



الأرجونومكس البيئي والوجداني في غرف الشباب وعلاقته بتعزيز رفاهيتهم الحياتية

أمل عبد الرحمن حمود النويصر

أستاذ مشارك، قسم تصميم الأزياء، كلية الفنون والتصميم، جامعة القصيم، المملكة العربية السعودية
البريد الإلكتروني: abnoiesar@qu.edu.sa

الملخص

يهدف البحث الحالي الى دراسته العلاقة بين الوعي بالأرجونومكس (البيئي والوجداني) والرفاهية الحياتية للشباب حيث استخدمت ثلاثة أدوات بحثية متمثلة في (استماره البيانات العامه للشباب واسرهم) استبيان (بالأرجونومكس البيئي والوجداني)، استبيان (الرفاهية الحياتية) وذلك علي عينه غرضيه قوامها (325) شاب جامعي من الجنسين من مدينة القصيم، وقد اتبع المنهج الوصفي التحليلي وتم تحليل البيانات وإجراء المعالجات الاحصائية المناسبة وصولاً لأهم النتائج وهي: ان غالبية العينة في المستوى "المرتفع" في الوعي بإجمالي الأرجونومكس (البيئي والوجداني) بإجمالي وزن نسبي بلغ 85%، وكان الوعي بالأرجونومكس البيئي في المستوى الأول يليه الأرجونومكس الوجداني، وكان مستوى الرفاهية الحياتية للشباب مرتفع بإجمالي وزن نسبي بلغ 84%، وكان محور "الرفاهية الأكاديمية" الترتيب الأول بوزن نسبي 89%، تلاها محور "الرفاهية الجسدية" بوزن نسبي 85%، الرفاهية النفسية والاجتماعية حيث حصل المحوران علي أوزان نسبية (82.7% و 79.1% علي التوالي)، وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين أبعاد الأرجونومكس (البيئي والوجداني) وبين أبعاد الرفاهية الحياتية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة 0.01 في الوعي بالأرجونومكس (البيئي والوجداني) و أبعاد الرفاهية الحياتية المختلفة تبعاً لاختلاف النوع لصالح الإناث، وفقاً لطبيعة الغرفة (خاصة/مشاركة) لصالح "الغرفة الخاصة"، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في الوعي بأبعاد الأرجونومكس أبعاد الرفاهية الحياتية المختلفة بالأرجونومكس (البيئي والوجداني)، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بالأرجونومكس (البيئي والوجداني) وأبعاد الرفاهية الحياتية المختلفة لصالح الشاب في اسر ذات دخل شهري مرتفع، والشباب في اسر للأباء وأمهات حاصلين علي مؤهل جامعي فأعلي، و لصالح الأبن الأول (أكبر الأخوات) في تربيته بين الأخوات ولصالح الشباب في الفئة العمرية الأكبر من (24 : 22) عاماً، ولصالح الأسرة الصغيرة (أقل من 4 أفراد).

الكلمات المفتاحية: الشباب الجامعي، الأرجونومكس البيئي، الأرجونومكس الوجداني، الرفاهية الحياتية.



Environmental and Affective Ergonomics in Youth Bedrooms and Its Relationship to Enhancing Their Life Well-being

Amal Abdulrahman Hamoud Alnowaiser

Associate Professor, Department of Fashion Design, College of Arts and Design, Qassim University, Saudi Arabia

Email: abnoiesar@qu.edu.sa

ABSTRACT

This research aims to investigate the relationship between ergonomic awareness (environmental and affective) and the life well-being of youth. To achieve this objective, three research instruments were utilized: a general demographic data form for the youth and their families, an environmental and affective ergonomics questionnaire, and a life well-being questionnaire. The study was conducted on a purposive sample of (325) male and female university students from the Qassim Region, adopting a descriptive-analytical methodology. Following statistical data analysis and appropriate treatments, the main findings were as follows: The vast majority of the sample exhibited a "high" level of overall ergonomic awareness (environmental and affective), with a total relative weight of 85%. Awareness of environmental ergonomics ranked first, followed by affective ergonomics. The overall life well-being level of the youth was high, with a total relative weight of 84%. The "academic well-being" dimension ranked first with a relative weight of 89%, followed by "physical well-being" at 85%, while "psychological well-being" and "social well-being" achieved relative weights of 82.7% and 79.1%, respectively. A strong, positive, and statistically significant correlation at the (0.01) level was found between the dimensions of ergonomics (environmental and affective) and the dimensions of life well-being. Statistically significant differences at the (0.01) level were observed in ergonomic awareness (environmental and affective) and the various dimensions of life well-being based on gender in favor of females, and based on room nature (private/shared) in favor of a "private room." No statistically significant differences were found between the children of working and non-working mothers regarding their awareness of ergonomic dimensions and life well-being. Statistically significant differences at the (0.05) level were detected in ergonomic awareness and life well-being dimensions in favor of youth from high-income families, youth whose parents hold a university degree or higher, first-born children (eldest siblings), youth in the older age group (22–24 years), and those belonging to small-sized families (less than 5 members).

Keywords: University Youth, Environmental Ergonomics, Affective Ergonomics, Life Well-being.



المقدمة:

يرتبط المسكن بتصميمه الداخلي وعمارته بواقع المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد، كونه يعكس المتغيرات الثقافية، والاقتصادية، والاجتماعية المعاصرة، ويتأثر مباشرة بموارد الأسرة المتاحة واحتياجاتها المعيشية المتجددة. ولم تعد القيمة الوظيفية للمسكن تقتصر على كونه مجرد مأوى مادي (فيزيقي) لحماية الإنسان، بل تعاطمت أهميته ليصبح بيئة حيوية متكاملة تهدف إلى تلبية المتطلبات المتنوعة لكافة أفراد الأسرة، والتي لا تكاد تخلو في سياقها الطبيعي من وجود فئة المراهقين والشباب (عبد اللطيف، 2020).

وتمثل مرحلة الشباب إحدى أكثر المراحل العمرية حرجاً وأهمية في حياة الفرد، إذ تشكل الجسر الانتقالي من الطفولة إلى النضج الكامل، وتصاحبها تغيرات بيولوجية، وسيكولوجية، وسلوكية متسارعة تتطلب احتواءً مكانياً ونفسياً خاصاً. وتكتسب هذه الفئة أهمية استراتيجية مضاعفة في المملكة العربية السعودية، حيث يتميز المجتمع السعودي بتركيبية سكانية فنية (هرم سكاني شاب)، إذ تشير البيانات الرسمية الصادرة عن الهيئة العامة للإحصاء (2023) إلى أن نحو 71% من المواطنين تقع أعمارهم دون سن 35 عاماً، في حين تمثل فئة الشباب بمفهومها المباشر (15-34 عاماً) ما يقارب 36.7% من إجمالي السكان. وتعكس هذه الأرقام القوة الحيوية والإنتاجية المحركة للمجتمع، وهو ما يستوجب توجيه الاهتمام نحو رعاية هذه الفئة الشبابية وتوفير بيئة ملائمة تدعم أبعادهم الفيزيائية، والنفسية، والاجتماعية، بغية تعزيز جودة حياتهم والارتقاء بكفاءتهم الإنتاجية.

ولتجسيد هذه الملاءمة على الصعيد الفراغي، يبرز علم الأرجونوميكس كمدخل تصميمي محوري يضع العنصر البشري في صدارة أولوياته لتحسين أدائه وصحته داخل المسكن، إذ يُعرّف الأرجونوميكس بأنه علم وفن التصميم الموجه لراحة البشر ورفاهيتهم عبر تطوير المنتجات، والألات، والبيئات المحيطة لتحقيق الأمان والفاعلية (مصطفى، 2010). وفي هذا الإطار، يسعى الأرجونوميكس إلى تلبية حاجات أساسية تشمل: الأمان بجانيه الحسي والمعنوي، والراحة المتوافقة مع الطبيعة البشرية، وسهولة الاستخدام دون إجهاد، فضلاً عن تعزيز الإنتاجية والأداء لإنجاز المهام بكفاءة، وصولاً إلى البعد الجمالي الذي يضمن التناسق البصري مع البيئة المحيطة (محسوب، 2013).

ويتجلى الأرجونوميكس البيئي (أو الفيزيقي) كمدخل يُعنى بدراسة وتحليل المؤثرات المادية المحيطة بالإنسان داخل الفراغ، مثل: الإضاءة والضوضاء ودرجات الحرارة والرطوبة والتهوية، بهدف موازنتها مع قدرات الفرد البدنية والفسولوجية، بما يضمن تقليل الإجهاد ورفع كفاءة الأداء الإنساني. فكلما شعر الفرد بالراحة الفيزيائية وتلافي الإجهاد البدني، تعاظم لديه الشعور بالرفاهية والاستقرار الذاتي. بناءً على ذلك، فإن قصور البيئة السكنية عن تلبية هذه الاحتياجات الأرجونوميكية الخاصة بالشباب يؤدي طردياً إلى زيادة معدلات التوتر، واضطراب تشكيل الهوية، ونفورهم التام من الفراغ السكني، في حين تسهم البيئة المتوازنة في تقليل الضغوط المعرفية والبدنية، وتعزيز مشاعر الراحة، وبث الطاقة الإيجابية في الفراغ.

(Budianto et al., 2018; Kumar et al., 2017)

وينعكس هذا الدور محورياً في تحسين جودة البيئة المعيشية للأفراد، وتحويلها إلى حيز آمن ومريح عبر الضبط الدقيق للمحددات المناخية والضوئية، إلى جانب تنظيم وتخطيط أماكن الأنشطة والعمل بكيفية تضمن تحقيق أعلى مستويات الإنتاجية بأقل مجهود بدني ممكن (عبد الحميد وشحاتة، 2020). وفي سياق مواكبة متطلبات وضغوطات الحياة المعاصرة، امتدت تطبيقات الأرجونوميكس البيئي لتشمل أتمتة المهام اليومية عبر دمج الأنظمة الذكية داخل المسكن، وهو ما يبرهن على تأثيرها الإيجابي في خفض معدلات التوتر وتوفير الدعم والراحة، حيث تساهم برمجة الممارسات المتكررة وفقاً لاحتياجات القاطنين في تعزيز الشعور بالرفاهية والاستقرار النفسي داخل البيئة السكنية (رشدي، 2022).

إذ أكدت دراستا عبد الرحمن (2022) وخالدة (2016) أن تطبيق مبادئ الأرجونوميكس البيئي يترك أثراً إيجابياً بالغا على كفاءة الأفراد وصحتهم المستدامة، موصيتين بضرورة رفع مستوى الوعي المجتمعي بمفاهيم هذا العلم وتطبيقاته المنزلية. ويتطابق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة (Chandrasekar, 2011) من أن الظروف البيئية المحيطة بالإنسان تشكل متغيراً حاسماً في مستويات الأداء الوظيفي والبدني، داعيةً إلى إعادة ربط البيانات المبنية بالطبيعة عبر تفعيل الحلول الخضراء ونباتات الزينة والاهتمام بمخرجات التهوية الصحية والإضاءة المتوازنة وسيكولوجية الألوان.



وفي السياق ذاته، أكدت دراسة مصطفى ويمينة (2017) أن الاستجابة للمحددات الفيزيائية الصحية -كالحد من الضوضاء وضبط النقاء الهوائي والبصري- وتدعيم العناصر الجمالية والمادية بالمسكن، تُعد ركيزة أساسية لتعزيز شعور القاطنين بالراحة النفسية والبدنية، والوصول بأدائهم اليومي وأنشطتهم المعيشية إلى أقصى مستويات الفعالية والإنتاجية الإنسانية.

ويكامل التنظيم الفيزيقي للفراغ المعماري مع دمج التقنيات الرقمية الحديثة، حيث يساهم توظيف الأنظمة الذكية في تصميم المسكن المعاصر في تعزيز الحالة النفسية الإيجابية للأفراد، وتوليد عواطف الأمان والسلامة الشخصية لديهم. وتنعكس أتمتة الفراغ السكني إيجابياً على تماسك الأسرة وتعميق روابط الانتماء، فضلاً عن توفير شعور مستدام بالأطمئنان الوجداني الناتج عن القدرة التقنية على تتبع المؤشرات الصحية الذاتية، وإدارة شؤون أفراد الأسرة بمرونة تامة (عبد النبي، 2025).

كما يُساهم دمج هذه الأنظمة الذكية في إعادة تشكيل مفهوم الراحة والأمن والرفاهية وكفاءة الأداء الوظيفي داخل المسكن المعاصر، إذ يتيح هذا النهج المتطور للأتمتة السكنية للمستفيدين الارتقاء بتجربتهم المعيشية والتكيف ببساطة مع متطلبات الحياة اليومية وضغوطها، لا سيّما وأن تطبيقات الأنظمة الذكية في التصميم الداخلي تؤثر بشكل مباشر وملحوس في مشاعر الأفراد وإحساسهم بالرضا والرفاهية الذاتية.

(Marikyan & Alamanos, 2023)

يُعنى الأرجونوميكس البدني بتصميم الأثاث المنزلي والمكتبي والطاولات والمقاعد والآلات الصناعية والمدنية كأجهزة القياس ووسائل العرض، لضمان مواءمتها المادية مع جسم الإنسان (IEA & ILO, 2020). غير أن الفكر التصميمي الحديث تجاوز هذه المعايير الأنثروبومترية الجسدية نحو شقين مكملين لبعضهما، هما: الأرجونوميكس البيئي لضبط المكونات الفيزيائية الفراغية كفاءة وأماناً، والأرجونوميكس الوجداني المعني بالاحتياجات العاطفية والنفسية للشباب، لتكريس الراحة والاستقلال والانتماء داخل الفراغ (سعد، 2022). ويستهدف هذا المدخل الوجداني تقليل وطأة التوترات النفسية والعصبية المعاصرة في المحيط المعيشي، مرتكزاً على الأثر السيكولوجي للألوان، والظلال، والقيم الجمالية البصرية، وتوفير الخصوصية السكنية التي تعزز ارتباط الفرد بالمكان (السيد، 2023، جليل، 2014). ومن ثمّ، يتجلى التكامل الوظيفي هنا: فالأرجونوميكس البيئي يضمن كفاءة الجسد وسلامته الفسيولوجية، بينما يحمي الأرجونوميكس الوجداني الصحة النفسية والمزاجية، وينتج عن هذا التمازج بيئة سكنية شاملة تحد من الإجهاد المشترك (البدني والنفسي)، وترتقي بمعدلات الإنتاجية والرفاهية للمستفيد النهائي. (Siepmann & Kowalczyk, 2021).

ولا يتوقف مفهوم الرفاهية عند مجرد تلاشي المشاعر السلبية، بل يمتد ليعبر عن حالة ديناميكية متكاملة تمكن الفرد من إدراك إمكاناته الذاتية، والتكيف الكفء مع ضغوط الحياة الطبيعية، ليعيش منسجماً وراضياً داخل بيئته المحيطة. ويُعد الانخراط الإيجابي في المعترك الحياتي أحد الأركان الجوهرية المؤدية لازدهار الأفراد، وهو ما يفرض عيش حياة فاعلة تركز على المشاركة النشطة، والوعي بالمهارات اللازمة لمجابهة التحديات بفعالية في شتى جوانب الأداء البشري (محمد، 2025).

وتعكس الرفاهية حالة من السعادة النفسية والارتياح الداخلي النابع من الرضا العام للفرد عن مجريات حياته، وإشباع متطلباته، وتحقيق تطلعاته الشخصية، بالتوازي مع بناء شبكة علاقات اجتماعية إيجابية وثيقة مع الآخرين (قاسم وعبد اللاه، 2018).

وبشكل عام تتأسس الرفاهية على ثلاثة أبعاد رئيسية متلازمة هي: البعد العضوي (الجسدي) الدال على جودة الحياة المرتبطة بالصحة البدنية واللياقة والممارسات الصحية السليمة، والبعد النفسي (الذاتي) الذي يمثل مؤشراً جوهرياً للصحة النفسية يعكس مدى تقبل الفرد لذاته، ودرجة توافقه مع بيئته المادية والاجتماعية، ونظراته التفاضلية للمستقبل (عايدي، 2019)، وأخيراً البعد الاجتماعي المتمثل في قدرة الفرد على التفاعل المتناغم وصياغة علاقات إيجابية مثمرة مع أسرته ومجتمعه. وفي هذا الإطار يؤكد (Ruggeri et al., 2020) أن معدلات تحقيق هذه الرفاهية وازدهارها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى إدراك الفرد لمتغيرات بنوية أساسية، تشمل: الكفاءة الذاتية والاستقرار العاطفي والمشاركة الفاعلة والوعي بالمعنى والتفاؤل وتوليد العواطف الإيجابية فضلاً عن المرونة النفسية واحترام الذات والحيوية النشطة.



مشكلة البحث:

يُمثل الشباب القوة البشرية والديناميكية الأساسية في المجتمع بيد أنهم يواجهون في العصر الراهن ضغوطاً أكاديمية واجتماعية وتقنية متزايدة ترفع من مستويات القلق والتوتر لديهم، وتتسم هذه المرحلة العمرية بنمو نفسي متسارع تزداد فيه الحاجة إلى الاستقلالية وتأكيد الذات وتشكيل الهوية الشخصية (الخرافي والقحطاني، 2016). وفي خضم هذه التحديات يبرز المسكن باعتباره الملاذ الآمن والبيئة الفيزيائية التي يستعيد فيها الشاب طاقته وينال قسطاً من الراحة بعد عناء الضغوط والمسؤوليات اليومية، لذا غدا من الضروري أن يوفر التصميم الداخلي أعلى درجات الحماية والراحة، حيث يُقاس مستوى رفاهية الأفراد بمدى الدعم النفسي والوظيفي الذي تقدمه مساكنهم، وما تساهم به في تعزيز الحالة النفسية الإيجابية والشعور بالأمن والسلامة والانتماء الأسري، فضلاً عن توفير الطمأنينة عبر القدرة على تتبع الحالة الصحية الذاتية ورعاية أفراد الأسرة.

(Leong Yee Rock et al., 2022)

ومن هذا المنطلق لم تعد غرف نوم الشباب مجرد حيز مادي للنوم والاسترخاء، بل تحولت إلى "عالم خاص" وبيئة هجينة متعددة الوظائف تعمل كملجأ نفسي يمارسون فيه خصوصيتهم، ويعبرون من خلاله عن هوياتهم واستقلاليتهم (عثمان، 2023). فالشباب بحاجة إلى مساحة شخصية تتيح له الانعزال عن الضغوط الخارجية وتفرغ طاقته العاطفية والفكرية، لاسيما وأنها تمثل مركزاً للإنتاج والإبداع يوفر الهدوء اللازم للتركيز والدراسة ومواكبة متطلبات التعلم عن بُعد، إذ إن تفاعل الشاب مع المكونات المادية والفراغية المحيطة به يعكس اهتماماته ويمي تدريباً إحساسه بفرديته وثقته بذاته (Shinde, 2022 & Sadana). بناءً على ذلك لا تُعد الخصوصية في غرف الشباب ترفاً تصميمياً، بل ضرورة حتمية للنمو النفسي والوجداني، لكونها تعزز الكرامة الشخصية والرفاهية، حيث يسعى الشباب نحو الخصوصية العاطفية كأداة مكانية محمية تمنحهم مساحة للتأمل واكتشاف الذات بعيداً عن الرقابة المباشرة. ومع ذلك، تُصنف غرف الشباب كمنظومات فراغية معقدة وملينة بالتناقضات، فهي تؤدي دوراً مزدوجاً كمساحات لتثبيت الهوية وتوفير الملاذ في الأوقات العصيبة، وفي الوقت ذاته قد تتحول إلى حيز للهروب من التحكم والتنظير (محمد، 2021).

وتشير دراسة يعقوبي وعابي (2008) إلى وجود علاقة طردية بين تدني جودة الفراغات السكنية -التي تعاني من الازدحام، وسوء التهوية، وانعدام الحيز الخاص- وظاهرة "الهروب المكاني" لدى الشباب. فعندما يفشل الفراغ الداخلي في احتواء متطلبات الاستقلالية والأنشطة الترفيهية والتعليمية المتجددة، فإنه يدفع هؤلاء الشباب قسراً إلى قضاء معظم أوقاتهم خارج المنزل، أو اللجوء المفرط للعزلة الرقمية والافتراضية، مما يذكي مشاعر الاغتراب الاجتماعي ويضعف قنوات التواصل البناء مع بقية أفراد الأسرة.

وأثبتت المقارنات التصميمية الحديثة أن الموازنة الدقيقة بين محددات الأرجونوميكس في الفراغ، وإعطاء الفراغ الصفة الذاتية، ودمج المكونات الثقافية والعاطفية، تعد استراتيجية فعالة في خلق بيئة معيشية جاذبة تعزز الارتباط الوجداني بالأماكن (Firzan, 2025 & Rui). كما أن القدرة على تشكيل الفراغ السكني وجعله ذا طابع شخصي ومرح ووجداني ينعكس في إثارة الشعور بالانتماء واستحضار الذكريات وتوليد المشاعر الإيجابية الدافئة. كذلك فإن مزج الثقافات المختلفة يُثري الفراغات المعيشية بجماليات غنية بالتاريخ والتقاليد المنعكسة نفسياً على الساكن (Chauhan, 2024 & Pradhan).

وتتعدد جوانب علم الأرجونوميكس لتشمل أبعاداً وقائية وعلاجية وإنسانية ومادية ومن ثم فإن تطبيقاته تتفرع ميثودولوجياً لتغطي مجالات بنوية حيوية أبرزها: المجال البدني والذهني والتنظيمي والبيئي والوجداني والثقافي (Kowalczyk, 2021 & Siepmann). ويظهر هذا التنوع مدى قدرة علم الأرجونوميكس على الإحاطة بكافة الأنشطة البشرية وضبطها فراغياً، فيسهل الأرجونوميكس العاطفي في الرضا الفراغي وتحسين الصحة النفسية والرفاهية العامة للمستخدمين، إذ يرتقي بالراحة العاطفية ويؤكد بصفة مستمرة أن البيئة المادية تؤثر تأثيراً مباشراً على المشاعر والفهم الإدراكي والتقدير الجمالية للتصميم الداخلي (Kim, 2022). بناءً على ذلك، فإن دمج المتغيرات الوجدانية التابعة (للأرجونوميكس العاطفي) مع العناصر الثقافية في التصميمات الداخلية ينعكس على إنتاجية المستخدمين ورضاهم وجودة حياتهم المعيشية فضلاً عن تأثيره الجوهري في صياغة حالتهم المزاجية، فالفراغ الداخلي المنظم جيداً يعزز التفاعلات الاجتماعية الإيجابية ويقلل من مشاعر القلق والتوتر (Payne, 2020).



وتتداخل محددات الراحة البيئية والضوئية داخل الفراغ المعماري لتعكس مباشرة على الاستجابات الفسيولوجية والسيكولوجية للمستخدم، فتؤثر تطبيقات الأرجونوميكس البيئي في كفاءة الحواس البشرية وسعة المجال البصري للفرد، فضلاً عن تأثيرها الجوهري على آليات الحركة والتحكم الفسيولوجي وعمليات الإدراك الزمني والمكاني فالإضاءة تتدخل في تنظيم الإيقاع اليومي للإنسان عبر تأثيرها المباشر على الساعة البيولوجية حيث يؤدي اختلال توقيت الضوء أو سوء توزيعه لفترات طويلة إلى اضطرابات حادة في النوم والمزاج، وهي مشكلات تؤثر سلباً على سلامة المستخدم وصحته الذهنية (Benavente-Peces, 2019).

كما أن الاختلافات والتباينات في مستويات الراحة الحرارية داخل بيئة النشاط تؤثر تأثيراً جوهرياً على الصحة البدنية وأداء العمل على حد سواء، كما أن توفير الراحة النفسية من أهم المتطلبات الإنسانية الحتمية التي تتجاوز مجرد تلبية المتطلبات الجسدية الاستاتيكية، لتصل إلى رغبة الفرد العميقة في الارتباط والتعايش المستقر مع البيئة الداخلية والشعور بالسعادة والرضا فيها. فالإنسان بطبيعته يحتاج إلى التغيير البصري والحسي المستمر للحفاظ على حيويته ونشاطه ومستوى ذكائه الإدراكي، حيث يؤدي غياب مثل هذه المتغيرات الفراغية إلى أضرار نفسية وسلوكية بالغة كالشعور بالملل والنمطية في الأداء والإصابة بالاكتئاب السكني. ومن جانب آخر يحتاج الفرد إلى استثارة مشاعر الاكتشاف التي يمكن تحقيقها هندسياً بتصميم بيئة داخلية ديناميكية، تتضمن متغيرات حسية متلاحقة ومواضع مشاهدة متجددة ومدرسة أرجونومياً (هندي وآخرون، 2025). وهناك ضرورة واضحة تفرض الموازنة بين متطلبات الأرجونوميكس البيئي -ودمج الأنظمة الذكية والأتمتة لتخفيض العبء البدني والتوتر- وبين متطلبات الأرجونوميكس الوجداني والعاطفي كالخصوصية الفراغية وتأكيد الهوية والرفاهية النفسية داخل غرف الشباب (آل شيخ، 2017). وتتجلى أهمية هذا التكامل البيئي بين الوعي بالأرجونوميكس البيئي والوجداني في قدرته الشاملة على تعزيز الرفاهية الذاتية لدى فئة الشباب، حيث تسهم البيئة المصممة وفق هذا المنظور التكاملي في تقليل العبء المعرفي والفسيولوجي الواقع عليهم، محولة العرفة السكنية من مجرد "مساحة فيزيقية جامدة" إلى "مكان عاطفي حيوي" يدعم نمو الشاب وتطوره الذاتي. إن التطبيق المتوازن والمدرّس لهذا المدخل يهدف بالأساس إلى تحويل غرف الشباب المعاصرة إلى "ملجأ نفسي" متكامل، يمتص الضغوط والاضطرابات اليومية المتسارعة، ويبعث في النفس مشاعر الأمان والراحة والاستقرار الانفعالي (علي، 2024، Diener et al., 2018).

ويسعى الشباب بوعيهم إلى إعادة تأسيس وتأسيس علاقتهم بالبيئة الطبيعية داخل حيزهم الخاص لتحسين جودة الفراغ الداخلي وترقية معايير البيئة (Wegener, 2023 & Schmidt). ويتحقق ذلك التوجه عبر إعطاء الأولوية لتطبيقات "الحيوية والطبيعية" التي تلبي حاجة الإنسان الفطرية من خلال توظيف واستغلال عناصر الصوت والرائحة واللون واللمس والمناظر الطبيعية، أو عبر محاكاتها المباشرة داخل الغرفة، كاستخدام نباتات الزينة (الأصص) أو أحواض الأسماك أو النوافير المنزلية المصغرة. ويهدف هذا الاتصال البيئي الواعي إلى ترقية أبعاد الصحة البدنية والنفسية والعقلية للشباب. وتؤكد (Zhong, 2022) أن هناك علاقة طردية بين الاستقلالية الفراغية والرفاهية الروحية والرضا السكني الشامل لدى القاطنين، ويمتد البعد الوجداني للأرجونوميكس ليشمل حرية الشاب في صياغة بيئته المادية وهندستها بما يتوافق مع تفضيلاته ورؤيته الذاتية، إذ تعكس خياراته الشخصية في انتقاء البوسترات، واللوحات الجدارية، وطريقة تنسيق قطع الأثاث رغبته المتنامية في الاستقلالية والسيطرة المكانية، وهو ما يُعد ركيزة أساسية لتحقيق الأمان النفسي والتميز الفردي في هذه المرحلة العمرية الحرجة. وعندما تلبي الغرفة تطلعات الشاب وتوفر له الراحة البدنية والنفسية، يرتفع لديه مؤشر "الرضا السكني"، وهو ما ينعكس طردياً على استقراره العاطفي وتوافقه الاجتماعي.

(سعد، 2022، Parsons, 2014)

ويتكامل هذا التوافق مع أبعاد الرفاهية الروحية والتي تُعنى بقدرة الفرد على دمج المعنى والهدف في حياته من خلال تعميق ارتباطه بذاته أو بالآخرين أو بالهويات الثقافية والجمالية كالفنون والموسيقى والأدب ومكونات البيئة الحيوية، مما يؤصل لعلاقة مترنة بين حياته الخاصة والعالم الأوسع من حوله (المغاوري، 2023). وتؤكد دراسة كل من عبد الرحمن (2022) وLincoln (2014) أن الفراغات الداخلية التي تقفّر إلى التنظيم المدرّس للأثاث وللأغراض المختلفة أو تعاني من التكدس والتلوث البصري تساهم مباشرة في رفع مستويات التوتر والقلق لدى القاطنين، بينما تعمل الفراغات المنظمة والمطعمة بعناصر الطبيعة الحية بمثابة "منظم انفعالي فيزيقي" يخفف من وطأة الضغوط النفسية والذهنية المتسارعة. ويرتبط تحقيق الرفاهية الجسدية والصحية داخل



المسكن بتوفير إحساس الرضا الفراغي الناتج عن الراحة البدنية وجودة تقييم الأداء الوظيفي، والتي تتشكل من خلال تضايف عناصر البيئة الداخلية المذكورة (Schmidt, 2023 & Wegener). وينعكس هذا الاستقرار البدني طردياً على الرفاهية الاجتماعية التي تمنح الفرد القوة والقدرة على التعامل مع الصعوبات والتحديات اليومية والتعافي منها، وتعزز قابليته لبناء علاقات إيجابية متزنة مع الآخرين وتعميق شعوره بالانتماء المجتمعي القائم على الاحترام المتبادل والتعاطف والرحمة، مما يجعل الرفاهية الاجتماعية ركيزة أساسية من ركائز المساواة وأحد الجوانب الجوهرية المحددة للسلامة والعافية العقلية (كرم وحسن، 2025). كما تُعد الرفاهية النفسية مؤشراً حاسماً على تدفق المشاعر الإيجابية النابعة من رضا الفرد عن ذاته وحياته بصفة عامة وسعيه الدؤوب لتحقيق أهداف قيمة وتعزيز استقلاله في تحديد مسار حياته، وتمكينه من إقامة شبكة علاقات اجتماعية مثمرة، ومن ثم تصبح الرفاهية دليلاً جلياً على تمتع الفرد بالصحة النفسية المتكاملة في محيطه المعيشي.

(عبد الجواد، 2019).

تتحقق الرفاهية الإنسانية بشكل مثالي عندما يكون الفرد قادراً على الاستمتاع بتفاصيل حياته اليومية، وامتلاك الموارد الفراغية والنفسية البديلة التي يمكن الاعتماد عليها لإدارة تقلبات الحياة والأحداث المؤلمة والضاغطة، دون الشعور بالتوتر المفرط أو الإجهاد الذهني المستمر (آل خليفة، 2020). وفي هذا الصدد أثبتت دراسة Ramalho et al (2019) أن لتطبيقات الأرجونوميكس دوراً محورياً في تحسين جودة الحياة الشاملة وتنمية البيئة المحيطة بالإنسان ورفع معدلات أدائه البدني والوظيفي. ويتسق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة Healy et al (2014) التي أكدت فاعلية مبادئ الأرجونوميكس البيئي في تحسين مستويات الإنجاز الأكاديمي والقدرة على التحصيل الدراسي لدى الطلاب، حيث كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تطبيقات الأرجونوميكس وارتفاع درجات الاستيعاب والقدرة على التحمل البدني وزيادة معدلات الانتباه والتركيز لفترات زمنية أطول دون إجهاد.

وعلى النقيض من ذلك فإن الأوضاع السكنية غير الملائمة وتدني كفاءة الفراغات الداخلية تدفع الشباب والمراهقين إلى قضاء معظم أوقاتهم خارج المنزل، مما يؤثر سلباً على استقرارهم النفسي وعلاقاتهم الأسرية، بينما تسهم البيئة السكنية المهيأة إيجابياً في تعزيز أدائهم وإنتاجيتهم وتوافقهم الاجتماعي (يعقوبي وعابى، 2008). ومن هنا، تنبثق الأهمية المحورية لتهيئة الفراغ السكني الخاص بالشباب - المتمثل في غرف النوم الخاصة - باعتبارها "المركز الجيوي" والملاذ الفراغي الذي يقضون فيه معظم أوقاتهم للدراسة والنوم والاسترخاء وتشكيل معالم الهوية الشخصية المستقلة، ونبعت فكرة البحث للإجابة على التساؤل الرئيسي التالي: ما العلاقة بين الوعي بالأرجونوميكس (البيئي والوجداني) والرفاهية الحياتية للشباب؟ وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- ما واقع الأرجونوميكس في البيئة السكنية لغرفة النوم للشباب؟
- 2- ما مستوى الوعي بالأرجونوميكس البيئي والوجداني في غرف الشباب (عينة البحث)؟
- 3- ما مستوى الرفاهية الحياتية للشباب التي يشعر بها الشباب في بيئتهم السكنية الخاصة؟
- 4- هل توجد علاقة ارتباطية بين الوعي بالأرجونوميكس (البيئي والوجداني) والرفاهية الحياتية بمحاورها (الرفاهية الجسدية - الرفاهية النفسية - الرفاهية الاجتماعية - الرفاهية الأكاديمية) للشباب؟
- 5- هل يختلف الوعي بالأرجونوميكس (البيئي والوجداني) والرفاهية الحياتية للشباب (باختلاف المتغيرات الديموغرافية (النوع - السن - طبيعة الغرفة - الدخل الشهري للأسرة - تعليم الوالدين - الترتيب بين الأخوة - عدد أفراد الأسرة)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث بصفة أساسية إلى التعرف على العلاقة بين الوعي بالأرجونوميكس (البيئي والوجداني) والرفاهية الحياتية للشباب بمحاورها (الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، والأكاديمية)، وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

- 1- رصد واقع الأرجونوميكس في البيئة السكنية لغرف الشباب من حيث الملاءمة الوظيفية، والأنشطة التي تُمارس بها، ومدى رضاهم عنها، ومقترحات تحسينها.
- 2- الكشف عن مستوى توافر الوعي بالأرجونوميكس البيئي والوجداني في غرف الشباب عينة البحث.



- 3- تحديد مستوى الرفاهية الحياتية التي يشعر بها الشباب في غرفهم بالبيئة السكنية.
- 4- توضيح العلاقة الارتباطية بين الوعي بالأرجونوميكس (البيئي والوجداني) والرفاهية الحياتية بمحاورها (الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، والأكاديمية) للشباب.
- 5- الكشف عن الفروق في الوعي بالأرجونوميكس (البيئي والوجداني) والرفاهية الحياتية للشباب بمحاورها تبعاً لاختلاف كل من: (النوع، والسن، وعمل الأم، وطبيعة الغرفة).
- 6- الكشف عن التباين في الوعي بالأرجونوميكس (البيئي والوجداني) تبعاً لاختلاف كل من: (الدخل الشهري للأسرة، وموئل الوالدين، والترتيب الولادي، والسن، وعدد أفراد الأسرة).
- 7- توضيح التباين في الرفاهية الحياتية للشباب تبعاً لاختلاف كل من: (الدخل الشهري للأسرة، وموئل الوالدين، والترتيب الولادي، والسن، وعدد أفراد الأسرة).

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

- تبرز أهمية الدراسة في تناولها لشريحة حيوية من شرائح المجتمع وهم الشباب الذين يحملون على عاتقهم نهضة الوطن وتقدمه، إذ إن شاب العصر الحديث محاط بضغوط نفسية عديدة ناتجة عن صعوبات الحياة، لذا فهو يسعى لتحقيق بيئة آمنة وهادئة في مسكنه يشعر فيها بالخصوصية وحرية التعبير عن ذاته.
- تسليط الضوء على ضرورة توفير معلومات إرشادية تساعد الأسرة والمصمم الداخلي على الإعداد الجيد والتخطيط، والإلمام بمتطلبات البيئة السكنية لتهيئة الفراغ السكني للشباب، ليس فقط من خلال تلبية احتياجاتهم الفسيولوجية التي تعتمد عليها ممارسة الأنشطة اليومية، بل يمتد ذلك إلى تحقيق الاحتياجات السيكولوجية التي تعمل على تعزيز العواطف الإيجابية لديهم، وتحقيق مستويات عالية من الرفاهية.
- الإسهام في زيادة المعرفة النظرية والعلمية حول دور الأرجونوميكس في تلبية الاحتياجات البشرية والمتطلبات الوظيفية الأساسية والجمالية، للحصول على فراغ مريح يواكب العصر والتطورات الحديثة والذكية في التصميم الداخلي لغرف الشباب، بما يحقق الراحة الجسدية والنفسية بالفراغ الداخلي، ويسهم في زيادة الشعور بالرفاهية الحياتية.
- إثراء المكتبة المحلية والعربية في مجال التخصص بمعارف جديدة، من خلال تناول موضوع حيوي في مجال الأرجونوميكس في التصميم الداخلي المقدم للشباب الجامعي (قادة المستقبل)، بهدف تحقيق الرفاهية الحياتية لهم بدءاً من المعيشة بالمسكن، كما يُتوقع أن يسليط البحث الضوء على دراسات أخرى ترتبط بهذا المجال، مما يسهم في إحداث التراكم العلمي والمعرفي في التخصص.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- تكمن الأهمية التطبيقية لهذا البحث في إعداد أدوات بحثية لدراسة مدى الوعي بتطبيق الأرجونوميكس في غرف الشباب، حيث تُعد أحد المداخل التي تجمع بين البيئة الفيزيائية والوجدانية بهدف توفير بيئة آمنة ومؤهلة للتعبير عن أنفسهم وتطوير شخصياتهم، وتحقيق متطلبات نموهم من خلال ممارسة هواياتهم والشعور بالاستقلالية والخصوصية، بما ينعكس على شعورهم بالرفاهية والرضا عن الحياة.
- تتجلى أهمية البحث في المساهمة في دراسة تطبيقات الأرجونوميكس واهتمامه بالإنسان بما يسهم في تحقيق الرفاهية والارتياح والطمأنينة الجسدية والنفسية والاجتماعية والرضا عن الحياة.

الأسلوب البحثي:

أولاً: فروض البحث

- 1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي بالأرجونوميكس (البيئي والوجداني) والرفاهية الحياتية بمحاورها (الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، والأكاديمية) لدى شباب عينة البحث.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي بالأرجونوميكس (البيئي والوجداني) تبعاً لاختلاف كل من: (النوع، والسن، وعمل الأم، وطبيعة الغرفة).
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية الحياتية للشباب بمحاورها (الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، والأكاديمية) تبعاً لاختلاف كل من: (النوع، والسن، وعمل الأم، وطبيعة الغرفة).



- 4- يوجد تباين دال إحصائياً في الوعي بالأرجونوميكس (البيئي والوجداني) تبعاً لاختلاف كل من: (الدخل الشهري للأسرة، ومؤهل الوالدين، والترتيب الولادي، والسن، وعدد أفراد الأسرة).
- 5- يوجد تباين دال إحصائياً في الرفاهية الحياتية للشباب تبعاً لاختلاف كل من: (الدخل الشهري للأسرة، ومؤهل الوالدين، والترتيب الولادي، والسن، وعدد أفراد الأسرة).

ثانياً: منهج البحث

تتبع هذه الدراسة **المنهج الوصفي التحليلي**، وهو المنهج الذي يهتم بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع، من خلال وصفها وصفاً دقيقاً والتعبير عنها وصفاً وكمياً (الشريبي، 2021). وفي هذا البحث، تستخدم الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ومنهج العلاقات الارتباطية، وذلك لتحليل تأثير المتغيرات المستقلة (المتعلقة في متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي والسكني، والوعي بالأرجونوميكس البيئي والوجداني) على المتغيرات التابعة، وهي: الرفاهية الحياتية بمحاورها (الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، والأكاديمية).

مصطلحات البحث:

الأرجونوميكس:

- الدراسة العلمية بين الإنسان وبيئته عمله. (عبد الخالق، 2019)
- هو فن التصميم لراحة ورفاهية البشر معتمداً على البيانات والنظريات العلمية ومعالجتها لتصميم بيئة عمل آمنة وتحقيق التوافق بين البشر والبيئة التي يعملون فيها، ويهتم بدراسة الجوانب الفسيولوجية في جسم الإنسان ويدرس سلوكه وانفعالاته وردود أفعاله ووظائف أعضائه وقياساته الجسمية محولاً وضع قواعد علمية لتصميم أدوات ومعدات تتماشى مع قدراته وإمكاناته (سعد، 2022)
- **الأرجونوميكس البيئي:** يقصد به الهندسة البشرية البيئي الذي يهتم بالظروف والعوامل الفيزيائية المحيطة بالإنسان داخل الفراغ، وكيفية تأثيرها على وظائف جسمه وحالته الصحية والإنتاجية (النقيب، 2022).
- **الأرجونوميكس البيئي اجرائياً:** إدراك الشباب، لطبيعة البيئة التي يعيشون فيها - غرفتهم - وضبط وتوجيه المكونات البيئية المادية وغير الملموسة لتوفير مناخ داخلي صحي يمنع الإجهاد الحسي والبدني للمستخدم، مع الإحساس بالمسؤولية تجاه الحفاظ عليها.
- **الأرجونوميكس الوجداني:** علم هندسة العوامل البشرية العاطفي ويهتم بدراسة العلاقات العاطفية الذاتية بين المستخدمين والمنتجات، وكيفية ترجمة الخصائص الفيزيائية للمنتج إلى مشاعر نفسية مريحة تعزز جودة الحياة عن طريق تكييف البيئة المحيطة به والمهام اليومية لتتوافق مع مشاعر الإنسان، مما يقلل الإجهاد النفسي ويزيد الإنتاجية والراحة (بلمجاهد، 2018)، (الجهني، 2020).
- **الأرجونوميكس الوجداني اجرائياً:** يقصد به وعي الشباب بالتأثير العاطفي للمكونات البيئية الفيزيائية والمادية والتصميمية (كالألوان، والخامات، والديكور، وتوزيع الأثاث، والإضاءة التعبيرية، وتصميم بيوفيللي) بهدف تحويل الغرفة من مجرد حيز فيزيائي للنوم ومساحة شخصية مستقلة تدعم السلامة البدنية والعاطفية وتحقيق الرضا، وتقلل معدلات التوتر والملل والقلق وتزيد من الولاء والراحة النفسية والمشاعر والحالة المزاجية له ويركز الأرجونوميكس البيئي على العوامل الفيزيائية الملموسة المحيطة بالإنسان لحمايته من الإجهاد البدني، بينما يركز الأرجونوميكس العاطفي على الأمان النفسي والذهني لمنع الاحتراق العاطفي والتوتر.

الشباب:

- يقصد به الشباب الجامعي وهي الشريحة العمرية التي تتضمن دوافع وحاجات محددة ولها موقعها في بناء المجتمع. (خلف، 2019). ويتم تناوله في ضوء ثلاثة معايير أساسية وهي:
- أ- **المعيار الزمني:** يتحدد الشباب الجامعي بأنه مرحلة عمرية تقع بين ثمانية عشر عاماً، وحتى الرابعة والعشرين. (2022)، في حين يرى (جاء، 2022) ان الشباب الجامعي فئة الشباب في سن المرحلة الجامعية، وتتراوح أعمارهم عادة بين 18 و22 سنة.
- ب- **معيار السمات والخصائص النفسية والسلوكية للشباب الجامعي:** ويشمل الرغبة في التجديد والقدرة على الإنجاز والمساهمة في إحداث التغيير، وكسب المعرفة، إلى جانب السمات الشباب العامة في تلك المرحلة.
- ج- **المعيار الاجتماعي:** يتحدد بالوضع والمكانة التي يشغلها الشباب الجامعي، فقد يكون طالباً في إحدى الكليات النظرية أو العملية أو أحد المعاهد العليا التي تشملها مرحلة التعليم الجامعي. (وداعة الله، 2020)



الشباب اجرائياً: يقصد بهم في هذا البحث مرحلة الدراسة الجامعية أو بداية الانخراط في سوق العمل، وتنقسم بزيادة وقت المذاكرة والتحصيل المعرفي، واستخدام التقنيات وهي فترة الشباب المتوسط من (18 - 24 سنة) وقد تزيد أو تقل في حدود عامين قبل نقطة البداية وبعد نقطة النهاية، ويحتاج الشاب في هذا السن إلى شعور بالاستقلالية التامة لإدارة شؤونه اليومية داخل غرفته:

- **غرف الشباب اجرائياً:** هي تلك المساحة السكنية الخاصة والمستقلة المخصصة للأبناء في مرحلة الشباب تختلف هذه الغرفة جوهرياً عن "غرفة الأطفال" أو "غرفة النوم الرئيسية"، حيث لا تعود مجرد مكان للنوم واللعب، بل تتحول إلى نظام بيئي متكامل ومستقل يعكس هويتهم المستقلة، ويلبي احتياجاتهم النفسية، والجسدية، والاجتماعية المتغيرة في هذه المرحلة الانتقالية الحرجة.
- **الرفاه well being** مؤشراً يدل على المشاعر الإيجابية والرضا أو الاكتفاء، مع غياب المشاعر السلبية طويلة الأمد والمستمرة. (المغاوري، 2023ب)

الرفاهية :

- هي شعور الفرد بتحمل المسؤولية والرضا عن الحياة، وأن حياته ذات معنى وهدف أو إدراكه لنوعية الحياة التي يعيشها بشكل جديد من خلال إدراكه لنوعية ومقدار الخدمات المقدمة له في المجتمع (الشهري، 2020).
- الرفاهية الحياتية تعرف بأنها حالة من العيش المريح أو الرغد الذي يخلو منه المشقة والتعب، وتتكون الرفاهية من رفاهية اجتماعية تتعلق بالتعاون والتشارك بين الآخرين والاندماج بالحياة الاجتماعية والمهنية بشكل فعال، ورفاهية روحية تتعلق بالأمن والطمأنينة والاستقرار النفسي وإظهار الاتزان الانفعالي والشعور بالسعادة والعافية البدنية، والرفاهية مادية تتمثل في توافر الضروريات (بابيكر، 2014)، (السويلم، 2019).
- **الرفاهية الجسدية:** مقدار ما يتمتع به الشاب من الصحة ولياقة بدنية وممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي متوازن مع الحرص على أخذ فترات كافية من النوم والراحة
- **الرفاهية النفسية:** مقدار ما يتمتع به الشاب من حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الشاب بالارتياح والطمأنينة النفسية والرضا عن الحياة والاستمتاع والضبط الشخصي في التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة.
- **الرفاهية الاجتماعية:** مقدار ما يتمتع به الشاب من علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، وقدرة على بناء علاقات جيدة مع الآخرين بكافة أشكالها والتفاعل والمشاركة الأسرية
- **الرفاهية الأكاديمية:** ويقصد بها رضا الشاب عن أدائه، وقدرته على تحقيق أهدافه الدراسية أو المهنية وتطوير ذاته.
- **الرفاهية الحياتية للشباب اجرائياً:** هي مقدار ما يتمتع به الشاب من رضا وراحة جسدية وصحية وهدوء نفسي وقدرة على الإنجاز ورضا عام عن حياته اليومية واستقراره الانفعالي، وقدرة على بناء علاقات جيدة مع الآخرين وهو تعبير يختلف من فرد لآخر حسب رضا كل فرد عن حياته .

حدود البحث:

النطاق البشري :

- **عينة استطلاعية:** قوامها (30) شاب جامعي (من الجنسين) ومن مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة ويعيشون مع أسرهم ومن مدينة (القصيم)، وتم اختيارهم بطريقة قصدية بهدف تقنين أدوات البحث والمتمثلة في استبيان الأرجونومكس (البيئي والوجداني) و استبيان (الرفاهية الحياتية للشباب) .
- **عينة البحث الأساسية:** بلغ قوامها (325) شاب جامعي (من الجنسين) ومن مراحل دراسية مختلفة ومن مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة وتتراوح أعمارهم من 18 إلى 24 عام، ويعيشون مع أسرهم في مدينة (القصيم).
- **النطاق الزمني:** تم التطبيق الميداني لأدوات البحث في صورتها النهائية في الفترة من بداية من شهر يناير 2022 حتى نهاية شهر ابريل من عام 2022.



- النطاق الجغرافي: تم التطبيق لأدوات البحث علي الشباب (من الجنسين) بمدينة القصيم. خامسا إعداد وبناء أدوات البحث

1- استمارة البيانات العامة للأسرة: أعدت هذه الاستمارة بهدف الحصول علي بعض المعلومات التي تفيد في إمكانية تحديد بعض الخصائص الاجتماعية والاقتصادية لعينة البحث واشتملت علي: بيانات عن أوصاف البيئة السكنية لغرفة النوم الشباب: من حيث كفاءة المساحة والملائمة الوظيفية لغرف الشباب ورصد للواقع الحالي لها والأنشطة التي يمارسها الشباب في الغرفة ومدى رضاه عنها ومقترحات تحسينه وتطويره لها.

ب- بيانات خاصة بالشباب من حيث: النوع (ذكر، إناث)- السن (من 18: 24 عام) -الترتيب بين الأخوات (الأول، الثاني، الثالث)، طبيعة الغرفة (لديه غرفة مستقلة، أم يشارك أحد اخواته في الغرفة).

ج- بيانات خاصة بالأسرة: {المستوى التعليمي للوالدين يقسم إلي المستوى الأول: يقر أو يكتب، حاصل علي الشهادة الابتدائية، الثانوية)، المستوى الثاني (حاصل علي شهادة ثانوية وما يعادلها معاهد متوسطة) المستوى الثالث (حاصل علي مؤهل جامعي بكالوريوس فأعلى)، الدخل الشهري للأسرة (المستوى المنخفض (أقل من 10000 ريال)، المستوى المتوسط يتراوح (من 10.000 لأقل من 20.000 ريال)، المستوى المرتفع للدخل الأسري عينة البحث و يتراوح الدخل الشهري (من 20.000 فأكثر)، حجم الأسرة وتقسيم الي قسم إلي (صغيرة أقل من 4 / متوسطة من 4 افراد الي أقل من 7م/ كبيرة من 7 افراد فأكثر، عمل الأم (تعمل، لا تعمل) }

2-استبيان الوعي بالأرجونومكس (البيني والوجداني)

تم إعداد هذا الاستبيان بهدف التعرف علي وعى الشباب بتوافر تطبيقات الأرجونومكس البيئي في غرفهم وبما يحقق لهم الراحة الحرارية وجودة الهواء، جودة الإضاءة الطبيعية والصناعية والضوضاء والعزل الصوتي وترتيب الأثاث وسهولة الحركة لديهم والتعرف علي وعى الشباب بتوافر تطبيقات والأرجونومكس الوجداني (العاطفي) في غرفته ومدى تحقيقها للخصوصية والاستقلالية، الألوان والخامات، التخصيص الفراغي، المحاكاة للطبيعية (البيوفيلي) وبما ينعكس علي راحة الشاب النفسية ومشاعرهم وتحقق لهم جودة الحياة السكنية بشكل مباشر، وفي ضوء المفهوم الإجرائي للأرجونومكس والاطلاع علي البحوث والدراسات السابقة، تم وضع عبارات الاستبيان حيث تضمن الاستبيان (35) عبارة خبرية مقسمة إلي محاور.

المحور الأول : الأرجونومكس (البيني)

اشتمل هذا المحور علي (18) عبارة خبرية تتمثل في وعى الشباب بالمكونات البيئية لغرفهم من الفراغ، الضوء، الهواء، الصوت، الحرارة ومدى توفيرها لمناخ داخلي صحي يمنع الإجهاد الحسي والبدني له ومدى سماح مساحة الغرفة الإجمالية بالتحرك والتنقل بين الأثاث بحرية ودون إعاقة فيزيائية، مرتبة السرير والوسادة مريحتان فيزيائياً وتضمنان لي نوماً متواصلاً دون آلام، المكتب الذكي القابل لتعديل الارتفاع اليأ، كرسي المكتب يمكن ضبطه علي تغيير وضعيتي من الجلوس لتقليل آلام الظهر، توزيع الأثاث في الغرفة يفصل بشكل مناسب بين المساحة المخصصة لاستقبال الضيوف ومساحة النوم الخاصة، شدة الإضاءة العامة في الغرفة كافية للقراءة والدراسة بوضوح دون إجهاد للعينين الإضاءة الطبيعية في الغرفة نهاراً تمنح شعوراً بالنشاط والحيوية، درجة حرارة الغرفة (صيفاً وشتاءً) جيدة ومناسبة، تتميز الغرفة بمستوى عزل صوتي جيد يحميني من الضوضاء الخارجية أثناء الدراسة أو النوم، التنبيهات الذكية التي ترسلها الشاشة أو المقعد لضرورة القيام والحركة بعد الجلوس الطويل للألعاب أو الدراسة يتم الالتزام بها.

المحور الثاني : (الأرجونومكس الوجداني)

اشتمل هذا المحور علي (17) عبارة خبرية تتمثل في وعى الشباب بتطبيقات الأرجونومكس الوجداني في غرفتهم وانعكاس ذلك علي رضاهم وراحتهم النفسية ومشاعرهم تجاه هذه المكونات البيئية وما تمثله له من و "ملاذ آمن" يقلل من توتره عند التعرض للضغوط والمشاكل اليومية، ألوان جدران الغرفة وأثاثها تمنحني شعوراً بالهدوء والاستقرار النفسي والمزاجي، وجود عناصر طبيعية في الغرفة (نباتات، إطلالة علي الخارج.....)، يقلل من شعوره بالتوتر، تراكم الأغراض الفوضوية أو تشابك الأسلاك الإلكترونية يسبب لي تشتتاً ذهنياً وقلقاً فورياً، نوع الإضاءة الحالية في الغرفة، استخدام إضاءة ملونة يؤثر إيجاباً علي طاقتي النفسية، جودة التهوية ودخول الضوء الطبيعي صباحاً يفرغان شحنات الكسل والإحباط النفسي، امتلاك الحرية الكاملة في تعديل ديكور غرفته



وتخصيصها بما يتناسب مع هوياتي الشخصية، ملمس أغشية السرير، السجاد، والستائر تمنح شعوراً بالدفء والراحة النفسية العالية.

تقنين أدوات الدراسة: يقصد بتقنين أدوات الدراسة وقياس الصدق والثبات لها للتحقق من مدى صدق أدوات البحث: استبيان الوعي بالأرجونومكس (البيئي والوجداني)، واستبيان (الرفاهية الحياتية للشباب) وتمثيله للأهداف التي يقيسها كلا منهم تم عرضهم، علي مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التخصص وعددهم (9) استاذ واستاذ مشارك وذلك للتعرف علي آرائهم في الاستبيان وإبداء ملاحظاتهم حول العبارات من حيث صحة الصياغة اللغوية ومدى صلاحية كل عبارة لقياس ما وضعت لقياسه، وتم تعديل صياغة بعض الأسئلة، وقد تبين اتفاق آراء السادة المحكمين علي صحة معظم العبارات ولكن مع مراعاة تعديل صياغة بعض العبارات وقد أصبحت الاستبيانات قد خضعت لصدق المحتوى.

2-صدق الاتساق الداخلي (الصدق البنائي):

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الوعي بالأرجونومكس (البيئي والوجداني) عن طريق ايجاد معاملات الارتباط باستخدام معامل "بيرسون" لكل محور من محاور استبيان الوعي (بالأرجونومكس البيئي والوجداني) والدرجة الكلية لكل محور، وتم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها (30) شاباً وفتاة من خارج العينة الأساسية، وبعد التطبيق تم حساب الصدق ويوضح الجدول (1) ذلك.

جدول (1) قيم معاملات الارتباط بين درجات عبارات استبيان الوعي بالأرجونومكس (البيئي والوجداني) والدرجة الكلية لكل محور

المحور الثاني : الأرجونومكس الوجداني						المحور الأول : الأرجونومكس البيئي					
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
0.68**	13	0.69**	7	0.65**	1	0.71**	13	0.66**	7	0.68**	1
0.64**	14	0.73**	8	0.74**	2	0.69**	14	0.73**	8	0.72**	2
0.75**	15	0.59**	9	0.68**	3	0.75**	15	0.61**	9	0.64**	3
0.71**	16	0.66**	10	0.71**	4	0.66**	16	0.68**	10	0.79**	4
0.69**	17	0.70**	11	0.62**	5	0.73**	17	0.74**	11	0.58**	5
		0.72**	12	0.77**	6	0.64**	18	0.67**	12	0.70**	6

يتضح من نتائج جدول (1) أن كل عبارات استبيان الوعي الأرجونومكس (البيئي والوجداني) بمحاوره ارتبطت بمعاملات ارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) مع مجموع محاورها .

جدول (2) قيم معاملات الارتباط بين استبيان الوعي بالأرجونومكس (البيئي والوجداني) والدرجة الكلية لكل محور ن=30

الارتباط	الوعي بالأرجونومكس (البيئي والوجداني)
0.86	المحور الأول: الأرجونومكس البيئي
0.89	المحور الثاني: الأرجونومكس الوجداني

(**) دالة عند مستوي 0.01

يتضح من نتائج جدول (2) أن الدرجة الكلية لاستبيان الوعي الأرجونومكس (البيئي والوجداني) بمحاوره (البيئي والوجداني) جميعها معاملات ارتباط موجبة ومرتفعة، مما يؤكد اتساق المحاور مع البناء الكلي للاستبيان.

ثانياً: ثبات الاستبيان:



تم حساب الثبات لكل محور من محاور الوعي الأرجونومكس (البيني والوجداني) ، مع الدرجة الكلية للاستبيان. وذلك بالطرق الآتية: طريقة ألفا كرونباخ alpha Cronbach، طريقة التجزئة النصفية، ثم تصحيح معامل الثبات باستخدام معادلة جيتمان.

جدول (3) قيم معاملات الثبات لمحاور استبيان الوعي بالأرجونومكس (البيني والوجداني) (ن=30)

استبيان الوعي بالأرجونومكس (البيني والوجداني)	عبارات	معامل ألفا	التجزئة النصفية	جيتمان
المحور الأول: الأرجونومكس البيني	18	0.842	0.819	0.815
المحور الثاني: الأرجونومكس الوجداني	17	0.817	0.803	0.798
ثبات استبيان الأرجونومكس (البيني والوجداني)	35	0.881	0.854	0.851

يتضح من نتائج جدول (3) أن قيم معاملات الثبات الكلية لاستبيان الوعي بالأرجونومكس (البيني والوجداني) لكل قيم عالية الثبات تدل على إمكانية التطبيق على عينة البحث.

تصحيح الأرجونومكس (البيني والوجداني):

تتحدد الاستجابة على استبيان الوعي بالأرجونومكس (البيني والوجداني) وفقاً لثلاث اختيارات هي (دائماً، أحياناً، لا) وذلك على مقياس متدرج (1-2-3) للعبارات في الاتجاه الإيجابي و (1-2-3) للعبارات في الاتجاه السلبي للدرجات، (35) عبارة فتصبح الدرجة العظمى للاستبيان [35x3=105] الدرجة الدنيا [35x1=35] درجة .

3- استبيان الرفاهية الحياتية للشباب: تم إعداد هذا الاستبيان بهدف التعرف على شعور الشباب بالرفاهية الحياتية وفي ضوء المفهوم الإجرائي الرفاهية الحياتية للشباب وبعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة تم وضع عبارات الاستبيان وتضمنت (44) عبارة خبرية مقسمة إلى أربعة محاور هي: (الرفاهية الجسدية- الرفاهية النفسية- الرفاهية الاجتماعية - الرفاهية الأكاديمية)

المحور الأول: الرفاهية الجسدية اشتمل هذا المحور على (10) عبارة خبرية تهدف الي التعرف على شعور الشباب بالرفاهية الجسدية وتتمثل في ساعات الجلوس الطويلة للذاكرة أو استخدام الأجهزة لا تؤثر سلامة ظهري ورقبتي، أمارس الأنشطة البدنية أو التمارين الرياضية لمرتين على الأقل أسبوعياً ، أتناول وجبات غذائية متوازنة وصحية بانتظام ولا أعتد بشكل كامل على الوجبات السريعة، أشعر بالنشاط والحيوية الكافية لإتمام مهامى اليومية دون إحساس دائم بالخمول، التزام بإجراء الفحوصات الطبية الدورية أو أخذ الأدوية الموصوفة لي بانتظام، أهتم بشرب كميات كافية من المياه طوال اليوم أثناء تواجدي في الجامعة، تتوفر في جامعتي مرافق وخدمات طبية أو رياضية تدعم صحتي البدنية عند الحاجة

المحور الثاني: الرفاهية النفسية اشتمل هذا المحور على (12) عبارة خبرية تهدف الي التعرف على شعور الشباب بالرفاهية النفسية تتمثل في: أمتلك القدرة على التعامل مع ضغوطات الامتحانات والمشاريع بهدوء ودون ذعر، أشعر بالرضا العام عن ذاتي وعن القرارات التي أتخذها في حياتي الحالية، أنظر إلى مستقبلتي المهني والشخصي بنظرة تفاؤلية وإيجابية، أستطيع الفصل عاطفياً بين مشاكلتي الدراسية وحياتي الشخصية دون أن يؤثر أحدهما على الآخر، أستيقظ في أغلب الأيام وأنا أشعر بالراحة النفسية والسلام الداخلي، تتملكني مشاعر الإحباط الشديد أو الرغبة في الانعزال التام عن المحيطين بي، أجد مسامحة نفسي وتقبل أخطائي عند الإخفاق في تحقيق علامة دراسية معينة، تتوفر لدي هوايات أو أنشطة ترفيهية خاصة أمارسها لتفريغ الطاقات السلبية، أعرف جيداً نقاط قوتي الشخصية وأثق في قدرتي على تجاوز العقبات المختلفة، أشعر بالمرونة النفسية والقدرة على التكيف مع التغيرات المفاجئة في طريقتي التعليمية

المحور الثالث: الرفاهية الاجتماعية اشتمل هذا المحور على (11) عبارة خبرية تهدف الي التعرف على شعور الشباب بالرفاهية الاجتماعية تتمثل في أشعر أن غرفتي تعبر للآخرين عن ذوقي وثقافتى الشخصية، مما يسهل اندماجي مع الزملاء الذين يشبهونني توفر غرفتي ركناً مريحاً ومستقلاً (كجلسة عربية أو مقاعد مريحة) يسهل تواصل الاجتماعي مع أصدقائي يساعدي الطابع العاطفي المرح لغرفتي على التخلص من الرغبة في الانعزال الاجتماعي، أجد التواصل وبناء علاقات إيجابية ومحترمة مع أعضاء هيئة التدريس والعاملين، أشعر بالأمان



التام والراحة النفسية أثناء تواجدي في السكن الجامعي أو مع الزملاء تساعدني علاقاتي الاجتماعية الحالية علي تطوير مهاراتي الشخصية كالإلقاء والعمل الجماعي، أشعر بأنني عنصر فعال وقادر علي تقديم الدعم لزملائي عندما يمررون بظروف صعبة، تمنحني خلفية الغرفة المنظمة والديكور الجذاب مظهراً لثقافة وثقة عاطفية أثناء مكالمات الفيديو واجتماعات الجامعة.

المحور الرابع: الرفاهية الأكاديمية واشتمل هذا المحور علي (11) عبارة خبرية تهدف الي التعرف علي شعور الشباب بالرفاهية الأكاديمية تتمثل في الشعور بالشغف الحقيقي والاهتمام بالمواد الدراسية الخاصة بتخصصي الحالي، أستطيع إدارة وقتي بكفاءة وتوزيع المذاكرة طوال الفصل الدراسي دون تراكم الواجبات، أنا راضٍ تماماً عن مستواي الأكاديمي الحالي والمعدل التراكمي الذي أحققه، تجهيزات التكنولوجيا في ركن الدراسة (مثل منافذ الشحن المناسبة وحوامل الشاشات) تزيد من كفاءتي الأكاديمية، البيئة التصميمية لغرفتي تدعمني لتحقيق أهدافي الأكاديمية والحصول علي معدلات دراسية جيدة، أشعر بالثقة الكاملة في قدرتي علي اجتياز الاختبارات وتأدية العروض التقديمية بنجاح، تصميم المكتب والرفوف يتيح لي تنظيم الكتب والأدوات الدراسية بشكل يمنع الفوضى البصرية، أشعر بالحافز الداخلي للاستمرار في التعلم والبحث بمجالي حتى بعد انتهاء المحاضرات التكميلية، أشعر بالراحة العاطفية والحماس في ركن المذاكرة الخاص بي.

1-صدق الاتساق الداخلي (الصدق البنائي) Validity Construct

تم حساب صدق الاتساق الداخلي (الصدق البنائي) لاستبيان الرفاهية الحياتية للشباب من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وذلك بعد تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها (30) شاباً وفئة ممن تنطبق عليهم خصائص العينة الأساسية. وبعد الانتهاء من التطبيق أجريت المعالجات الإحصائية اللازمة، ويوضح الجدول (4) نتائج ذلك.

جدول (4) قيم معاملات الارتباط بين درجات عبارات الرفاهية الحياتية للشباب ومجموع محاور كل الاستبيان (ن=30)

المحور الأول الرفاهية الجسدية				المحور الثاني الرفاهية النفسية				المحور الثالث الرفاهية الاجتماعية				المحور الرابع الرفاهية الأكاديمية					
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م		
0.69**	1	0.68**	8	0.72**	1	0.60**	8	0.70**	8	0.64**	1	0.74**	8	0.70**	1		
0.74**	2	0.72**	9	0.65**	2	0.66**	9	0.72**	9	0.71**	2	0.63**	9	0.71**	2		
0.61*	3	0.65**	10	0.78**	3	0.73**	10	0.66**	10	0.75**	3	0.76**	10	0.68**	3		
0.70**	4			0.69**	4	0.67**	11	0.74**	11	0.58*	4	0.68**	11	0.66**	4		
0.66**	5			0.63**	5	0.74**	12			0.69**	5	0.72**	5	0.72**	5		
	6			0.71**	6					0.73**	6	0.65**	6	0.65**	6		
	7			0.74**	7					0.67**	7	0.59*	7	0.59*	7		

(**) دالة عند مستوى 0.01 (*) دالة عند مستوى 0.05

وقد أظهرت النتائج أن جميع عبارات الاستبيان ارتبطت ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، إذ تراوحت معاملات الارتباط بين (0.58) و(0.78)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستويي الدلالة (0.05) و(0.01)، وهو ما يؤكد ارتفاع درجة الاتساق الداخلي بين العبارات والمحاور المختلفة.

جدول (5) قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لاستبيان الرفاهية الحياتية للشباب والدرجة الكلية لكل محور



الارتباط	الرفاهية الحياتية للشباب
0.81**	المحور الأول : الرفاهية الجسدية
0.87**	المحور الثاني: الرفاهية النفسية
0.84**	المحور الثالث: الرفاهية الاجتماعية
0.85**	المحور الرابع الرفاهية الأكاديمية

(**) دالة عند مستوى 0.01

كما تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان، كما يوضحه الجدول (5)، حيث بلغ معامل الارتباط لمحور الرفاهية الجسدية (0.81)، ومحور الرفاهية النفسية (0.87)، ومحور الرفاهية الاجتماعية (0.84)، ومحور الرفاهية الأكاديمية (0.85)، وجميعها معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على ارتفاع درجة الاتساق الداخلي للاستبيان وتمتعه بدرجة مناسبة من الصدق البنائي.

ثانياً: ثبات الاستبيان: وتم حساب الثبات للاستبيان وذلك بالطرق الآتية:

جدول (6) قيم معاملات الثبات لمحاور استبيان الرفاهية الحياتية للشباب (ن=30)

محاور استبيان الرفاهية الحياتية للشباب	عدد العبارات	معامل الفا	التجزئة النصفية	جيتمان
المحور الأول : الرفاهية الجسدية	10	0.806	0.788	0.781
المحور الثاني: الرفاهية النفسية	12	0.824	0.811	0.807
المحور الثالث: الرفاهية الاجتماعية	11	0.831	0.795	0.792
المحور الرابع: الرفاهية الأكاديمية	11	0.819	0.804	0.801
ثبات استبيان الرفاهية الحياتية للشباب	44	0.912	0.879	0.873

تم حساب ثبات استبيان الرفاهية الحياتية للشباب باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، وطريقة التجزئة النصفية (Split-Half)، بالإضافة إلى استخدام معادلة جيتمان (Guttman) لتصحيح أثر التجزئة النصفية، وذلك للتحقق من مدى اتساق الاستبيان وصلاحيته للتطبيق على أفراد العينة الأساسية، كما يوضحه الجدول (6).

ويتضح من نتائج الجدول (6) ارتفاع معاملات الثبات في جميع محاور الاستبيان، حيث بلغت قيم معامل ألفا كرونباخ (0.806) لمحور الرفاهية الجسدية، و(0.824) لمحور الرفاهية النفسية، و(0.831) لمحور الرفاهية الاجتماعية، و(0.819) لمحور الرفاهية الأكاديمية، في حين بلغ معامل ألفا كرونباخ للاستبيان ككل (0.912). كما تراوحت معاملات التجزئة النصفية بين (0.788) و(0.879)، بينما تراوحت معاملات جيتمان بين (0.781) و(0.873)، وهي قيم مرتفعة تعكس مستوى عالياً من الاتساق والثبات، مما يؤكد صلاحية الاستبيان للتطبيق على عينة الدراسة وإمكانية الاعتماد على نتائجه بدرجة عالية من الثقة.

تصحيح استبيان الرفاهية الحياتية للشباب:

تتحدد الاستجابة على استبيان الرفاهية الحياتية للشباب وفقاً لثلاث اختيارات هي (دائماً، أحياناً، نادراً) وذلك على مقياس مندرج (1-2-3) للعبارات في الاتجاه الإيجابي و (1-2-3) للعبارات في الاتجاه السلبي للدرجات، (44) عبارة فتصبح الدرجة العظمى للاستبيان {44 X 3=132} {الدرجة الدنيا [44=44x1] درجة}.

سادساً: المعالجات الإحصائية: بعد جمع البيانات وتفرغ البيانات تمت المعالجة الإحصائية باستخدام الحاسب الآلي بواسطة برنامج Statistical Package For Social sciences Program 22 SPSS



النتائج وتحليلها وتفسيرها

أولاً: النتائج الوصفية:

الوصف الإحصائي للخصائص الاجتماعية والاقتصادية لعينة البحث الأساسية

جدول (7) توزيع أفراد لعينة البحث وفقاً للخصائص الاجتماعية والاقتصادية ن= (325)

النوع	العدد	%	عمل الأم	العدد	%
ذكور	158	48.6%	تعمل	155	47.7%
إناث	167	51.4%	لا تعمل	170	53.3%
المجموع	325	100%	المجموع	325	100%
عمر الأبناء (الشباب)	العدد	%	ترتيب الشباب بين الأخوات في الأسرة	العدد	%
من 18: 20 عام	105	32.3%	الأول	115	35.4%
من 20 لأقل من 22 عام	118	36.3%	الأوسط	122	37.5%
من 22 : 24 عام	102	31.4%	الآخر	88	27.1%
المجموع	325	100%	المجموع	325	100%
تعليم الأب	العدد	%	تعليم الأم	العدد	%
منخفض (يقرأ ويكتب، ابتدائية ثانوية)	72	22.2%	منخفض (يقرأ ويكتب، ابتدائية، ثانوية)	85	26.2%
متوسط (دبلوم/ ثانوي)	145	44.6%	متوسط (دبلوم/ ثانوي)	152	46.8%
جامعي (بكالوريوس فأعلى)	108	33.2%	جامعي (بكالوريوس فأعلى)	88	27.0%
المجموع	325	100%	المجموع	325	100%
الدخل الشهري للأسرة بالريال	العدد	%	عدد أفراد الأسرة	العدد	%
منخفض أقل من 10000 ريال	82	25.2%	أقل من 4 أفراد (أسرة صغيرة)	75	23.1%
متوسط من 10000 : 20000	165	50.8%	4 أفراد إلى 7 أفراد (متوسطة)	170	52.3%
مرتفع أكثر من 20000 ريال	78	24.0%	7 أفراد فأكثر (أسرة كبيرة)	80	24.6%
المجموع	325	100%	المجموع	325	100%
طبيعة الغرفة طبيعة	العدد	%			
غرفة مستقلة (بمفرده)	180	55.3%			
غرفة مشتركة مع أحد الإخوة	145	44.7%			
المجموع					

يتضح من جدول (7) أن نسبة الإناث بلغت (51.4%)، في حين بلغت نسبة الذكور (48.6%)، مما يشير إلى تقارب توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير النوع. كما تبين أن الفئة العمرية الأكثر تمثيلاً كانت الفئة التي تتراوح أعمارها بين (20) وأقل من 22 عاماً بنسبة بلغت (36.3%)، تلتها الفئة العمرية من (18) إلى أقل من 20 عاماً بنسبة (32.3%)، ثم الفئة العمرية من (22) إلى 24 عاماً بنسبة (31.4%). وفيما يتعلق بترتيب الأبناء داخل الأسرة، فقد جاءت فئة الأبناء ذوي الترتيب الأوسط في المرتبة الأولى بنسبة (37.5%)، تلتها فئة الأبناء الأوائل بنسبة (35.4%)، ثم فئة الأبناء الأصغر سناً بنسبة (27.1%). وأظهرت النتائج أن المستوى التعليمي المتوسط (الثانوية العامة أو الدبلوم) كان الأكثر انتشاراً بين الآباء والأمهات، حيث بلغت نسبته (44.6%) لدى الآباء و(46.8%) لدى الأمهات، في حين بلغت نسبة ذوي المستوى الجامعي فأعلى (33.2%) لدى الآباء و(27.0%) لدى الأمهات. كما اتضح أن نسبة الأمهات غير العاملات بلغت (53.3%)، مقارنة بنسبة (47.7%) للأمهات العاملات. أما بالنسبة إلى حجم الأسرة، فقد شكلت الأسر متوسطة الحجم (من 4 إلى 7 أفراد) النسبة الأكبر من العينة، حيث بلغت (52.3%).



وفيما يتعلق بالدخل الشهري، فقد كانت الفئة الأكثر انتشاراً هي فئة الدخل المتوسط (من 10000 إلى 20000 ريال)، بنسبة بلغت (50.8%)، في حين بلغت نسبة ذوي الدخل المنخفض (25.2%)، وذوي الدخل المرتفع (24.0%)

وأخيراً، تبين أن أكثر من نصف أفراد العينة (55.3%) يقيمون في غرف مستقلة، في حين بلغت نسبة الشباب الذين يتشاركون الغرفة مع أحد الإخوة (44.7%)، وهو ما يعكس تنوع الظروف السكنية داخل الأسر محل الدراسة.

ب- كفاءة المساحة والملائمة الوظيفية لغرفة النوم الشباب: تشمل هذه المرحلة رصد الواقع الحالي لغرف نوم الشباب، والأنشطة التي يمارسونها داخلها، ومدى رضاهم عنها، إلى جانب التعرف إلى مقترحاتهم الخاصة بتطويرها وتحسينها.

1- المشكلات التي تواجه الشباب في غرفهم الشباب

جدول (8) توزيع أفراد لعينة البحث وفقاً للمشكلات التي تواجه الشباب في غرفهم الشباب ن= (325)

العدد	%	مشكلات غرفة الشباب في الوقت الحالي
56	17.2%	ضيق المساحة وصعوبة التقسيم لأركان الهوايات المختلفة
88	27.1%	كثرة الفوضى
114	35.1%	عدم وجود تصميم ذكي مريح جسدياً
38	11.7%	سوء التهوية وضعف الإضاءة
29	8.9%	عدم توافر تطبيقات للأنظمة الذكية
325	100%	الإجمالي

يتضح من جدول (8) أن أبرز المشكلات التي تواجه الشباب في غرف نومهم تمثلت في عدم توافر تصميم ذكي يحقق الراحة الجسدية، حيث جاءت في المرتبة الأولى بنسبة بلغت (35.1%)، تلتها مشكلة كثرة الفوضى بنسبة (27.1%). كما جاءت مشكلة ضيق المساحة وصعوبة تقسيم الغرفة بما يتناسب مع ممارسة الهوايات المختلفة في المرتبة الثالثة بنسبة (17.2%)، تلتها مشكلة ضعف الإضاءة وسوء التهوية بنسبة (11.7%)، في حين جاءت مشكلة عدم توافر تطبيقات الأنظمة الذكية في المرتبة الأخيرة بنسبة (8.9%)

وتشير هذه النتائج إلى وجود حاجة ملحة إلى تطوير تصميمات غرف نوم الشباب بما يتلاءم مع متطلباتهم الوظيفية والنفسية، مع الاهتمام بتوفير عناصر الراحة الجسدية، وتعزيز كفاءة استغلال المساحات الداخلية، والاستفادة من التقنيات الذكية الحديثة بما يساهم في تحسين جودة الحياة اليومية داخل البيئة السكنية.

2- تقييم مساحة الغرفة بالنسبة إلى الأنشطة اليومية التي تمارس فيها (النوم، والدراسة، والاسترخاء، وممارسة الهوايات)

جدول (9) توزيع أفراد لعينة البحث وفقاً لتقييمهم لمساحة الغرفة بالنسبة للأنشطة اليومية التي تمارس فيها ن= (325)

العدد	%	تقييمك لمساحة الغرفة بالنسبة للأنشطة اليومية (نوم، دراسة، استرخاء -هوايات)
165	50.8	ممتازة وتكفي لجميع الأنشطة بحرية
78	24%	مقبولة ولكنها تصبح ضيقة عند ممارسة بعض الأنشطة
82	25.2%	ضيقة جداً ولا تسمح بتقسيم الغرفة بشكل مريح.
325	100%	الإجمالي

يشير جدول (9) أن نسبة (50.8%) من الشباب يرون أن ممتازة وتكفي لجميع الأنشطة بحرية بينما يعاني (25.2%) من الشباب من ضيق شديد وتشير هذه النتائج إلى وجود تباين واضح في مدى ملائمة المساحات السكنية لاحتياجات الشباب، كما تعكس وجود فجوة بين حجم الأثاث التقليدي والمساحة المتاحة داخل الغرفة،



الأمر الذي يؤدي إلى تداخل الأنشطة المختلفة داخل الحيز المكاني نفسه، ويؤثر سلباً في كفاءة استغلال المساحة والراحة الوظيفية.

3- الأنشطة التي تتأثر بسبب ضيق مساحة غرفة الشباب

جدول (10) توزيع أفراد لعينة البحث وفقاً للأنشطة التي تتأثر بسبب ضيق مساحة غرفة الشباب ن= (325)

الأنشطة التي تتأثر بسبب ضيق مساحة غرفة الشباب	العدد	%
المذاكرة والدراسة (لا يوجد مكان لمكتب مناسب).	128	39.4%
النوم والراحة (حجم السرير يستهلك الغرفة).	42	12.9%
الحركة والتنقل داخل الغرفة بحرية.	84	25.8%
استضافة الأصدقاء أو قضاء وقت الفراغ.	71	21.9%
الإجمالي	325	100%

يوضح جدول (10) أن نشاط "المذاكرة والدراسة" احتل المركز الأول بنسبة (39.4%) كأكثر نشاط متأثر بسبب ضيق مساحة الغرفة، تلتها "حرية الحركة" بنسبة (25.8%) وتشير هذه النتائج إلى أن محدودية المساحة لا تؤثر في جانب واحد من جوانب الحياة اليومية للشباب، بل تمتد آثارها إلى الجوانب التعليمية والاجتماعية والنفسية، الأمر الذي يؤكد أهمية تبني حلول تصميمية مرنة وذكية تساهم في رفع كفاءة استغلال المساحات الداخلية وتلبية الاحتياجات الوظيفية المتنوعة.

4- استخدام السرير لأغراض أخرى غير النوم (مثل المذاكرة أو اللعب أو استخدام الجوال أو اللعب بالبليستيشن)

جدول (11) توزيع أفراد لعينة البحث وفقاً لاستخدام السرير لأغراض أخرى غير النوم ن= (325)

استخدام السرير لأغراض أخرى غير النوم (مثل المذاكرة أو استخدام الجوال أو اللعب)	العدد	%
نعم، بشكل دائم	142	43.7%
أحياناً	121	37.2%
لا السرير للنوم فقط	62	19.1%
الإجمالي	325	100%

يوضح جدول (11) أن (80.9%) من العينة يستخدمون السرير كبديل للمكتب أو للأنشطة الرقمية بشكل دائم، وهذه ظاهرة التعدد الوظيفي، أو لعادات غير صحية حيث يصبح السرير هو المركز الوحيد المتاح، مما يؤدي لمشاكل صحية (الأم الظهر والرقبة) وتداخل بين وقت الراحة ووقت النشاط وتشير هذه النتائج إلى أن نسبة كبيرة من الشباب تعتمد على السرير بوصفه مساحة متعددة الاستخدامات، وهو ما يعكس عدم توافر مساحات مستقلة ومجهزة لممارسة الأنشطة اليومية المختلفة. وقد يؤدي ذلك إلى حدوث تداخل بين أوقات الراحة وأوقات العمل أو الدراسة والترفيه، فضلاً عن زيادة احتمالية التعرض لبعض المشكلات الصحية، مثل آلام الظهر والرقبة واضطرابات النوم الناتجة عن الاستخدام غير السليم للفراغ الداخلي.

5- تكرار حدوث الفوضى وتراكم الأغراض في الغرفة

جدول (12) توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لحدوث الفوضى وتراكم الأغراض في الغرفة ن= (325)



العدد	%	تكرار حدوث الفوضى وتراكم الأغراض في الغرفة
93	28.6%	يومية تقريباً وبشكل مستمر.
186	57.2%	عشوائي (تترتب ثم تعود الفوضى سريعاً).
46	14.2%	نادراً ما تكون الغرفة فوضوية
325	100%	الإجمالي

يشير جدول (12) أن تكرار حدوث الفوضى وتراكم الأغراض التي تحدث في الغرفة بنسبة (57.2%) من العينة، بينما (28.6%) يعانون من الفوضى وتراكم الأغراض بشكل يومي ويشير التراكم المستمر للأغراض هو انعكاس لعادات غير مستحبة أو لغياب حلول التخزين الرأسية والذكية، فالشباب الذي يشعر بالحرية الكافية وانه غرفته بعيداً عن مراقبة الام وافراد الاسرة وتشير هذه النتائج إلى أن تراكم الأغراض بصورة مستمرة قد يكون ناتجاً عن غياب حلول التخزين الفعالة أو ضعف الاستفادة من المساحات الرأسية، إلى جانب وجود بعض الممارسات التنظيمية غير الفعالة. كما قد يرتبط ذلك بتعدد الأنشطة التي يمارسها الشباب داخل الغرفة الواحدة، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة احتمالية انتشار الفوضى وصعوبة المحافظة على ترتيب المكان بصورة مستمرة.

6-الوضعية الأكثر شيوعاً التي يفضلها الشاب أثناء المذاكرة أو استخدام الأجهزة

جدول (13) توزيع أفراد لعينة البحث وفقاً للوضعية الأكثر شيوعاً التي يفضلها الشاب أثناء المذاكرة أو استخدام الأجهزة

العدد	%	الوضعية الأكثر شيوعاً التي يفضلها الشاب أثناء المذاكرة أو استخدام الأجهزة
74	22.8%	الجلوس على كرسي مكتب قياسي.
153	47.1%	الانحناء أو الاستلقاء على السرير.
98	30.1%	الجلوس على الأرض (بشكل غير مدعم).
325	100%	الإجمالي

يتبين من جدول (13) ان وضعية "الانحناء أو الاستلقاء على السرير" في الصدارة بنسبة (47.1%) للوضعية الأكثر شيوعاً أثناء المذاكرة أو استخدام الأجهزة ، تلتها "الجلوس على الأرض" بنسبة (30.1%) وهذا التوزيع يكشف عن افتقار الغرف للأثاث الأرجونومي (المريح صحياً)، حيث يضطر الشباب لاعتماد وضعيات غير صحية قد تكون نتيجة لغياب الوعي بقواعد الأرجونوميكس الصحية أو غياب المكتب المريح أو الكرسي الطبي أو مما يندرج بمخاطر جسدية علي المدى الطويل.

7- مقترحات الشباب لتعديلات غرفتهم

جدول (14) توزيع أفراد لعينة البحث وفقاً لمقترحات الشباب لتعديلات غرفتهم ن= (325)

العدد	%	مقترحات لتعديل غرفتك الحالية
25	7.7%	شراء قطع أثاث ذكية وحديثة وموفرة للمساحة
50	15.4%	استخدام خزائن ذكية مبتكرة .
48	14.8%	استبدال الكراسي والمكتب بقطع صحية وطبية تدعم الجسم.
45	13.8%	استخدام الأنظمة الذكية انترنت الأشياء في اضاءة وتهوية وستائر الغرفة
35	10.8%	تغيير ألوان الغرفة ودهانها
30	9.2%	اختيار المفروشات والاعطية للغرفة بما يتراءى لي ويعبر عني
27	8.3%	اضافة اللوحات والنباتات الطبيعية المفضلة لي
65	20%	لا افضل ان يشاركني احد في الغرفة
325	100%	الإجمالي

يظهر من جدول (14) ان مقترحات الشباب لتعديلات غرفتهم هي "شراء أثاث ذكي" بنسبة (20%) و "استخدام خزائن ذكية" (15.4%) قائمة الأولويات، ويمكن تفسير ذلك بأن يدرك الشباب احتياجاتهم للتغيير النوعي،



فالمقترحات توضح توجههم نحو "الحلول الذكية" التي تحقق المرونة الوظيفية، مما يؤكد أن الحل للمشكلات السابقة يكمن في استبدال الأثاث الثابت التقليدي بأخر ذكي، موفر للمساحة، وقابل للتكيف مع مختلف الأنشطة.

ج- مستوي توافر الوعي بالأرجونومكس البيئي والوجداني في غرف الشباب

جدول (15) توزيع افراد العينة وفقا لمستوي الوعي بالأرجونومكس (البيئي والوجداني) وحساب المدى ن=325

الأرجونومكس	المستويات	الدرجة	العدد	النسبة المئوية	الوزن النسبي	الترتيب
الأرجونومكس (البيئي)	منخفض	18 – 29.9	42	12.9%	86.0%	1
	متوسط	30 – 41.9	93	28.6%		
	مرتفع	42 – 54	190	58.5%		
	الإجمالي		325	100%		
الأرجونومكس الوجداني	منخفض	17 – 28.3	48	14.8%	84.0%	2
	متوسط	28.4 – 39.6	102	31.4%		
	مرتفع	39.7 – 51	175	53.8%		
	الإجمالي		325	100%		
الإجمالي الأرجونومكس (البيئي والوجداني)	منخفض	35 – 58.3	45	13.8%	85.0%	-
	متوسط	58.4 – 81.6	98	30.2%		
	مرتفع	81.7 – 105	182	56.0%		
	الإجمالي		325	100%		

يوضح جدول (15) أن غالبية العينة تقع في المستوى "المرتفع" للوعي بإجمالي الأرجونومكس (البيئي والوجداني) بوزن نسبي بلغ 85%، مما يشير إلى أن بيئة الغرفة السكنية الحالية توفر قدراً كبيراً من المعايير الأرجونومية (البيئية والوجدانية) التي تلبي احتياجات الشباب وتصدر "الأرجونومكس البيئي" الترتيب الأول بوزن نسبي 86%، وهذا يدل على أن الشباب يعتمدون بشكل مباشر ويهتمون بالعناصر الملموسة في الغرفة (مثل الإضاءة لدراساتهم، والتهوية لصحتهم، وتنظيم الأثاث لسهولة الحركة)، وجاء "الأرجونومكس الوجداني" في الترتيب الثاني بوزن نسبي 84%، مما يبرز إدراك العينة لأهمية الفراغ ليس كأداة وظيفية فقط، بل كملاذ نفسي يوفر الخصوصية والراحة العاطفية، وهو ما يعزز من ارتباطهم بمكان معيشتهم.

د- مستوى الرفاهية الحياتية للشباب التي يشعر بها الشباب في غرفهم الخاصة بينتهم السكنية

جدول (16) توزيع افراد العينة وفقا مستوى الرفاهية الحياتية للشباب ن=325

الرفاهية الحياتية للشباب	المستويات	الدرجة	العدد	%	الوزن النسبي	الترتيب
المحور الأول : الرفاهية الجسدية	منخفض	10 – 16.6	45	13.8%	85.0%	2
	متوسط	16.7 – 23.3	105	32.3%		
	مرتفع	23.4 – 30	175	53.9%		
	الإجمالي		325	100%		
المحور الثاني: الرفاهية النفسية	منخفض	12 – 19.9	50	15.4%	82.7%	3
	متوسط	20 – 27.9	105	32.3%		
	مرتفع	28 – 36	170	52.3%		
	الإجمالي		325	100%		
المحور الثالث: الرفاهية	منخفض	11 – 18.3	55	16.9%	79.1%	4



		35.4%	115	18.4 – 25.6	متوسط	الاجتماعية
		47.7%	155	25.7 – 33	مرتفع	
		%100	325	الإجمالي		
1	89.0%	12.3%	40	11 – 18.3	منخفض	المحور الرابع : الرفاهية الأكاديمية
		26.2%	85	18.4 – 25.6	متوسط	
		61.5%	200	25.7 – 33	مرتفع	
		%100	325	الإجمالي		
--	84.0%	14.8%	48	44 – 73.3	منخفض	الرفاهية الحياتية للشباب
		26.8%	87	73.4 – 102.6	متوسط	
		58.4%	190	102.7–132	مرتفع	
		%100	325	الإجمالي		

يوضح جدول (16) ان مستوى الرفاهية الحياتية للشباب في المستوى "المرتفع" بإجمالي وزن نسبي بلغ 84%، وكان محور "الرفاهية الأكاديمية" الترتيب الأول بوزن نسبي 89%، وهو مؤشر قوي تلاها محور "الرفاهية الجسدية" بوزن نسبي 85%، وحصلت الرفاهية النفسية والرفاهية الاجتماعية حيث حصل المحوران علي أوزان نسبية (82.7% و 79.1%) علي التوالي .

ثانيا: النتائج في ضوء فروض البحث

الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي بالأرجونومكس (البيئي والوجداني) والرفاهية الحياتية للشباب بمحاورها (الجسدية- النفسية- الاجتماعية- الأكاديمية) وللتحقق من صحة هذا الفرض: تم إجراء معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون وجدول (17) يوضح ذلك .

جدول (17) معاملات الارتباط بين الوعي بالأرجونومكس (البيئي والوجداني) والرفاهية الحياتية للشباب بمحاورها

إجمالي الرفاهية الحياتية للشباب	الرفاهية الحياتية للشباب				الوعي بالأرجونومكس (البيئي والوجداني)
	الرفاهية الأكاديمية	الرفاهية الاجتماعية	الرفاهية النفسية	الرفاهية الجسدية	
0.568**	0.521**	0.315**	0.492**	0.584**	الأرجونومكس (البيئي)
0.594**	0.488**	0.458**	0.612**	0.362**	الأرجونومكس (الوجداني)
0.642**	0.554**	0.421**	0.601**	0.523**	إجمالي الأرجونومكس (البيئي والوجداني)

** دال عند مستوى دلالة 0.01

تبين من جدول (17) وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الوعي بالأرجونومكس (البيئي والوجداني) وبين محاور الرفاهية الحياتية المختلفة نلاحظ وجود معامل ارتباط طردي قوي بين الأرجونومكس البيئي والرفاهية الجسدية (0.584) ثم الرفاهية الأكاديمية (0.521) هذا الارتباط منطقي ومطابق للواقع، حيث إن وعي الشاب بأهمية الإضاءة الصحية المناسبة، واعتدال مناخ الغرفة (حرارة ورطوبة وتهوية) واستخدام مقعد دراسي مريح، يحميه مباشرة من الإجهاد البدني وآلام الظهر (رفاهية جسدية)، مما يرفع تلقائياً من قدرته الاستيعابية وساعات تركيزه في المذاكرة دون تملل (رفاهية أكاديمية) وهذا يتفق مع نتائج دراسة (Healy et al., 2014) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين استخدام تطبيقات الأرجونومكس البيئي والقدرة علي التحصيل الدراسي والتحمل والاستيعاب وأوصت بضرورة رفع مستوى الوعي بالأرجونومكس، الأرجونومكس الوجداني والرفاهية النفسية والاجتماعية، سجل الأرجونومكس الوجداني أعلى علاقة ارتباطية في الجدول علي الإطلاق مع الرفاهية النفسية (0.612)، تليها الرفاهية الاجتماعية (0.458) هذا



بدقة سيكولوجية الشباب في هذا السن، فغرفة النوم ليست مجرد مساحة وظيفية بل هي انعكاس للهوية الشخصية ، عندما يتطابق تصميم الغرفة وألوانها وخاماتها مع ذوق الشاب ويمنحه الخصوصية والاستقلالية، يقل شعوره بالتوتر والقلق الإحباط (رفاهية نفسية)، ويجعله أكثر فخراً وسعادة بالتعامل مع أسرته واستضافة أصدقائه في مساحته المريحة (رفاهية اجتماعية). وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول كلياً.

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي بالأرجونومكس (البيني والوجداني) تبعاً لاختلاف كل من (النوع- طبيعة الغرفة-عمل الأم).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار (ت) T. test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجة استجابة الشباب عينة البحث في الوعي بالأرجونومكس (البيني والوجداني) تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة من حيث (النوع- طبيعة الغرفة-عمل الأم). كما هو موضح بالجدول من (18) إلى (20)

1- النوع: جنس الشباب (ذكور/ إناث):

جدول (18) دلالة الفروق في متوسطات الوعي بالأرجونومكس (البيني والوجداني) وفقاً لاختلاف النوع (ن=325)

النوع الوعي بالأرجونومكس (البيني والوجداني)	ذكور		إناث		الفرق بين متوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
الأرجونومكس (البيني)	43.5	3.2	44.2	2.9	0.7	2.05	*0.04
الأرجونومكس (الوجداني)	38.2	3.5	42.1	2.8	3.9	11.23	دالة عند مستوى (0.01)
إجمالي الأرجونومكس	81.7	6.7	86.3	5.7	4.6	6.78	دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (18) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05، 0.01 في متوسطات درجات وعي الشباب بالأرجونومكس (البيني والوجداني) تبعاً لاختلاف النوع لصالح الإناث، مما يعكس اهتمامهم البالغ بتهيئة الأرجونومكس البيني في الفراغ بما يحقق لهم الراحة الجسدية والنفسية والشعور بالاستقرار العاطفي داخل الغرفة. وقد تفسر هذه النتائج إلى طبيعة التكوين النفسي والاجتماعي للإناث، اللواتي يملن عادةً إلى إضفاء لمسات جمالية ووجدانية على بيئاتهن الخاصة أكثر من الذكور، مما ينعكس إيجابياً علي وعيهم بالأرجونومكس وانهم الأكثر مكوّنًا في المنزل لفترات طويلة مقارنة بالذكور .

2- طبيعة الغرفة للشباب (خاصة بمفرده / يشارك آخرين)

جدول (19) دلالة الفروق في متوسطات الوعي بالأرجونومكس (البيني والوجداني) وفقاً لاختلاف طبيعة الغرفة

طبيعة الغرفة الأرجونومكس (البيني والوجداني)	غرفة الخاصة به		يشارك آخرين		الفرق بين متوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
الأرجونومكس (البيني)	45.8	2.7	41.5	3.4	4.3	12.8	**0.00
الأرجونومكس (الوجداني)	43.2	2.5	36.4	3.9	6.8	19.1	**0.00
إجمالي الأرجونومكس	89.0	4.8	77.9	6.5	11.1	18.2	**0.00

يتضح من جدول (19) وتشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لصالح "الشباب الذين لديهم غرفة خاصة ، وفي كافة المحاور ، فوجود غرفة خاصة يوفر للشباب "استقلالية فراغية" تمكنه من



تعديل بيئته المحيطة وتكييفها وفقاً لاحتياجاته الشخصية في المقابل، تفرض "الغرفة المشتركة" قيوداً مكانية وتوافقية تحول دون التطبيق الأمثل لمعايير الأرجونوميكس. وهذا يؤكد أن "الخصوصية المكانية" تعد متغيراً حاسماً في تعزيز المعايير الأرجونومية، حيث يجد الشباب في غرفهم الخاصة مساحة أكبر لممارسة السيطرة علي بيئتهم.

3- عمل الأم

جدول (20) دلالة الفروق في متوسطات الوعي بالأرجونوميكس (البيني والوجداني) وفقاً لاختلاف عمل الأم

ن=325

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين متوسطات	الأم غير العاملة		الأم العاملة		عمل الأم الوعي بالأرجونوميكس (البيني والوجداني)
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
0.76 (غير دالة)	0.30	0.1	3.0	43.9	3.1	43.8	الأرجونوميكس (البيني)
0.39 (غير دالة)	0.86	0.3	3.1	40.8	3.2	40.5	الأرجونوميكس (الوجداني)
0.55 (غير دالة)	0.60	0.4	6.0	84.7	6.1	84.3	إجمالي الأرجونوميكس (البيني والوجداني)

تشير نتائج جدول (20) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في مستوى الوعي بالأرجونوميكس البيني والوجداني، مما يدل على أن عمل الأم لم يكن عاملاً مؤثراً في هذا الجانب. وقد يرجع ذلك إلى أن أفراد العينة ينتمون إلى مرحلة عمرية تتسم بدرجة أكبر من الاستقلالية والقدرة على إدارة البيئة الشخصية وتنظيمها بعيداً عن التأثير المباشر للأم. ومما سبق عرضه من نتائج من (18) إلى (20) وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني كلياً.

الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية الحياتية للشباب بمحاورها تبعاً لاختلاف كل من (النوع - طبيعة الغرفة - عمل الأم).

- وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار (ت) T. test بين متغيرين للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجة استجابة الشباب عينة البحث في الرفاهية الحياتية للشباب بمحاورها تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة من حيث (النوع - طبيعة الغرفة - عمل الأم) كما هو موضح بالجدول من (21) إلى (23)

1- النوع: جنس الشباب (ذكور/ إناث)

جدول (21) دلالة الفروق في متوسطات درجات الرفاهية الحياتية للشباب وفقاً لاختلاف النوع (الذكور والإناث)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين متوسطات	إناث		ذكور		النوع الرفاهية الحياتية
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
p < 0.001	5.88	1.5	2.1	25.6	2.5	24.1	الرفاهية الجسدية
p < 0.001	5.15	1.7	2.9	30.2	3.1	28.5	الرفاهية النفسية
0.07 غير دال	1.81	0.6	2.8	26.4	3.2	25.8	الرفاهية الاجتماعية
p < 0.001	3.20	1.1	2.9	29.2	3.4	28.1	الرفاهية الأكاديمية
p < 0.001	7.76	4.9	5.4	111.4	6.1	106.5	إجمالي الرفاهية الحياتية

يتضح من جدول (21) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 في متوسطات درجات استجابة الشباب في الرفاهية الحياتية للشباب تبعاً لاختلاف النوع لصالح الإناث، ووجود تفاوتاً معنوياً للإناث وهو ما يرتبط طردياً مع تفوقهن في المعايير الأرجونومية، فكلما زادت قدرة الفرد على تهيئة فراغه بما يناسب احتياجاته (خاصة الإناث)، انعكس ذلك على زيادة شعوره بالرفاهية الجسدية (نتيجة الراحة) والرفاهية النفسية (نتيجة



الرضا عن الفراغ). وفي الشعور بالرفاهية الأكاديمية جاءت الفروق لصالح الإناث، مما يشير إلى وجود علاقة بين التنظيم المسبق للغرفة (الأرجونوميكس) وبين القدرة على التحصيل الدراسي، حيث تظهر الإناث انضباطاً أكبر في استخدام الغرفة كبيئة تعلم، أما في الشعور بالرفاهية الاجتماعية لم تظهر فروق دالة إحصائية، وهو ما يعني أن الشباب (ذكوراً وإناثاً) يمتلكون فرصاً متقاربة للتواصل الاجتماعي من غرفهم (عبر الوسائط الرقمية)، مما يجعل الفروق بين الجنسين في هذا البعد تحديداً غير مؤثرة، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من خرنوب (2016)، وعبد المهدى (2022) في عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية.

1- طبيعة الغرفة للشباب (خاصة له بمفرده / يشارك آخرين)

جدول (22) دلالة الفروق في متوسطات درجات الرفاهية الحياتية للشباب وفقاً لطبيعة الغرفة (ن=325)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين متوسطات	يشارك آخرين		غرفة الخاصة بمفرده		طبيعة الغرفة الرفاهية الحياتية
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
**0.00	13.5	3.7	2.8	22.8	2.0	26.5	الرفاهية الجسدية
**0.00	18.2	5.6	3.2	26.5	2.4	32.1	الرفاهية النفسية
**0.00	8.6	2.7	3.1	24.8	2.6	27.5	الرفاهية الاجتماعية
**0.00	12.7	3.7	3.0	26.8	2.2	30.5	الرفاهية الأكاديمية
**0.00	24.5	16.0	6.8	100.6	4.9	116.6	إجمالي الرفاهية الحياتية

يتضح من جدول (22) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة 0.01 في متوسطات درجات استجابة الشباب عينة البحث في الرفاهية الحياتية للشباب بمحاورها الأربعة (الجسدية، النفسية، الاجتماعية، والأكاديمية) تبعاً لطبيعة الغرفة (خاصة له بمفرده / يشارك آخرين) لصالح الشباب الذي يعيش في "الغرفة الخاصة" في جميع الأبعاد. ويمكن تفسير ذلك بأن هناك ارتباط طردي بين الخصوصية المكانية ومستويات الرفاهية، فالغرفة الخاصة لا توفر الراحة الجسدية فحسب، بل توفر "ملاذاً نفسياً" يسمح بالتركيز الأكاديمي ويقلل من الضغوط المرتبطة بالمشاركة المكانية. إن تفوق الغرفة الخاصة في الرفاهية الأكاديمية يعزز من قدرة الشباب على الإنجاز نظراً لتوفر بيئة مستقرة، بينما تشير الرفاهية الاجتماعية إلى أن الغرفة الخاصة أصبحت مركزاً لبناء العلاقات والخصوصية، مما يعزز الشعور بالرضا والرفاهية الكلية. ومن هنا يمكن الاستنتاج بأن الخصوصية المكانية ليست مجرد رفاهية، بل هي شرط أساسي لتحقيق جودة الحياة داخل السكن.

عمل الأم

جدول (23) دلالة الفروق في متوسطات درجات استجابة الشباب عينة البحث في الرفاهية الحياتية للشباب وفقاً لاختلاف عمل الأم (ن=325)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين متوسطات	الأم غير العاملة		الأم العاملة		عمل الأم الرفاهية الحياتية
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
0.70 (غير دالة)	0.38	0.1	2.3	24.9	2.4	24.8	الرفاهية الجسدية
0.54 (غير دالة)	0.61	0.2	2.9	29.3	3.0	29.5	الرفاهية النفسية
0.55 (غير دالة)	0.60	0.2	2.9	26.0	3.0	26.2	الرفاهية الاجتماعية
0.57 (غير دالة)	0.57	0.2	3.1	28.7	3.2	28.5	الرفاهية الأكاديمية
0.88 (غير دالة)	0.15	0.1	5.7	108.9	5.8	109.0	إجمالي الرفاهية الحياتية

يتبين من جدول (23) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرفاهية الحياتية تبعاً لعمل الأم وقد يرجع ذلك إلى أن مستوى الرفاهية الذي يحققه الشاب داخل غرفته مرتبط بجودة التجهيز الأرجونومي للفراغ، وليس



بالدعم المباشر الناتج عن عمل الأم، إن قدرة الشاب على تحقيق الرفاهية أصبحت مهارة مكتسبة ذاتياً في هذا العصر، بعيداً عن المتغيرات الاقتصادية التقليدية المرتبطة بعمل الأم. ومما سبق عرضه من نتائج من (21) إلى (23) ومن ثم، يتحقق الفرض الثالث جزئياً وليس كلياً، لأن متغير عمل الأم لم يُظهر فروقاً دالة إحصائية. وهذا تعديل مهم من الناحية المنهجية.

الفرض الرابع: يوجد تباين دال إحصائي في الوعي بالأرجونومكس (البيني والوجداني) تبعاً لاختلاف كلا من (الدخل الشهري للأسرة - تعليم الوالدين - الترتيب بين الأخوة - السن - عدد أفراد الأسرة).
تم إجراء تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين المتوسطات في اتجاه واحد One Way Anova لإيجاد قيمة "ف" F Test. للوقوف على دلالة التفاعل بين كل الوعي بالأرجونومكس (البيني والوجداني) تبعاً لاختلاف (الدخل الشهري للأسرة - تعليم الوالدين - الترتيب بين الأخوة - السن - عدد أفراد الأسرة).
ثم تم إجراء اختبار أقل فرق معنوي L.S.D للوقوف على دلالة الفروق بين المتوسطات في بين كل من الوعي بالأرجونومكس (البيني والوجداني) تبعاً لاختلاف (الدخل الشهري للأسرة - تعليم الوالدين - الترتيب بين الأخوة - السن - عدد أفراد الأسرة). لأفراد عينة البحث. كما هو موضح بالجدول من (24) و (25)

جدول (24) تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق في الوعي بالأرجونومكس (البيني والوجداني) تبعاً لاختلاف كلا من (الدخل الشهري للأسرة - تعليم الوالدين - الترتيب بين الأخوة - السن - عدد أفراد الأسرة) ن= (325)

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	دال عد
الدخل الشهري للأسرة	بين المجموعات	736.65	2	368.33	7.367	0.001
	داخل المجموعات	16100.45	322	50.00		
	المجموع	16837.10	324			
المستوى التعليمي للأب	بين المجموعات	585.10	2	292.55	5.796	0.003
	داخل المجموعات	16252.00	322	50.47		
	المجموع	16837.10	324			
المستوى التعليمي للأم	بين المجموعات	638.50	2	319.25	6.346	0.002
	داخل المجموعات	16198.60	322	50.31		
	المجموع	16837.10	324			
الترتيب بين الأخوة	بين المجموعات	337.40	2	168.70	3.292	0.038
	داخل المجموعات	16499.70	322	51.24		
	المجموع	16837.10	324			
سن الشباب	بين المجموعات	395.60	2	197.80	3.874	0.023
	داخل المجموعات	16441.50	322	51.06		
	المجموع	16837.10	324			
عدد أفراد الأسرة	بين المجموعات	723.20	2	361.60	7.226	0.001
	داخل المجموعات	16113.90	322	50.04		
	المجموع	16837.10	324			

تشير نتائج جدول (24) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بالنسبة للدخل الشهري للأسرة والمستوى التعليمي للأب والأم وعدد أفراد الأسرة، وعند مستوى (0.05) بالنسبة للترتيب بين الإخوة وسن الشباب.

جدول (25) اختبار L.S.D للمقارنات البعدية للتعرف على دلالة الفروق بين الأرجونومكس (البيني والوجداني) تبعاً لاختلاف الدخل الشهري للأسرة - تعليم الوالدين - الترتيب بين الأخوة - السن - عدد أفراد الأسرة ن= (325)

المتغيرات	الفئات	المتوسطات	منخفض: أقل من 10000 ريال.	متوسط: من 10000 إلى أقل	مرتفع: 20000 ريال فأكثر.
-----------	--------	-----------	---------------------------	-------------------------	--------------------------



مجلة الفنون والآداب وعلوم الانسانيات والاجتماع

Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com editor@jalhss.com

Volume (121) June 2025

العدد (121) يونيو 2025



	منخفض: أقل من 10000 ريال.	78.20	—	من 20000 ريال.	
	متوسط: من 10000 إلى أقل من 20000 ريال.	84.50	6.30*	—	
	مرتفع: 20000 ريال فأكثر.	92.10	13.90*	7.60*	—
المستوى التعليمي للأب	تعليم الأب	المتوسطات	ثانوية فأقل	فوق متوسط	جامعي فأعلى
	ثانوية فأقل	76.4	—	—	—
	فوق متوسط	80.90	4.50*	—	—
المستوى التعليمي للأم	جامعي فأعلى	87.5	11.10*	6.60*	—
	تعليم الأم	المتوسطات	ثانوية فأقل	فوق متوسط	جامعي فأعلى
	ثانوية فأقل	75.20	—	—	—
سن الشباب	فوق متوسط	81.20	6.00*	—	—
	جامعي فأعلى	88.30	13.10*	7.10*	—
	السن	المتوسطات	من 18 : 20 عام	من 20 > 22	من 22 : 24 عام
الترتيب بين الأخوات	من 18 : 20 عام	77.50	—	—	—
	من 20 لأقل من 22	79.80	2.30	—	—
	من 22 : 24 عام	84.90	7.40*	5.10*	—
عدد أفراد الأسرة	الترتيب بين الأخوات	المتوسطات	الأول (أكبر الأخوات)	الأوسط	الآخر (أصغر الأخوات)
	الأول (أكبر الأخوات)	83.90	—	—	—
	الأوسط	78.20	5.70*	—	—
عدد أفراد الأسرة	الآخر (أصغر الأخوات)	81.4	2.50*	3.20*	—
	عدد أفراد الأسرة	المتوسطات	<4 أفراد (أسرة صغيرة)	4 : 7 أفراد (أسرة متوسطة)	>7 أفراد (أسرة كبيرة)
	<4 أفراد (أسرة صغيرة)	87.10	—	—	—
عدد أفراد الأسرة	4 أفراد : 7 أفراد (أسرة متوسطة)	81.30	5.80*	—	—
	>7 أفراد (أسرة كبيرة)	74.2	12.90*	7.10*	—

** دال عند مستوى دلالة (0.05)

تم حساب قيمة أقل فرق معنوي (LSD) عند مستوى دلالة (0.05) ويظهر من جدول (25) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) لصالح الشباب لأسر ذات دخل شهري المرتفع في الوعي بالأرجونومكس ويفسر ذلك بأن الملائمة المالية للأسرة هي المحرك الأساسي لتطبيق معايير الهندسة البشرية، حيث تتيح للشباب اقتناء قطع أثاث مريحة ومدرسة صحياً (كالمقاعد الطبية والمكاتب القابلة للتعديل)، فضلاً عن القدرة على التحكم بكفاءة في الأرجونومكس البيئي (من إضاءة صحية مخصصة للدراسة، وتكييف هواء مناسب، وعزل صوتي للفراغ)، مما يرفع استجابتهم الإجمالية مقارنة بالفئات الأقل دخلاً) وبينت دراسة النقيب (2022) أن دخل الأسرة من أهم العوامل المؤثرة على مستوى إدارة ربة الأسرة للأرجونومكس في المسكن.

المستوى التعليمي للأب ولأم تظهر فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح الأبناء والأمهات الحاصلين على مؤهل جامعي فأعلى مقارنة بالفتنيتين الأخريين يليهم الحاصلون على مؤهل فوق المتوسط وقد يرجع ذلك إلى أن الوالدان الجامعيان لديهم إدراكاً أوسع بمفاهيم الصحة المهنية والبدنية وتأثير البيئة المحيطة على كفاءة أبنائهم



الدراسية والنفسية، هذا الوعي يترجم عملياً في تقديم الدعم المادي والمعنوي لتنسيق غرف الشباب، واحترام رغباتهم في اختيار الألوان والخامات التي تحقق راحتهم الوجدانية، والحرص علي صيانة وتوفير الإضاءة والتهوية السليمة (الأرجونومكس البيئي)، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من النويري (2015) وعوض (2018) عبد الطيف ومنصور (2018) علي أن ارتفاع مستوى التعليمي من أكثر العوامل المؤثرة علي الوعي بالاعتبارات الأرجونومية ويساعد علي توافر مقومات الاعتبار الأرجونومية بالمسكن. ترتيب الشباب بين الأخوات: تبين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) تتجه لصالح الأبن الأول (أكبر الأخوات) فالأبن الأول دائماً يحظى بالاهتمام المادي وتخصيص الفراغات الأكثر استقلالية في بداية تكوين الأسرة لتهيئة بيئة دراسية هادئة له.

سن الشباب: أسفرت المقارنات عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح الفئة العمرية الأكبر للشباب من (24 : 22)، ويمكن ان يفسر تفوق الشباب في الفئة العمرية الأكبر بأن وصول الطالب إلي مرحلة التخرج يمنحه خبرة تراكمية وثقافة أوسع بكيفية إدارة وتعديل بيئته السكنية الخاصة، حيث يصبح الشاب أكثر وعياً بالارتباط المباشر بين الوضعيات الصحية للجلوس وتنظيم الإضاءة وبين ساعات التركيز الطويلة وضمان جودة النوم، مما يدفعه لتطبيق الأرجونومكس في غرفته ذاتياً.

عدد أفراد الأسرة تظهر فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) تتجه لصالح الأسرة الصغيرة (أقل من 4 أفراد) ويتسق ذلك طردياً مع العيش في أسرة صغيرة، حيث يقل التكديس داخل المنزل ويمنح الشاب فرصة كبرى للاستقلال التام بغرفة خاصة يسهل ضبط معاييرها البيئية وتنسيقها وجدانياً لتعبر عن هويته الشخصية دون تداخل مزعج مع الأنشطة السلوكية لبقية الأفراد، وبينت دراسة النقيب (2022) أن حجم الأسرة من أهم العوامل المؤثرة علي مستوى إدارة ربة الأسرة للأرجونومكس من نتائج من (24) و(25) يتحقق صحة الفرض الرابع.

الفرض الخامس: يوجد تباين دال إحصائي في الرفاهية الحياتية للشباب تبعاً لاختلاف كلا من (الدخل الشهري للأسرة- تعليم الوالدين- الترتيب بين الأخوة- السن- عدد أفراد الأسرة).

تم إجراء تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين المتوسطات في اتجاه واحد One Way Anova لإيجاد قيمة "ف" F Test. للوقوف علي دلالة التفاعل بين كل الرفاهية الحياتية للشباب تبعاً لاختلاف (الدخل الشهري للأسرة- تعليم الوالدين- الترتيب بين الأخوة- السن- عدد أفراد الأسرة).

تم إجراء اختبار أقل فرق معنوي L.S.D للوقوف علي دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث الأساسية في بين كل من الرفاهية الحياتية للشباب) تبعاً لاختلاف (الدخل الشهري للأسرة- تعليم الوالدين- الترتيب بين الأخوة- السن- عدد أفراد الأسرة) لأفراد عينة البحث، كما هو موضح بالجدول من (26) إلى (27).

جدول (26): تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق في الرفاهية الحياتية للشباب تبعاً لاختلاف (الدخل الشهري للأسرة- تعليم الوالدين- الترتيب بين الأخوة- السن- عدد أفراد الأسرة) ن= (325)

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	دال عذ
الدخل الشهري للأسرة	بين المجموعات	550.40	2	275.20	5.7945	0.003
	داخل المجموعات	15295.00	322	47.50		
	المجموع	15845.40	324			
المستوى التعليمي للأب	بين المجموعات	442.20	2	221.1	4.622	0.010
	داخل المجموعات	15403.20	322	47.84		
	المجموع	15845.40	324			
المستوى التعليمي للأم	بين المجموعات	498.40	2	249.20	5.229	0.006
	داخل المجموعات	15347.00	322	47.66		
	المجموع	15845.40	324			
الترتيب بين الأخوة	بين المجموعات	322.10	2	161.05	3.341	0.037
	داخل المجموعات	15523.30	322	48.21		



مجلة الفنون والآداب وعلوم الانسانيات والاجتماع

Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com

Volume (121) June 2025

العدد (121) يونيو 2025



المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	دال عند
السن	المجموع	15845.40	324			
	بين المجموعات	365.40	2	182.70	3.801	0.023
	داخل المجموعات	15480.00	322	48.07		
	المجموع	15845.40	324			
عدد أفراد الأسرة	بين المجموعات	569.10	2	284.55	5.998	0.003
	داخل المجموعات	15276.30	322	47.44		
	المجموع	15845.4	324			

تشير نتائج جدول (26) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية الحياتية للشباب تبعاً لمتغيرات الدخل الشهري للأسرة، والمستوى التعليمي للأب والأم، وعدد أفراد الأسرة عند مستوى (0.01)، في حين ظهرت فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغيري السن والترتيب بين الإخوة عند مستوى (0.05). وأوضحت نتائج اختبار (LSD) أن هذه الفروق جاءت لصالح الشباب المنتمين إلى الأسر ذات المستوى الاقتصادي المرتفع، والأسر ذات المستوى التعليمي المرتفع، وهو ما يعكس أهمية العوامل الاقتصادية والاجتماعية في تعزيز مستوى الرفاهية الحياتية لدى الشباب.

جدول (27) اختبار (L.S.D) للمقارنات البعدية للتعرف على دلالة الفروق بين الرفاهية الحياتية للشباب تبعاً لاختلاف الدخل الشهري للأسرة- تعليم الوالدين- الترتيب بين الأخوة- السن- عدد أفراد الأسرة ن= (325)

المتغيرات	الفئات	المتوسطات	منخفض: أقل من 10000 ريال	متوسط: من 10000 إلى أقل من 20000 ريال	مرتفع: 20000 ريال فأكثر
الدخل الشهري للأسرة	منخفض: أقل من 10000 ريال.	81.30	—		
	متوسط: من 10000 إلى أقل من 20000 ريال.	88.40	7.10*	—	
	مرتفع: 20000 ريال فأكثر.	96.20	14.90*	7.80*	—
المستوى التعليمي للأب	تعليم الأب	المتوسطات	ثانوية فأقل	فوق متوسط	جامعي فأعلى
	ثانوية فأقل	82.10	—		
	فوق متوسط	85.60	3.50*	—	
المستوى التعليمي للأم	جامعي فأعلى	93.40	*11.30	7.80*	—
	تعليم الأم	المتوسطات	ثانوية فأقل	فوق متوسط	جامعي فأعلى
	ثانوية فأقل	81.50	—		
الترتيب بين الأخوات	الأول (أكبر الأخوات)	89.50	—		
	الأوسط	84.10	5.40*	—	
	الأخير (أصغر الأخوات)	87.60	1.90*	3.50*	—
السن للشباب	السن للشباب	المتوسطات	من 18 > 20 عام	من 20 > 22 عام	من 22 > 24 عام
	من 18 > 20 عام	86.10	—		



المتغيرات	الفئات	المتوسطات	منخفض: أقل من 10000 ريال	متوسط: من 10000 إلى أقل من 20000 ريال	مرتفع: 20000 ريال فأكثر
عدد أفراد الأسرة	من 20 > 22 عام	85.90	0.20	—	—
	من 22 > 24 عام	91.80	*8.70	*5.90	—
	عدد أفراد الأسرة	المتوسطات	< 4 أفراد (أسرة صغيرة)	4: 7 أفراد (أسرة متوسطة)	7 أفراد > (أسرة كبيرة)
	(أسرة صغيرة)	93.60	—	—	—
	(أسرة متوسطة)	87.20	*6.40	—	—
	(أسرة كبيرة)	80.1	*13.50	*7.10	—

** دال عند مستوى دلالة (0.05)

يشير جدول (27) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في إجمالي الرفاهية الحياتية للشباب وفقاً لاختلاف الدخل الشهري للأسرة، حيث تبين أن الفروق تتجه لصالح الشباب من ذوي الدخل المرتفع وقد يرجع ذلك إلى أن الوفرة الاقتصادية تسمح بتأمين المتطلبات والاحتياجات الأساسية والترفيهية للشباب، كالقدرة على اقتناء قطع أثاث أرجونومية حديثة، وحواسيب متطورة، وأنظمة بيئية ذكية في الغرف، مما يحقق إشباعاً جسدياً ونفسياً ملموساً يرفع من جودة حياتهم مقارنة بالفئات الأقل دخلاً، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج وأشرات دراسة كلا من (بركات وأحمد، 2023)، (دراز وعيد، 2022) أن الدخل المرتفع والمستوى التعليمي المرتفع ينعكس بشكل مباشر على الرفاهية النفسية وتعزيز الروابط والعلاقات الاجتماعية.

وفي المستوى التعليمي للأب والمستوى التعليمي للأم وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) لصالح الأبناء الحاصلين على مؤهل جامعي فأعلى مقارنة بالفئتين الآخرين، يليهم الحاصلون على مؤهل فوق متوسط مقارنة بالثانوية وقد يرجع ذلك إلى أن الوالدين ذوي المؤهلات الجامعية يمتلكون مرجعية ثقافية وتربوية أوسع، مما يجعلهم أكثر تفهماً لاحتياجات أبنائهم، فيحرصون على توفير الخصوصية والدعم المعنوي والبيئة الهادئة المساعدة على المذاكرة والتحصيل، وهو ما يدعم الرفاهية النفسية والأكاديمية للشباب وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من دراسة الشهري (2020)، العزب والجوهري (2020) أن الأسر ذات المستوى التعليمي المرتفع ينعكس بشكل مباشر على الرفاهية النفسية وتعزيز الروابط والعلاقات الاجتماعية ويكونوا أكثر استمتاعاً بالحياة وتكوين علاقات اجتماعية وتواصل أسرى واستمتاع عاطفي.

الترتيب بين الإخوة: تبين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) تتجه لصالح الأبن الأول (أكبر الإخوة) يتسق تفوق الأبن الأول (البكر) مع العادات المجتمعية والتربوية، حيث يحظى غالباً بالاهتمام الأكاديمي الأول وتوفير أفضل مساحة سكنية مستقلة بالمنزل لتهيئة مستقبله.

السن للشباب: أسفرت المقارنات عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) لصالح الفئة العمرية الأكبر من (24 : 22) عاماً في حين لم تظهر فروق دالة إحصائية بين الفئة العمرية (18-20 عاماً) والفئة (20 لأقل من 22 عاماً) ويفسر ذلك بأن الشباب يمرون في هذه المرحلة العمرية المتقدمة بنهاية رحلتهم الجامعية وبداية التخرج، مما يمنحهم نضجاً سلوكياً ووعياً شخصياً بكيفية تنظيم غرفهم، والتحكم بمناخها البيئي، وإدارة الوقت والضغوط الأكاديمية والاجتماعية بمرونة أعلى من الأصغر سناً (18-20 عاماً).

عدد أفراد الأسرة: تظهر فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) تتجه لصالح الأسرة الصغيرة (أقل من 4 أفراد) وقد يرجع ذلك إلى أن العيش في أسرة صغيرة يوفر فرصة أكبر للاستقلال الفراغي داخل المنزل، حيث يسهل توفير غرفة مستقلة ومنعزلة للشباب، مما يجنبه مشكلات تداخل الأنشطة السلوكية، والتلوث السمعي، وضغوط الشماعية السائدة في الأسر الكبيرة، وينعكس إيجابياً على كافة أبعاد رفاهيته الحياتية، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة الشهري (2020) التي بينت أن حجم الأسرة الأكبر أكثر استمتاعاً بالحياة وتكوين علاقات اجتماعية وتواصل أسرى واستمتاع عاطفي بينما وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا (دراز وعيد، 2022) أنه لم تكن هناك فروق في تعزيز الروابط والعلاقات الاجتماعية تبعاً لاختلاف حجم الأسرة. ومما سبق عرضه من نتائج من (26) إلى (27) وبذلك يتحقق صحة الفرض الخامس كلياً.

ملخص النتائج:



- من المشكلات التي يعاني منها الشباب من غرفتهم في الوقت الحالي اولها المشكلات التي يعاني منها الشباب من غرفتهم اولها عدم وجود تصميم ذكي مريح جسدياً وهي المشكلة الأبرز بنسبة (35.1%)، واحتلت "المذاكرة والدراسة" المركز الأول بنسبة (39.4%) كأكثر نشاط متأثر، تلتها "حرية الحركة" بنسبة (25.8%) وان استخدام السرير لأغراض أخرى غير النوم فتشير النتائج إلي أن (80.9%) من العينة يستخدمون السرير كبديل للمكتب أو للأنشطة الرقمية بشكل دائم تظهر نتيجة ضيق الغرفة، و الوضعية الأكثر شيوعاً أثناء المذاكرة أو استخدام الأجهزة وضعية "الانحناء أو الاستلقاء علي السرير" في الصدارة بنسبة (47.1%)، تلتها "الجلوس علي الأرض" بنسبة (30.1%) وأن مقترحات الشباب لتعديلات غرفتهم هي "شراء أثاث ذكي" بنسبة (20%) و"استخدام خزائن ذكية" (15.4%) في قائمة الأولويات.
- مستوى الوعي بالأرجونومكس في غرف الشباب، في المستوى "المرتفع" بإجمالي وزن نسبي بلغ 85%، "الأرجونومكس البيئي" الترتيب الأول في نسبة الوعي.
- مستوى الرفاهية الحياتية للشباب التي يشعر بها الشباب في بيئتهم السكنية الخاصة (غرفتهم) في المستوى "المرتفع" بإجمالي وزن نسبي بلغ 84%، وكان محور "الرفاهية الأكاديمية" الترتيب الأول بوزن نسبي 89%، تلاها محور "الرفاهية الجسدية" بوزن نسبي 85% الرفاهية النفسية والاجتماعية حيث حصل المحوران علي أوزان نسبية (82.7% و 79.1% علي التوالي)
- وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين أبعاد الأرجونومكس (البيئي والوجداني) وبين أبعاد الرفاهية الحياتية المختلفة ووجود ارتباط طردي قوي بين الأرجونومكس البيئي والرفاهية الجسدية (0.584) ثم الرفاهية الأكاديمية (0.521) .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 في الوعي الأرجونومكس (البيئي والوجداني) و أبعاد الرفاهية الحياتية المختلفة تبعاً لاختلاف النوع لصالح الإناث، وفقاً لطبيعة الغرفة لصالح "الغرفة الخاصة لا توجد فروق دالة بين الشباب لأهميات العلامات وغير العلامات في الوعي بأبعاد الأرجونومكس أبعاد الرفاهية الحياتية المختلفة .
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بالأرجونومكس (البيئي والوجداني) وأبعاد الرفاهية الحياتية المختلفة لصالح لدخل الشهري للأسرة لصالح الشباب من اسر ذات الدخل المرتفع، لصالح الأبناء والأمهات الحاصلين علي مؤهل جامعي عمرا و لصالح الأبن الأول (أكبر الأخوات) في ترتيب بين الأخوات لصالح الشباب في الفئة العمرية الأكبر من (24 : 22) عماءً ولصالح الشباب في الأسرة الصغيرة (أقل من 4 أفراد).

التوصيات:

- بضرورة إعطاء الشباب استقلالية في (التعبير عن الذات) وذلك بإشراكهم في اختيار ألوان غرفهم وتنظيمها، وعدم فرض ديكورات تقليدية، نظراً للارتباط الوثيق بين الهوية الشخصية للمكان والرفاهية النفسية والاجتماعية للشباب.
- تنظيم ورش عمل وندوات تثقيفية عن الوعي الأرجونومي من قبل الفنون والتصاميم تهدف إلي رفع وعي الطلاب بكيفية تهيئة بيئاتهم السكنية والدراسية بطريقة منخفضة التكاليف من اختيار الإضاءة، تهوية، وضعيات جلوس صحية) لرفع كفاءتهم الأكاديمية.
- يُوصى بتطبيق معايير الأرجونومكس البيئية والوجدانية في تأثيث غرف الأبناء ووضع قواعد تنظيمية لاستخدام الأجهزة والترفيه عبر استخدام سماعات عزل الصوت أو الفواصل المتحركة لتقليل التلوث السمعي وحماية الرفاهية الأكاديمية للطرف الآخر بالنسبة للشباب الذين يشاركون غرفهم مع إخوتهم لما له من أثر مباشر في تحسين الرفاهية الحياتية والتحصيل الدراسي.

المراجع

1. آل الشيخ، محمد بن عبد الله (2017). الرفاهية الأسرية، دار الكتب العلمية، الرياض
2. آل خليفة، خالد بن عبد الله (2020). الرفاهية الأسرية، مفهومها وأبعادها، دار الكتب العلمية، الرياض.



مجلة الفنون والآداب وعلوم الانسانيات والاجتماع

Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com

Volume (121) June 2025

العدد (121) يونيو 2025



3. بابيكر، محمد أحمد عمر (2014). نظرية الرفاهية الاقتصادية في الاقتصاد الإسلامي ودور الذكاة في الرفاه الاجتماعي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، ع الاجتماعية والانسانية، جامعة الوادي، الجزائر، كلية العلوم - عدد (8).
4. بركات، تغريد سيد أحمد و أحمد، انتصار عبد العزيز ذكي (2023): برنامج إرشادي لتعزيز الجدارات الذاتية وعلاقته بالرفاهية الأسرية للمقبلات علي مرحلة منتصف العمر كمدخل لحياة كريمة، مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، ع 74.
5. بلمجاهد، خيرة (2018): التصميم الوجداني للمنتوجات النمذج التنظيرية وطرق القياس. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية العدد 9 المجلد. الجزء الأول (2).
6. جاد، سالي أحمد. (2022). الألعاب الإلكترونية علي مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيراتها في السلوك الاجتماعي للشباب الجامعي. المجلة العلمية لبحوث الإذاعة والتلفزيون، (24).
7. جليل، حيدر مكي. (2014). الأرجونومكس التصميمي والحد من المخاطر النفسية والعصبية للإنسان. دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع.
8. الجهني، عبدالله. (2020). التصميم العاطفي : كيف نتفاعل عاطفيا مع الأشياء، جزالة للنشر والتوزيع
9. الخرافي، نورية مشاري و القحطاني، هيفاء محمد عثمان . (2016). فعالية العلاج الواقعي في التخفيف من السلوك العدواني لدى طالبات المرحلة الثانوية في دولة الكويت، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط (32) (3)
10. خرنوب، فتون. (2016) الرفاهية النفسية وعالقتها بالذكاء الانفعالي والتفؤل، دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق 14. (1)
11. خلف، أحمد محي (2019). العوامل الثقافية والاجتماعية وتأثيرها علي الخطط الاستراتيجية لتشغيل الشباب في بعض دول العالم، الاسكندرية، دار التعليم الجامعي.
12. خوالده، تيسير محمد . (2016). أثر تطبيق مبادئ الأرجونومكس في تحسين جودة البيئة المبنية ورفع مستوى الإدراك البشري. المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية، 18(1)، 92-115.
13. دراز، إيمان السيد محمد و عيد، سلوى محمد (2022) : فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعي ربات الأسر بتكامل معايير جودة التصميم الداخلي في المسكن المعاصر وعلاقته بالرفاهية الأسرية، مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، ع 66.
14. رشدي، شريف محمد. (2022). الأنظمة الذكية وأتمتة المسكن المعاصر: رؤية أرجونوميكية لتحقيق الدعم النفسي والرفاهية لسكاني المنزل. مجلة الفنون والعمود المرفقي المعماري، 14(4)، 310-329.
15. الرشيد، نورة بنت عبد الله. (2022). التركيبة السكانية الفتية في المجتمع السعودي ودورها في جودة الحياة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الملك سعود، 34(2)، 112-130.
16. سعد، اسماء محمود جوبدة، محمد، مها أحمد ابراهيم (2022). الارجنومكس، المفهوم والنشأة، المجلة الدولية لتكنولوجيا المعلوماتية، الإعلام وتقنيات الاتصال (2)، 2.
17. السويلم، سارة سليمان عبد الله (2019). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة البحث العلمي في التربية، ع (20) ج (9)
18. السيد، منى محمد. (2023). الأرجونومكس الوجداني وتأثيره علي الاستقرار النفسي داخل البيئة السكنية. مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية، 8(3)، 245-261.
19. الشربيني، زكريا أحمد (2021): مناهج البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيقية والتقنية الحديثة، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، جمهورية مصر العربية.
20. الشهري، محمد بن سعيد. (2020). المتغيرات الديموجرافية وعلاقتها بالرفاهية الأسرية والاستمتاع العاطفي لدى الأسرة السعودية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 4(16)، 85-114.
21. عايد، مصطفى. (2019). الرفاهية النفسية والذاتية كمؤشر للصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق البيئي والمادي. مجلة الدراسات النفسية والتربوية، 12(2)، 188-205.
22. عبد الخالق، محمد محمد أحمد (2019). المتطلبات التربوية اللازمة لتحقيق بيئة جامعية علي ضوء مدخل الارجنومكس (الهندسة البشرية) مجلة كلية التربية ببها، مج 3 ع (130)



مجلة الفنون والآداب وعلوم الإنسانيات والاجتماع

Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com editor@jalhss.com

Volume (121) June 2025

العدد (121) يونيو 2025



23. عبد الجواد، سامح نبيل. (2019). الصحة النفسية وعلاقتها بالاستقلالية والرضا عن الذات لدى فئة الشباب، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (العدد 59)، 143-172.
24. عبد الحميد، سيد محمد وشحاتة، شيماء مصطفى (2020): الأرجومونية وأثرها علي تحسين بيئة العمل في مصانع الملابس الجاهزة ، مجلة التصميم الدولي الجمعية العلمية المصممين ، مج10، ع1.
25. عبد الرحمن ، رانية علي أحمد (2022) : التصميم العاطفي ومدى انعكاسه علي تصميم الأثاث في المسكن ،مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية ،مج3 ، ع12.
26. عبد اللطيف ، أسماء ممدوح و منصور، رشا رشاد (2018) : الإعتبارات الأرجنومية لتصميم المسكن وعلاقتها بإدارة الذات لربة الأسرة ، المؤتمر الدولي السادس العربي العشرون الإقتصاد المنزلي وجودة التعليم من 23 24 ديسمبر ، مجالات الإقتصاد المنزلي ، ع4.
27. عبداللطيف، علي عثمان (2020). تأثيث وتنسيق المنزل، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.
28. عبد المهدى، سارة علي (2022).العوامل المسهمة في الرفاه النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة دراسات تربوية واجتماعية ، كلية التربية ، جامعة حلوان العدد(28)الجزء الثاني فبراير
29. عبد النبي ،أماني عبده محمد(2025). دور تقنيات إنترنت الأشياء في تعزيز الراحة النفسية للمستخدم داخل البيئة السكنية الذكية، مجلة العمارة والفنون والعلوم الانسانية – مج(10) - عدد خاص (14) المؤتمر الدولي الأول الذكاء الاصطناعي والتنمية المستدامة.
30. عثمان، منى سيد عثمان: (2023) دور التصميم الداخلي لغرف المراهقين في مساعدتهم علي تخطي تلك المرحلة العمرية في ظل المؤثرات النفسية الداخلية والخارجية ، مجلة التراث والتصميم - بدر ، المجلد الثالث - العدد السابع عشر اكتوبر .
31. العزب، إيمان، والجوهري، سحر . (2020). المستوى التعليمي للوالدين وانعكاسه علي التواصل الأسري والرفاهية النفسية للأبناء .مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، (ع 58)، 201-224.
32. علي، زينهم حسن (2024).تعلق الشباب الجامعي بحسابات المؤثرين عبر الشبكات الاجتماعية وعلاقته بمستوى الهناء النفسى ، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية مج (10) ع(55)
33. عوض، أماني مصطفى . (2018). الوعي بالاعتبارات الأرجونوميكية البدنية والبيئية لدى ربات الأسر وعلاقته بحجم الأسرة ومستواها التعليمي .المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي، (العدد 34)، 102-127.
34. قاسم ، أمنة علي و عبد اللاه ،سحر (2018) : السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين ، المجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة أسيوط ، ع 56.
35. كرم ،نجلاء أحمد كرم و حسن ،غادة ثانی حسن (2025):مجلة المستنصرية للعلوم الانسانية مج(3)ع3جامعة المستنصرية ، كلية التربية .
36. محسوب، هناء أحمد عطية (٢٠١٣). الإرجونوميكا "الهندسة البشرية" كمدخل لبيئة آمنة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بمدارس الدمج، رسالة ماجستير، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
37. محمد ،شيماء سمير فهمي(2025): التصميم الداخلي البيوفيلي وتأثيره النفسي والعضوي علي المرضى بالمنشآت الخدمية الصحية ، مجلة التراث والتصميم، مج(5) ، ع(25) .
38. محمد ،هناء عبد الحميد (2021): وحدة مقترحة في مقرر طرق التدريس القائمة علي مبادئ الارجونومكس في تحسين جودة الحياة وتنمية التفكير المستقبلي لمعلمي علم النفس قبل الخدمة ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس رابطة التربويين العرب ، ع (133).
39. مصطفى، أحمد وحيد (2010) : الارجونومكس فن التصميم لراحة ورفاهية الانسان ،مركز معلومات كلية الفنون التطبيقية ،جامعة حلوان .
40. مصطفى، بن أحمد، ويمينة، بو عبد الله . (2017). الاستجابة للظروف الفيزيكية الصحية وعلاقتها بالراحة الفراغية والفعالية في البيئة المبنية .مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح، 9(3).
41. المغاوري، ياسمين ممدوح (أ2023):بيوفيليا العمارة الداخلية من اجل تحسين صحة الانسان ،،مجلة التصميم الدولية ،الجمعية العلمية للمصممين مج(13) ع(4) يونيو.
42. المغاوري، أحمد فؤاد (ب 2023).الرفاهية الروحية وعلاقتها بالهوية الفنية والجمالية لدى الشباب .مجلة دراسات عربية في علم النفس، 22(1).



مجلة الفنون والآداب وعلوم الإنسانيات والاجتماع

Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com editor@jalhss.com

Volume (121) June 2025

العدد (121) يونيو 2025



43. الشربيني، زكريا أحمد (2021): مناهج البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيقية والتقنية الحديثة، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، جمهورية مصر العربية.
44. النقيب، مني يسري فهمي (2022) : فعالية برنامج إلكتروني لتنمية إدراك ربات الأسر بعلم الأرجونومكس وانعكاسه علي طاقتهن الإيجابية ، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية ،جامعة ألمنيا ،مج8ع، 42 .
45. النويري، شيماء أحمد (2015) : برنامج إرشادي لتنمية وعي ربات الأسرة بالإعترافات الأرجونومية في أداء الأعمال المنزلية وأثرها علي كفاءتها الإدارية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية النوعية جامعة عين شمس.
46. هندي، أماني، وعثمان، دعاء محمد أشرف ،ومرغم ،علياء عزت حسن (2025).الإضاءة المناسبة لصحة الإنسان بالفراغات الداخلية بعد التعديل، مجلة الفنون والعلوم التطبيقية كلية الفنون التطبيقية - جامعة دمياط ع (31).
47. الهيتي، عبد الستار (2019). سيكولوجية الشباب: الخصائص والاحتياجات. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
48. الهيئة العامة للإحصاء. (2023). التقرير الرئيسي لنتائج تعداد السعودية 2022: الخصائص السكانية والحيوية. الأمانة العامة للمعلومات والإحصاء، الرياض، المملكة العربية السعودية. مسترجع من الموقع الرسمي للهيئة العامة للإحصاء: <https://www.stats.gov.sa>
49. وداعة الله ،محمدالعوذ(2020). مواقع التواصل الاجتماعي وقضايا الشباب الجامعي، المغرب، دار الخليج للنشر
50. يعقوبي، محمد، وعابي، خليدة . (2008). الأبعاد الاقتصادية والاجتماعية لمشكل السكن وأثرها علي العلاقات الأسرية وإنتاجية الأفراد .مجلة الدراسات الاقتصادية والمالية، (العدد الأول)، 15-38.
51. Benavente-Peces, C. (2019). Smart environmental sensors and automation for thermal comfort and indoor air quality in residential buildings. *Sensors and Smart Systems Journal*, 19(4), 412–429.
52. Budianto, A., Dimas, M., & Kumar, A. (2018). Automated lighting control systems and visual comfort in modern domestic spaces. *International Journal of Building Automation*, 12(2), 89–104.
53. Chandrasekar, K. (2011): Workplace environment and its impact on organizational performance in public sector organizations. *International journal of enterprise computing and business systems*, 1(1), 1-19
54. Payne, D. Node, (2020). An Interior Design Approach to Improving Mental Health. Master's Thesis, University of Manitoba, Winnipeg, MB, Canada, 2020
55. Kim, J.; Kim, N. (2022.) Quantifying emotions in architectural environments using biometrics. *Appl. Sci.* 2022, 12, 9998
56. Rui, L., & Firzan, M. (2025). Emotional design of interior spaces: Exploring challenges and opportunities. *Buildings*, 15(2), 153.
57. Padhan, S., Jang, Y., & Chauhan, H. (2024). Investigating effects of indoor temperature and lighting on university students' learning performance considering sensation, comfort, and physiological responses. *Building and Environment*, 253, 111346.
58. Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Handbook of well-being: Spatial and environmental factors of subjective well-being. Def Educational Publishing.
59. Healy, S., Thompson, R. C., Davidson, M. L., & Peterson, K. E. (2014). The impact of environmental ergonomics on academic achievement, student endurance, and cognitive performance. *Journal of Educational Architecture*, 28(2), 145–163.

60. IEA & ILO, (2020): Principles and Guidelines for Human Factors/Ergonomics (HF/E) Design and management of work systems, available at: <https://iea.c/iea-ilo-drafat-guidelines-available>.
61. Kumar, A., Singh, R., Sharma, S., & Gupta, P. (2017). Smart home lighting optimization for multi-functional spaces based on user visual preferences. *IEEE Transactions on Consumer Electronics*, 63(3), 290–305.
62. Leong Yee Rock, Farzana Parveen Tajudeen, and Yeong Wai Chung: (2022)" Usage and impact of the Internet-of-things-based smart home technology: a quality-of-life perspective.", *Universal Access in the Information Society*.
63. Lincoln, S. (2014). The youth bedroom as a multi-functional sanctuary and space for identity construction. *Journal of Youth Studies*, 17(8), 1082–1098.
64. Marikyan, D., Papagiannidis, S., & Alamanos, E. (2023). Home automation and the user experience: Redefining residential comfort, safety, and well-being. *Technological Forecasting and Social Change*, 188, 122-135.
65. Parsons, K. (2014). *Human thermal environments: The effects of hot, moderate, and cold temperatures on human health, comfort, and performance* (3rd ed.). CRC Press.
66. Ramalho, M., A., Abalos, G. M., Villaverde, Gomes, N. M., Ferreira, A. T., & Perez, J. M. (2019): Effects of an ergonomic program on the quality of life and work performance of university staff with physical disabilities: A clinical trial with three-month follow-up, *Disability and health journal*, 1936-6574, Elsevier Inc, 58-64.
67. Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., & Maguire, Á. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1-15.
68. Sadana, M., & Shinde, R. (2022). Space optimization and its psychological impacts on residents of small apartments. *International Journal of Interior Design*, 7(1), 45-59.
69. Siepmann, C., & Kowalczyk, P. (2021). Understanding consumer perception of smart home design: Emotional and cognitive dimension of privacy. *Journal of Housing and the Built Environment*, 36(4), 1541-1563.
70. Wegener, B. A., & Schmidt, P. (2023). Wellbeing at home: A mediation analysis of residential satisfaction, comfort, and home attachment. *Journal of Housing and the Built Environment*, 1–30.
71. Zhong, Weijie, Torsten Schroder, Juliette Bekkering. (2022) "Biophilic Design in Architecture and Its Contributions to Health, Well-being, and sustainability: A critical review.