



## بررسی تأثیر استفاده از موسیقی و صدا در تدریس دوره ابتدایی و نقش موسیقی درمانی بر کاهش اضطراب کودکان

محیا اردستانی

دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد تهران  
Mhyaardestani@gmail.com

### چکیده

موسیقی به عنوان یک ابزار قدرتمند در تربیت و ترغیب کودکان به داشتن یادگیری های موثر و تجربه های مثبت شناخته می شود. در این مقاله، تأثیر استفاده از موسیقی و صدا در تدریس دوره ابتدایی و نقش موسیقی درمانی بر کاهش اضطراب کودکان بررسی شده است. نتایج پژوهش ها نشان داده اند که استفاده از موسیقی و صدا در فضای آموزشی می تواند تأثیر مثبتی بر عملکرد تحصیلی و رشد شناختی کودکان داشته باشد. همچنین، به دلیل اثرات مثبتی که موسیقی دارد، نقش موسیقی درمانی در کاهش اضطراب کودکان و ایجاد حالت روانی مثبت برای آنان نیز مورد بررسی قرار گرفته است. این روش ها می توانند بهبودی چشمگیری در مواردی مانند تمرکز، حافظه، تنظیم هیجانی و کاهش اضطراب کودکان ایجاد کنند. از این رو، پیشنهاد می شود که استفاده از موسیقی و صدا به عنوان یک روش موثر در تدریس و درمان کودکان، به اهمیت ویژه ای برخوردار است و می تواند بهبود کیفیت زندگی کودکان را تسهیل کند.

واژگان کلیدی: موسیقی و صدا، تدریس، دوره ابتدایی، اضطراب در کودکان، موسیقی درمانی



## مقدمه

آموزش موسیقی به کودکان، مزایای بسیار زیادی دارد و بخصوص برای دانش آموزان نیز مفید است. موسیقی به طور مثبت بر عملکرد تحصیلی کودک تأثیر می گذارد، به رشد مهارت های اجتماعی او کمک می کند و دریچه ای برای خلاقیت را فراهم می سازد؛ عواملی که برای رشد کودک بسیار مهم هستند. آموزش موسیقی، یادگیری دانش آموزان را به اوج می رساند، و به همین دلیل، همیشه باید به عنوان بخش مهمی از فرآیند آموزشی در نظر گرفته شود. آموزش موسیقی باعث بهبود و توسعه مهارت های زبانی در کودکان و دانش آموزان در سنین بالاتر می شود. موسیقی، مغز را تحریک می کند. دانش آموزان با صداها و اشعار متنوع، در مدت زمان کوتاهی در معرض حجم زیادی از واژگان قرار می گیرند. همچنین، موسیقی این فرصت را فراهم می سازد تا کودکان با زبان های دیگر آشنا شوند، که پایه ریزی برای توانایی دانش آموز را برای درک و برقراری ارتباط به زبانی دیگر، ایجاد می کند. (آتشبار و همکاران، 1401)

آموزش موسیقی، روشی برای ارتقای مهارت های حافظه است. آیا تا به حال اتفاق افتاده که پس از مدت ها به آهنگی که قبلاً گوش داده اید، گوش بدهید و هنوز شعر آن را به خاطر داشته باشید؟ حتی افرادی که موسیقیدان نیستند نیز این پدیده را تجربه می کنند. موسیقی از طریق ملودی های جذاب و صداهاى مختلف، راهی برای اتصال به روح فرد دارد و در صورت استفاده مناسب، ابزاری قدرتمند برای یادگیری است. به علاوه، دانش آموزان می توانند توانایی های ذهنی خود را به طرق مختلف، هنگام شرکت در آموزش موسیقی افزایش دهند. همانطور که قبلاً گفته شد، موسیقی مهارت های به خاطر سپردن را تقویت می کند. علاوه بر متن آهنگ، دانش آموزان هنگام آماده شدن برای اجرا، باید تمام جنبه های موسیقی را حفظ کنند. آنها باید ریتم ها، زیر و بم ها، پویایی ها و چندین عنصر دیگر را یکجا به خاطر بیاورند. سپس دانش آموزان می توانند مهارت های حافظه خود را در کلاس درس به کار بگیرند و از آن مهارت ها در مطالعات خود استفاده کنند. (آتشبار و همکاران، 1401)

احتمالاً همه ما تجربه شنیدن موسیقی رو داریم و خیلی از اوقات هم از لذت بردیم. اما آیا می دونستین که موسیقی علاوه بر سرگرم کردن ما، می تونه فایده های روانی دیگه ای هم برامون داشته باشه و باعث سلامت بیشتر و عملکرد بهتر روان و ذهن ما بشه؟ در این مقاله قراره راجع به این فواید صحبت کنیم و در نتیجه با دونستن این موارد از "موسیقی" این ابزار خوب و در دسترس بهتر، بیشتر و آگاهانه تر کمک بگیریم و استفاده کنیم. در سال 2009 باستان شناس ها در حفاری یه غار در جنوب آلمان، یه فلوت رو کشف کردن که از استخوان بال کرکس ساخته شده بود. این فلوت قدیمی ترین ساز شناخته شده روی زمین نام گرفت و نشون داد که بیشتر از چهل هزار ساله که انسان ها ساز می نوازن. گرچه هنوز مطمئن نیستیم که آدم ها از چه زمانی شروع به گوش دادن به موسیقی کردن، اما دانشمندان در مورد این که موسیقی چه مزایایی داره تحقیقاتی کردند.. (صاحبی، 1397)

احتمالاً شما هم تجربیاتی از این دست داشتین که با شنیدن یه موسیقی انگیزه گرفتین یا کلا غمگین شدین و ... پس شما هم به این موضوع واقفین که موسیقی می تونه چه تاثیراتی روی روح و روان و خلق و خوی ما بذاره. این تاثیرات می تونه خیلی قوی و موثر باشه و باعث شکل گیری موسیقی درمانی در روان شناسی شده که ازش برای ارتقای سلامت عاطفی، مقابله با استرس و افزایش بهزیستی روانی استفاده می کند.



محققان معتقدند که یکی از مهم ترین کارکردهای موسیقی اینه که باعث ایجاد حس انسجام، وحدت گروهی و ایجاد ارتباط بین افراد می‌شود. مثلاً وقتی سرود ملی تو میدین ورزشی پخش می‌شه یا آهنگ های اعتراضی موقع تظاهرات و راهپیمایی، باعث می‌شه افراد حس کنن هدف مشترکی دارن. یا وقتی یه زوج برای هم آهنگ های عاشقانه می فرستن، حس می کنن پیوندشون عمیق تر شده. یکی از جالبترین و مهم ترین تاثیرات اجتماعی موسیقی در ایجاد دلبستگی ایمن بین مادر و فرزند. لالایی هایی که مادر برای فرزندش می خونه و ارتباطی که از این طریق شکل می گیره نشون می ده که موسیقی می‌تونه در برقراری یه ارتباط خوب و حس انسجام موثر باشد (صاحبی، 1397)

### روش شناسی

پژوهش حاضر به عنوان یک مقاله مروری، از نوع تحلیلی می باشد و مقالات بسیاری برای گردآوری داده ها در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است و از سایت ها و همایش های معتبر نیز استفاده گردیده است.

### پیشینه پژوهش

3

سالاروند (1402) در مقاله خود بیان میکند که این مطالعه به بررسی تاثیر موسیقی و مداخلات صوتی بر توانایی های شناختی دانش آموزان دارای ناتوانی یادگیری می پردازد. یک بررسی جامع ادبیات نشان می دهد که موسیقی پتانسیل درگیر کردن فرایندهای شناختی مختلف از جمله توجه، حافظه و عملکردهای اجرایی را دارد که منجر به بهبود یادگیری و عملکرد تحصیلی می شود. مداخلات مبتنی بر صدا، مانند آموزش شنیداری، همچنین می تواند مهارت های پردازش شنیداری را افزایش دهد. با این حال، تحقیقات بیشتری برای ایجاد شواهد قوی تر و رفع محدودیت ها در مطالعات موجود مورد نیاز است. پیشنهادها برای تحقیقات آینده شامل به کارگیری طرح های تحقیقاتی دقیق، بررسی مدت زمان و شدت مداخله بهینه، تقویت هم کاری بین متخصصان، اجرای رویکردهای فردی، ادغام مداخلات در محیط های آموزشی اصلی، بررسی نوآوری های تکنولوژیکی، و بررسی نتایج بلند مدت فراتر از پیشرفت های شناختی است. محققان و متخصصان با پرداختن به این پیشنهادها می توانند این حوزه را پیشرفت دهند، شیوه های مبتنی بر شواهد را توسعه دهند و توانایی های شناختی، عملکرد تحصیلی و رفاه کلی دانش آموزان دارای ناتوانی یادگیری را از طریق موسیقی و مداخلات صوتی افزایش دهند.

نتایج پژوهش ربیعی و همکاران (1386) نشان داد که بین میانگین اضطراب حالتی در هر دو گروه، قبل از شنیدن موسیقی تفاوت معنادار دیده نشد. ولی بعد از اجرای برنامه موسیقی تفاوت معنادار به نفع گروه مداخله مشاهده گردید ( $P < 0.05$ ). بنابراین می توان این کاهش میزان اضطراب در گروه مداخله را به اجرای موسیقی درمانی (شنیدن موسیقی) نسبت داد. نتیجه گیری: این مطالعه نشان داد که اجرای موسیقی در کودکان بستری می تواند اضطراب را کاهش دهد.

آتشبار و همکاران (1401) در مقاله خود بیان می دارند که هدف اصلی از انجام این پژوهش تعیین اثربخشی موسیقی درمانی بر اضطراب تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی بوده است. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و از طرح پیش آزمون پس آزمون همراه با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر ساری تشکیل دادند. به صورت در دسترس انتخاب شده است، تعداد ۲۸ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند که ۱۴ نفر به صورت تصادفی در گروه آزمایش و



۱۴ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده ها، پرسشنامه اضطراب تحصیلی بوده است. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل کواریانس استفاده شد. یافته ها نشان داد که میانگین نمرات اضطراب تحصیلی دانش آموزان در پس آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون معنادار بوده است. بنابراین نتایج نشان داد موسیقی درمانی بر اضطراب تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی تاثیر دارد.

طبق یافته های یوسف وند و همکاران (1392) می توان گفت که موسیقی درمانی سبب بهبود اضطراب در کودکان دارای لکنت در پژوهش حاضر شده است. موسیقی به انسان آرامش، صلح، امید و عشق می بخشد و مهم تر از هر عاملی، موسیقی درست و مناسب می تواند سبب کاهش استرس و اضطراب در کودک شود. موسیقی فضای امن، صمیمی و بدون کوچک ترین تردیدی برای کودکان ایجاد کرده ایجاد می کند علاوه بر آن زیرساختار موسیقی همانند زیرساختار زبان بر اساس صوت و پیوستگی اصوات می باشد. ریتم و ملودی در موسیقی ساختاری پیوسته و پردازش زبان مانند، دارد از این رو توانسته است بیان کلمات را در کودکان دارای لکنت آسان سازد و همچنین موجب کاهش اضطراب در کودکان دارای لکنت شود.

#### فواید آموزش موسیقی در مدارس از منظر اجتماعی

4

آموزش موسیقی برای دانش آموزان در مدارس از نظر تقویت توانایی های ذهنی، بسیار سودمند است. با این حال، مزایای این آموزش ها از منظر اجتماعی، به همان اندازه فوق العاده است! آموزش موسیقی نیازمند کار گروهی و همکاری است. در حین نواختن سازها، دانش آموزان، مهارت های گوش دادن را به دست می آورند. آنها باید برای درک سطوح بهتر صدا، اجرای دینامیک و بسیاری موارد دیگر، به سایرین گوش دهند. هنگام انجام کارهای ساده موسیقی، مانند نت نویسی ریتمیک و ملودیک نیز به کار گروهی و همکاری نیاز است. دانش آموزان به سرعت یاد می گیرند که برای عقاید و ایده های دیگران ارزش قائل شوند، و می آموزند که چگونه آن افکار را به طور مؤثر با هم ترکیب کنند، تا کار مورد نظر تکمیل گردد. (سالاروند، 1402)

علاوه بر کار گروهی، آموزش موسیقی به دانش آموزان باعث ایجاد دوستی ها و روابط طولانی مدت می شود. دانش آموزان، در گروه موسیقی یا گروه گر، عشق و لذت خود را به اشتراک می گذارند و با موسیقی پیوند می خورند. آنها لحظات هیجان انگیزی را با همدیگر، از طریق موسیقی تجربه خواهند کرد، به توسعه توانایی های یکدیگر کمک می کنند و به یک سیستم حمایت کننده برای یکدیگر تبدیل می شوند. این پیوند خاص، باعث افزایش مشارکت دانش آموزان در مدرسه نیز می شود. آموزش موسیقی به دانش آموزان فرصتی برای تجربه فرهنگ های مختلف است. در آموزش موسیقی پایه، استفاده از آهنگ ها و بازی های کشورهای دیگر، بسیار رایج است. دانش آموزان یاد می گیرند که کودکان دیگر چگونه بازی می کنند و آن دانش را با زندگی خود مقایسه می کنند. (سالاروند، 1402)

علاوه بر این، دانش آموزان، درک درستی از فرهنگ های دیگر کسب می کنند، که منجر به پذیرش زیبای سایرین می شود. دانش آموزان متوجه می شوند که تشخیص تفاوت ها خوب است، و احترام بیشتری برای دیگران قائل خواهند شد.

آموزش موسیقی باعث بهبود هماهنگی اعضای بدن، به ویژه هماهنگی دست و چشم می شود. نوازندگان باید چند کار را با هم انجام دهند! این کارها، هماهنگی بدن را بهبود می بخشد و مغز را بیشتر توسعه می دهد. هنرجویان باید نت موسیقی را بخوانند،



آن را تفسیر کنند و از طریق نواختن ساز خود، نواختن موسیقی را به صورت فیزیکی آغاز کنند. این مراحل به طور مداوم در طول اجرای هر قطعه موسیقی، تکرار می شود، و حتی کوچکترین زبان آموزان، به آرامی می توانند هماهنگی اعضای بدن خود را از طریق تمرین مداوم موسیقی، توسعه دهند.

آموزش موسیقی به دانش آموزان باعث تقویت اخلاق کاری و نظم و انضباط بیشتر می شود. هنرجویان موسیقی از سنین پایین یاد می گیرند که سخت کوشی، تلاش و جدیت، و طرز فکر مثبت تمام چیزی است که برای موفقیت نیاز دارند، اما با داشتن این ویژگی ها، تمرین مستمر نیز لازم است. دانش آموزان یاد می گیرند که بهبود مهارت های موسیقی، کار آسانی نیست، زیرا نیازمند ساعت ها مطالعه و تمرین است. از این طریق، آنها مفهوم بیشتری از اخلاق کاری به دست می آورند و یاد می گیرند که برنامه های خود را برای رسیدن به اهداف، منظم تر سازند. (ربیعی و همکاران، 1386)

اخلاق کاری و نظم و انضباط از عوامل مهم آموزش موسیقی هستند. توجه به این نکته مهم است که این مهارت های زندگی، تأثیر مثبتی بر دانش آموزان در هنگام ورود به بازار کار در آینده، انجام وظایف و غیره خواهد داشت. از آنجایی که آموزش موسیقی، راهی برای تقویت خلاقیت است، می تواند منبعی برای کاهش استرس باشد. متأسفانه، استرس های زیادی برای کودکان در مدرسه و خانه وجود دارد (مثلاً فشار برای قبولی در آزمون درسی، کسب نمرات خوب، کار گروهی، مسابقات ورزشی و ...). آموزش موسیقی به دانش آموزان این فرصت را می دهد که با محدودیت های کمتر و امکانات بیشتر، به موفقیت برسند.

آموزش موسیقی یک جذابیت را در بین دروس معمولاً خسته کننده در مدرسه ایجاد می کند. دانش آموزان عمدتاً در ساعات مدرسه منتظر دروس ریاضیات، علوم یا فارسی هستند. و آموزش موسیقی می تواند یک تفریح و آموزش سرگرم کننده باشد! بنابراین، به طور مستقیم بر مشارکت دانش آموزان در مدرسه تأثیر می گذارد. موسیقی، ابزار متفاوتی برای بیان احساسات دانش آموزان را فراهم می کند. هیچ محدودیتی برای این استفاده ها وجود ندارد. دانش آموزانی که درگیر آموزش موسیقی هستند، عموماً مشارکت بیشتری در کارها و فعالیت های مرتبط با مدرسه دارند. (ربیعی و همکاران، 1386)

آموزش موسیقی به دانش آموزان در مدارس، مزایای زیادی دارد. موسیقی، پا را از مرزهای زبان، فراتر می گذارد. موسیقی، هیچ محدودیت زبانی ندارد. این چیزی است که افراد را بدون توجه به قومیت و فرهنگ، دور هم جمع می کند. همه دانش آموزان می توانند در موسیقی به نوعی موفق باشند. گاهی اوقات، دانش آموزانی که از نظر تحصیلی چندان خوب نیستند، در هنر، به اوج موفقیت می رسند. دانش آموزانی که نمی توانند مهارت های ریاضی پایه را به خاطر بسپارند، قادر هستند بدون زحمت، الگوهای ریتمیک مختلف را به خاطر بسپارند و از آنها استفاده کنند. موسیقی به معنای واقعی کلمه، بهترین سوژه آنها می شود و فرد در آینده در آن می درخشد. از طریق آموزش موسیقی، دانش آموزان می توانند احساسات خود را بدون ترس، بروز دهند؛ و اعتماد به نفس دانش آموز به طور چشمگیری افزایش می یابد. همه کودکان مایلند در انجام کارها خوب باشند و حس موفقیت را تجربه کنند. آموزش موسیقی، این زمینه را می تواند برای آنها ایجاد کند. (ربیعی و همکاران، 1386)

#### موسیقی چیست

در دنیا ۷ هنر اصلی وجود دارد که عبارتند از :



موسیقی - حرکات نمایشی و رقص - هنرهای ترسیمی - هنرهای تجسمی - ادبیات - هنرهای نمایشی - سینما

موسیقی از ترکیب صدا و سکوت تشکیل می‌شود. عناصر اصلی موزیک: ملودی، هارمونی و ریتم هستند. عده‌ای موسیقی را زبان بین‌المللی می‌دانند. بیش از دو هزار سال است که در سراسر دنیا از موسیقی برای بیان احساسات استفاده می‌شود. موسیقی می‌تواند با کلام یا بدون کلام باشد، می‌تواند سطحی و زودگذر یا عمیق و نیاز به فکر باشد، می‌تواند کروماتیک یا دیاتونیک باشد و ...؛ در اصل تا زمانی که شما شنونده باشید، موسیقی راهی برای ارتباط با شما پیدا می‌کند. بتهوون، موسیقی دان و آهنگساز برجسته آلمانی، آهنگ را مظه‌ری برتر از هر علم و فلسفه‌ای می‌داند. او معتقد بود: آنجا که سخن از گفتن بازمی‌ماند، موسیقی آغاز می‌شود. (محمدی، 1401)

### فرآیند یادگیری در مغز

در ادامه کمی با فرآیند یادگیری آشنا می‌شویم:

6 در مغز انسان حدود ۸۵ میلیارد سلول عصبی وجود دارد. وقتی ما مطلب جدیدی را یاد می‌گیریم، بین این سلول‌ها ارتباطات جدیدی تشکیل می‌شود. با تکرار مطالب جدید این ارتباطات به مرور قوی‌تر می‌شوند و در اصطلاح یادگیری صورت می‌گیرد. با قوی‌تر شدن ارتباطات بین نورونی، سرعت دسترسی به این اطلاعات بیشتر می‌شود؛ به عبارت دیگر، به یاد آوردن آن موضوع آسان‌تر می‌شود. ماده‌ای تحت عنوان فاکتور رشد در مغز وجود دارد که به شکل‌گیری ارتباطات بین نورونی کمک می‌کند و در کل در فرآیند یادگیری نقش دارد. مقدار این ماده در شرایط آرامش در مغز بیشتر است در نتیجه یادگیری در این زمان بهتر صورت می‌گیرد. نکته دیگر این است که هر چه نورون‌های بیشتری در مجموعه یادگیری حضور داشته باشند، به یاد آوردن مطلب آسان‌تر و موثرتر است. فرض کنید شما می‌خواهید از منزل به سمت مدرسه بروید. هرچه تعداد مسیرهایی که بلد هستید بیشتر باشد بهتر است چراکه اگر یک مسیر تحت شرایطی مسدود یا فراموش شود مسیرهای دیگری وجود دارند. (محمدی، 1401)

در یادگیری هم به همین صورت است، به همین دلیل به یادگیری مطالب به صورت ترکیبی توصیه می‌شود؛ در این حالت اطلاعات مربوط به یک موضوع مشترک در کنار هم قرار می‌گیرد و مجموعه سلولی که بین نورون‌ها تشکیل می‌شود قوی‌تر است.

در ذهن انسان دو نوع حافظه اصلی وجود دارد:

- حافظه کوتاه مدت
- بلند مدت



#### • حافظه کوتاه مدت

وقتی شما مطلب جدیدی را یاد می‌گیرید این مطلب در حافظه کوتاه مدت شما ثبت می‌شود. مطالبی که در حافظه کوتاه مدت هستند دسته بندی نشدند و به یاد آوردن آنها دشوار و زمان بر است، همچنین اگر تکرار صورت نگیرد فراموش می‌شوند. اما برای ماندگار شدن در ذهن یا آنچه تحت عنوان (یادگیری واقعی) از آن یاد می‌شود، حافظه کوتاه مدت لازم است. (محمدی، 1401)

مغز انسان اطلاعاتی پر استفاده حافظه کوتاه مدت را طبقه بندی می‌کند و به حافظه بلند مدت انتقال می‌دهد.

#### حافظه بلند مدت

با ورود مطالب به حافظه بلند مدت، سرعت به یاد آوردن افزایش می‌یابد و روند فراموشی کاهش پیدا می‌کند. حافظه طولانی مدت برخلاف کوتاه مدت، محدود نیست اما به زمان بیشتری برای ورود اطلاعات به آن نیاز دارد. برای همین وقتی شب امتحان درسی را می‌خوانید بعد از امتحان چیزی به یاد ندارید.

مثال ساده برای یادگیری:

تصور کنید در جنگلی در حال قدم زدن هستید. قدم زدن در مسیری که پیاده رو وجود ندارد باتوجه به درخت و گیاهان روی زمین کار دشواری هست اما به مرور با قدم زدن در آن مسیر راه جدیدی ایجاد می‌شود که عبور از آن آسان است. یادگیری نیز به همین طریق هست. در ابتدا دشوار بوده اما به مرور سریع و آسان می‌شود. (محمدی، 1401)

روند فراموشی به چه صورت است

در مثال بالا، با رها کردن مسیر دوباره گیاهان جدید در آن رشد می‌کنند و دوباره عبور از آن دشوار می‌شود.

در فرآیند یادگیری هم اگر شما موضوعی را برای مدت طولانی رها کنید اتصالات بین نورونی به مرور ضعیف و در نهایت حتی از بین می‌روند. برای همین توصیه به مرور کردن می‌شود. دلیل اینکه بعد از تابستان شروع دوباره درس خواندن کار دشواری است، اما به مرور مغز خودش رو با شرایط جدید تطبیق می‌دهد.

#### دیگر تاثیرات موسیقی بر افراد

کمک به مدیریت درد:

پژوهش ها نشان میدهد که موسیقی می تواند در مدیریت درد مفید باشد . مطالعه ای که روی بیماران فیبرومیالژیا انجام شد.

دریافت آنهایی که تنها به مدت یک ساعت به موسیقی گوش داده بودند کاهش قابل توجهی در دردهای خود داشتند در مطالعه ای بیماران فیبرومیالژیا به دو گروه تقسیم شدند گروهی که روزی یک بار به مدت چهار هفته به موسیقی گوش میداد و گروهی



که تحت هیچ موسیقی درمانی نبود در پایان چهار هفته آنهایی که هر روز به موسیقی گوش داده بودند احساس درد و افسردگی شان کاهش چشمگیری داشت. (رضایی، 1398)

### تاثیر موسیقی بر مدیریت

این نتایج نشان می دهد که موسیقی درمانی می تواند ابزار مهم در درمان درد های مزمن باشد و تاثیر موسیقی بر آرامش روان چشمگیر است بیمارانی که قبل ، حین و بعد از عمل جراحی به موسیقی گوش داده بودند نسبت به آنهایی که به موسیقی گوش نداده بودند درد و اضطراب کمتری تجربه کرده بودند گوش دادن به موسیقی در هر شرایطی از درد موثر است اما به گفته محققان گوش دادن به موسیقی قبل از عمل جراحی نتایج بهتری دارد. (رضایی، 1398)

این مرور اطلاعات جمع آوری شده از بیش از ۷۰۰۰ بیمار را بررسی کرد و دریافت آنهایی که به موسیقی گوش داده بودند داروی کمتری برای تسکین درد خود مصرف کرده بودند. در شرایطی که بیمار این اجازه را داشت خودش موسیقی مورد علاقه اش را انتخاب کند حتی نتایج بهتری ثبت شد /نواختن موسیقی در دوره های منظم و به طور مرتب ساختار مغزی شما را تغییر می دهد. انعطاف پذیری مغزی که انعطاف پذیری عصبی نیز نامیده می شود به معنای توانایی مغز برای تغییر در هر سنی است.

8

### تاثیر موسیقی بر ساختار مغز

این تغییر می تواند در جهت بهتر و یا بدتر شدن مغز باشد. همان گونه که تصور می کنید این انعطاف پذیری نقش بسیار مهمی در پیشرفت و یا زوال مغز و نیز در شکل دهی شخصیت های متمایز ما دارد. هنگامی که در حال یادگیری و یا نواختن موسیقی هستید سطح کورتکس در نوازندگان (حرفه ای ،متوسط و یا مبتدی ) در بالاترین حد ممکن و در افراد عادی در پایین ترین حد خود قرار خواهد داشت. (کورتکس ماده خاکستری رنگ پوشاننده سطح مغز است که را بطه مستقیمی با هوش و توانایی های ذهنی افراد دارد.) واکنش مغز در لحظه شنیدن موسیقی همانند واکنشی است که در لحظه غذا خوردن از خود نشان می دهد. در واقع موسیقی شما را شاد تر می کند. همان طور که قبلا هم اشاره کردیم ، دوپامین هورمون شیمیایی است که در مغز ترشح می شود این ماده شیمیایی رابطه مستقیمی با احساس رضایت یا حالت سرخوشی دارد. احساس رضایتی که از اعتیاد ، روابط عاطفی و حتی غذا خوردن حاصل می شود و دوپامین دقیقا همان هورمونی است که باعث لذت فرد از انجام این اعمال خواهد شد. (رضایی، 1398)

تحقیقی که در رابطه با استفاده از ابزار موسیقی بر روی افراد انجام شده نشان می دهد که فعالیت های مغزی افراد در لحظه استفاده از موسیقی دقیقا همانند فعالیت مغزی در هنگام میل کردن غذای مورد علاقه آن فرد می باشد. پس بار دیگر که به تقویت عاطفی نیاز داشتید ، به مدت ۱۵ دقیقه به آهنگ مورد علاقه تان گوش دهید . تمام کاری که برای خوب کردن حالتان باید انجام دهید همین است. گوش دادن به موسیقی در هنگام ورزش می تواند تا حد قابل توجهی در بهبود سطح عملکرد شما تاثیر گذار باشد. (رضایی، 1398)

### تاثیر موسیقی در یادگیری





همان طور که گفته شد موزیک تاثیرات بسیار زیادی روی مغز دارد. علاوه بر مغز، روی سایر اعضای بدن هم تاثیر گذار است. گوش دادن به موسیقی باعث کاهش ضربان قلب و تعداد تنفس در دقیقه میشود و حالت استرس و افسردگی را از فرد دور میکند و بدن را در در حالت آرامش قرار میدهد. این موضوع به شدت به افرادی که استرس امتحان آنها را اذیت میکند کمک کننده است. (محمدی، 1401)

### وظایف نیمکره های مغز در یادگیری

نیم کره راست مغز مربوط کارهای هنری است و نیم کره چپ مغز مربوط به فعالیت های فنی. وقتی شما به موسیقی گوش می دهید نیم کره راست در حال تحلیل هارمونی موسیقی و نیم کره راست در حال تحلیلی سرعت و ملودی آهنگ است که در نهایت باعث میشود شما از موسیقی لذت ببرید. این همکاری باعث قوی تر شدن ارتباط بین دو نیم کره میشود. قوی تر شدن ارتباط بین دو نیم کره قدرت تمرکز شما روی هر موضوعی را افزایش میدهد، چراکه هم زمان هم از دیدگاه هنری میتوانید روی آن تفکر کنید. همچنین گوش دادن به موسیقی قبل از خواب می تواند کیفیت خواب شبانه را افزایش دهد یا حتی ریتم خواب شبانه را تنظیم کند. خواب کافی در شبانه روز در دفع استرس و افزایش بازدهی مغزی تاثیر بسیاری دارد. (محمدی، 1401)

9

### چرا باید در مدارس ابتدایی موسیقی تدریس شود؟

در بسیاری از کشورهای پیشرفته، آموزش موسیقی یکی از مهمترین عنوان های مدارس به حساب می آید و تمامی دانش آموزان باید همچون دیگر دروس به یادگیری آن بپردازند. این جمله را بارها و بارها از اخبار، روزنامه ها و سایر منابع در طول سالیان گذشته شنیده ایم. عده ای کاملاً بی تفاوت آن را یک دلیل فرهنگی تلقی کرده اند! عده ای دیگر آن را مفید دانسته ولی مغایر با ارزش ها و باورهای کشور خود دانسته اند! شاید این افراد از تاثیرات موسیقی در زندگی آگاهی ندارند. و شاید در آخر اندک افرادی دست بکار شده و سعی در تاسیس موسسات خصوصی آموزش موسیقی کرده اند تا دانش آموزان موسیقی را به صورت آکادمیک فراگیرند. اما آن چیز که واضح است این است که، تقریباً هرکسی با هر سن و جنسیتی از موسیقی لذت می برند؛ چه از طریق گوش دادن به آن، آواز خواندن، نواختن و یا حتی بازی با یک ابزار ساده. (قیطاسی، 1396)

ناتوانی در پرداخت شهریه آموزشگاه های خصوصی: اما با وجود این علاقه تقریباً همه جانبه، هم اکنون همه دانش آموزان حتی آن هایی که علاقه مند به فراگیری موسیقی هستند، توانایی پرداخت شهریه های آموزشگاه های خصوصی را ندارند و بسیاری از مدارس دولتی هم به دلایل خاص آموزشی و پرورشی با عدم تألیف کتب درسی مرتبط با موسیقی همراه بوده اند. و در نهایت مجبور به کنار آمدن یا حذف برنامه های آموزش موسیقی خود هستند؛ که متأسفانه این یک اشتباه بزرگ است؛ زیرا نه تنها آموزش موسیقی یک فرایند لذت بخش است، بلکه موضوعی است که می تواند زندگی و آموزش دانش آموزان را غنی کند.

### وضعیت آموزش موسیقی در مدارس ایران



در ایران در یک دهه‌ی اخیر یادگیری موسیقی نقش پررنگی در میان طبقه‌ی متوسط و مرفه جامعه یافته است. که امریست بسیار قابل توجه و تحسین؛ مادران و پدران یادگیری موسیقی را به‌عنوان یک فعالیت آموزشی فوق‌برنامه در زندگی کودکانشان می‌گنجانند، برای یادگیری موسیقی در کلاس‌ها ثبت‌نام می‌کنند، سازهای مختلف خریداری می‌کنند و در قبال آن انتظارات مشخصی از کودکانشان و مدرسان موسیقی دارند. گرچه استقبال از یادگیری و آموزش موسیقی پدیده‌ایست در خور ستایش اما اهداف آن تا حدودی با سایر کشورهای توسعه‌یافته متفاوت است. به طوری که انتظارات و دورنمای والدین از آموزش فرزندانشان گاهی از توانایی‌های فرزندان و پتانسیل‌های جلسات آموزشی فراتر می‌رود. گاهی مشاهده می‌شود که والدین انتظار دارند که کلاس‌های موسیقی از فرزندانشان یک موسیقیدان حرفه‌ای بسازد و فرزندانشان توانایی اجرای حرفه‌ای را داشته باشند. (قیطاسی، 1396) در اینجا به چند مورد از کاربردهای موسیقی در مدارس اشاره‌ی مختصری می‌کنیم تا بدانید که چرا آموزش موسیقی در بسیاری از کشورهای پیشرفته اهمیت فراوانی دارد.

#### ۱. آموزش موسیقی کمک می‌کند تا زبان و استدلال را توسعه پیدا کند:

دانش‌آموزانی که آموزش‌های ابتدایی موسیقی دارند، بخش‌های مغز مربوط به زبان و استدلال را توسعه می‌دهند. سمت چپ مغز با موسیقی پیشرفته‌تر شده است و آهنگ‌ها می‌توانند اطلاعات را در ذهن دانش‌آموزان حفظ کنند.

#### ۲. تسلط بر حفظ:

حتی هنگام ورق زدن صفحات نت، نوازندگان به طور مداوم با استفاده از حافظه خود، کار را به بهترین نحو انجام می‌دهند، و این نشان دهنده این است موسیقی می‌تواند در افزایش مهارت ذخیره‌سازی و حفظ به دانش‌آموزان در آموزش و پرورش و فراتر از آن کمک کند. (قیطاسی، 1396)

#### ۳. دانش‌آموزان می‌آموزند که کار خود را بهبود ببخشند:

یادگیری موسیقی باعث ارتقاء مهارت‌ها می‌شود و دانش‌آموزان می‌خواهند که به جای کار متوسط، کار خوب انجام دهند. این تمایل می‌تواند برای همه ابعاد تحصیلی اعمال شود.

#### ۴. افزایش هماهنگی:

دانش‌آموزانی که با آلات موسیقی کار می‌کنند می‌توانند هماهنگی دست و چشم خود را بهبود بخشند. درست مثل ورزش یا بازی. کودکان هنگام کار کردن با ابزار آلات موسیقی می‌توانند مهارت‌های حرکتی را توسعه دهند.



#### ۵. حس موفقیت:

یادگیری نواختن قطعات موسیقی بر روی یک ابزار جدید می تواند یک هدف چالش برانگیز اما قابل دستیابی باشد. دانش آموزانی که حتی کوچک ترین هدف را در موسیقی تجربه می کنند قادر به افتخار به دستاوردهای خود خواهند بود.

#### ۶. بچه ها در مدرسه مشغول به تحصیل هستند:

یک موضوع لذت بخش مانند موسیقی می تواند بچه ها را سرگرم کند و در امور مدرسه شرکت دهد، به نظر می رسد که نوازندگان دانش آموز در مدرسه به مطالعه در موضوعات دیگر علاقه مندتر باشند.

#### ۷. موفقیت در جامعه:

موسیقی می تواند توانایی ها و شخصیت را شکل دهد. دانش آموزان گروه و یا ارکستر احتمال کمتری برای مصرف مواد در طول عمرشان وجود دارد. آموزش موسیقی می تواند تا حد زیادی به توسعه فکری کودکان کمک کند.

#### ۸. توسعه احساسی:

دانش آموزان موسیقی می توانند بیشتر از لحاظ احساسی توسعه یافته و با همدلی نسبت به دیگر فرهنگ ها تمایل داشته باشند که عزت نفس بالاتری داشته باشند و در مقابله با اضطراب بهتر عمل می کنند. (قیطاسی، ۱۳۹۶)

#### بررسی تاریخچه ای کوتاه از موسیقی درمانی

امروزه موسیقی درمانی به یکی از رشته های مهم دانشگاهی تبدیل شده است و چنان گسترش یافته است که حتی از این روش بهره وری گیاهان و حیوانات را نیز افزایش داده اند. موسیقی با دستگاه شنوایی سروکار ندارد موسیقی حتی با مغز انسان نیز سروکار ندارد، بلکه با حقیقتی سروکار دارد که تمامی موجودیت آدمی سعادت و شقایط دنیوی گذرا و اخروی جاودان خود را از آن او می داند و آن «نفس» یا «روح یا شخصیت جاودانی اوست (اندر روز ۱۳۸۲)

اصلی ترین دلیل برای اهمیت پرداختن به موسیقی ارتباط و اثرگذاری موسیقی بر روح و نفس انسان موسیقی از هر نوع و به هر مقدار و شکل آن صدا، آهنگ، صدا با آهنگ و... تأثیر مستقیم و فوق العاده ای بر روح آدمی دارد. البته نباید فراموش کرد همان طور که یک موسیقی زیبا و دلنشین روح و روان آدم را صیقل می دهد، به همان میزان موسیقی ناموزون و نامطبوع اثر مخرب در روان آدمی بر جای می گذارد.

در یونان قدیم ارتباط نزدیکی بین موسیقی و شفا وجود داشت این همبستگی به یکی از خدایان یونان (آپولو) شخصیت و شکل داده است. آپولو هم خدای موسیقی و هم خدای طب بوده است. یونانیان معتقد بودند امراض نتیجه هارمونی در وجود فرد است و موسیقی با قدرت روحی و اخلاقی خود میتواند با برگرداندن هارمونی و نظم در بدن سلامتی را فرد مورد استفاده به ارمغان می



آورد. پژوهشهای انجام . م شده نشان می دهد که غده تالاموس به عنوان مهم ترین غده در مغز انسان محرک های صوتی را به وسیله سیستم های عصبی دریافت و در کنار حافظه و تخیل به آنها پاسخ میدهد و غده هیپوفیز نیز که از غده تالاموس فرمان دریافت میکند به محرک های صوتی موزون پاسخ می دهد و موجب بروز ترشحاتی میشود که نتیجه آن آزادسازی ماده ای آرام بخش به نام آندروفین است. با توجه به اینکه مهم ترین اثر ماده مزبور تسکین درد انسان است به سادگی می توان به ارزش موسیقی درمانی پی برد که عملاً موجبات آزاد سازی آندروفین که علاوه بر تسکین درد موجب انبساط و شادی را در انسان فراهم می آورد . (صالحی و جلالی، 1390)

تحقیقاتی که توسط کولن در سال ۱۹۹۲ در بخش مراقبتهای ویژه تست جرج لندن صورت گرفته است نشان میدهد که موسیقی به میزان قابل توجهی در تسکین و تقلیل وضعیت بحرانی بیماران که در بخش ICU بستری بوده اند تأثیر داشته است. ثابت شده که سیستم اعصاب انسان به محرک های موزیکال پاسخ میدهد. موسیقی درمانی یک فرایند فعال است. به خاطر داشته باشیم انرژی در پی اندیشه می آید هر کجا فکر باشد، انرژی هم وجود دارد. برای بهتر گوش کردن موسیقی دو مطلب را باید به خاطر سپرد: ۱. صدای موسیقی در حدی باشد که انسان با آن راحت باشد و ۲ خود را باید تسلیم موسیقی کرد .(صالحی و جلالی، 1390)

12

آنچه در استفاده از موسیقی مطرح است انتخاب مناسب نوع موسیقی با توجه به روحیه فرد است بیشترین تأثیر را در موسیقی هایی میتوان دید که برای فرد مفهومی داشته باشد و با وضعیت روحی فرد همخوانی داشته باشد. از این رو یکی از زیباترین و جذاب ترین موسیقی ها برای مسلمانان صدای دلنشین قرآن است .

### موسیقی درمانی چیست؟

از ابتدای تاریخ بشر موسیقی را برای شفای بیماران استفاده می کرده است. برای مثال ریتم طبل در مراسم شفا بخش جادوگران و درمانگران نقش مهمی داشته است. ارسطو می گوید: از موسیقی می توان در بسیاری از شئون زندگی، تربیت، سرگرمی، درمان، خوشگذرانی و تبدیل احساسات و عواطف استفاده کرد .

فازابی موسیقی را با ۳ خاصیت مطرح می ساخت احساس انگیز، نشاط انگیز و خیال انگیز، موسیقی تحت شرایطی هر ۳ خصوصیت را داراست. نغمه های موسیقی بر حسب ترکیب فواصل و ریتم دارای ارتعاشات خاصی هستند که با تحریک ارتعاشات سلول های عصبی احساس و انگیزه ای را تقویت تضعیف یا منتقل می سازد . موسیقی درمانی برای تسکین ناراحتی های هیجانی و جسمی استفاده می شود. موسیقی به عنوان یک درمانگر مجرب و کارآزموده خدمات فردی را برای بیماران مهیا می کند. موسیقی درمانی آسایش لازم را فراهم میکند و از اضطراب و افسردگی می کاهد . اگر چه فواید درمان با موسیقی از دوران قبل مطرح بوده است، اما تا قبل از اینکه در قرن اخیر به عنوان یک رشته تخصصی شناخته شود خوب معرفی نشده است. به گفته پژوهشگران مرکز پزشکی نیویورک شنیدن موسیقی های کلاسیک و حتی جاز موجب کاهش اضطراب و افزایش تحمل درد بیماران میشود. دو سازمان حرفه ای در ارتباط با در رفتار کودک در مقایسه با سایر شیوه های دیگر از جمله دارو درمانی موفق تر بوده و بیش از هر روش دیگری در تبدیل رفتارهای کودک مؤثر است، اگرچه در مورد نقص های ارگانیک نیز نباید نقش



موسیقی را از نظر دور داشت. مهم ترین ویژگی ارتباطی موسیقی، جنبه غیر کلامی آن است که میتواند در درمان اهمیت اساسی داشته باشد. موسیقی واسطه با ارزشی برای ایجاد ارتباط مجدد با واقعیت در مورد افرادی است که از واقعیت و اجتماع بریده اند بیماران اسکیزوفرنی موسیقی نوعی محرک احساسی قوی و تجزیه ای چند حسی است. برای مثال کسب موفقیت در فعالیتهای موسیقایی می تواند احساس ارزش فردی را تقویت کند. به علاوه موسیقی به عنوان انتقال دهنده اطلاعات انتقال دهنده تقویت کننده ها و زمینه ای برای یادگیری و انعکاس مهارت ها نیز می تواند مورد استفاده قرار گیرد. (صالحی و جلالی، 1390)

بررسی علمی هر پدیده در جهان منوط به شناخت اجزا و عناصر تشکیل دهنده و سیستم های لازم و متعادل در میان آنها و نیز بررسی طرز قرار گرفتن هر یک از اجزا و نسبت روابط و وظایف آنها با یکدیگر است. در مبحث موسیقی درمانی که دو جنبه موسیقایی و پزشکی در آن مطرح است داشتن اطلاعاتی جامع برای درک و دریافت موسیقی روان شناسی موسیقی تئوری موسیقی تاریخ موسیقی و همچنین شناخت دقیق جوانب مختلف جسمی و روانی انسان از دیدگاه علوم فیزیولوژی (کار کرد صحیح بدن) و پاتولوژی (آسیب شناسی) برای موسیقی - درمانگر الزامی است .

## تکنیک ها و روشهای موسیقی درمانی

13

### ۱- شنیدن موسیقی به طور غیر

در این روش بیشتر بیماران موسیقی دلخواه خود را میشنوند و در مواردی می توانند از هدفون استفاده کنند و اجازه دارند صدای ضبط را کنترل و نوار را دستکاری کنند. کاهش درد و اضطراب و استرس ناشی از بیماری و استفاده کمتر از داروهای بی حسی و یا کاهش عوارض جانبی داروها و در نهایت کوتاه کردن مدت استفاده از دارو و بستری شدن از هدف های عمده درمانی در این روش است. (صالحی و جلالی، 1390)

انتخاب موسیقی مورد علاقه بیمار بر اساس تجربیات روحیات منش و خلق و خوی وی معمولاً با برانگیخته شدن خاطراتی همراه خواهد بود که قبلاً تجربه شده و تهییج این خاطرات خود موجب تحریکاتی هیجانی در سیستم های خود آگاه و ناخودآگاه عصبی و مغزی می شود و پیامدهای مختلفی را بر جای خواهد گذاشت که باید توسط متخصص این رشته یعنی موسیقی - درمانگر تا رسیدن به هدفهای نهایی پیگیری و کنترل شود و تداوم داشته باشد. (صالحی و جلالی، 1390)

### 2- همکاری فعال در فعالیتهای موسیقایی

در این روش بیماران برای هماهنگی عضلانی و تنفسی به انجام تمرینات مناسب ریتمیک می پردازند و از موسیقی برای حرکات بدنی خواندن و نواختن استفاده می کنند. برای مثال سازهای بادی برای افزایش گنجایش ریه ها مورد استفاده قرار میگیرد. در این روش از ریتم و سبک موسیقی مناسب با نیازهای بیماران استفاده میشود به عنوان مثال موسیقی محرک برای حرکات قوی و موسیقی آرام برای انجام حرکات روان و سیال به کار می رود . در موارد دیگر به تمرین تمرکز بر روی عناصر و اجزای موسیقی از طریق شنیدن توصیه شده است. هدفهای عمده درمانی که از این روش حاصل شده اند عبارتند از: کاهش درد همراه با حرکات



ریتمیک افزایش توانایی های حرکتی، افزایش قدرت و مدت حرکت در نارساییهای عضلانی افزایش گنجایش تنفسی و غیره (صالحی و جلالی، 1390)

### 3- موسیقی و مشاوره

در این روش از موسیقی برای بحث و گفت و گو و یادآوری خاطرات بیماران به منظور افزایش مکالمه مثبت و ارتباط نزدیک با یکدیگر استفاده شده است. ترغیب بیشتر بیماران به شروع گفت و گو در بحث های موسیقایی و سخن گفتن پیرامون هر چیزی جز بیماری بر عمل و سازگاری بیماران با شرایط بیمارستانی می افزاید. هدف عمده این روش کاهش استرس ها نگرانی ها و ترسهای ناشی از بیماری و جراحی و افزایش ارتباطات بین فردی و ایجاد آرامش و امیدواری در بیماران است .

### 4- موسیقی و رشد

در این روش عمدتاً از موسیقی به عنوان محرک تقویت کننده استفاده می شود و بدین وسیله افراد مختلف به ویژه کودکان را به انجام تمرینات موزیکال ترغیب می کنند که تقویت رفتارهای خاص به یادگیری می انجامد. هدف عمده این روش، افزایش یادگیری و توان بخشی بیماران و جلوگیری از واپس روی رشدی است .

### بحث و نتیجه گیری

مطالعات دانشمندان نشان می دهد کودکانی که قبل از سن ۷ سالگی به تمرین موسیقی می پردازند، دارای هوش بهتری هستند که این روند تسریع هوش آنها با بزرگ تر شدنشان همچنان ادامه خواهدداشت. اما نکته جالب تر اینجاست که وقتی شما به یادگیری یک ابزار موسیقی می پردازید درگیر چالشی می شوید که مدام و مدام در زندگی تان ادامه خواهدداشت. مهارت موسیقی نیاز به تمرین و استمرار دارد و این استمرار کودک شما را همزمان با بزرگ شدن دنبال می کند و به او قدرت رویارویی با چالش های زندگی را خواهدداد. یکی از بزرگ ترین مزایایی که استفاده از موسیقی برای کودکان به همراه می آورد تقویت اعتماد به نفس در آنهاست. وقتی کودک قادر به نواختن یک ساز باشد و بتواند در خلال نواختن شعر کوتاهی را نیز بخواند احساس غرور خاصی کرده در نتیجه به خود و توانایی هایش ایمان پیدا خواهدکرد. این اتفاق اعتماد به نفس خوبی را در او خواهد پروراند. علاوه بر این نواختن یک آلت موسیقی حس جسارت و شجاعت را در کودک پرورش خواهدداد چون مطمئناً مواقعی پیش خواهدآمد که او در مقابل شما و یا دوستان و اقوام به هنرنمایی پردازد و در نتیجه چنین کودکی هرگز تبدیل به یک فرد کم رو نخواهدشد.

در مقاله ای که بررسی شد، نتایج نشان داد که استفاده از موسیقی و صدا در تدریس دوره ابتدایی می تواند تاثیر مثبتی بر عملکرد تحصیلی و رشد شناختی کودکان داشته باشد. همچنین، نقش موسیقی درمانی در کاهش اضطراب کودکان نیز مورد بطحیح واقع شد. این نتایج نشان می دهد که از طریق استفاده از موسیقی و صدا می توان بهبود موارد مختلفی مانند تمرکز، حافظه، تنظیم هیجانی و کاهش اضطراب در کودکان دست یافت. از این رو، توجه به استفاده از این روش ها در محیط تدریس و درمانی کودکان بسیار حائز اهمیت است و می تواند به بهبود کیفیت زندگی آنان کمک کند.



## منابع

- یوسف وند، فرشته، شریفی، مسعود، محمدی، علی، فرازی، مرتضی، بررسی اثربخشی موسیقی درمانی بر کاهش اضطراب در کودکان دارای لکنت، کنگره سراسری روان شناسی کودک و نوجوان، 1391. دوره 1
- آتشبار، مسعود، آهنگر، محمد، باباپور، ناصر، اثربخشی موسیقی درمانی بر اضطراب تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی، هفتمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش، 1401
- ربیعی، محمدرضا، کاظمی، شیدا، کاظمی، شیما، تاثیر موسیقی بر میزان اضطراب کودکان بستری، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، 1386. دوره 9
- آقاجانی، علیرضا، فروغی، محسن، امینی، محمد، موسیقی و اثر بخشی آن بر سلامت روان، پنجمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم، 1402
- صالحی امیری، رضا، جلالی، محمدمهدی، بررسی تأثیر موسیقی بر سلامت جسم و روان بر اساس مدل فازی، راهبرد اجتماعی فرهنگی سال اول زمستان 1390 شماره 1
- قائدی، یحیی؛ سمیه، دهمرده؛ و پودینه، زهرا. بررسی رابطه خودکارآمدی و سلامت روان بر خلاقیت دانش آموزان (مطالعه موردی: دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان زاهدان، همایش بین المللی روانشناسی و فرهنگ زندگی، استانبول، موسسه سفیران فرهنگی مبین. 1394.
- بهجت، ناصح، ابراهیمی، حسین، رستم زاده، تاثیر موسیقی پاپ و سبک زندگی غربی بر میزان یادگیری و انگیزشی دانش آموزان پایه هشتم شهر ارومیه در چهار سال اخیر، فرشید، دومین کنفرانس روانشناسی و علوم تربیتی، 1401.
- رجبی، محمود (1380) انسان شناسی، قم: مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- افروشه، رضا، تحلیل رفتار دنباله توزیع و فراوانی رویدادهای فرین ایستگاه های منتخب غرب ایران، فضای جغرافیای، 1370.
- ساروخانی، باقر، سلطان پور، اکبر، عربستنی، مهرداد، تحلیل عناصر هویت فرهنگی فردی-زمینه ای در تکوین و پایداری هویت قوم ترک های آذربایجان ایرانی، 1400.
- نصر، تورج، تحلیل عناصر هویت فرهنگی فردی-زمینه ای در تکوین و پایداری هویت قوم ترک های آذربایجان ایرانی، راهبردهای آموزشی، 1398.
- پیوسته گر مهرانگیز، موسوی، سیده افروز، تاثیر آموزش مهارت خودتنظیمی بر شادکامی، راهبردهای یادگیری و باورهای انگیزشی دانش آموزان، مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، 1393.
- سالاروند، مبین، بررسی تاثیر موسیقی و صدا در بهبود توانمندی های شناختی دانش آموزان با اختلال یادگیری شهرستان دورود، ششمین همایش ملی فناوری های نوین در تعلیم و تربیت، روانشناسی و مشاوره ایران، 1402