

بررسی تلفیق دو روش موسیقی درمانی و تن آرامی بر پرخاشگری دانش آموزان پسر مقطع متوسطه

نویسندگان:

علی غلامی*^۱، کیومرث بشلیده^۲، عزیمه رفیعی^۱

۱- گروه مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران
۲- گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

Journal of Jahrom University of Medical Sciences, Vol. 11, No. 2, Summer 2013

چکیده:

مقدمه: افراد دارای پرخاشگری بالا به طور قابل ملاحظه ای مشکلات و فشارهای بیش تری را تجربه می کنند که به طور معناداری بر سلامتی فردی، شغلی، تحصیلی و فیزیکی آن ها تأثیر می گذارد. هدف از انجام این پژوهش بررسی تأثیر تن آرامی توأم با موسیقی بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان پسر بود.

روش کار: این پژوهش از نوع تحقیق آزمایشی با گروه های کنترل و آزمایش بود. جامعه آماری پژوهش، کلیه دانش آموزان پسر سال اول یک دبیرستان پسرانه در شهر اشکنان بود که به روش نمونه گیری خوشه ای تک مرحله ای انتخاب شدند. برای این کار ابتدا از میان کلیه شش مدرسه متوسطه شهر اشکنان به طور تصادفی یک مدرسه انتخاب و از میان پنج شعبه کلاس اول آن مدرسه، دو کلاس ۳۰ نفری به طور تصادفی یکی برای گروه کنترل و دیگری برای گروه آزمایش انتخاب شدند و پرسش نامه پرخاشگری AGQ توسط دو گروه تکمیل شد. سپس بعد از اجرای ۱۰ جلسه تن آرامی توأم با موسیقی (موسیقی باران عشق) برای گروه آزمایش، پس از آزمون برای هر دو گروه انجام و نتایج با کمک نرم افزار SPSS با هم مقایسه شدند. برای نبود هیچ گونه تماس بین دو گروه، جلسات در زمان تعطیلی مدارس اجرا شد.

یافته ها: نتایج نشان داد که تلفیق دو روش تن آرامی و موسیقی درمانی بر پرخاشگری دانش آموزان تأثیر گذاشته و باعث کاهش معنادار خشم و عصبانیت، تهاجم، توهین، لجبخت و کینه توزی آن ها شده است ($P < 0/001$).

نتیجه گیری: تلفیق دو روش تن آرامی و موسیقی درمانی در جهت کاهش پرخاشگری دانش آموزان موثر است.

واژگان کلیدی: تن آرامی، درمان، موسیقی، پرخاشگری

J Jahrom Univ Med Sci 2013; 11(2): 7-13

مقدمه:

خشم را در روابط انسانی نشان داده اند [۳]. این مسئله توجه متخصصان به ویژه روان شناسان و مشاوران را به خود جلب کرده است. هر چند آثار زیان بار پرخاشگری هم متوجه درون شخص و هم متوجه بیرون اوست، ناتوانی در چگونگی کنترل و مدیریت آن افزون بر ناراحتی شخصی، اختلال در سلامت عمومی و روابط میان فردی، ناسازگاری و پیامدهای زیان بار رفتار پرخاشگرانه را در پی دارد [۴]. در این میان بسیاری از دانش آموزان نیز به دلیل انجام رفتارهای پرخاشگرانه یا ترس از دانش آموزان پرخاشگر در مدرسه، از نظر تحصیلی و روانی دچار

امروزه همزمان با صنعتی شدن جوامع و افزایش محرک های استرس زا، رفتارهای ناپهنجار از جمله پرخاشگری روز به روز در حال افزایش است. رفتارهای ناپهنجار تأثیر مخربی روی روابط اجتماعی به جا می گذارد [۱]. مطابق نتایج تحقیقات، رفتار پرخاشگرانه می تواند به عنوان یک پیش کننده برای بزه کاری، سوء مصرف مواد، افسردگی و افت تحصیلی باشد [۲]. بررسی آمار و اطلاعات نیز نشان می دهد که در چند دهه اخیر، خشم و پرخاشگری افزایش یافته و شواهد تجربی زیادی نیز آثار مخرب

* نویسنده مسئول، نشانی: شهرستان لامرد، بخش مرکزی، روستای شیخ عامر، ابواب جمعی آموزش و پرورش استان فارس (اداره آموزش و پرورش منطقه اشکنان)
تلفن تماس: ۰۹۱۷۷۰۹۳۷۹۲ پست الکترونیک: a.gholami1359@gmail.com

رخوت می‌شود در نظام فیزیولوژیک و اندام بدن کاهش استرس و فشار را به دنبال خواهد داشت [۲۶-۲۷]. این روش در بسیاری موقعیت‌ها مثل بی‌خوابی، ترس‌های اجتماعی و... موثر بوده و سبب می‌شود شخص قدرت کنترل احساسات و رفتارهایش را به دست آورد. همچنین استفاده از این روش باعث کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در میان دانش‌آموزان دارای اختلالات روحی روانی شده است [۲۸-۳۱].

امروزه برای تمرین تن آرامی از موسیقی استفاده فراوانی می‌شود [۳۲]. موسیقی درمانی و تن آرامی رشد فزاینده‌ای در کشورهای مختلف جهان و در سال‌های اخیر داشته است و کارهای درمانی متعددی توسط درمانگران صورت پذیرفته است. به دلیل جوان بودن جمعیت کشور ایران، بررسی مسائل رفتاری و روانی قشر فعال جامعه می‌تواند تأثیر بسیار مثبتی روی کارکرد جامعه داشته باشد. انگیزه انجام پژوهش حاضر آن است که با مرور و جمع‌بندی مبانی نظری و ارائه یافته‌های پژوهشی درباره چگونگی تأثیر موسیقی و تن آرامی بر سلامت عمومی و روانی افراد به خصوص دانش‌آموزان، نوعی روش علمی برای چگونگی کنترل پرخاشگری دانش‌آموزان به معلمان و سایر دست‌اندرکاران آموزش و پرورش معرفی کند. با توجه به تحقیقات انجام شده و پیامدهای آن‌ها، تحقیق حاضر با هدف بررسی تلفیقی موسیقی درمانی و تن آرامی بر پرخاشگری دانش‌آموزان پسر اجرا شد.

روش کار:

این پژوهش از نوع تحقیق آزمایشی با گروه‌های کنترل و آزمایش بود. جامعه پژوهش کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر اشکنان بودند که با توجه به نتایج مطالعات قبلی و با استفاده از فرمول حجم نمونه و در نظر داشتن سطح اطمینان ۹۵٪، تعداد نمونه مورد نیاز ۶۰ نفر تعیین شد. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تک مرحله‌ای استفاده شد. بدین منظور ابتدا از کلیه شش مدرسه متوسطه شهر اشکنان طور تصادفی یک مدرسه انتخاب و از میان پنج شعبه کلاس اول آن، نمونه‌ای به حجم ۶۰ نفر انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه ۳۰ نفری به عنوان گروه‌های کنترل و آزمایش تقسیم شدند. در فرایند نمونه‌گیری، هر کدام از مدارس شهر اشکنان، به صورت یک خوشه در نظر گرفته شد. بعد از انتخاب تصادفی نمونه‌ها، برای جمع‌آوری داده‌ها، پژوهشگران به صورت حضوری در مدارس مورد مطالعه حاضر شده و ضمن ارائه توضیحات لازم درباره نحوه تکمیل پرسش‌نامه‌ها، به سؤالات احتمالی آزمودنی‌ها پاسخ دادند. به منظور رعایت اخلاق تحقیق و بر اساس بیانیه هلسینکی، مجوزهای لازم از اداره مربوطه و مدرسه

اختلالاتی می‌شوند که بر عملکرد تحصیلی آنان تأثیر گذاشته [۵]، باعث تضعیف و شکست تحصیلی آنان خواهد شد. به عبارت دیگر پیامد رفتارهای پرخاشگرانه چیزی جز هزینه‌های سرسام‌آور اقتصادی و از بین رفتن استعدادها بالقوه نیست. فرد پرخاشگر به علت رفتارهای پرخاشگرانه از گروه همسالان طرد و حذف شده و این باعث می‌شود فرد از نظر سازگاری روانی و اجتماعی دچار مشکلاتی شود [۶]. این گونه دانش‌آموزان علاوه بر ایجاد مشکلاتی برای خود، عمده‌ترین مشکل برای مربیان ورزش، معلمان و والدین نیز تلقی می‌شوند [۷]. با توجه به ارتباط معنادار میان رفتارهای پرخاشگرانه فیزیکی و کلامی با متغیرهایی چون خصوصیات جامعه‌شناسی، باورهای نامعقول، تفکر و هیجانات، پرخاشگری والدین و شیوه‌های فرزند پروری مادران، ارتباط بین اعضای خانواده مخصوصاً پدر و مادر با فرزندان و عملکرد تحصیلی، پژوهشگران از شیوه‌هایی چون آموزش گروهی مهارت خشم به شیوه عقلانی و عاطفی، مدیریت خشم و کنترل آن و آموزش پرخاشگری و نحوه کنترل آن برای کاهش اثرات خشم و پرخاشگری استفاده کرده‌اند [۸-۱۳].

نسبت به درمانی بودن موسیقی نوعی دیدگاه جهانی وجود دارد [۱۵]. بشر همواره از موسیقی برای ابراز و بیان افکار و احساسات خود استفاده کرده است و سعی دارد از آن در موارد مختلف از جمله برای درمان، شفا و آرامش استفاده کند [۱۶]. بررسی مطالعات اخیر به سودمندی و اثرات درمانی موسیقی اشاره دارد [۱۷]. اگرچه استفاده از آن هنوز جای بحث دارد، ولی نتایج بسیاری پژوهش‌ها نشان دهنده اثربخش بودن موسیقی بر افکار، احساسات و رفتارها از جمله بر پرخاشگری کلامی و فیزیکی است [۱۸]. علاوه بر موسیقی ملایم غیرکلامی که قادر است بر کاهش پرخاشگری فیزیکی، کلامی و خشم افراد تأثیر مثبت داشته باشد [۱۹-۲۰]؛ اشعار موزون و حتی صدای آواز قرآن نیز بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه موثر بوده است، ولی موسیقی‌های تصویری و اشعار خشن و تند می‌تواند باعث افزایش افکار و احساسات و رفتارهای پرخاشگرانه شود [۲۱-۲۴]. از روش‌های دیگری که می‌تواند در ایجاد احساس آرامش و سلامت افراد موثر باشد تن آرامی است [۲۵]. همان‌طور که از نام آن بر می‌آید با آرام کردن فشارهای بدن و عضله‌ها، از فشارهای روحی کاسته و احساس آرامش و سبکی به وجود می‌آورد. تن آرامی با موسیقی از فشار خون، ضربان قلب و میزان دم و بازدم می‌کاهد، میزان مصرف اکسیژن را کاهش می‌دهد، گلوکز و سطح اسید خون را پایین می‌آورد و امواج مغزی را از حالت فشار و استرس در سطح بتا به امواج پایین‌تر در سطح آلفا می‌برد. مجموعه این تغییرات که باعث سستی و

والدین دارای مشاغل دولتی، ۶۶ دارای مدرک فوق لیسانس، ۸۰/۲ دارای مدرک لیسانس و ۱۳/۲ دارای مدرک فوق دیپلم بودند. همچنین والدین دارای شغل آزاد ۱۳/۲ دارای مدرک تحصیلی زیر دیپلم، ۵۲/۸ دارای دیپلم و ۳۹/۶ لیسانس بودند. آزمون به صورت پیش آزمون - پس آزمون بود که در آن نمرات هر دو گروه در قبل و بعد از اجرا با هم مقایسه می‌شد. میانگین و انحراف استاندارد نمره های پیش آزمون و پس آزمون سلامت عمومی و خرده آزمون‌های آن در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۱ ارائه شده‌اند.

بالا بودن میانگین نمره کل پیش آزمون هر دو گروه آزمایش (۵۳/۵) و کنترل (۵۱)، در پرسش نامه پرخاشگری و همچنین در میانگین نمرات گروه‌ها در سه خرده آزمون خشم و عصبانیت (۲۳/۹ و ۲۲/۶)، تهاجم و توهین (۱۴/۷ و ۱۴/۱) و لجاجت و کینه‌توزی (۱۴/۹ و ۱۴/۲) دال بر پرخاشگری آزمودنی‌هاست. این در حالی است که میانگین نمرات پس آزمون در گروه آزمایش، در نمره کل (۳۴/۴) و همچنین سه خرده مقیاس آزمون کاهش یافته است (۱۶، ۹/۱ و ۹/۳) که با سطح اطمینان ۰/۹۹ این کاهش معنادار است ($P < 0/001$)، ولی میانگین نمرات پس آزمون گروه کنترل در نمره کل (۵۰/۷) و خرده آزمون‌ها (۲۲/۱، ۱۴/۲ و ۱۴/۳) نسبت به پیش آزمون تغییر چندانی نداشته است.

یافته های تحقیق نشان داد آزمون‌های چهارگانه تحلیل واریانس چند متغیری مربوط به تفاضل دو متغیر تحقیق یعنی آزمون "اثر پیلاپی"، "لامبدای ویلکز"، "اثر هنتلینگ" و "بزرگ‌ترین ریشه روی"، از لحاظ آماری معنادار می‌باشند ($P < 0/001$). این نکته بیانگر آن است که دو گروه آزمایش و کنترل حداقل در یکی از دو متغیر مورد مقایسه داری تفاوت معنادار می‌باشند. به عبارت دیگر، مداخله آزمایشی باعث کاهش متغیرهای خشم و عصبانیت، تهاجم و توهین و لجاجت و کینه‌توزی شده است.

بحث:

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر روش درمانی تن آرامی توأم با موسیقی بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان بود. علاوه بر نمره کل مقیاس پرخاشگری، اثربخشی این شیوه بر خرده مقیاس‌های خشم و عصبانیت، تهاجم و توهین و لجاجت و کینه‌توزی نیز مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد روش درمانی تن آرامی توأم با موسیقی به طور معنا داری میزان پرخاشگری دانش آموزان را کاهش داده است.

اخذ شد و تمامی آزمودنی‌ها بر گره رضایت آگاهانه را تکمیل کردند. در این بر گره، علاوه بر شرح اهداف و کاربرد نتایج تحقیق، با تأکید بر عدم درج نام و نام خانوادگی آزمودنی‌ها در پرسش نامه، بر محرمانه بودن اطلاعات نیز تأکید شد. همچنین برای عدم تماس آزمودنی‌های دو گروه کنترل و آزمایش با یکدیگر، جلسات در زمان‌های تعطیلی مدرسه تشکیل شد. تمامی آزمودنی‌ها متعهد شدند تا پایان جلسات گروه آزمایش را ترک نکنند. پسر بودن، زندگی در منطقه اشکنان، اشتغال به تحصیل در پایه اول و تمایل به مشارکت در پژوهش از معیارهای ورود به پژوهش تعیین شدند. پس از اجرای پیش آزمون برای هر دو گروه آزمایش و کنترل، برای گروه آزمایش ۱۰ جلسه تن آرامی توأم با موسیقی اجرا شد. موسیقی باران عشق نوعی موسیقی ملایم و آرامش بخش است و هیچ گونه مغایرتی با ارزش‌های دینی و اسلامی نداشته و فاقد مبنای غنا است. در نهایت، پس آزمون برای گروه‌ها اجرا و داده‌ها با کمک نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ و با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی تحلیل شدند. داده های به دست آمده از نمره های تفاوت پیش آزمون و پس آزمون گروه های آزمایش و کنترل با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تحلیل شدند.

ابزار جمع آوری اطلاعات پرسش نامه پرخاشگری AGQ بود. این پرسش نامه مشتمل بر ۳۰ سؤال است که خشم، تهاجم و کینه‌توزی را می‌سنجد. به منظور نمره گذاری برای هر سؤال به ازای هر یک از چهار گزینه «هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، همیشه» به ترتیب مقادیر «۰، ۱، ۲، ۳» در نظر گرفته شد. برای هر یک از چهار گزینه سؤال ۱۸ که بار عاملی منفی دارد به ترتیب نمرات «۰، ۱، ۲، ۳» مد نظر قرار گرفت. به طور کلی افرادی که در مقیاس AGQ نمره بالاتر از میانگین کسب کنند، دارای پرخاشگری بالا و افرادی که نمره آن‌ها کم‌تر از میانگین باشد پرخاشگری پایین‌تری خواهند داشت. پایایی آزمون با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۴ تأیید شد [۱۱]. پرسش نامه پرخاشگری توسط نجاریان و همکاران و الهیاری برای دوره نوجوانی در ایران هنجاریابی شده است. ۱۴ سؤال اول، عامل خشم و عصبانیت، ۸ سؤال بعد، عامل تهاجم و توهین و ۸ سؤال آخر، عامل لجاجت و کینه‌توزی را می‌سنجد [۳۳-۳۴].

یافته‌ها:

میانگین سن ۶۰ نفر شرکت کننده در پژوهش که در سال اول دبیرستان تحصیل می‌کردند برابر با $9 \pm 16/3$ بود. تمامی دانش آموزان بومی منطقه اشکنان و از این میان، ۵۰٪ از والدین آن‌ها مشاغل دولتی و ۵۰٪ مشاغل آزاد بود.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون و سطوح معناداری پرخاشگری کل، خشم و عصبانیت، تهاجم و توهین و لجاجت و کینه‌توزی دو گروه

مقیاس‌ها	گروه‌ها	پس آزمون	
		میانگین (انحراف استاندارد)	سطح معناداری
پرخاشگری	آزمایش	۵۳٫۵ (۷٫۳)	P<۰/۰۰۱
	کنترل	۵۱ (۸٫۷)	
خشم و عصبانیت	آزمایش	۲۳٫۹ (۴٫۸)	P<۰/۰۰۱
	کنترل	۲۲٫۶ (۷)	
تهاجم و توهین	آزمایش	۱۴٫۷ (۲٫۵)	P<۰/۰۰۱
	کنترل	۱۴٫۱ (۲٫۷)	
لجاجت و کینه‌توزی	آزمایش	۱۴٫۹ (۲٫۶)	P<۰/۰۰۱
	کنترل	۱۴٫۳ (۳٫۳)	

موزون روح و جسم را برمی‌انگیزاند و تحریک می‌کند [۳۱]. از نقطه نظر روان شناختی، اثر موسیقی آرام بخش از طریق تقویت شرطی شدگی مثبت و ایجاد محرکی مطبوع و لذت بخش توجیه می‌شود که موسیقی ذهن را مهار کرده، با این توضیح که موسیقی واجد ساختاری است که لذت درونی به وجود می‌آورد و این لذت و خوشایندی می‌تواند جایگزین خشم و خشونت شود. همچنین نتایج نشان داد تن آرامی توأم با موسیقی بر تهاجم و توهین موثر است. این یافته با نتایج پژوهش کنراد و روث، ابن شهیدی و محسنی، والر و بیکر هماهنگ است. طبق نتایج حاصل از این پژوهش‌ها، تمرینات تن آرامی و موسیقی درمانی باعث افزایش سلامت روانی و کاهش علائم و واکنش‌های منفی روان شناختی از قبیل خشم، خصومت، اضطراب و افزایش حالت‌های هیجانی مثبت از قبیل آرامش و نگرش مثبت و بهزیستی کلی در آزمودنی‌ها می‌شود [۱۵-۱۶، ۳۷]. موسیقی درمانی به عنوان درمان مکمل برای توان بخشی بیماران باعث تقویت سطوح ارتباطی و هماهنگی جسمی شده و در افراد مبتلا به اختلالات نورولوژیک با مشکلات روحی و جسمی باعث بهبود عملکردهای ذهنی و جسمی آنان می‌شود [۳۸].

به علاوه، داده‌های به دست آمده بیانگر تأثیر تن آرامی توأم با موسیقی بر کاهش لجاجت و کینه‌توزی آزمودنی‌ها است. این نتیجه با پژوهش‌های رفیعیان و همکاران و راگیلو و همکاران هماهنگ است. نتایج حاصل از تحقیقات مذکور حاکی از تأثیر موسیقی درمانی یا تن آرامی بر کاهش میزان اضطراب و پریشانی و سایر واکنش‌های منفی آزمودنی‌ها بوده است [۳۹-۴۰]. در واقع موسیقی از طریق مغز بر هورمون‌های استرس و اضطراب و هورمون‌هایی مانند کورتیزول، نورآدرنالین و ACTH به طور بارزی اثر می‌گذارد [۴۱].

نتایج مربوط به نمره کل پرسش نامه پرخاشگری نشان می‌دهد که نمره کل آزمودنی‌ها در پس آزمون گروه آزمایش به طور معنادارتری کمتر از پیش آزمون آن‌هاست. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تن آرامی توأم با موسیقی بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان موثر است. پژوهشی که تأثیر تلفیق تن آرامی با موسیقی را بر پرخاشگری سنجیده باشد، وجود نداشت. با این وجود، یافته‌های پژوهش حبیبی پور و همکاران و پژوهش خوشخو که اثربخشی تلفیق این دو روش را بر متغیرهای چون میزان اضطراب و فشارخون که به نوعی با پرخاشگری مرتبط هستند، نشان داد تلفیق دو روش تن آرامی و موسیقی درمانی به طور معناداری باعث کاهش رفتارهای مرتبط با پرخاشگری در گروه مداخله می‌شود [۳۰، ۳۵]. همچنین پژوهشگران دیگری چون اونیویا زفرا و همکاران و گریت می‌یر به نتایج یکسانی در رابطه با ارائه موسیقی و مداخلات دیگر در کاهش پرخاشگری دست یافتند که می‌توان با استفاده از خود آرام سازی و خودگویی‌های مثبت، خویشنداری، احساس خود کارآمدی و مهارت‌های اجتماعی را افزایش و پرخاشگری و ناسازگاری‌های روانی و اجتماعی را کاهش داد [۲۰، ۳۵-۳۶]. پژوهش حبیبی پور و همکاران نیز نشان دهنده اثربخشی موسیقی غیر کلامی بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه آزمودنی‌ها است [۳۶]. در این زمینه، پژوهشی مغایر و ناهماهنگ با نتایج این پژوهش یافت نشد.

مطالعه حاضر نشان داد که تن آرامی توأم با موسیقی بر خشم و عصبانیت دانش آموزان موثر است. نتیجه به دست آمده با نتایج پژوهش سادات پور و منصور، دهقان نبیری و ادیب حاج باقری و جکسون هماهنگ است. نتایج تحقیقات آنان نشان داد که موسیقی رابطه زیستی و فیزیولوژیک با مغز آدمی دارد [۱۸، ۳۱]. ریتم، محرک بیولوژیک و ملودی محرک خوشی و خیال انگیزی است، به این دلیل کوچک‌ترین کنش ریتمیک و نوای

تقدیر و تشکر: در پایان نویسندگان لازم می‌دانند از زحمات ریاست محترم اداره آموزش و پرورش اشکنان، جناب آقای حسن‌پور و معاونت محترم پرورشی، جناب آقای رزم‌دیده و همچنین مدیریت محترم دبیرستان شهید رجایی، جناب آقای شریفی که نهایت همکاری را در انجام این پژوهش داشته‌اند تشکر نمایند.

تعارض منافع: نویسندگان هیچ‌گونه تعارض منافی در این مطالعه نداشته‌اند.

نتیجه‌گیری: با توجه به فعالیت‌های انجام گرفته در این پژوهش، می‌توان احتمال داد که استفاده از راهبردهای رفتاری مانند تن آرامی با تأثیر بر علائم جسمانی و روانی، علاوه بر ایجاد احساس آرامش در فرد، اضطراب، پریشانی و خشم را نیز در او کاهش داده باشد. همچنین با توجه اثربخشی تلفیق تن آرامی با موسیقی در این پژوهش، می‌توان به استفاده از روش‌های غیر دارویی تسکین دهنده درد به ویژه تن آرامی امیدوار بود. بنابراین از یافته‌های این تحقیق می‌توان در کاهش خشم و رفتارهای آسیب‌زای افراد و به خصوص دانش آموزان و نوجوانان استفاده کرد.

References:

- Alavi S, Sabetghadam M, Amanat S, et al. The role of Religion in decreasing aggression. *J Psychol Relig* 2008; 1(4): 117-27. (Persian)
- Vahedi S, Fathiazar E. Training of social sufficiency on decreasing of aggression among preprimary boy: 6 case reports. *J Ment Health* 2006; 8(31-32):131-41. (Persian)
- Vasquez EA, Lickel B, Hennigan K. Gangs, displaced and group-based aggression. *J Aggr Viol Behav* 2010; 15: 130-40.
- Navidi A. Study of aggression management training influences on adaptive skills of Tehran's high school students. *J Clin Psychol Psychiatr* 2007; 14(4): 394-403. (Persian)
- Moosavi G, Ebrahimi A, Samooie R, et al. Study of relationship between parent's aggression and average of last educational year in primary students. *J Hakim Res* 2008; 11(4): 33-7. (Persian)
- Shahim, S. Relative aggression in preschool children. *Iran psychol psychiatr* 2007; 13(3): 264-71. (Persian)
- Ghobaribonab B, Nabavi M. Influence of morning sports on decreasing tendency to aggression among retarded children. *J Train Sci Psychol Isfahan Univ* 2003; 33(1): 139-54. (Persian)
- Sadeghi A, Ahmadi A, Abedi MR. Studying influence training of anger control skill by style of Emotional Rational Behavioral Therapy on aggression. *J Train Sci Psych Isfahan Univ* 2005; 11: 11-7. (Persian)
- Motamedin M, Ebadi G. Role of aggressional and irrational believes on educational revenue of high school male student in Tabriz. *Sci Invest Psychol Khorasan Univ* 2007; 14: 1-22. (Persian)
- Davis PA, Woodman T, Callow N. Better out than in: the influence of anger regulation on physical performance. *J Pers Individ Differ* 2010; 49(5): 457-60.
- Ayvazi A. Study of relationship between style of children training with children aggression. [MD dissertation]. Tehran: Allame Tabatabaie Univ; 2008: 265-91. (Persian)
- Moosavi G, Ebrahimi A, Samooie R, et al. Study of relationship between parents' aggression and the average of last educational year in primary students. *J Hakim Res* 2008; 11(4): 33-7. (Persian)
- Ashoori A, Torkamanmalayeri M, Fadaei Z. Influence of concentrated healing group on being expression on decreasing of aggression and improvement progress in high school student education. *J Clin Psychol Psychiatr* 2008; 14(4): 389-93. (Persian)
- Del Vecchio T, O'Leary KD. Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: A meta-analytic review. *Clin Psycho Rev* 2004; 24(1): 15-34.
- Wheeler BL, Baker FA. Influences of music therapists' worldviews on work in different countries. *J Arts Psychol* 2010; 37(3): 215-27.
- Ebneshahidi A, Mohseni M. The effect of patient selected music on early postoperative pain, anxiety, and hemodynamic profile in cesarean section surgery. *J Alt Compl Med* 2008; 14(7): 827-31. (Persian)
- Bensimon M, Gilboa A. The music of my life: The impact of the Musical Presentation on the sense of purpose in life and on self-consciousness. *J Arts Psychol* 2010; 37(3): 172-8.
- Sadatpoor M, Mansoor M. Influence of nonactive music and active actions on control of aggression in minor retarded children. *J Psychol* 2003; 7(2): 143-52. (Persian)
- Stouffer JW, Shirk BJ, Polomano RC. Practice guidelines for music interventions with hospitalized pediatric patients. *J Pediatr Nurs* 2007; 22(6): 448-56.
- Wiesenthal DL, Hennessy DA, Totten, B. The influence of music on mild driver aggression. *Transportation Res Part F Traffic Psychol Behav* 2003; 6(2): 125-34.
- Greitemeyer, T. Exposure to music with prosocial lyrics reduces aggression: first evidence and test of the underlying mechanism. *J Exp Soc Psychol* 2011; 47(1): 28-36.
- Kazemi M, Ansari A, Allahtavakoli M, et al. Effect of Quran on general health in nursing students of Rafsanjan University of Medical Sciences. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2003; 1(3): 52-7. (Persian)
- American Psychological Association. Violent music lyrics increasing aggressive thoughts and feelings, according to new study. Accessed Jan 21, 2011. Available from: <http://www.apa.org/news/press/releases/2003/05/violent-songs.aspx>.

24. Cromie WJ. Music videos promote adolescent aggression. Accessed Feb 12, 2011. Available from: <http://www.news.harvard.edu/gazette/1998/04.09/MusicVideosProm.html>.
25. Siavashvahi Y. Influence of music therapy and relaxation on anxiety of special patient. *J Behav Thought* 2002; 8(3): 75-82. (Persian)
26. Khoshkhoo F, Bakhtipoor A, Daneshipoor A, et al. Influence of integration of relaxation and music on biochemical indicators of patients' blood pressure that suffer from diabet kind 2 . *J Zahedan Univ Med Sci* 2006; 12(3): 24-8. (Persian)
27. Dehghannayeri N, Adibhajbagheri M. Relaxation influence on stress and life quality of student in dormitory. *J Feyz Sci* 2006; 10(2): 50-7. (Persian)
28. Malekzadegan A, Moradkhani M, Ashayeri H, et al. Influence of relaxation practice on sleeping disorder in 3 late month of pregnant. *J Med Sci Iran Nurs Coll* 2010; 23(64): 52-8. (Persian)
29. Bogels SM. Task concentration training versus applied relaxation, in combination with cognitive therapy, for social phobia patients with fear of blushing, trembling, and sweating. *Behav Res Ther* 2006; 44(8): 1199-210.
30. Bornmann BA, Mitelman SA, Beer DA. Psychotherapeutic relaxation: how it relates to levels of aggression in a school within inpatient child psychiatry: a pilot study. *J Arts Psychol* 2007; 34(3): 216-20.
31. Lopata C. Progressive muscle relaxation and aggression among elementary students with emotional or behavioral disorders. *J Behav Disord* 2003; 28(2): 162-72.
32. Zademohamadi A. Music therapy in psychiatric, medicine and psychology. 3rd ed. Tehran: Asrare Danesh; 2009. (Persian)
33. Najarian B, Zahedifar S, Shokrkon H. Make and validity for aggression assessment scale. *J Educ Psychol* 2000; 2(7): 21-31. (Persian)
34. Alahyari A. Adolescent aggression and the impact of personality traits in terms of aggression and de-stress therapy techniques. [PhD dissratation]. Tarbiat Moalem Univ; 1997: 156. (Persian)
35. Habibipoor M, Habibipoor H, Habibipoor M, et al. Influence of Iranian mild music on decreasing of aggression among of guidance school boy. *J Train Psychol* 2007; 3(10): 45-55. (Persian)
36. Onieva-Zafra MD, Castro-S_anchez AM, Penarrocha GA, Moreno-Lorenzo C. Effect of music as nursing intervention for people diagnosed with fibromyalgia. *Pain Manag Nurs* 2013; 14(2): e39-e46.
37. Conrad A, Roth WT. Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how? *J Anxiety Disord* 2007; 21(3): 243-64.
38. Miligan, J. (?). Power of music and voice. Trans. Omrani Gargari A. 1st ed. Tehran: Virayesh Publ; 2009. (Persian)
39. Rafieeyan, Z Azarbarzin M, Safarifard S. Appraisal of influence of music on anxiety, pain, nausea and vitally signals of patient under sesarian operation in Esfahan Dr. Shariati Hospital. *J Med Sci Aazd Univ* 2009; 19(1): 33-8. (Persian)
40. Raglio A, Bellelli G, Traficante D, et al. Efficacy of music therapy in the treatment of behavioral and psychiatric symptoms of dementia. *J Alzheimer Dis Assoc* 2008; 22(20):158-62.
41. Nanbakhsh F, Zademohamadi A, Jalili N, et al. Music therapy intervention on childbirth pain and stress decreasing. *J Urmia Med* 2009; 20(3):209-14. (Persian)

The impact of two methods of music therapy and relaxation on the aggression in high school students

Gholami A^{*1}, Bshlideh K², Rafiei A¹

Received: 04/08/2012

Revised: 12/11/2012

Accepted: 04/28/2013

1. Dept. of Counseling, School of Educational Sciences and Psychology, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran

2. Dept. of Psychology, School of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University, Tehran, Iran

Journal of Jahrom University of Medical Sciences, Vol. 11, No. 2, Summer 2013

J Jahrom Univ Med Sci 2013; 11(2): 7-13

Abstract:

Introduction:

Highly aggressive individuals experience more problems and pressure which affect their personal, professional, educational and physical health. This study aimed to determine the effect of combined relaxation and music therapy on aggression of male high school students.

Materials and Methods:

This is an experimental study on two experimental and control groups. The statistical population of this study included all of students of the high schools of Ashkanan selected through cluster sampling. Of the six high schools in Ashkanan, one was randomly selected. Among the school's first grade classes, two were randomly selected. They were divided into the experimental (30) and control (30) groups randomly. First, the two groups filled out AGQ (pretest). Then, the intervention programs were carried out through 10 sessions of music and relaxation therapy, consisting of imagery, music, progressive muscle and breathing relaxation for the experimental group but the control group did not receive any intervention. In the next step, the two groups filled out AGQ again as posttest. The data were analyzed using SPSS software. In order to prevent any contact among the groups, the sessions were conducted during school holidays.

Results:

The results of the analysis showed that combined relaxation and music therapy is effective on aggression of male students. The aggression mean scores of the experimental group was significantly reduced as compared to the control group ($P < 0.001$).

Conclusion:

The use of combined relaxation and music therapy is effective on reducing aggression in male students.

Keywords: Relaxation, Treatment, Music, Aggression

*Corresponding author, Email: a.gholami1359@gmail.com