

---

## مقایسه افکار ناکارآمد و حس انسجام در زنان نوازنده ساز هنگ‌درام و غیرنوازنده

سارامظاهری<sup>۱</sup>، رزیتا ذبیحی\*<sup>۲</sup>، شادی فلک‌الدین<sup>۳</sup>

۱- گروه روانشناسی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران

۲- گروه روانشناسی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران

۳- گروه روانشناسی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران

---

### چکیده:

موسیقی از مهم‌ترین ابزارهای هنری است که می‌تواند در ارتقای سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی نقش مؤثری ایفا کند. در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران به بررسی پیامدهای فعالیت‌های موسیقایی بر متغیرهای شناختی و روان‌شناختی افزایش یافته است. در این میان، افکار ناکارآمد و حس انسجام از جمله سازه‌های مهم مرتبط با سلامت روان به شمار می‌روند. افکار ناکارآمد شامل باورها و نگرش‌های غیرمنطقی و انعطاف‌ناپذیری است که می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلاتی مانند اضطراب و افسردگی شود؛ در حالی که حس انسجام به توانایی فرد در درک، مدیریت و معنادار ساختن رویدادهای زندگی اشاره دارد. پژوهش حاضر با هدف مقایسه افکار ناکارآمد و حس انسجام در زنان نوازنده هنگ‌درام و زنان غیرنوازنده انجام شد. این مطالعه از نوع علی-مقایسه‌ای بود و جامعه آماری آن را زنان ۲۰ تا ۳۵ ساله تشکیل می‌دادند. نمونه پژوهش شامل ۶۰ زن نوازنده هنگ‌درام و ۶۰ زن غیرنوازنده بود که با رعایت ملاک‌های ورود انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه افکار ناکارآمد و ایژمن و بک (۱۹۷۸) و پرسشنامه حس انسجام آنتونوفسکی (۱۹۸۷) استفاده شد. داده‌ها با تحلیل واریانس چندمتغیره مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد بین دو گروه از نظر افکار ناکارآمد و حس انسجام تفاوت معناداری وجود دارد؛ به طوری که زنان غیرنوازنده افکار ناکارآمد بیشتری داشتند، در حالی که زنان نوازنده هنگ‌درام از حس انسجام بالاتری برخوردار بودند. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که نوازندگی هنگ‌درام با کاهش افکار ناکارآمد و افزایش حس انسجام همراه است و می‌تواند به عنوان روشی مکمل در ارتقای سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی زنان مورد توجه قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** افکار ناکارآمد، حس انسجام، هنگ‌درام، سلامت روان، زنان.

## مقدمه

سلامت روان یکی از مهم ترین مؤلفه های سلامت عمومی و از اساسی ترین شاخص های کیفیت زندگی محسوب می شود. سلامت روان تنها به معنای فقدان اختلال روانی نیست، بلکه شامل توانایی سازگاری با شرایط زندگی، مدیریت تنیدگی ها، برقراری روابط اجتماعی مطلوب و دستیابی به احساس رضایت از زندگی است. پژوهش های متعدد نشان داده اند که عوامل شناختی، هیجانی و اجتماعی نقش مهمی در شکل گیری و حفظ سلامت روان دارند و در این میان، متغیرهای شناختی از اهمیت ویژه ای برخوردارند؛ زیرا نحوه تفسیر افراد از رویدادهای زندگی، واکنش های هیجانی و رفتاری آنان را تحت تأثیر قرار می دهد.

یکی از مهم ترین سازه های شناختی مرتبط با سلامت روان، افکار یا نگرش های ناکارآمد است. این مفهوم نخستین بار در نظریه شناختی بک مطرح شد. از دیدگاه بک (۱۹۶۷)، نگرش های ناکارآمد مجموعه ای از باورها و استانداردهای خشک و انعطاف ناپذیر هستند که افراد برای ارزیابی خود، دیگران و محیط به کار می گیرند. این نگرش ها در مواجهه با موقعیت های تنش زا فعال شده و موجب تفسیر منفی رویدادها می شوند. همچنین الیس معتقد بود بسیاری از مشکلات روان شناختی از باورهای غیرمنطقی و الزام های خشک ذهنی ناشی می شوند. پژوهش ها نشان داده اند که افزایش نگرش های ناکارآمد با افزایش اضطراب، افسردگی، استرس و کاهش بهزیستی روان شناختی همراه است (کریمی و همکاران، ۱۳۹۶؛ رشیدی و همکاران، ۲۰۲۵). افزون بر این، افکار ناکارآمد با کاهش توانایی حل مسئله و مقابله سازگارانه با مشکلات زندگی مرتبط هستند (رحیمی و همکاران، ۱۴۰۲؛ اسماعیل پور و همکاران، ۱۳۹۱).

در مقابل عوامل شناختی آسیب زا، برخی سازه های روان شناختی نقش محافظتی در حفظ سلامت روان دارند. یکی از مهم ترین این سازه ها حس انسجام است که آنتونوفسکی آن را در چارچوب نظریه سلامت نگر مطرح کرد. حس انسجام نوعی جهت گیری کلی نسبت به زندگی است که موجب می شود فرد جهان پیرامون خود را قابل فهم، قابل مدیریت و معنادار ادراک کند. این سازه از سه مؤلفه درک پذیری، مدیریت پذیری و معناداری تشکیل شده است. آنتونوفسکی معتقد بود افرادی که از حس انسجام بالاتری برخوردارند، در مقابله با فشارهای زندگی موفق تر عمل کرده و سلامت روان مطلوب تری دارند. مطالعات مختلف نیز نشان داده اند که حس انسجام با سطوح پایین تر اضطراب و افسردگی و سطوح بالاتر بهزیستی روان شناختی همراه است.

در سال های اخیر، توجه پژوهشگران به نقش موسیقی و موسیقی درمانی در ارتقای سلامت روان افزایش یافته است. موسیقی درمانی به عنوان یکی از روش های غیردارویی، در کاهش علائم اختلالات هیجانی و روان شناختی

نتایج امیدوارکننده‌ای نشان داده است. آزادی و همکاران (۱۴۰۴) گزارش کردند که موسیقی از طریق ایجاد آرامش، افزایش احساس امنیت روانی و تسهیل تنظیم هیجان‌ها به بهبود وضعیت روان‌شناختی افراد کمک می‌کند. همچنین کوشا و وارسته (۱۳۹۸) نشان دادند که موسیقی درمانی موجب کاهش افسردگی و افزایش شادکامی و کیفیت زندگی زنان مبتلا به افسردگی می‌شود. در مجموع، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که فعالیت‌های موسیقایی علاوه بر کاهش نشانه‌های منفی روان‌شناختی، می‌توانند شاخص‌های مثبت سلامت روان را نیز تقویت کنند.

یافته‌های عصب‌روان‌شناختی نیز نشان داده‌اند که موسیقی بر فعالیت بخش‌های مختلف مغز اثر می‌گذارد و در تنظیم هیجان‌ها، کاهش استرس و بهبود عملکردهای شناختی نقش دارد. گوش دادن به موسیقی و مشارکت فعال در فعالیت‌های موسیقایی با افزایش آرامش، بهبود خلق و کاهش تنش همراه است. علاوه بر این، نوازندگی موسیقی مستلزم تمرکز، توجه پایدار و هماهنگی ذهن و بدن است و می‌تواند به تقویت کارکردهای شناختی و هیجانی منجر شود.

در میان سازهای موسیقی، هنگ‌درام در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری قرار گرفته است. این ساز کوبه‌ای - ملودیک به دلیل صدای آرامش‌بخش، طنین عمیق و ماهیت مراقبه‌ای خود شناخته می‌شود. خنیاگر (۱۴۰۲) بیان می‌کند که صدای هنگ‌درام در تمرین‌های آرام‌سازی، ذهن‌آگاهی و مدیتیشن کاربرد دارد و می‌تواند به افزایش تمرکز و آرامش ذهنی کمک کند. ویژگی منحصر به فرد این ساز، ماهیت آرام و تأمل‌برانگیز صدای آن است که تجربه‌ای همراه با حضور در لحظه، هماهنگی ذهن و بدن و تجربه هیجان‌های مثبت ایجاد می‌کند. از این رو، انتظار می‌رود نوازندگی آن با کاهش افکار منفی و تقویت احساس انسجام درونی همراه باشد.

پژوهش‌های انجام‌شده در داخل کشور نیز اهمیت افکار ناکارآمد و حس انسجام را در سلامت روان تأیید کرده‌اند. آزادی و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند که طرحواره‌درمانی موجب کاهش افکار ناکارآمد و افزایش امیدواری می‌شود. صادقی و همکاران (۱۳۹۹) گزارش کردند که درمان شناختی رفتاری در کاهش نگرش‌های ناکارآمد مؤثر است. همچنین ایمانی و همکاران (۱۳۹۷) رابطه مثبت نگرش‌های ناکارآمد با اضطراب اجتماعی را گزارش کردند و رحیمی توتکابنی و همکاران (۱۳۹۶) اثربخشی امیددرمانی گروهی بر کاهش نگرش‌های ناکارآمد را نشان دادند. در حوزه حس انسجام نیز شیخی گراکویی و همکاران (۱۴۰۰)، نوری و هومن (۱۴۰۰)، محمدی یوزباش‌کندی و همکاران (۱۳۹۹) و ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۶) نقش این سازه را در سازگاری روان‌شناختی، بهزیستی و سلامت روان تأیید کرده‌اند.

در سطح بین‌المللی نیز یافته‌های پژوهشی حاکی از اهمیت این دو سازه در سلامت روان است. پالمروپه و همکاران (۲۰۲۳) و استراند و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که نگرش‌های ناکارآمد با شدت علائم افسردگی ارتباط دارند. همچنین سینت‌فیت و همکاران (۲۰۲۲) و اریکسون و همکاران (۲۰۲۲) نقش حس انسجام را در سازگاری روان‌شناختی و سلامت روان تأیید کرده‌اند.

با وجود گسترش پژوهش‌های مرتبط با موسیقی و سلامت روان، مطالعات اندکی به طور اختصاصی نقش ساز هنگ‌درام را در متغیرهای شناختی و روان‌شناختی بررسی کرده‌اند. همچنین تاکنون پژوهشی که به مقایسه زنان نوازنده هنگ‌درام و زنان غیرنوازنده از نظر افکار ناکارآمد و حس انسجام پرداخته باشد، گزارش نشده است. این خلأ پژوهشی اهمیت بررسی این موضوع را دوچندان می‌سازد. از این رو، پژوهش حاضر با هدف مقایسه افکار ناکارآمد و حس انسجام در زنان نوازنده ساز هنگ‌درام و زنان غیرنوازنده انجام شد.

## روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع علی-مقایسه‌ای (پس‌رویدادی) بود. در این نوع پژوهش، پژوهشگر بدون دستکاری متغیر مستقل، به مقایسه گروه‌هایی می‌پردازد که پیش از اجرای پژوهش دارای ویژگی‌های متفاوتی هستند. هدف پژوهش حاضر مقایسه افکار ناکارآمد و حس انسجام در زنان نوازنده ساز هنگ‌درام و زنان غیرنوازنده بود.

## جامعه آماری و نمونه

جامعه آماری پژوهش شامل زنان ۲۰ تا ۳۵ ساله مراجعه‌کننده به آموزشگاه‌های موسیقی و فرهنگسراهای منطقه ۲ شهر تهران بود. نمونه پژوهش شامل ۱۲۰ نفر بود که در دو گروه ۶۰ نفری قرار گرفتند: ۶۰ نفر زن نوازنده ساز هنگ‌درام و ۶۰ نفر زن غیرنوازنده.

نمونه‌گیری به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای و هدفمند انجام شد. بدین صورت که ابتدا دو آموزشگاه موسیقی از میان آموزشگاه‌های منطقه ۲ تهران به روش خوشه‌ای انتخاب شدند و از هر آموزشگاه ۳۰ نفر نوازنده هنگ‌درام که دارای شرایط ورود به پژوهش بودند، به صورت هدفمند انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل سن ۲۰ تا ۳۵ سال، تحصیلات کارشناسی یا کارشناسی ارشد، مجرد بودن و حداقل دو سال سابقه نوازندگی ساز هنگ‌درام بود. همچنین دو فرهنگسرا از منطقه ۲ تهران به روش خوشه‌ای انتخاب شد و از هر فرهنگسرا ۳۰ نفر زن غیرنوازنده که از نظر سن، تحصیلات و وضعیت تأهل با گروه نوازنده هم‌تا بودند، به صورت هدفمند انتخاب شدند.

## ابزارهای پژوهش

### ۱- پرسشنامه نگرش‌های ناکارآمد وایزمن و بک (۱۹۷۸)

برای سنجش افکار ناکارآمد از نسخه ۲۶ سؤالی مقیاس نگرش‌های ناکارآمد (DAS-۲۶) استفاده شد. این پرسشنامه دارای چهار خرده‌مقیاس شامل موفقیت-کمال‌طلبی، نیاز به تأیید دیگران، نیاز به راضی کردن دیگران و آسیب‌پذیری-ارزشیابی عملکرد است. پاسخ‌ها بر اساس طیف هفت درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند. ابراهیمی و موسوی (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند که بیانگر پایایی مطلوب آن است. روایی صوری پرسشنامه نیز توسط متخصصان مورد تأیید قرار گرفته است.

### ۲- پرسشنامه حس انسجام آنتونوفسکی (۱۹۸۷)

برای سنجش حس انسجام از پرسشنامه ۲۹ سؤالی آنتونوفسکی استفاده شد. این ابزار سه مؤلفه درک‌پذیری، مدیریت‌پذیری و معناداری را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند و ۱۳ سؤال به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. مطالعات متعدد در کشورهای مختلف ضرایب آلفای کرونباخ بین ۰/۸۲ تا ۰/۹۵ را برای این ابزار گزارش کرده‌اند. همچنین اریکسون و لینداستروم پایایی و روایی مناسب این پرسشنامه را در مطالعات بین‌فرهنگی تأیید کرده‌اند. در ایران نیز محمدزاده (۱۳۸۸) ضرایب پایایی مطلوبی برای این ابزار گزارش کرده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۳ به دست آمد.

### شیوه اجرا

پس از اخذ مجوزهای لازم و انتخاب مراکز مورد نظر، پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. ابتدا ۶۰ زن نوازنده ساز هنگ‌درام و سپس ۶۰ زن غیرنوازنده که واجد شرایط ورود به پژوهش بودند، انتخاب شدند. پس از ارائه توضیحات لازم درباره اهداف پژوهش و کسب رضایت آگاهانه، پرسشنامه‌های نگرش‌های ناکارآمد و حس انسجام توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شد. تمامی شرکت‌کنندگان از محرمانه بودن اطلاعات خود اطمینان یافتند.

### روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌هایی نظیر میانگین و انحراف معیار استفاده شد. برای آزمون فرضیه‌های پژوهش و مقایسه دو گروه در متغیرهای وابسته، از تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA) استفاده گردید. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

### نتایج

### ویژگی های جمعیت شناختی نمونه

به منظور توصیف ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کنندگان، اطلاعات مربوط به گروه پژوهش، سن و سطح تحصیلات مورد بررسی قرار گرفت.

بر اساس داده های جدول ۱، از مجموع ۱۲۰ نفر شرکت کننده در پژوهش، ۶۰ نفر (۵۰ درصد) در گروه نوازندگان ساز هنگ درام و ۶۰ نفر (۵۰ درصد) در گروه غیرنوازندگان قرار داشتند. برابر بودن حجم دو گروه نشان می دهد که پژوهش از نظر تعداد آزمودنی ها در دو گروه مورد مقایسه از تعادل مناسبی برخوردار بوده است و این امر می تواند دقت مقایسه های آماری را افزایش دهد. همچنین درصد تجمعی ارائه شده در جدول نشان می دهد که کل نمونه پژوهش را این دو گروه تشکیل داده اند.

جدول ۱- فراوانی نوازندگان ساز هنگ درام و غیرنوازندگان

فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
نوازندگان ساز هنگ درام	۶۰	۵۰.۰۰	۵۰.۰۰
غیرنوازندگان	۶۰	۵۰.۰۰	۱۰۰.۰۰
کل	۱۲۰	۱۰۰.۰	

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می شود، توزیع سنی آزمودنی ها در سه گروه سنی ۲۰ تا ۲۵ سال، ۲۵ تا ۳۰ سال و ۳۰ تا ۳۵ سال قرار دارد. بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۲۵ تا ۳۰ سال با ۴۶ نفر (۳۳/۳۸ درصد) است. پس از آن، گروه سنی ۳۰ تا ۳۵ سال با ۴۲ نفر (۳۵ درصد) و گروه سنی ۲۰ تا ۲۵ سال با ۳۲ نفر (۲۶/۶۷ درصد) قرار دارند. این یافته ها نشان می دهد که بخش عمده شرکت کنندگان پژوهش در محدوده سنی میانی جامعه مورد مطالعه قرار داشته اند و از نظر سنی، نمونه پژوهش توزیع نسبتاً متعادلی را در دامنه ۲۰ تا ۳۵ سال نشان می دهد.

جدول ۲- فراوانی سن افراد

فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
۲۰ تا ۲۵ سال	۳۲	۲۶.۶۷	۲۶.۶۷
۲۵ تا ۳۰ سال	۴۶	۳۸.۳۳	۶۵.۰۰
۳۰ تا ۳۵ سال	۴۲	۳۵.۰۰	۱۰۰.۰۰
کل	۱۲۰	۱۰۰.۰	

نتایج مربوط به سطح تحصیلات آزمودنی‌ها در جدول ۳ ارائه شده است. مطابق این جدول، ۵۳ نفر از شرکت‌کنندگان (۱۶/۴۴ درصد) دارای مدرک کارشناسی و ۶۷ نفر (۸۴/۵۵ درصد) دارای مدرک کارشناسی ارشد بوده‌اند. بنابراین، بیشترین فراوانی مربوط به افراد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد است. این یافته بیانگر آن است که بیش از نیمی از افراد نمونه از سطح تحصیلات نسبتاً بالایی برخوردار بوده‌اند که می‌تواند در تفسیر یافته‌های پژوهش و میزان آگاهی و دقت پاسخ‌دهی آزمودنی‌ها مورد توجه قرار گیرد.

جدول ۳- فراوانی تحصیلات افراد

فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
کارشناسی	۵۳	۴۴.۱۶	۴۴.۱۶
کارشناسی ارشد	۶۷	۵۵.۸۴	۱۰۰.۰۰
کل	۱۲۰	۱۰۰.۰	

در مجموع، بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه نشان داد که تعداد افراد در دو گروه نوازندگان ساز هنگ‌درام و غیرنوازندگان برابر بوده، بیشترین فراوانی سنی در گروه ۲۵ تا ۳۰ سال قرار داشته و اکثریت شرکت‌کنندگان دارای مدرک کارشناسی ارشد بوده‌اند. این نتایج حاکی از آن است که نمونه پژوهش از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی دارای توزیع نسبتاً مناسب و متعادلی بوده و شرایط لازم برای انجام مقایسه بین دو گروه مورد مطالعه را فراهم کرده است.

#### شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

جدول ۴ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را در کل نمونه نشان می‌دهد. بر اساس نتایج این جدول، در مجموع ۱۲۰ نفر از شرکت‌کنندگان بررسی شدند و برای دو متغیر اصلی پژوهش یعنی **افکار ناکارآمد** و **حس انسجام**، شاخص‌های توصیفی محاسبه شد. این شاخص‌ها امکان می‌دهند که پیش از ورود به تحلیل‌های استنباطی، تصویری کلی از وضعیت متغیرهای مورد مطالعه به دست آید.

یافته‌ها نشان داد که میانگین نمره افکار ناکارآمد در کل نمونه برابر با ۲/۹۹ و انحراف معیار آن ۱/۳۷ بود. همچنین، میانه این متغیر ۲/۸۹۱ گزارش شد که نسبتاً به میانگین نزدیک است. کمترین و بیشترین نمره افکار ناکارآمد نیز به ترتیب ۱/۶۲۰ و ۴/۵۲۰ بود. این دامنه بیانگر آن است که نمرات شرکت‌کنندگان در این متغیر از پراکندگی متوسطی برخوردار بوده و تفاوت‌هایی در سطح افکار ناکارآمد افراد مشاهده می‌شود.

در مورد حس انسجام نیز میانگین به دست آمده ۳/۱۳۰ و انحراف معیار آن ۱/۰۴۲ بود. میانه این متغیر ۲/۹۱۹ به دست آمد که آن نیز به میانگین نزدیک است. کمترین و بیشترین مقدار حس انسجام به ترتیب ۱/۶۶۰ و ۴/۴۶۰ بود. این نتایج نشان می‌دهد که نمرات حس انسجام نیز در نمونه پژوهش از پراکندگی نسبتاً مشابهی برخوردار بوده و شرکت‌کنندگان در این متغیر نیز تنوع نمره‌ای قابل توجهی داشته‌اند.

نزدیکی میانگین و میانه در هر دو متغیر، حاکی از آن است که توزیع داده‌ها از تقارن نسبی برخوردار بوده و داده‌ها به طور کلی از الگوی افراطی و انحراف شدید فاصله دارند. از این رو، شاخص‌های توصیفی جدول ۴ نه تنها وضعیت کلی متغیرهای پژوهش را روشن می‌کنند، بلکه زمینه را برای انجام تحلیل‌های بعدی، به ویژه بررسی تفاوت‌های احتمالی میان زنان نوازنده هنگ‌درام و زنان غیرنوازنده، فراهم می‌سازند.

#### جدول ۴- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

عامل	حجم نمونه	میانگین	انحراف معیار	میانه	کمترین	بیشترین
افکار ناکارآمد	۱۲۰	۲.۹۹۹	۱.۰۳۷	۲.۸۹۱	۱.۶۲۰	۴.۵۲۰
حس انسجام	۱۲۰	۳.۰۱۳	۱.۰۴۲	۲.۹۱۹	۱.۶۶۰	۴.۴۶۰

#### بررسی فرضیه:

بین افکار ناکارآمد و حس انسجام نوازندگان ساز هنگ‌درام با غیرنوازندگان تفاوت وجود دارد.

#### افکار ناکارآمد

آزمون لوین (Leven): برای آزمودن یکسانی واریانس می‌توان از آزمون آزمون لوین استفاده کرد. آزمون لوین (یا لوین)، فرضیه آماری یکسانی پراکندگی واریانس‌ها را در تمام سطوح متغیر مستقل مورد سنجش قرار می‌دهد.

H۰: همگنی واریانس وجود دارد

H۱: همگنی واریانس وجود ندارد.

به منظور مقایسه میانگین نمرات «افکار ناکارآمد» در دو گروه نوازندگان هنگ‌درام و غیرنوازندگان، از تحلیل واریانس دوعاملی استفاده شد. پیش از انجام آزمون، پیش فرض همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین بررسی گردید (جدول ۵). با توجه به اینکه سطح معناداری این آزمون بزرگتر از ۰/۵ بود ( $p = ۰/۹۱۳$ ) فرض برابری واریانس‌ها تأیید و شرایط برای اجرای تحلیل واریانس فراهم شد.

جدول ۵- آزمون لوین

عامل	آماره لوین	df <sup>۱</sup>	df <sup>۲</sup>	سطح معنی داری
افکارناکارآمد	۰.۱۲	۱	۱۱۸	۰.۹۱۳

نتایج تحلیل واریانس (جدول ۶) نشان داده شده است. با توجه به به آماره F سطر سطوح مختلف حس انسجام برابر (۰/۹۱۶) در جدول تحلیل واریانس فوق و سطح معنی داری آن (۰/۳۴۰) ملاحظه می شود، که تفاوت معناداری بین میانگین نمره افکارناکارآمد در گروه سطوح مختلف حس انسجام در سطح پنج درصد وجود ندارد (سطح معنی داری بیشتر از ۰/۰۵). همچنین با توجه به آماره F سطر گروه برابر (۱۵۰۲/۳۴۵) در جدول تحلیل واریانس فوق و سطح معنی داری آن (۰/۰۰۰) ملاحظه می شود که تفاوت معناداری بین میانگین نمره افکارناکارآمد در گروه نوازندگان سازهنگ درام با غیر نوازندگان در سطح پنج درصد وجود دارد (سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵).

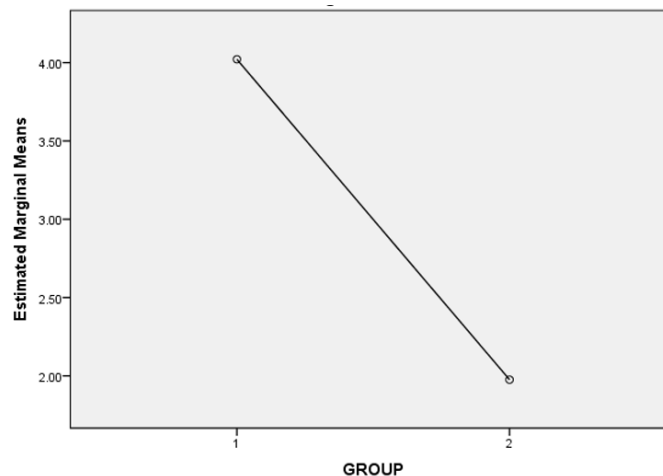
جدول ۶- جدول تجزیه واریانس افکار ناکارآمد

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F آماره	سطح معناداری
مدل تصحیح شده	۱۲۱.۸۰۸	۲	۶۰.۹۰۴	۱۱۷۶.۴۹۴	۰.۰۰۰
اثر ثابت	۱۵۶.۹۰۴	۱	۱۵۶.۹۰۴	۳۰۳۰.۹۵۳	۰.۰۰۰
گروه	۷۷.۷۷۲	۱	۷۷.۷۷۲	۱۵۰۲.۳۴۵	۰.۰۰۰
سطوح مختلف حس انسجام	۰.۴۷	۱	۰.۴۷	۰.۹۱۶	۰.۳۴۰
خطا	۶۰.۵۷	۱۱۷	۰.۵۲		
کل	۱۲۰۶.۹۷۶	۱۲۰			

## تحلیل نمودار مقایسه‌ای نمرات «افکار ناکارآمد»

نمودار ۱ میانگین‌های حاشیه‌ای تخمین‌زده شده برای متغیر «افکار ناکارآمد» را در دو گروه مورد مطالعه نمایش می‌دهد. همان‌طور که در نمودار ملاحظه می‌شود، تفاوت مشهودی در سطوح افکار ناکارآمد بین دو گروه وجود دارد. با توجه به روند کاهشی نمودار از گروه اول به گروه دوم، میانگین نمرات در گروه نوازندگان هنگ‌درام (گروه ۲) نسبت به گروه غیرنوازندگان (گروه ۱) از افت معناداری برخوردار است.

این یافته حاکی از آن است که نوازندگی هنگ‌درام با کاهش شاخص‌های افکار ناکارآمد در این گروه از زنان همراه بوده است. به عبارت دیگر، شرکت‌کنندگانی که در گروه نوازندگان قرار داشتند، در مقایسه با گروه غیرنوازندگان، نمرات پایین‌تری را در مؤلفه‌های افکار ناکارآمد کسب کرده‌اند که این موضوع می‌تواند نشان‌دهنده تأثیر مثبت یا همبستگی معنادار بین فعالیت هنری (نواختن هنگ‌درام) و تعدیل الگوهای فکری ناکارآمد در آنان باشد. تداوم این روند در نمودار، شواهد بصری لازم برای تأیید فرضیه پژوهش مبنی بر وجود تفاوت میان گروهی در این مؤلفه روان‌شناختی را فراهم می‌آورد.



نمودار ۱-مقایسه میانگین نمرات «افکار ناکارآمد» در زنان نوازنده هنگ‌درام و زنان غیرنوازنده

## حس انسجام

آزمون لوین (Leven): برای آزمودن یکسانی واریانس می‌توان از آزمون آزمون لوین استفاده کرد. آزمون لوین (یا لوین)، فرضیه آماری یکسانی پراکندگی واریانس‌ها را در تمام سطوح متغیر مستقل مورد سنجش قرار می‌دهد.

H<sub>0</sub>: همگنی واریانس وجود دارد

H<sub>1</sub>: همگنی واریانس وجود ندارد

به منظور مقایسه میانگین نمرات «حس انسجام» در دو گروه نوازندگان هنگ‌درام و غیرنوازندگان، از تحلیل واریانس دوعاملی استفاده شد. پیش از انجام آزمون، پیش فرض همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین بررسی گردید (جدول ۷). با توجه به اینکه سطح معناداری این آزمون بزرگتر از ۰/۵ بود ( $p = ۰/۶۷۱$ )، فرض برابری واریانس‌ها تأیید و شرایط برای اجرای تحلیل واریانس فراهم شد.

جدول ۷- آزمون لوین

عامل	آماره لوین	df <sub>۱</sub>	df <sub>۲</sub>	سطح معنی داری
حس انسجام	.۱۸۱	۱	۱۱۸	.۶۷۱

با توجه به جدول بالا سطح معنی داری آزمون لوین بزرگتر از ۵ درصد هست. فرض همگنی واریانس‌ها تأیید می‌شود

جدول ۸- تجزیه واریانس حس انسجام

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F آماره	سطح معناداری
مدل تصحیح شده	۱۲۵.۰۳۶	۲	۶۲.۵۱۸	۱۷۴۰.۲۴۰	.۰۰۰
اثر ثابت	۱۴۱.۹۹۵	۱	۱۴۱.۹۹۵	۳۹۵۲.۵۲۹	.۰۰۰
گروه	۶۹.۵۰۸	۱	۶۹.۵۰۸	۱۹۳۴.۸۱۲	.۰۰۰
سطوح مختلف افکارناکارآمد	.۰۴۳	۱	.۰۴۳	۱.۱۸۸	.۲۷۸
خطا	۴.۲۰۳	۱۱۷	.۰۳۶		
کل	۱۲۱۸.۳۰۹	۱۲۰			

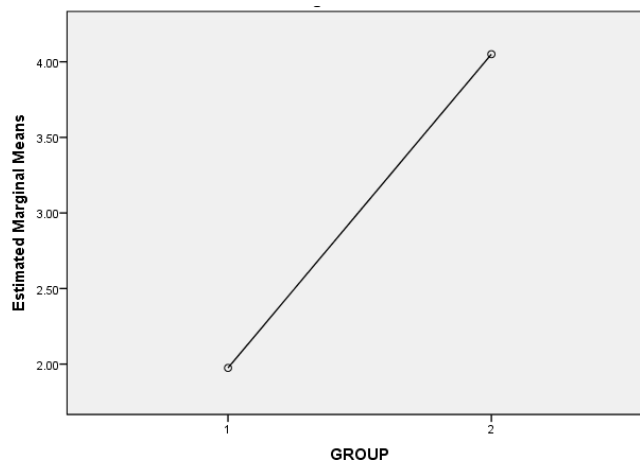
به منظور بررسی تفاوت میانگین نمرات «حس انسجام» در دو گروه نوازندگان و غیرنوازندگان و با کنترل اثر سطوح افکارناکارآمد، از تحلیل واریانس عاملی استفاده شد. نتایج این تحلیل در جدول ۸ گزارش شده است. با توجه به به آماره F سطر سطوح مختلف افکارناکارآمد برابر (۱/۱۸۸) در جدول تحلیل واریانس فوق و سطح معنی داری آن

(۰/۲۷۸) ملاحظه می شود که تفاوت معناداری بین میانگین نمره حس انسجام در گروه سطوح مختلف افکارناکارآمد در سطح پنج درصد وجود ندارد (سطح معنی داری بیشتر از ۰/۰۵). همچنین با توجه به آماره F سطرگروه برابر (۱۹۳۴/۸۱۲) در جدول تحلیل واریانس فوق و سطح معنی داری آن (۰/۰۰۰) ملاحظه می شود که تفاوت معناداری بین میانگین نمره حس انسجام در گروه نوازندگان سازهنگ درام با غیر نوازندگان در سطح پنج درصد وجود دارد (سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵).

تحلیل نمودار مقایسه ای نمرات «حس انسجام»

نمودار ۲ میانگین های حاشیه ای تخمین زده شده برای متغیر «حس انسجام» را در دو گروه مورد مطالعه نمایش می دهد. همان طور که در نمودار ملاحظه می شود، تفاوت مشهودی در سطوح حس انسجام بین دو گروه وجود دارد. با توجه به روند افزایشی نمودار از گروه اول به گروه دوم، میانگین نمرات در گروه نوازندگان هنگ درام (گروه ۲) نسبت به گروه غیرنوازندگان (گروه ۱) از افزایش معناداری برخوردار است.

این یافته حاکی از آن است که نوازندگی هنگ درام با ارتقای شاخص های حس انسجام در این گروه از زنان همراه بوده است. به عبارت دیگر، شرکت کنندگانی که در گروه نوازندگان قرار داشتند، در مقایسه با گروه غیرنوازندگان، نمرات بالاتری را در مؤلفه های حس انسجام کسب کرده اند که این موضوع می تواند نشان دهنده تأثیر مثبت یا همبستگی معنادار بین فعالیت هنری (نواختن هنگ درام) و تقویت ابعاد سه گانه حس انسجام (درک پذیری، مدیریت پذیری و معناداری) در آنان باشد. تداوم این روند در نمودار، شواهد بصری لازم برای تأیید فرضیه پژوهش مبنی بر وجود تفاوت میان گروهی در این مؤلفه روان شناختی را فراهم می آورد.



نمودار ۲-مقایسه میانگین نمرات «حس انسجام» در زنان نوازنده هنگ درام و زنان غیرنوازنده

## نتیجه گیری و بحث

هدف پژوهش حاضر، مقایسه افکار ناکارآمد و حس انسجام در زنان نوازنده هنگ‌درام و زنان غیرنوازنده بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که میان دو گروه از نظر هر دو متغیر تفاوت معناداری وجود دارد؛ به گونه‌ای که زنان نوازنده هنگ‌درام در مقایسه با زنان غیرنوازنده، افکار ناکارآمد کمتری و حس انسجام بالاتری داشتند. این نتایج، فرضیه اصلی پژوهش را تأیید می‌کند و نشان می‌دهد که نوازندگی هنگ‌درام می‌تواند با شاخص‌های مطلوب‌تری از سلامت روان همراه باشد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت افکار ناکارآمد، طبق دیدگاه بک، ریشه در باورهای منفی، خشک و انعطاف‌ناپذیری دارند که فرد را در تفسیر رویدادها دچار سوگیری می‌کنند. از این منظر، پایین‌تر بودن افکار ناکارآمد در گروه نوازندگان احتمالاً ناشی از درگیری ذهنی مثبت، تجربه‌های هیجانی تنظیم‌شده و تمرکز بر لحظه حال در فرایند نوازندگی است. نوازندگی هنگ‌درام به دلیل ماهیت آرام، ریتمیک و نیاز به هماهنگی حرکتی-شنیداری، می‌تواند ذهن را از چرخه افکار منفی و نشخوارهای شناختی دور کند و به بازسازی الگوهای فکری کمک نماید. بنابراین، این فعالیت هنری نه تنها یک مهارت موسیقایی، بلکه ابزاری برای تعدیل شناخت‌های ناکارآمد نیز به شمار می‌رود.

این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین نیز همسو است. برای مثال، در مطالعاتی که توسط کریمی و همکاران (۱۳۹۶) و رشیدی و همکاران (۲۰۲۵) گزارش شده، افزایش افکار ناکارآمد با سطوح بالاتر اضطراب، افسردگی و استرس همراه بوده است. همچنین، رحیمی و همکاران (۱۴۰۲) و اسماعیل پور و همکاران (۱۳۹۱) نشان داده‌اند که این نوع افکار با کاهش توانایی حل مسئله و افت مقابله سازگاران ارتباط دارند. بنابراین، پایین‌تر بودن افکار ناکارآمد در زنان نوازنده هنگ‌درام را می‌توان نشانه‌ای از وضعیت شناختی سازگارتر و انعطاف‌پذیرتر دانست؛ وضعیتی که احتمالاً آنان را در برابر فشارهای روانی آسیب‌پذیری کمتری می‌بخشد. از این منظر، یافته حاضر با ادبیات پژوهشی پیشین هم‌راستا بوده و از نقش محافظتی فعالیت موسیقایی حمایت می‌کند.

در مورد حس انسجام نیز نتایج پژوهش حاضر نشان داد که زنان نوازنده هنگ‌درام در مقایسه با زنان غیرنوازنده، سطح بالاتری از این سازه را تجربه می‌کنند. بر اساس دیدگاه آنتونوفسکی، حس انسجام متشکل از سه مؤلفه درک‌پذیری، مدیریت‌پذیری و معناداری است و نشان می‌دهد فرد تا چه اندازه جهان و تجربه‌های زندگی را منظم،

قابل فهم، قابل کنترل و ارزشمند می بیند. بر این اساس، می توان استدلال کرد که نوازندگی هنگ درام با ایجاد نظم ریتمیک، تجربه ی ذهن آگاهی، و درگیری فعال با صدا و حرکت، به فرد کمک می کند تا تجربه های شخصی خود را یکپارچه تر و معنادارتر ادراک کند. همچنین، موفقیت در یادگیری و اجرای این ساز می تواند احساس کنترل و کارآمدی فردی را افزایش داده و در نتیجه حس انسجام را تقویت نماید.

این نتیجه نیز با مبانی نظری آنتونوفسکی و یافته های پژوهش های پیشین هماهنگ است. آنتونوفسکی معتقد بود افرادی که حس انسجام بالاتری دارند، در مواجهه با تنیدگی های زندگی توانمندترند و سلامت روان بهتری از خود نشان می دهند. بنابراین، بالاتر بودن حس انسجام در زنان نوازنده هنگ درام می تواند بیانگر آن باشد که این گروه درک روشن تری از موقعیت های زندگی دارند، در برابر فشارها احساس توانمندی بیشتری می کنند و زندگی را معنادارتر تجربه می نمایند. به بیان دیگر، نوازندگی هنگ درام فقط یک فعالیت هنری نیست، بلکه تجربه ای است که می تواند ساختار روانی فرد را منسجم تر سازد.

همچنین، اشاره به پژوهش **خنیانگر (۱۴۰۲)** نیز در این زمینه قابل توجه است؛ زیرا وی بیان کرده است که صدای هنگ درام در تمرین های آرام سازی، ذهن آگاهی و مدیتیشن کاربرد دارد و به افزایش تمرکز و آرامش ذهنی کمک می کند. این یافته با نتایج پژوهش حاضر سازگار است، زیرا می توان انتظار داشت که چنین ویژگی هایی در نهایت به کاهش افکار ناکارآمد و ارتقای حس انسجام منجر شوند. از این رو، هنگ درام را می توان سازی دانست که علاوه بر ویژگی های هنری، ظرفیت روان تنظیمی و درمانی نیز دارد.

در جمع بندی نهایی می توان گفت که یافته های این پژوهش نشان دادند نوازندگی هنگ درام با **کاهش افکار ناکارآمد و افزایش حس انسجام** در زنان همراه است. این نتایج، هم با نظریه های شناختی بک و الیس و هم با نظریه سلامت نگر آنتونوفسکی سازگار است و از نقش مثبت فعالیت های هنری در سلامت روان حمایت می کند. بنابراین، می توان از موسیقی و به ویژه نوازندگی هنگ درام به عنوان یک مداخله مکمل در ارتقای سلامت روان زنان بهره گرفت. پیشنهاد می شود پژوهش های آینده با کنترل متغیرهایی مانند مدت زمان نوازندگی، شدت تمرین، سابقه آموزش موسیقی و ویژگی های شخصیتی، سازوکار دقیق تر این رابطه را بررسی کنند.

## منابع:

- ابراهیمی، مرضیه، زارعی، سلمان، و سلطانی نیا، شیوا. (۱۳۹۶). مقایسه حس انسجام و سبک های حل تعارض زناشویی زنان شاغل و خانه دار. *فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی*، ۱۰(۳۵)، ۲۷-۴۲.
- آزادی، ف.، عزیزی، پ.، روشنایی، ا.، و روشنایی، ه. (۱۴۰۴). آثار موسیقی درمانی بر بیماری های روانی و عاطفی. *مجله نخبگان علوم و مهندسی*، ۱۰(۵)، ۱۵۴-۱۶۰.
- آزادی، ف.، عزیزی، پ.، روشنایی، ا.، و روشنایی، ه. (۱۴۰۴). آثار موسیقی درمانی بر بیماری های روانی و عاطفی. *مجله نخبگان علوم و مهندسی*، ۱۰(۵)، ۱۵۴-۱۶۰.
- اسماعیل پور، خ.، عبدالهی هریس، ن.، و حسین زاده، س. س. (۱۳۹۱). نگرش های ناکارآمد، افکار خودآیند و اختلال شخصیت افسرده. مقاله ارائه شده در چهارمین کنگره انجمن روان شناسی ایران.
- ایمانی، سعید، الخلیل، یاسمین، و شکری، امید. (۱۳۹۷). بررسی رابطه نگرش های ناکارآمد با اضطراب اجتماعی در نوجوانان دانش آموز: نقش میانجی گری تنظیم هیجان. *فصلنامه مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۳۳.
- خنیاگر. (۱۴۰۲). آشنایی با ساز هنگ درام. بازیابی شده از <https://khonyagar.com/blog/hangdrum/instrument-brief-history>
- رحیمی توتکابنی، آزیتا، خدابخش کولایی، آناهیتا، و فلسفی نژاد، محمدرضا. (۱۳۹۶). اثربخشی امیددرمانی گروهی بر امیدواری و نگرش های ناکارآمد بیماران مبتلا به ایدز. *مجله طنین سلامت*، ۵(۲): ۱۳-۲۱.
- رحیمی، زینب، کشاورزی ارشدی، فرناز، کوچک انتظار، رویا، و حسنی، فریبا. (۱۴۰۲). مسئله اجتماعی همسرآزاری و مدلیابی راهکار تاب آوری خانواده. *بررسی مسائل اجتماعی ایران*، ۱۳(۲)، ۱۷۳-۱۸۹.
- شیخی کراگویی، صدف، ابوالقاسمی، عباس، خسروجاوید، مهناز. (۱۴۰۰). مقایسه حس انسجام، شفقت به خود و هوش شخصی در دانش آموزان با و بدون اختلال انفجاری متناوب. *پژوهش نامه روان شناسی مثبت*، ۷(۳)، ۵۱-۶۴.
- صادقی، مسعود، سارانی، هادی، صنوبر، عباس، عسگری، مرتضی. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی بر خودکنترلی، خودبازداری و نگرش های ناکارآمد در افراد مبتلا به سوء مصرف مواد. *رویش روانشناسی*، ۹(۱۰)، ۶۷-۷۸.
- کریمی، ع.، کارسازی، ح.، و فاضلی مهرآبادی، ع. (۱۳۹۹). نقش علائم افسردگی، اضطراب و استرس در بهزیستی روان شناختی نوجوانان: اثر تعدیل کننده جهت گیری دینی. *پژوهان*، ۱۹(۲): ۵۸-۶۵.
- کوشا، س.، و وارسته، ع. (۱۳۹۸). اثربخشی موسیقی درمانی بر بهبود افسردگی، کیفیت زندگی و شادکامی زنان مبتلا به افسردگی. *پژوهش در علوم رفتاری*، ۱۶(۲)، ۷۹-۹۰.

- محمدی یوزباش کندی، فاطمه، لیوارجانی، شعله،، حسینی نسب، داوود. (۱۳۹۹). رابطه بین حس انسجام و خوددلسوزی با بهزیستی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز: نقش میانجی خودآگاهی هیجانی. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۱۵(۶۰): ۱۸-۳۱.
- نوری، سمیه، هومن، فرزانه. (۱۴۰۰). مقایسه حس انسجام، نگرانی و خودکارآمدی در بیماران سرطانی و افراد عادی شهر اهواز. مجله روان شناسی اجتماعی، ۱۴(۶): ۱۴۷-۱۶۰.
- Antonovsky, A. (۱۹۸۷). Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Beck, A. T. (۱۹۶۷). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. New York: Harper & Row.
- Eriksson, M. (۲۰۲۲). The sense of coherence: the concept and its relationship to health. *The handbook of salutogenesis*, ۶۱-۶۸.
- Palmer-Coope, Emma C., Woods ,Chloe. and Richardson,Thomas. (۲۰۲۳). perfectionism, metacognition and symptoms of mania and depression in bipolar disorder: The role of self-compassion as a mediating factor, *Journal of Affective Disorders* ۳۴۱ (۲۰۲۳) ۲۶۵-۲۷۴
- Rashidi, Z., Fili, A., & Foruzandeh, E. (۲۰۲۵). Comparing the effectiveness of mindfulness-based stress reduction and cognitive behavioral therapy in reducing depression among adolescents with cyberchondria. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, ۲۳(۲).
- Sint Fiet,Antoine van., De la Rie,Simone.,Van der Aa, Niels.,Bloemen, Evert. and Wind,Tim. (۲۰۲۲). The relevance of social capital and sense of coherence for mental health of refugees, *SSM - Population Health* ,۲۰ (۲۰۲۲) ۱۰۱۲۶۷.
- Strand,R.Eivind.,Anyan,Frederick.,Hjemdal,Odin.,Nordahel,M.Hans.and Nordahl,Hernik. (۲۰۲۳) Dysfunctional Attitudes versus Metacognitive Beliefs as Within-Person Predictors of Depressive Symptoms Over Time. *Behavior Therapy* (2023), doi: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.12.004>.

**Abstract**

Music is one of the most important artistic tools that can play an effective role in promoting mental health and improving quality of life. In recent years, researchers have increasingly focused on the effects of musical activities on cognitive and psychological variables. Among these, dysfunctional thoughts and sense of coherence are important constructs associated with mental health. Dysfunctional thoughts refer to irrational and inflexible beliefs and attitudes that may contribute to psychological problems such as anxiety and depression, whereas sense of coherence reflects an individual's ability to perceive life events as comprehensible, manageable, and meaningful. The present study aimed to compare dysfunctional thoughts and sense of coherence in female hang drum players and non-players. This causal-comparative study was conducted on women aged ۲۰ to ۳۰ years. The sample consisted of ۶۰ female hang drum players and ۶۰ non-players selected based on the inclusion criteria. Data were collected using the Dysfunctional Attitudes Scale by Weissman and Beck (۱۹۷۸) and the Sense of Coherence Questionnaire by Antonovsky (۱۹۸۷). The data were analyzed using multivariate analysis of variance (MANOVA). The results showed significant differences between the two groups in dysfunctional thoughts and sense of coherence. Non-players reported higher dysfunctional thoughts, whereas hang drum players had significantly higher levels of sense of coherence. It can be concluded that hang drum playing is associated with reduced dysfunctional thoughts and increased sense of coherence and may be considered as a complementary approach in promoting mental health and improving women's quality of life.

**Keywords:** dysfunctional thoughts, sense of coherence, hang drum, mental health, women