

عنوان مقاله:

تأثیر موسیقی بر اضطراب دانشجویان

محل انتشار:

نخستین همایش ملی هنر و سلامت (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

بتول علیزاده تقی آباد - کارشناسی ارشد داخلی-جراحی، مربی هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی نیشابور، نیشابور، ایران

سارا شیردل زاده - کارشناسی ارشد کودکان، مربی هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی نیشابور، نیشابور، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: موسیقی همچون هنر برخاسته از لایه های درونی آدمی و بلکه یک نیاز روحی است و همانند هر هنری می تواند مبتذل و یا متعهد باشد. نغمه های موسیقی بر حسب ترکیب فواصل و ریتم دارای ارتعاشات خاصی هستند که با تحریک ارتعاشات سلول های عصبی احساس و انگیزه های را تقویت و یا منتقل می سازند. لذا این مطالعه با هدف تأثیر موسیقی در بین دانشجویان انجام گردید. روش بررسی: این مقاله مروری با جست و جو در بانکهای اطلاعاتی تخصصی با کلید واژه های موسیقی و اضطراب، دانشجویان نوشته شده است. یافته ها: در مقالات مختلف به نقش مثبت موسیقی از جمله بهبود عملکرد تمرکز و توجه، کاهش اضطراب اشاره شده است البته در این میان شخصیت افراد تأثیرگذار است بطوریکه افراد درون گرا در شرایط سکوت عملکرد بهتری نسبت به بخش موسیقی در آزمون استعداد تحصیلی نشان دادند. هرچند محققان نقش آوای قرآن بر کاهش اضطراب دانشجویان نسبت به موسیقی را موثرتر اعلام نمودند. دانشجویانی که در جستجوی معنا هستند نسبت به کسانی که ویژگی های تجربه طلبی و گریز از بازداری دارند تمایل بیشتری به موسیقی نشان می دهند. بیشتر اثرات منفی موسیقی نیز قابل تأمل است از جمله کیفیت خواب نامطلوب با عادت به گوش دادن موسیقی قبل خواب ارتباط مستقیم ذکر شده است. نتیجه گیری: موسیقی درمانی با توجه به شخصیت افراد به عنوان یک روش مکمل و مداخله موثر و کم هزینه است که به مدیریت اضطراب کمک می کند. گوش دادن به موسیقی بخصوص نوای قرآن یک استراتژی ساده، ارزان، ایمن، موثر، کارآمد و لذت بخش است که می تواند در این زمینه کمک کننده باشد.

کلمات کلیدی:

دانشجویان، موسیقی، اضطراب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/884257>

