دراسة: زيادة كمية الضوء الطبيعي التي تدخل المنزل تعزز السعادة

كشف باحثون من جامعة شيفيلد، كيف أن زيادة كمية الضوء الطبيعي التي تدخل المنزل يمكن أن تعزز السعادة لدى الأفراد.

وقال قائد الدراسة الدكتور بابلو نافاريت هيرنانديز :"نظرا لأننا نعيش ونعمل ونقضي وقتا أطول من أي وقت مضى في المنزل، يجب على المخططين الحضريين ومطوري العقارات النظر في إدخال تحسينات على ظروف الإضاءة الطبيعية في المنزل من خلال عوامل مثل وضع النوافذ بأحجام تساعد على دخول الضوء الكافي".

سواء تعلق الأمر بحجم مساحة التخزين أو عدد نقاط الطاقة، فهناك العديد من الأشياء التي يبحث عنها الأشخاص عند شراء منزل. لكن دراسة جديدة تشير إلى أن المشترين المحتملين يجب أن يركزوا على ميزة رئيسية أخرى وهي حجم النوافذ.

وكانت قد أظهرت الدراسات السابقة وجود صلة بين البيئات الداخلية والرفاهية العاطفية، إلا أنه حتى

الآن لم يُعرف الكثير عن الجوانب المحددة للمنزل التي تؤثر على عواطفنا.

وشرع الفريق في الدراسة الجديدة إلى فهم ما إذا كانت الإضاءة الطبيعية في المنزل تؤثر على سعادة السكان وحزنهم.

قدم الباحثون 750 مشاركا مع 25 محاكاة صور ثلاثية الأبعاد مخصصة عشوائيا لغرف المعيشة والمطابخ وغرف النوم والحمامات، مع تصميمات إضاءة طبيعية مختلفة، وشمل ذلك النوافذ المواجهة للشمال، والنوافذ المواجهة للجنوب، والنوافذ ذات الأحجام والعدد المختلفة.

طُلب من المشاركين تقييم مدى سعادتهم أو حزنهم عند النظر إلى كل غرفة، وأظهرت النتائج أن تصميم الإضاءة الطبيعية كان له تأثير كبير على الرفاهية العاطفية والسعادة المتصورة.

أنتجت النوافذ التي تغطي أكثر من 40 في المائة من الجدار أكبر قدر من السعادة من بين جميع السيناريوهات الـ 25 المشمولة في الدراسة.

كتب الفريق: "فيما يتعلق بانعكاس ضوء النهار وامتصاصه في المنزل، وجدنا أن الأسطح المصقولة من الجص والخشب كانت مفيدة للسعادة المتصورة، بينما لم تكن أسطح الطوب كذلك".