} محمد حسن إمام^٢ دينا فكري جمال^٣

*١- مدرس مساعد، المركز القومي لبحوث الإسكان والبناء، الجيزة، مصر.
٢ - أستاذ تصميم الأثاث، كلية الفنون التطبيقية، جامعة حلوان، الجيزة، مصر.
٣ - أستاذ التصميم الداخلي، كلية الفنون الجميلة، جامعة الجيزة الجديدة، الجيزة، مصر.

Submit Date: 2023-07-07 00:29:32 | Revise Date: 2023-11-10 06:09:45 | Accept Date : 2023-11-29 21:14:10

DOI: 10.21608/jdsaa.2023.221516.1313

ملخص البحث:-

الكلمات المفتاحية:-
جودة الحياة، التصميم الداخلي للمسكن،
المسكن، البيئة الداخلية.

يعد مسار تحسين مستوى جودة الحياة والاتجاه إليه دافعاً مهماً وأساسياً لعجلة تنمية المجتمع، كما يعتبر التصميم الداخلي أداة قوية يستخدمها المصمم لتحقيق مستوى أفضل لجودة الحياة داخل البيئة السكنية، ويتجلى اهتمام الدولة المصرية في الفترة الحالية بتلبية الحاجة المتزايدة في قطاع الإسكان بمختلف مستوياته بخطى متسارعة على أرض الواقع لتحقيق ذلك، ويظهر ذلك في عدة مشروعات عمرانية تقوم بها الدولة، كما يتجلى تبنيها لفكر تحسين مستوى جودة الحياة على كافة المستويات. وفي هذا الإطار يتناول البحث وضع تعريف لمفهوم جودة الحياة من منظور تكاملي، وما يمكن للمصمم الداخلي أن يقدمه للإنسان داخل مسكنه لتحسين مستوى جودة حياته، كما يستعرض مقومات تهيئة البيئة الفيزيائية للمسكن، وعناصر التصميم الداخلي التي تعمل على دعم الصحة البدنية والنفسية للإنسان، ودور التصميم الداخلي في تحسين مستوى البيئة الاجتماعية والثقافية للإنسان داخل مسكنه، وأخيراً تخفيض التكلفة الاقتصادية للمسكن من خلال الدور الذي يقوم به المصمم الداخلي على المدى القريب والبعيد. **هدف البحث:** تحديد العلاقة التوافقية بين جودة الحياة كمعيار تنموي وعلم التصميم الداخلي كمنهج فكري تطبيقي في حدود المسكن لكونه أحد أهم مجالات حياة الإنسان.

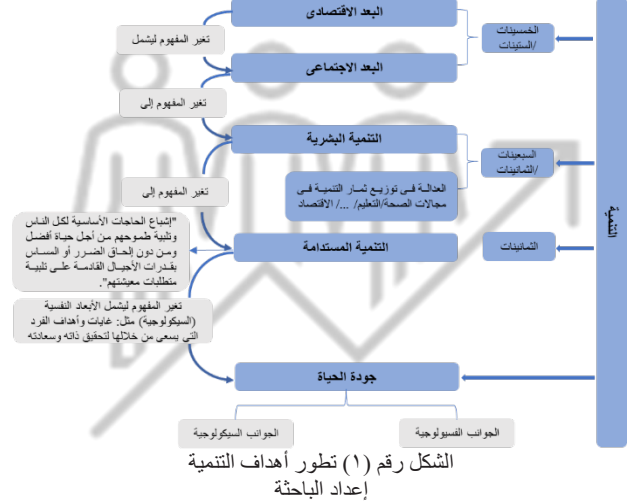
مشكلة البحث: افتقاد الخطط التنموية الساعية لتحقيق جودة الحياة محلياً للآثار الإيجابية لعلم التصميم الداخلي التي تحقق جودة حياة الإنسان في بيئته الداخلية.

منهجية البحث: يتبع البحث المنهج الوصفي عن طريق جمع المعلومات لبناء الإطار النظري القائم على الدراسات السابقة.

وتخلص نتائج البحث إلى تحديد الوسائل التي يتبناها المصمم الداخلي من أجل تحقيق متطلبات الإنسان داخل مسكنه بهدف تحسين مستوى جودة حياته داخل المسكن، ما يقود إلى تسجيل تصنيف مرتفع لمستوى جودة الحياة عالمياً في مصر، ما يرفع من معدلات جذب الاستثمارات الوافدة.

المقدمة:

تعددت أهداف التنمية حدود تعظيم نصيب الفرد من الناتج القومي الإجمالي أو الناتج المحلي الإجمالي، وإشباع الحاجات الأساسية ورفع مستوى المعيشة، إلى آفاق أوسع لتشمل تحقيق الرضا والسعادة في مجالات الصحة والتعليم والمعرفة والواقع الاجتماعي و... إلخ، عن طريق إفساح المجال للفرد في صياغة تفاصيل الحياة التي يرغبها. (أحمد عبدالعزيز البقلي ٢٠١٤).



يعيش في حياته في ضوء القيم والثقافة السائدة. وكيف للبيئة أن تتفاعل لتعزز من شعور الإنسان بتحقيق أهدافه". (وليد ٢٠٢٠) - تعريف منظمة "اليونسكو": "إن جودة الحياة مفهوم شامل يشمل جميع أبعاد الحياة وجوانبها كما يدركها الأفراد أنفسهم، ولذلك فهو يشمل الإشباع المادي للحاجات الحيوية، والإشباع المعنوي لتحقيق التوازن النفسي للفرد من خلال تحقيق ذاته". هذا التعريف يوضح بعدين لجودة الحياة، الأول خارجي: يتعلق بالظروف والملاحم البيئية المحيطة بالإنسان مستعياً بها لسد حاجاته الأساسية، والثاني داخلي: يتعلق بمدى إحساس الفرد بجودة حياته وإدراكه وتقديره لها.

هذا ولم يصل الباحثون حتى الآن على اختلاف تخصصاتهم إلى تعريف موحد لجودة الحياة (Marcel 2014)، حيث يختلف التعريف باختلاف المجال موضوع البحث.

وقد استخلصت الباحثة تعريفاً لمفهوم جودة الحياة وهو: ذلك السعي المستمر بهدف تحقيق رضا وسعادة الإنسان واستمتاعه بحياته، عن طريق تحري تلك الطريقة التي يدرك بها الإنسان محيطه في مقابل تصورات المستقبل، في كافة مجالات الحياة "بيئياً، وصحياً، ونفسياً، واقتصادياً، وثقافياً، وروحياً، ... إلخ"، فيما يتأثر مدى إحساس الإنسان بها بمنظومة قيمه وثقافته وحالته الفسيولوجية والسيكولوجية، من أجل دفع رايات التنمية إلى آفاق أفضل عن طريق تحقيق رغبات مستفيديها وصولاً إلى التوازن النفسي للإنسان -باعتباره الدافع والهدف الرئيسي للتنمية، لتحقيق إنتاجية أعلى على كل المستويات.

كما أن هناك مجموعة من الأسباب تكمن وراء صعوبة التأكيد على صياغة محددة لهذا التعريف منها:

- الحدائة النسبية لتناول هذا المفهوم في العديد من العلوم.
- سعة نطاق المفهوم الذي يتطرق لكل مجالات حياة الإنسان مما يمس فروع العلوم المختلفة.
- اختلاف رؤى ذوي التخصص الواحد في طبيعة المؤشرات التي يتطرق إليها هذا المفهوم وطرق القياس.
- اختلاف ثقافة المجتمعات التي تشكل أحلامهم وطموحاتهم للمستقبل، ورضاهم عن الواقع، ما يجعل حدود المفهوم في بلد غيرها في آخر.

وللإكدي على كون السعادة والرضا -هدفاً لجودة الحياة- قابلة للقياس والتقييم، فقد طور علماء النفس وعلماء الأعصاب، عددًا من الأدوات لتقييم جودة الحياة الفردية متعددة الأبعاد، عن طريق قياس السعادة، حيث أصبح بالإمكان قياسها بطرق متعددة، بما في ذلك استبيانات الإبلاغ الذاتي، والأدوات السلوكية، والتصوير بالرنين المغناطيسي وجهاز تخطيط الدماغ، وأحدث تلك الأدوات باستخدام التطورات في مجالات الذكاء الاصطناعي، والتعلم الآلي، والبيانات الضخمة. (التقرير العالمي لسياسات السعادة وجودة الحياة ٢٠١٩)

٢- تصنيف مفهوم جودة الحياة:

تم تصنيف مفهوم جودة الحياة على أساس بعدين: كمي وكيفي، (موضوعي وذاتي). (Krzysztof Owczarek 2010)

٢-١ البعد الكيفي (الذاتي) Subjective Quality of life:

يعبر عن التصورات التي توجه حياة الفرد والمجتمع، وهو البعد الذي يعكس الاتجاهات الذاتية لحياة الفرد وتخضع للانطباع الشخصي له، والتي يمكن الحصول عليها من خلال الفرد ذاته حيث لا يمكن استنباطها. وتتصف بكونها أبعد ما تكون عن الثبات أو الجمود، فتختلف باختلاف الإنسان ذاته وثقافته كما تختلف للإنسان الواحد بتغير الزمن، وعليه فهي كائن حي متغير دائماً ينمو ويضمحل بفعل الظروف المحيطة بكل إنسان وكل مجتمع.

وعليه فإن الإنسان يعد المحرك والهدف الرئيسي للتنمية وبينما تتعدد أبعاد التنمية ما بين اجتماعية وإنسانية وثقافية وصحية واقتصادية فقد أثرى ذلك ظهور مفهوم جديد يرعى كل تلك الأبعاد من جانب وعلى الجانب الآخر يرعى تحقيق رغبات الإنسان المحركة لسعادته ورفاهيته ورضاه وهو "جودة الحياة".

وفي ضوء سعي الدولة لسد العجز في قطاع الإسكان بوتيرة متسارعة غير مسبوقة، إلى جانب اعتبار هذا القطاع وجهة مثمرة لمستثمري القطاع الخاص، فقد شهدت مصر على الصعيدين الحكومي والخاص انتشاراً واسعاً للمشروعات السكنية على كافة مستوياتها.

١- تعريف مفهوم جودة الحياة:

يعد مفهوم جودة الحياة مفهوماً واسعاً ومعقداً يحتمل عدة تعريفات، فهو يقيس مستوى الرضا فيما يتعلق بالجوانب "الأكثر أهمية" في حياة الإنسان، ولكن يبقى هذا التعريف نسبياً إلى حد كبير. (وثيقة برنامج جودة الحياة).

- وفيما يلي بعض تلك التعريفات التي توضح ماهية "جودة الحياة":
- هي مستوى تلبية متطلبات وحاجات الفرد من الناحية المادية والفسيولوجية.
- هي مقدار السعادة والرضا عن البيئة الخارجية.
- هي تعبير يعكس الرفاهية التي يشعر بها الأشخاص الذي يدعمه البيئة المحيطة للمجتمع وتعتبر حصيلة المجتمع ككل.
- هي نتاج التفاعل بين الحالة الاجتماعية والاقتصادية والعمرانية والبيئية التي تؤثر على الإنسان.
- هي رضا الفرد عن أبعاد حياته مقارنة بحياته المثالية، كما يعتمد تقييم جودة الحياة على منظومة القيم التي يتحلى بها الفرد. (RuutVeenhoven 2007).
- تعريف منظمة الصحة العالمية: "جودة الحياة تصور لمكانة الفرد في الحياة في ضوء القيم والثقافة السائدة التي يعيش فيها وضمن إطار أهدافه وتوقعاته واهتماماته. كيف يمكن للإنسان أن

- الوقوف على تقييم أفراد المجتمع للوضع القائم ومدى رضاهم عن الخدمات المقدمة ومعرفة أوجه القصور فيها للعمل على تحسينها.
- تدعيم وسائل التواصل المستمر بين أفراد المجتمع والإدارة المختصة، ورفع كفاءة مشاركة أفراد المجتمع وتقبل المسؤولين حيادهم عن رؤاهم ذات الاتجاه الواحد.
- وضع خريطة أولويات تدخل مستقبلي واضحة لمساعدة متخذي القرار وفق رغبات أفراد المجتمع وواقعهم المعاش في ضوء بيانات كمية وكيفية معبرة.
- رفع كفاءة الوصول للفئات المهمشة ودعم تقديرهم الذاتي من خلال تعبيرهم عن مشكلاتهم ومحاولة وضع الحلول النابعة من رؤاهم لواقعهم.
- العائد القومي من تحسين جودة حياة الفرد:
- رفع معدلات الإنتاجية، وبالتالي زيادة الناتج القومي.
- رفع كفاءة الأداء في كافة المصالح والمؤسسات.
- تسجيل تصنيف مرتفع لمؤشرات جودة الحياة ما يرفع من معدلات جذب الاستثمارات الأجنبية والسياحة الوافدة. (وثيقة برنامج جودة الحياة).

٤- علاقة جودة حياة المسكن بالإنسان:

تسعى جودة الحياة إلى إحداث التكامل بين: بناء الإنسان بمعايير الصحة والسلامة سيكولوجياً وفسولوجياً، وتنمية المكان بأهداف حضارية تُعظّم مفهوم الاستمتاع بالحياة بعنصرها المادي والمعنوي. وفي دراسة للجهاز المركزي للتعنبة العامة والإحصاء على الواقع المصري وجد أن متوسط عدد الساعات يومياً التي يتم قضاءها في الأنشطة اليومية المرتبطة بالمسكن بشكل كبير وهي "أنشطة العناية والرعاية الشخصية" يصل إلى ١٢:٥٥ ساعة يومياً، حيث تتوزع في الواقع المصري على النحو التالي:

النوم	9:20 H:M
الأكل و الشرب	1:10 H:M
النظافة و العناية الشخصية	1:04 H:M
الانشطة الدينية	0:39 H:M
انشطة الراحة والاسترخاء	0:34 H:M
انشطة ذات صلة أخرى	0:08 H:M

الشكل رقم (٢) متوسط الوقت المستخدم في أنشطة الرعاية والعناية الشخصية المصدر: الجهاز المركزي للتعنبة العامة والإحصاء

هذا إلى جانب وقت ليس بالقليل في كل من: أنشطة العمل غير مدفوع الأجر، وأنشطة التعليم والتعلم، وأنشطة وقت الفراغ، ومن منظور مفهوم جودة الحياة الذي يراعى الاختلافات الثقافية والاقتصادية... إلخ، يختلف تقديرها من ثقافة لأخرى ومن فرد لآخر داخل المجتمع المصري. ومما سبق لا يملك المتخصصون والباحثون حيال تلك الساعات الطويلة التي يقضيها الفرد داخل مسكنه إلا إعطاءها اهتماماً كبيراً والسعي لتحسين مستوى جودة الحياة فيها، ليس فقط لكونها هي المقصد لكل أفراد الأسرة فحسب إنما لكونها دافعاً رئيسياً في تشكيل رضا وسعادة الفرد في باقي ساعات يومه ورفع إنتاجيته وتحسين حالته المزاجية.

كما يتأتى الاهتمام بتحسين مستوى جودة الحياة داخل المسكن في مصر أيضاً في ضوء ذات الاهتمام على مستوى العالم الذي انتقل في أغلب السياقات- إلى التركيز على الكيف دون الكم، وفي هذا الإطار يوضح

كما أنها هي التي تعبر عن مدى إحساس الإنسان بجودة حياته ما يدفعه إلى الرضا عنها ما ينمي إحساسه إما بالسعادة أو الشقاء.

٢-٢ البعد الكمي (موضوعي) Objective Quality of life:

يعبر عن مستوى معيشة الفرد والمجتمع، والذي يعبر عن المتغيرات الثابتة والتي يمكن قياسها بمنأى عن رغبات الإنسان ذاته، حيث يشمل على العديد من الجوانب منها: العلاقات الأسرية، الصحة البدنية، العلاقات الاجتماعية، مستوى المعيشة، الأنشطة الأسرية، العمل، الصحة النفسية (R. Costanza, 2008).

ويرى (فينهوفن RuutVeenhoven) أن المؤشرات الموضوعية، هي سابقة على الإدراك وتتمثل في الإمكانيات المادية المتاحة للفرد (أحمد عبدالعزيز البقلي ٢٠١٤).

وهي التي تقيس بيانات يعبر عنها بمؤشرات قابلة للتحديد الكمي حيث تتعلق بالأساس الذي تبني عليه جودة الحياة، مثل: قابلية السكن للمعيشة، توصيل الخدمات (الكهرباء، مياه صالحة للشرب، الصرف الصحي، ... إلخ)، عدد الحجرات، الخصوصية، مستويات "الصوت والضوء والحرارة".

فيما لا يمكن الفصل التام بينهما، حيث اعتبرهما كثير من الباحثين متغير متصل، لأن هذا التمييز أمراً نسبياً ليس مطلقاً.

٢-٣ المؤشرات الموضوعية الذاتية معاً:

تضم بعض المؤشرات الجانب الموضوعي والذاتي معاً، وهي تلك المؤشرات التي يتداخل فيها الجانبان معاً حيث يصعب الفصل بينهما لكونها نتاج وظيفي لمدخلين متبادلي التأثير، أحدهما "فيزيقي موضوعي" يمثل الأوضاع والظروف الاجتماعية والاقتصادية والصحية والبيئية، والآخر "سيكولوجي ذاتي" يمثل مدى إحساس الفرد بالرضا في ظل تلك الظروف.

أكدت نتائج الدراسات السابقة وجود علاقة بين المؤشرات الذاتية والمؤشرات الموضوعية للحصول على تقييم متكامل لجودة الحياة حيث يصوراً معاً صورة واضحة عن مستوى رضا الإنسان عن جودة حياته ما يكون له الأثر في قرارات التنمية ما يؤدي إلى تحقيق مستويات أعلى من الصحة النفسية والتوافق الذاتي والمجمعي ما يدفع رايات التنمية إلى آفاق أفضل في إطار تحقيق رغبات مستقبليها.

وفي هذا الإطار فإن جودة الحياة لها اتجاهان، الأول: (هابط) وهو الذي يتأتى من خلال رؤية السلطة فقوم بالسعي لتنفيذه لتحقيق جودة الحياة للإنسان، والثاني: (صاعد) وهو المعنى بسعي السلطة لتقصي رغبات واحتياجات الإنسان في بيئته والسعي لتنفيذها لتحقيق سعادته ورفاهيته، ووضع الأولويات بناءً على ذلك ثم السعي للتنفيذ، وفي هذا الصدد اتبعت كوريا الجنوبية الاتجاه الأول إلا أن ذلك لم يحقق سعادة الإنسان المرجوة.

٣- تكمن أهمية الاهتمام بجودة الحياة فيما يلي: (أيم، ٢٠٠٨)

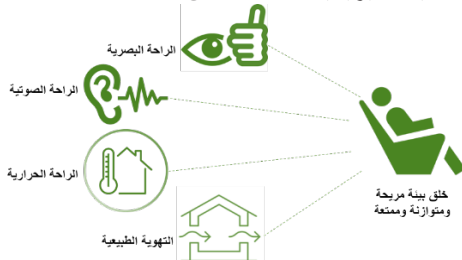
- لم تنعكس معدلات النمو الاقتصادي التي تُمثل بأرقام وإحصائيات على رضا وسعادة الإنسان المصري، ما يعني أن التنمية ليست فقط تنمية اقتصادية إلا أنها لابد لها أن تكون على المستوى الاجتماعي والثقافي والتعليمي والصحي أيضاً وفق رغبات الإنسان ذاته.
- تنامي الإدراك لدى فئات المتخصصين بأهمية الاستدامة الاجتماعية التي يجب وأن تتزامن مع السعي الحثيث للاستدامة البيئية والاقتصادية.
- أهمية قياس عمر الإنسان بجودة الحياة التي يعيشها وليس بعدد السنين، أي عدد السنين التي عاشها الإنسان معافى يتمتع بصحة جيدة وتعليم جيد وبيئة مُرضية و... إلخ.
- السعي للوصول لمفهوم متكامل لدراسة حياة الإنسان سعياً لتحقيق الجودة في كافة تفاصيلها ومن منظور متكامل يتناول كافة مداخل الحياة (الاجتماعية والاقتصادية والعمرانية والثقافية والصحية و... إلخ).
- تنامي معدلات الاهتمام العالمي في السنوات الأخيرة بقضايا جودة الحياة على اختلاف منطلقاتها.

- الكود المصري لأسس تصميم وشروط تنفيذ التوصيلات الكهربائية في المباني لسنة ٢٠١٢.
- الكود المصري لأسس تصميم وشروط التنفيذ لهندسة التركيبات الصحية للمباني.
- الكود المصري تحسين كفاءة استخدام الطاقة في المباني.
- نظام تقييم المباني "المهرم الأخضر" Green Pyramid Rating System (GPRS).
- على أن يتم مراعاة ما يلي أثناء عملية التصميم:

١-٥ خلق بيئة مريحة ومتوازنة وممتعة

يمتلك المصمم الداخلي العلم والخبرة اللذين يُمكنهما من اختيار العناصر التي تعزز الراحة حيث يحتاج الإنسان إلى التمتع بأكثر قدر من الرضا والسعادة في مسكنه في عالم يعيش فيه البشر حياة سريعة الخطى مليئة بالتوتر، التصميم الجيد وظيفياً وجمالياً يمكن أن يعيد للفرد التوازن العاطفي، ويحقق له السعادة ويكون له تأثير إيجابي على جميع جوانب حياته. حيث يتمكن أفراد الأسرة من ممارسة أنشطتهم في فراغات مناسبة بدءاً من الراحة أو النوم أو إعداد الطعام وتناوله أو اللعب مع الأطفال أو قراءة كتاب أو مشاهدة التلفزيون إلى جانب كل الأنشطة الحياتية الأخرى في المسكن.

هذا ويراعي المصمم الداخلي لخلق بيئة مريحة ومتوازنة وممتعة إلى جانب دوره في اختيار قطع الأثاث والخامات والألوان والإضاءة والمنسوجات التي تتناسب مع الفراغ وتتوافق مع رغبات واحتياجات أفراد الأسرة المستفيدين، فعليه أيضاً أن مراعاة تحقيق الراحة البصرية والصوتية والحرارية والتهوية الطبيعية لتحسين مستوى جودة حياة البيئة الفيزيائية داخل المسكن.



الشكل رقم (٤) عناصر تحسين مستوى جودة الحياة داخل المسكن لخلق بيئة مريحة ومتوازنة إعداد الباحثة

٢-٥ جعل الفراغ أكثر وظيفية وتنظيم

يأخذ المصمم الوقت الكافي لفهم نمط حياة الأسرة، ثم تخصيص مساحة تناسب كل الأنشطة المتوقعة. حيث يعرف المصمم ماهية الأسئلة التي يجب طرحها لفهم طبيعة عيش كل أفراد الأسرة وما تحتاجه. يعد التخطيط الوظيفي هو القضية الأولى التي يجب على المصمم الداخلي التعامل معها. حيث يراعى أن يستجيب التخطيط الوظيفي الجيد للاحتياجات والمتطلبات المحددة للسكان، مما يجعل حياتهم أكثر سهولة وملاءمة.

فهناك الكثير من الخيارات أمام المصمم الداخلي بينما ما يصلح لقائني مسكن ربما غير مفيد لآخرين، حيث يمكن للمصمم المتمرس تحقيق وظائف أفضل للمساحات الداخلية من خلال اقتراح حلول إبداعية - على سبيل المثال إمكانية التغييرات المعمارية واستخدام عناصر التصميم متعددة الوظائف. "لا تسأل عما يمكنك القيام به لمنزلك، ولكن ما الذي يمكن أن يفعله منزلك لك".

يخطط المصمم لفراغ يناسب نمط حياة السكان بشكل أفضل. مع وضع احتياجاتهم وأنشطتهم في الاعتبار. فعلى سبيل المثال: إذا كانت غرفة المعيشة الخاصة بك تحتاج إلى أن تكون متعددة الوظائف؛ مع

الجدول (١) بعضاً من توجهات سياسات بعض الدول على المستوى الإقليمي والعالمي لتحسين مستوى جودة الحياة في قطاع الإسكان.

الدولة	التوجهات في قطاع الإسكان
الإمارات	- ركزت على شراكة القطاع الخاص، لتصبح مسؤولية الدولة هي إدارة التنمية السكنية بدلاً من كونها الممول والمخطط والمنفذ للعملية الإسكانية، ما جعل الفرصة سانحة أمام السعي لتحقيق ميزات تنافسية للمعروض. - أولت الاهتمام بالمشاركة المجتمعية للفئات المستهدفة.
السعودية	- اتجهت إلى المشروعات الإسكانية الكبيرة، التي قدمت فيها نمطاً إسكانياً جديداً لتصميم نماذج الوحدات السكنية، وطرحت إمكانية اختيار الأسر لموقع المسكن والتصميم المناسب حسب رغباتهم.
الولايات المتحدة الأمريكية	- تبنى المختصون سياسة إصلاح أخطاء الماضي، وإدراك ضرورة التخلي عن مبدأ "قياس واحد يلائم الجميع".
اليابان	- ركزت على توفير مساكن ذات جودة عالية، عن طريق تحسين المعايير والشروط العامة للمساكن، واستهدفت تحقيق إعجاب السكان ورضاهم.
الاتحاد الأوروبي	- تحسين جودة المساكن بعد تراجع التجمعات السكنية العشوائية في الأوساط الفقيرة.

الجدول رقم (١) بعض من توجهات سياسات بعض الدول على المستوى الإقليمي والعالمي لتحسين مستوى جودة الحياة في قطاع الإسكان

المصدر: استراتيجيات الإسكان الحكومي في دول مجلس التعاون وبعض الدول الأوربية (بتصرف)

٥- متطلبات تحسين مستوى جودة الحياة من خلال مؤشرات التصميم الداخلي

يستطيع المصمم الداخلي الإسهام في تحسين مستوى جودة الحياة من خلال المؤشرات المختلفة، وفيما يلي عرضاً لمجموعة من المتطلبات ما يمكن للباحث إيجازه بعد الاطلاع على مجموعة من المرجعيات العالمية والإقليمية التي سعت إلى تحسين مستوى جودة الحياة- على النحو التالي:

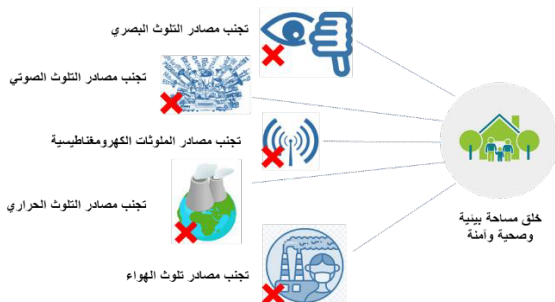


الشكل رقم (٣) متطلبات تحسين جودة الحياة داخل المسكن إعداد الباحثة

يساهم المصمم الداخلي في تحسين مستوى جودة الحياة داخل المسكن من خلال فهم نمط حياة كل أفراد الأسرة، والأنشطة العامة لهم، والأنشطة الخاصة بكل فرد، والتفضيلات لكل منهم بدءاً من تصميم كل فراغ إلى طبيعة الأثاث المستخدم والألوان والإضاءة والكيفية التي تؤدي بها الأنشطة المختلفة وتوقيتات أدائها -ليلاً أو نهاراً- وأيضاً الحالة الصحية لكل فرد لتوفير ما يناسبه، ومن الممكن الحصول على كل تلك البيانات عن طريق عمل استبيانات لكل أفراد الأسرة، ثم متابعتهم في مراحل التصميم بدءاً من عرض اقتراحات للخامات والألوان، وعرض التصميم المبني، وما إن يستقر الرأي من أفراد الأسرة عليه، يتم إجراء الرسومات التنفيذية، وفي هذا الصدد يمكن للمصمم الاستعانة بالكودات المصرية ذات الصلة، منها:

- الكود المصري لتصميم المسكن والمجموعة السكنية لسنة ٢٠٠٩.

الحماية من الحرائق. حيث يأخذ في الاعتبار الصحة والسلامة طوال عملية التصميم والتنفيذ إلى ما بعد حياة الأسرة داخل المسكن. كما يراعي المصمم أيضًا توفير فراغات صديقة لكبار السن وذوي الإعاقة مثل دمج ميزات مثل الأبواب الأوسع، وقضبان الإمساك التي تيسر استخدام التركيبات الصحية، حتى يكون المسكن أكثر أمانًا وراحة في كل المراحل العمرية وعلى أي الأحوال الصحية. إن خلق مساحة معيشة آمنة وصحية مشكلة ذات أهمية قصوى حيث يعد اختيار المواد المناسبة والأثاث المريح والإضاءة الجيدة مسألة حساسة تتطلب مستوى معينًا من الخبرة للتعامل معها. كما أن السلامة هي الأولوية الأولى في التصميم عندما يتعلق الأمر بوجود أطفال صغار وكبار السن وذوي الإعاقة. مع مراعاة أن كل عناصر التصميم يمكن أن يكون لها تأثير سيئ على صحة الشخص وسلامته على المدى القريب والبعيد إن لم يتم دراستها جيدًا. من أمثلة متطلبات السلامة في الأثاث المناسب للأطفال تجنب الحواف الحادة مثل الطاوات الزجاجية واختيار عناصر التشطيبات ذات النوعية الجيدة التي يسهل تنظيفها. كما يمكن أن تخرج محتويات وحدات التخزين بدلاً من الاضطرار إلى إقحام الرأس أو الأيدي داخلها بحثًا عما يحتاجه الإنسان، مما قد يسبب ألمًا في الرقبة أو الظهر. هذا إلى جانب ما يقوم به المصمم الواعي من تحقيق عناصر جودة البيئة الداخلية وحمايتها مما قد يؤثر سلبيًا عليها، ومن ذلك: عدم مراعاة عوامل الأمن والأمان والحماية من المخاطر الداخلية، وتجنب مصادر كل من: التلوث البصري، والتلوث الصوتي، والتلوث الكهرومغناطيسية، سعياً لتحسين مستوى جودة الحياة الصحية والنفسية داخل المسكن.



الشكل رقم (٦) عناصر تحسين مستوى جودة حياة المسكن لخلق مساحة بيئية وصحية وآمنة إعداد الباحثة

٤-٥ خلق (توفير) مساحة للجميع

يقوم المصمم الداخلي بإنشاء مساحات تعزز وتدعم الأنشطة الأسرية والعائلية كما يمكنه أيضًا توفير مساحات فردية تناسب كل فرد من أفراد الأسرة، سواء كانت منطقة لعب للأطفال أو زاوية قراءة للألم والأب. وصولاً إلى تصميم مساحات خاصة لحيواناتهم الأليفة. عندما يكون لكل فرد من أفراد الأسرة مساحة شخصية تناسبه، يشعر الجميع بمزيد من الراحة. حيث لا ينبغي أبداً تصميم المسكن حول احتياجات وأذواق فرد واحد فقط من أفراد الأسرة، يجب أن يتقن المصمم الداخلي كونها تروق للجميع.

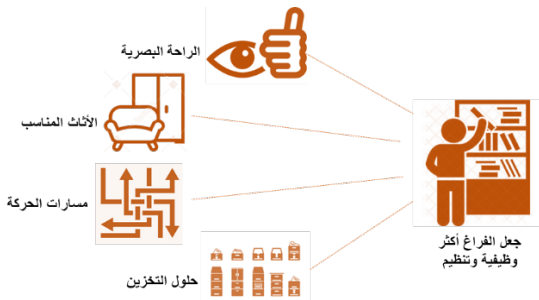
يساعد المصمم الداخلي كل فرد في العثور على الراحة والهدوء في مسكنه، حيث يمكن أن يكون المسكن ملاذًا للسلام والهدوء. كما يمكن تحسين جودة الحياة اليومية بشكل كبير مع التصميم الجيد. تزيد جودة الفراغ من جودة الإحساس بالوقت المستغرق في الأنشطة الأسرية والعائلية حيث يعزز الراحة للجميع. ربما يمكن دمج مساحة حيث يمكن للأطفال ممارسة هواية موسيقية أو أية هواية أخرى مع

مساحة لمشاهدة التلفزيون، أو مساحة هادئة منفصلة للقراءة أو ربما مساحة للعمل أو التمرين، يمكن للمصمم الداخلي أن يجعل من الممكن القيام بكل هذه الأنشطة بسهولة في تلك المساحة الواحدة. حيث يقوم بغزل نتائج فهمه لطبيعة حياة وأنشطة أفراد الأسرة والحلول الإبداعية المبتكرة للحصول على أنسب نموذج تصميمي مناسب للمسكن وإيجاد التوازن المثالي بين عناصر التصميم الداخلي واحتياجات السكان.

كما تعتبر الممتلكات المادية والأمتعة الشخصية عناصر ضرورية في الحياة اليومية، لكن سوء التنظيم وحلول التخزين السيئة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على راحة الفرد، وهنا يظهر دور المصمم الداخلي في تصميم متطلبات التنظيم المناسب في المسكن عن طريق إضافة حلول تخزين مبتكرة، حيث يمكن توفير مساحة لكل شيء. ما يجعل المسكن ليس فقط أكثر راحة وجاذبية بل أيضًا يعمل كمخفف للإجهاد. حيث يوفر ما يحتاجه أفراد الأسرة من الخزانات والأدراج والأرفف المفتوحة لعرض محتواها أو المغلقة، كما يساعد المصمم الداخلي على استكشاف أنظمة وحلول حديثة للتخزين، منها: فواصل الأدراج ومنظمي خزانة الملابس ورفوف المطبخ القابلة للسحب أو التدوير التي تعد طريقًا مناسبة لإضافة بعض الوظائف الإضافية إلى التصميم.

وعندما تكون البيئة المحيطة في حالة اضطراب وفوضى تثير جو من القلق والتوتر، وتعرض الصحة النفسية للإجهاد حيث أن "ما يفسد منزلك يفسد عقلك"، ويتداخل ويُزاحم القدرة على التفكير وحتى الاسترخاء. من خلال تضمين الكثير من مساحة التخزين في التصميم الداخلي للمسكن، فإنه يصبح مساحة خالية من التوتر، مما يحرر العبء على العقل ويخفف هرمونات التوتر التي تسبب الإرهاق والأرق. فقد يقضي الإنسان ساعات طويلة في البحث عن ضالته إن لم تكن حاجياته ومتعلقاته الشخصية مخزنة ومرتببة بشكل جيد سهل التذكر، مما يساعد على توفير الوقت والجهد وتقليل التوتر.

هذا ويراعي المصمم الداخلي لجعل الفراغ أكثر وظيفية وتنظيم ومرعياً لأحجام التخزين المناسب وطرقه الأكثر أماناً، إلى جانب دوره في اختيار قطع الأثاث والخامات والألوان والإضاءة والمنسوجات التي تتناسب مع الفراغ وتتوافق مع رغبات واحتياجات أفراد الأسرة المستفيدين، فعليه أيضًا أن مراعاة تحقيق الراحة البصرية، واختيار الأثاث المناسب مع توفير مسارات حركة مناسبة وحلول تخزين كافية لتحسين مستوى جودة حياة البيئة الفيزيائية داخل المسكن.



الشكل رقم (٥) عناصر تحسين مستوى جودة حياة المسكن لجعل الفراغ أكثر وظيفية وتنظيم إعداد الباحثة

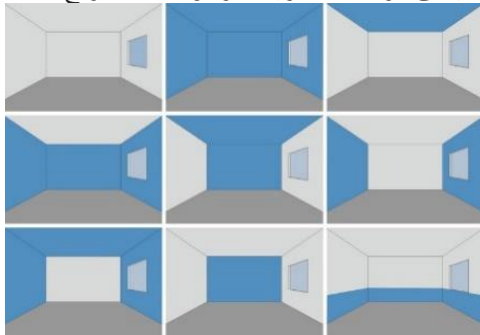
٣-٥ خلق مساحة بيئية وصحية وآمنة

يقع على عاتق المصمم الداخلي توفير بيئة داخلية صحية وآمنة، بدءًا من إجراءات وخامات التشطيبات مرورًا باختيار الأجهزة الصديقة للبيئة الخامات المستدامة إلى الأثاث الذي يلبي متطلبات

الشكل رقم (٨) عناصر تحسين مستوى جودة الحياة داخل المسكن لتوفير نهج شخصي/ الحفاظ على هوية المستخدم إعداد الباحثة

٦-٥ تغيير التصورات

يمكن أن تغير خيارات التصميم الداخلي التصورات في المسكن. فإذا كان الفراغ صغيراً يمكن جعله يبدو أكثر اتساعاً، عن طريق استخدام ألوان فاتحة لكل من الأرضيات والحوائط. من المفترض أن تقدير مساحة المسكن بناءً على أبعاد الفراغات فحسب إلا أن الحقيقة هي أن اختيار عناصر التصميم يمكن أن يفعل الكثير لزيادة مساحة الفراغ وإن كانت مساحته محدودة، وذلك عن طريق تغيير إحساس الإنسان بالفراغ وليس تغيير أبعاده. إن زيادة مساحة الفراغ إلى أقصى حد يساعد على إدراك الإنسان له بشكل أفضل، مما يجعل الغرفة الصغيرة تبدأ في الظهور بشكل أكبر بكثير مما هي عليه في الواقع، ما يحقق الراحة البصرية المرجوة داخل الفراغ.



الشكل رقم (٩) مثال على تغيير التصورات عن طريق الألوان داخل الفراغ إعداد الباحثة

٧-٥ تحقيق جدوى اقتصادية

تأتي أهمية الجدوى الاقتصادية تحت مظلة مفهوم جودة الحياة في تحقيق أهداف اقتصادية مستدامة، في إطار مفهوم الاقتصاد المستدام الذي يسعى إلى الحفاظ على البيئة وخفض التكلفة وترشيد استهلاك الطاقة والمواد الخام، حيث أن جودة الحياة تسعى لإحداث التوازن بين متطلبات الإنسان ومتطلبات بيئته، وللحفاظ على بيئة صالحة للإنسان في الحاضر وحقوق الأجيال القادمة يجب تبني مفاهيم الاستدامة كأحد مراحل الوصول إلى جودة الحياة المنشودة (علا محمد). ولتحقيق جدوى اقتصادية يراعي المصمم الداخلي ما يلي لتحسين مستوى جودة الحياة الاقتصادية المستدامة داخل المسكن:

- الحفاظ على البيئة: وذلك من خلال اختيار منتجات وخامات التصميم الداخلي التي لا يستدعي تصنيعها أو استخدامها وتركيبها في مواقعها استخدام مصادر الطاقة الملوثة للبيئة، وأيضاً تبني طرق وآليات التنفيذ في المواقع التي لا ينتج عنها مواد أو غازات ملوثة.
- ترشيد استهلاك الطاقة: عن طريق اتباع أحدث وسائل ترشيد استهلاك الطاقة سواءً في أثناء التنفيذ، أو ما بعد إشغال المسكن، وصولاً إلى استخدام الوسائل المختلفة للطاقة المتجددة التي تغطي جزءاً أو كل الاستهلاك، للوصول إلى أعلى كفاءة والتي تتمثل في ضخ الفائض إلى الشبكة الرئيسية للكهرباء (تغذية الشبكة).
- على سبيل المثال: "في مدينة (فوجيساوا Fujisawa) الذكية باليابان تم استخدام نظامي التحكم بالطاقة وتخزين الطاقة، فأمكن ربط النظام الخاص بالمستخدم إلى نظام إدارة طاقة المنطقة (CEMS) للمدينة، حيث تمكن المقيمين من تبادل الطاقة الزائدة، والاستجابة لاحتياجاتها من الطاقة، وتتبع اتجاهات استخدام المجتمع في محاولة نحو الحفاظ على الكهرباء". (آيات خلف ٢٠١٩).
- ترشيد استهلاك الموارد والخامات: تتمثل في التقليل من استخدام الموارد المستنفذة (غير المتجددة) والاعتماد في حالة الخامات الطبيعية

الاستمرار في القدرة على التفاعل مع بقية أفراد الأسرة، ومع التصميم المناسب، يمكن للجميع القيام بما يريدونه، حيث يخلق ذلك ديناميكية كبيرة.

هذا ومن المهم أن يراعي التصميم الجيد كل أنماط الأسرة الحياتية الحالية والمستقبلية، علاوة على مراعاة اختلاف الجنس والعمر والحالة الصحية لكل فرد من أفراد الأسرة، مع ضرورة احترام ثقافتهم وكيفية إدارتهم لأوقاتهم داخل المسكن.

وذلك من خلال دراسة الأنشطة الفردية والجماعية لكل أفراد الأسرة، ومحاولة توفير خيارات متعددة من الوحدات السكنية في المبنى السكني الواحد وربما في المجاورة السكنية لتلبية الاحتياجات المستقبلية للأسر، والاهتمام بجعل تصميم المسكن يناسب كل الفئات التي سوف تقطنه.

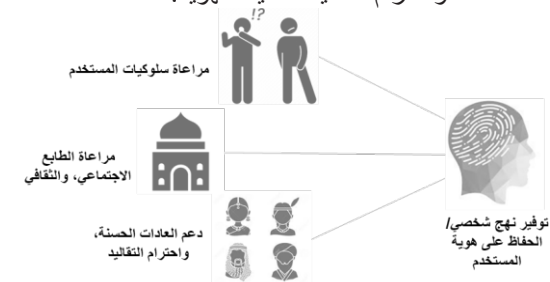


الشكل رقم (٧) عناصر تحسين مستوى جودة الحياة داخل المسكن لخلق مساحة للجميع إعداد الباحثة

٥-٥ توفير نهج شخصي/ الحفاظ على هوية المستخدم

يمكن أن يوفر النهج الإبداعي في التصميم الداخلي أفكاراً وحلول تصميم فريدة تلبية الاحتياجات والمتطلبات المحددة للمستخدم، وتتسم مع شخصيته، حيث أن لكل شخص احتياجات ورغبات يلزم تلبيتها. وهنا يتجلى دور المصمم الداخلي في التعرف على شخصية كل أفراد الأسرة من أجل إنشاء تصميم متوازن يتناسب مع كل شخصية. كما ينبغي على المصمم فهم كيفية تأثير البيئة على التصميم والهوية والشعور بالذات والمجتمع، لكي يتمكن من إدراك احتياجات السكان، ليصل إلى تصميم مناسب يمكن أن يتيح المرونة والتعبير الشخصي. كما يحتاج المصمم الداخلي أيضاً إلى مراعاة الطرق التي قد يحدث بها التفاعل بين الناس، سواءً كان مباشراً أو غير مباشر، رسمياً أو غير رسمي، خاص أو عام، اجتماعي أو منعزل، جماعي أو فردي (Dianne Smith 2012).

المسكن هو بطبيعته امتداداً للإنسان، فهو مكان تظهر فيه هويته ورغباته بمواد ملموسة. وعلى ذلك فقد يستخدم كشكل من أشكال التعبير عن الذات، وبمساعدة المصمم الداخلي، يمكن رسم صورة ذاتية لبيئة الإنسان الشخصية، على اختلاف توجهاته الفكرية للتصميم الداخلي لمسكنه. وهذا يستوجب أن يراعي المصمم الداخلي سلوكيات المستخدم والطابع الاجتماعي والثقافي له، كما يتولى محاولة دعم العادات الحسنة واحترام التقاليد تأصيلاً للهوية.

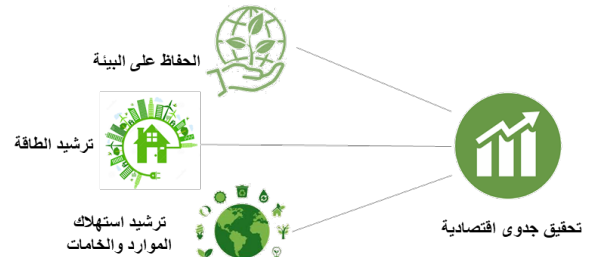


وإجمالاً فإن جودة عناصر التصميم الداخلي لبيئة المسكن تؤثر إيجابياً على طريقة تفكير وسلوك الإنسان، وتحسين ودعم الإبداع وتعزيز الإنتاجية، كما يعمل على زيادة الفرص للتطوير الذاتي للإنسان، وتحسين الحالة العاطفية والمزاجية ما يحقق إحساس الإنسان بالرضا والسعادة داخل مسكنه.

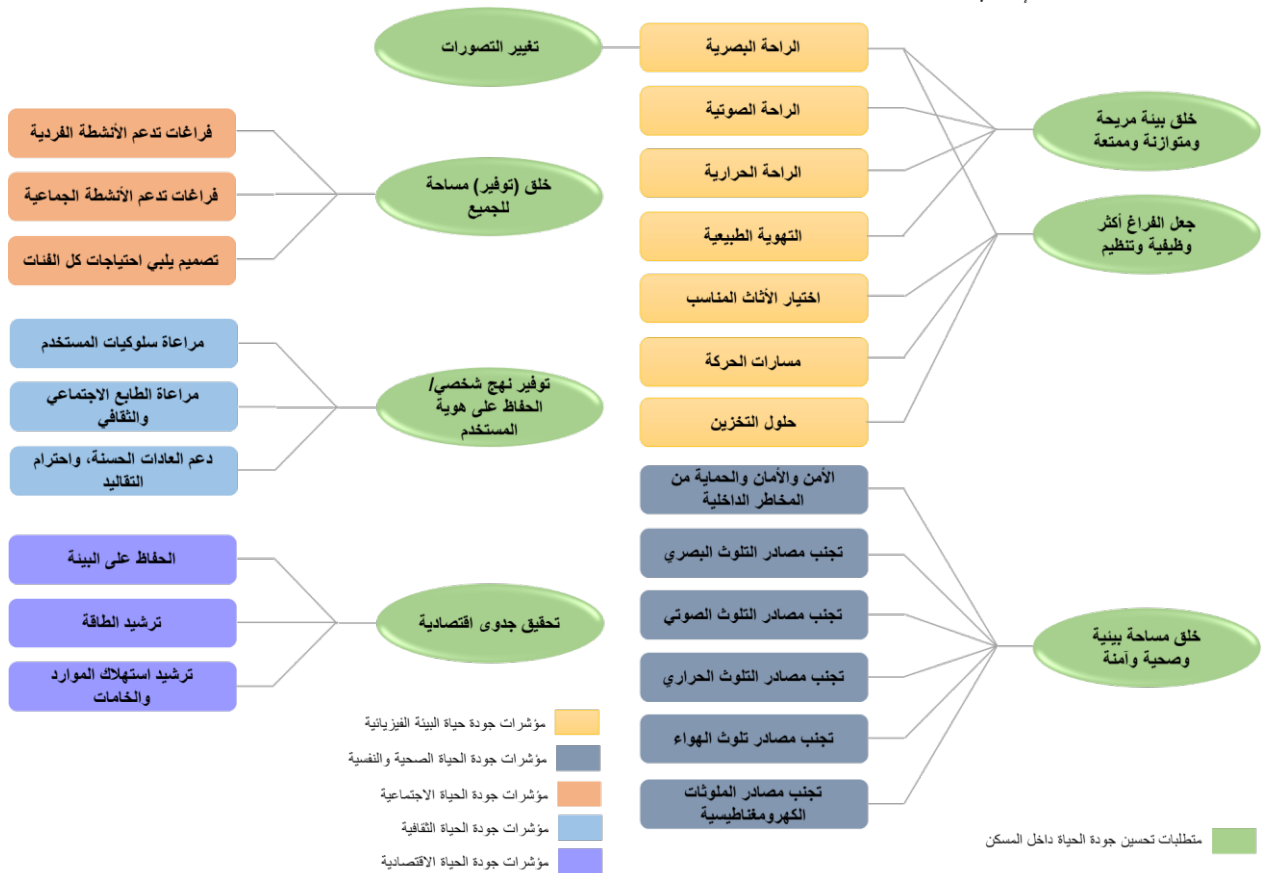
ويوضح الشكل رقم (١١) مؤشرات التصميم الداخلي التي تحقق متطلبات جودة حياة الإنسان داخل المسكن، والمجال الذي ينتمي إليه كل من هذه المؤشرات من مجالات جودة الحياة داخل المسكن، (البيئة الفيزيائية، والصحية والنفسية، والاجتماعية، والثقافية، والاقتصادية).

سريعة التجدد منها. كما يساعد استخدام مواد التشطيب والأثاث الإقليمية والمحلية في تقليل أنشطة النقل البري والبحري والتلوث الناتج عنهما، وأيضاً تقليل استهلاكات طاقة الوقود لوسائل النقل المستخدمة لنقل المواد والخامات من مواقع الإنتاج إلى مواقع الاستهلاك، وبالتالي يحمي الإنسان من زيادة الآثار الصحية المترتبة على حمل التلوث المضاف عن طريق هذا النقل.

علاوة على أن تكلفة مواد التشطيب والأثاث يتم احتسابها بدءاً من تكلفة الاستخراج مضافاً إليه تكلفة مسافة النقل إلى المصنع، كما يضاف على المستخدم تكلفة النقل من المصنع إلى موقع الاستخدام (الدليل الإرشادي لتصميم المستشفيات والمنشآت الصحية الخضراء).



الشكل رقم (١٠) عناصر تحسين مستوى جودة حياة المسكن لتحقيق جدوى اقتصادية إعداد الباحثة



الشكل رقم (١١) مؤشرات التصميم الداخلي التي تحقق متطلبات جودة حياة الإنسان داخل المسكن إعداد الباحثة

فيما يلي يوضح الجدول رقم (٢) بعضاً مما يستطيع المصمم الداخلي أن يقدمه لتحقيق مؤشرات جودة الحياة داخل المسكن.

المجال	المؤشر	أمثلة لمتطلبات التصميم الداخلي لتحقيق المؤشر
جودة حياة البيئة الفيزيائية	الراحة البصرية	<p>خصوصية داخلية (من الداخل للداخل):</p> <ul style="list-style-type: none"> - توفير الخصوصية والفصل لكل أفراد الأسرة عن الخارج في ممارسة أنشطة حياتهم اليومية إلى جانب توفيرها بقدر أقل فيما بينهم أنفسهم على أن يولى اهتمام لمراعاة خصوصية الجنسين. - أهمية وجود بهو لمدخل المسكن وذلك لتحقيق خصوصية قاطني المسكن عن من خارجه. - توزيع فراغات المسكن طبقاً لدرجة الخصوصية المطلوبة لكل فراغ. <p>الإضاءة الطبيعية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - اختيار نوافذ زجاجية تسمح بدخول الإضاءة وتجنب الزجاج الداكن. - اختيار ستائر خفيفة لكي تسمح بمرور الإضاءة مع وضع أحد الستائر الثقيلة لتجنب الضوء عند الرغبة. - في حال وجود إضاءة طبيعية جيدة في المسكن يجب الاعتماد عليها في الإضاءة كلما أمكن ذلك. <p>إضاءة اصطناعية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يراعى في اختيار الوحدات التي تعطي نوعاً من الإضاءة التي تكون أقرب ما يمكن للضوء الطبيعي. - تقليل الإبهار عن طريق توفير الإضاءة الاصطناعية غير المباشرة. - تفضيل الإضاءة البيضاء في المطبخ وأماكن القراءة والاستنكار، والإضاءة الدافئة في غيرها.
	الراحة الصوتية	<ul style="list-style-type: none"> - في حالة عدم تحقق الراحة الصوتية في الفراغات يتم عزل الفتحات المعمارية الخارجية والداخلية، عن طريق استخدام أجزاء مطاطية في الفواصل أو الحشوات والمواد العازلة للأصوات في داخل القواطع والأبواب، ومن الممكن استخدامها أيضاً في الحوائط الداخلية، وكذلك استخدام زجاج مزدوج بين طبقتيه غاز خامل -إذا لزم الأمر. - اختيار الخامات المناسبة التي تعمل على امتصاص الصوت أو انعكاسه أو منعه أو مروره. - فصل الأماكن التي تستخدم بها الأجهزة المنزلية كالمطبخ وحجرات المعيشة واللعب عن الفراغات التي تتطلب درجات أعلى من الهدوء كفراغات النوم والعمل والذاكرة، بوضع فراغ آخر، أو استخدام قطع الأثاث المرتفعة كمصدات للموجات الصوتية أو تشتيته. (أماني ٢٠١٢)
جودة الحياة الصحية والنفسية	الراحة الحرارية	<ul style="list-style-type: none"> - الحفاظ على درجة الحرارة ما بين ٢٥ و ٢٨ داخل الفراغات. (زكريا ٢٠١٩) - استخدام المواد العازلة للحرارة في الحوائط، نظراً لأنها تزيد من المقاومة الكلية للحوائط بفارق كبير (سماح ٢٠١٩). - من الممكن إضافة مادة عاكسة للزجاج تعمل على تقليل جزء من خواصه التي تسبب الحمل والإشعاع، حيث تعتمد كمية الأشعة المنعكسة على سمك اللوح العاكس وعلى درجة انعكاسيته. (زكريا ٢٠١٩)
	التهوية الطبيعية	<ul style="list-style-type: none"> - مراعاة عدم وجود عوائق (وحدات أثاث أو غيرها) أمام فتحات الشرفات. (ياسر ٢٠١٢) - الاستعانة بالمراوح على تنوع أشكالها عند الحاجة.
	اختيار الأثاث المناسب	<ul style="list-style-type: none"> - تلبية كل الوظائف والأنشطة التي يحتاجها أفراد الأسرة. - مراعاة عوامل الأمان. - مراعاة اختيار أثاث ذو جودة تصنيع.
	مسارات الحركة	<ul style="list-style-type: none"> - مراعاة تدرج مسارات الحركة المؤقتة (فيما بين وحدات الأثاث) طبقاً للاستخدام والمساحة اللازمة لممارسة النشاط الإنساني المرتبط بكل وحدة أثاث.
	حلول التخزين	<ul style="list-style-type: none"> - توفير ما يحتاجه أفراد الأسرة من الخزانات والأدراج والأرفف المفتوحة لعرض محتواها أو المغلقة. - استكشاف أنظمة وحلول حديثة للتخزين، منها: فواصل الأدراج ومنظمي خزانة الملابس ورفوف المطبخ القابلة للسحب أو التدوير. - مراعاة أحجام التخزين المناسب وطرقه الأكثر أماناً.
	الامن والأمان والحماية من المخاطر الداخلية	<ul style="list-style-type: none"> - مراعاة اختيار خامات التشطيب والأثاث المناسبة بحيث تكون غير قابلة للاشتعال ومقاومة له. - توفير وسائل الحماية الإيجابية من الحريق على مستوى المسكن: -* أجهزة استشعار الحريق والدخان والإنذار. -* أجهزة إطفاء الحريق. - اتباع تعليمات تركيب الأجهزة الكهربائية التي يحددها المصنّع. - توفير فراغات التهوية المناسبة حول الأجهزة الكهربائية للسماح بالتخلص من الحرارة الزائدة طبقاً لما يحدده مُصنّع كل جهاز، ومن الممكن استخدام خامات مقاومة للحريق لفصل تلك الأجهزة عما حولها في حالة عدم توفير فراغات التهوية المناسبة. - عدم استخدام أية خامات قابلة للاشتعال حول الأجهزة الكهربائية، أو التي تتأثر بالحرارة الناتجة عن الأجهزة.
	تجنب الفلور البصري	<ul style="list-style-type: none"> - يفضل استخدام الألوان الهادئة التي تساعد على الراحة والاسترخاء، وفي حالة استخدام ألوان صريحة يجب دراسة التصميم بشكل إجمالي جيداً. - تحقيق الاحتياجات والمتطلبات المعيشية حتى لا يلجأ السكان إلى إجراء تعديلات وإضافات على المسكن. - ترتيب البيئة الداخلية بأكثر كفاءة ممكنة، منعا لحدوث فوضى بصرية وتشتت فكري. (أنيس ٢٠٢١)
	تقليل التلوث السمعي	<ul style="list-style-type: none"> - استخدام مواد عازلة للصوت -كلما لزم الأمر-. - استخدام زجاج مزدوج للنوافذ حيث يقلل من انتقال الضوضاء من الخارج إلى الداخل. - من الممكن استخدام "جلد" بين مواسير تغذية المياه والحائط للتخلص من الذبذبات والصوت الذي يصدر عن فتح وغلق صنابير المياه.

<p>- تجنب المساحات الكبيرة من الفتحات الزجاجية خاصة على الواجهات الغربية والشرقية للحد من ارتفاع درجات الحرارة داخل الفراغات الداخلية. (زكريا ٢٠١٩)</p>	
<p>**متطلبات عامة:</p> <p>- دراسة بطاقة بيانات المنتج جيدًا، للتعرف على مكوناته، واستبعاد أية منتجات تحتوي على ملوثات أو تحتوي على ملوثات تفوق الحدود المسموح بها عالميًا.</p> <p>- مراجعة أية شهادات قد يكون حصل عليها المنتج، مثل: الشهادات كمنتج أخضر من أي من الجهات المعتمدة محليًا أو عالميًا.</p> <p>- مراعاة قابلية الخامات للتنظيف.</p> <p>- مراعاة قابلية الخامات لإعادة التدوير.</p> <p>- مراعاة ديمومة الخامات.</p> <p>اختيار الخامات في ضوء الانبعاثات المتولدة منها:</p> <p>- اختيار خامات لا تحتوي على مواد ملوثة للبيئة، والاتجاه نحو الخامات الصديقة للبيئة.</p> <p>- اللجوء إلى استخدام البدائل الصحية للخامات كالأخشاب الصلبة والرخام وبلاط الركام، حيث يعمل على تقليل تركيز المركبات العضوية المتطايرة.</p> <p>- تجنب استخدام منتجات الأخشاب المضغوطة (الحبيبي، الألواح الليفية متوسطة الكثافة (MDF) حيث ينبعث منها مستويات مرتفعة من الفورمالدهيد، وبخاصة في الفراغات المعيشية.</p> <p>- التأكد من أن كل أنظمة الأسقف المعلقة لا تحتوي خاماتها على مادة الأيسبتوس.</p> <p>- الحد من استخدام خامات ذات مسامية عالية والخامات الوريدية ومنها السجاد، وخصوصًا في غرف النوم والمعيشة والحمامات لقدرتها على امتصاص الرطوبة وتراكم الأتربة وامتصاص المركبات العضوية المتطايرة.</p> <p>- محاولة الاستعاضة قدر المستطاع عن المواد اللاصقة التي تحتوي على الفورمالدهيد، بوسائل تثبيت ميكانيكية.</p> <p>- استخدام الخامات الطبيعية المتجددة المصنعة من الألياف الزراعية، مثل: الألواح التي يتم تصنيعها من القمح، الخيزران للأرضيات، الفلين والشمع الطبيعي، على ألا تحتوي على مواد لاصقة أو غراء ينبعث منه مركبات عضوية متطايرة.</p> <p>- الابتعاد عن استخدام أية خامات أو إجراءات ينتج عنها الغازات الملوثة.</p> <p>- استخدام الغراء والمواد اللاصقة والدهانات والمواد المزيلة ذات الأساس المائي أو الخالية من المذيبات البترولية، وألا يتعدى احتواؤها على المركبات العضوية المتطايرة الحدود المسموح بها عالميًا.</p> <p>معالجات الخامات من الانبعاثات:</p> <p>- في حالة اللجوء إلى خامات ينتج عنها انبعاثات ضارة ومنها المركبات العضوية المتطايرة، يفضل استخدام خامات سابقة التشطيب خارج الوحدة السكنية، خفضًا للانبعاثات داخلها، على أن يتم إجراء المعالجات المناسبة لها عن طريق توفير التهوية ورفع درجة الحرارة والرطوبة لزيادة معدل انبعاث تلك المركبات خارج المسكن قبل الاستخدام للتخلص من أكبر قدر من الملوثات.</p> <p>- في حالة استخدام الأخشاب المضغوطة يتم عزل أسطحها وحوافيها بثلاث طبقات من الدهانات منخفضة أو معدومة انبعاث المركبات العضوية المتطايرة، أو عزلها بمواد عزل مناسبة لا تحتوي على المركبات العضوية المتطايرة أو تكون وفقًا للحدود المسموح بها دوليًا.</p> <p>اختيار الخامات في ضوء الإشعاع الصادر عنها:</p> <p>- استبعاد الخامات المشعة، ويمكن الاستدلال على ذلك من خلال بيانات المنتج، وأجهزة قياس معدلات الإشعاع.</p> <p>- التقليل من استخدام الخامات المصنعة والاستعاضة عنها بالخامات الطبيعية سريعة التجدد، بعد دراسة مستوى نشاطها الإشعاعي.</p> <p>- تجنب استخدام الجرانيت وبلاطات السيراميك والبورسلين والحجر قبل اختبار مستويات الإشعاع الصادرة عنها، للتأكد من كونها لم تتعد الحدود المسموح بها عالميًا.</p> <p>معالجات الخامات من الإشعاع:</p> <p>- عند الحاجة إلى استخدام خامات ذات مستويات مرتفعة من الإشعاع يجب عزلها بدهانات ذات أساس مائي مثل طوب السورناجا، على الرغم من وجود الكثير من الخامات التي لا يمكن عزلها مثل السيراميك.</p> <p>التهوية:</p> <p>- الدراسة الجيدة لفتحات التهوية ومدى كفايتها لتحقيق معدلات مناسبة للأنشطة داخل فراغات المسكن.</p> <p>- اللجوء إلى مستويات إحكام عزل الوحدة السكنية وبالتالي التهوية الميكانيكية، بما يتناسب مع قدر التلوث في البيئة الخارجية المحيطة.</p> <p>- دراسة وضع أماكن الأنشطة التي ينتج عنها ملوثات بالنسبة لاتجاه حركة الهواء، وتوفير عزل أو تهوية إضافية لها كلما تطلب الأمر ذلك.</p> <p>العزل:</p> <p>- استخدام السلك المجلفن على النوافذ للحماية من الحشرات والزواحف.</p> <p>- إحكام عزل النوافذ والأبواب في العلاف الخارجي للوحدات السكنية، وأيضًا مخارج الكهرباء وأية توصيلات أخرى.</p> <p>- عزل الأرضيات والحوائط خلف البانيوهات والأدشاش والأحواض وحول البالوعات ومواسير التغذية والصرف في كل من الحمامات والمطابخ.</p>	

<p>- الالتزام بالأصول الفنية الصحيحة والاختبارات اللازمة في التركيبات الصحية، للتأكد من عدم وجود أية تسريبات.</p> <p>** متطلبات عناصر التصميم الداخلي:</p> <p>* الأرضيات:</p> <p>- العزل الحراري للأرضيات ما بين الفراغات المكيفة وغير المكيفة، وعزل الأرضيات فوق الجراجات.</p> <p>- استخدام أرضيات للحمامات والمطابخ تتميز بمقاومة المياه والزيوت والروائح.</p> <p>- اختيار أرضيات صلبة لكل من الحمامات والمطابخ لسهولة تنظيفها وصيانتها على أن تكون ذات قدرة على التحمل، ولا تساعد على الإنزلاق، ولها قدرة على تحمل الحرارة والرطوبة، وذات مستويات منخفضة من الإشعاع.</p> <p>- تجنب استخدام الخامات الطبيعية إلا بعد اختبار مستوياتها الإشعاعية.</p> <p>السجاد:</p> <p>- استخدام مساحات صغيرة من السجاد بما يسهل التنظيف والتعريض لأشعة الشمس للقضاء على عث الغبار.</p> <p>- تجنب استخدام الموكيت بمساحات كبيرة، وعدم تركه فترات طويلة دون تنظيف، لكونه بيئة خصبة للملوثات، وفي حالة الحاجة إلى استخدامه يشترط أن يكون في فراغات ذات كثافة إشغال منخفضة.</p> <p>- تجنب استخدام السجاد المصنوع من الخامات الصناعية.</p> <p>- مراعاة اختيار الأنواع التي يستخدم في طبقات تدعيمها الخلفية مواد لاصقة من مادة الفورمالدهيد.</p> <p>- الحد من استخدام السجاد المعالج ضد البقع والعت.</p> <p>- تجنب استخدام السجاد المعالج بمثبطات اللهب، لكونها تتكون من مركبات عضوية تحتوي على البروم.</p> <p>- ترك السجاد فترات مناسبة معرضاً لتهوية جيدة قبل الاستخدام.</p> <p>* الحوائط والأسقف:</p> <p>- عدم استخدام الألواح الجبسية ذات التكسيات الورقية في الفراغات ذات الرطوبة العالية كالحمامات والمطابخ.</p> <p>- تجنب استخدام الجبس المصنوع من مخلفات الأسمدة الفوسفورية، حيث ينتج عنه مستويات مرتفعة من الإشعاع.</p> <p>- تجنب تجليد الحوائط بالألواح الأخشاب المضغوطة المحتوية على الفورمالدهيد.</p> <p>- تكسية مناطق الاستحمام ببلاطات مقاومة للمياه لتجنب العفن والفطريات.</p> <p>- عزل جميع الفتحات في الحوائط والأسقف والتي قد يتسرب منها الرطوبة إلى داخل المسكن.</p> <p>- العزل الحراري للحوائط فيما بين الفراغات المكيفة وغير المكيفة، وعزل الحوائط خلف الدفايات.</p> <p>الدهانات:</p> <p>- عند استخدام الدهانات في الحمامات والمطابخ يجب أن تكون ذات قدرة على التحمل ومقاومة للمياه والزيوت والروائح، مثل الدهانات من الأكريليك اللامعة ذات الأساس المائي، حيث أن الدرجات العالية من اللمعان لها القدرة على حجز الرطوبة خلف الحوائط.</p> <p>ورق الحائط:</p> <p>- تجنب استخدام ورق الحائط في الفراغات ذات الرطوبة العالية، مثل الحمامات والمطابخ، للحد من نمو الفطريات والعفن الفطري. حيث يعمل على تراكم الرطوبة على الأسطح وعدم نفاذ الأبخرة.</p> <p>- تجنب استخدام ورق الحائط المصنوع من مادة البولي فينيل كلوريد (PVC)، وخصوصاً في غرف النوم.</p> <p>- تجنب استخدام ورق الحائط المصنوع من الورق أو الألياف الطبيعية حيث يتعرض للتلف والعفن بسبب الرطوبة.</p> <p>- يعد من الخيارات المناسبة في الفراغات التي يحدث فيها احتكاك مستمر بوحدة الأثاث لقدرته على التحمل وسهولة تنظيفه.</p> <p>* وحدات الأثاث:</p> <p>- تكسية النوافذ الخشبية بطبقة من الشمع أو الدهانات الطبيعية، المقاومة للمياه في المناطق المعرضة للرطوبة وخصوصاً في الحمامات.</p> <p>- اختيار وحدات الأثاث المصنوعة من الأخشاب الصلبة وخصوصاً وحدات المطابخ.</p> <p>- تجنب الألياف الطبيعية والأخشاب في وحدات الحمامات، على أن يتم استخدام خامات لا تمتص الرطوبة.</p> <p>- تجنب استخدام الألواح الليفية متوسطة الكثافة أو الخشب الحبيبي الذي يصنع باستخدام مواد لاصقة تحتوي على الفورمالدهيد.</p> <p>- اختيار وحدات الأثاث التي يسهل تنظيفها، وبخاصة في فراغات النوم والمعيشة.</p> <p>- تجنب استخدام الشيش الذي يحتوي على ريش صغيرة للحد من تراكم الأتربة عليه.</p> <p>- استخدام نوافذ ذات زجاج مزدوج محكم، للحد من انتقال الملوثات، والحفاظ على درجة حرارة ثابتة داخل المسكن.</p> <p>** متطلبات فراغية:</p> <p>*مداخل الوحدات السكنية:</p> <p>- استخدام أرضيات صلبة في الممرات الخارجية بين مداخل الوحدات السكنية، ذات نفاذية منخفضة سهلة التنظيف وتساعد على التخلص من الملوثات العالقة في الأحذية.</p> <p>- تجنب استخدام الموكيت والسجاد لكونه يعمل على تجميع الملوثات وتراكمها.</p> <p>- توفير مساحة كافية لبهو المدخل للسماح بتحقيق ما يلي:</p> <p>○ وضع دواسات داخل وخارج باب الوحدة السكنية، على أن يسهل تحريكها وتنظيفها للتخلص من الملوثات العالقة في الأحذية.</p> <p>○ توفير مكان لتخزين الأحذية وفقاً لاحتياجات قاطني الوحدة السكنية والزوار، على أن يتم عزل وحدة تخزين الأحذية عن الفراغات المعيشية.</p> <p>○ توفير مقعد واحد على الأقل.</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>*غرف النوم:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تجنب وضع السرير تحت جهاز التكييف. - تجنب وضع السرير تحت نافذة. - زيادة توفير التهوية المناسبة لغرف النوم الملحق بها حمام خاص، والحرص على غلق الباب الفاصل للحد من ارتفاع الرطوبة داخل فراغ النوم، تجنباً لانتشار الفطريات والعفن. <p>*غرف المعيشة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التقليل من استخدام الأسطح الأفقية التي تساعد على تراكم الأتربة، مثل: الأرفف المفتوحة. - استخدام أجهزة الكشف عن أول أكسيد الكربون. <p>*المطابخ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - توفير نافذة على الأقل قابلة للفتح. - التقليل من استخدام الأسطح الأفقية التي تساعد على تراكم الأتربة، مثل: الأرفف المفتوحة. - في حالة استخدام سجاد في أماكن تحضير أو تقديم الطعام، يجب الحفاظ عليه نظيفاً وجافاً. 		
<ul style="list-style-type: none"> - محاولة استبدال الأجهزة اللاسلكية بالأجهزة السلكية. - إبعاد الأجهزة الإلكترونية عن الفراغات التي يقضي بها الإنسان أغلب وقته داخل مسكنه. - وضع الساعة المنبهة والساعة الكهربائية والآلات إجابة نداء الهاتف الآلية بعيداً عن السرير بما لا يقل عن ١,٥ متر. - توفير أماكن الجلوس بعيداً عن شاشات العرض المختلفة بحيث لا تقل المسافة عن ذراع على الأقل، وبالنسبة لأجهزة التلفزيون ذات الشاشات الكبيرة، فإنه ينبغي للمشاهدين الجلوس بعيداً عنها بمقدار مترين على الأقل. - استخدام عوازل لحجب المجال الكهرومغناطيسي المتولد عن الكابلات الكهربائية أو تخفيفه، ومن المواد التي تستخدم في هذا الشأن مادة موميتال، وتتكون هذه المادة من سبيكة النيكل والموليبيديوم والحديد. 	<p>تجنب الملوثات الكهرومغناطيسية</p>	

الجدول رقم (٢) أمثلة لمتطلبات التصميم الداخلي لتحقيق مؤشرات جودة الحياة داخل المسكن

ويوضح الجدول رقم (٣) انعكاسات تحقيق جودة بعض مؤشرات التصميم الداخلي على تحسين مستوى جودة الحياة، بما يحقق رضا وسعادة الإنسان داخل مسكنه، مع التركيز فيها على الانعكاسات الصحية والنفسية كمثال لما يمكن أن يعكسه كفاءة أداء مهمة المصمم الداخلي داخل البيئة السكنية مستهدفاً تحسين مستوى جودة حياة الإنسان.

العنصر	أمثلة على مظاهر تحسين جودة الحياة في بيئة المسكن
<p>الراحة البصرية (أنيس ٢٠٢١)</p> <ul style="list-style-type: none"> - كسر الرتابة والملل والإحساس بالتجدد والحيوية. - حجب الرؤية إلى داخل المسكن وتوفير الخصوصية. - توفير الإضاءة المناسبة: يؤدي إلى الحفاظ على طاقة الجسم التي من الممكن أن تستنزف في حالة أي نقص في الإضاءة، حيث أنه كلما انخفضت الإضاءة زاد الشعور بالإجهاد وازدادت السموم في الجسم (ياسر ٢٠٢١). - الإضاءة الطبيعية: <ul style="list-style-type: none"> ○ تعتبر هي الأفضل لملاءمة للإنسان من الناحية الفسيولوجية. ○ إبطار الألوان على حقيقتها. ○ تحقق الراحة النفسية للمستعملين. ○ تعزز إحساس الإنسان بالوقت وظروف الطقس. ○ الأشعة فوق البنفسجية التي تحافظ على صحة ولون الجلد والصحة العامة للإنسان وبخاصة الأطفال وتعزيز إنتاج فيتامين (د)، كما يساعد في دعم جهاز المناعة، علاوة على المساعدة في تطهير المباني (زكريا ٢٠١٩). - الإضاءة الاصطناعية: <ul style="list-style-type: none"> ○ توفير الإضاءة اللازمة للأنشطة المختلفة في وقت غياب ضوء النهار، أو عدم كفايته للنشاط. ○ توفير أنواع من الإضاءة المختلفة في نفس الغرفة يخلق نوع من التغيير ويبعد الكآبة والملل. 	
<p>الراحة الصوتية (أماني ٢٠١٢)</p> <ul style="list-style-type: none"> - خفض مستوى الضوضاء يوفر بيئة سميعة هادئة متجنباً - ما أمكن - مصادر الإزعاج البشرية أو الآلات والأجهزة أو السيارات والباعة الجائلين. - يؤدي إلى توفير الراحة النفسية، كما توفر البيئة المناسبة لنشاطات النوم والاستذكار، والحفاظ على كفاءة أداء المخ للقيام بالأنشطة المختلفة. 	
<p>الراحة الحرارية</p> <ul style="list-style-type: none"> - توفير البيئة الداخلية الصحية والمناسبة للمستخدمين. - تحسين الصحة وجودة المناخ الداخلي لشاغلها، وحماية المفروشات من الآفات والحشرات. - تقليل حمل التبريد وبالتالي تقليل استهلاك الطاقة في المبنى. 	
<p>التهوية الطبيعية</p> <ul style="list-style-type: none"> - تخفيف حدة الحرارة والرطوبة داخل المبنى، ورفع الإحساس بالراحة. - الحفاظ على جودة الهواء الداخلي، والتقليل من تركيز الملوثات. 	
<p>اختيار الأثاث المناسب</p> <ul style="list-style-type: none"> - دعم الصحة البدنية والنفسية للإنسان. - سهولة أداء المهام اليومية، والأنشطة الفردية والجماعية. - دعم وتفعيل التواصل الجيد بين أفراد الأسرة. 	

أمثلة على مظاهر تحسين جودة الحياة في بيئة المسكن	العنصر						
<ul style="list-style-type: none"> - تسهيل الحركة من فراغ لآخر. - تسهيل الحركة فيما بين قطع الأثاث. - توفير المساحة الفعالة لكل قطعة أثاث في إطار مراعاة طريقة استخدامها، مما يحقق الأمان للمستخدمين. 	مسارات الحركة						
<ul style="list-style-type: none"> - توفير الوقت والجهد. - تحقيق الأمان للمستخدمين. 	حلول التخزين المناسبة						
<p>تجنب التأثيرات السلبية التالية على الصحة النفسية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التشتت وانعدام التركيز. - يؤدي وجود فوضى بصرية إلى إضعاف القدرة على التركيز وخصوصاً عند القيام بمهام تتطلب درجات عالية من التركيز، حيث أن وجود مشتتات بصرية من حولنا يؤدي في أغلب الأحيان إلى التشتت الفكري. - التوتر، والشعور بالقلق. - على الرغم من التشابه ما بين أعراض التوتر والقلق، إلا أن القلق يختلف من الناحية السيكلوجية في كونه عامًا ومزمنًا، وتشير بعض الدراسات إلى إن التواجد في بيئات مزعجة بصرياً قد يؤدي إلى قلق مزمن، ومشاكل في النوم، إذ يبدو أن العقل البشري يميل بشكل فطري لترتيب ما حوله لذا يبدأ بالاضطراب مما ينعكس على الحالة الفسيولوجية. - مشاكل في التفكير والصحة النفسية. - يؤدي التلوث البصري في المحيط إلى مشاكل في مستوى الأفكار، كما أن هناك علاقة ما بين الترتيب المكاني وإهمال النظام وبين بعض الاضطرابات الذهنية، مما ينعكس سلباً على التوازن الداخلي. 	تجنب مصادر التلوث البصري (أنيس ٢٠٢١)						
<ul style="list-style-type: none"> ● تجنب التأثيرات السلبية التالية على الوظائف الفسيولوجية لصحة الإنسان (أماني ٢٠١٢): - الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وزيادة معدل ضربات القلب، وتقلص الأوعية الدموية بالجلد، وزيادة عملية الأيض، وعسر الهضم. - ضعف القدرة السمعية وربما تؤدي إلى فقدان السمع، مما ينعكس على سلوك الإنسان فيرفع من صوته أثناء التحدث. - الإصابة بالآلام الرأس وفقدان الشهية والاكتئاب، كما تسبب الشعور بالضيق وسهولة الإثارة. - إصابة الأجنة بنشوهات في تكوين العظام نتيجة لاختلال التوازن الهرموني في الأنثى. - التأثير السلبي على الأداء الإدراكي والتذكر، فلها تأثير على الذاكرة ومدى الاستيعاب. - التعرض المستمر للضوضاء يؤثر على الغدد الصماء مما يسبب اضطراباً في كمية الهرمونات والذي بدوره يعمل على عدم انتظام ضربات القلب وانقباض الأوعية الدموية. - ارتفاع الكوليسترول الذي يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والشعور بالصداع المستمر، ويؤدي إلى اضطرابات عمليات الهضم والإصابة بالقرحة المعدية وقرحة الإثني عشر. ● تجنب التأثيرات السلبية التالية على الصحة النفسية (تيسير ٢٠١٦): - قلق وارتباك وتوتر وضعف في القدرة على التركيز وإرهاق ذهني وعصبي وعضلي وآلام الرأس وفقدان الشهية والشعور بالضيق والتعاسة، كما تظهر النتائج النفسية للضوضاء بصفة عامة في الأحلام. - التعرض للضوضاء لفترة طويلة يؤدي إلى عدم القدرة على التركيز وضعف الكفاءة في الأداء والتراخي في ردود الأفعال عند الخطر مما قد يؤدي إلى زيادة التعرض لخطر الحوادث، كما أنها تسبب مشاعر مختلفة من عدم الرضا والضيق والخوف. - تغير في المزاج العام وتنتهي باضطرابات نفسية مثل العصاب والهيستيريا. - لها تأثيرات على السلوك حيث يشعر الإنسان بمشاعر سلبية منها خيبة الأمل وعدم الرضا والعجز والاكتئاب والقلق مما يصيبه بالانزعاج والاستياء. - تسبب تغيرات اجتماعية وسلوكية في أنماط السلوك اليومي، مثل العدوانية وعدم الانتماء، والبعد عن المشاركة والألفة، وتغيرات في المزاج بعدم الشعور بالسعادة مع الإحساس بالاكتئاب. ويعتبر ذوي القدرات الشخصية المنخفضة وأصحاب الأمراض النفسية كالإكتئاب هم الأكثر عرضة للإصابة بتلك الأمراض، وكذلك بالنسبة للأطفال. 	تجنب مصادر التلوث الصوتي						
<p>تجنب التأثيرات السلبية التالية على صحة الإنسان:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أضرار صحية على الإنسان وعلى جميع محتويات البيئة الداخلية، ومن هنا ظهرت أعراض مرضية سميت "متلازمة المباني المريضة". - ظهور بعض الآفات والحشرات نتيجة ذلك . 	تجنب مصادر التلوث الحراري						
<p>تجنب التأثيرات السلبية التالية على صحة الإنسان:</p> <table border="1" data-bbox="129 1816 1198 1995"> <thead> <tr> <th>الملوث</th> <th>التأثيرات السلبية على الصحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الإشعاع</td> <td>سرطان الرئة</td> </tr> <tr> <td>المركبات العضوية المتطايرة</td> <td>- أعراض قصيرة المدى: عدم الاتزان، الصداع، ٨٠٪ منها يؤدي إلى تهيج العين والأنف والحلق والجلد.</td> </tr> </tbody> </table>	الملوث	التأثيرات السلبية على الصحة	الإشعاع	سرطان الرئة	المركبات العضوية المتطايرة	- أعراض قصيرة المدى: عدم الاتزان، الصداع، ٨٠٪ منها يؤدي إلى تهيج العين والأنف والحلق والجلد.	تجنب مصادر تلوث الهواء (منى ٢٠١٠)
الملوث	التأثيرات السلبية على الصحة						
الإشعاع	سرطان الرئة						
المركبات العضوية المتطايرة	- أعراض قصيرة المدى: عدم الاتزان، الصداع، ٨٠٪ منها يؤدي إلى تهيج العين والأنف والحلق والجلد.						

أمثلة على مظاهر تحسين جودة الحياة في بيئة المسكن		العنصر
تلف الكبد، الكلى والجهاز العصبي، السرطان، اضطراب الجهاز المناعي والحساسية الكيميائية المتعددة، ومنها حساسية الجهاز التنفسي، وبعضها يؤدي إلى تحور الخلايا بالإضافة إلى أن لبعض منها خواص سامة.		
صداع، عدم اتزان، التهاب العين والحلق، غثيان، صعوبة في التنفس، تهيج الشعب الهوائية، الربو، الحساسية الكيميائية المتعددة، السرطان.	الفورمالدهيد	
حساسية، ربو، تهيج العين والأنف والحنجرة، حمى المرطب، الأنفلونزا، وغيرها من الأمراض المعدية.	ملوثات بيولوجية	
تأليف الرئتين وسرطان الرئة وغيرها من أنواع السرطان، وورم بطانة الصدر والمعدة.	الاسبستوس	
تلف المخ والأعصاب، ولا سيما في الأطفال، الأنيميا، تأخر النمو.	الرصاص	

الجدول رقم (٣) انعكاسات تحقيق جودة بعض مؤشرات التصميم الداخلي على تحسين مستوى جودة الحياة

٦- النتائج والتوصيات:

- مع ازدياد الضغوط المتنوعة على الإنسان في المجتمع لم يعد اللجوء إلى مسار جودة الحياة رفاهية، بل هو ضرورة إنسانية ومطلب مجتمعي -حيث تبدأ من القاعدة الجماهيرية- لدعم الإنسان لاستكمال مسيرته في عمارة الأرض.
- ارتقاء مفهوم جودة الحياة إلى تحقيق رضا وسعادة الإنسان ما ارتقى بمفهوم التنمية عن الأبعاد الاقتصادية فحسب، ليلحق بها في آفاق الارتقاء بالأبعاد الفسيولوجية والسيكولوجية أيضاً، وبهذا يعد مسار تحسين مستوى جودة الحياة دافعاً مهماً وأساسياً لعجلة تنمية المجتمع.
- اهتمام المصمم الداخلي بمراعاة الأبعاد الوظيفية والجمالية، بالإضافة إلى مراعاة الأبعاد الفيزيائية البيئية، والصحية والنفسية، والاجتماعية والثقافية، وكذلك الاقتصادية ليتمكن من تحسين مستوى جودة حياة الإنسان داخل مسكنه، في إطار المنظور التكاملي الأشمل لمفهوم جودة الحياة.
- توفير التصميم الداخلي إمكانيات لا حصر لها لتحسين مستوى جودة الحياة داخل المسكن، والنتيجة النهائية لها تأثير مباشر على صحة ورفاهية وجودة حياة الإنسان. حيث لم يعد التصميم الداخلي ترفاً، إنه ضرورة تجعل المسكن ملاذاً آمناً في ظل كل ضغوطات الحياة وتسارع وتيرة أحداثها.
- تمكين المصمم الداخلي للإنسان داخل مسكنه من إنشاء مساحة مريحة وعملية ومنظمة وأمنة وتحقق الاحتياجات الفردية لكل شخص ويحقق فيها ذاتيته، مما يساهم في الرفاهية العامة وتحسين مستوى جودة الحياة.
- مساهمة عناصر التصميم الداخلي المختلفة مثل قطع الأثاث والتغييرات في التخطيط واختيارات الألوان في تشكيل شعور الإنسان ومزاجه في مسكنه. حيث يمكن أن يؤدي تصميم المساحات الداخلية بوعي إلى تعديل السلوك وتوفير سهولة الاستخدام وتحسين جودة الحياة.
- أهمية الاستغلال الأمثل لضوء النهار في الفراغات الداخلية للمسكن حيث أنها من أهم عوامل النشاط والحيوية على المستوى الفسيولوجي والسيكولوجي للإنسان.
- أهمية دراسة المصمم الداخلي للتأثيرات الفسيولوجية والسيكولوجية للمؤثرات الخارجية البصرية والصوتية والحرارية وغيرها على الإنسان.
- المعالجة لكل مؤثر على البيئة الداخلية يقع على عاتق المصمم الداخلي بدءاً من اختيار الموقع، إلى تصميم المبنى وتصميم الهياكل الإنشائية، وانتهاءً بتصميم الوحدة السكنية، لتلبية الاحتياجات وتحسين جودة حياة قاطنيها.
- إعادة صياغة بعض القوانين الحاكمة والقواعد المنظمة والكودات المصرية ذات الصلة بتفاصيل حياة الإنسان في المجتمع لتصبح نقطة الإنطلاق لتطبيق مفهوم جودة الحياة في المجتمع.
- جدوى تحسين مستوى جودة الحياة للتصميم الداخلي في المسكن:

على مستوى الفرد	التأثير على طريقة تفكير وسلوك الإنسان، ودعم الإبداع وزيادة الفرص للتطوير الذاتي ما يحقق الرضا والسعادة عن واقعه.
على مستوى المطور العقاري	تحقيق ميزة تنافسية.
على مستوى المجتمع	تحسين وتعزيز الإنتاجية. تسجيل تصنيف مرتفع لمستوى جودة الحياة عالمياً في مصر، ما يرفع من معدلات جذب الاستثمارات الوافدة.

مراجع البحث:

أولاً: المراجع العربية

- ١- التقرير العالمي لسياسات السعادة وجودة الحياة ٢٠١٩، المجلس العالمي للسعادة وجودة الحياة، نيويورك: شبكة حلول التنمية المستدامة.
- ٢- الدليل الإرشادي لتصميم المستشفيات والمنشآت الصحية الخضراء، الجزء الأول، نظام التقييم، المركز القومي لبحوث الإسكان والبناء، ٢٠١٨.
- ٣- دليل (معايير أجود)، برنامج جودة الحياة، وزارة الإسكان، المملكة العربية السعودية، ٢٠٢٠.
- ٤- "دراسة بحثية" استراتيجيات الإسكان الحكومي في دول مجلس التعاون وبعض الدول الأوربية، مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية، العدد ٢/٢٠٠٩.
- ٥- وثيقة برنامج جودة الحياة "خطة التنفيذ"، برنامج جودة الحياة، رؤية ٢٠٣٠، المملكة العربية السعودية.
- ٦- أحمد عبد العزيز أحمد البقلي، "مفهوم نوعية الحياة: النشأة والتطور"، ورقة بحثية، معهد التخطيط القومي المركز الديموجرافي، المؤتمر السنوي الثالث والأربعين "قضايا السكان والتنمية الواقع وتحديات المستقبل ما بعد ٢٠١٥، القاهرة: ١٧ - ١٨ ديسمبر ٢٠١٤، <https://www.academia.edu/8/1/2021>.
- ٧- أنيس عبدالرازق صالح بن الحاج، "مظاهر التلوث البصري وأثاره البيئية في مدينة صرمان"، ورقة بحثية، مجلة كلية الآداب، جامعة الزاوية، ليبيا، العدد ٣٣، يونيو ٢٠٢١. www.researchgate.net/27/10/2022.
- ٨- أماني أحمد مشهور، "دور التصميم الداخلي في حجب التلوث السمعي لتحقيق الإقامة الصحية داخل المسكن"، ورقة بحثية، مؤتمر الفنون التطبيقية الدولي الثالث، دمايط، ٢٠١٢، <https://www.academia.edu/19/10/2022>.
- ٩- أيمن محمد يوسف، "قياس وإدارة تنمية المجتمعات العمرانية الجديدة من خلال مؤشرات جودة الحياة" ورقة بحثية، الجهاز القومي للتنسيق الحضاري، ٢٠٠٨. <http://www.urbanharmony.org/download/research/files/dr-ayman%20mostafa.pdf> 8/6/2023
- ١٠- آيات خلف كمال، "التطور التكنولوجي للمباني السكنية ودورها في توفير الطاقة"، ورقة بحثية، مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية، العدد الخامس عشر، مايو ٢٠١٩. https://mjaf.journals.ekb.eg/article_30083_a0df475b02986910ae5d9bff4802b07b.pdf?lang=en 7/11/2022
- ١١- تيسير فكرى، "أثر التلوث البيئي على القدرات العقلية للإنسان"، بحث، مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية، العدد ٦٦١، مارس ٢٠١٦. <http://search.mandumah.com/Record/749558>
- ١٢- زكريا سيد سعيد إبراهيم، "تكنولوجيا غلاف المبنى كمحدد تصميمي للحيز الداخلي"، بحث، مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية، العدد السادس عشر، يوليو ٢٠١٩. <http://search.mandumah.com/Record/961989>
- ١٣- سماح صبحي منصور، "تقييم الأداء الحراري للحوائط الخارجية بالمباني السكنية بالمناطق الحارة الجافة"، بحث، مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية، العدد السادس عشر، يوليو ٢٠١٩. <http://search.mandumah.com/Record/961997>

- Sage, Thousand Oaks, California USA 2007. ISBN 978-1-4129-1608-0 Volume 2, chapter 7.
https://www.who.int/healthinfo/sage/SAGE_Meeting_Dec2012_PowerM.pdf?ua=1 9/1/2021
- 23- R. Costanza, "An integrative approach to quality of life measurement, research, and policy", *Surv. Perspect. Integr. Envir. Soc.*, 1, 11–15, 2008.
https://www.academia.edu/2547853/An_integrative_approach_to_quality_of_life_measurement_research_and_policy 8/6/2023
- ثالثاً : مواقع إنترنت:
- 24- https://www.who.int/healthinfo/sage/SAGE_Meeting_Dec2012_PowerM.pdf?ua=1 9/1/2021
- 25- <https://www.ar.design.ca/how-interior-design-will-improve-your-quality-of-life/> 14/8/2022
- 26- <https://www.apellointeriors.com/how-interior-design-can-improve-the-quality-of-life/> 14/8/2022
- 27- <http://www.jessicadaurayinteriors.com/blog/2014/11/24/how-interior-design-can-improve-quality-of-life> 13/8/2022
- 28- <http://kreatelier.bg/en/2017/01/23/how-can-interior-design-improve-your-quality-of-life/> 13/8/2022
- 29- <https://starryhomestead.com/articles/6-ways-interior-design-can-improve-your-life/> 13/8/2022
- 30- <https://euroluxeinteriors.com/blog/index.php/2015/08/11/interior-design-and-quality-of-life/> 14/8/2022
- 31- https://www.academia.edu/2306848/Interior_architecture_as_an_agent_for_wellbeing 11/8/2022
- 32- <https://www.southgateco.com/how-good-interior-design-can-improve-your-quality-of-life/> 14/8/2022
- 33- <https://www.archdaily.com/935067/how-colors-change-the-perception-of-interior-spaces> 23/5/2023
- 34- <https://www.pinterest.com/pin/wall-ceiling-paint-effects--671810469409181924/> 23/5/2023
- 35- http://www.aun.edu.eg/journal_files/180_J_7024.pdf 23/5/2023
- 36- [http://www.siironline.org/alabwab/derasat\(01\)/384.htm](http://www.siironline.org/alabwab/derasat(01)/384.htm) 22/6/2023
- ١٤- علا محمد سمير اسماعيل، وآخرون، "اقتصاديات التصميم المعماري و الداخلي المستدام"، ورقة بحثية، <https://www.academia.edu/23/5/2021>
- ١٥- منى محمد رضا عزوز، "مدخل للمحافظة على صحة الإنسان داخل الوحدات السكنية من خلال تحسين الأداء البيئي للبيئة المشيدة"، رسالة دكتوراه، كلية الهندسة، جامعة عين شمس، ٢٠١٠.
- ١٦- وليد بن سعد الزامل وآخرون، "تحديات الارتقاء بالأحياء السكنية ضمن إطار جودة الحياة"، ورقة بحثية، منتدى النظرة المستقبلية للأحياء السكنية، وزارة الإسكان، الرياض، المملكة العربية السعودية، ٢٨ ديسمبر ٢٠٢٠.
https://www.researchgate.net/publication/344439190_thdyat_alartqa_balahya_alsknyt_dmn_ata_r_jwtd_alhyat 8/6/2023
- ١٧- ياسر علي معبد فرغلي وآخرون، "أثر نظم التحكم البيئي على الفراغ الداخلي السكني ومستخدميه"، ورقة بحثية، مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية، المجلد السادس، العدد الثلاثون، نوفمبر ٢٠٢١
<https://mjaf.journals.ekb.eg/> 17/10/2022
- ثانياً: المراجع الأجنبية:
- 18- Dianne Smith, and Others, "Interior architecture as an agent for wellbeing", *Journal of the HEIA*, Vol 19, No. 3, 2012.
https://www.academia.edu/2306848/Interior_architecture_as_an_agent_for_wellbeing 11/8/2022
- 19- Krzysztof Owczarek, "THE CONCEPT OF QUALITY OF LIFE", *ACTA NEUROPSYCHOLOGICA*, Vol. 8, No. 3, 2010.
https://www.researchgate.net/publication/289641702_The_concept_of_quality_of_life 8/6/2023
- 20- Marcel W.M. Post, "Definitions of Quality of Life: What Has Happened and How to Move On", *Top Spinal Cord Inj Rehabil*, Volume 20, Issue 3, page 167–180, 2014.
<https://doi.org/10.1310/sci2003-167> 8/6/2023
- 21- Michael Sandford, Associate Interior Designer, PRP Architects, "Can Interior Design Improve the Quality of Life in Extra Care Housing?", Factsheet 34, Housing Learning & Improvement Network, September 2012
www.housinglin.org.uk
- 22- Ruut Veenhoven, QUALITY-OF-LIFE RESEARCH, Bryant, C.D. & Peck, D.L. '21st Century Sociology, A Reference Handbook'