

## تأثیر موسیقی بر شادکامی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر مدارس متوسطه دوره اول شهر تبریز

افشین شجاعی حسینگلو<sup>۱\*</sup>، فاطمه لطفی<sup>۲</sup>، احترام داداش‌زاده<sup>۳</sup>، مبینا عبدی‌اهنگری<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی روانشناسی [articlephd@yahoo.com](mailto:articlephd@yahoo.com)

<sup>۲</sup> کارشناسی روانشناسی [article.phd@yahoo.com](mailto:article.phd@yahoo.com)

<sup>۳</sup> کارشناس ارشد [ehteramdadashzadeh@yahoo.com](mailto:ehteramdadashzadeh@yahoo.com)

<sup>۴</sup> کارشناس [mobinaabdiahangri@yahoo.com](mailto:mobinaabdiahangri@yahoo.com)

### چکیده:

هدف هرگونه فعالیت آموزشی ایجاد یادگیری است. موسیقی می‌تواند تأثیری قابل توجهی بر انگیزش و خلاقیت دانش‌آموزان بگذارد. البته عوامل بازدارنده‌ای هم در این امر دخیل هستند. به دلیل شورانگیز بودن و حس مطبوعی که به شنونده القا می‌کند و ماهیت سیال بودنش، دارا بودن فضای انعطافی، ابتکاری بودن آن و افزایش دقت، می‌تواند تأثیرات زیادی ایجاد کند.

از بین دانش‌آموزهای کلاس، ۱۵ نفر دانش‌آموز دختر، در سه گروه پنج‌نفری براساس معدل سال گذشته و شرایط درسی موجود در کلاس درس انتخاب و تقسیم‌بندی شدند. پرسشنامه‌هایی طراحی و در اختیار آنان قرار داده شد. نتایج حاصل از پژوهش با توجه به داده‌های جمع‌آوری شده، نشان دهنده این بود که در ابتدای روند پژوهش، تأثیرات کم و حتی منفی در هنگام استفاده از موسیقی در بین دانش‌آموزان مشاهده شد. ولی رفته رفته با توجه به شناخت روحیات و مشکلات شخصی دانش‌آموزان و همچنین محیط مطالعه و انتخاب درست موسیقی، موسیقی جایگاه خودش را پیدا نمود و باعث کاهش تنش‌های ناشی از مسائل روزمره و دغدغه‌های ذهنی دانش‌آموزان شد و اضطراب و نارامی‌های دانش‌آموزان را کاهش داد و در گام‌های بعدی به دلیل آرام شدن دغدغه‌های فکری و نارامی‌های درونی، دانش‌آموزان در وضعیت مطلوبی قرار گرفتند و با ایجاد شادی و انگیزه در آن‌ها، سبب ایجاد هدف و همچنین پیشرفت در درس‌ها شد.

**واژگان کلیدی:** موسیقی، دانش‌آموزان دختر، مدارس متوسطه، شهر تبریز

### ۱. مقدمه

نوجوانان قشر عمده‌ای از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند. در هر جامعه، سلامت نوجوانان اهمیت دارد و توجه به بهداشت روانی آنان کمک می‌کند تا از نظر روانی و جسمی سالم بوده و نقش اجتماعی خود را بهتر ایفا کنند [۱]. آموزش و پرورش یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی است که وظیفه‌ی تربیت انسان‌هایی را دارد که آینده‌ی جامعه را تعیین خواهد کرد. هرچه برنامه‌های این نهاد اصولی و تابع نیازهای دانش‌آموزان باشد، بازده آن پربارتر و شایسته‌تر خواهد بود [۲]. گوش دادن به موسیقی<sup>۱</sup> می‌تواند سرگرم کننده باشد، موسیقی می‌تواند منبعی از لذت و خوشنودی باشد، موسیقی می‌تواند روی افکار، احساسات و رفتارهای انسان اثر بگذارد. افراد با گوش دادن به موسیقی مورد علاقه‌شان احساس انرژی و انگیزه می‌کنند. استفاده از موسیقی از روش‌های بسیار موثر در افزایش سطح نبوغ، آگاهی و قدرت ذهنی است. موسیقی بر نوع یادگیری و تفکر تأثیر فراوانی دارد.

هدف هر گونه فعالیت آموزشی ایجاد یادگیری است. یادگیری فعالیتی است که از سوی یادگیرنده ایجاد می شود تا به تغییر در او منتهی شود. در جریان فعالیت یادگیری عوامل مختلفی می توانند در دانش آموز تاثیر گذار باشد [۳]. آموزش موسیقی در دهه های اخیر به منزله راهبردی مؤثر برای افزایش توانمندی های ارتباطی، شناختی و عاطفی به کار برده شده است. از این رو موفقیت در امر آموزش بستگی به انتخاب شیوه آموزشی صحیح دارد. یکی از مهمترین موضوعاتی که معمولا نظام های آموزش و پرورش جهان، با آن روبرو می باشند. عملکرد تحصیلی است که هر ساله به گونه های مختلف مقدار قابل توجهی از منابع انسانی و اقتصادی جامعه در خدمت این امر مهم می باشد. عملکرد تحصیلی به معنای نتیجه و ثمردهی تلاش فرد در رابطه با فعالیت های آموزش رسمی بوده و در واقع همه کوشش های نظام آموزشی معطوف به این پدیده می باشد. موسیقی یکی از ابزارهای تاثیرگذار زندگی معاصر است و هرکس به شکلی از آن استفاده می کند. انواع مختلفی از موسیقی وجود دارد که هر کدام اثرات گوناگونی روی جسم و ذهن می گذارند که با توجه به این اثرات از موسیقی می توان برای کارهای مختلف در حوزه روانشناسی استفاده کرد [۴]. عدم تأثیرگذاری تلاش های تربیتی در مدارس، آشکار نشدن ارزش های آموزشی در مدارس در حد مورد انتظار، فقدان روحیه دارای خلاقیت در دانش آموزان، نبود قدرت تفکر و اندیشه در دانش آموزان، تداوم تقاضای آموزش و انتظار بالای خدمات تربیتی خانواده ها از نظام آموزشی، سطحی بودن دانش و معلومات دانش آموزان و همچنین پایین بودن کیفیت آموزشی در نظام تعلیم و تربیت جامعه، امروز ذهن بسیاری از متفکران و دست اندرکاران مسائل آموزشی را به خود جلب کرده است [۵]. تحقیقات نشان می دهد که موسیقی از طریق تاثیر بر هورمون های مختلف از جمله: ضربان قلب، فشار خون، تغییر پتانسیل الکتریکی عضله ها و هم چنین تقویت مهارت ها و حرکات بدن و زمینه های روان شناختی وارد عمل شده است به عبارت دقیق تر موسیقی با تحریک مرکز عواطف در مغز (سیستم لیمبیک<sup>۱</sup>)، بر اعصاب مرکزی به صورت خودکار اثر می گذارد.

یکی از راه های پرورش خلاقیت، ایجاد فضای شاد و جذاب برای دانش آموز می باشد. جذابیت باعث به وجود آمدن فضای فعالیت می شود [۶]. افت تحصیلی امروز یکی از نگرانی های مهم خانواده ها و دست اندرکاران تعلیم و تربیت است. همه ساله تعداد زیادی از دانش آموختگان در کشورهای مختلف جهان با پدیده ای به نام افت تحصیلی مواجه اند. این پدیده علاوه بر زیان های هنگفت اقتصادی که به دلیل تکرار پایه یا صرف هزینه مجدد برای دانش آموخته انجام می پذیرد، آثار سوئی بر سلامت روحی دانش آموز بر جای می گذارد و نگرانی نامطلوبی برای خانواده ها به دنبال دارد. بسیاری از والدین و مربیان با این سوال مواجه اند که چرا تعدادی از دانش آموزان به رغم برخورداری از امکانات آموزشی و رفاهی در دوره تحصیل به خصوص دوره متوسطه در برخی از دروس با افت تحصیلی مواجه اند [۷]. در همین زمینه آموزش موسیقی می تواند بر میزان یادگیری دانش آموزان در دروس مختلف تأثیر بگذارد و مانع از افت آنها شود [۸].

موسیقی ایجاد حافظه نمی کند ولی تأثیر فراوانی در بالا بردن آن دارد و مهمترین تأثیر آن، تأثیر مثبت و منفی آن بر مغز است که نمی توان از آن چشم پوشی نمود. بنابراین در صورت کمک گرفتن از موسیقی در پیشرفت دانش آموزان، می توان گامی نو در عرصه علمی دانست و محیا کردن چنین محیط هایی باعث کاهش اضطراب و نگرانی و تشویق دانش آموز شده و پلی به سوی آینده ای نو با تدابیری آموزشی نو و ایجاد فضاهای آموزشی با خروجی مفید خواهد شد.

<sup>۱</sup> academic performance

<sup>۲</sup> limbic

## ۲. پیشینه پژوهش

چاوز<sup>۴</sup> در سال ۲۰۰۶، پژوهشی با عنوان اثر بخشی موسیقی درمانی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان انجام داد و نتایج نشان داد که موسیقی باعث افزایش عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان می‌شود [۱۰]. حبیبی‌پور و رجایی در سال ۱۳۸۶، پژوهشی انجام دادند و این چنین نتیجه گرفتند که موسیقی ملایم غیرکلامی ایرانی تأثیری مثبت بر کاهش پرخاشگری فیزیکی و پرخاشگری کلامی دانش‌آموزان دوره راهنمایی دارد، اما تأثیر آن بر کاهش خصومت دانش‌آموزان این دوره، معنی‌دار نبود [۱۱]. صمیم در سال ۱۳۹۲، پژوهشی در زمینه‌ی فاصله‌ی طولانی میان تولید و مصرف موسیقی مردم پسند تا مطالعه بر روی آن می‌پردازد و نتایج آن نشان می‌دهد که هنوز شاهد انسجام نظری و روش شناختی در مطالعات، آنگونه که پس از دهه ۱۹۷۰ میلادی در غرب رخ داده خواهیم بود [۱۲].

عباس‌تهرانی و همکاران<sup>۵</sup> در سال ۲۰۰۹، پژوهشی تحت عنوان اثر تم‌های درمانی و شیوه‌ی ارایه‌ی آن (فعال و غیرفعال) را بر میزان اضطراب دانشجویان مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که بیشترین تأثیر را بر کاهش اضطراب داشته است و تأثیر روش فعال در کاهش اضطراب، بیشتر از روش غیرفعال است [۱۳]. امیری و جلالی در سال ۱۳۹۰، پژوهشی با عنوان تأثیر موسیقی بر سلامتی جسمی و روانی، براساس مدل فازی، انجام دادند که نتایج بیانگر این بود که کارکردهای روش موسیقی درمانی غیرفعال براساس مدل فازی مؤثر می‌باشد و تأثیر آن بر پنج عنصر (حافظه، یادگیری، عاطفه، احساسات و سلامت جسمی)، تایید شد [۱۴]. عزیزی‌نژاد و هکارانش در سال ۱۳۹۱، پژوهشی در زمینه راه‌هایی که می‌تواند مهارت‌ها را در تعامل با موسیقی افزایش دهد و چگونه رشد فکری، اجتماعی و شخصی در افراد جوان تأثیر بگذارد انجام دادند و نتایج نشان داد که افزایش آموزش موسیقی در طول عمر می‌تواند انسجام اجتماعی در داخل کلاس را افزایش داده و منجر به افزایش اعتماد به نفس و بهبود روابط اجتماعی گردد [۱۵].

جبل‌عاملی در سال ۱۳۸۰، پژوهشی تحت عنوان تأثیرات قطعات مختلف موسیقی بر حالات هیجانی شنوندگان مورد بررسی قرار داد و نتایج نشان داد که حالات هیجانی که عبارت بودند از شادی، علاقه، غم، نفرت، ترس، خشم، انتظار، تعجب و حالات آرامش و ناآرامی که به طور معنادار تأثیر افزایشی و کاهشی داشتند. در حالات غم، ترس، انتظار، تعجب و ناآرامی با حالات عمومی شنوندگان که در اکثر اوقات احساس میکردند رابطه‌ای معنادار وجود داشت. کوشا و وارسته در سال ۱۳۹۶، پژوهشی انجام دادند و به این نتیجه دست یافتند که موسیقی درمانی به عنوان روشی کم‌هزینه و قابل دسترس می‌تواند به عنوان راهکاری مناسب برای افزایش سطح شادکامی، بهبود کیفیت زندگی و کاهش افسردگی در زنان مبتلا به افسردگی به کار برده شود [۱۶]. تسلیمی‌ان ۱۳۸۸، پژوهشی انجام داد که نتایج آن نشان دهنده این است موسیقی دارای دو بعد عینی و ذهنی می‌باشد و هر یک از سه رویکرد دریافت، اجرا و ادراک موسیقایی با به کارگیری این دو بعد موجب پرورش ابعاد عاطفی، اخلاقی و اجتماعی دانش‌آموزان می‌گردد.

<sup>۴</sup> Chávez

<sup>۵</sup> Abasi Tehrani, Johari fard & Alahyari

اشمیت هورست و هالاند<sup>۱</sup> در سال ۲۰۰۴، پژوهشی تحت عنوان همبستگی بین آموزش رسمی موسیقی و پیشرفت ریاضیات کودکان را با استفاده از ام آر آی کنشی بررسی کردند. نتایج نشان داد که رابطه‌ی آموزش موسیقی و پیشرفت در ریاضیات ممکن است با بهبود عملکرد حافظه کوتاه مدت و افزایش بازنمایی انتزاعی کمیت‌های عددی مرتبط باشد [۱۷]. ارکیلا<sup>۲</sup> و همکاران در سال ۲۰۱۱، پژوهشی انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که موسیقی برای بهبود اضطراب در دانش‌آموزان به عنوان یک مداخله اثربخش و راهبرد درمانی کارا، میتواند مورد استفاده قرار گیرد [۱۸].

لاساوس کین و رانودویت<sup>۳</sup> در ۲۰۱۴، پژوهشی انجام دادند که نتایج آن نشان دهنده این بود که رهبری در نظام آموزش و پرورش و در آموزش معلمان از اهمیت زیادی برخوردار است. ارتباط با معلم و موسیقی آینده با استفاده از فعالیت‌های موسیقی توسط یک پروژه آموزشی انجام و اثر بخشی آن مورد تأیید قرار گرفت. گیلاردی<sup>۴</sup> در سال ۲۰۱۱، در پژوهشی تحت عنوان عوامل و فاکتورهای اثرگذار بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نشان داد که یکی از این عوامل مهم و اثرگذار برگزاری کلاس‌های تقویتی برای دانش‌آموزان متوسط و همچنین برگزاری کلاس‌های جبرانی برای دانش‌آموزان ضعیف می‌باشد [۱۹]. توما<sup>۵</sup> و همکاران در سال ۲۰۱۵، تأثیر گوش دادن به موسیقی را که از شیوه‌های موسیقی درمانی غیر فعال می‌باشد، روی دو گروه آزمایشی بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که موسیقی تأثیر معنی‌داری در کاهش استرس دارد [۲۰].

توپوگلو<sup>۶</sup> در ۲۰۱۳، پژوهشی با عنوان رابطه بین تفکر انتقادی و موسیقی در آموزش و پرورش را مورد بررسی قرار داد. هدف از این مطالعه بررسی اثر آموزش موسیقی بر دانش‌آموزان و کمک به آن‌ها در افزایش تفکر انتقادی بود. نتایج آن نشان دهنده این است که موسیقی نقشی اساسی در گسترش تفکر انتقادی می‌تواند داشته باشد. لاسکای و هتزلز<sup>۷</sup> در سال ۲۰۱۱، به بررسی اثرات کلاس‌های جبرانی بر وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان دارای مشکلات یادگیری پرداختند و نشان دادند که برگزاری و وجود کلاس‌های جبرانی به بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان منجر شده است [۲۱]. گوتیرز<sup>۸</sup> و کامارنا<sup>۹</sup> در سال ۲۰۱۵، پژوهشی انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که موسیقی درمانی در کاهش اضطراب و افسردگی مؤثر است [۲۲].

### ۳. تعریف و مفاهیم اولیه

۱،۳. **اضطراب**، اضطراب یک احساس بسیار ناخوشایند همراه با دل واپسی است که با یک یا چند تا از احساس‌های جسمی همراه می‌گردد. مثل احساس خالی شدن، تنگی نفس، تپش قلب، تعریق، سردرد و... [۲۳].

<sup>۱</sup> Schmithorst & Holland

<sup>۲</sup> Erkkilä

<sup>۳</sup> Lasaos kin and raodvit

<sup>۴</sup> Gilardi

<sup>۵</sup> Thoma

<sup>۶</sup> tupuglu

<sup>۷</sup> Laskey and Hetzel's

<sup>۸</sup> Gutiérrez

<sup>۹</sup> Camarena

۲,۳. **تعریف هنر**، هنر مجموعه‌ای از آثار یا فرآیندهای ساخت انسان است که در جهت اثرگذاری بر عواطف، احساسات و هوش انسانی و یا به منظور انتقال یک معنا یا مفهوم خلق می‌شوند. همچنین می‌توان گفت هنر توان و مهارت خلق زیبایی است.

۳,۳. **هیجانان تحصیلی**، هیجانان هستند که به طور مستقیم به فعالیت‌های تحصیلی یا نتایج تحصیلی، گره خورده‌اند. این تعریف نشان می‌دهد که هیجانان وابسته به فعالیت‌های مرتبط با تحصیل نیز هیجانان تحصیلی تلقی می‌شوند [۲۴].

۴,۳. **موسیقی**، به اصواتی گفته می‌شود که آگاهانه تولید شوند

**خلاقیت**، به کارگیری کامل توانایی‌های ذهنی برای ایجاد یک فکر یا راه حل یا مفهوم نو نسبت به خود شخص خلاق.

۵,۳. **برنامه‌ریزی درسی**<sup>۱۵</sup> شامل تعیین محتوای برنامه دروس است. گاهی برنامه‌ریزی درسی، در مفهوم بسیار محدود آن، ممکن است مربوط به تعیین محتوای یک درس به خصوص شود.

۶,۳. **موسیقی سنتی ایرانی**<sup>۱۶</sup>؛ موسیقی سنتی ایرانی، که با نام موسیقی اصیل ایرانی، موسیقی کلاسیک ایرانی و موسیقی دستگاهی نیز شناخته می‌شود، شامل دستگاه‌ها، نغمه‌ها و آوازه‌ها، از سال‌ها پیش از میلاد مسیح تا به امروز سینه به سینه در متن مردم ایران جریان داشته است [۲۵].

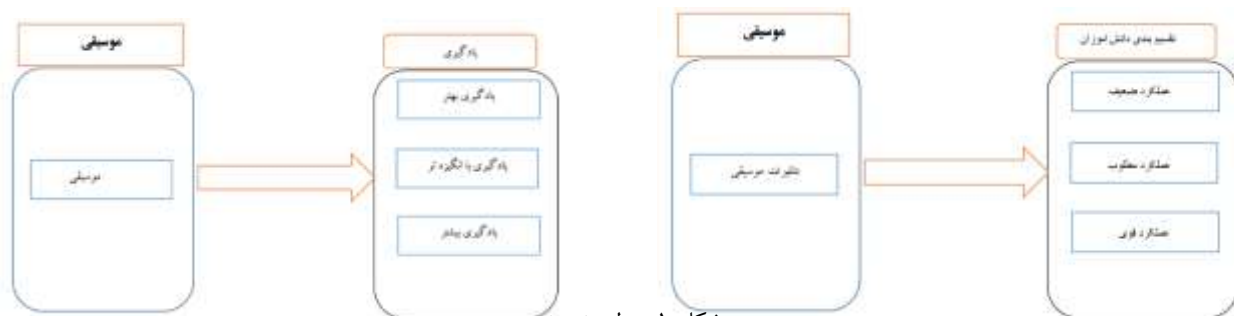
۷,۳. **موسیقی پاپ**<sup>۱۷</sup>؛ موسیقی پاپ، که در اصل به معنی موسیقی عامه‌پسند می‌باشد یک سبک از موسیقی عامه‌پسند است و معمولاً در مقابل موسیقی کلاسیک و فولک (محلی) قرار می‌گیرد و از آن‌ها متمایز است. با این حال هنرمندان این سبک در سبک‌های راک، هیپ‌هاپ، دنس، ریتم اند بلوز (B&R) و کانتری هم می‌توانند فعالیت داشته باشند و این باعث می‌شود که تبدیل به سبکی انعطاف‌پذیر شود [۲۶].

۸,۳. **موسیقی کلاسیک خارجی**<sup>۱۸</sup>؛ موسیقی کلاسیک اصطلاحی عام است که به موسیقی هنری اروپا اطلاق می‌شود. شروع این موسیقی را از سده‌های میانه می‌دانند. بافت موسیقی کلاسیک نیز بیشتر هموفونیک است تا پلیفونیک

#### ۴. روش شناسی

از بین دانش‌آموزهای کلاس، ۱۵ نفر دانش‌آموز دختر، در سه گروه پنج‌نفری براساس معدل سال گذشته و شرایط درسی موجود در کلاس درس انتخاب و تقسیم‌بندی شدند. پرسشنامه‌هایی طراحی و در اختیار آنان قرار داده شد. پرسشنامه‌های طراحی شده شامل سوالاتی از قبیل شناخت کامل دانش‌آموز، شناخت محیط درسی و خانوادگی دانش‌آموز و میزان علاقه و تاثیرات موسیقی و همچنین پرسشنامه‌های تخصصی‌تر در ارتباط با وضعیت درسی به هنگام گوش دادن به موسیقی و کنترل و بررسی به صورت هفتگی صورت گرفت. داده‌های به دست آمده از طریق پرسش‌نامه با استفاده از نرم افزار تحلیلی - کاربردی SPSS مورد پردازش و تحلیل قرار گرفت و از آمارهای توصیفی (فراوانی - درصد - میانگین - انحراف معیار و...) برای توصیف متغیرهای پرسش‌نامه استفاده شد به منظور تحلیل فرضیات نیز از جمله آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

۱ curriculum development ۵  
۱ Classic Music ۶  
۱ Pop Music ۷  
۱ Classical Music ۸



شکل ۱: مدل پژوهشی

## ۵. نتیجه گیری

هدف هر گونه فعالیت آموزشی ایجاد یادگیری است. یادگیری فعالیتی است که از سوی یادگیرنده ایجاد می شود تا به تغییر در او منتهی شود. در جریان فعالیت یادگیری عوامل مختلفی می تواند بر دانش آموز تأثیر گذاشته و یادگیری او را با مشکل مواجه سازند. موسیقی می تواند تأثیری قابل توجه بر انگیزش و خلاقیت دانش آموزان بگذارد. ارتباط معنادار خاصی بین موسیقی و افزایش خلاقیت و انگیزش دانش آموزان وجود دارد. البته عوامل بازدارنده ای هم در این امر دخیل هستند. موسیقی به دلیل شورانگیز بودن و حس مطبوعی که به شنونده القا می کند می تواند باعث تأثیر به سزایی شود. و از جمله ماهیت سیال بودنش، دارا بودن فضای انعطافی، ابتکاری بودن آن و افزایش دقت، می تواند باعث ایجاد خلاقیت گشته و اقداماتی از قبیل به کار بردن موسیقی در زمینه روانی، شناختی و عاطفی می تواند نقش بسزایی در افزایش خلاقیت دانش آموزان ایفا کند.

نتایج حاصل از پژوهش با توجه به داده های جمع آوری شده نشان دهنده این است که ابتدای روند پژوهش، تأثیرات کم و حتی منفی در بین دانش آموزان مشاهده شد ولی رفته رفته با توجه به شناخت روحیات و مشکلات شخصی و محیط مطالعه دانش آموزان و انتخاب درست موسیقی، کمک به کاهش اضطراب و نارامی های دانش آموزان شد و در گام های بعدی به دلیل آرام شدن دغدغه های فکری و نارامی های درونی، دانش آموزان در وضعیت بهتری قرار گرفتند و افزایش شادی درونی و انگیزه ایجاد شده در آن ها، سبب ایجاد هدف و پیشرفت درسی شد.

## ۶. منابع

- [۱] خدام، ح؛ مدانلو، م؛ ضیایی، ط و کشتکار، ع. (۱۳۸۸). اختلالات رفتاری و برخی عوامل مرتبط با آن در کودکان سن مدرسه شهر گرگان، پژوهش پرستاری، ۴(۱۴): ۳۷-۲۹.
- [۲] شریعتمداری، علی (۱۳۹۱). اصول و فلسفه تعلیم و تربیت، تهران: انتشارات امیر کبیر، صفحه ۷۰
- [۳] کریمی، یوسف (۱۳۸۰). روانشناسی تربیتی، تهران، چاپ اول، تهران: انتشارات ارسباران
- [۴] زاده محمدی، علی (۱۳۸۸). کاربردهای موسیقی درمانی، تهران: اسرار دانش.
- [۵] مهدیان، محمد جعفر (۱۳۷۶). کالبدشکافی یک بحران در نظام آموزش و پرورش کشور کلاس های «تقویتی - جبرانی»، نشریه تربیت، شماره ۱۲۵، صص ۱۰-۱۳

- [۶] رخ بخش زمین، محمود (۱۳۸۱). تربیت کاربردی، شیراز: انتشارات نوید شیراز
- [۷] دادفر، رضا؛ بازرار، فاطمه؛ نصراللهی، عباس؛ عبدالحسینی، امیر؛ احمدی، وحید (۱۳۹۲). بررسی عوامل خانوادگی موثر بر افت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر سال اول دبیرستان شهرستان دره شهر در سال تحصیلی ۹۰-۹۱، مجله دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ۲۲۴-۲۳۱
- [۸] قاسم تبار، سید نبی الله، مفیدی، فرخنده و زاده محمدی، علی (۱۳۹۰). تاثیر آموزش موسیقی در مهارتهای پایه ریاضی کودکان پیش دبستان، فصلنامه ی روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۲۴۵-۲۵۴
- [9] Chavez, M L, Music Therapy: Effects on Children's Academic Work and On Task Performance. Education and Human Development Master's Theses Education and Human Development 5-12-2006.
- [۱۰] حبیبی پور، مجید، حبیبی پور، حمید، حبیبی پور، مریم و رجایی، علیرضا (۱۳۸۶). تأثیر موسیقی ملایم غیرکلامی ایرانی بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان پسر دوره راهنمایی، روانشناسی تربیتی، دوره ۳، شماره ۱۰
- [۱۱] صمیم، رضا (۱۳۹۲). بساخت سوژه در فرآیند مصرف فرهنگ مردم پسند: مطالعه ای کیفی بر روی مصرف کنندگان موسیقی مردم پسند، فصل نامه ی تحقیقات فرهنگی ایران، دوره ۶، شماره ۲.
- [12] Abasi Tehrani, N., Johari fard, R., & Alahyari, A. B. (2009). Effectiveness of themes of therapy to reduce anxiety in students, The 2 ND national congress of art therapy, 1(2):170. (Persian).
- [۱۳] صالحی امیری، سید رضا و جلالی، محمد مهدی (۱۳۹۰). بررسی تأثیر موسیقی بر سلامت جسم و روان بر اساس مدل فازی، فصلنامه راهبرد اجتماعی-فرهنگی، سال اول، شماره ۱، صص ۷۷۷-۱۰۲.
- [۱۴] عزیزی نژاد، بهاره (۱۳۹۱). مباحث نو در آموزش و پرورش تطبیقی، تهران: انتشارات آوای نور
- [۱۵] کوشا، ساقی و وارسته، علیرضا (۱۳۹۶). اثربخشی موسیقی درمانی بر بهبود افسردگی، کیفیت زندگی و شادکامی زنان مبتلا به افسردگی، رویش روان شناسی، سال ششم، دوره ۶، شماره ۴، صص ۱۶۹-۱۴۹.
- [16] Schmithorst, V. J., & Holland, S. K. (2014). The effect of music training on the neural correlates of math processing: A functional magnetic resonance imaging study in humans. *Neuroscience Letters*, 354, 219-23.
- [17] Erkkilä, J., Punkanen, M., Fachner, J., Ala-Ruona, E., Pöntiö, I., Tervaniemi, M., ... & Gold, C. (2011). Individual music therapy for depression: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 199(2), 132-139.
- [18] Gilardi, S. & Gulgielmetti, C. (2011). University life of non-traditional students: Engagement styles and impact on attrition. *Journal of Higher Education*, 82 (1). 33-53.
- [19] Thoma, M. V., Zemp, M., Kreienbühl, L., Hofer, D., Schmidlin, P. R., Attin, T., ... & Nater, U. M. (2015). Effects of music listening on pre-treatment anxiety and stress levels in a dental hygiene recall population. *International Journal of Behavioral Medicine*, 22(4), 498-505.
- [20] Laskey, M. & Hetzel, C. (2/11). Investigating Factors related to Retention of Atrisk College Students. *Learning Assistance Review*, 16, 31-43.
- [21] Gutiérrez, E. O. F., & Camarena, V. A. T. (2015). Music therapy in generalized anxiety disorder. *The Arts in Psychotherapy*, 44, 19-24.

[22] Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91-105.

[۲۳] ستایشگر، مهدی (۱۳۸۸). نام نامه موسیقی ایران زمین - جلد سوم، شرح احوال موسیقی دانان و موسیقی پژوهان و پژوهش‌های موسیقایی. ناشر: اطلاعات

[۲۴] حبیبی، مهدی (۱۳۸۸). موسیقی آمریکا، گفتاری در مبانی اخلاقی موسیقی غرب. ناشر: سبحان، آوای سبحان

[۲۵] مهدوی، رضا (۱۳۹۵). موسیقی، آشنایی با موسیقی. ناشر: منادی تربیت

[۲۶] کاپالن، هارولد. سادوک، بنیامین (۲۰۰۳). خلاصه روانپزشکی جلد دوم، ترجمه: پورافکاری، نصرت الله (۱۳۸۸)، تهران: شهر آب.