

اثربخشی موسیقی درمانی برای کاهش نشانه های اضطراب در کودک و نوجوان

یاسمن عباس نیا^۱

۱- دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی، واحد زینب کبری کازرون

Abbasniayasaman83@gmail.com

۰۹۰۳۴۱۵۳۴۸۴

چکیده

اختلالات اضطرابی یکی از اختلالات رفتاری است که شیوع زیادی در بین کودکان و نوجوانان دارد و می تواند موقعیت های تحصیلی، اجتماعی و ... ان ها را تحت تاثیر قرار بدهد و اثر سوء ای را روی فرد ایجاد کند، در صورت درمان نشدن این مشکل امکان ادامه پیدا کردن در بزرگسالی و ایجاد رفتارها و اختلالات مخرب تری مانند افسردگی، خودکشی، مصرف مواد اعتیادآور و ... دارد. برای درمان این اختلال روش و راهکارهای درمانی وجود دارد، که یکی از ساده ترین روش ها استفاده از موسیقی است. هدف از پژوهش حاضر بررسی اختلال اضطرابی، شناسایی به موقع این مشکل و چگونگی استفاده و بکارگیری موسیقی برای کاهش اضطراب و استرس در کودکان و نوجوانان است. روش تحقیق به شیوه ی مروری-تحلیلی است، با استفاده از منابع و مقالات معتبر اطلاعاتی درباره ی اضطراب و استرس و اثربخشی موسیقی بر کاهش اضطراب کودکان و نوجوانان جمع اوری شده است و بعد از مطالعه مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است. یافته ها نشان می دهد که شناسایی به موقع اختلالات اضطرابی و استفاده از موسیقی های مناسب و آرامش بخش برای گوش دادن، شرکت در کلاس های آواز به صورت گروهی و ساز زدن باعث کاهش اضطراب در کودکان و نوجوانان می شود.

واژگان کلیدی: موسیقی درمانی، اضطراب و استرس، کودک و نوجوان

۱-مقدمه

یکی از اختلالات و مشکلاتی که گریبان گیر کودکان و نوجوانان می شود اضطراب است، که در دوران کودکی و سال های اول ابتدایی ترس و اضطراب جدا شدن از مادر و یا خانواده وجود دارد و در دوران نوجوانی به صورت ترس از آینده، نگرانی راجب داشتن شغل مناسب، ظاهری مناسب و زیبا و ارتباطات اجتماعی خود را نشان می دهد، اگر این نگرانی و اضطراب ها در حد معقولی باشد نه تنها مضر نیست بلکه باعث پیشروی و پیشرفت می شود. اما وقتی این میزان اضطراب از حد بگذرد باعث ایجاد مشکلات و اختلالات رفتاری می شود و عملکرد فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. برای درمان اضطراب مانند سایر اختلالات روش های مختلفی وجود دارد: از جمله روش های شناخت درمانی، دارودرمانی و ... که یکی از ان ها روش ها، موسیقی درمانی است.

موسیقی بدون شک یکی از تاثیرگذارترین هنر ها به روح و روان بشریت و عملی موثر در انتقال مفاهیم و معانی و حال و هوای خاص به شنونده است. زندگی پرفراز و نشیب انسان از نخستین روز خلقت با نغمه ها و اصوات موسیقایی عجیب بوده است. شاید اولین آوایی که گوش انسان را از بدو تولد نوازش می دهد، زمزمه و نغمه های مادر برای فرزندان باشد. سراسر طبیعت را هم که جست و جو کنید از صدای به هم خوردن برگ درختان به وسیله ی نسیم ملایم، یا صدای طوفان در صحرای لم یزرع و یا صدای آب رودخانه ها و جویبارها و یا نغمه های بلبلان بر شاخسارهای چنارها همه حالی از درامیختن زندگی با موسیقی است. استفاده از موسیقی حتی در مراسم آیینی، مذهبی، ملی و نیز برای دفع بلا یا در بدوی ترین قوم ها و قبیله ها مرسوم بوده است. (صالحی امیری و جلالی، ۱۳۹۰)

سبک های مختلفی از موسیقی وجود دارد، شناسایی موسیقی زیبا و دلنشین و خوش طنین می تواند باعث آرامش روح و روان شد و به همان نسبت استفاده از موسیقی نامطبوع و ناموزون اثر مخربی بر روح انسان می گذارد.

سیستم اعصاب مرکزی (مغز) طوری ساخته شده است که به محرک های موزیکال پاسخ مثبت و مناسب می دهد و موجبات استفاده از این روش درمانی را فراهم می سازد، تحقیقات متعددی نشانگر آن است که تالاموس مهمترین غده مستقر در مغز محرک های موسیقایی را دریافت می کند و این علائم را به وسیله ی سیستم عصبی به مغز انتقال می دهد و به صورت یک کارکرد خودکار به طور اعم روی مغز و به طور اخص روی هوش، حافظه و تخیل نفوذ می کند، این عملکرد مغز در مقابل موسیقی به دلیل پاسخ غده ی هیپوفیز است. این غده از تالاموس فرمان دریافت می کند و به محرک های موزیکال و ریتم و وزن موسیقی پاسخ مثبت می دهد و موجب ترشحاتی می گردد که نقاط مختلف بدن انسان را جهت کارکرد طبیعی رهنمون می سازد. وقتی محرک های موزیکال به مغز می رسد غده هیپوفیز به آن پاسخ مثبت یا به عبارتی پاسخ آرامش بخش می دهد که نتیجه این پاسخ ترشح اندروفین است. اندروفین آرامش بخش است طبیعی که درد را تسکین می دهد. (فلاح، سهرابی، زاده محمدی، ۱۳۸۹)

موسیقی درمانی را یک روش مبتنی بر سودمندی بالینی و تجربی می دانند که هدف آن ایجاد یک رابطه درمانی و تجدید و تقویت سلامت بدنی و روانی است. (لیو و پترینی، ۲۰۱۵)^۲

موسیقی درمانی برای ارتقای ارتباطات بنیادی افراد، تجارت و مهارت های هیجانی، اجتماعی و شناختی و در نتیجه سلامت عمومی آنان تاثیر می گذارد. (روسالی و پارت، ۲۰۰۴)^۳

در مطالعه ای که به تاثیر موسیقی درمانی بر خلق، اضطراب و افسردگی بیماران لطمه ی مغزی پرداخته شد، نتایج نشان داد که موسیقی درمانی به تاثیر بارزی بر خلق این گونه بیماران دارد. (گوتین، پورتت، پیکوت، ۲۰۰۹)^۴

پژوهش حاضر به بررسی تاثیر موسیقی و استفاده از موسیقی درمانی برای کاهش نشانه های اضطرابی در کودک و نوجوان پرداخته است. لذا در راستای تحقیق فوق سوالات ذیل مطرح می گردد: آیا موسیقی برای کاهش اضطراب های کودکان و نوجوانان موثر است؟ چگونه می توان از موسیقی برای درمان اضطراب استفاده کرد؟

۲- اهمیت و ضرورت تحقیق

اختلالات اضطرابی رایج ترین مشکلات رفتاری در بین کودکان و نوجوانان است که در صورت درمان نشدن و ادامه پیدا کردن باعث ایجاد مشکلات رفتاری و روانی دیگر در سنین بالاتر می شود و از آن جا که کودکان و نوجوانان نسبت به تغییرات در رفتار انعطاف پذیرتر هستند و در سنین رشد قرار دارند می توان با راهکارهای ساده تری مشکلات آن ها را برطرف نمود. با توجه به اینکه کودکان و نوجوانان بیشتر زمان خود را در خانه یا مدرسه هستند، پس برای درمان این مشکلات، خانواده و معلمان می توانند با تعامل و همکاری برای درمان تلاش کنند. یکی از راهکارهایی که اغلب روانشناسان و مشاوران برای کاهش اضطراب پیشنهاد می کنند استفاده از موسیقی است، امید است که با شناسایی و استفاده از روش های درست درمانی هیچ کودک و نوجوانی اضطراب و نگرانی را تحمل نکند.

۳- روش پژوهش

روش بکار گرفته شده در این تحقیق مروری-تحلیلی است، به این صورت که مقالاتی مرتبط با موسیقی درمانی، اثربخشی موسیقی بر کاهش اضطراب کودکان و نوجوانان، اثربخشی موسیقی در درمان اختلالات رفتاری و اختلالات اضطرابی در موتورهای جست و جوی

² Liu & Petrini

³ Rosalie & Part

⁴ Cue'tin, Portet & Picot

google scholar, civilica, noormags, sid گردآوری و انتخاب شده و بعد از مطالعه و بررسی، مطالب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته اند.

۴- پیشینه پژوهش

پژوهشی توسط سلیمانی (۱۴۰۲) تحت عنوان چگونه می توان با موسیقی درمانی مشکلات اضطراب و استرس دانش آموزان ابتدایی را برطرف کرد؟ با هدف بررسی برطرف ساختن اضطراب دانش آموزان با موسیقی درمانی انجام شد. نتایج چنان حاصل شد که شرکت در جلسات موسیقی درمانی، موقعیت هایی برای ایجاد روابط اجتماعی و تغییرات مثبتی در حالات جسمی و روانی افراد ایجاد می کند و به تبع آن احساس کنترل برزندگی را بالا برده دلهره را کاهش می دهد و اعتماد به نفس افراد را غنی می سازد.

پژوهشی توسط فلاح و همکاران (۱۳۸۹) تحت عنوان مقایسه اثربخشی موسیقی درمانی با تصور هدایت شده و راهبردهای شناختی بر کاهش میزان اضطراب دانش آموزان با هدف بررسی مقایسه اثربخشی دو روش موسیقی درمانی با تصور هدایت شده و راهبردهای شناختی بر کاهش میزان اضطراب دانش آموزان دبیرستانی در سال ۸۵-۸۶ انجام شد. نتایج بدست آمده از تحقیق نشان داد که هر دو روش درمانی یعنی موسیقی درمانی با تصور هدایت شده و راهبردهای شناختی با سطح اطمینان ۰/۹۵ بر کاهش میزان اضطراب موثر بودند.

پژوهشی توسط حاجی حسنی و همکاران (۱۳۹۱) تحت عنوان اثربخشی موسیقی درمانی فعال و گشتالت درمانی بر کاهش اضطراب امتحان با هدف مقایسه اثربخشی موسیقی درمانی فعال و گشتالت درمانی بر کاهش اضطراب امتحان صورت گرفت. نتایج نشان داد که موسیقی درمانی فعال و گشتالت درمانی در کاهش اضطراب امتحان موثر است اما بین موسیقی درمانی فعال و گشتالت درمانی در کاهش اضطراب امتحان، تفاوت معناداری وجود ندارد.

پژوهشی توسط سبزواری و همکاران (۱۳۹۸) با عنوان تاثیر تمرینات ورزشی ریتمیک همراه با موسیقی بر کاهش اضطراب، افسردگی و اختلال بیش فعالی / نقص توجه کودکان دبستانی با هدف بررسی تاثیر تمرینات ورزشی ریتمیک همراه با موسیقی بر اضطراب، افسردگی و اختلال بیش فعالی / نقص توجه کودکان دبستانی مبتلا به اختلال بیش فعالی / نقص توجه انجام گرفت و یافته ها نشان داد که ترکیب ورزش و موسیقی به عنوان یک مداخله موثر، بر کاهش اضطراب، افسردگی و همچنین اختلال بیش فعالی / نقص توجه کودکان دبستانی مبتلا به اختلال بیش فعالی / نقص توجه کارآمد است.

پژوهشی توسط پورتر^۵ و همکاران (۲۰۱۷) تحت عنوان موسیقی درمانی برای کودکان و نوجوانان با مشکلات رفتاری و عاطفی: یک آزمایش تصادفی کنترل شده با هدف بررسی اثربخشی موسیقی درمانی در عمل بالینی انجام شد. نتایج نشان داد: توصیه هایی برای گنجاندن موسیقی درمانی در تجهیزات بالینی برای درمان کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری، رشدی و عاطفی تنها می تواند پیشنهادی باشد، نه قطعی.

۵- یافته ها

۵-۱. **تعریف اضطراب و استرس:** از نظر روانشناسان و روان پزشکان، عوامل مختلفی می توانند موجب بیماری های روانی و به طور کلی رفتار ناهنجار باشند. یکی از عوامل، مفهوم استرس و اضطراب می باشد. واژه استرس و اضطراب در برگزیده ی مسائل و موضوعاتی همچون ناکامی، تعارض، خستگی و نظایر آن می باشد و شاید به همین دلیل است که از آن تعاریف گوناگون به عمل آمده است. (سلیمانی، ۱۴۰۲)

اضطراب نوعی واکنش برای ادامه ی زندگی و بقا است که به ما می گوید از چه چیزی و با چه روشی اجتناب کنیم، به طور کلی احساس اضطراب در دوران مختلف زندگی امری رایج و بهنجار است. (اتشبار، اهنگر، خان باباپور، ۱۴۰۱)

⁵ porter

اختلال های اضطرابی در DSM-IV-TR بر اساس نوع واکنش و اجتناب به نه طبقه تقسیم می شوند: اختلال اضطراب جدایی، اختلال اضطراب تعمیم یافته، ترس مرضی (فوبی)، اضطراب اجتماعی، وسواس، وحشت زدگی (پنیک)، گذر هراسی، استرس پس از سانحه ی روانی، استرس حاد، موتیسم

نشانه های اضطراب در کودک و نوجوان بر اساس راهنمای تشخیصی و اماری اختلالات روانی^۶ مجموعه ای از علائم جسمی، شناختی، رفتاری است.

نشانه های جسمی: افزایش میزان ضربان قلب، خستگی، تهوع، گیجی، خشکی دهان، استفراغ، تعریق، سرخ شدن صورت و... است. نشانه های شناختی: فکر وحشت یا ترس داشتن، پیش بینی اتفاق افتادن یک چیز بد، تفکر در مورد کسل کننده به نظر رسیدن، افکار در مورد الوده و پلید به نظر رسیدن، خیالاتی در مورد آسیب به یک دوست صمیمی.

نشانه های رفتاری: لکت پیدا کردن، گریستن و جیغ زدن، بی تحرکی، پرهیز از تماس چشمی.

۲-۵. تعریف موسیقی درمانی: یکی از روش های رایج که تحقیقات موید آن بوده و مبتنی بر تخلیه هیجانی و بیان احساسات و آرام سازی و نیروبخشی است روش موسیقی درمانی است. موسیقی درمانی در دو بخش درمان و پیشگیری و بهداشت روان مورد استفاده قرار می گیرد. در حیطه ی درمان با هدف تخلیه ی هیجانی و رسیدن به آرامش، مواجهه با تعارضات خود، کسب آگاهی، افزایش بینش و سازگاری به کار می رود. در بخش پیشگیری کاربرد موسیقی درمانی وسیع ترمی گردد که در آموزش و پرورش کودکان استثنائی، افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان و پیشگیری از پرخاشگری در آن ها، آموزش موارد تربیتی، اجتماعی و فرهنگی در جهت رشد شخصیت فردی و اجتماعی و شکل گیری هویت کودک و پرورش خلاقیت به کار می رود. (فلاح و همکاران، ۱۳۸۹)

موسیقی درمانی غیرفعال^۷: در این روش، افراد می توانند موسیقی دلخواه و انتخابی خود را بشنوند. در مواردی شنیدن با هدف بوده افراد می توانند صدای پخش صوت یا رایانه را کنترل و آن را دستکاری نمایند. از عمده ترین اهداف و کاربردهای این شیوه می توان به کاهش درد، اضطراب و استرس ناشی از بیماری، کمک و بی حسی و کوتاه کردن مدت استفاده از دارو و بستری شدن اشاره نمود.

موسیقی درمانی فعال^۸: افراد در این شیوه فعالانه در فعالیت های موسیقایی همچون نواختن، خواندن، حرکات بدنی و... شرکت می نمایند در شیوه ی فعال، ابزار های موسیقی طوری برای ارتباط اندام حسی بدن سازماندهی می شوند، که پاسخ های حرکتی و هیجانی مناسب از آن ها بدست می آید. این شیوه به خوبی در درمان بیماری پارکینسون، به عنوان یک اختلال روانی-حرکتی به کار رفته است. از نتایج این درمان می توان به کاهش درد، افزایش توانایی های حرکتی، افزایش قدرت و مدت حرکت در نارسایی های عضلانی و افزایش گنجایش تنفسی نام برد. (جوهری فرد، ۱۳۸۶)

۳-۵. تاثیر موسیقی بر مغز انسان: تحقیقات نشان داده که موسیقی آرام (مانند موسیقی کلاسیک با تمپوی پایین)، آرامش بخش هستند احساسی که از سی دقیقه گوش دادن به چنین موسیقی به وجود می آید معادل آرامشی است که از خوردن یک قرص والیوم حاصل می شود. از آن جا که در این نوع موسیقی، شعری وجود ندارد، ملودی، تن، آهنگ و ریتم است که تاثیر گذار است و هر دو نیمکره مغز را درگیر جریان خود می کند. برطبق تحقیقات مشابه، موسیقی ممکن است تاثیر منفی نیز داشته باشد. برحسب اینکه موسیقی خوب یا بد گوش بدهیم، می تواند مانند زهر در بدن عمل کند. مطالعاتی که در زمینه ی تاثیر موسیقی بر رشد گیاهان انجام شد، نشان داد که برای مثال موسیقی راک، رشد گیاه را متوقف می کند. و برعکس موسیقی کلاسیک باعث تسریع رشد گیاه می شود. قدرت موسیقی به حدی است که می تواند مانند مصرف داروی اعتیادآور شود می توان گفت موسیقی ابزار قدرتمندی است که می تواند اثرات جسمی بسیاری بر اشخاص داشته باشد. البته اگر درست به کار گرفته شود در غیر این صورت ممکن است تاثیرات منفی به همراه داشته باشد. (پوراصغر، ذوالفقاری، ۱۴۰۱)

⁶ DSM

⁷ PMT

⁸ AMT

۴-۵. **تاریخچه ی موسیقی درمانی:** موسیقی درمانی تخصص و شیوه ای جدید در دانش پزشکی است، اما تحقیقات نشانگر آن است که سابقه ی تاریخی درمانگری موسیقی، قدمتی به درازای پزشکی دارد و از پشتهوانه ی علمی برخوردار است. از گذشته های دور موسیقی برای مقابله با امراض و مداوای بیماری ها کاربرد داشته است. شواهد موجود بیانگر آن است که در فرهنگ های باستانی از بین النهرین، مصر، چین و هند گرفته تا یونان باستان موسیقی با معبد و مراسم مذهبی گره خورده بود و به عنوان عاملی شفابخش آن را تلقی می کردند و حتی جنبه تاثیرگذاری روانی موسیقی بیشترین کاربرد را در معالجه بیماری ها داشته است. (سلیمانی، ۱۴۰۲)

برای بهتر گوش کردن موسیقی دو مطلب را باید به خاطر سپرد: ۱- صدای موسیقی در حدی باشد که انسان با آن راحت باشد ۲- خود را تسلیم موسیقی کرد. آنچه در استفاده از موسیقی مطرح است، انتخاب مناسب نوع موسیقی با توجه به روحیه فرد است، بیشترین تاثیر را در موسیقی هایی می توان دید که برای فرد مفهومی داشته باشد و با وضعیت روحی فرد همخوانی داشته باشد. (صالحی امیری و جلالی، ۱۳۹۰)

۵-۵. **کارکردهای موسیقی درمانی:** انجمن موسیقی درمانی آمریکا (۲۰۰۵)، از بین اهداف موسیقی درمانی به موارد زیر اشاره می نماید:

تحول جسمانی: در این هدف، به منظور بهبود، هماهنگی، شیوه ی حرکت و انعطاف پذیری جسمانی، تمرینات و حرکات ریتمیک هدایت شده و به جهت افزایش مهارت های حرکتی، دستکاری سازها و ابزارهای موسیقی، تجویز می گردد.

تحول اجتماعی: انواع گونه های جابه جایی در خلال بازی های موسیقایی، میدان توجه و آگاهی فرد را نسبت به دیگران افزایش می دهد و بداهه نوازی، (گاه به صورت آهنگ سازی، مهارت های کلامی و غیر کلامی را بهبود می بخشد.) از سوی دیگر، به منظور افزایش مهارت های گفتاری و زبانی، خواندن اشعار، ترانه ها همراه و (گاهی بدون) موسیقی، می تواند مفید باشد.

تحول شناختی: آهنگ سازی و ساخت قطعات موسیقایی، منجر به افزایش مهارت های شناختی و تفکر انتقادی می شود. استفاده از ریتم و خواندن قطعات موسیقی، هماهنگی چشم و دست را افزایش می دهد. به طور کلی هرگونه فعالیت موسیقایی مانند گوش کردن موسیقی، نواختن، خواندن، حرکات بدنی و ... فعالیت امواج مغزی را افزایش خواهد داد. پژوهش ها نشان می دهد، فراگیری مهارت های موسیقی، مهارت های استدلال فضایی، منطقی و ریاضی را بهبود می بخشد.

بیان خود، خودآگاهی و خلاقیت: این اهداف از طریق ساخت آهنگ های هارمونیک، ترسیم موسیقی و اشعار آن، حرکات همراه موسیقی، بداهه نوازی، بحث درباره ی اشعار موسیقی و بلاخره آوا گری، انجام می شود.

برخورد با استرس: آرام سازی هدایت شده همراه با موسیقی، حرکات هدایت شده با موسیقی و آواگری های هدایت شده، منجر به افزایش آگاهی بدنی و هیجانی خواهد شد.

۵-۶. **موسیقی و کاهش اضطراب در کودک و نوجوان:** یکی از برنامه هایی که جای خالی آن در برنامه درسی دانش آموزان مشهود است، آموزش موسیقی است. موسیقی پدیده ای فرهنگی است که ردپای آن را می توان حتی در ابتدایی ترین جوامع یافت. در موسیقی درمانی از صدای ریتمیک برای برقراری ارتباط و کسب آرامش و بهبودی استفاده می شود. (مهربان، ۱۳۹۸)

آموزش مبتنی بر هنر، به معنای به کارگیری ابزار متفاوتی است که کودک می تواند از طریق آن ها خود را بیان کند و به درک شناختی وقایع برسد. در نهایت، احساسات دردناک و ناراحت کننده اش را آشکار و تصفیه نماید تا بر اضطراب و دیگر مسائل عاطفی فائق آید، همچنین آموزش مبتنی بر هنر، به کودک کمک می کند تا با استفاده از خلق اثر به باز آفرینی رویدادهای زندگی بپردازد تا از این طریق به احساس موفقیت و شایستگی دست یابد و ضمن اینکه اعتماد به نفس خود را افزایش داده، به گونه ای خلاق و موثر با مسائل و نگرانی های خود کنار بیاید. (لطفعلی، حاج حسینی، مدنی، ۱۳۹۸)

اضطراب مرضی که به منزله منبع شکست و سازش نایافتگی به شمار می رود و طیف وسیعی از اختلال های شناختی و بدنی تا ترس های غیرموجه و وحشتزدگی را شامل می شود و فرد را از بخش عمده ای از امکاناتش محروم می کند. اضطراب یکی از شایعترین اختلالاتی است که در مقابل ناسازگاری های اجتماعی بروز می کند و احتمال بروز آن در بین نوجوانان که به دنبال هویت یابی و تصمیم

گیری برای آینده ی زندگی خود و انتخاب رشته تحصیلی هستند افزایش می یابد. شیوع اضطراب اشکار در بین دانش آموزان دبیرستانی حدود ۱۵ درصد و اضطراب پنهان حدود ۲۱ درصد گزارش شده است. بدیهی است که به منظور دستیابی به عملکرد مثبت، شیوه های درمانگری مختلفی در قلمرو اضطراب به کار رفته است موسیقی درمانی شکلی از هنر بسیار انعطاف پذیر است که به درمان بیماران مبتلا به اختلالات روانی کمک می کند. (واحدیان، محمدزاده، رستمی، ۱۳۸۷)

فنون موسیقی درمانی و آوازخوانی جهت مقابله با احساسات منفی شناسایی شده، خواندن شعر با صدای بلند، تصویرسازی ذهنی، بیان احساسات شدید، تکنیک آرام سازی با موسیقی، ترتیب دادن تنفس و تمرینات آرام سازی همراه با تلفیقات کلامی با موسیقی، هر دو مولفه های شناختی و رفتاری را دربر می گیرد. مولفه ی شناختی برتفسیر شخص از محرک های تنش زا، اضطراب اور و مولفه های عاطفی مرتبط با آن تمرکز می کند. مولفه های رفتاری این مداخلات به دست رهایی از تنش، جهت گیری شده و در طول آموزش بر افزایش آگاهی در مورد اثرات اضطراب و تخلیه هیجانی با کمک آوازخوانی و شعرخوانی با صدای بلند و همچنین تن آرامی تاکید می شود. در این بین فرد از افکار مزاحم و ناراحت کننده رهایی یافته و با دید و افکاری مثبت در تمام حیطه های زندگی از جمله تحصیل و محیط تحصیلی وارد می شود. (جهانی، بختیارپور، مکوندی، حیدری، احتشام زاده، ۱۳۹۷)

شرکت در کلاس های آموزش موسیقی و استفاده از ریتم و آهنگ کلمات به دلیل انحراف حواس و کاهش تمرکز روی محرک های اضطراب اور که نوجوانان با آن روبه رو هستند تاثیر گذاشته و بهزیستی آنان را افزایش می دهد، چرا که موسیقی از طریق نظمی که در ترتیب نت های مختلف دارد و نیز به واسطه کلام، سلامت روان افراد را تقویت می کند. کیفیت خواب نامطلوب احتمال ابتلا به افسردگی و اضطراب را افزایش می دهد و توانایی مقابله با تنش های روزمره را کم می کند، در چنین شرایطی فرد به اسانی برانگیخته و عصبانی می شود. به علاوه خواب شبانه می تواند بر عملکرد شناختی و سطح تمرکز فرد برای پرداختن به فعالیت های روزانه موثر باشد. کاهش عملکرد شناختی بر روی مولفه های بهزیستی روانشناختی که نیازمند فعالیت شناختی هستند، همچون خودمختاری، روابط مثبت با دیگران و زندگی هدفمند موثر است. (مهربان، ۱۳۹۸)

موسیقی یکی از سرگرمی های دلخواه نوجوانان است و می تواند در آن ها موجب بهبود خلق شود، موسیقی درمانی موجب افزایش خلق و نشاط و ایجاد نشاط و شادمانی در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی می شود، همچنین باعث افزایش کیفیت زندگی در افراد مبتلا به سندرم روده ی تحریک پذیر می شود. موسیقی موجب بهبود مشکلات جسمی، روانی و شناختی در بیماران می شود و در بخش های مختلف به ویژه در بیمارستان های عمومی و روانی به عنوان مداخله مناسب و موثر، معرفی و استفاده می شود. (عسگری و خیاطی، ۱۳۹۷)

از آن جا که در موسیقی عنصر ضرباهنگ بیشترین میزان تحریک را به دنبال دارد و مستقیماً با هیجانات مثبت و منفی ارتباط ایجاد می کند، بنابراین بیشترین تاثیر را موجب می شود، در توضیح بیشتر این یافته می توان از تلفیق ریتم یا ضرباهنگ های یکسان در واحد زمان و ملودی یا حرکت بالارونده و پایین رونده ی نت موسیقی دانست. هرگاه که میزان ریتم در قطعه ی موسیقی بیشتر استفاده شود، این قطعه ی موسیقی را اصطلاحاً ریتمیک می گویند و هر گاه ریتم به صورت بسیار سنگین و در زمینه اجرا شود و ملودی وضوح بیشتری داشته باشد، آن قطعه را ملودیک می نامند. در موسیقی درمانی تلفیقی، در ابتدا از موسیقی با غلبه قطعات ملودیک استفاده می شود، اما پس از آن از موسیقی با غلبه ی قطعات ریتم استفاده می شود و در پایان دوباره موسیقی با غلبه ملودیک اجرا می شود و چون افرادی که اختلال استرس پس از سانحه دارند نیاز به نوعی موسیقی دارند تا خاطرات تنش زا برای آنان زنده شود و در عین حال آن ها را در شرایط نگه دارد تا به تدریج با روبه رو شدن با استرس ها و با عادی شدن آن علاوه بر عادت به این هیجان منفی و کاهش آن به تخلیه ی هیجانی نیز نایل آید. (دباشی، پورعبایان اصفهانی، اسماعیلی، امینی، ۱۳۹۵)

برنامه ها و روش های موسیقی درمانی متنوع و مناسب با نیاز افراد تنظیم و تدارک دیده می شود. محورهای اصلی برنامه های موسیقی درمانی شامل شنیدن، موسیقی متناسب و آرامش بخش و نواختن موسیقی در گروه های منظم یا انفرادی، خواندن آوازه ها، ترانه های فردی یا گروهی می باشد. (پاجیتی، مانچینی^۹، ۲۰۰۰)

⁹ Pacchetti&Mancini

خوشبختانه در موسیقی درمانی کودکان، سازهای متنوع، متناسب با جثه ی کودکان وجود دارد که کارکردن با آن ها برای کودکان ساده و دلنشین است و از آن جا که آن ها می توانند به راحتی از این سازها استفاده کنند، علاقه زیادی به نواختن آن ها نشان می دهند. با این سازها برنامه و فعالیت های گروهی متنوعی قابل طراحی است که زمینه های مختلفی از توانایی های آن ها را در بر می گیرد. (پوراصغر، ذوالفقاری، ۱۴۰۱)

استرس می تواند باعث کاهش تمرکز فکر، حواس پرتی، اختلال در حافظه، تردید در انجام کارها و کاهش قدرت تصمیم گیری شود و از نظر هیجانی موجب کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس شود. شرکت در جلسات موسیقی درمانی، موقعیت هایی برای ایجاد روابط اجتماعی و تغییرات مثبت در حالات جسمی و روانی افراد ایجاد می کند و به تبع آن احساس کنترل بر زندگی را بالا برده و دلهره و تنیدگی را کاهش می دهد و اعتماد به نفس افراد را غنی می سازد. همچنین بر مولفه های حسی و شناختی تاثیر می گذارد و در برون ریزی احساسات، افزایش بصیرت و خودآگاهی نسبت به خود و محیط، تاثیر بسیار بارزی دارد. اگر ما با دانش آموزانی که استرس و اضطراب دارند و نمی توانند به خوبی از پس برنامه های درسی خویش بیایند به شیوه موسیقی درمانی عمل کنیم، خیلی از مشکلات این گونه دانش آموزان مخصوصا اضطراب و استرس کم خواهد شد و رفته رفته بهبود حاصل می گردد و این امر باعث رشد همه جانبه در فرد خواهد شد. (سلیمانی، ۱۴۰۲)

۶- بحث و نتیجه گیری

کودکان و نوجوانان به دلیل اینکه در سن رشد قرار دارند، نیازهای خاص روانی و اجتماعی ویژه ای نسبت به بزرگسالان دارند، ایجاد هرگونه مشکل رفتاری در این سن عملکرد اجتماعی و تحصیلی و... کودک و نوجوان را مختل می کند و در صورت پیگیری و توجه نکردن اطرافیان این اختلالات حادث شده و حتی باعث ایجاد و تبدیل شدن به مشکلات و اختلالات دیگر می شود و تا سنین بزرگسالی ادامه خواهد داشت. اختلالات اضطرابی نسبت به سایر اختلالات در بین کودکان و نوجوانان شیوع بیشتری دارد و از آن جا که اضطراب و استرس درون زاد است و فرد بیشترین آسیب را نسبت به اطرافیان متحمل می شود، عموماً برخلاف اختلال بیش فعالی / نقص توجه زیاد مورد توجه و درمان قرار نمی گیرد.

با شناسایی به موقع مشکلات اضطرابی دانش آموزان و استفاده از روش های درمانی درست مانند مراجعه به روانشناس، تنفس عمیق، تن آرامی، موسیقی درمانی به صورت های مختلف (گوش دادن به موسیقی، خواندن و ساز زدن و...) می توان امیدوار بود که این اختلال درمان پیدا می کند.

فلاح و همکاران (۱۳۸۹) تاثیر موسیقی درمانی با تصور هدایت شده و راهبردهای شناختی بر کاهش میزان اضطراب دانش آموزان را مورد بررسی قرار دادند، در این تحقیق بین دبیرستان های مختلف استان یزد، ۱۵۰ دانش آموز به طور تصادفی انتخاب شد و ۴۵ نفر از دانش آموزان که نمره بالایی را در آزمون اضطراب زانگ گرفتند به سه گروه، دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل تقسیم کرده اند. گروه آزمایش اول برنامه ی موسیقی درمانی با تصور هدایت شده و گروه دوم آموزش راهبردهای شناختی و گروه کنترل هیچ برنامه ای را دریافت نکرد، یافته های این پژوهش نشان داد که هر دو روش درمانی باعث کاهش اضطراب می شود.

سیاوش وهایی (۱۳۸۱) باور دارد که موسیقی درمانی، تن آرامی و آموزش بیماران می تواند سبب کاهش اضطراب بیماران بستری گردد. یافته های بدست آمده در پژوهش حاضر با نتایج پژوهش جهانی و همکاران (۱۳۹۷) هماهنگی دارد. این محققان در پژوهشی تحت عنوان مقایسه اثربخشی گشتالت درمانی و موسیقی درمانی بر اضطراب امتحان و بهزیستی تحصیلی دانش آموزان دختر متوسط دوم با هدف بررسی موسیقی درمانی و گشتالت درمانی بر کاهش اضطراب دانش آموزان انجام دادند، گزارش نمودند که اثربخشی گشتالت درمانی و موسیقی درمانی بر کاهش اضطراب امتحان و بهبود بهزیستی تحصیلی، عملکردهای هیجانی دانش آموز در محیط تحصیلی بیش از پیش مهم است.

مطالعه ای که در سال ۱۳۹۰ توسط صالحی امیری و جلالی انجام گرفت نشان داد که موسیقی می تواند بر سلامت فردی و اجتماعی و رفتارهای مردم تاثیر فراوان داشته باشد، البته این تاثیر می تواند مثبت یا منفی باشد و بستگی به محتوا و مدت استفاده و چگونگی استفاده از آن دارد.

بر اساس پژوهش حاضر دقت برای درمان اضطراب در کودکان و نوجوانان اهمیت بسزایی دارد و استفاده از روش موسیقی درمانی برای حل کردن این مشکل به عنوان یک روش اثربخش می تواند کمک کننده باشد.

پیشنهادات

- شناسایی به موقع دانش آموزان دارای اضطراب در کلاس درس توسط معلم و ارجاع به خانواده و مشاور.
- همکاری و تعامل اثربخش والدین و معلمان برای حل مشکلات یادگیری و رفتاری به خصوص (اضطراب) دانش آموزان.
- تشویق کودکان و نوجوانان برای گوش دادن به موسیقی های آرامش بخش و مناسب به جای گوش دادن به موسیقی های نامناسب.
- تشکیل گروه های سرود در مدرسه برای کاهش اضطراب و کمروبی دانش آموزان و افزایش تعاملات اجتماعی دانش آموزان در گروه همسالان.
- شرکت در کلاس های موسیقی (آواز و ساز زدن) برای کاهش اضطراب کودک و نوجوان در صورت داشتن توان مالی والدین.

منابع

- اتشبار، مسعود، اهنگر، محمد و خان بابا پور، ناصر (۱۴۰۱). اثربخشی موسیقی درمانی بر اضطراب تحصیلی دانش آموزان ابتدایی. پوراصغر، مهدی و ذوالفقاری، مهسا (۱۴۰۱). اثربخشی موسیقی درمانی بر بهبود اختلالات رفتاری (مورد مطالعه: دختران کم توان ذهنی خفیف مرکز توان بخشی امل). **نشریه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (مرکز توسعه و آموزش های نوین ایران)**، ۸(۱)، ۷۹-۸۱۱.
- جوهری فرد، رضا (۱۳۸۶). **مبانی موسیقی درمانی بالینی**. **نشریه ی تازه های روان درمانی**، ۱۲(۴۵) و (۴۶)، ۴۰-۶۳.
- جهانی، سارا، بختیارپور، سعید، مکوندی، بهنام، حیدری، علیرضا و احتشام زاده، پروین (۱۳۹۷). مقایسه ی اثربخشی گشتالت درمانی و موسیقی درمانی بر اضطراب امتحان و بهزیستی تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه دوم. **روش ها و مدل های روانشناختی**، ۹(۳۳)، ۱۹-۱.
- حاجی حسنی، مهرداد، سعدی پور، اسماعیل، جعفری نژاد، هادی، رستمی، کاوه و پیرساقی، فهیمه (۱۳۹۱). اثربخشی موسیقی درمانی فعال و گشتالت درمانی بر کاهش اضطراب امتحان. **اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار)**، ۶(۲۳)، ۹-۲۰.
- دباشی، فرزانه، پورعبایان اصفهانی، محمدحسین، اسماعیلی، لیلا و امینی، محمد (۱۳۹۵). اثربخشی موسیقی درمانی بر سلامت عمومی جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه. **دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی**، ۱۷(۴)، ۴۱-۴۹.
- سبزواری، حامد، پروین پور، شهاب و ارشم، سعید (۱۳۹۸). تاثیر تمرینات ورزشی ریتیمیک همراه با موسیقی بر کاهش اضطراب، افسردگی و اختلال بیش فعالی / نقص توجه کودکان دبستانی. **علوم پزشکی رازی (مجله دانشگاه علوم پزشکی ایران)**، ۲۶(۱۱)، ۴۳-۵۲.
- سلیمانی، فاطمه (۱۴۰۲). چگونه می توان با موسیقی درمانی مشکل استرس و اضطراب دانش آموزان ابتدایی را برطرف کرد؟. **فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی**، ۵(۵۰)، ۱۹۱-۲۰۲.
- سیاوش وهابی، یدالله (۱۳۸۱). تاثیر روش های موسیقی درمانی و تن آرامی بر اضطراب بیماران بستری در بخش مراقبت های ویژه ی قلبی. **نشریه روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)**، ۸(۳)، ۷۵-۸۲.

- صالحی امیری، سیدرضا و جلالی، محمدمهدی (۱۳۹۰). بررسی تاثیر موسیقی بر سلامت جسم و روان بر اساس مدل فازی. *نشریه راهبرد اجتماعی فرهنگی*، ۱(۱)، ۷۷-۱۰۲.
- عسگری، پرویز و خیاطی، اعظم (۱۳۹۷). اثربخشی موسیقی درمانی بر شدت درد، استرس ادراک شده و شادکامی نوجوانان مبتلا به لوسمی. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۳(۴)، ۱۵-۲۷.
- فلاح، طاهره، سهرابی، فرامرز و زاده محمدی، علی (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی موسیقی درمانی با تصور هدایت شده و راهبردهای شناختی بر کاهش میزان اضطراب دانش آموزان. *روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، ۳(۴)، ۹-۱۶.
- لطفعلی، هاجر، حاج حسینی، منصوره و مدنی، یاسر (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر هنر بر اضطراب و حرمت خود دانش آموزان. *توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۱۰(۳)، ۱۵-۲۸.
- مهربان، جواد (۱۳۹۸). تاثیر آموزش موسیقی بر بهزیستی روان شناختی دانش آموزان. *فصلنامه ی مدیریت و چشم انداز آموزش*، ۱(۲)، ۱-۱۳.
- واحیدیان، محمد، محمدزاده، پروین و رستمی، خلیل (۱۳۸۷). بررسی ارتباط بین موسیقی و میزان اضطراب در دانش آموزان دبیرستان تلاش شهرستان بجنورد ۱۳۸۷. *پژوهش نامه تربیتی*، ۵(۱۷)، ۱۵۷-۱۷۲.

Gue'tin, S., Porter, F., Picot, M.C., & et al. (2009). *The effect of music therapy on mood and anxiety-depression: an observational study in industrialized patients with traumatic brain injury. Online Published*, 52, 1, 30-40.

Liu, L., & Petrini, M. (2015). *Effects of music therapy on pain, anxiety, and vital signs in patients after thoracic surgery. Complementary therapies in medicine*, 23, 714-718.

Rosali, R., & Part, T. (2004). *Art, Dance And Music Therapy. Physical Medicine And Rehabilitation Clinics Of North America*. 15:827-841p.

Pacchetti, C., & Mancini, F. (2000). *Active music therapy in parkinson's disease: an integrative method for motor and emotional rehabilitation. Psychomatic medicine*, 62:386-393.

Porter, S., Connell, T., Laughlin, K., Lynn, F., Cardwell, Ch., Braiden, H., Boylan, J., & Holmes, V. (2017). *music therapy for children and adolescents with behavioural and emotional problems: controlled trial. Journal of child psychology and psychiatry*, 58:5, 586-594.