فصلنامه معماری سبز
سال یازدهم، شماره ۵ (پیاپی: ۵۰)، زمستان ۱۴۰۴
ISSN:2476-5368

آفرینش بوم هیجانات مثبت با رویکرد افزایش شادکامی در کالبد معماری مسکونی

مهدی محمدی[۱]، اندیشه آریانا[۲]*

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۱۰/۲۰
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۲/۰۱
کد مقاله: ۱۸۳۱۸

چکـیده

در عصر حاضر، پیچیدگی‌های روان‌شناختی و اجتماعی زندگی شهری ضرورت توجه به طراحی محیط‌های مسکونی را به‌عنوان بستری مؤثر برای ارتقای سلامت روان و بهزیستی اجتماعی برجسته کرده است. طراحی کالبدی فضاهای سکونتی تنها محدود به عملکرد فیزیکی نیست، بلکه تجربه عاطفی، شناختی و اجتماعی ساکنان را شکل می‌دهد. این پژوهش با هدف بررسی ارتباط میان مولفه‌های کالبدی و محیطی معماری مسکونی و ایجاد «شادکامی فضایی» انجام شد و تلاش داشت عواملی را شناسایی کند که می‌توانند هیجانات مثبت، رضایت از زندگی و کیفیت تجربه فضایی ساکنان را ارتقا دهند. روش تحقیق تلفیقی بود و با مرور منابع علمی، تحلیل نظریه‌های روان‌شناسی محیطی و طراحی فضایی، و بررسی تجربیات میدانی، مؤلفه‌های مؤثر بر شادکامی و هیجانات مثبت شناسایی و دسته‌بندی شدند. یافته‌ها نشان می دهند که نور طبیعی، رنگ، عناصر طبیعی و بیوفیلیک دیزاین، فناوری‌های نوین، مصالح پایدار و سازماندهی فضایی، از طریق تحریک ادراکات حسی و فرآیندهای شناختی و عاطفی، نقش کلیدی در ارتقای هیجانات مثبت و شادکامی دارند. این نتایج بر اهمیت رویکرد انسان‌محور، تلفیقی و سیستماتیک در طراحی مسکن تأکید می‌کنند و نشان می‌دهند که طراحی کالبدی می‌تواند محیطی فعال برای بازتولید تجربه‌های مثبت و تقویت سلامت روان ساکنان فراهم کند.

واژگـان کلـیدی: هیجان، شادکامی، معماری، مسکونی.

۱- دانشجوی دکتری، گروه معماری، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران.
۲- استادیار گروه معماری، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران (نویسنده مسئول)
An.ariana@iau.ac.ir

۱- مقدمه

در عصر کنونی، پیچیدگی‌های روان‌شناختی و اجتماعی زندگی شهری ضرورت توجه به طراحی محیط‌های مسکونی را به‌عنوان بستری مؤثر برای ارتقای سلامت روان و بهزیستی اجتماعی برجسته ساخته است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که طراحی کالبدی فضاهای سکونتی نه‌تنها بر جنبه‌های فیزیکی زیستگاه تأثیرگذار است، بلکه می‌تواند نقشی کلیدی در بهبود کیفیت زندگی روانی و اجتماعی افراد ایفا کند (Colenberg, 2021; Khan, 2025). سرعت تغییرات فرهنگی، اقتصادی و تکنولوژیکی باعث دگرگونی الگوهای زیستی انسان‌ها شده و به تبع آن، طراحی مسکن نیز ناگزیر از انطباق با این تحولات است.

در این میان، ابعاد روان‌شناختی و اجتماعی طراحی فضاهای مسکونی ــ به‌ویژه در تأمین نیازهای ادراکی، هیجانی و اجتماعی ساکنان ــ جایگاه ویژه‌ای یافته است. شواهد نشان می‌دهند که ترکیب عناصری نظیر نور طبیعی، رنگ‌های آرام‌بخش، بافت‌های طبیعی و حضور عناصر زیستی همچون گیاهان و آب، به‌طور معناداری موجب کاهش تنیدگی روانی، افزایش آرامش ذهنی و تقویت حس تعلق به فضا می‌شود (Tiwaskar, 2025). این رویکرد نه‌تنها به ارتقای سلامت روان کمک می‌کند بلکه در بهینه‌سازی تجربه زیستی نیز نقشی اساسی دارد.

با وجود پیشرفت‌های علمی و عملی در حوزه معماری و روان‌شناسی محیط، همچنان فقدان یک چارچوب میان‌رشته‌ای جامع که به تحلیل همزمان مؤلفه‌های طراحی کالبدی و واکنش‌های هیجانی انسانی بپردازد، احساس می‌شود (Ashour, 2025). افزون بر این، مسئله تنوع فرهنگی و اجتماعی ــ که نقشی کلیدی در ادراک و تجربه فضایی دارد ــ کمتر مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که طراحی منطبق با زمینه‌های فرهنگی می‌تواند هویت فضایی، تعاملات اجتماعی مثبت و احساس شادکامی ساکنان را به‌طور قابل‌توجهی ارتقا دهد (Vanrie, 2025). از این منظر، اهمیت پژوهش‌های میدانی در بررسی تأثیرات طراحی داخلی بر هیجانات، سلامت روان و کیفیت زندگی در بافت‌های متنوع مسکونی بیش از پیش آشکار می‌شود (Khadem Mohammadi, 2015; Mfon, 2023).ترکیب روش‌های کیفی و کمی امکان شناسایی دقیق‌تر عوامل مؤثر بر تجربه فضایی سکونتگاه‌ها را فراهم کرده و مسیر طراحی بهینه و انسان‌محور را هموار می‌سازد و نیازمند رویکردی تلفیقی هستیم که معماری، روان‌شناسی محیط و علوم اجتماعی را به هم پیوند دهد و مسکن را نه صرفاً به‌مثابه مکانی برای سکونت، بلکه به‌عنوان بستری برای تقویت سلامت روان، تعامل اجتماعی و بازتاب فرهنگ ساکنان بازتعریف کند (Khan, 2025).

۲- تعریف «شادکامی» و «هیجان مثبت» در معماری

شادکامی و هیجان مثبت دو مفهوم روان‌شناختی مهم هستند که در معماری معاصر به‌عنوان ابزاری مؤثر در ارتقای کیفیت زندگی انسانی بیش‌ازپیش مورد توجه قرار گرفته‌اند. هدف معماری در این حوزه صرفاً خلق زیبایی ظاهری نیست، بلکه فراهم آوردن فضایی است که رضایت درونی، آرامش ذهنی، حس تعلق و معنابخشی به زندگی را تقویت نماید (Lomas et al., 2022).

۲-۱- شادکامی در معماری

شادکامی در معماری به معنای فراتر رفتن از زیبایی‌شناسی صرف و خلق فضاهایی است که نیازهای روانی و اجتماعی انسان را پاسخ می‌دهند و تجربه‌ای معنادار از زندگی پدید می‌آورند. چنین معماری‌ای می‌کوشد با تأمین حس امنیت و آسایش از طریق به‌کارگیری مصالح طبیعی، نورپردازی متعادل و طراحی فضاهای خصوصی، و همچنین با تسهیل تعاملات اجتماعی در فضاهای جمعی و دعوت‌کننده، حس تعلق و پیوند انسانی را تقویت کند. ارتباط پایدار با طبیعت از طریق حضور گیاهان، آب و نور طبیعی، ضمن بهبود خلق‌وخو، موجب کاهش استرس و ارتقای سلامت روان می‌شود (Wang et al., 2024). علاوه بر این، بازتاب عناصر فرهنگی و خاطرات مثبت در معماری می‌تواند به ایجاد احساس معنا و هدف در زندگی افراد یاری رساند (Chen et al., 2001).

۲-۲- هیجان مثبت در معماری

هیجان‌های مثبت همچون شادی، لذت، امید و سپاسگزاری از مؤلفه‌های اساسی سلامت روانی به شمار می‌آیند و معماری می تواند با تحریک این هیجانات، بهزیستی فردی و جمعی را ارتقا دهد (Goldman, 2016; Zhang et al., 2021). ایجاد فضاهای بصری جذاب، به‌کارگیری رنگ‌های شاد، استفاده از فرم‌های خلاقانه، طراحی مکان‌هایی برای سرگرمی و فراهم کردن فرصت‌های تجربه حسی و تعاملی، از جمله راهکارهایی هستند که معماری برای برانگیختن این هیجانات به‌کار می‌گیرد (Wang et al., 2022). همچنین عناصر نوستالژیک که خاطرات خوش گذشته را بازسازی می‌کنند، می‌توانند احساس آرامش، وابستگی عاطفی و پیوند با فضا را تقویت کنند (Sackett & Johar, 2018).

۲-۳- ارتباط بین شادکامی و هیجان مثبت در معماری

شادکامی و هیجان مثبت دو مؤلفه مکمل هستند؛ به گونه‌ای که هیجان‌های مثبت سازنده شادکامی محسوب می‌شوند، اما شادکامی فراتر از هیجان‌های گذرا، شامل ارزیابی شناختی رضایت از زندگی نیز هست (Gulliford, 2022; Agbo & Ome, 2016). معماری شادکامی‌محور تلاش می‌کند فضاهایی خلق کند که هم هیجان‌های مثبت را تحریک کنند و هم به نیازهای روانی و اجتماعی افراد پاسخ دهند تا بهزیستی جامع را تقویت نماید (Lomas et al., 2022).

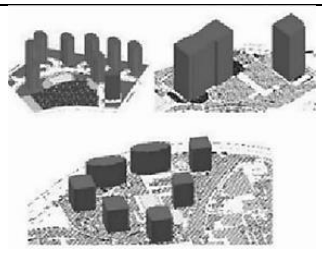
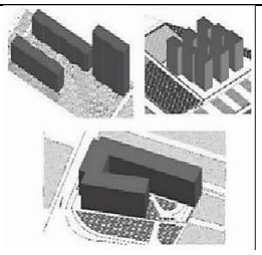
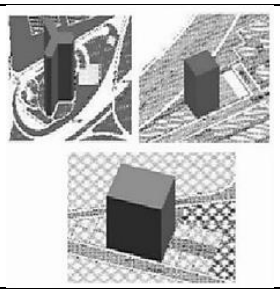
۳- مولفه‌های کالبدی موثر بر شادکامی و هیجان مثبت در معماری

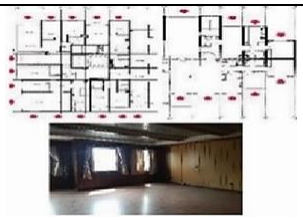
در ادامه، این عوامل کلیدی و تأثیر آن‌ها در ساختار کالبدی معماری مسکونی با هدف افزایش هیجانات مثبت و ارتقای شادکامی، به تفصیل بررسی خواهند شد.

۱-۳- اهمیت طراحی کالبدی

طی پژوهشی که توسط نعیمی و همکاران (۱۳۹۹) انجام شده، نقش مؤلفه‌های کالبدی معماری در ارتقاء سلامت روان ساکنان مجتمع‌های مسکونی مورد بررسی قرار گرفته است. در این مطالعه، تأکید شده است که نحوه طراحی و سازماندهی فضایی عناصر کالبدی در گونه‌های مختلف مجتمع‌های مسکونی (از جمله مجتمع‌های پراکنده، نواری و متمرکز) می‌تواند تأثیر مستقیمی بر کاهش تنش‌های روانی و ارتقای احساس آرامش و رضایت‌مندی در ساکنان داشته باشد. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که برخی ویژگی‌های کالبدی نظیر طراحی نما، میزان تراکم ساختمانی، کیفیت فضاهای باز و نیمه‌باز، و ساختار واحدهای مسکونی، همگی نقش مؤثری در شکل‌گیری تجربه زیسته افراد از فضا دارند و می‌توانند زمینه‌ساز بهبود شاخص‌های سلامت روانی شوند. به‌ویژه در الگوی مجتمع‌های پراکنده، طراحی مطلوب این مؤلفه‌ها از طریق بهره‌گیری از نور طبیعی، کاهش تراکم، استفاده از پوشش گیاهی و مصالح طبیعی، منجر به ایجاد فضاهایی باکیفیت‌تر و آرامش‌بخش‌تر شده و احساس ایمنی، تعلق و شادکامی را در ساکنان تقویت می‌کند. این نتایج بر اهمیت نگاه انسان‌محور به طراحی کالبدی فضاهای مسکونی و لزوم توجه به ابعاد روان‌شناختی محیط‌های زیستی تأکید دارند.

جدول ۱ تأثیر سازماندهی فضایی و طراحی کالبدی (نعیمی و همکاران،۱۳۹۹)

مولفه کالبدی موثر بر سلامت روان	پراکنده			نواری			متمرکز		
	هرمزان	سینا سیمانی	نگین و نسترن	یاس	سینا آجری	فرهنگیان	بهار	آرمان	بین الملل
تراکم									
	راستگوشه،مکعب،روشن،ورودی بعضا خوانا،غیرطبیعی(سیمان)،تعدد بازشو			راستگوشه،فقط قاب منحنی دوپاس،مکعب،نما سنگ و آجر،ورودی خوانا			زاویه‌دار،روشن،غیرطبیعی(سیمان)،تعدد بازشو، فقط قاب منحنی در بهار		
									
	فضای باز میانی،تقسیم بندی بلوک ها،تنوع بصری،فضاهای رمز آلود،فاصله و ارتفاع مناسب،حریم و چشم انداز مناسب			فضای باز میانی محدود، تقسیم بندی نامناسب بلوک ها، عدم فضای رمزآلود، فاصله و ارتفاع نامناسب،عدم رعایت حریم			تراکم بسیار بالا و عدم تقسیم بندی بلوکها،به جز بین‌الملل عدم فضای باز میانی،عدم رعایت حریم نامناسب		

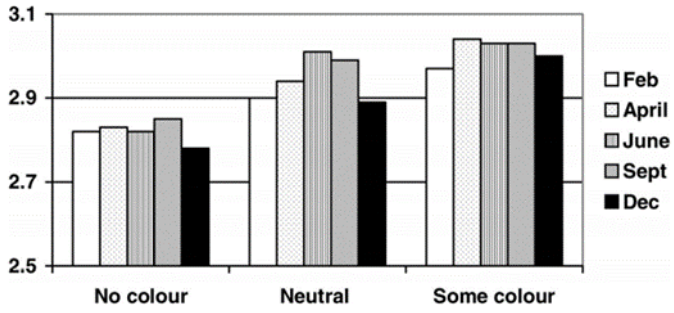
فضای باز و نیمه باز			
	فضای سبز مناسب،پرچین،امکانات خدماتی و ورزشی مناسب،امنیت،خلوت	عدم فضای سبز و پرچین مناسب،عدم امکانات خدماتی و ورزشی،عدم خلوت	عدم وجود فضای سبز و پرچین به جز بین الملل،عدم خلوت،امنیت مناسب
واحد مسکونی			
	نور مناسب دور تا دور به علت فاصله و حریم مناسب، رنگ روشن، تناسب مناسب	نور نامناسب در فضاهای میانی، رنگ روشن ولی نامناسب، تناسبات نامناسب	به علت تراکم بالا در خیلی از واحدها نور نامناسب و از فضای میانی می‌باشد.

۴- مولفه‌های محیطی و غیر محیطی مؤثر بر شادکامی و هیجان مثبت در معماری

مولفه‌های مؤثر بر شادکامی و هیجان مثبت به‌صورت هم‌افزا بر کیفیت تجربه‌ی فضایی و احساسات مثبت کاربران تأثیر می گذارند. در ادامه، هر یک از این مؤلفه‌ها به‌صورت جداگانه مورد بررسی و توضیح قرار خواهند گرفت.

۴-۱- اهمیت نور

تحقیقات حاکی از آن است که نور طبیعی و عناصر طبیعی در طراحی فضا می‌توانند تأثیرات مثبت قابل توجهی بر روحیه و سلامت روان افراد داشته باشند (Tiwaskar., 2025). طبق پژوهش Küller و همکاران (۲۰۰۶) نشان داد که نور و رنگ محیط تأثیر قابل‌توجهی بر شادکامی کارکنان دارند. در مناطق شمالی مانند سوئد و انگلستان، تغییرات فصلی طول روز باعث کاهش شادکامی در زمستان و افزایش آن در تابستان می‌شود، در حالی که این اثر در مناطق نزدیک استوا مانند عربستان و آرژانتین کمتر مشاهده شد. نور محیطی که از نظر کارکنان "مناسب" تلقی شود، شادکامی را به حداکثر می‌رساند، درحالی‌که نور بسیار کم یا زیاد آن را کاهش می‌دهد. نزدیکی به پنجره (۰-۲ متر) و استفاده از رنگ‌های زنده در دکوراسیون نیز شادکامی را تقویت می‌کند (Küller et al., 2006).

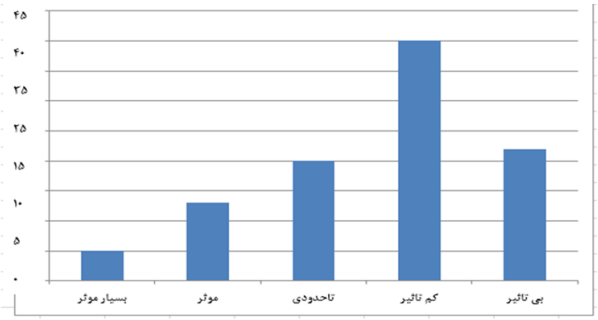


تصویر ۱ تأثیر رنگارنگی محیط بر سلامت روانی افراد در طول سال(Küller et al., 2006).

۴-۲- اهمیت فضای سبز و عناصر طبیعی

استفاده از عناصر طبیعی مانند گیاهان، آب و نور طبیعی در طراحی معماری می‌تواند به طور قابل توجهی بر سلامت روانی و احساسات مثبت افراد تأثیر بگذارد (Mehta & Mahamood, 2022) (Ramm et al., 2024) (Lyu et al., 2024) (Xinning et al., 2024). طراحی بیوفیلیک، که بر اساس ارتباط انسان با طبیعت است، می‌تواند به کاهش استرس، افزایش

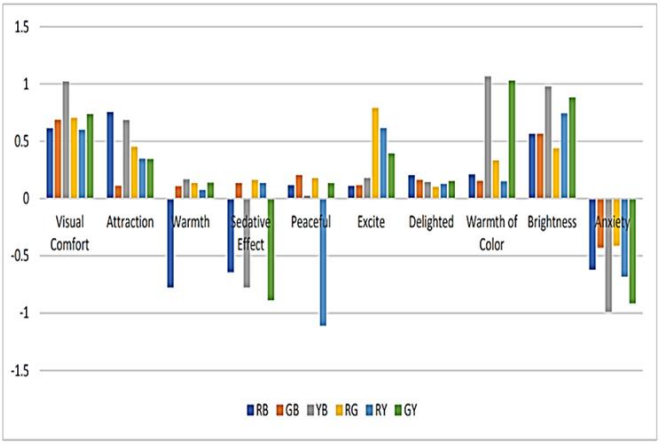
تمرکز و بهبود خلق و خو کمک کند (Ramm et al., 2024) (Jung et al., 2023). فضاهای سبز داخلی و خارجی، مانند باغ‌ها و پارک‌ها، فرصت‌هایی برای تعامل با طبیعت فراهم می‌کنند و می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی شهری کمک کنند (Lyu et al., 2024).



تصویر ۱ میزان رضایت ساکنین از فضای سبز(خادم محمدی و صفری،۱۳۹۴).

۴-۳- اهمیت رنگ

رنگ‌ها تأثیرات روانی قوی‌ای دارند و می‌توانند به طور مستقیم بر احساسات افراد اثر بگذارند (Liang et al., 2024) (Jaglarz, 2023). استفاده از رنگ‌های شاد و زنده می‌تواند حس سرزندگی و شادابی را در فضا ایجاد کند. طبق پژوهش‌های انجام‌شده، نتایج حاکی از آن است که رنگ و نورپردازی در فضاهای داخلی، تأثیر عمیقی بر احساسات، ادراک بصری، سطح اضطراب و رضایت مشتریان دارند. Campbell و همکاران دریافتند که قرار گرفتن در معرض نور در شب می‌تواند بر سلامت تأثیر منفی بگذارد. McDonald و همکاران نشان دادند که رنگ‌های پس‌زمینه، برخلاف انتظارات، تأثیرات متفاوتی بر سطح برانگیختگی عملکرد دارند. Wardono و همکاران تفاوت‌های آماری معناداری در احساسات مرتبط با محیط‌های غذاخوری با نورپردازی‌های تک‌رنگ و کم‌نور گزارش کردند. Gong و همکاران از طریق آزمایش‌هایی نشان دادند که رنگ‌های پس‌زمینه، به‌ویژه رنگ‌های گرم مانند زرد–آبی و سبز–زرد، ادراک احساسی و ترجیحات رنگی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، در حالی که رنگ قرمز باعث افزایش اضطراب و کاهش آرامش می‌شود. Afifi و همکاران گزارش کردند که فضاهای استراحت قرمز معمولاً احساسات منفی و بی‌قراری ایجاد می‌کنند. Baper و همکاران و Huang و همکاران نیز تأیید کردند که رنگ‌ها، به‌ویژه زرد و آبی، تأثیر مثبتی بر ادراک بصری و احساسات مثبت دارند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که استفاده هوشمندانه از نور گرم و رنگ‌های خاص مانند زرد–آبی و سبز–زرد می‌تواند کیفیت ادراک‌شده محیط را بهبود بخشیده و رضایت را افزایش دهد(Wei et al., 2023).



تصویر ۳ نمودار میله‌ای متغیرهای ادراک بصری در رنگ‌های مختلف نور. RB به معنی آبی–قرمز، GB آبی–سبز، YB زرد–آبی، RG قرمز–سبز، RY قرمز–زرد و GY سبز–زرد (Wei et al., 2023).

۴-۴- استفاده از فناوری‌های نوین

در سال‌های اخیر، فناوری خانه‌های هوشمند توجه زیادی را به خود جلب کرده و به‌ویژه در زمینه رفاه و راحتی ساکنان اهمیت یافته است. این تکنولوژی، امکان کنترل و مدیریت خودکار سیستم‌های مختلف خانه را فراهم می‌کند و با استفاده از حسگرها و سیستم‌های هوشمند، تجربه زندگی راحت‌تر و کارآمدتری را ارائه می‌دهد. در واقع، این فناوری با ترکیب سنسورها، داده‌ها و الگوریتم‌ها، محیطی امن و قابل کنترل برای ساکنان ایجاد می‌کند.مطالعات متعدد نشان داده‌اند که خانه‌های هوشمند نه تنها می توانند بهره‌وری انرژی را افزایش دهند، بلکه به بهبود کیفیت زندگی و امنیت ساکنان نیز کمک می‌کنند. این فناوری‌ها شامل حسگرهای حرکتی، سیستم‌های روشنایی و گرمایش هوشمند، سیستم‌های امنیتی و دستیارهای دیجیتال هستند که با مدیریت خودکار، تجربه‌ای راحت و امن برای کاربران فراهم می‌آورند (Nabil, 2019).

۴-۵- مصالح طبیعی و سیستم پایدار

در دنیای امروز، تمرکز بر طراحی پایدار و سازگار با محیط زیست، به عنوان یکی از روندهای اصلی در معماری داخلی برجسته شده است. ایجاد فضاهایی که از مواد بازیافتی و منابع پایدار بهره می‌برند، نه تنها اثرات مخرب بر اکوسیستم را به حداقل می‌رساند، بلکه به بهبود سلامت روانی ساکنان نیز یاری می‌رساند. محیط‌هایی که با مصالح طبیعی و پایدار ساخته می‌شوند، حس آرامش عمیق و پیوند نزدیک‌تر با طبیعت را در کاربران برمی‌انگیزند (Ashour et al., 2025).

۵- نظریه‌های مرتبط با هیجانات مثبت

برای دستیابی به محیطی شادکامانه در کالبد معماری مسکونی، ضروری است مبانی نظری مرتبط با روان‌شناسی محیطی و اصول طراحی فضایی با رویکردی عمیق و نظام‌مند مورد بررسی قرار گیرند. تبیین این نظریه‌ها زمینه‌ای فراهم می‌آورد تا ابعاد ادراکی، هیجانی و رفتاری انسان در تعامل با فضاهای مسکونی به‌صورت علمی تحلیل شوند. بر این اساس، در ادامه هر یک از نظریه‌های منتخب به‌طور مستقل معرفی و تفسیر خواهند شد تا بستر مناسبی برای پیوند میان مبانی روان‌شناختی و طراحی معماری فراهم آید.

جدول ۲ نظریه های مرتبط با هیجانات مثبت(نگارنده)

ردیف	نظریه	توضیحات
۱	نظریه گسترش و ساخت	نظریه «گسترش و ساخت» که توسط باربارا فردریکسون ارائه شد، یکی از مهم‌ترین نظریه‌های روان‌شناسی هیجان در دهه‌های اخیر است. این نظریه بیان می‌کند که هیجانات مثبت برخلاف هیجانات منفی (که اغلب منجر به پاسخ‌های آنی و محدود مانند جنگ یا گریز می‌شوند)، دامنه افکار و رفتارهای انسان را گسترش داده و امکان دسترسی به طیف وسیع‌تری از کنش‌ها را فراهم می‌کنند. هیجانات مثبت علاوه بر ایجاد تجربه‌های لحظه‌ای، در بلندمدت منجر به ساخت منابع پایدار روانی، اجتماعی و حتی جسمانی می‌شوند. این منابع می‌توانند شامل افزایش تاب‌آوری، شکل‌گیری شبکه‌های حمایتی اجتماعی، تقویت خلاقیت و ارتقای توانایی‌های شناختی باشند. در نتیجه، هیجانات مثبت نقشی دوگانه دارند: هم تجربه‌های لحظه‌ای مطلوب ایجاد می‌کنند و هم ظرفیت‌های ماندگار برای رشد و بهزیستی فرد فراهم می‌آورند (Fredrickson, 2001).
۲	نظریه ترمیم توجه	نظریه ترمیم توجه توسط راشل و استیون کاپلان ارائه شده و یکی از بنیادی‌ترین نظریه‌ها در روان‌شناسی محیطی است. این نظریه بر پایه‌ی تمایز میان توجه ارادی و توجه خودکار شکل گرفته است. توجه ارادی، که برای تمرکز در فعالیت‌های روزمره و کارهای ذهنی لازم است، به مرور زمان دچار خستگی می‌شود و این امر به استرس، کاهش کارایی ذهنی و فرسودگی روانی منجر می‌گردد. بر اساس نظریه ART، محیط‌های طبیعی دارای ظرفیت بالایی برای ترمیم و بازسازی منابع توجه هستند و می‌توانند اثرات منفی خستگی ذهنی را کاهش دهند (Kaplan & Kaplan, 1989).
۳	نظریه ارزیابی شناختی هیجان	نظریه ارزیابی شناختی هیجان که توسط ریچارد لازاروس مطرح شده است، بر این اصل استوار است که تجربه هیجانات انسانی نه به‌طور مستقیم از محرک‌ها، بلکه از تفسیر و ارزیابی شناختی فرد از آن محرک‌ها ناشی می‌شود. لازاروس تأکید می‌کند که هیجانات انسان نتیجه فرآیندهای ارزیابی پیچیده‌ای هستند که شامل تحلیل اهمیت رویدادها برای اهداف، ارزش‌ها و منابع فردی می‌شوند. به بیان دیگر، یک محرک یکسان می‌تواند در افراد مختلف، هیجانات متفاوتی ایجاد کند، زیرا هر فرد بر اساس شناخت، تجارب پیشین و اهداف خود آن محرک را ارزیابی می‌کند.

		این رویکرد شناختی–هیجانی، تأکید دارد که هیجانات، پیچیده و وابسته به فرآیندهای ذهنی هستند و نمی‌توان آن‌ها را صرفاً واکنش‌های مستقیم به محیط در نظر گرفت (Lazarus, 1991).
۴	نظریه نورپردازی ادراکی	نظریه نورپردازی ادراکی که توسط فلین مطرح شده، بر این اصل استوار است که کیفیت نور، شدت، رنگ و جهت تابش آن می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر ادراک، هیجانات و رفتار انسان داشته باشد. این نظریه بر اهمیت نور مصنوعی در شکل‌دهی به تجربه فضا تأکید می‌کند و نشان می‌دهد که نور صرفاً یک عامل فیزیکی برای روشنایی نیست، بلکه محرکی روان‌شناختی است که می‌تواند حالات عاطفی، تمرکز، آرامش یا هیجان را برانگیزد. فلین بیان می‌کند که نورپردازی مناسب می‌تواند تجربه محیطی مثبت ایجاد کرده و تعامل انسان با فضا را تسهیل کند، در حالی که نور نامناسب می‌تواند استرس، خستگی یا نارضایتی ایجاد نماید (Flynn, 1998).
۵	رویکرد بیوفیلیک دیزاین استرس، تقویت آرامش روانی	بیوفیلیک دیزاین بر پایه‌ی مفهوم بیوفیلیا بنا شده است؛ یعنی گرایش ذاتی و ژنتیکی انسان به برقراری ارتباط با طبیعت و موجودات زنده. استفان کلرت و همکارانش این رویکرد را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین چارچوب‌های نظری در طراحی محیط‌های انسانی معرفی کردند. مطابق این دیدگاه، فقدان تماس با طبیعت در محیط‌های ساخته‌شده، به‌ویژه در شهرهای متراکم، می‌تواند منجر به استرس، خستگی ذهنی و کاهش شادکامی شود. در مقابل، گنجاندن عناصر طبیعی مانند نور طبیعی، گیاهان، چشم‌اندازهای سبز، آب و مصالح طبیعی در طراحی معماری، به‌طور مستقیم و غیرمستقیم، به ارتقاء سلامت روانی، افزایش رضایت و ایجاد هیجانات مثبت در کاربران می‌انجامد (Kellert, 2008).
۶	نظریه رنگ و عاطفه	جان گیج در کتاب مهم خود با عنوان Color and Meaning (۱۹۹۹)، به بررسی رابطه عمیق میان رنگ و تجربه‌های انسانی می‌پردازد و نشان می‌دهد که رنگ‌ها فراتر از پدیده‌های بصری صرف، حامل بارهای فرهنگی، روان‌شناختی و نمادین هستند. به اعتقاد گیج، رنگ توانایی ایجاد واکنش‌های عاطفی در افراد را دارد و می‌تواند هیجاناتی همچون شادی، آرامش، غم یا هیجان را برانگیزد. او تأکید می‌کند که ادراک رنگ امری کاملاً جهان‌شمول نیست، بلکه به‌شدت وابسته به زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی و تاریخی است (Gage, 1999).
۷	نظریه طراحی حسی	نظریه‌ی طراحی حسی بر این اصل استوار است که ادراک انسان از فضا حاصل تعامل هم‌زمان تمام حواس است، نه صرفاً بینایی. این رویکرد در واکنش به سلطه‌ی دیداری در طراحی مدرن شکل گرفت و بر اهمیت تجربه‌ی چندحسی در درک فضایی تأکید دارد. در این نظریه، عناصری چون نور، صدا، بو، بافت و دما نقش فعالی در ایجاد ارتباط عاطفی میان انسان و محیط ایفا می کنند و می‌توانند احساس امنیت، آرامش و هیجانات مثبت را تقویت نمایند. طراحی حسی با درگیر کردن بدن و ذهن در تجربه‌ی فضا، نوعی ادراک هم‌حسی ایجاد می‌کند که به افزایش خلاقیت، شادکامی و کیفیت روانی محیط منجر می‌شود (Zi, 2022).

۶- نتیجه گیری

در معماری مسکونی معاصر، توجه به کیفیت تجربه انسانی در فضاهای زندگی، به‌ویژه در قالب مفهوم «شادکامی فضایی»، جایگاهی محوری یافته است. این مفهوم، فراتر از معیارهای مرسوم عملکردی و کالبدی، به کیفیت ذهنی و عاطفی زیست در فضا می‌پردازد و به عنوان شاخصی کلیدی از رفاه روانی و اجتماعی ساکنان مطرح می‌شود. در این پژوهش، چهار عنصر معماری در طراحی مسکونی معاصر به همراه دو مؤلفه کلیدی شناسایی شدند که هر یک از طریق مکانیزم‌های شناختی و عاطفی خاصی، در ایجاد و تداوم شادکامی فضایی نقش دارند. این عناصر و مولفه ها عبارتند از: نور طبیعی، رنگ، عناصر طبیعی (بیوفیلیک دیزاین)، فناوری‌های نوین، طراحی پایدار و سازماندهی فضایی. هر یک از این پارامتر ها در پیوند با نظریه‌های روان‌شناسی محیطی، به‌عنوان عاملی مؤثر در شکل‌گیری تجربه عاطفی مثبت معرفی می‌شوند. در ادامه، جدولی ارائه شده است که ارتباط میان آن ها ، نظریه‌های مرتبط و سازوکارهای تأثیرگذاری آن‌ها بر هیجانات مثبت را به‌صورت خلاصه و ساختاریافته ترسیم می‌کند.

جدول۳ مروری بر مفاهیم و مطالعات انجام شده(نگارنده)

	نوع تأثیر بر هیجان مثبت و شادکامی		نظریه روان‌شناختی مرتبط	تصدیق
۱	نور طبیعی و نورپردازی	نور طبیعی موجب افزایش انرژی مثبت، تنظیم ریتم شبانه‌روزی، کاهش استرس و تقویت خلق مثبت می شود.	طبق نظریه‌های ترمیم توجه و طراحی حسی، نور طبیعی با تحریک ملایم بینایی و تقویت تعامل چندحسی، توان شناختی فرد را بازیابی کرده، آرامش ذهنی ایجاد می‌کند و تجربه‌ی فضایی لذت‌بخش و هماهنگ با محیط را تقویت می‌نماید.	**تصویر ۲ نور طبیعی** (Vora et al., 2022).
۲	رنگ	رنگ‌های طبیعی و گرم احساس امنیت، نشاط و تعادل هیجانی را افزایش می‌دهند و رنگ‌های تند موجب تحریک یا اضطراب می‌شوند.	طبق نظریه‌ی رنگ و عاطفه و طراحی حسی، رنگ‌های گرم و طبیعی با تحریک بینایی و تعامل چندحسی، حس امنیت و تعادل هیجانی را افزایش می‌دهند، در حالی که رنگ‌های تند می‌توانند موجب تحریک یا اضطراب شوند و تجربه‌ی فضایی را تحت تأثیر قرار دهند.	تصویر ۳ رنگ گرم و طبیعی (Nabil, 2019)
۳	عناصر طبیعی و بیوفیلیک دیزاین	حضور طبیعت در محیط سکونت باعث کاهش اضطراب، افزایش حس تعلق، آرامش ذهنی و رضایت از زندگی می‌شود.	طبق رویکرد بیوفیلیک و نظریه طراحی حسی، حضور عناصر طبیعی در محیط مسکونی با تحریک هم‌زمان حواس—بینایی، شنوایی، بو و لامسه—پیوند ذاتی انسان با طبیعت را فعال کرده و حس تعلق، آرامش، کاهش اضطراب و رضایت وجودی را تقویت می‌کند.	**تصویر ۳ استفاده از عناصر طبیعی** (Khan, 2025)
۴	فناوری‌های نوین در فضا	استفاده از فناوری های تعاملی و هوشمند، کنترل بیشتر بر محیط و احساس رضایت فضایی را افزایش می‌دهد.	طبق نظریه ارزیابی شناختی هیجان، فناوری‌های هوشمند با افزایش کنترل فرد بر محیط، ارزیابی شناختی او از فضا را به سمت امنیت و پیش‌بینی‌پذیری سوق داده و بنابراین رضایت فضایی و کاهش استرس را تسهیل می کنند.	تصویر ۴ سنسور های هوشمند (Nabil, 2019)
۵	مصالح طبیعی و سیستم پایدار	استفاده از مصالح طبیعی و انرژی پاک حس معنا، آرامش درونی و هماهنگی با محیط را تقویت می‌کند.	طبق نظریه گسترش و ساخت هیجانات مثبت، استفاده از مصالح طبیعی و سیستم‌های پایدار، تجربه‌های مثبتی از هماهنگی با محیط ایجاد می‌کند که به گسترش دامنه تفکر، خلاقیت و رفاه بلندمدت منجر می‌شود.	تصویر ۵ طراحی پایدار مجتمع (Kamionka, 2023)
۶	سازماندهی فضایی و طراحی کالبدی	فضاهای باز و نیمه باز به صورت پراکنده، تراکم مناسب و دسترسی بصری مطلوب باعث افزایش احساس آزادی، امنیت و شادکامی می‌شوند.	طبق نظریه‌ی گسترش و ساخت و طراحی حسی، فضاهایی با تناسب، دسترسی بصری مناسب و انعطاف‌پذیری عملکردی، با تحریک هم‌زمان حواس، تجربه‌های مثبت را تقویت کرده و ظرفیت‌های شناختی و عاطفی فرد را گسترش می‌دهند.	تصویر ۶ سازماندهی فضایی (نعیمی و همکاران،۱۳۹۹)

بر اساس یافته‌های این پژوهش، « شادکامی» در معماری مسکونی صرفاً نتیجه یک طراحی زیبا یا عملکردی نیست، بلکه پدیده‌ای چندبعدی و پویا است که از هم‌آمیختگی ساختار کالبدی، ادراک حسی و تجربه هیجانی ساکنان شکل می‌گیرد. این هیجانات مثبت، در واقع، محصول تعاملی عمیق میان فضای بیرونی و جهان درونی انسان است؛ جایی که طراحی نه تنها فیزیک محیط را تعریف می‌کند، بلکه بر هوشیاری، خلق و خو و هویت فضایی فرد نیز تأثیر می‌گذارد. فضاهای مسکونی تنها زمانی به «بومی از هیجانات مثبت» تبدیل می‌شوند که تعادلی ظریف میان مؤلفه‌های مادی و معنوی در آن‌ها برقرار گردد.

از دیدگاه کاربردی، دستیابی به چنین شادکامی‌ای نیازمند رویکردی تلفیقی، آگاهانه و سیستمی در طراحی است. در این رویکرد، اصولی چون بیوفیلیک دیزاین، بهره‌گیری بهینه از نور طبیعی، کاربرد رنگ‌های آرامش‌بخش، گنجاندن فناوری‌های هوشمند و پیاده‌سازی راهبردهای طراحی پایدار، نباید به صورت منزوی و ابزاری مورد استفاده قرار گیرند، بلکه باید در چارچوبی از سازمان فضایی منسجم و معنادار ادغام شوند. این تلفیق، فضاهایی را خلق می‌کند که تنها به نیازهای مادی و روزمره ساکن پاسخ نمی‌دهند، بلکه به عنوان بستری فعال، به بازتولید تجربه‌های مثبت، تقویت سلامت روانی و شکل‌گیری رضایت درونی کمک می‌کنند.

منابع

۱) خادم محمدی، فاطمه، و صفری، حسین. (۱۳۹۴). تاثیر معماری داخلی خانه بر آرامش ساکنین. کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در عمران، معماری و شهرسازی.

۲) نعیمی فروتنی نژاد، فریسا، رهبری منش، کمال، البرزی، فریبا، و خوانساری، شیدا. (۱۴۰۱). بررسی اهمیت مولفه های کالبدی معماری در گونه های مجتمع مسکونی (پراکنده، نواری، متمرکز) بر روی استرس و افسردگی (نمونه موردی: ۹ مجتمع مسکونی در تهران بعد از انقلاب). آمایش محیط، ۱۵(۵۶)، ۱۵۳-۱۸۰.

3) Agbo, A. A., & Ome, B. (2016). Happiness: Meaning and determinants among young adults of the Igbos of Eastern Nigeria. Journal of Happiness Studies, 17(2), 344–366.

4) Apparent, less apparent and illusionary differences between two fields of expertise. In H.-L. Hentilä & A. Herneoja (Eds.), Proceedings of the 6th Symposium of Architectural Research 2014: Designing and Planning the Built Environment for Human Well-Being (pp. 219-225). Spatial Experience, Finland.

5) Ashour, A. S., Proctor, C. A., & Rohn, M. M. (2025). Neuroarchitecture and mental health: The role of sustainable building materials in cognitive and emotional well-being. New Environmentally-Friendly Materials, 4(1), 1–22.

6) Chen, X., Huang, F., & Wang, Y. (2001). The integration and development of piano art and media education and its influence on the long-term care and happiness of the elderly people. Frontiers in Psychology, 12, 593835.

7) Colenberg, S., & Jylhä, T. (2021). Identifying interior design strategies for healthy workplaces – A literature review. Journal of Corporate Real Estate, 24(3), 173–189.

8) Flynn, J. E. (1998). Lighting and the perception of space: The lighting design process. In J. A. Veitch (Ed.), Proceedings of the CIE Symposium ’98 on Lighting Quality (pp. 1–10). Commission Internationale de l’Éclairage (CIE).

9) Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

10) Gage, J. (1999). Color and Meaning: Art, Science, and Symbolism. University of California Press.

11) Goldman, A. H. (2016). Happiness is an emotion. The Journal of Ethics, 20(3), 1–19.

12) Gulliford, L. (2022). Happiness and well-being in positive psychology. In Religious and non-religious perspectives on happiness and wellbeing (Chap. 2). Routledge.

13) Jaglarz, A. (2023). Perception of Color in Architecture and Urban Space. Buildings, 13(8), 2000.

14) Johar, O., & Sackett, A. M. (2018). The self-contaminating nature of repeated reports of negative emotions. Basic and Applied Social Psychology, 40(5), 269–282.

15) Jung, D., Kim, D. I., & Kim, N. (2023). Bringing nature into hospital architecture: Machine learning-based EEG analysis of the biophilia effect in virtual reality. Journal of Environmental Psychology, 81, 102033.

16) Kamionka, L. W. (2023). Sustainable design in terms of use of environmentally friendly materials. Środowisko Mieszkaniowe/Housing Environment, 41(1), 65–77.

17) Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge University Press.

18) Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. Journal of Environmental Psychology, 16(3), 169–182.

19) Kaya, N., & Epps, H. H. (2004). Relationship between color and emotion: A study of college students. College Student Journal, 38(3), 396–405.
20) Kellert, S. R., Heerwagen, J., & Mador, M. (Eds.). (2008). Biophilic design: The theory, science and practice of bringing buildings to life. Wiley.
21) Khan, I. (2023). Designing Well-Being: The Impact of Interior Design on Mental Health. Interior Educators.
22) Küller, R., Ballal, S., Laike, T., Mikellides, B., & Tonello, G. (2006). The impact of light and colour on psychological mood: A cross-cultural study of indoor work environments. Ergonomics, 49(14), 1496–1507.
23) Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press.
24) Liang, T., Xiao, Z., & Guo, L. (2024). A deep learning model-based feature extraction method for architectural space and color connection in interior design. Scalable Computing: Practice and Experience, 25(4), 2896.
25) Lomas, T., Bartels, M., Van De Weijer, M., Pluess, M., Hanson, J., & VanderWeele, T. J. (2022). The architecture of happiness. Emotion Review, Ahead of Print.
26) Lyu, B., Peng, T., Zhang, J., & Chen, Q. (2024). Evaluating the impact of living plant architectural spaces on regulating emotions by using the Profile of Mood State scale. Land, 13(9), 1472.
27) Mehta, A., & Mahamood, S. (2022). Biophilic design in transitional spaces of higher education buildings for mental well-being. International Journal of Engineering Applied Sciences and Technology, 6(10), 017.
28) Mfon, I. E. (2023, August). Aesthetic considerations in architectural design: Exploring pleasure, arousal, and dominance. International Journal of Research Publication and Reviews, 4(8), 923–935.
29) Nabil, N. A. A. M. Z. (2019). Emotional intelligence in the interior design of modern house [Master's thesis, Damietta University, Faculty of Applied Arts, Department of Interior Design and Furniture]. Damietta University.
30) Ramm, T. M., Werwie, M., Otto, T., Gloor, P. A., & Salingaros, N. A. (2024). Artificial intelligence evaluates how humans connect to the built environment: A pilot study of two experiments in biophilia. Sustainability, 16(2), 868.
31) Tiwaskar, S. S., & Bangad, M. R. (2025). Investigating the impact of interior design on employee well-being and customer comfort in banks. International Journal of Architecture and Infrastructure Planning, 11(1), 1–15.
32) Vora, S., Chandat, A., & Mandan, K. (2022). Natural lighting in building design. Scribd.
33) Wang, S., Liang, C., Gao, Y., Ye, Y., Qiu, J., Tao, C., & Wang, H. (2024). Social media insights into spatio-temporal emotional responses to COVID-19 crisis. Health & Place, 103174.
34) Wang, X., Lu, Y., Xu, H., & Wang, J. (2022). When lights can breathe: Investigating the influences of breathing lights on users' emotion. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(20), 13205.
35) Wei, Y., Zhang, Y., Wang, Y., & Liu, C. (2023). A study of the emotional impact of interior lighting color in rural bed and breakfast space design. Buildings, 13(10), 2537.
36) Xinning, Y., Muze, O., & Yu, S. (2024). The psychological impact of biophilic architectural spatial experiences. International Journal of Social Sciences and Public Administration, 5(2), 07.
37) Zhang, Y., Zhao, G., Shu, Y., Ge, Y., Zhang, D., Liu, Y.-J., & Sun, X. (2021). CPED: A Chinese positive emotion database for emotion elicitation and analysis. IEEE Transactions on Affective Computing, 12(1), 1–13.
38) Zi, M. (2022). Sensory design and design thinking for design educating. International Journal of Higher Education Pedagogies, 2(3), 1–13.