

## عنوان مقاله:

شناسایی تاثیر محیط کالبدی سالن یوگا بر آرامش افراد

## محل انتشار:

پژوهش در هنر و علوم انسانی، دوره 8، شماره 6 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

الهام فرهادی - دانشجوی دکتری دانشگاه آزاد اسلامی، گروه معماری، رشت، ایران

ساویز طیاح - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، گروه معماری، رشت، ایران

الهام جعفری - استادیار گروه معماری، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

## خلاصه مقاله:

امروزه، با توجه به افزایش روزافزون تکنولوژی و دور شدن مردم از طبیعت، افزایش آلودگی، تغذیه نامناسب و کم تحرکی، دوری از اجتماع و انزوا، نیاز به مراکز جهت رشد و ارتقاء سلامت جامعه احساس می شود. باید امکاناتی فراهم گردد تا تمامی اقشار جامعه برای درمان، استراحت موقت و دور بودن از تنش ها و آلودگی های شهری در امان باشند و هدف از طراحی مداوای روحی و جسمی کلیه افراد جامعه باشد. ظاهرا یوگا به معنی وحدت جسم و روان از ۳ تا ۵ هزار سال پیش به عنوان طب سنتی مشرق زمین مورد استفاده بوده و اخیرا بعنوان طب مکمل و جایگزین در درمان بیماری ها در کشورهای غربی نیز بکار گرفته شده و مطالعات بسیار زیادی در مورد نحوه عملکرد فیزیولوژیک و اثرات مثبت آن در بیماری ها و اختلالات سلامتی جامعه انجام شده است. کیفیت فضای ورزشی یکی از محورهای تحقیقات طراحی اخیر بوده است که تلاش برای ایجاد چنین فضای که بتواند رضایت افراد را در ابعاد مختلف جلب کند، به عنوان یکی از راهبردهای اصلی پروژه های طراحی مطرح شده است. هدف از انجام این پژوهش یافتن عوامل کالبدی که در استودیو یوگا بر رفتار افراد تاثیر می گذارند. این تحقیق به روش توصیفی-تحلیلی انجام گرفته است و جمع آوری اطلاعات به روش کتابخانه ای و میدانی است. گردآوری اطلاعات از طریق پرسشنامه محقق ساخت بوده است. جامعه آماری پژوهش ورزشکارانی که در سالن های یوگای شهر تهران تمرین می کنند بوده است که با اتکا به فرمول کوکران ۱۷۰ نفر از ورزشکاران که از سالن های یوگا شهر تهران انتخاب شده اند جهت تکمیل پرسشنامه مشارکت داشتند. تحلیل نتایج به واسطه سنجش ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین عوامل محیط کالبدی با ایجاد آرامش در محیط ارتباط معنی-داری وجود دارد و نیز عامل رنگ و فرم فضا بیشترین رابطه و نیز عامل تجربه ساز کمترین رابطه بر آرامش ورزشکاران را دارد. در مجموع با وجود عوامل متعدد ایجاد آرامش چون کیفیت محیطی مناسب، کیفیت عوامل کالبدی و ادراکی مناسب با برنامه ریزی مناسب جهت رفع مشکلات و افزایش کیفیت ها و امکانات محیطی می توان سالن یوگا با تمرکز بر آرامش افراد طراحی کرد.

## کلمات کلیدی:

فضای ورزشی، آرامش، یوگا، محیط کالبدی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1824625>

