###### 28

###### azad

###### دانشگاه آزاد اسلامي

###### واحد تهران مرکز

**موضوع:**

**تاثير موسيقي در كاهش اضطراب**

**فصل اول**

**كليات تحقيق**

**مقدمه**

مهمترين عاملي كه بر اساس نظريه تحليل رواني علت تمام بيماريهاي رواني محسوب مي شود اضطراب است كه جهت كنترل اين عارضه بايد موارد و يا گزينه هايي را در زندگي وارد كنيم كه در مكتب تحليل رواني نقش برجسته اي دارد به نظر فرويد اضطراب به عنوان يك تكانه من است يعنسي به همان صورت كه اگر بدن دچار زخم و التهاب و بيماري گردد اولين نشانه آن به صورت تب ظاهر مي شود اگر فرد از نظر رواني دچار مسئله و مشكل شود اولين نشانه آن به صورت اضطراب جلوه گر مي شود و اضطراب هم علت محسوب مي شود و هم معلول يعني علت بيماري از ناراحتيهاي رواني اضطراب است ، همچنين هر گاه شخص با يك مسله و مشكل رواني مواجه گردد كه موجب كه موجب به هم خوردن تعادل رواني وي گردد احساس اضطراب مي كند فرويد اضطراب را به سه نوع تقسيم كرده است الف : اضطراب واقعي و هنگامي كه تجربه مي شود و اضطراب نوروتيك زماني بروز مي كند كه تكانه هاي نهاد موجب تهديد فرد در برابر قطع كنترلهاي من و ظهور رفتارهايي كه منجر به تنبيه وي خواهد گرديد مي شوند و اضطراب اخلاقي وقتي ظاهر مي شود كه فرد عملي بر خلاف وجدان اخلاقي يا ارزشهاي اخلاقي خويش انجام داده يا حتي در نظر دارد كه انجام بدهد به همين دليل احساس گناه مي كند ساختمان شخصيت هر فرد داراي سه قسمت است كه نهاد قسمتي از شخصيت است كه زيست شناسي فطري را شامل مي شود و تابعه اصل لذت جويي است . نهاد همواره به دنبال كسب لذت است و بدون توجه به واقعيت مي خواهد به حداكثر لذت برسد كه توجه به ظاهر زندگي و تمايل به موسيقي و زيباييهاي زندگي مي تواند جزء همين اصل لذت جويي باشد كه خود اين مساله باعث كاهش اضطراب در افراد مي شود در حالي كه من تابع اصل واقعيت است و كوششهاي آن در جهت رسيدن به لذت توجه به واقعيت است به عبارت ديگر نهاد خواهان بي چون و چراي لذت هاست و ارضاي فوري خواستها را بدون توجه به واقعيت جست و جو مي كند وقتي كه شخص با مسئله اي مواجه مي شود در رابطه با من خويش آن را ادراك مي كند درباره ان فكر مي كند و نسبت به آن عمل مي كند به عبارت ديگر من هر فرد داننده ، كوشنده ، تصميم گيرنده ، مضطرب شونده و انجام دهنده اصلي رفتارهاي فرد محسوب مي شود . كه اساس عملكردهاي من پيش فرضهاي است كه فرد درباره خود و دنياي خود مي سازد ( حسين آزاد – انتشارات بعثت ) .

**بيان مساله**

ممكن است اضطراب را نوعي درد داخلي دانست كه سبب ايجاد هيجان و به هم ريختن تعادل موجود مي شود و چون بشر دائماً به منظور برقراري تعادل كوشش مي كند بنابراين مي توان گفت ه اضطراب يك محرك بسيار قوي است امكان دارد اين محرك مضر باشد و اين خودبستگي به درجه شخصيت افراد كه متوجه فرد است اضطراب متعادل يا نرمال آن است كه به شدت عكس العمل متناسب باشد با مقدار خطر و اين خود مفيداست زيرا شخص را وادار مي سازد كه با موفقيت ، خطرات را از خود دفع كند و بنابراين مقدار معتدل اضطراب براي رشد و تكامل صحيح شخصيت لازم است و در واقع هيچ فرد بشري نيست كه مقداري اضطراب نداشته باشد كه توجه به تفريحها و علائق آدمي باشد موسيقي و نقاشي گاهي اوقات مي تواند تاثير مثبت جهت كاهش عوامل رواني و مشكلات روحي در افراد باشد كه در تحقيق حاضر به نوع علاقه به موسيقي پاپ و تاثير آن در كاهش اضطراب به همين موضوع پرداخته و اگر با اين عملكرد ها بتوان مقدار اضطراب را كاهش داده و فرد را به سلامت رواني سوق دهيم ( سيد سعيد محمدي – 1382 )

**سوال مسئله**

آيا موسيقي پاپ مي تواند تاثير مثبتي در كاهش اضطراب داشته باشد .

**اهداف تحقيق**

هدف از تحقيق حاضر اين است كه آيا تمايل به موسيقي و نواختن آن مي تواند از اضطراب و دلهره كاهش بدهد يا مخصوصاً اگر موسيقي ، موسيقي پاپ باشد و نوع نواختن وسايل موسيقي مانندگيتار و ... در اضطراب نقش موثري دارد يا نه .

**اهميت و ضرورت تحقيق**

اضطراب بهايي است كه بشر كنوني براي تمدن مي پردازد به نظر ميرسد كه در اين عصر به اصطلاح تمدن ، مشكلات انسان را همواره رو به تزاير بوده است كه جنگها زندگي شخصي و خانوادگي بشر را در مخاطره انداخته او را در اندوه و ناآرامي اجتماعي رها كرده است امروزه موقعيتهاي شغلي و فقر و تنگدستي براي ميليونها تن از افراد بشر نمايان است و به همين دليل و جهت كاهش اضطراب بايد راهكارهايي را به كاربرد تا بتوان دلهره و لرزش و اضطراب را كم و كمتر كنيم كه موسيقي و نواختن آن مي تواند عامل موثري در كاهش اضطراب به حساب نيايد و گاهي اوقات همين نواختن باعث بالا رفتن اضطراب در افراد مي شود كه تمام اين موارد مي تواند به افراد و خصوصيات اخلاقي و شخصيتي آنها مرتبط باشد .

**فرضيه تحقيق**

موسيقي پاپ در كاهش اضطراب تاثير مثبت دارد .

**متغيرهاي تحقيق**

موسيقي پاپ متغير مستقل

كاهش اضطراب و اضطراب متغير وابسته

**تعاريف عملياتي واژه ها و مفاهيم**

اضطراب در مفهوم به معناي يك درد رواني است كه فرد زماني تجربه مي كند كه با خطرات يا تهديدهاي بيروني مواجه باشد اضطراب عبارتند از تنش هاي بدني و روحي در برابر موقعيتهاي مختلف و لرزش دست وپا و تپش بالاي ضربان قلب و تعرق زياد و بالاخره عبارتند از غره اي است كه آزمودني از آزمون اضطراب بدست آورده است .

موسيقي پاپ عبارت است از نواختن يا گوش دادن به موسيقي كه از نوع مدرن و كلاسيك است و نواختن آن با وسايلي مثل گيتار – گيتار باس و ارگ و ساكسيفون – و .... ديگر صورت مي گيرد .