# اثر بخشی آموزش آواز گروهی بر پرخاشگری و خودتنظیمی دانش‌آموزان رشته موسیقی هنرستان هنرهای زیبای خرم آباد

سعید رشیدی منفرد [1*]، سید نواب حجازی [2]

۱ گروه روانشناسی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، لرستان، ایران (نویسنده مسئول)

۲ گروه معماری و شهرسازی، واحد خوراسگان، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:Saeed.rashidi.m@gmail.com

## چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش آواز گروهی بر پرخاشگری و خودتنظیمی دانش آموزان رشته موسیقی هنرستان هنرهای زیبا خرم‌آباد بود. پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از حیث روش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل تمامی دانش آموزان رشته موسیقی هنرستان هنرهای زیبا شهرستان خرم‌آباد بود، که تعداد آنها در زمان انجام تحقیق حاضر ۳۷ نفر بوده است. با استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی دردسترس تعداد ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) به عنوان گروه نمونه انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفتند. در این تحقیق از پرسشنامه‌های استاندارد خودتنظیمی بوفارد (۱۹۹۵) و پرسشنامه پرخاشگری آیزنک و گلین ویلسون (۱۹۷۵)، استفاده و تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، آزمون لون، تحلیل کوواریانس یک راهه (آنکوا) و تحلیل کوواریانس دو راهه (مانکووا) جهت بررسی فرضیه های پژوهش با کمک نرم افزار SPSS ویراست ۲۳ با میزان آلفا (مقدار خطای) ۰/۰۵ و سطح اطمینان ۹۵ درصد (۹۵٪) مورد استفاده قرار گرفت. نتایج حاکی از آن است که آواز گروهی بر پرخاشگری و خودتنظیمی دانش‌آموزان رشته موسیقی هنرستان هنرهای زیبای خرم آباد موثر است. براساس یافته‌های پژوهش حاضر نتیجه گرفته می‌شود که آواز گروهی موجب کاهش پرخاشگری و افزایش خودتنظیمی دانش‌آموزان می‌شود. لذا این برنامه‌ها باید مورد توجه آموزش و پرورش شهرستان خرم‌آباد قرار گیرد تا در طرح‌ریزی رویکردهای درمانی و افزایش کارایی برای دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: آموزش آواز گروهی، پرخاشگری، خودتنظیمی، هنرستان هنرهای زیبا

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19 ]

**مقدمه**

دوران نوجوانی به عنوان مرحله‌ای حیاتی و مهم شناخته شده است که پایه‌های شخصیت بزرگسالی را شکل می‌دهد. اغلب اختلالات و مشکلات رفتاری، ناشی از نادیده گرفتن دوران حساس کودکی و نوجوانی و عدم راهنمایی درست در روند رشد و تکامل است. این موضوع بر اهمیت مطالعه شیوع اختلالات روانپزشکی در کودکان و نوجوانان تاکید می‌کند. کودکان و نوجوانان تقریبا یک سوم (۲/۲ میلیارد نفر) از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند و تقریبا ۹۰ ٪ در کشورهای کم‌درآمد و با درآمد متوسط زندگی می‌کنند، جایی که آنها تا ۱۰ ٪ جمعیت را تشکیل می‌دهند (نوابی و همکاران، ۱۳۹۹). پرخاشگری در میان نوجوانان دبیرستانی به عنوان یکی از چالش‌های جدی در نظام آموزشی و اجتماعی مطرح است. این رفتار که می‌تواند به صورت لفظی، فیزیکی بروز کند نه تنها به خود نوجوان بلکه به اطرافیان او، از جمله همسالان، معلمان و خانواده نیز آسیب می‌رساند خشم و پرخاشگری از پدیده های مهم روانی–اجتماعی است که بخش بزرگی از تاریخ مدون انسان پیرامون آن رقم خورده است (کریمی، ۱۳۷۷). پرخاشگری به لحاظ تاریخی از نظر جهت‌گیری، عمق و فراگیری متنوع است. در ابتدا اکثر محققان و اندیشمندان، به تبعیت از پیشگامان رفتارگرایی از جمله باس، پرخاشگری را واکنشی با هدف آسیب رساندن به جانداری دیگر توصیف کرده اند؛ اما این تعریف، به دلیل محدودیت‌های آن، گسترش یافته و اصلاح شده تا جنبه‌های غیر رفتاری را نیز پوشش دهد (هیلز[1]، ۲۰۱۸). لذا پرخاشگری انسان را می‌توان به این صورت تعریف کرد: هرگونه عمل یا رفتار فرد به قصد آسیب رساندن به شخص یا چیزی دیگر، با هدف دستیابی به نتیجهٔ نزدیک، در حالیکه آن رفتار یا عمل نقض قوانین و هنجارهای اجتماعی باشد و شخص قربانی برای اجتناب از آن برانگیخته شود و سعی کند آسیب نبیند (هیلز و جویس[2]، ۲۰۱۳). بطور کلی در دوران بلوغ، رفتار پرخاشگرانه شایع است، نتایج ۸۰ مطالعه از پژوهش‌های بین‌المللی نشان داده است که به طور متوسط ۳۵ درصد از ۱۲ تا ۱۸ ساله‌ها بر خلاف همسالان خود دارای رفتار پرخاشگرانه هستند (مودکی[3] و همکاران، ۲۰۱۴).

[1] Hills
[2] Joyce
[3] Modecki

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19 ]

اما در راستای مدیریت هیجانات، خودتنظیمی نیز به عنوان کوششی روانی برای کنترل وضعیت درونی، فرایندها و کارکردهایی برای دستیابی به اهداف بالاتر تعریف شده است (کول، لوگان، والکر[1]، ۲۰۱۱). خودتنظیمی بخشی از تلاش مستمر فرد برای هدایت افکار و احساسات و اعمال برای دستیابی به اهداف فردی است و به عنوان فرایندی فعال در نظر گرفته شده است که طی آن فرد تلاش می‌کند تا بر شناخت، انگیزش و رفتار خود نظارت کرده و آنها را تنظیم و کنترل کند (کول، لوگان، والکر، ۲۰۱۱). به طورکلی، خودتنظیمی به استفاده فرد از نشانه‌های درونی و بیرونی جهت آغاز، نگهداری و خاتمه دادن به فعالیتهای هدفمند است (بوفلی[2]، ۲۰۰۷؛ نقل از رجبی، ۱۳۹۷). خود تنظیمی به مجموعه‌ای از فرایندهای شناختی انگیزشی و رفتاری اشاره دارد که فرد برای دستیابی به اهداف خود به کار می‌گیرد (باباجانی و همکاران، ۲۰۲۲). این مفهوم به ویژه در محیط‌های تحصیلی اهمیت دارد زیرا دانش آموزانی که توانایی خودتنظیمی بالاتری دارند، بهتر می‌توانند وظایف خود را مدیریت کنند، انگیزه خود را حفظ کنند و بر هیجانات منفی که ممکن است در طول مسیر با آن مواجه شوند، غلبه کنند (دیورو[3] و همکاران، ۲۰۱۴).

با نگاهی دقیق در آمار پرخاشگری در این گروه سنی و نگرانی‌های ایجاد شده در سطح جامعه، نیاز به بررسی و یافتن راهکاری مناسب برای کاهش پرخاشگری و تقویت خودتنظیمی یکی از راهبردهای مدیریت کردن هیجانات است که از سوی پژوهشگر بعنوان یک مسئله تلقی گردیده است و همین امر پژوهشگر را بر آن داشته تا با توجه به جامعه آماری که شامل دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در رشته موسیقی هنرستان هنرهای زیبا بودند به مشاهده و مطالعه بپردازد. بر اساس همین مسئله و با توجه به فعالیت پژوهشگر در حوزه موسیقی و آواز ایرانی بعنوان مشاور و دبیر درس آواز گروهی، شرایطی مهیا شده تا اثربخشی آموزش آواز گروهی بر پرخاشگری و خودتنظیمی این دانش‌آموزان بررسی گردد. از موسیقی می‌توان به عنوان ابزاری برای ایجاد ادراک واقعیت و ارتباط غیرکلامی در افراد استفاده کرد، فعالیت‌هایی نظیر آواز خواندن و نواختن ساز، انتخاب نوارهایی برای شنیدن و حرکت با موسیقی، درک وضعیت زمان و مکان را بوجود می‌آورد و دقت بیماران و توجه لحظه به لحظه آنها را ایجاب می کند. ضمناً می‌توان از آهنگ هایی خاص برای ایجاد و تقویت خودآگاهی، درک واقعیت و الگوهای

[1] Cole, Logan, & Walker
[2] Buffalo
[3] Duru

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19 ]

رفتاری مناسب اجتماعی در بیمارانی که از روان‌پریشی رنج می برند استفاده کرد. اشخاصی که بیماری‌های روانی یا اختلات رفتاری خفیفی دارند برای کاهش نگرانی‌ها و فشارها و افزایش احساس ارزش شخصی احتیاج به یادگیری راه‌هایی دارند که از طریق آن احساسات خود را بطور مناسب و درست ابراز کنند و پرخاشگری و تحریکات آنی مخرب خود را کنترل کنند (شوابی[1]، ۲۰۱۸). موسیقی نیاز عاطفی زندگی معاصر انسان است و موسیقی درمانی روش استفاده به هنگام از موسیقی برای پاسخ به تمایلات احساسی ذهنی و اجتماعی همگان به خصوص آنان که از درد و تألم در ستوه‌اند موسیقی درمانی عبارت است از: کاربرد مداخله‌های ریتمیک یا موسیقیایی ویژه که توسط یک موسیقی درمان‌گر اجرا شده و به منظور نائل شدن به اصلاح ابقاء یا بهبود عملکرد هیجانی اجتماعی پردازش ذهنی و سلامت جسمی یک فرد به کاربرده می شود (جوهری فرد، ۱۳۸۸). موسیقی واجد قدرت و نیروی قابل توجهی است که بر همه جنبه های جسمی، عاطفی، ذهنی، اجتماعی و اخلاقی تاثیر شگرف و عمیقی بر جای می‌گذارد. اصوات موسیقی به علت بر خورداری از بار هیجانی و عاطفی تاثیرات عمیقی بر روحیات، شخصیت و پرورش عواطف انسانی بر جای می‌نهد. موسیقی نوعی محرک احساسی قوی وتجربه چند حسی است (زاده محمدی، ۱۳۸۸). موسیقی یکی از علمی‌ترین شاخه‌های هنری محسوب می‌شود، تا آنجا که بسیاری از اندیشمندان و بزرگان مانند ابن سینا و ارسطو هنر موسیقی را زیر مجموعه ریاضی پنداشته و پایه علم ریاضی تشبیه کرده‌اند. قدم اول در تولید اصوات موسیقایی توسط انسان استفاده از حنجره و تولید صدا جهت برقراری ارتباطی ورای ارتباط چشمی با دنیای اطراف و آهنگین شدن این صوت در گذر زمان بوده است. نتایج پژوهش‌های تصویربرداری مغز در سال‌های اخیر عمدتاً نشان می‌دهد اجرای موسیقی با دیگران (نواختن آلت موسیقی با آوازخواندن) بر ارتباط و انعطاف ساختاری و کارکردی مناطق مغزی و بازتابهای سیستم عصبی انسان تأثیر دارد (بهاراتی و همکاران ، ۲۰۱۹). طبق تعاریف ارائه شده در مورد گروه خوانی اصولاً زمانی می‌توان یک گروه آواز جمعی را کُر نامید که اعضای آن متشکل از خانم‌ها و آقایان و در چهار محدوده صوتی (باس، تنور، آلتو، سوپرانو ) انسان باشد؛ در غیر این صورت آن را گروه آوازی می‌نامیم. در قرون وسطا به دلیل ممنوعیت استفاده از صدای بانوان در گروه‌های آواز جمعی فقط از آقایان استفاده می‌شد (میر محمدرضایی، ۱۴۰۲). اما آواز به عنوان در دسترس‌ترین تاثیرگذارترین و نافذترین نوع موسیقی در اختیار انسان بوده است بی‌شک تا پایان عمر بشر به همین شکل در میان انواع شاخه‌های موسیقی خواهد درخشید .موسیقی آوازی در قالب آوازهای مذهبی،

[1] Schwabe

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19 ]

آوازهای محلی (بخشی از آن به نوعی آواز مذهبی را شامل می‌شود)، در فرهنگ عمید نیز آمده است که: «سرود نغمه، آواز ، آواز طرب انگیزی است که چند تن با هم بخوانند» . بسیاری از قالب‌های دیگر وجود دارد و به اعتقاد شمار زیادی از اهالی موسیقی شگفت انگیزترین نوع موسیقی آوازی، آواز جمعی یا آواز گروهی است (میر محمدرضایی، ۱۴۰۲). حال در این پژوهش، محقق بدنبال پاسخگویی به این سوال است که؛ آیا آموزش آواز گروهی بر پرخاشگری و خودتنظیمی دانش آموزان رشته موسیقی هنرستان هنرهای زیبا تاثیر دارد یا خیر ؟

کوکوک‌لپسیا و تاشان[1]، (۲۰۱۸)، در مطالعه‌ای با هدف بررسی اثر موسیقی بر میزان استرس دریافتند که گروه آزمایشی بعد از مداخله شادتر و آرام‌تر به نظر می‌رسیدند. بولاک[2] و همکاران، (۲۰۱۸)، تأثیر آوازخوانی گروه کر بر وضعیت عاطفی، ارتباط اجتماعی و اضطراب نیز بررسی کرده اند و اثرات مثبت آوازخوانی در گروه کر مورد تأیید قرار گرفته است که به عنوان نمونه به تحقیق میتوان اشاره کرد چنین پژوهشهایی کارکردهای جامعهٔ شناختی گروه کر را آشکار ساخته و جامعه را از نقش موسیقی کرال در رشد فردی آگاه میسازد . بررسی جنبه های اجتماعی موسیقی کرال در کشور طی پژوهشهای مستقلی جهت معرفی کارکردهای بومی آن ضرورت دارد. بک[3]، (۲۰۰۰)، در پژوهشی تایید کرد که تاثیر گوش سپردن به موسیقی، نواختن ساز و آواز خوانی بر تندرستی به ویژه از طریق افزایش ایمنی، ایجاد آرامش و کاهش اضطراب به واسطه پژوهش‌های متعدد به اثبات رسیده است. طی یک پژوهش پاسخ سیستم ایمنی خوانندگان گروه کر در حین تمرین و اجرا اندازه‌گیری شد و نتایج نشان داد که سطح ایمونو گلوبولین A به طور قابل توجهی تا ۱۵۰ درصد در حین تمرین و ۲۴۰ درصد در حین اجرا افزایش پیدا کرده است این بهترین مدل رگرسیون برای سطح عملکرد چندگانه ایمونوگلوبولین در حین آوازخوانی در گروه کر می باشد که شامل ۷ متغیر احساسی- شناختی و ارزشیابی نظیر : سطح روحیه‌ی قبل و حین آوازخوانی، اضطراب، آرامش، احساس عالی، رها شدگی، رضایت از عملکرد آنی است. کیارستمی و همکاران، (۱۴۰۱)، نشان دادند که آموزش موسیقی در بهبود انعطاف پذیری شناختی و همدلی و کاهش پرخاشگری نوجوانان موثر است و به عنوان مداخله ای موثر در ارتقاء ویژگی های روانشناختی مثبت و کاهش ویژگی های روانشناختی منفی پیشنهاد شد.عقیلی و همکاران، (۱۴۰۱)، به بررسی اثر بخشی موسیقی درمانی بر پرخاشگری و رفتارهای کلیشه ای کودکان

[1] Coccoco-lepsia & Tashan
[2] Bullock
[3] Beck

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19 ]

اوتیسم ۹ تا ۱۱ سال و تأثیر آن بر سلامت روان والدین آنها پرداختند. جامعه آماری شامل تمامی کودکان مبتلا به اوتیسم شهر گرگان به تعداد ۱۳۷ نفر که از این میان ۳۰ نفر به شیوه نمونه گیری هدفمند از مدرسه یا را انتخاب شدند و به صورت تصادفی قرار گرفتند گروه آزمایش در ۱۶ جلسه تحت موسیقی درمانی قرار گرفت و گروه گواه تا پایان پژوهش مداخله ای دریافت نکرد. یافته ها نتایج پژوهش نشان داد که موسیقی درمانی بر رفتارهای کلیشه ای، پرخاشگری جسمانی، پرخاشگری کلامی، پرخاشگری رابطه ای کودکان مبتلا به اوتیسم و سلامت روان والدینشان اثربخش است. در پژوهش عسگری رابری، (۱۳۹۹)، پرسشنامه سنجش کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی به منظور اندازه‌گیری سلامت تنی، روانی، اجتماعی و محیطی در اعضای گروه کُر توسط ۶۰۰ نفر از خوانندگان گروه‌های کُر انگلستان تکمیل شد. نتایج تحقیق نشانگر سودمندی آوازخوانی کرال به ویژه در نگرش مثبت به زندگی آزادسازی احساسات منفی و تاثیر مطلوب بر کیفیت زندگی است. لشکری قاسم دخت و نورالهی، (۱۳۹۹)، در بررسی اثر بخشی آموزش موسیقی ارف بر کاهش خشم و پرخاشگری کودکان دوم ابتدایی نشان دادند که آموزش گروهی موسیقی کارل ارف بر کاهش نمرات خشم و ابعاد پرخاشگری موثر است.

**روش**

این پژوهش، از نوع نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل است. در این طرح، که از دو گروه (گروه آموزش آواز گروهی و گروه کنترل) تشکیل می‌شود، فرم پیش آزمون برای دو گروه اجرا و سپس فرم پس آزمون پس از اعمال مداخله در این پژوهش اجرا شد. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش آموزان رشته موسیقی هنرستان هنرهای زیبای شهرستان خرم‌آباد به تعداد ۳۷ نفر بود، جهت انتخاب نمونه، ۳۰ نفر از دانش آموزان در دسترس انتخاب شدند و سپس با توجه اهداف پژوهش و داشتن رضایت برای حضور در پژوهش به شیوه غیرتصادفی دردسترس به دو گروه ۱۵ نفره (آزمایش و کنترل) گمارده شدند. ملاک ورود به پژوهش عبارتند از دانش آموز رشته موسیقی، رضایت نامه کتبی والدین شرکت کنندگان برای حضور در جلسه‌های آوار گروهی و معیار خروج افراد از این مطالعه شامل تمایل نداشتن دانش‌آموزان به ادامه حضور در جلسه‌ها، همه اصول اخلاقی در پژوهش رعایت شده بود برای مثال شرکت کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. غیبت دو جلسه و یا بیشتر از آن و عدم تکمیل پرسشنامه‌ها در مراحل آزمون می‌باشد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارت بودند از:

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19 ]

پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد (۱۹۹۵): این پرسشنامه توسط بوفارد و همکاران در سال ۱۹۹۵ طراحی شده است، و شامل ۱۴ سوال می‌باشد. در این آزمون پاسخ به صورت یک مقیاس ۵ درجه ای از نوع لیکرت تهیه شده است. و شامل کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم می باشد، که به ترتیب دارای امتیاز ۵ تا ۱ هستند ( کاملاً موافقم ۵، کاملاً مخالفم) و سه مؤلفه انگیزشی، شناختی و فراشناختی را اندازه می گیرد. همچنین مجموع نمرات هر فرد می‌تواند بین ۷۰-۱۴ باشد. ضریب پایایی کلی پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ توسط کدیور (۱۳۸۰؛ به نقل از طالب زاده نوبریان و همکاران، ۱۳۹۰) ۰/۷۱ بدست آمده است. همچنین در پژوهش طالب زاده نوبریان و همکاران (۱۳۹۰)، پایایی آزمون از طریق اجرای آزمایشی بر روی ۳۰ دانشجو با بهره گیری از فرمول آلفای کرونباخ ۰/۷۶ بدست آمده است. بعلاوه برای تعیین روایی سازه، نتایج تحلیل عاملی نشان داد که ضریب همبستگی بین سؤال ها مناسب بوده و این ابزار قادر است ۰/۵۲ واریانس خودتنظیمی را پیش بینی نماید. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی پرسشنامه خودتنظیمی با محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۷۱۰ به دست آمد.

پرسشنامه پرخاشگری آیزنک و گلین ویلسون (۱۹۷۵): این پرسشنامه در سال ۱۹۷۵ توسط آیزنگ و گلین ویلسون ساخته شده است. پرسشنامه پرخاشگری به سنجش میزان پرخاشگری در افراد می پردازد. این پرسشنامه دارای ۳۰ سوال است و جواب هر سه سوال به صورت سه گزینه ای بله، خیر و نمی دانم (۰، ۱ و ۲) می‌باشد. خانم یاره زمانی، دانشجوی دوره کارشناسی ارشد رشته روانشناسی، در پایان نامه خود، اعتبار آزمون را از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ محاسبه کرده است. او آزمون را در یک گروه ۵۰ نفری، متشکل از پسران ۱۲ تا ۱۶ ساله پرورشگاه‌های شیراز اجرا کرده و ضریب آلفا برای کل آزمون را ۰/۷۴به دست آورده است. روایی این آزمون را خود آیزنگ تعیین کرده است. بدین ترتیب که آن را برای انجام دادن کارهای کلینیکی تهیه و روی بیش از ۱۲۰۰۰۰ زن مرد کودک افراد بالغ بهنجار عصبی بیمار روانی تبهکار و ضمنا ۲۰۰۰ زوج دوقلو و علاوه بر آن تعداد زیادی افراد بالغ و کودک نیز که در تهیه الگوهای اولیه هنجارها از آنها استفاده شده بود اجرا کرده است (آیزنگ، ۱۹۷۵، به نقل از گنجی، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی پرسشنامه پرخاشگری با محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۹۲۶ به دست آمد.

روش اجرای تحقیق در این پژوهش به این ترتیب بود که پس از انتخاب نمونه از جامعه مورد نظر، آزمودنی‌ها به طور کاملاً تصادفی در دو گروه (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) تقسیم شدند، سپس از هر دو گروه پیش آزمون به عمل آمد. سپس متغیر مستقل در این پژوهش یعنی آواز گروهی در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19 ]

داده شد. ضمن آنکه آزمودنی‌های گروه کنترل در این مدت هیچ گونه مداخله‌ای را دریافت ننمودند، سپس پس از اجرای جلسات آموزشی از هر دو گروه (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) پس آزمون گرفته شد، تا بدین طریق نتایج پس آزمون در دو گروه آزمایش و گروه کنترل مقایسه شود.

**یافته‌ها**

در این قسمت با استفاده از روشهای آماری مناسب، داده ها جمع آوری شده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد و مقادیر شاپیرو- ویلک (سطح معناداری) هر یک از متغیرهای پرخاشگری و خودتنظیمی را در گروه های آزمایش و کنترل و در مراحل پیش آزمون و پس آزمون نشان می‌دهد.

**جدول ۱: میانگین ± انحراف استاندارد و شاپیرو- ویلک (سطح معناداری) مربوط به متغیرهای پرخاشگری و خودتنظیمی در گروه های آزمایش و کنترل**

| متغیر | گروه | انحراف استاندارد ± میانگین | | شاپیرو- ویلک (سطح معناداری) | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | پیش آزمون | پس آزمون | پیش آزمون | پس آزمون |
| پرخاشگری | آزمایش | ۳۳/۲۷ ± ۱۳/۵۹ | ۲۶/۴۷ ± ۹/۷۱ | ۰/۹۰۴ (۰/۱۱۴) | ۰/۹۴۸ (۰/۴۸۹) |
| | کنترل | ۳۵/۵۳ ± ۱۳/۴۵ | ۳۷/۳۳ ± ۱۴/۰۲ | ۰/۹۴۹ (۰/۵۱۳) | ۰/۹۳۴ (۰/۳۱۱) |
| خودتنظیمی | آزمایش | ۴۰/۷۳ ± ۴/۱ | ۴۸/۸۷ ± ۶/۲۵ | ۰/۹۷۷ (۰/۹۴۸) | ۰/۹۰۶ (۰/۱۱۷) |
| | کنترل | ۳۸/۷۳ ± ۴/۸۳ | ۳۷/۳۳ ± ۵/۲۲ | ۰/۹۵۱ (۰/۵۴۳) | ۰/۹۶۳ (۰/۷۳۶) |

جدول ۱ نشان می دهد که در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل میانگین نمرات متغیر پرخاشگری در مرحله پس آزمون کاهش یافته است و میانگین متغیر خودتنظیمی در پس آزمون افزایش یافته است. همچنین نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که مقادیر شاخص شاپیرو- ویلک مربوط به متغیرهای پرخاشگری و خودتنظیمی، در دو گروه آزمایش و کنترل درپیش آزمون و پس آزمون معنادار است.

در این پژوهش برای آزمون برقراری/عدم برقراری مفروضه همگنی واریانس خطای پس آزمون متغیرهای پرخاشگری و خودتنظیمی، از آزمون لون[1] استفاده شد. جدول ۲ نشان می‌دهد که تفاوت واریانس های

[1] Leven

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19 ]

خطای هیچ یک از متغیرهای پرخاشگری و خودتنظیمی، در بین گروه‌ها معنادار نیست، این موضوع بیانگر برقراری مفروضه همگنی واریانس های خطا برای آن متغیرهاست.

**جدول ۲: آزمون لون در مورد برابری واریانس های خطای متغیرهای پرخاشگری و خودتنظیمی در گروه های آزمایش و کنترل**

| متغیرها | آزمون | F | | P | |
|---|---|---|---|---|---|
| پرخاشگری | پیش آزمون | ۰/۰۱۶ | | ۰/۹۰۰ | |
| | پس آزمون | ۳/۰۰۳ | | ۰/۰۹۴ | |
| خودتنظیمی | پیش آزمون | ۰/۷۲۸ | | ۰/۴۰۱ | |
| | پس آزمون | ۰/۲۴۲ | | ۰/۶۲۷ | |

در ادامه جدول ۳ نتیجه آزمون مفروضه های همگنی واریانس ـ کوواریانس متغیرهای وابسته برای متغیرهای پرخاشگری و خودتنظیمی، را در گروه های آزمایش و کنترل نشان می دهد.

**جدول ۳ : ارزیابی مفروضه های همگنی واریانس ـ کوواریانس**

| مفروضه | آماره ام.باکس |
|---|---|
| ارزش | ۲/۲۱۴ |
| F | ۰/۶۷۹ |
| درجه آزادی | ۳ |
| سطح معناداری | ۰/۴۵۳ |

ارزیابی آماره «ام ـ باکس[1]» در جدول ۳ نشان می دهد که مفروضه همگنی واریانس ـ کوواریانس متغیرهای وابسته در بین داده های مر بوط به هر دو متغیر وابسته برقرار است. بنابراین چنین نتیجه گیری شد که تحلیل کوواریانس چند متغیری روش مناسبی برای ارزیابی اثر اجرای متغیرهای مستقل برسطوح متغیرهای وابسته است.

همچنان که پیشتر اشاره شده داده ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری تحلیل شد. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری در جدول ۴، نشان داد که ارزش F، در آزمون‌های پیلایی (F=۲۸/۴۹۱)،

[1] Box's M

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19 ]

ویلکلز (F=۲۸/۴۹۱)، هتلینگ (F=۲۸/۴۹۱) و بزرگترین ریشه روی (F=۲۸/۴۹۱)، در سطح P<۰/۰۵ معنادار شده اند. این موضوع بیانگر آن است که دستکم یکی از متغیرهای پرخاشگری و خودتنظیمی، تحت تاثیر اجرای متغیرهای مستقل تغییر یافته است. برای روشن شدن این موضوع جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس دوراهه در ارزیابی اثر اجرای متغیر مستقل بر متغیرهای پرخاشگری و خودتنظیمی، را نشان می دهد.

**جدول ۴ : نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره جهت بررسی تفاوت بین گروهی میانگین متغیرها**

| منبع تغییرات | منبع تغییر | ارزش | مقدارF | درجه آزادی | درجه آزادی خطا | سطح معنی داری |
|---|---|---|---|---|---|---|
| اثر اصلی گروه‌ها | آزمون اثر پیلایی | ۰/۶۹۵ | ۲۸/۴۹۱ | ۲ | ۲۵ | ۰/۰۰۱ |
| | آزمون لامبدای ویلکلز | ۰/۳۰۵ | ۲۸/۴۹۱ | ۲ | ۲۵ | ۰/۰۰۱ |
| | آزمون اثر هتلینگ | ۲/۲۷۹ | ۲۸/۴۹۱ | ۲ | ۲۵ | ۰/۰۰۱ |
| | آزمون ریشه روی | ۲/۲۷۹ | ۲۸/۴۹۱ | ۲ | ۲۵ | ۰/۰۰۱ |

جدول ۵، جدول اصلی آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت بررسی تفاوت بین گروهی میانگین متغیرهای پرخاشگری و خودتنظیمی، می‌باشد:

**جدول ۵ : نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری در آزمون اثر متغیر مستقل بر متغیرهای پرخاشگری، خودتنظیمی**

| متغیر | میانگین مجذورات بین گروهی | درجه آزادی | F | p | $\eta^2$ |
|---|---|---|---|---|---|
| پرخاشگری | ۴۷۴/۴۸۱ | ۱ | ۷/۷۴۵ | ۰/۰۱۰ | ۰/۲۳۰ |
| خودتنظیمی | ۶۹۳/۳۸۱ | ۱ | ۳۳/۴۴۷ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۶۳ |

بنابر جدول ۵، نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد که

با کنترل پیش آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ نمره‌ی پرخاشگری در پس آزمون وجود دارد (Partial η2= ۰/۲۳۰ ، P= ۰/۰۱۰ و $F_{1,26}$ =۷/۷۴۵). میزان تاثیر برابر با ۰/۲۳۰ می‌باشد، یعنی ۲۳ درصد شرکت در کلاس‌های آموزش آواز گروهی با کنترل نمره پیش آزمون، باعث

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19 ]

بهبود پرخاشگری دانش‌آموزان رشته شده است. پس آموزش آواز گروهی با کنترل نمره پیش آزمون، بر پرخاشگری دانش‌آموزان رشته موسیقی اثربخش است.

با کنترل پیش آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ نمره‌ی خودتنظیمی در پس آزمون وجود دارد (Partial η2= ۰/۵۶۳ ، P= ۰/۰۰۱ و $F_{1,24}$ =۳۳/۴۴۷). میزان تاثیر برابر با ۰/۵۶۳ می‌باشد، یعنی ۵۶/۳ درصد شرکت در کلاس‌های آموزش آواز گروهی با کنترل نمره پیش آزمون، باعث بهبود خودتنظیمی دانش‌آموزان رشته شده است. پس آموزش آواز گروهی با کنترل نمره پیش آزمون، بر خودتنظیمی دانش‌آموزان رشته موسیقی اثربخش است.

**بحث و نتیجه‌گیری**

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش آواز گروهی بر پرخاشگری و خودتنظیمی دانش آموزان رشته موسیقی هنرستان هنرهای زیبا خرم‌آباد، انجام شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش آواز گروهی بر پرخاشگری و خودتنظیمی دانش آموزان رشته موسیقی هنرستان هنرهای زیبا خرم‌آباد، موثر بوده است و با آموزش آواز گروهی پرخاشگری دانش آموزان رشته موسیقی هنرستان هنرهای زیبای خرم‌آباد کاهش و خودتنظیمی آنها افزایش یافته است. این یافته‌ها، با نتایج مطالعات کوکوک‌لپسیا و تاشان، (۲۰۱۸)، بولاک و همکاران، (۲۰۱۸)، بک، (۲۰۰۰)، کیارستمی و همکاران، (۱۴۰۱)، عقیلی و همکاران، (۱۴۰۱)، عسگری رابری، (۱۳۹۹)، لشکری قاسم دخت و نورالهی، (۱۳۹۹)، همسو است. در تبیین نتایج می توان گفت؛ با توجه به تایید فرضیات این پژوهش، اثربخشی این متغیر مستقلِ موسیقی–محور در قالب آموزش و تمرین آواز گروهی بر کاهش پرخاشگری و افزایش خودتنظیمی آزمودنی¬های گروه نمونه نیز به شرح ذیل تایید گردیده است.

در مقایسه‌ی قبل و بعد از آموزش آواز گروهی و مشاهدات مبنی بر تحلیل داده‌ها که در جداول مربوط آمده است، همکاری دانش آموزان گروه نمونه در طول حدود یکسال تحصیلی که با تشکیل گروه و جدیت و همکاری متقابل سعی در اجرایی بهتر داشتند بود و به دنبال آن؛ تعدیل رفتار برای بهبود رابطه که لازمه همخوانی گروهی است به وجود آمد. پرهیز از تنش در ارتباط بین این دانش آموزان به منظور دستیابی به اجرای بهتر قابل تشخیص بود. دانش آموزان با راهنمایی معلم در طول تمرینات هفتگی و آموزش، برای دوری از بی نظمی و هماهنگی بیشتر در اجرا با یکدیگر وارد گفتگوی سازنده می شدند و از کیفیت این ارتباط برای شکل گیری اجرایی مطلوب

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19 ]

بهتر محافظت می کردند به طوریکه؛ حتی در به کارگیری ادبیات در حین همکاری، بی آنکه نظارتی بر آنها صورت گیرد هیجان منفی پرخاشگری در صورت خطای هم گروهی‌ها بر واکنش خود مسلط بودند و با تسامح و تسهیل‌گری برخورد می‌کردند. در کنار آموزش گروهی، چند تن از دانش آموزان فارغ التحصیل موسیقی سالهای قبل به صورت مدعو، با سازهای تخصصی خود از جمله؛ کمانچه، تنبک، ویولون و سه‌تار برای هماهنگی بهتر دانش‌آموزان؛ آنها را همراهی می‌کردند. توصیف این رویه با نتیجه‌ی پس آزمون سازگار است و می تواند به چرایی و تبیین اثربخشی آموزش آواز گروهی بر کاهش پرخاشگری و بهبود خود تنظیمی در این پژوهش انسجام بیشتری ببخشد. پژوهشگر بعنوان مشاور رسمی هنرستان هنرهای زیبا و آشنا به ردیف موسیقی و فعال در آواز ایرانی، بعنوان معلم آواز مدعو مشغول به آموزش بوده و با توجه به اینکه در سالهای قبل برخی هیجانات منفی از جمله پرخاشگری و نیز ضعف در مدیریت رفتار و خودتنظیمی را در رفتار دانش‌آموزان مشاهده نموده بود به بخشی در دغدغه‌های علمی و پژوهشی خود پاسخ داده و لذا با انتخاب آموزش آواز گروهی بعنوان متغیری کاربردی در قالب یک اثر شناخته شده از ساخته‌های استاد روح‌الله خالقی و با الگو پذیری از اجرای استاد غلامحسین بنان؛ تصنیف معروف ترانه سرا؛ کریم فکور را با عنوان « خوشه چین » انتخاب نمود که همکاری دانش آموزان در این مسیر را بهمراه داشت. اجرای پژوهش نشان داد که می‌توان بخشی از دغدغه‌های والدین و معلمان و حتی خود دانش‌آموزان را با استفاده از آموزش موسیقی بویژه آموزش آواز گروهی اجرای آنرا در ارتقای خودتنظیمی و کاهش پرخاشگری در روابط و چالش‌های جامعه دانش آموزی که امروزه بیش از پیش خودنمایی میکند پوشش داد. تایید کاهش پرخاشگری و ارتقای خودتنظیمی تحت تاثیر این آموزش منظم نقش مهمی در انعطاف پذیری رفتاری و شناختی دانش آموزان داشته است. ارتقای خودتنظیمی می تواند به تقویت حس عاملیت در دانش آموز بیانجامد. احساس عاملیت، خصوصیتی است که در تفکر تأملی نیز مشاهده میشود؛ به نحوی که جان دیویی از تفکر تأملی به عنوان تفکر عملی نام میبرد ( فرهیان و رجبی، ۱۳۹۹) و تلاش و حفظ توجه و جدیت دانش آموزان رشته‌ی موسیقی هنرستان هنرهای زیبای خرم‌آباد برای اجرای خوب می تواند مصداقی مناسب در این جهت باشد.

نمونه مورد مطالعه این پژوهش شامل دانش آموزان رشته موسیقی هنرستان هنرهای زیبا شهرستان خرم‌آباد بود که این امر میزان تعمیم‌پذیری نتایج را به به دانش‌آموزان سنین دیگر، رشته‌های دیگر و سایر شهرها با مشکل مواجه می‌کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سایر شهرها و بر کودکان دانش‌آموزان سنین دیگر و

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19 ]

رشته‌های دیگر تکرار شود تا امکان تعمیم پذیری افزایش پیدا کند. با توجه به محدودیت زمانی امکان برگزاری جلسه‌های پیگیری برای سنجش تأثیر بلندمدت آواز گروهی وجود نداشت. بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی اثرهای بلندمدت این روش مداخله را بررسی کنند. با توجه به اثرگذاری آواز گروهی بر پرخاشگری و خودتنظیمی دانش‌آموزان توصیه می‌شود مشاوران و درمانگران فعال در حوزه روان شناسی و روان پزشکی کودک و نوجوان این رویکرد درمانی را بیش از پیش مورد توجه قرار دهند. این پژوهش می‌تواند به گسترش دانش در زمینه اثرات درمانی موسیقی و به ویژه آواز گروهی بر نوجوانان کمک کند. همچنین این پژوهش می‌تواند به بهبود برنامه‌های آموزشی در هنرستان‌های هنرهای زیبا و مدارس کمک کند و نشان دهد که چگونه می‌توان از موسیقی به عنوان یک ابزار آموزشی موثر در بهبود سلامت روان استفاده کرد.

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19 ]

## منابع


جوهری فرد، رضا. ( ۱۳۸۶) مبانی موسیقی درمانی بالینی. مجله تازه های رواندرمانی، شماره ۴۵ و۴۶

رجبی، ابراهیم. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزشهای حل مسأله بر خودتنظیمی و اهمال کاری دانش‌آموزان – پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسالمی واحد شاهرود.

زاده محمدی، علی. ( ۱۳۸۸). کابردهای موسیقی درمانی در روانپزشکی و روانشناسی،چاپ سوم، تهران: انتشارات اسرار دانش

عسگری رابری، حمید (۱۳۹۹) . چالشها و موانع گسترش موسیقی کُرال در ایران. نشریه هنرهای زیبا – هنرهای نمایشی و موسیقی. دوره ۲۵ ، شماره ۳ .

کریمی، یوسف. ( ۱۳۷۷). *روانشناسی اجتماعی*. تهران: نشر ارسباران.

گنجی، حمزه. (۱۳۹۱)، ارزشیابی شخصیت، ویرایش دوم، نشر ساوالان

میر محمد رضایی، کیارش. (۱۴۰۲). مبانی آواز گروهی. تهران: انتشارات عنوان ، ص ۲۳-۲۴

نوابی، منیرالسادات. گودرزی، کوروش. روزبهانی، مهدی. کردستانی، داوود . (۱۳۹۹)، مقایسه اثربخشی آموزش شادی و آموزش مهارت حل مساله بر اضطراب اجتماعی و شفقت به خود نوجوانان. نشریه سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت. دوره ۴. شماره ۴. ص ۱۰۳-۱۱۰

Babajani, M., Erfani, N., Yarahamdi, Y., & Ahmadian, H. (2022). Developing a causal model of academic engagement based on the perception of classroom structure and emotional self-regulation with the mediating role of academic self-efficacy. Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences, 11(2).

Beck RJ, Cesario, TC, Yousefi, A, Enamoto, H (2000), Choral singing, Performance perception, and Immune system in changes in salivary immunoglobulin, A and Cortizol, Music perception, 18(1): 87-106 (Availabel at : https://bit. ly/2Yv9GHa).

Bharathi, G., Jayaramayya, K., Balasubramanian, V., & Vellingiri, B. (2019). The potential role of rhythmic entrainment and music therapy intervention for individuals with autism spectrum disorders. Journal of Exercise Rehabilitation, 15(2), 180

Bullack, Antje, Gass, Caroiln, Nater , Urs. M & Kruetz Gunter (2018). Psychological effects of choral singing on effective state social connectedness, and stress: influence of singing activity and time course frontiers in behavioral neuroscience. vol. 12.

Clift, S. Hancox, G. Morrison, I. Hess, B. Krutz, G. Stewart, DE. (2010), Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey, Appl Arts Health, 1(1), 19-34 (Availabel at: https://bit.ly/3hpX6kX).

Cole, J., Logan, T. K., & Walker, R. (2011). Social exclusion, personal control, selfregulation, and stress among substance abuse treatment clients. Drug and alcohol dependence, 113(1), 13-20.

Duru, E., Duru, S., & Balkıs, M. (2014). Analysis of relationships among burnout, academic achievement, and self-regulation. Educational Sciences Theory & Practice.

Farahian, m. & Rajabi, Y. (2019). Reflective thinking in specialized English language of medical student and obstacles from professorspoint of view: a mixed study. Scientific research bimonthly of educational strategies in medical sciences, 13(5), 471-479. [ in Persian ]


[ Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19 ]

Kiarostami Aida, Aghajanyhashjin, T. Alizadeh, A. (2022). The Effectiveness of Music Training in Cognitive Flexibility, Empathy and Aggression of Adolescents. Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal. 3 (9): 594-605.

Kucukkelepsea, DS. and Tashan, ST. (2018). The effect of music on the results of a non-stress test. Non randomize controlled clinical trial European journal of integrative medicine. 18(6):8-12.

Modecki, KL, Minchin J, Harbaugh AG, Guerra NG, Runions KC. Bullying Prevalence Across Contexts: A Meta -Analysis Measuring Cyber and Traditional Bullying. J Adolesc Health 2014; 55(5): 602 -11.

Schwabe, C. (2018). Regulative Music Therapy (RMT) In Dep Ressive Discase. Psychiatry And Neurological Medicine, 38(9): 547(.)53

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19 ]

# The Effectiveness of Group Singing Training on Aggression and Self-Regulation of Music Students at The Khorramabad Conservatory of Fine Arts

Saeed Rashidi Monfared*[1], Seyed Navab Hejazi[3]
1 Department of Psychology, bo.c., Islamic Azad University, Borujerd, Iran (Corresponding Author)
2 Ph.D. Student, Architecture and Urban Planning, Isfahan (Khorasgan) Branch , Islamic Azad University, Isfahan, Iran
*Corresponding author email address: Saeed.rashidi.m@gmail.com

## Abstract

The aim of this study was to investigate the effectiveness of group singing training on aggression and self-regulation of music students at the Khorramabad Fine Arts Conservatory. The present study was applied in terms of its purpose and semi-experimental in terms of its method, with a pre-test-post-test type with a control group. The statistical population of the present study included all music students at the Khorramabad Fine Arts Conservatory, which numbered 37 at the time of the present study. Using the available non-random sampling method, 30 people (15 in the experimental group and 15 in the control group) were selected as the sample group and studied. In this study, the standard self-regulation questionnaires of Bouffard (1995) and the Eysenck and Glyn Wilson aggression questionnaire (1975) were used and data were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov test, Levin test, one-way analysis of covariance (ANCOVA) and two-way analysis of covariance (MANCOVA) to examine the research hypotheses with the help of SPSS version 23 software with an alpha (error value) of 0.05 and a confidence level of 95 percent (95%). The results indicate that group singing is effective on aggression and self-regulation of music students at the Khorramabad Fine Arts Conservatory. Based on the findings of the present study, it is concluded that group singing reduces aggression and increases self-regulation of students. Therefore, these programs should be considered by the education department of Khorramabad city to be used in planning therapeutic approaches and increasing efficiency for students.

**Keywords**: Group Singing Training, Aggression, Self-Regulation, Fine Arts Conservatory

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19 ]