مجله علوم پزشکی رازی دوره ۲۸، شماره ۱۲، اسفند ۱۴۰۰ http://rjms.iums.ac.ir

مقاله پژوهشی

اثربخشی مداخله مبتنی بر مدل راهبردهای مقابله‌ای، خودتنظیمی هیجانی و ذهن آگاهی بر اضطراب عملکرد موسیقی در جامعه نوازندگان

راهین خداداده: دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد سنندج، ایران

خدامراد مؤمنی: دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران (نویسنده مسئول) kh.momeni@razi.ac.ir

هوشنگ جدیدی: استادیار، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه ازاد اسلامی، سنندج، ایران

مریم اکبری: استادیار، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه ازاد اسلامی، سنندج، ایران

چکیده

زمینه و هدف: اضطراب عملکرد موسیقی یک معضل بزرگ می‌باشد که تمام نوازندگان موسیقی بـا آن درگیـر هسـتند و در سـطوح بـالا ایـن اضطراب از اجرا جلوگیری می‌کند و یا حتی منجر به تأثیر در اجرا و یا حتی ترک صحنه و در مراتب بالاتر کنار گذاشتن نوازنـدگی و دل‌زدگـی در شخص می‌شود؛ لذا هدف از انجام این پژوهش، اثربخشی مداخله مبتنی بر مدل راهبردهای مقابله‌ای، خودتنظیمی هیجـانی و ذهـن آگـاهی بـر اضطراب عملکرد موسیقی بود.

روش‌کار: پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی بود. جامعه‌ی آماری شامل کلیه‌ی نوازندگان موسیقی شهرستان کرمانشاه بودند که تعداد ۳۰ نفـر به‌صورت دردسترس به‌عنوان نمونه آماری پژوهش انتخاب شدند که ۱۵ نفر به‌عنوان گروه مداخله و ۱۵ نفر گواه گمارش شدند. بـرای جمـع‌آوری داده‌ها، از پرسشنامه استاندارد اضطراب عملکرد موسیقی کنی و همکاران (۲۰۰۴)، استفاده شد. پروتکل آموزشی مبتنـی بـر مـدل در طـی دوازده جلسه آموزشی حضوری با رعایت پروتکل های بهداشتی که شامل آموزش پروتکل هـای راهبردهـای مقابلـه‌ای، خـودتنظیمی هیجـانی و ذهـن آگاهی بر اضطراب عملکرد موسیقی انجام گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس تک متغیره و چندمتغیره استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد برنامه مداخله آموزشی مستخرج از مدل بر اضطراب عملکرد موسیقی ، بر کاهش اضطراب عملکرد موسـیقی در ابعـاد خودارزیابی؛ عاطفه منفی و نشانه‌های موقعیت و ترس از ارزیابی منفی تفاوت معناداری بین دو گروه وجود داشت. ، اما برنامه آموزشـی مسـتخرج از مدل بر ابعاد کنترل ناپذیری و غیرقابل‌پیش‌بینی معنادار نبود.

نتیجه‌گیری: آشنایی با راهبردهای مقابله‌ای، خودتنظیمی هیجـانی و ذهـن آگـاهی از طریـق دوره‌هـای عملـی (پکـیج آموزشـی) می‌توانـد در پیشگیری و کنترل اضطراب عملکرد موسیقی در نوازندگان را به همراه داشته و زمینه بهبود عملکرد آنهارا به همراه داشته باشد.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

کلیدواژه‌ها

اضطراب عملکرد موسیقی،

راهبردهای مقابله‌ای،

خودتنظیمی هیجانی،

ذهن آگاهی،

نوازندگان موسیقی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۱۷

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰/۱۲/۰۸

شیوه استناد به این مقاله:

Khodadadeh R, Momeni K, Jadidi H, Akbari M. The Effectiveness of Intervention Based on Coping Strategies Model, Emotional Self-Regulation and Mindfulness on Music Performance Anxiety. Razi J Med Sci. 2021;28(12):85-96.

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.24.0]

Razi Journal of Medical Sciences. 2022;28(12):85-96. http://rjms.iums.ac.ir

Original Article

The Effectiveness of Intervention Based on Coping Strategies Model, Emotional Self-Regulation and Mindfulness on Music Performance Anxiety

Rahin Khodadadeh: PhD Student of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran
Khodamorad Momeni: Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran (*Corresponding author) kh.momeni@razi.ac.ir
Hoshang Jadidi: Assistant Professor, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran
Maryam Akbari: Assistant Professor, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran

Abstract

Background & Aims: Anxiety or inquietude, and or turmoil mean a widespread, unpleasant, and vague feeling of fear and concern with an unknown origin that includes uncertainty, helplessness, and physiological arousal. Performance anxiety is a group of disorders that affect individuals in a range of endeavors, from test-taking, mathematics performance, public speaking, and sport, to the performing arts of dance, acting, and music (1).
Music performance anxiety (MPA) is a complex phenomenon caused by many factors, including genetics, environmental stimuli, and an individual's experience, emotions, cognitions, and behaviors. MPA manifests via three elements, independent of varying types: cognitions, autonomic arousal, and behaviors. While a certain degree of performance anxiety is facilitative and normal, it can sometimes become debilitating and even be taken as a mental disorder (2). defines MPA as the experience of marked and persistent anxious apprehension related to musical performance, which is manifested through combinations of affective, cognitive, somatic, and behavioral symptoms MPA is also known as stage fight, musician stress syndrome, and music syndrome. (3)
Coping strategies are factors affecting MPA. Coping style means mastering, reducing, or enduring those harms that cause stress. Endler and Parker divide coping strategies into three categories: emotion-oriented, avoidance-oriented, and problem-oriented.
Emotional self-regulation, the reappraisal of negative affections, and overexpression of emotions can be named as other factors seen in MPA, which are observed in individuals with negative feelings, thoughts, and emotional disturbances that cause negative social implications and negative inner reactions. Hence, MPA is considered as maladaptive behavior. The dual function of emotions refers to the emotional regulation process in which, individuals regulate and modify their emotions under different situations.
Various factors determine the effect of a psychological intervention on a specific problem, so MPA is not an exception. Mindfulness of unintentional meditation occurs on the current events. Mindfulness can be defined as attention self-regulation ability and directing attention towards an experience. Accordingly, thoughtful attention regulation is a core component of mindfulness. Mindfulness is a kind of relaxation with attention control that affects sensory processes by influencing attention span, beliefs, expectations, mood, and emotional regulation.
Therefore, the extant study aimed to find whether the program extracted from the conceptual model (MPA self-regulation) of coping strategies, emotional self-regulation, and mindfulness can affect performance anxiety.
Methods: This was a quasi-experimental study. The statistical population comprised all musicians (N=30) living in Kermanshah County, Iran. The members of the statistical sample were selected using convenience sampling then were assigned to two experimental (n=15) and control (n=15) groups. Voluntary participation, more than 2-year experience in musicianship, 15-55 age range, and at least one experience of playing music at the stage in front of people were taken as inclusion criteria. Exclusion criteria included more than two

Keywords
Music Performance Anxiety,
Coping Strategies,
Emotional Self-Regulation,
Mindfulness,
Musicians

Received: 09/10/2021
Published: 27/02/2022

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.24.0]

absenteeism sessions, an incomplete questionnaire in the first section of the study, and suffering from acute or chronic psychiatric diseases, such as anxiety, depression, bipolar disorder, schizophrenia, ADHD, suspicion, autism, and learning disorders, which caused performance loss and anxiety when they were playing music. The Kenny et al. Music Performance Anxiety Inventory (2004) was used to collect data. The training protocol was designed based on the model and performed in 12 sessions, including the effect of coping strategies, emotional self-regulation, and mindfulness on the MPA. Data analysis was done through univariate and multivariate ANCOVA.

Results: There was a significant difference ($P<0.01$) between the two studied groups in terms of self-assessment ($F(1,23)=13.64$), negative affect, and situational symptoms ($F(1,23)=4.82$), and fear of negative evaluation ($F(1,23)=5.81$) at 0.001 level. Therefore, the training program of the model had a significant effect on MPA dimensions, e.g., self-assessment, negative affection and situational symptoms, and fear of negative evaluation, while this program had no significant impact ($P\geq0.01$) on the uncontrollability ($F(1,23)=3.71$) and unpredictability ($F(1,23)=1.83$) dimensions of MPA at 0.001 level. Therefore, the training program of the model had no significant effect on MPA dimensions, including uncontrollability and unpredictability.

The results indicated a significant difference between two experimental and control groups in terms of the effect of the training intervention extracted from the model on reduction of MPA, considering its dimensions (e.g., self-assessment, negative affection and situational symptoms, and fear of negative evaluation), while its effect on uncontrollability and unpredictability was not significant.

Conclusion: The extant study was conducted to examine the effectiveness of a protocol based on the coping strategies, emotional self-regulation, and mindfulness model on musicians' music performance anxiety. The obtained results indicated the effectiveness of the teaching protocol adopted from the cognitive self-regulation and coping strategies model with mediating role of mindfulness on MPA. This finding was consistent with the results of studies conducted by Worth-Grad(14), Hribar (15), Kazajowski, Grisley, and Alice (19), and Worth & Escher (13).

The impact of the training program extracted from the model on the reduction of MPA dimensions indicated a significant difference between two studied experimental and control groups in terms of self-assessment, negative affection, situational symptoms, and fear of negative evaluation. Therefore, the training protocol of the model had a significant effect on MPA dimensions (e.g., self-assessment, negative affection, situational symptoms, and fear of negative evaluation). However, the training protocol of the model was not significant in terms of uncontrollability and unpredictability dimensions. Therefore, the training program of the model had no significant effect on the uncontrollability and unpredictability dimensions of MPA.

It is recommended to apply the results of this study widely in educational packages for individuals who play music in music classes and academic music fields, particularly those who experience low music performance, perform slowly in music sessions, and suffer from learning disorders.

The protocol of mindfulness, coping strategies, and emotion regulation can be attended by musicians to prevent and control performance anxiety. It also is suggested to prevent and control performance anxiety by employing psychologists who are aware of and interested in performance anxiety issues. Lack of follow-up among studied subjects was one of the constraints in this research, so consideration of follow-up courses within several months is recommended to assess intervention's effects.

Conflicts of interest: None
Funding: None

Cite this article as:

Khodadadeh R, Momeni K, Jadidi H, Akbari M. The Effectiveness of Intervention Based on Coping Strategies Model, Emotional Self-Regulation and Mindfulness on Music Performance Anxiety. Razi J Med Sci. 2021;28(12):85-96.

*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.24.0]

مقدمه

اضطراب یا تشویش یا دل‌شوره عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و نگرانی با منشأ ناشناخته که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است. اضطراب عملکرد (Performance anxiety) گروهی از اختلالات است که افراد را در طیف وسیعی از تلاش‌ها تحت تأثیر قرار می‌دهد، از قبیل آزمون، عملکرد ریاضی، سخنرانی عمومی، ورزش و هنرهای نمایشی در رقص، بازیگری و موسیقی (۱).

اضطراب عملکردی در موسیقی MPA- Music performance anxiety) یک پدیده پیچیده است که ناشی از تعامل عوامل زیادی، ازجمله عوامل ژنتیکی، محرک‌های محیطی و تجربه، احساسات، شناخت‌ها و رفتارهای فرد است. اضطراب عملکرد موسیقی، از طریق سه عنصر، مستقل از انواع مختلف آشکار می‌شود: شناخت، برانگیختگی و رفتارهای مستقل. درحالی‌که درجه خاصی از اضطراب عملکردی تسهیل‌کننده و عادی است، اما گاهی اوقات می‌تواند ناتوان‌کننده و حتی می‌تواند به‌عنوان یک اختلال روانی قلمداد شود (۲). اضطراب عملکرد موسیقی (MPA) را اضطراب بارز و مستمر نوازندگان در مورد عملکرد خود تعریف کرده که در قالب ترکیبی از نشانگان عاطفی، شناختی، جسمانی و رفتاری خود را نشان می‌دهد. از اضطراب عملکرد موسیقی با عنوان نبرد صحنه، سندرم استرس نوازنده (Musician stress syndrome) و سندرم موسیقی (Music syndrome) نیز یادشده است. این اضطراب زمانی یک مشکل قلمداد می‌شود که تجلیات فیزیولوژیکی آن تأثیری منفی بر عملکرد فرد داشته باشد (۳). اضطراب عملکرد موسیقی به‌عنوان پدیده‌ی روان‌شناختی ویژه دارای نشانه‌های متعددی است. در این راستا نتایج تحقیق کنی (۲۰۱۱) نشان داده است که اضطراب صفت، روان رنجور خویی، هیجان پذیری منفی، درون‌گرایی، خودانگاره، عزت‌نفس، خودکارآمدی (Selfefficacy)، منبع کنترل، سبک مواجهه‌ای، بازداری رفتاری و کمال‌گرایی (Perfectionism) به‌عنوان سازه‌های مرتبط با اضطراب عملکرد موسیقی مطرح هستند (۴). دیگر محققان نیز نشان دادن که هیجان پذیری منفی (۵)، اضطراب صفت (۶)، خودارزیابی هسته‌ای (Core selfevaluation) (۴)، کمال‌گرایی از نشانه‌های اضطراب عملکرد موسیقی محسوب می‌شوند (۷).

تجربه در ساخت موسیقی می‌تواند با نگرانی در مورد ارزیابی یک مجری از عملکرد خود یا دیگران تضعیف شود. این می‌تواند منجر به یک اضطراب ناتوان‌کننده در طیف وسیعی از حوزه‌های فیزیولوژیکی، شناختی، عاطفی و رفتاری شود. علائم فیزیولوژیکی می‌تواند مشابه تجربه هراس باشد. این موارد شامل ضربان قلب بالا، فشار عضلانی، لرزش، محدودیت در تنفس، تعریق، اختلال در بینایی، سرگیجه و عملکرد دستگاه گوارش است. نگرانی در مورد تظاهرات مشهود اضطراب همچنین می‌تواند روی این تکنیک تأثیر بگذارد و منجر به ایجاد عوارضی در مورد چگونگی درک علائم توسط مخاطب شود. علائم شناختی می‌تواند قبل از عملکرد، به شکل افکار فاجعه‌آمیز در مورد احتمال خطای نمادین، افت حافظه، از دست دادن کنترل بدن، واکنش منفی مخاطبان و ترس از ارزیابی منفی ایجاد شود. ازنظر عاطفی، ممکن است نوازنده احساس ناامیدی یا افسردگی کند (۸)

یکی از فاکتورهایی که در اضطراب عملکرد موسیقی روی آن فوکوس می‌شود راهبردهای مقابله‌ای می‌باشد. مقابله عبارت است از تسلط یافتن، کم کردن یا تحمل آسیب‌هایی که استرس ایجاد می‌کنند. نظریات زیادی درباره مقابله وجود دارد، اما فولکمن و لازاروس (Folkman and Lazarus) (۱۹۸۰) مفهوم مقابله و روش‌های مختلف آن را بیشتر بررسی کرده‌اند. بر این اساس مقابله شامل تمام تلاش‌های شناختی و رفتاری است که برای مهار، کاهش یا تحمل درخواست‌های درونی یا بیرونی به کار گرفته می‌شود. . بر اساس پیشنهاد اندلر و پارکر راهبرد های مقابله ای بر سه قسم است :هیجان مدار ،اجتناب مدار و مسئله مدار... (۹) در مقابله هیجان مدار فرد سعی می‌کند پیامدهای هیجانی واقعه فشار آور را مهار کند. کارکرد اولیه مقابله هیجان مدار، تنظیم و مهار هیجانی عامل فشارآوراست تا تعادل هیجانی فرد حفظ شود. بر اساس تئوری‌های روان‌شناختی، راهبردهای مقابله‌ای نقش مهمی در کاهش استرس و درنتیجه سلامت روانی افراد دارند و مفهوم استرس به‌تنهایی و بدون در نظر گرفتن

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.24.0]

مهارت‌های مقابله‌ای آنان، ارزش محدودی در توضیح و پیش‌بینی وضعیت افراد دارد. به‌بیان‌دیگر هر چه منابع افراد برای مقابله بهتر باشد، کمتر احتمال دارد گرفتار موقعیت‌های منجر به آسیب شوند (۱۰).

نتایج مطالعه‌ای نشان می‌دهد افرادی که توانایی بیشتری در حل مسائل دارند کمتر دچار افسردگی می‌شوند و کمتر در معرض استرس قرار می‌گیرند. این افراد مهارت‌های بالایی دارند و میزان اضطراب در آنان نسبت به سایرین کمتر است؛ شایان‌ذکر است که راهبردهای هیجان مدار و به‌ویژه گریز-اجتناب (راهبرد اجتناب مدار)با افسردگی (۱۱) تفکر خودکشی و کاهش سلامت عمومی در ارتباط است (۱۲). باید توجه نمود که اگرچه هر یک از روش‌های مقابله‌ای تأثیرگذار است، اما بحث مهم متون مختلف، شناسایی راهبردهای مقابله‌ای مؤثر می‌باشد (۸). در سال‌های اخیر راهبردهای مقابله‌ای در گروه‌های مختلف موردتوجه و بررسی قرارگرفته است که یکی از این گروه‌ها نوازندگان موسیقی می‌باشند. فاکتور دیگری که ممکن است در حوزه اضطراب عملکرد موسیقی فعالیت داشته باشدخودتنظیمی هیجانی و ارزیابی مجدد هیجانات منفی و ابراز بیش‌ازحد هیجان‌ها به‌صورتی روشن و واضح در افرادی که دچار احساسات و افکار منفی و آشفتگی‌های هیجانی هستند می‌باشد که پیامدهای اجتماعی منفی و متعاقب آن واکنش‌های درونی منفی را به همراه خواهد داشت و از این نظر رفتاری ناسازگارانه به شمار می‌رود. این کارکرد دوگانه هیجان‌ها به فرایند تنظیم هیجانی اشاره می‌کند که طی آن افراد هیجان‌های خود را با توجه به موقعیت‌های گوناگون تنظیم و تعدیل می‌کنند. درواقع تنظیم هیجان به فرایندهایی اشاره دارد که افراد توسط آن هیجانات خود را تحت تأثیر قرار می‌دهند و طبق این فرایند، مشخص می‌شود که فرد چگونه هیجانات را تجربه و ابراز می‌کند (۱۳).

از طرفی تنظیم هیجان به معنی تلاش افراد برای تأثیر گذاشتن روی نوع، زمان و چگونگی تجربه و بیان، تغییر طول دوره یا شدت فرایندهای رفتاری، تجربی و یا جسمانی هیجان‌ها است و به‌طور خودکار یا کنترل‌شده، هشیار یا ناهشیار و از طریق به‌کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان ازجمله باز ارزیابی (Evaluation)، نشخوار فکری (Intellectual ruminant)، خود اظهاری، اجتناب و بازداری انجام می‌گیرد. خودتنظیمی هیجانی به تلاش‌های خود برای تغییر موقعیت، شامل افکار، هیجان‌ها، تکانه‌ها، امیال و رفتارها و فرآیندهای توجهی گفته می‌شود (۱۰).

خودتنظیمی با ایجاد توانمندی‌های مختلف در افراد باعث می‌شود، برای دستیابی مقابله‌ای به اهداف خود به افکار، هیجانات و رفتار خود توجه بیشتری نمایند و با انتخاب رفتارهای مقابله‌ای مثبت استرس کمتری را تجربه کنند. خودتنظیمی هیجانی یکی از عواملی است که بر عملکرد فرد در حوزه‌های مختلف اثرگذار است. شواهد بسیاری نشان می‌دهند که افراد دارای خودتنظیمی هیجانی، یعنی کسانی که احساسات خود را به‌خوبی می‌شناسند و آن‌ها را تنظیم می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک می‌کنند در حوزه‌های مختلف زندگی موفق و کارآمد می‌باشند. توانایی در خودتنظیمی هیجان، ویژگی مهمی است که فرد باید دارا باشد. هدف خودتنظیمی هیجانی تنها فرونشاندن هیجان‌های نامطلوب نیست بلکه می‌خواهد همیشه فرد در یک موقعیت آرام، هیجان‌هایش را بروز دهد. در عوض تنظیم هیجان، جریان نظارتی، ارزیابی کردن و تغییر تجربه‌های هیجان را شامل می‌شود. راهبردهای خودتنظیمی هیجانی به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا اطلاق می‌گردد (۱۴).

واضح است عوامل مختلفی تأثیر یک مداخله روان‌شناختی را روی مشکل خاصی تعیین می‌کند، اضطراب عملکرد موسیقی نیز از این قاعده مستثنی نیست. ذهن آگاهی تعمق غیر عمد بر روی وقایع حاضر و جاری می‌باشد. ذهن آگاهی را می‌توان توانایی خودتنظیمی توجه و هدایت آن به‌طرف یک تجربه قلمداد نمود. بر این اساس تنظیم سنجیده توجه، جزء مرکزی ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی نوعی آرام‌سازی همراه با کنترل توجه است که از طریق تأثیر بر گستره توجه، عقاید، انتظارات، خلق‌وخو و تنظیم هیجانی بر فرآیندهای حسی تأثیر می‌گذارد. ذهن آگاهی به‌بیان‌دیگر شامل یک آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت وقایع جاری است. افراد ذهن آگاه وقایع درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف درک می‌کنند و توانایی زیادی در رویارویی با دامنه‌ی گسترده‌ای از تفکرها، هیجان‌ها و

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.24.0]

تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند. ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوهای خاص و هدفمند و خالی از قضاوت و روشی برای برقراری ارتباط با تجارب مثبت و منفی و خنثی است. این تکنیک‌ها به افراد می‌آموزند الگوهای عادتی غیرارادی و نشخوار ذهنی (Mental rumination) را شناسایی و آن‌ها را به الگوهای آگاهانه و ارادی تبدیل کنند تا احساسات و اندیشه-های منفی به‌عنوان رویدادهای ساده و گذرا در ذهن تلقی شوند؛ بنابراین حضور ذهن عبارت است از مشاهده جریان سیال محرک‌های درونی و بیرونی بدون هیچ‌گونه قضاوت و داوری (۱۶).

ورث گراد (۲۰۱۲) در پژوهشی با بررسی نقش ذهن آگاهی در راهبردهای مقابله‌ای، به تنظیم اضطراب عملکرد موسیقی پرداخت و نتایج نشان داد که جنبه ذهن آگاهی موقعیتی، با اضطراب عملکرد موسیقی پایین همراه بود. راهبردهای مقابله‌ای با امید بالاتر و اجتناب نسبی با ذهن آگاهی سرشتی (Dispositional mindfulness) مؤثرتر از ذهن آگاهی موقعیتی می‌باشد (۱۴).

استراتژی مقابله‌ای با امید بالاتر و اجتناب پایین‌تر همراه است. امید نیز به افزایش تلاش‌های عملی کمک کرده است. در حین عملکرد، استراتژی‌های مقابله‌ای با تمرکز مثبت، خود مهربانی و خود پذیرفتگی نسبی واسطه روابط بین سطح ذهن آگاهی موقعیتی و اضطراب عملکرد موسیقی است. نتیجه نهایی اینکه، روابط بین ذهن آگاهی موقعیتی (Situtional mindfulness) با کاهش و تنظیم اضطراب عملکرد موسیقی همراه شد. ذهن آگاهی به‌عنوان متغیر میانجی به‌طور کامل باعث کاهش اضطراب عملکرد می‌شود و پیشنهاد می‌شود که این یافته‌ها پایه و اساسی برای اجرای یک تحقیق کنترل تصادفی با مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی و راهبردهای مقابله‌ای ازجمله امید، تمرکز مثبت، پذیرش و عمل و اجتناب کمتر باشد. بر اساس آنچه بیان شد اضطراب عملکرد موسیقی یک معضل بزرگ می‌باشد که تمام موسیقی‌دانان، نوازندگان، دانشجویان و هنر جویان رشته موسیقی با آن درگیر هستند و در سطوح بالا این اضطراب از اجرا جلوگیری می‌کند و یا حتی منجر به تأثیر در اجرا و یا حتی ترک صحنه و در مراتب بالاتر کنار گذاشتن نوازندگی و دلزدگی در شخص می‌شود؛ بنابراین این پژوهش درصدد پاسخگویی به این سؤال است که آیا برنامه مستخرج از مدل (خود تنظیمی اضطراب عملکرد موسیقی) مفهومی راهبردهای مقابله‌ای، خودتنظیمی هیجانی و ذهن آگاهی بر اضطراب عملکردی تأثیر دارد؟

روش کار

این پژوهش ازلحاظ هدف جز تحقیقات کاربردی و ازلحاظ اجرا مداخله‌ای از نوع نیمه آزمایشی (طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه) بود. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه‌ی نوازندگان موسیقی، مدرسان موسیقی و هنرآموزان موسیقی شهرستان کرمانشاه می‌باشد. بر اساس پیشنهاد گاداکنولی و ولیسر (۱۹۹۸) نمونه‌ای به تعداد ۳۰۰ نفر کفایت میکنددر این پژوهش از ۳۱۰ نفر از هنرجویان و نوازندگان موسیقی به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس و به‌صورت آنلاین و سپس ۳۰ نفر به‌صورت هدفمنداز بین کسانی که نمره اضطراب عملکرد بالایی داشتند به‌عنوان نمونه آماری برای قسمت مداخله پژوهش انتخاب شدند که ۱۵ نفر به‌عنوان گروه مداخله و ۱۵ نفر گواه بودند.

ملاک ورود به تحقیق شامل داوطلب بودن؛ سابقه بیش از ۲ سال نوازندگی؛ بین ۱۵ تا ۵۵ سال سن و حداقل سابقه بیش از یک‌بار اجرا روی سن و در حضور جمع را داشتن و ملاک خروج و ورود برای مداخله بیش از دو جلسه غیبت؛ عدم تکمیل پرسش‌نامه‌ها در قسمت اول پژوهش و داشتن بیماری‌های حاد یا مزمن درروان پزشکی مانند اضطراب، افسردگی، دوقطبی، اسکیزوفرنی، ADHD، سوءظن، اوتیسم، اختلالات یادگیری که در طی نواختن عاملی برای افت عملکرد آن‌ها و ایجاد اضطراب عملکرد آن‌هاست.

در جدول ۱ جلسات دوازده‌گانه پروتکل آموزشی مبتنی بر مدل بر گرفته از برنامه آموزشی (خود تنظیمی اظطراب عملکرد موسیقی) آمده است.

جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه اضطراب عملکرد موسیقی کنی و همکاران (۲۰۰۴) استفاده شد. ابعاد این ابزار شامل ۲۶ گویه شامل ۵ خرده مقیاس (ازجمله کنترل ناپذیری، غیرقابل‌پیش‌بینی، عاطفه منفی و نشانه‌های موقعیتی، خود ارزیابی ترس از ارزیابی

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.24.0]

جدول ۱- جلسات آموزشی پروتکل مبتنی بر مدل

جلسه	
اول	معرفی شرکت‌کنندگان، ارائه توضیحاتی در مورد اضطراب و اضطراب عملکرد در موسیقی و تأثیر بررسی نوازندگان و مطالبی در مورد کنترل هیجانی ذهن آگاهی و راهبردهای مقابله‌ای و تمرین وارسی بدن و دعوت از شرکت‌کنندگان که این تمارین را در منزل انجام بدهند و نتایج را بگویند. تمرین کوتاه: دیدن و یا شنیدن مراقبه نشسته و تمرکز بر تنفس و حس‌های بدنی، فضای تنفس سه‌دقیقه‌ای، تمرین حرکت آگاهانه بدن، مراقبه نشسته با توجه به تنفس، بدن، صداها و افکار، بحث درباره کنترل هیجان و راهبردهای مقابله‌ای و کنترل اضطراب عملکرد.
دوم	تمرین مراقبه نشسته با توجه به نشستن بدن، صداها، افکار، بحث درباره اذعان و پذیرش واقعیت، موقعیت حاضر، همان‌طور که هست، فضای تنفس سه دقیقه، بحث درباره افکار که اغلب واقعی نیست. تمرین مراقبه نشسته و آگاهی باز به هر چیزی که لحظه‌به‌لحظه وارد هشیاری شود. بحث درباره بهترین راه برای مراقبت از خود چیست، تمرین وارسی بدنی بحث ازآنچه تاکنون آموخته‌اید. ارزیابی آموزش و نتایج بیشتر
سوم	آموزش هیجانات منفی ناشی از اضطراب عملکرد، بازشناسی و طبقه‌بندی هیجانات در حوزه اضطراب عملکرد موسیقی تفسیر درست هیجانات مرتبط با احساسات جسمانی و روانی، حمایت دستورات و خود تسکینی در شرایط آموزش و هیجان، تبدیل فعالانه هیجانات منفی و احساس بهتر
چهارم	پذیرش هیجانات و انعطاف‌پذیری هیجانی، تحمل و پذیرش هیجانات منفی غیرقابل تفسیر، مدارا کردن با هیجانات منفی و درک هیجانات مواجه‌شدن با شرایط اضطراری به‌منظور دستیابی اهداف تعیین‌شده، آگاهی از پیامدهای اجتناب هیجانی و تجربه‌های سرکوب هیجان، آموزش تمرکز بر هیجان، آموزش فرایند شناختی و خودتنظیمی هیجانی
پنجم	باور غلط اول ۱- من باید و حتماً تائید و محبت دیگران بخصوص والدین و معلمان موسیقی و دوستان و مراجعین را که به کنسرت دعوت کردم را جلب نمایم. راهبرد مقابله: برخورد با نیاز شدید به تأیید به جای استفاده از کلمات تاکیدی استفاده شود
ششم	باور غلط دوم: همیشه و به هر قیمتی که شده ثابت کنم که آدم باکفایت و شایسته و موفقی هستم. راهبرد مقابله از بین بردن ترس افراطی از شکست و مطلق گرایی
هفتم	وقتی قطعه را خراب می‌کنم ناکام می‌شوم و یا در حق من بی عدالتی می‌شود و مرا طرد می‌کند احساس می‌کنم واقعه هولناکی رخ داده است. راهبرد مقابله: بر ناکامی خود غلبه می‌کنم و بر اضطراب آن چیره می‌شوم
هشتم	سرنوشت خود را در دست بگیرد. این امر به‌عنوان پذیرش عواطف نتیجه احساسات و ارزشیابی تلقین فرد به خودش است و در صورت کنترل و تغییر آن‌ها که کار سختی هم نیست تسلط فرد به خودش بیشتر می‌شود. تفکر غیرمنطقی وقتی به نقطه سخت می‌رسم که کمتر تمرین کردم و مشکل به نظر برسد. ذهن مشغولیت پیداکرده و یا دچار حواس‌پرتی و یا اضطراب می‌شود و قطعه را خراب می‌کند
نهم	با توجه به اینکه تمامی افعال انسان از عقاید و باورهایش سرچشمه می‌گیرد و تفسیر غلط و غیرمنطقی امور می‌تواند به انجام اعمال و رفتار نامعقول و غیرمنطقی منجر شود کاهش تفسیر غلط، اضطراب را به دنبال خواهد داشت تغییر باورها، تمرین بیشتر، ریکشن، تمرینات تنفسی.
دهم	خویشتن‌داری می‌کنم و از خود گویی منفی می‌پرهیزم. دراین‌باره بازنمایی و عدم فرار از مشکلات تأکید می‌شود و به این نکته باید پرداخت که عدم مقابله با مشکل رنج‌آورتر از رویارویی با آن است و این مشکل باید یکجایی حل شود والا تا آخر عمر این حالت ادامه دارد و از پیشرفت بیشتر موسیقیایی جلوگیری می‌کند و فرد به دنبال آرامش بیشتر باید راه مقابله با آن را بیاموزد..
یازدهم	انسان باید همیشه یک مربی و یا یک معلم موسیقی در کنارش باشد. (باور غلط) راهبرد مقابله: حس استقلال را پرورش داده و از پذیرش واقعیت ابایی نداشته باشد. شکست‌های گذشته در زمان کنسرت او را اذیت می‌کند
دوازدهم	تاریخچه شخصی را بازنویسی کند. در پایان گریزی به تمام مطالب جلسات قبل و تکرار همه آن‌ها و سپس آزمون اضطراب عملکرد موسیقی گرفته شد.

منفی)، است. سؤالات در یک مقیاس لیکرت ۷ نمره‌ای از دامنه -۳ کاملاً مخالفم تا ۳+ کاملاً موافقم پاسخ داده می‌شود. این پرسشنامه از همسانی درونی بالا، آلفای کرونباخ: ۰/۹۴ برخوردار بود (۳). در این پژوهش شاخص همسانی درونی یعنی ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر ۰/۷۸ محاسبه گردید، اما پس از حذف سؤالاتی که بار عاملی کمی داشتند ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد که نشان می‌دهد فقط ۱۸ درصد از واریانس نمرات کل پرسشنامه در اثر خطای اندازه‌گیری حاصل‌شده است و همچنین نشانه پایایی مطلوب این پرسشنامه است. همچنین برای تعیین دامنه پایایی پرسشنامه از روش گاتمن نیز استفاده شد. دامنه ضریب آلفا از ۰/۷۸ تا ۰/ ۸۵ متغیر بود. این می‌تواند نشانه پایایی مطلوب این پرسشنامه باشد. پایایی به شیوه دونیمه کردن این آزمون نیز ۰/۷۹ به دست آمد. همسانی درون عاملی از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ و برای عامل دوم ۰/۶۸ به دست آمد. همبستگی این دو عامل با یکدیگر نیز ۰/۶۴ شده است. همبستگی

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]
[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.24.0]

اضطراب عملکرد و فراخوان اضطراب با نمره کل به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۵ شد (۱۵). برای تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها از تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره استفاده شده است.

یافته‌ها

نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی همگنی شیب رگرسیون در پیش‌آزمون اضطراب عملکرد موسیقی نشان داد که تعامل بین گروه و پیش‌آزمون اضطراب عملکرد موسیقی معنی‌دار نیست؛ به‌عبارت‌دیگر داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کند (p=۰/۱۶۴ و F=۲/۰۵۴). همچنین نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها در متغیر وابسته نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین واریانس گروه‌ها وجود ندارد (P>۰/۰۵)، بنابراین فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است و می‌توان از آزمون کوواریانس استفاده کرد.

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون اضطراب عملکرد موسیقی بین اثر دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد (sig =/۰۰۵؛ و ۹/۲۶ (۲۷ و ۱)F)؛ و نتیجه گرفته می‌شود که برنامه آموزشی مستخرج از مدل بر اضطراب عملکرد موسیقی مؤثر بوده است.

در جدول ۳ اطلاعات مربوط به میانگین و انحراف استاندارد ابعاد اضطراب عملکرد موسیقی در دو گروه آمده است.

جهت رعایت پیش‌فرض‌ها، نتایج آزمون‌های ام باکس و لوین بررسی‌شده است که جداول زیر آمده است. در جدول ۴ نتایج آزمون ام باکس جهت بررسی فرض برابری ماتریس‌های کوواریانس متغیرهای وابسته در بین گروه‌ها نشان داد که مقدار F به‌دست‌آمده برای ابعاد اضطراب عملکرد موسیقی با درجات آزادی (۱۵ و ۳۱۵۶/۶۳۲) در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست و زمانی فرض برابری ماتریس‌های کوواریانس در آزمون ام باکس رد می‌شود که مقدار F به‌دست‌آمده برای متغیرها، در سطح ۰/۰۱ معنادار باشد (۱۸)؛ بنابراین در آزمون حاضر تائید می‌شود. ازآنجایی‌که آزمون ام باکس معنادار نبود، بنابراین شرط همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس به‌درستی رعایت شده است. همچنین نتایج آزمون لوین جهت بررسی برابری واریانس‌های خطا در پیش‌آزمون نشان داد که مقادیر F به‌دست‌آمده برای ابعاد اضطراب عملکرد موسیقی در پس‌آزمون با درجات

جدول ۲- نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت پس‌آزمون اضطراب عملکرد موسیقی در گروه آزمایش و کنترل

منبع شاخص‌ها	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
پس‌آزمون اضطراب عملکرد موسیقی	۲۸۹۲/۳۴۳	۱	۲۸۹۲/۳۴۳	۵۷/۰۵۶	/۰۰۱	/۶۷۹
گروه	۶۳۱/۵۱۹	۱	۶۳۱/۵۱۹	۹/۲۵۷	/۰۰۵	/۲۵۵
خطا	۱۸۴۱/۹۲۳	۲۷	۶۸/۲۱۹			
کل	۱۱۰۶۹۳	۳۰				

جدول ۳- میانگین و انحراف استاندارد پیش‌آزمون ابعاد اضطراب عملکرد موسیقی در دو گروه

بعد	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
خودارزیابی	آزمایشی	۲۵/۳۳	۳/۸۱
	کنترل	۲۱/۳۷	۷/۲۷
عاطفه منفی و نشانه‌های موقعیتی	آزمایشی	۱۷/۰۷	۲/۶۸
	کنترل	۱۴/۹۳	۴/۸۱
ترس از ارزیابی منفی	آزمایشی	۱۲/۲۰	۲/۱۷
	کنترل	۹/۸۶	۲/۸۱
کنترل ناپذیری	آزمایشی	۱۲/۸۷	۱/۷۲
	کنترل	۸/۱۷	۲/۹۸
غیرقابل‌پیش‌بینی	آزمایشی	۹/۶۶	۱/۶۸
	کنترل	۷/۱۲	۲/۶۵

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.24.0]

جدول ٤- تحلیل کوواریانس چند متغیره برای مقایسه پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	مجذور اتا
خودارزیابی	اثر	۸۳/۸۰۰	۱	۸۳/۸۰۰	۱۳/۶۳۶	۰/۰۰۱	۰/۳۷۲
	خطا	۱۴۱/۳۴۳	۲۳	۶/۱۴۵			
عاطفه منفی و نشانه‌های موقعیتی	اثر	۳۰/۴۲۱	۱	۳۰/۴۲۱	۴/۸۲۱	۰/۰۲۸	۰/۱۷۳
	خطا	۱۴۵/۱۳۷	۲۳	۶/۳۱۰			
ترس از ارزیابی منفی	اثر	۱۶/۶۳۵	۱	۱۶/۶۳۵	۵/۸۰۶	۰/۰۲۴	۰/۲۰۲
	خطا	۶۵/۹۰۲	۲۳	۲/۸۶۵			
کنترل ناپذیری	اثر	۱۲/۲۸۵	۱	۱۲/۲۸۵	۳/۷۱۳	۰/۰۶۶	۰/۱۳۹
	خطا	۷۶/۷۱۵	۲۳	۳/۳۳۵			
غیرقابل‌پیش‌بینی	اثر	۲/۶۴۶	۱	۲/۶۴۶	۱/۸۳۳	۰/۱۸۹	۰/۰۷۴
	خطا	۳۳/۲۰۲	۲۳	۱/۴۴۴			

آزادی (۱ و ۲۸ = DF) معنادار نیست (P>۰/۰۵). عدم معنادار در آزمون لوین نشان دهد که شرط برابری واریانس‌های بین گروهی رعایت شده و میزان واریانس خطای متغیر وابسته در تمام گروه‌ها مساوی بوده است، درنتیجه تفاوت معناداری بین واریانس خطای گروه‌ها وجود ندارد و بنابراین فرض همگنی واریانس‌های خطا رعایت شده است و می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده کرد. نتیجه آزمون لامبدای ویلکز برای بررسی همچنین تأثیر گروه نشان داد که تأثیر گروه در ابعاد اضطراب عملکرد موسیقی در سطح ۰/۰۰۱ معنادار هست؛ بنابراین نتایج حاکی از آن است که حداقل بین یکی از ابعاد اضطراب عملکرد موسیقی تفاوت معناداری وجود دارد. درنتیجه نتایج آزمون اصلی تحلیل کوواریانس چندمتغیره ارائه‌شده است.

همان‌گونه که در جدول ۴ نشان می‌دهد که در خودارزیابی (F(۱,۲۳)=۱۳/۶۴)؛ عاطفه منفی و نشانه‌های موقعیتی (F(۱,۲۳)=۴/۸۲)؛ ترس از ارزیابی منفی F(۱,۲۳)=۵/۸۱ در سطح ۰/۰۰۱ تفاوت معناداری بین دو گروه وجود دارد (P <۰/۰۱). درنتیجه می‌توان گفت که برنامه آموزشی مدل بر ابعاد خودارزیابی، عاطفه منفی و نشانه‌های موقعیتی و ترس از ارزیابی منفی اضطراب عملکرد موسیقی تأثیر داشته است؛ اما برنامه آموزشی مستخرج از مدل بر ابعاد کنترل ناپذیری (F(۱,۲۳)=۳/۷۱) و غیرقابل پیش‌بینی (F(۱,۲۳)=۱/۸۳) در سطح ۰/۰۰۱ معنادار نبود (P ≥۰/۰۱). در نتیجه می‌توان گفت که برنامه آموزشی مدل بر ابعاد کنترل ناپذیری و غیرقابل‌پیش‌بینی اضطراب عملکرد موسیقی تأثیر نداشته است.

بحث

این پژوهش باهدف اثربخشی پروتکل مبتنی بر مدل (خود تنظیمی اضطراب عملکرد موسیقی) با استفاده از پرتکل راهبردهای مقابله‌ای، خودتنظیمی هیجانی، ذهن آگاهی بر اضطراب عملکرد نوازندگان موسیقی انجام شد. تأثیر برنامه آموزشی مستخرج از مدل بر کاهش ابعاد اضطراب عملکرد موسیقی نتایج نشان داد که در ابعاد خودارزیابی؛ عاطفه منفی و نشانه‌های موقعیتی و ترس از ارزیابی منفی تفاوت معناداری بین دو گروه وجود داشت. درنتیجه می‌توان گفت که برنامه آموزشی مدل بر ابعاد خودارزیابی، عاطفه منفی و نشانه‌های موقعیتی و ترس از ارزیابی منفی اضطراب عملکرد موسیقی تأثیر داشته، اما برنامه آموزشی مستخرج از مدل بر ابعاد کنترل ناپذیری و غیرقابل‌پیش‌بینی معنادار نبود و درنتیجه می‌توان گفت که برنامه آموزشی مدل بر ابعاد کنترل ناپذیری و غیرقابل‌پیش‌بینی اضطراب عملکرد موسیقی تأثیر نداشت.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش پروتکل برگرفته از مدل خودتنظیمی شناختی راهبردهای مقابله‌ای با میانجیگری ذهن آگاهی بر اضطراب عملکرد موسیقی با نتایج تحقیقات محققانی ازجمله ورث- گراد، هرایبر (۲۰۱۲)، کزاجوسکی، گریسلی و آلیس (۲۰۲۰)، ورث و اسپیچیر (۲۰۲۰)، مطابقت دارد (۱۴،۱۵، ۱۹، ۱۳). اضطراب عملکرد موسیقی برای اکثریت قابل‌توجهی از حتی نوازندگان حرفه‌ای نگران‌کننده

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.24.0]

است و موسیقیدانان از تمام ژانرهای موسیقی ادراکات و نگرانی‌های مشابهی دارند (۱۷). طبق نظر ناسیمنتو (۲۰۱۳)، ۳۶ درصد از دانشجویان موسیقی در برخورد با اضطراب عملکرد موسیقی گزارش کردند که به کمک نیاز دارند درحالی‌که ۷۳ درصد مایل به حمایت از یک متخصص هستند. به نظر می‌رسد اضطراب اگرچه به‌عنوان یک عامل مفید گزارش‌شده است اما دارای مفاهیم ضمنی منفی است و به‌طورکلی تأثیر اضطراب عملکرد با شدت درک شده آن در طول اجرا مرتبط بود و توسط نوازندگان بسیار احساس می‌شد (۲۰).

با وجود ادبیات گسترده در زمینه مسائل جسمی و روحی مرتبط با اجرا، بسیاری از نوازندگان حرفه‌ای هنوز از چنین موضوعاتی رنج می‌برند، بنابراین می‌تواند برای تأثیرات آموزش ذهن آگاهی بر سلامت نوازندگان حرفه‌ای و ساخت موسیقی مفید باشد. در طول زمان، کودکان به‌محض شروع به یادگیری نواختن سازها، شروع به ایجاد عادات جسمی و ذهنی می‌کنند (۲۱)، بنابراین ارزش دارد که ذهن آگاهی را به معلمان ابزار آموزش دهیم و تأثیرات آموزش آن‌ها را در مورد مبتدیان و دانش‌آموزان مطالعه کنیم. بورین و اوسوریو (۲۰۱۷) در تحقیقی بیان می‌کنند که اضطراب عملکرد موسیقی فارغ از فرهنگ و شکل‌گیری در بین نوازندگان بسیار شیوع دارد (۱۶٪). عوامل شناختی، رفتاری و فیزیولوژیکی با علل اضطراب عملکرد موسیقی همراه است، ازجمله زمینه‌های بیولوژیکی و روانی. علاوه بر این، باید عوامل مربوط به فرد، جنبه‌های مربوط به وظایف و وضعیت موسیقی را به‌عنوان علل درک شده و / یا متغیرهای پیش‌بینی کننده اضطراب عملکرد موسیقی برجسته کرد (۲۲).

در تبیین این نتایج می‌توان گفت ازآنجایی‌که افراد مهارت‌هایی را می‌آموزند که سبب می‌شود در مواجهه با اضطراب عملکرد موسیقی در زمان اجرا به شیوه‌ای ذهن آگاه‌تر عمل کنند و ازاین‌رو می‌شود با کاهش دادن هیجانات منفی و تمرکز بر راهبردهای حل مسئله بتوانند بر اضطراب عملکرد موسیقی فائق آیند و می‌توانند در طول اجرا به‌دوراز اضطراب و تنش، توصیف وضعیت و هرگونه قضاوت و بدون هرگونه واکنش منفی به این‌که چه خواهد شد و آیا قطعه را خراب می‌کنم یانه، بتوانند تجربیات درونی را مشاهده کنند و به نوازندگی خود بپردازند و از آن لذت ببرند و ذهن آگاهانه با هرگونه هیجان مقابله نمایند (۲۶).

آموزش راهبردهای حل مسئله و کنترل هیجان و ذهن آگاهی موجب می‌شود که فرد نه‌تنها بر اضطراب اجرا و عملکرد بتواند فائق آید بلکه در هر موقعیت استرس‌زای زندگی می‌تواند راهگشا باشد و شخص با توجه به اینکه بدون قضاوتی و غیر واکنشی بودن را می‌آموزد به‌دوراز هرگونه تنش و اضطراب توجه خود را به جریان موسیقی‌ای که توسط خودش نواخته می‌شود معطوف نماید و در زمان حال جریان داشته باشد. همچنین این حالت باعث می‌شود از هرگونه تنش و دیستونی عضلانی که درنتیجه اضطراب عملکرد به وجود می‌آید فارغ شود (۱۴).

افرادی که با این مضمون آشنا می‌شوند در مسائل زندگی هیجان مدار برخورد نکرده و با آرامش بیشتری به حل مسائل هیجانی و احساسی خود پرداخته و با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای در محیط‌های اجتماعی مسائل را مدیریت می‌نمایند. پژوهش حاضر نشان داد که آموزش پروتکل ذهن آگاهی، تنظیم شناختی هیجان و راهبردهای مقابله‌ای باعث کاهش اضطراب عملکرد در حین اجرا در نوازندگان موسیقی می‌شود و به‌عنوان یک روش موثرو حتی پیش گیرانه می‌تواند در دسترس و مدنظر نوازندگان موسیقی کشورمان قرار بگیرد. باشد که راهگشایی برای کلیه دانش‌آموختگان و هنرجویان عزیز رشته موسیقی باشد (۸).

هدف این مطالعه درک و شناخت مدل خود تنظیمی اضطراب عملکرد موسیقی است که موسیقیدانان در فاصله زمانی آماده شدن و ارائه یک اجرا برای تنظیم تجارب احساسی خود استفاده می‌کنند. در واقع این مطالعه به طور ویژه به این موضوع توجه می‌کند که چگونه تمرکز حواس و ذهن آگاهی به استراتژی‌های مقابله موسیقیدانان برای تنظیم احساسات هیجانی خود کمک می کندو به نوبه خود، چگونه این راهبردهای مقابله‌ای بر میزان اضطراب نوازندگان هنگام اجرای موسیقی و نتایج نهایی اجرای آنها تأثیر می‌گذارد. مدل‌های خودتنظیمی (خودتعدیلی) (۲۳) و تنظیم هیجان (۲۴) چارچوب‌های نظری برای درک فرآیندهای شناختی و احساسی دخیل در مدیریت اجرای موسیقی فراهم کرده و اساس و مبنایی را برای اجرای یک طرح

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.24.0]

مفهومی ارائه داده است که برای فرایند خود تنظیمی میزان اضطراب هنگام اجرای موسیقی پیشنهاد شده است.

ذهن آگاهی که موجب دستیابی به اجرایی روان، الهام بخش و از نظر فنی قوی می‌شود، ارتباط ویژه‌ای با "خود تنظیمی" نوازندگان دارد. ذهن آگاهی را به عنوان انگیزه‌ای بر اساس اعتقاد تعریف می‌کنند که در آن اهداف قابل دستیابی خودشخص هستند و راه‌هایی برای دستیابی به آنها وجود دارد. این افراد تمایل دارند اهداف دشوارتر را انتخاب کنند، آن‌ها را از نظر چالش‌ها و احساسات مثبت ارزیابی کنند و همچنین بسیار مطمئن هستند که به آن‌ها می‌رسند چرا که تمایل دارند اینکار را انجام دهند. تنظیم هیجانی مثبت به عنوان یک ساختار شناختی در نظر گرفته می‌شود که به احساسات مربوط می‌شود. کارور و شایر (۲۰۰۲) پیشنهاد می‌کنند که یک درک و شناخت از توانایی‌های خود برای دستیابی به اهداف، عامل مهمی در تلاش افراد برای پیشرفت و حرکت به سمت موفقیت است.

در اجرای موسیقی، باید توجه داشت که اعمال مدیریت شخصی (پروتکل مبتنی بر مدل یا خود تنظیمی اضطراب عملکرد موسیقی) یکی از راه‌های است که به وسیله آن به هدف اجرایی مد نظر می‌توان رسید، زیرا هیچ شخص دیگری نمی‌تواند در اجرا به نوازنده کمک کند. در نتیجه، این موضوع امکان پذیر است که شخص بتواند با حفظ ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی مثبت و راهبردهای مقابله‌ای مسئله مدار به حس خود کنترلی (خودتنظیمی) کمک کند که ممکن است به طور ویژه برای ایجاد انعطاف پذیری در برابر اضطراب اجرا و تجربه اضطراب هنگام اجرای موسیقی مفید باشد.

ذهن آگاهی یک ارتباط کاملاً منفی با نشخوار فکری دارد. از آنجا که برنامه‌های پروتکل مبتنی بر مدل به افراد کمک کرده است تا با کاهش تمایلات نشخوار کننده و جلوگیری ترس از ارزیابی منفی اضطراب عملکرد خود را کاهش دهند (۲۵)، از برنامه‌های MBSR به افراد کمک می‌کنند تا با کاهش افکار نشخوار کننده موجب کاهش اضطراب عملکرد شوند. یافتن این ارتباط معنی دار نشان می‌دهد که نوازندگان نیز ممکن است از مداخله‌ای مبتنی بر مدل بهره مند شوند و این استراتژی برای آنها نیز مفید بوده باشد. استراتژی‌های ذهن آگاهی می‌تواند تلاش افراد برای خود تنظیمی در برابر هیجانات و احساسات خود را تسهیل کند، چرا که آنها این قابلیت را دارند که مواجه افراد با تجربیات درونی از قبل اجتناب شده را بهبود دهند و در نهایت منجر به تغییر شناختی یا تغییر نگرشی در مورد افکار خود، افزایش نظارت و مدیریت فردی، ایجاد حالت آرامش و یا افزایش پذیرش فردی می‌شود. هدف ذهن آگاهی، به عنوان نوعی آموزش ذهنی، افزایش توجه و تمرکز فرد در زمان حال و کاهش حساسیت فرد/ و یا نوازنده نسبت به واکنش-ادراکی و نشخوار فکری درباره رویدادهای گذشته و آینده است.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر عدم پیگیری افراد موردمطالعه (نوازندگان) که به دلیل شرایط کرونایی و محدودیت های فیزیکی پیگیری امکان پذیر نبود بنابراین پیشنهاد می‌شود دوره‌های پیگیری چندماهه جهت بررسی اثرات مداخله در نظر گرفته شود.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش به طور گسترده به عنوان بسته آموزشی در دسترس افرادی که با موسیقی در کلاس-های آموزشی موسیقی و دانشگاهی سروکار دارند قرار گیرد. خصوصاً برای افرادی که دچار افت عملکرد شده‌اند یا جلسات آموزشی موسیقی را به دلیل مشکلات روانشناختی به کندی برگزار می‌کنند و یا دچار اختلال در یادگیری هستندو همچنین از مشاوره روانشناسان آگاه که به مسئله اضطراب عملکرد واقف و علاقه مند می‌باشند استفاده گردد

References

1. Halls NC. Development and evaluation of two brief, group treatments for music performance anxiety in community musicians: a preliminary study. 2015.

2. Matei R, Ginsborg J. Music performance anxiety in classical musicians–what we know about what works. BJPsych Int. 2017;14(2):33-5.

3. Kenny DT, Davis P, Oates J. Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.24.0]

anxiety and perfectionism. J Anxiety Disord. 2004;18(6):757-77.

4. Kenny D. The psychology of music performance anxiety: OUP Oxford; 2011.

5. Kaspersen M, Gotestamkg. A survey of music performance anxiety among Norwegian music students. Eur J Psychiatry. 2002;16(2):69-80.

6. Kokotsaki D, Davidson JW. Investigating musical performance anxiety among music college singing students: A quantitative analysis. Music Educ Res. 2003;5(1):45-59.

7. Flett GL, Hewitt PL. The perils of perfectionism in sports and exercise. Curr Direct Psychol Sci. 2005;14(1):14-8.

8. Kenny DT, Halls N. Development and evaluation of two brief group interventions for music performance anxiety in community musicians. Psychol Music. 2018;46(1):66-83.

9. Endler NS Parker JDA. Assessment of multidimentional coping: Task, emotion and avoidance strategies. Psychol Assessment. 1994;6(1)50-60.

10. Khalatbari J, Azizzadeh Haghighi, F. The effect of life skills training and strategies for comparing stress on the health of female students. Knowl Res Appl Psychol. 2011;44:29-37. (Persian)

11. Nagase Y, Uchiyama M, Kaneita Y, Li L, Kaji T, Takahashi S, et al. Coping strategies and their correlates with depression in the Japanese general population. Psychiatry Res. 2009;168(1):57-66.

12. Zhang X, Wang H, Xia Y, Liu X, Jung E. Stress, coping and suicide ideation in Chinese college students. J Adolesc. 2012;35(3):683-90.

13. Wrosch C, Scheier MF. Adaptive self-regulation, subjective well-being, and physical health: The importance of goal adjustment capacities. Advances in motivation science. 7: Elsevier; 2020. p. 199-238.

14. Farnsworth-Grodd V. Mindfulness and the self-regulation of music performance anxiety (Doctoral dissertation). University of Auckland, New Zealand. 2012.

15. Hribar K. Mindfulness-based intervention to improve psychological well-being and musical performance among music students (Unpublished MPhil dissertation). University of Cambridge, UK. Retrieved from the Author. 2012.

16. Mozafari Zadeh M, Heidari F, Khabiri M. Effectiveness of Mindfulness and Acceptance Training on Reducing Sport Injury Anxiety and Improving Performance of Soccer Players. Sci J Rehabil Med. 2019;8(1):95-108. (Persian)

17. Monsi Tusi H, Mohammadi N, Bita F. Evaluation of Psychometric Properties of Music Performance Questionnaire. Educ Measur Quart. 2015;6(22):191-206(Persian)

18. Tabachnick B G, Fidell LS. Using multivariate statistics (5th ed.). New York: Pearson Education, 2007.

19. Czajkowski AML, Greasley AE, Allis M. Mindfulness for musicians: A mixed methods study investigating the effects of 8-week mindfulness courses on music students at a leading conservatoire. Musicae Sci. 2020:1029864920941570.

20. Nascimento SEF. Ansiedade de Performance Musical: um estudo sobre o uso de betabloqueadores por bacharelandos em música. 2013.

21. Ranelli S, Straker L, Smith A. Playing-related musculoskeletal problems in children learning instrumental music: the association between problem location and gender, age, and music exposure factors. Med Problems of Perform Artists. 2011;26(3):123-39.

22. Burin AB, Osorio FL. Music performance anxiety: a critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment. Arch Clin Psychiatry (São Paulo). 2017;44:127-33.

23. Scheier MF, Carver CS. Goals and confidence as self-regulatory elements underlying health and illness behavior. In Linda D. Cameron and Howard Leventhal (Eds.), The self-regulation of health and illness behavior, London: Routledge, 1998.

24. Gross J. Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology. J Pers Soc Psychol. 1998a;74(1): 224-237.

25. Ramel W, Goldin PR, Carmona PE, McQuaid JR. The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. Cogn Ther Res. 2004;28(4):433-455.

26. Osório FDL, Barbar AEM, Donadon MF, Crippa JADS. A single dose of oxytocin on music performance anxiety: Results involving a situation of simulated performance. Eur Psychiatry. 2017;41:S110.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.24.0]