

استفاده از زیباسازی به منظور کاهش تنش و اضطراب و افزایش تاب مسافران مترو

مریم خاتمی^۱، وحید باغچه‌ای^۲، محمد مهدی عمادی مقدم^۳

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی ایمنی در راه آهن، دانشگاه علم و صنعت ایران؛ khatami_m@rail.iust.ac.ir

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی ایمنی در راه آهن، دانشگاه علم و صنعت ایران؛ vahidbaghchei@gmail.com

^۳ دانشجوی کارشناسی مهندسی راه آهن، دانشگاه علم و صنعت ایران؛ mehdiemadi77@yahoo.com

این مقاله نیز نشان دهنده تأثیر رایحه درمانی و موسیقی درمانی بر کاهش تنش و اضطراب، بهتر کردن کیفیت خواب افراد در افراد بود و لزوم استفاده از این روش‌ها را محکم‌تر نمود



شکل ۱. ایستگاه مرکزی تی (T-centralen station، استکهلم، سوئد)

تحلیل و تفسیر موضوع

رایحه‌هایی نظیر اسوخودوس، پرتقال، گل محمدی و... بر کاهش حالت اضطراب و تنش‌های افراد اثرگذار هستند و اثر مثبت آن‌ها در کاهش میانگین اضطراب و تنش افراد مورد مطالعه در آزمایش‌های متفاوت به دفعات مشاهده شد.

گوش دادن به موسیقی یا تحت تأثیر آن قرار گرفتن همانند رایحه در شرایط مخصوص و با توجه به نوع موسیقی به کار رفته در فضای مطالعه، در کاهش حالت اضطراب افراد اثر گذار است.

با ایجاد زیبایی‌های بصری نظیر استفاده مناسب از رنگ‌ها و طرح‌های هنری کاهش ناراضیاتی افراد از شرایطی که در آن حضور داشتند را ناشی می‌شود.

عناصر بصری و گرافیکی مثل طراحی علائم و نشانه‌ها و دیوارنگاره‌های مترو باعث ارتباط هرچه بیشتر افراد با محیط می‌شود و رضایتمندی آن‌ها را در پی دارد لذا در طراحی آن‌ها باید دقت شود.

نتیجه‌گیری

با توجه به اثرات غیر قابل انکار که موسیقی روی ترشح هورمون‌های مختلف بدن داشته و سبب تغییر در رفتار شنوندگان می‌شود، می‌توان به مسئولین مترو، این پیشنهاد را داد که با پخش مستمر موسیقی‌های بی کلام با طیف غالب آرامش بخش، حجم زیادی از خستگی عمومی مسافران مترو را بر طرف نمایند. با توجه ساعت روز می‌توان از رایحه‌های مختلف برای امور مختلف استفاده کرد به عنوان مثال برای ساعات اولیه صبح که قصد دانشگاه و محل کار است از رایحه‌هایی استفاده شود که سطح هوشیاری افراد را بالا برده و همچنین بالا رفتن سطح فشار خون برای تأمین انرژی بیشتر را سبب شود. برای اوقات مختلف روز، طبق برنامه‌ای از پیش تعیین شده، سبک‌های مختلف موسیقی می‌تواند لحاظ شود؛ مثلاً در ابتدای روز، که مردم خواب‌آلودند، بهتر است برای جلوگیری از تبعات این سطح پایین هوشیاری در مترو و محیط‌های کار از سبک موسیقی‌های نسبتاً شاد استفاده کرد. برای فصول مختلف سال از رایحه‌های مختلف بهتر است استفاده شود، در سکو‌های رو باز برای فصل زمستان با پایین آمدن دمای هوا استفاده از رایحه‌های گرم می‌تواند سبب آن شود که افراد درون ایستگاه یا واگن‌ها احساس سرمای کمتری بکنند همانطوری که در فصول گرم رایحه‌های خنک بالعکس این موضوع عمل می‌کنند.

مراجع

170، مجله پیوند، شماره "اثر روانی رنگ‌ها" (1372)، ساطعی، عشرت [1]، ایران، 177-172 صفحات.

[2] Rasoul Goli, M. A. (2020). Comparing the effects of geranium aromatherapy and music therapy on the anxiety level of patients undergoing inguinal hernia surgery: A clinical trial

چکیده

در مترو به دلیل ازدحام زیاد جمعیت و مسائل فرهنگی جامعه نمی‌توان راحتی کامل و مطلوبیت بالا برای همه مسافران انتظار داشت؛ از سوی دیگر برای حل مشکل زمان رسیدن بین دو قطار و تغییرات در فضای ایستگاه، نیاز به منابع مالی کلان احساس می‌شود که ممکن است برای سازمان‌های مربوطه تا زمان نسبتاً زیادی مقدور نباشد. ناراحتی و عدم رضایت موجود در این شرایط تا حدی بر شرایط روانی فرد اثرگذار خواهد بود و امکان ایجاد تنش و اضطراب در افراد بالا خواهد رفت. این مقاله با استفاده از روش مرور کتابخانه‌ای و بررسی یکی از راه‌حل‌های کم‌هزینه استفاده شده در صنعت ریلی و صنایع دیگر و با هدف استفاده از زیباسازی در سه زمینه بصری، شنیداری و بویایی و تأثیر این حوزه‌ها بر کاهش اضطراب مسافران مترو صورت گرفته است. در انتهای این مطالعه با ارائه راهکارهای پیشنهادی ارزان، انتظار می‌رود رضایتمندی و تاب مسافران منتظر در ایستگاه را تا حدی بالا رود و از میزان تنش‌های ذهنی و اضطراب آنان کاسته شود.

کلید واژه: کاهش اضطراب، زیباسازی، رایحه درمانی، موسیقی درمانی، مسافران مترو

مقدمه

در شهرهای بزرگ و پر جمعیت به دلایل مختلف اعم از محدودیت‌های ترافیکی، مسئله پارکینگ، ارزان قیمت بودن حمل و نقل عمومی و... استفاده از مترو به عنوان یکی از بخش‌های حمل و نقل عمومی امری اجتناب‌ناپذیر است؛ از این رو ایجاد تغییرات در ایستگاه‌ها، تعداد قطارها، تعداد واگن‌ها و... دارای محدودیت‌هایی هستند و عملاً هزینه‌های زیادی خواهند داشت. از سویی تنش و ازدحام جمعیت موضوعی است که ممکن است بر سلامتی جسمانی مسافران، سلامتی اجتماعی و ذهنی افراد تأثیر سوء داشته باشد. در این تحقیق راهکاری برای زیباسازی فضا در زمینه‌های دیداری (دیوارنگاره‌ها، علائم و نشانه‌ها، طراحی و معماری فضای مترو، مجسمه‌ها، مبلمان، نظافت و نظافت مترو و...)، شنیداری (اجرای صدا و موسیقی) و بویایی (رایحه و تهویه هوای مترو) ارائه شده است. فاکتورهای بررسی شده تأثیر زیادی روی کاهش تنش‌ها و ناراضیاتی‌های مسافران مترو خصوصاً در ایستگاه‌های شلوغ و پر جمعیت داراست در عین حال که این روش‌ها نسبت به راهکارهای دیگر از هزینه‌های کمتری برخوردار هستند و تا زمان مناسب برای پیاده‌سازی اقدامات اساسی برای رفع کامل مشکلات و ناهنجاری‌ها می‌تواند از این فاکتور برای هدف اصلی این پروژه استفاده نمود.

امید است با به کارگیری این موارد سبب سهولت در رفت و آمد مسافران و ارتقای سطح رضایتمندی آن‌ها در جهت افزایش تاب و استفاده‌ی بیشتر از مترو برای سفرهای خود شود.

متن بدنه

ابتدا به تأثیر عوامل دیداری بر روحیات افراد داخل مترو می‌پردازیم. این عوامل شامل تأثیر هورمون‌ها و تناسب رنگ‌ها با محیط متروست. ایستگاه‌های زیبای جهان و المان‌های به کاررفته در آن‌ها را بررسی می‌کنیم. در آخر علائم و نشانه‌هایی در محیط مترو برای سهولت مسیریابی افراد قرار داده شده است که به مزایا و معایب آن‌ها می‌پردازیم.

در بخش بعد تأثیرگذاری موسیقی بر افراد را مورد سنجش قرار می‌دهیم. از تأثیری که بر رفتار انسان می‌گذارد تا بررسی پژوهش‌هایی که گذشتگان در این زمینه کسب کرده‌اند.

در بخش انتهایی به بررسی رایحه بر روحیات می‌پردازیم. رایحه‌ها را بر اساس مزاج افراد دسته‌بندی می‌کنیم.