

بررسی ارتباط بین موسیقی و میزان اضطراب در دانش  
آموزان دبیرستان های تلاش شهرستان بجنورد 1387

محمد واحدیان<sup>1</sup>  
پروین محمدزاده<sup>2</sup>  
خلیل رستمی<sup>3</sup>

#### چکیده

ضریب انحراف پذیری موسیقی از تمام هنرها بیشتر است، ضمن آنکه جوانان عمده ترین مصرف کنندگان موسیقی که تولید کننده هم می‌باشند؛ به مصرف موسیقی تمایل دارند و بدان پایبند هستند. نغمه‌های موسیقی بر حسب ترکیب فواصل و ریتم دارای ارتعاشات خاصی هستند که با تحریک ارتعاشات سلولهای عصبی احساس و انگیزه‌ای را تقویت و یا منتقل می‌سازند. در عرصه موسیقی در دنیا سبک‌های بسیاری ابداع شده اند، خصوصیات و اثرات این سبکها بر سلامتی و ذهن و روان بسیار متفاوت می‌باشد. اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه جوامع، به عنوان یک پاسخ مناسب و سازگار تلقی می‌گردد. در جریان رشد، کودکان و نوجوانان طیف وسیعی از اضطرابها را تجربه می‌کنند. روش کار: این پژوهش یک مطالعه توصیفی است که به منظور بررسی ارتباط بین موسیقی و اضطراب در بین دانش آموزان انجام شده است. برای 445 دانش آموز (232 پسر و 208 دختر) از دبیرستان‌های تلاش پرسشنامه موسیقی و پرسشنامه اضطراب صفت-حالت اَشپیل برگر در دبیرستان و کلاس‌های درس دانش‌آموزان تکمیل شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون آماری تی تست و کای دو استفاده شده است.

نتایج: میزان علاقه مندی به موسیقی در دانش آموزان زیاد ولی میزان آشنایی کم و متوسطی با موسیقی برخوردارند. رابطه بین میزان علاقه مندی به موسیقی و اضطراب حالت و صفت در پسران معنی‌دار می

---

<sup>1</sup> عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

<sup>2</sup> کارشناس بهداشت عمومی

<sup>3</sup> مدرس هنری

بررسی ارتباط بین موسیقی و میزان اضطراب در ...  
باشد، و آشنایی با موسیقی با اضطراب صفت در دختران  
رابطه معنی‌دار آماری دارد.

کلید واژه‌ها  
موسیقی، اضطراب، دانش آموز

مقدمه

موسیقی همچون هنر برخاسته از لایه‌های درونی درون آدمی و بلکه یک نیاز روحی است و مانند هر هنری می‌تواند مبتذل یا متعهد باشد (فغفور مضربی، 1386). آنچه باعث گشته تا موسیقی بیش از هر هنر دیگری در متن زندگی انسانها مطرح باشد و محل اعتناء و علاقه آنها قرار گیرد، ناشی از ویژگی منحصر به فردی است که همان نیز وجه غیر هنری به آن بخشیده است. موسیقی تا حد چشمگیری آمادگی و استعداد تغییر جایگاه (از هنر تا وسیله تفریح و سرگرمی) را دارند. این چنین آمادگی و قابلیت در موسیقی به حداکثر ممکن وجود دارد. اگر چنین خاصیتی را اصطلاحاً خاصیت انحراف پذیری بنامیم، بی تردید باید گفت که ضریب انحراف‌پذیری موسیقی از تمام هنرها بیشتر است. البته روشن است که این خاصیت نه تنها نشانه عیب و نقصی در هنر موسیقی نیست بلکه نشانه لطافت ذاتی آن است (تجریشی، 1371).

نغمه‌های موسیقی بر حسب ترکیب فواصل و ریتم دارای ارتعاشات خاصی هستند که با تحریک ارتعاشات سلولهای عصبی احساس و انگیزه‌ای را تقویت و یا منتقل می‌سازند. ریتم و ملودی دو رکن اساسی موسیقی می‌باشند؛ کار اصلی ریتم، تحریک و تهییج احساسات است که انرژی روانی را تولید می‌کند و انرژی این تحریک با کمک ملودی به جریان می‌افتد. ملودی در ایجاد نوع احساس و ریتم در شدت و سرعت و یا سستی و رخوت آن نقش موثری دارد. برخی از ملودی‌های غمگین و حزین، برخی ملایم و آرام بخش، تعدادی هیجانی و بیقرار و بعضی شاد و فرحبخش هستند که این احساسات بستگی

### پژوهشنامه تربیتی

به فواصل فیزیکی و ترکیب اصوات دارد. (روانشناسی تم‌های موسیقی).

جوانان به عنوان عمده‌ترین مصرف‌کنندگان موسیقی بر حسب علایق شان می‌توانند اعضای خرده فرهنگ یا خرده فرهنگ‌هایی تلقی گردند که به مصرف موسیقی تمایل دارند و بدان پایبند هستند. متغیرهای سرمایه فرهنگی و تمایزهای طبقاتی در مصرف موسیقی نقش ایفا می‌کنند اما شرایط جامعه جدید به سایر متغیرها نیز اجازه داده است تا بر ذائقه‌ها تأثیر بگذارند. بخشی از شرایط جامعه جدید نیز تولید و توزیع موسیقی در قالب‌های متنوع به صورت گسترده است. شرایط طبقات اجتماعی در ایران که فاقد ثبات و همچنین شکل‌گیری در فرایندی تاریخی هستند نیز به این مسئله دامن می‌زند. (فاضلی، 1384)

در نگرش کلی متوجه می‌شویم درصد بالایی که نزدیک به حدود 95% کل آثار تولید شده در هر نوع موسیقی شامل موسیقی مردم پسند می‌باشد؛ در زمینه موسیقی جدی (عالمانه) حدود 5% باقی می‌ماند. موسیقی که نتواند در جایگاه علمی و عالمانه و یا متعالی و یا فاخر خود قرار گیرد مسلماً مسائل جدی هم چون فرهنگ سازی و حفظ هویت آن و سلامت جامعه را در بر نخواهد داشت و نتیجه‌ای جز بدبینی و افسردگی و ناامیدی و اضطراب به بار نخواهد آورد. زیرا تناسب و تعادلی منطقی و عادلانه بین موسیقی جدی و عامه پسند برقرار نشده است. (کیانی، 1382)

در عرصه موسیقی در دنیا شبکه‌های جدیدی بسیاری ابداع شده‌اند (هم چون راک و انواع متال) هر چند در ایران هنوز به صورت رسمی اجازه تولید اثر در زمینه‌ها داده نشده است؛ اما شبکه‌های زیرزمینی در این زمینه فعال‌اند؛ و جز آن آثار تولید شده در خارج از کشور به راحتی از مرزها داخل می‌شوند.

بررسی ارتباط بین موسیقی و میزان اضطراب در ...  
متاسفانه هیچ منبع معتبری در مورد میزان مصرف و تولید این گونه موسیقی‌ها در داخل از کشور وجود ندارد. خصوصیات و اثرات این سبک‌ها بر سلامتی و ذهن و روان بسیار متفاوت با سبک‌های قدیمی‌تر می‌باشد که با توجه به خصوصیات هر سبک می‌توان پیش‌بینی نمود ولی از لحاظ علمی بررسی نشده است. (قاسمی، 1385)

شادابی، نشاط و احساس خوشبختی یکی از موهبت‌های الهی است که در سایه تندرستی و سلامت روانی به انسان‌ها اعطا شده است، علاوه بر آن، سلامت روانی یکی از مهمترین عوامل موثر در ارتقا و تکامل انسان‌ها محسوب می‌شود. کاپلن سلامت روانی را شامل سازگاری مداوم با شرایط متغیر و تلاش برای تحقق اعتدال بین تقاضاهای درونی و الزامات محیط در حال تغییر می‌داند. همانطور که در تعاریف مشاهده می‌شود، شخصی که بتواند با محیط خود خوب سازگار شود، از نظر سلامت روانی بهنجار خواهد بود. این شخص با تعادل روانی، مقابل ناکامی‌های اجتناب ناپذیر زندگی مقاومت خواهد داشت (فرح‌بخش، 1386).

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه جوامع، به عنوان یک پاسخ مناسب و سازگار تلقی می‌گردد. فقدان اضطراب یا اضطراب بیمارگونه ممکن است ما را با مشکلات و خطرات زیادی مواجه سازد (لشکری‌پور، 1385). در جریان رشد، کودکان و نوجوانان طیف وسیعی از اضطراب‌ها را تجربه می‌کنند گاه این اضطراب‌ها از آنچنان شدتی برخوردارند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می‌سازد. بندرت اتفاق می‌افتد که در خلال فرایند نوجوانی بحران‌های اضطراب مشاهده نگردد، گاهی این اضطراب‌ها به طور ناگهانی و زمانی به صورت تدریجی ظاهر می‌شود (شعیری، 1383). اضطراب مرضی که به منزله منبع شکست و سازش نایافتگی به شمار می‌رود و طیف وسیعی از اختلال‌های شناختی و بدنی تا ترس‌های غیر موجه و وحشتزدگی را شامل

### پژوهشنامه تربیتی

می‌شود و فرد را از بخش عمده‌ای از امکاناتش محروم می‌کند. (لشکری‌پور، 1385) اضطراب یکی از شایعترین اختلالاتی است که در مقابل ناسازگاری‌های اجتماعی بروز می‌کند و احتمال بروز آن در بین نوجوانان که به دنبال هویتیابی و تصمیم‌گیری برای آینده زندگی خود و انتخاب رشته تحصیلی هستند افزایش می‌یابد. شیوع اضطراب آشکار در بین دانش‌آموزان دبیرستانی حدود 15 درصد و اضطراب پنهان حدود 21 درصد گزارش شده است (مشکانی، 1377). بدیهی است که به منظور دستیابی به عملکرد مثبت، شیوه‌های درمانگری مختلفی در قلمرو اضطراب به کار رفته است موسیقی درمانی شکلی از هنر بسیار انعطاف‌پذیر است که به درمان بیماران مبتلا به اختلالات روانی کمک می‌کند، ماهیت انعطاف‌پذیر و حمایت‌کننده موسیقی درمانی، محیطی راحت، غیر تهدیدکننده و خلاق برای فرد مبتلا به اختلال روانی ایجاد می‌کند (مک‌کای).

### روش

این مطالعه با روش توصیفی به بررسی ارتباط بین میزان علاقه مندی به موسیقی و میزان آشنایی با موسیقی بر میزان اضطراب صفت-حالت در دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی می‌پردازد. جامعه مورد مطالعه کلیه دانش‌آموزان که در دبیرستان‌های دخترانه و پسرانه تلاش شهرستان بجنورد مشغول به تحصیل می‌باشند، است.

در این پژوهش بعد از کسب اطلاع از تعداد دانش‌آموزان در هر پایه و رشته در هر دو دبیرستان که زیر نظر آموزش و پرورش اداره می‌شوند، برای تمامی دانش‌آموزان پرسشنامه اضطراب حالت-صفت اشیپیل برگر به همراه پرسشنامه موسیقی و اطلاعات جمعیت شناختی در دبیرستان و کلاس درس دانش‌آموزان تکمیل شدند.

بررسی ارتباط بین موسیقی و میزان اضطراب در ...  
پرسشنامه استاندارد اضطراب حالت-صفت اشپیل برگر که در سال 1970 توسط اشپیل برگر و همکاران طراحی گردید. اعتبار اضطراب آشکار 0/889 و اضطراب پنهان 0/864 اندازه‌گیری شده و درجه روایی آزمون اضطراب آشکار 0/643 و اضطراب پنهان 0/612 می‌باشد.

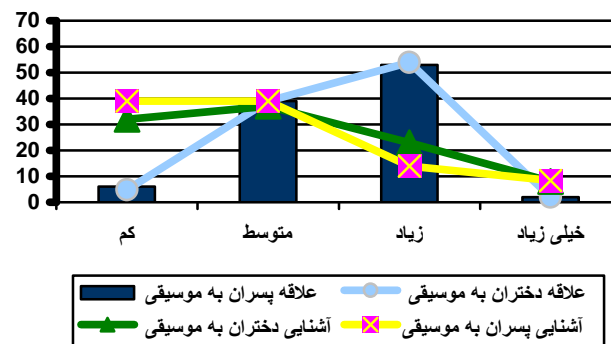
پرسشنامه موسیقی که توسط محقق طراحی شده است شامل سئوالات جمعیت شناختی و 10 سؤال بر مبنای لیکرت که علاقه به موسیقی را اندازه‌گیری می‌کند و 5 سؤال تشریحی که میزان آشنایی با موسیقی را می‌سنجد، می‌باشد. این پرسشنامه پس از روایی و پایایی در جامعه مورد پژوهش توزیع شده است.

جهت دستیابی به نتایج و یافته‌های پژوهش ابتدا پرسشنامه‌ها کد گذاری شدند، سئوالات تشریحی پرسشنامه موسیقی نمره دهی شدند و سپس تمامی داده‌ها به نرم افزار آماری spss وارد و مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند. در تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار استنباطی برای تعیین ارتباط بین متغیرها استفاده گردید. بدین ترتیب که برای آزمودن ارتباط بین علاقه مندی به موسیقی، آشنایی با موسیقی با میزان اضطراب حالت-صفت از آزمون آماری کای دو استفاده شد. معیار سنجش برای هر کدام از اضطراب حالت-صفت پرسشنامه 20 سئوالی بود که با مقیاس چهار درجه ای لیکرت درجه بندی می‌شود. پس از جمع بندی نمرات در هر پرسشنامه، نمرات اضطراب طبقه بندی شدند؛

در این مطالعه که تعداد 445 دانش آموز (208 دختر و 237 پسر) پایه‌های اول و دوم دبیرستان شرکت داشتند، با توجه به اینکه میانگین میزان اضطراب دختران و پسران با هم اختلاف دارند، آنالیز داده‌های دختران و پسران به صورت جدا صورت گرفته است.

با توجه به نمودار (شماره 1) توزیع فراوانی میزان علاقه مندی به موسیقی، میزان آشنایی با موسیقی در دختران و پسران دانش آموز را نشان می‌دهد؛ میزان آشنایی با موسیقی در دانش آموزان کم و متوسط می‌باشد و میزان علاقه مندی دانش آموزان به موسیقی متوسط و زیاد است.

نمودار شماره 1



بررسی ارتباط بین موسیقی و میزان اضطراب در ...  
 جدول (شماره 1) - توزیع فراوانی میزان علاقه به موسیقی برحسب نتیجه  
 آزمون اضطراب  
 حالت اشپیل برگر در دانش آموزان دبیرستان های تلاش شهرستان  
 بجنورد سال 1387

علاقه به موسیقی جنس اضطراب حالت		کم		متوسط		زیاد		خیلی زیاد		کل	
نسبتاً خفیف	نسبتاً شدید	نسبتاً خفیف	نسبتاً شدید	نسبتاً خفیف	نسبتاً شدید	نسبتاً خفیف	نسبتاً شدید	نسبتاً خفیف	نسبتاً شدید	نسبتاً خفیف	نسبتاً شدید
نسبتاً خفیف	نسبتاً شدید	3	30	20	25	25	22	1	25	49	23
نسبتاً خفیف	نسبتاً شدید	7	70	50	63	70	62	3	75	130	63
نسبتاً خفیف	نسبتاً شدید	0	0	9	11	17	15	0	0	26	12
کل		10	4/9	79	38	11	2	4	1	205	100
نسبتاً خفیف	نسبتاً شدید	0	0	3	3/3	15	12	1	25	20	8/6
نسبتاً خفیف	نسبتاً شدید	12	85	69	75	78	63	2	50	161	69
نسبتاً خفیف	نسبتاً شدید	2	14	19	20	29	23	1	25	51	22
کل		14	6	91	39	12	2	4	1	232	100

همانطور که جدول (شماره 1) نشان می دهد بیش از نیمی از دختران دانش آموز علاقه زیاد به موسیقی دارند و همچنین بیش از نیمی از دختران دانش آموز اضطراب نسبتاً شدید دارند؛ ولی بین میزان علاقه به موسیقی و اضطراب حالت در دانش آموزان دبیرستان دخترانه تلاش ارتباطی وجود ندارد. همچنین دو سوم از پسران دانش آموز اضطراب نسبتاً شدید دارند و نیمی از آنان علاقه زیاد به موسیقی دارند؛ همچنین بین علاقه مندی به موسیقی و نتیجه آزمون اضطراب حالت اشپیل برگر در دانش آموزان دبیرستان پسرانه تلاش رابطه معنی داری وجود دارد.

همانطور که جدول (شماره 2) نشان می دهد دو سوم از دختران دانش آموز اضطراب نسبتاً شدید دارند و نیمی از آنان علاقه زیاد به موسیقی



پژوهشنامه ترییتی

دارند؛ همچنین بین میزان علاقه مندی به موسیقی و اضطراب صفت در دانش آموزان دبیرستان دخترانه تلاش ارتباط آماری معنی داری وجود ندارد. و نیز بیش از نیمی از پسران به موسیقی علاقه زیاد دارند و کمتر از 10٪ دانش آموزان دبیرستان پسرانه تلاش به موسیقی علاقه کمی را اعلام کرده اند. و نیز نیمی از دانش آموزان در تست اضطراب صفت اشپیل برگر میزان اضطراب نسبتاً شدید

جدول (شماره 2)-توزیع فراوانی میزان علاقه به موسیقی برحسب نتیجه آزمون اضطراب صفت اشپیل برگر در دانش آموزان دبیرستان تلاش شهرستان بجنورد سال 1387

علاقه به موسیقی جنس اضطراب صفت		کم ت درصد		متوسط تعداد درصد		زیاد تعداد درصد		خیلی زیاد ت درصد		کل تعداد درصد	
دختر $X^2=7/8$ $P=0/25$	نسبتاًخفیف	5	50	16	20	22	19/1	0	0	43	21
	نسبتاًشدید	4	40	56	70	74	66/6	4	100	138	67/3
	شدید	1	10	8	10	15	13	0	0	24	11/7
	کل	10	4/9	80	39	111	54/1	4	1/95	205	100
پسر $X^2=14$ $P=0/02$	نسبتاًخفیف	2	14/3	8	8/8	19	15/3	1	25	30	12/9
	نسبتاًشدید	9	64/3	70	76/9	80	64/5	0	0	160	68/7
	شدید	3	21/4	13	14/3	24	19/3	3	75	43	18/5
	کل	14	6	91	39/1	124	53/2	4	1/71	233	100

را گزارش کرده اند، آزمون آماری کای دو رابطه معنی داری را بین علاقه به موسیقی و میزان اضطراب صفت در دانش آموزان پسر دبیرستان تلاش را نشان می دهد

بررسی ارتباط بین موسیقی و میزان اضطراب در ...  
 جدول (شماره 3) - توزیع فراوانی میزان آشنایی با موسیقی  
 برحسب نتیجه آزمون اضطراب حالت اشپیل برگر در دانش  
 آموزان دبیرستان دخترانه تلاش شهرستان بجنورد سال 1387

کل تعداد درصد		خیلی زیاد تعداد درصد		زیاد تعداد درصد		متوسط تعداد درصد		کم تعداد درصد		آشنایی با موسیقی اضطراب حالت
23/9	49	8/2	4	28/6	14	20/3	15	24/6	16	نسبتاً خفیف
63/4	130	64/7	11	59/2	29	64/9	48	64/6	42	نسبتاً شدید
12/7	26	11/8	2	12/2	6	14/9	11	10/8	7	شدید
100	205	8/3	17	23/9	49	36/1	74	31/7	65	کل
8/6	20	5/0	1	6/3	2	11/1	10	7/8	7	نسبتاً خفیف
69/4	161	75/0	15	65/6	21	62/2	56	76/7	69	نسبتاً شدید
22/0	51	20/0	4	28/1	9	26/7	24	15/6	14	شدید
100	232	8/6	20	13/8	32	38/8	90	38/8	90	کل

همانطور که جدول (شماره 3) نشان می دهد بیش از نیمی از دختران دانش آموز اضطراب نسبتاً شدید داشته اند و کمتر از نیمی از دانش آموزان از میزان آشنایی متوسطی با موسیقی برخوردارند؛ همچنین بین میزان آشنایی با موسیقی و اضطراب حالت در دانش آموزان دبیرستان تلاش ارتباط معنی دار آماری وجود ندارد. و نیز بیش از نیمی از پسران دانش آموزان اضطراب نسبتاً شدید داشته اند و کمتر از نیمی از دانش آموزان از میزان آشنایی متوسطی با موسیقی برخوردارند؛ همچنین بین آشنایی با موسیقی و اضطراب حالت در دانش آموزان دبیرستان پسرانه ارتباط آماری وجود ندارد.

**پژوهشنامه تربیتی**

جدول (شماره 4) - توزیع فراوانی میزان آشنایی با موسیقی برحسب نتیجه آزمون اضطراب صفت اشپیل برگر در دانش آموزان دبیرستان دخترانه تلاش شهرستان بجنورد سال 1387

کل تعداد درصد		خیلی زیاد تعداد درصد		زیاد تعداد درصد		متوسط تعداد درصد		کم تعداد درصد		آشنایی با موسیقی جنس اضطراب صفت	
21/0	43	0	0	28/6	14	14/9	11	27/7	18	نسبتاً خفیف	دختر X <sup>2</sup> =12/87 P=0/04
67/3	138	94/1	16	55/1	27	74/3	55	61/5	40	نسبتاً شدید	
11/7	24	5/9	1	16/3	8	10/8	8	10/8	7	شدید	
100	205	8/3	17	23/9	49	36/1	74	31/7	65	کل	
12/9	30	15/0	3	6/3	2	16/5	15	11/1	10	نسبتاً خفیف	پسر X <sup>2</sup> =11/50 P=0/07
68/7	160	65/0	13	56/3	18	67/0	61	75/6	68	نسبتاً شدید	
18/5	43	20/0	4	37/5	12	16/5	15	13/3	12	شدید	
100	233	8/6	20	13/7	32	39/1	91	38/6	90	کل	

همانطور که جدول (شماره 4) نشان می دهد بیش از نیمی از دختران دانش آموز اضطراب نسبتاً شدید داشته اند و کمتر از نیمی از دانش آموزان از میزان آشنایی متوسطی با موسیقی برخوردارند؛ همچنین بین آشنایی با موسیقی و اضطراب صفت در دانش آموزان دبیرستان دخترانه تلاش ارتباط معنی داری از نظر آماری وجود دارد. و نیز بیش از نیمی از پسران دانش آموز اضطراب نسبتاً شدید داشته اند و کمتر از نیمی از دانش آموزان از میزان آشنایی متوسطی با موسیقی برخوردارند؛ همچنین بین میزان آشنایی با موسیقی و اضطراب صفت در دانش آموزان دبیرستان پسرانه تلاش ارتباط معنی دار آماری وجود ندارد.

یافته ها پژوهش نشان می دهد که میزان علاقه مندی به موسیقی در بیش از 50 درصد نوجوانان دبیرستانی زیاد می باشد ولی میزان آگاهی و آشنایی از سبک های موسیقی در بیش از 60 درصد از دانش آموزان کم و متوسط می باشد. کانت در جامعه ای که موسیقی سازی (بدون شعر و ملودی، فقط آهنگ نواخته شده با ساز) رشد و توسعه یافته است، در مورد موسیقی می گوید: "موسیقی از همه هنرها مطبوعتر است ولی چون چیزی به ما نمی آموزد از تمام هنرها پست تر است" زیرا موسیقی سازی از بیان اندیشه عاجز است و توانایی آن در بیان احساس و عاطفه است نه در بیان اندیشه. به همین دلیل است که کانت می گوید موسیقی چیزی به ما نمی آموزد زیرا موسیقی اندیشه ای بر مفاهیمی معقول را به ما انتقال نمی دهد که قابل آموختن باشد. (تجریشی، 1371).

همچنین یافته ها نشان می دهند که بین میزان علاقه به موسیقی و اضطراب حالت در دانش آموزان دبیرستان دخترانه تلاش ارتباطی وجود ندارد، اما بین علاقه مندی به موسیقی و نتیجه آزمون اضطراب حالت اشپیل برگر در دانش آموزان دبیرستان پسرانه تلاش رابطه معنی دار آماری وجود دارد؛ هر چند بین میزان علاقه مندی به موسیقی و اضطراب صفت در دانش آموزان دبیرستان دخترانه تلاش ارتباط آماری معنی داری وجود ندارد اما رابطه معنی داری را بین علاقه به موسیقی و میزان اضطراب صفت در دانش آموزان پسر دبیرستان تلاش را وجود دارد. آشنایی با موسیقی و اضطراب صفت در دانش آموزان دبیرستان دخترانه تلاش ارتباط معنی داری از نظر آماری وجود دارد اما بین میزان آشنایی با موسیقی و اضطراب صفت در دانش آموزان دبیرستان پسرانه تلاش ارتباط معنی دار آماری وجود ندارد.

## پژوهشنامه تربیتی

مهمترین تأثیر موسیقی، تأثیر مثبت و منفی آن بر مغز است که نمی توان از آن چشم پوشی نمود. با گوش دادن به موسیقی حالات درونی افراد قابل تغییر بوده که البته میزان تغییرپذیری آن نسبت به شناخت و درک موسیقی افراد بستگی دارد. هرچه میزان شناخت موسیقی در افراد بالا بوده، میزان لذت تأثیرپذیری، تأثیرگذاری موسیقی نیز افزایش می یابد. سالهای اخیر نوع خاصی از موسیقی های سطحی و فاقد ارزشهای هنری تولید می شود که نه تنها تأثیر مثبت بر ذهن و روان نداشته بلکه تأثیرات منفی نیز دربردارد (تأثیر موسیقی بر ذهن).

همان طور که بیان شد بین میزان علاقه به موسیقی و میزان اضطراب رابطه معنی دار مستقیم برقرار می باشد و این لزوم توجه به موسیقی های مصرفی و مورد علاقه در نوجوانان را بیان می دارد. میزان علاقه مندی به موسیقی در بین نوجوانان دبیرستانی بسیار زیاد میباشد همچنین بر مبنای مطالعات جامعه شناسی جوانان عمده ترین مصرف کنندگان و تولید کنندگان موسیقی به شمار می آیند ولی آنچه قابل ذکر می باشد این است که این علاقه مندی منجر به کسب اطلاعات جامعتری در مورد سبکهای موسیقی و خصوصیات هر نوع سبک و همچنین ابزارهای موسیقی و یا سبک خواندن خواننده ای که روزانه به آهنگ آن گوش می دهند نمی شود. این آگاهی و آشنایی کم در کنار علاقه مندی زیاد اجازه هر نوع استفاده و یا سوء استفاده از موسیقی را هم در بین شنوندگان آن و هم در بین تولید کنندگان آن فراهم می آورد. این موضوع با گسترش و تنوع تکنولوژی دستگاه های ضبط و پخش صوت شدت بیشتری نیز می یابد. همچنین نباید از تأثیر و نفوذی که موسیقی بر جسم و روان و ذهن شنوندگان آن دارد، غافل شد. در حالی که 20 دقیقه شنیدن موسیقی در سبک کلاسیک می تواند میزان اضطراب را به طور معنی داری کاهش

بررسی ارتباط بین موسیقی و میزان اضطراب در ...  
دهد باید به اثرات روزانه گوش دادن به موسیقی‌های رایج و مورد علاقه نوجوانان در سبک‌های متنوع دیگر موسیقی نیز توجه نمود؛ شاید به راحتی نتوان جلوی ورود تولیدات موسیقی غیر مجاز را در جامعه گرفت ولی می‌توان در نظر داشت که افزایش آگاهی در مورد اثرات متنوع سبک‌های مختلف موسیقی می‌تواند به مصرف هدفمندتر موسیقی در جامعه و به ویژه در بین نسل نوجوان و جوان کشور کمک نماید. هر چند عرصه برای انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه بسیار گسترده می‌باشد اما سرعت رشد و تولیدات انواع موسیقی بسیار سریع‌تر می‌باشد، و این مسئله بیانگر لزوم توجه بیشتر به سیاست‌های حال حاضر جامعه را می‌رساند.

- حجت الاسلام دکتر فغفور مضربی. حمید (1386). "جستاری درباره موسیقی و معیارهای آن در اسلام" هنرهای زیبا، شماره 31.
- تجریشی حمید (1371)، مطرب عشق (مقدمه‌ای بر هر موسیقی کلامی آینده که به عنوان هنر عرضه می‌گردد)، مرکز نشر سمر.
- "روان شناسی تم‌های موسیقی" بانک مقالات علمی به زبان فارسی <http://www.academist.ir/?p=586>
- فاضلی. محمد (1384) "جامعه شناسی مصرف موسیقی" مطالعات فرهنگی و ارتباطات، سال اول شماره 4
- کیانی. محمد (1382)، "جایگاه معنوی موسیقی در وضعیت کنونی ایران" هنرهای زیبا، شماره 14.
- قاسمی، وحید، میرزایی، سید آیت‌الله، (1385). "جوانان و هنجارهای رسمی و غیررسمی موسیقی پاپ (پژوهشی در بین جوانان شهر اصفهان)" نامه علوم اجتماعی، شماره 28.
- فرح بخش سعید و همکاران (1386). غلام رضایی س. نیک پی ا. " بررسی بهداشت روانی دانشجویان در رابطه با عوامل تحصیلی " فصلنامه اصول بهداشت روانی ، سال هشتم ، بهار و تابستان 1386 ، شماره 33 و 34 .
- لشکری پور ک ، بخشایی نور م بررسی ارتباط بین اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر زاهدان در سال 1384 - " طبیب شرق ، سال هشتم ، شماره 4 ، زمستان 1385 .
- شعیری . محمد رضا و همکاران ، (1383). ملا میرزایی م و همکاران " مطالعه اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی با توجه به جنسیت و رشته تحصیلی در دانش آموزان دبیرستانی" ، دو ماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه شاهد ، سال یازدهم ، دوره جدید شماره 6 ، شهریور 1383
- مشکانی ، زهرا سادات ، (1377). بررسی شیوع اضطراب و عوامل موثر بر آن در دانش آموزان
- سال پنجم -

پژوهش ارتباط بین موسیقی و میزان اضطراب در ...  
دبیرستانی قاسم آباد اسلامشهر ، استاد یار گروه  
پزشکی اجتماعی ، مجله دانشکده پزشکی ، دانشگاه  
علوم پزشکی تهران 1377- صفحه 91  
- "تاثیر موسیقی بر ذهن" بانک مقالات علمی به  
زبان فارسی

<http://www.academist.ir/?p=582>

- Jody Mackay BMT, MTA "Music Therapy and Mental Health  
CAMT" [www.mtabc.com/examples/stress.htm](http://www.mtabc.com/examples/stress.htm)