



تأثیر ملودی

بر کاهش

اضطراب و کسب سودگان

www.ketab.ir

عنوان: تأثیر ملودی بر کاهش اضطراب و لکنت کودکان

نویسنده و پژوهشگر: فرشته یوسفوند

مشخصات نشر: تهران، سپند مینو ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۷۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۹۷-۰۷-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع: موسیقی درمانی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Music therapy-- Iran -- Case studies

موضوع: لکنت زبان در کودکان -- درمان -- نمونه پژوهی

موضوع: Stuttering in children -- Treatment -- Case studies

موضوع: اضطراب در کودکان -- درمان -- نمونه پژوهی

موضوع: Anxiety in children -- Treatment -- Case studies

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۲۹۲/۹ LM۳۹۲

رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۱۵۴

شماره کتابخانه ملی: ۴۴۵۹۵۷۰

تأثیر ملودی بر کاهش اضطراب و لکنت کودکان

فرشته یوسفوند

نشر سپند مینو

ویراستار: وحید محمدی پیریاندر

صفحه آرای و اجرا: سپند مینو

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۹۷-۰۷-۲

نوبت چاپ: اول

قیمت: ۱۲,۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: نسیم



سپند مینو

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۱۱	مقدمه:
۱۵	فصل اول: موسیقی
۱۷	تاریخچه‌ی موسیقی درمانی
۲۱	تعریف موسیقی و موسیقی درمانی
۲۴	آوازی ملودیک (M.I.T)
۲۷	مکاتب و تکنیک‌های موسیقی درمانی
۳۳	برثری نیم‌کره‌ای در درک موسیقی
۳۵	موسیقی درمانی و عصب‌شناختی
۳۸	کاربرد موسیقی درمانی
۴۱	فصل دوم: لکنت
۴۱	ماهیت لکنت
۴۵	تعاریف لکنت
۴۷	انواع لکنت
۴۹	علل لکنت
۵۳	نظریه‌های لکنت

درمان‌های لکنت.....	۶۰
تلقین.....	۶۳
هیپنوتیزم.....	۶۴
خودالقایی.....	۶۴
روش جویدن تنفس.....	۶۵
روش آرام‌سازی.....	۶۶
عوارض درمان.....	۶۶
رفتار درمانی.....	۶۷
درمان‌ها تبیین و تشویقی.....	۶۷
درمان‌های عامیانه.....	۶۷
درمان جراحی.....	۶۸
استفاده از شوک الکتریکی.....	۶۸
درمان تنبیهی مدرن.....	۶۹
فصل سوم: اضطراب.....	۷۱
تعریف اضطراب.....	۷۱
علائم اضطراب.....	۷۴
طبقه‌بندی اختلالات اضطرابی.....	۷۶
اختلال وسواس فکری - عملی.....	۸۰
اختلال فشار روانی پس آسیبی.....	۸۰
درمان‌های اضطراب.....	۸۱
فصل چهارم: کاربردهای موسیقی درمانی.....	۸۳
موسیقی درمانی و اضطراب.....	۸۳
موسیقی درمانی و لکنت.....	۸۶

اضطراب و لکنت.....	۸۹
تاریخچه پژوهش‌های نظری موسیقی درمانی.....	۹۰
فصل پنجم: پژوهش کاربردی نوین در زمینه لکنت.....	۱۰۳
ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها.....	۱۰۸
ملاک‌های خروج آزمودنی‌ها.....	۱۰۸
ملاحظات اخلاقی.....	۱۰۸
ابزارهای سنجش و مداخله‌گری.....	۱۰۹
مقیاس تجدید نظر شده شدت لکنت کودکان ۳ (SSI-3).....	۱۰۹
مقیاس تجدید نظر شده اضطراب آشکار کودکان (RCMAS).....	۱۱۱
روش اجرا.....	۱۱۳
روش تحلیل داده‌ها.....	۱۱۵
برنامه «درمان آوازی - ملودیک».....	۱۱۸
وضعیت تمام افراد نمونه (اضطراب) در یک نگاه.....	۱۵۴
فصل ششم: گزارش نهایی پژوهش.....	۱۵۵
گزارش‌های پژوهش.....	۱۵۶
اضطراب.....	۱۶۶
نتیجه‌گیری.....	۱۷۰
منابع.....	۱۷۲

پیش گفتار مؤلف

کودکان با آنهایی که شور و شوق کودکی و شیطنتهای دلنشینشان را در پشت اختلالی که آن را بزرگترین مشکل دنیا می‌دانند، پنهان کرده‌اند، الهام بخش من برای نگارش این کتاب بوده‌اند. کودکانی که به‌خاطر سلیس تلفظ نکردن جملاتی، خود را محکوم به سردگی و انزوای اجتماعی می‌دانند و همین امر مانع شکوفایی استعدادهای کم‌نظرشان می‌شود.

لکنت زبان از مهم‌ترین و متداول‌ترین اختلالات تکلمی است که عمدتاً در سنین دو تا چهار سالگی شروع می‌شود. در سنین شش تا هفت سالگی، مصادف با زمان مدرسه رفتن کودکان، به لحاظ ویژگی‌های عاطفی و سازگاری اجتماعی خاص این دوره، موقعیت حساسی است که امکان بروز لکنت زبان در میان کودکان را افزایش می‌دهد. کندی زبان در جایی پیش می‌آید که دستگاه‌های تکلم انسان دچار پاره‌ای از تشنج‌هاست؛ از این‌رو ادای کلمات ناگهان به مانع برخورد می‌کنند و پیوسته مکثی در میان صحبت روی می‌دهد.

پیش گفتار

به هنگام چنین رویدادی معمولاً کودک حرفی را که روی آن مکث ایجاد شده است، چندبار تکرار می کند.

درمان این کودکان طی جلسات گفتاردرمانی صورت می گیرد که اغلب به دلیل هزینه ی بالای این جلسات درمانی و همچنین طولانی بودن سیر بهبود کلامی خانواده ها از شروع یا ادامه درمان باز می مانند. همه ی این دلایل مرا ترغیب کردند برای برداشتن گام جدیدی در درمان اختلال لکنت و اضطراب کودکان. اساساً داشته که درمان ارائه شده پرشور و با نشاط و متناسب با نیاز کودکان باشد و عمیقاً موجب تمایل به شرکت در جلسات و انگیزه ادامه جلسات درمانی را در کودک ایجاد می کرد. لازم به ذکر است که همه ی این اهداف به صورت شگفت انگیزی در موسیقی جای گرفت. موسیقی به خوبی اضطراب این کودکان را که پایه و اساس اختلال آنها بود، کنترل کرد و در نتیجه درمان جدی تر و پایدارتری برای این اختلال محسوب می شود.

امیدوارم با نگارش این کتاب گام جدیدی برای کمک به شکوفایی افراد درگیر با لکنت برداشته باشم و همچنین کتاب ارائه شده، راهنمای خوبی برای افراد پژوهش گر در این حوزه باشد.

مقدمه

لکنت زبانی نوعی اختلال گفتاری است که منجر به ناروانی و در نهایت نارسایی گفتاری می‌شود و زمانی که فرد دچار لکنت می‌شود وقفه‌ای غیرارادی به صورت تکرار صداها و هجاهای مهم یا گیر کردن کلمات، بروز می‌کند و در نهایت مشکلاتی را در برقراری ارتباط به علت سرعت نامناسب گفتار ایجاد می‌کند. (ارهم‌پور، ۱۳۸۹)

توجه به لکنت زبان و شناخت عوامل مرتبط با آن از اهمیت خاصی برخوردار است. یکی از این عوامل مرتبط، اضطراب است که به نظر می‌رسد به نوعی در بروز آن بی‌تأثیر نیست. شناخت خصوصیتی از جمله اضطراب و توجه به آن، جهت درمان لکنت زبان بسیار ضروری است. بدن توجه به آن هرگونه اقدام درمانی می‌تواند با شکست مواجه شود. دکتر بوم معتقد است که افراد دچار لکنت، اعم از کودک و بزرگسال معمولاً درون‌گرا و فاقد اعتماد به نفس هستند و از احساس بی‌کفایتی رنج می‌برند. آن‌ها مانند سایر افراد عصبی مستعد رنج بردن از ترس‌ها، نگرانی‌ها و اضطراب‌ها هستند. بیمار ممکن است

از ترسی که باعث لکنت شده، آگاه نباشد اما در وجود خود، درگیری گسترده‌ای با آن دارد که در تنش سراسری بدن او آشکار است. (دهقانی هشتجین، ۱۳۷۴)

یکی از روش‌های غیردارویی در کاهش استرس روش آرام‌سازی است. موسیقی‌درمانی یک حرفه حمایتی است و بیماران با انواع گوناگون مشکلات جسمی و روانی، مشکلات و اختلالات عاطفی - اجتماعی می‌توانند از خدمات موسیقی‌درمانی بهره‌مند شوند برای استفاده از خدمات موسیقی‌درمانی شرایط سنی وجود ندارد و فرزندان تا سالخوردگان می‌توانند تحت درمان قرار بگیرند. موسیقی امروزه در درمان بسیاری از مسائل فیزیکی، عاطفی و روانی در افراد مختلف کاربرد دارد (ریعی، کاظمی ملک‌محمودی، ۱۳۸۶).

مغز آدمی با موسیقی پیوندی دیرینه دارد به طوری که تأثیر موسیقی و ضرب‌آهنگ‌ها بر مغز و قوای شناختی انسان را نمی‌توان انکار کرد. خاطراتی را که بزرگسالان از زمان کودکی خود به یاد می‌آورند اغلب همراه با ریتم و آهنگ هستند. اشتغال هیجانی کلید یادگیری مؤثر است و موسیقی درمانی هیجانات را در فرد برمی‌انگیزد؛ بنابراین مغز را گشاده و برای یادگیری آماده می‌سازد. حداقل هفت حیطه‌ی متمایز و مشخص هوشی در هر انسانی وجود دارد که یکی از این حیطه‌های هوشی مربوط به موسیقی است. افراد دارای نیازهای خاص همواره با موسیقی قدرت فراگیری بهتری از خود نشان می‌دهند. زیرا بخش پسین مغز که در رابطه با موسیقی عمل می‌نماید کمتر

مورد آسیب‌های زمان تولد، سوانح و... قرار می‌گیرد (پرسون و دولینگر ۲۰۰۴).

شواهد نشان می‌دهند افرادی که در ارتباط کلامی دچار مشکل هستند با خواندن آواز و سرودهای مخصوص و با شمرده تلفظ کردن اصوات و ممارست مداوم بر این زمینه می‌توانند به کسب مهارت در حیطه‌ی تشخیص لغات دست یافته و به مرور زمان مسیر تکاملی و رو به جلویی را طی خواهند کرد. مسئله دیگر این که موسیقی برای تمرین در کسب مهارت‌ها ایجاد انگیزه می‌کند. ریتم و صدای موسیقی هم‌چون می‌تواند تقویت جریان تکلم را در اختلالات گفتاری (از جمله لکنت) آسان سازد. برخلاف باور عموم، آواز خواندن نه تنها موجب لکنت نمی‌شود بلکه محرک‌های ریتمیک به‌طور برجسته‌ای باعث تخفیف آن نیز می‌شود. هنگامی که آهنگ‌ها جملات آواها با دقت ساخته شوند، به‌طوری که آهنگ و ریتم اشعار با هم هم‌رسم و صرف کردن گفتار منطبق باشد، می‌تواند در یادگیری و تمرین درست ریتم و صرف کلمات، عبارات و جملات کمک کند (اشمیت پترز، ۱۳۸۹).

موسیقی درمانی از شیوه‌های نوینی است که در دهه‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است زیرا ثابت شده که سیستم عصبی انسان به محرک‌های موسیقی پاسخ مثبت می‌دهد و در تغییر حالت بیماران بسیار مؤثر است (طباطبایی فر، ۱۳۸۹).

برای درمان لکنت روش‌های زیادی وجود دارد که هر یک براساس دیدگاهی خاص تدوین شده است.

در بعضی پژوهش‌های علمی، اثربخشی موسیقی در درمان اختلال شناختی و همچنین مشکلات جسمانی به اثبات رسیده است. پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که غده تالاموس به عنوان مهم‌ترین غده در مغز انسان محرک‌های صوتی را به وسیله‌ی سیستم‌های عصبی دریافت و در کنار حافظه در تخصیص به آنها پاسخ می‌دهد و موجب بروز ترشحاتی می‌شود که نتیجه آن آزادسازی ماده اندروفرین خواهد بود. با توجه به این‌که مهم‌ترین اثر این ماده، تسکین درد در انسان است، به سادگی می‌توان به ارزش‌های درمانی پی برد.

وهایی (۱۳۸۱) به این نتیجه رسید که گوش کردن به موسیقی با ثنی آرام، باعث کاهش اضطراب بیماران می‌شود و همچنین طبق نتایج تحقیقات معلوم گردید که موسیقی درمانی به عنوان یک شیوه غیرتهاجمی در کاهش درد می‌تواند نتایج چشمگیری به همراه داشته باشد.

به علاوه تأثیر موسیقی بر کاهش شدت درد مرحله اول زایمان در زنان با اولین حاملگی انتخاب گردید. تأثیر آوای قرآن کریم در کاهش سطح اضطراب قبل و بعد از انجام اقدامات تشخیصی و درمانی مؤثر بوده است (نجفی، خیری، طاووسی، عرفان، ۱۳۸۹).

حال با توجه به نقش مهم و غیرقابل انکار موسیقی در درمان اکثر بیماری‌ها و نیز با توجه به نقش اساسی اضطراب در بروز لکنت، از یک سو و نقش موسیقی در سلامتی و کاهش اضطراب و لکنت از سوی دیگر، متأسفانه تاکنون در زمینه‌ی درمان لکنت با کمک موسیقی، کار پژوهشی قابل ملاحظه‌ای انجام نگرفته است. از این رو بر آن شدیم تا اثر موسیقی (آوازی - ملودیک^۱) را بر درمان لکنت و اختلالات آوایی کودکان دبستانی بررسی نمائیم.