



اثر بخشی موسیقی درمانی گروهی بر کاهش استرس ادراک شده در دوران قرنطینه ی کووید-۱۹

هادی خیرآبادی^۱، بهاره نجم^۲

۱-دکترای مشاوره، دانشگاه بین المللی امام رضا، مشهد، ایران (نویسنده مسئول)

۲-دانشجوی موسیقی، گروه هنر، موسسه آموزش عالی فردوس، مشهد، ایران

چکیده

بیماری همه گیر جهانی کووید-۱۹ و قرنطینه خانگی متعاقب آن، باعث افزایش استرس در بسیاری از افراد شده است. هدف پژوهش حاضر، بررسی اثر بخشی موسیقی درمانی گروهی بر کاهش استرس در دوران قرنطینه ی کووید-۱۹ بود. روش پژوهش این مطالعه، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش کل مراجعین مرکز خدمات مشاوره و روانشناختی آرتیمان مشهد در سال ۱۳۹۹ بود که از بین مراجعینی که در ۶ ماه اول سال با مشکل استرس به مرکز مراجعه نموده بودند با روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. قبل از مداخله، پیش آزمونی با استفاده از پرسش نامه مقیاس استرس ادراک شده (کوهن، ۱۹۸۸)، برای هر دو گروه اجرا شد. گروه آزمایش طی ۸ هفته و در هر هفته ۳ جلسه و در هر جلسه به مدت ۱/۵ ساعت با روش موسیقی درمانی پذیرا، به صورت گروهی، تحت مداخله قرار گرفتند. در این مدت گروه کنترل، هیچ گونه اقدام درمانی دریافت نکرد. سپس برای هر دو گروه به صورت یکسان، پس آزمون اجرا گردید و تفاوت بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون هر گروه از نظر معناداری آماری با نرم افزار SPSS-23 بررسی شد. نتایج نشان داد، تفاوت معناداری بین نمرات استرس در دو گروه آزمایش و کنترل وجود داشت ($F=31/103$ و $P < 0/01$). بنابراین فرض پژوهش مبنی بر این که موسیقی درمانی گروهی بر کاهش استرس اثر دارد، تایید شد و میزان این تاثیر برابر با ۵۳۵٪ بود. با توجه به هزینه های کم، کمبود عوارض جانبی و اثرات آرامش بخش و تعدیل گر مداخلات موسیقی، استفاده از آن برای پیش گیری و درمان مشکلات مربوط به استرس، بسیار قابل توجه است.

کلید واژه ها: استرس ادراک شده، موسیقی درمانی، موسیقی درمانی گروهی، کووید-۱۹