

بررسی تأثیر موسیقی و رقص‌های محلی بر ارتقای احساس خودکارآمدی و عزت‌نفس در دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی

طاهره محمدی

کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد، یزد، ایران

چکیده

افسردگی یکی از اختلالات روانی شایع در میان نوجوانان است که می‌تواند به کاهش عزت‌نفس، احساس ناتوانی و اختلال در عملکرد اجتماعی و تحصیلی منجر شود. در این میان، خودکارآمدی به‌عنوان باور فرد به توانایی خود در کنترل موقعیت‌ها و حل مسائل، و عزت‌نفس به‌عنوان ارزش‌گذاری مثبت فرد بر خود، از مهم‌ترین عوامل محافظ روانی در برابر افسردگی محسوب می‌شوند. از سوی دیگر، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فعالیت‌های هنری - به‌ویژه موسیقی و رقص‌های محلی به‌عنوان عناصر فرهنگی - می‌توانند نقش مهمی در بهبود سلامت روان ایفا کنند و با ایجاد هیجان مثبت، حس تعلق اجتماعی و تخلیه هیجانی، موجب کاهش نشانه‌های افسردگی شوند. هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر موسیقی و رقص‌های محلی بر ارتقای احساس خودکارآمدی و عزت‌نفس در دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی است. این مطالعه با روش نیمه‌آزمایشی و طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول (۱۲ تا ۱۵ سال) با تشخیص افسردگی خفیف تا متوسط بود. ۳۰ نفر از دانش‌آموزان به روش در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه در برنامه‌های موسیقی و رقص محلی شرکت کرد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه افسردگی بک، مقیاس خودکارآمدی شرر و مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) نشان داد که برنامه‌های موسیقی و رقص محلی به‌طور معناداری موجب کاهش افسردگی و افزایش خودکارآمدی و عزت‌نفس در گروه آزمایش شد ($P < 0.05$). یافته‌ها بیانگر اهمیت استفاده از عناصر فرهنگی - هنری در مداخلات روان‌شناختی و نقش مؤثر آن‌ها در بهبود سلامت روان دانش‌آموزان است.

واژگان کلیدی: رقص محلی، موسیقی بومی، افسردگی، خودکارآمدی، عزت‌نفس، هنردرمانی

مقدمه

افسردگی یکی از رایج‌ترین اختلالات روانی در میان نوجوانان است که با نشانه‌هایی چون خلق پایین، احساس بی‌ارزشی، کاهش انرژی، کناره‌گیری اجتماعی، اختلال در تمرکز و گاه افکار خودکشی همراه است (آمریکن سایکیاتریک اسوسیشن، ۲۰۲۲). (بررسی‌ها نشان داده‌اند که افسردگی در دوران نوجوانی می‌تواند پایه‌گذار اختلالات مزمن روانی در بزرگسالی باشد، و چنانچه به موقع شناسایی و درمان نشود، پیامدهایی جدی برای رشد هیجانی، تحصیلی و اجتماعی فرد خواهد داشت (کومار و سینگ، ۲۰۲۱).

در سال‌های اخیر، توجه به عوامل محافظتی روان‌شناختی مانند خودکارآمدی و عزت‌نفس در فرآیند مداخلات درمانی افزایش یافته است. خودکارآمدی، مفهومی است که بندورا (۱۹۹۷) معرفی کرد و به باور فرد نسبت به توانایی خود در سازمان‌دهی و اجرای اقدامات لازم برای مدیریت موقعیت‌ها اشاره دارد. نوجوانانی که از خودکارآمدی بالاتری برخوردارند، معمولاً اعتماد بیشتری به توانایی‌های خود دارند، در برابر مشکلات مقاومت بیشتری نشان می‌دهند و کمتر در معرض نشانه‌های افسردگی قرار می‌گیرند (لوسچینسکا و همکاران، ۲۰۲۰). از سوی دیگر، عزت‌نفس که به ارزشی اشاره دارد که فرد برای خود قائل است، نیز نقش مهمی در سلامت روان نوجوانان ایفا می‌کند. نوجوانان دارای عزت‌نفس پایین معمولاً نسبت به آینده بدبین‌اند، احساس بی‌کفایتی می‌کنند و در مواجهه با مشکلات دچار ناکامی می‌شوند (اورت و رابینز، ۲۰۱۹).

در مقابل این تهدیدات روانی، هنر و فرهنگ به عنوان ابزاری کارآمد برای توانمندسازی روانی و اجتماعی انسان‌ها، در سال‌های اخیر توجه روان‌شناسان، روان‌درمانگران و مربیان را به خود جلب کرده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که موسیقی و رقص‌های محلی، به‌ویژه هنگامی که در بستر گروهی و فرهنگی انجام شوند، می‌توانند احساس لذت، تعلق اجتماعی، هیجان مثبت، تخلیه هیجانی و رضایت از خود را در افراد تقویت کنند (کولش، ۲۰۲۰؛ هابرون و همکاران، ۲۰۱۹). این آثار مثبت، به‌ویژه در نوجوانان، که در مرحله شکل‌گیری هویت و یافتن جایگاه خود در جامعه هستند، می‌تواند نقش مهمی در بازسازی خودپنداره و تقویت عوامل روانی محافظ ایفا کند.

رقص‌های محلی و موسیقی بومی در بسیاری از فرهنگ‌ها، فراتر از یک فعالیت تفریحی، نقشی درمانگرانه و روان‌تقویت‌گر داشته‌اند. این عناصر فرهنگی، از طریق ریتم، هماهنگی گروهی، بیان بدنی، و روایت داستان‌های قومی، امکان بیان غیرکلامی هیجانات و همبستگی اجتماعی را فراهم می‌سازند (کیروگا مورسیه و همکاران، ۲۰۱۰). در واقع، مشارکت در چنین فعالیت‌هایی نه تنها موجب بهبود خلق و افزایش لذت آنی می‌شود، بلکه احساس "توانستن" و "بارزش بودن" را نیز در نوجوانان تقویت می‌کند. مطالعات جدید نیز بر اثربخشی هنردرمانی مبتنی بر رقص و موسیقی در کاهش اضطراب، افسردگی و تقویت خودکارآمدی تأکید دارند (دانفی و همکاران، ۲۰۲۲).

با وجود گسترش مطالعات بین‌المللی در زمینه تأثیر رقص و موسیقی بر سلامت روان، در ایران کمتر به نقش موسیقی بومی و رقص‌های محلی در سلامت روان نوجوانان پرداخته شده است. این در حالی است که ایران با دارا بودن فرهنگ موسیقایی و آیینی متنوع، ظرفیت منحصربه‌فردی برای بهره‌گیری از عناصر فرهنگی در فرایند مداخلات روان‌شناختی دارد. پژوهش حاضر با توجه به این خلأ پژوهشی و همچنین نیاز به راهکارهای بومی‌سازی‌شده برای مداخلات روان‌درمانی، به دنبال بررسی اثربخشی موسیقی و رقص‌های محلی بر افزایش خودکارآمدی و عزت‌نفس در دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی است.

ادبیات نظری و پیشینه پژوهش

۱. افسردگی در نوجوانان: افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات خلقی در دوران نوجوانی است و با ویژگی‌هایی نظیر احساس غمگینی مزمن، بی‌علاقگی به فعالیت‌های روزمره، کاهش انرژی، کاهش تمرکز، اختلال در خواب و غذا، و گاه افکار خودکشی همراه است. این اختلال نه تنها کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد بلکه توانایی او در برقراری ارتباط مؤثر، مشارکت اجتماعی و عملکرد تحصیلی را نیز به شدت کاهش می‌دهد. عوامل متعددی همچون ژنتیک، سبک فرزندپروری، رویدادهای ناگوار زندگی و ناتوانی در مقابله با استرس می‌توانند در بروز افسردگی نقش داشته باشند.

۲. مفهوم خودکارآمدی: خودکارآمدی به توانایی ادراک شده فرد در انجام موفقیت‌آمیز یک عمل یا رفتار خاص اشاره دارد. افراد با سطح بالای خودکارآمدی، در برابر چالش‌ها مقاومت بیشتری دارند، اهداف بالاتری برای خود در نظر می‌گیرند، و برای دستیابی به آن‌ها تلاش بیشتری می‌کنند. در نوجوانان، خودکارآمدی نقش مهمی در افزایش انگیزه، تاب‌آوری در برابر فشارهای روانی، و کاهش احتمال ابتلا به اختلالات روانی از جمله افسردگی ایفا می‌کند.

۳. مفهوم عزت‌نفس: عزت‌نفس، ارزیابی فرد از ارزش و اهمیت خود است. نوجوانانی که از عزت‌نفس بالاتری برخوردارند، احساس کفایت بیشتری دارند، در روابط اجتماعی موفق‌ترند، و بهتر با شکست‌ها و انتقادهای کنار می‌آیند. در مقابل، عزت‌نفس پایین زمینه‌ساز بروز اختلالات روانی از جمله اضطراب، افسردگی، احساس ناتوانی و شکست محسوب می‌شود.

۴. موسیقی و رقص محلی به عنوان ابزار روان‌درمانی: موسیقی و رقص‌های محلی، نه تنها تجلی‌گر فرهنگ و هویت اجتماعی یک جامعه‌اند، بلکه از دیرباز نقش درمانی نیز داشته‌اند. موسیقی به واسطه عناصر صوتی و ریتمیک خود می‌تواند بر سیستم عصبی تأثیر گذاشته، خلق و هیجانات را تنظیم کند، و احساس لذت و آرامش ایجاد نماید. رقص نیز از طریق حرکات بدنی هماهنگ و گروهی، موجب تخلیه هیجانی، افزایش آگاهی بدنی، هماهنگی ذهن و بدن، و ایجاد پیوند اجتماعی می‌شود. این فعالیت‌ها به شرکت‌کنندگان کمک می‌کنند تا احساس توانمندی، شادکامی و تعلق را تجربه کنند.

۵. تأثیر موسیقی و رقص بر نوجوانان افسرده: در نوجوانانی که دچار افسردگی هستند، مشارکت در برنامه‌های گروهی مبتنی بر موسیقی و رقص می‌تواند به ایجاد انگیزه، ارتقای حس موفقیت، بهبود تعاملات اجتماعی و افزایش هیجانات مثبت کمک کند. موسیقی و رقص‌های محلی، به دلیل ریشه داشتن در فرهنگ بومی، احساس آشنایی، تعلق و امنیت روانی بیشتری را برای نوجوانان فراهم می‌سازند و می‌توانند در قالب مداخله‌ای هنری، عاملی برای افزایش عزت‌نفس و تقویت خودکارآمدی آن‌ها باشند.

پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر، توجه به استفاده از روش‌های نوین و مکمل در بهبود سلامت روان نوجوانان، خصوصاً در زمینه اختلالات خلقی مانند افسردگی، رشد قابل توجهی داشته است. یکی از این روش‌ها بهره‌گیری از فعالیت‌های هنری همچون موسیقی و رقص، به‌ویژه در قالب برنامه‌های بومی و فرهنگی، است که می‌تواند به عنوان ابزاری درمان‌گر و مکمل در کنار روش‌های سنتی روان‌درمانی مورد استفاده قرار گیرد.

پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که موسیقی‌درمانی می‌تواند به کاهش علائم افسردگی و اضطراب، بهبود خلق، و ارتقاء شاخص‌های روان‌شناختی مانند عزت‌نفس و احساس خودکارآمدی کمک کند. نتایج این مطالعات حاکی از آن است که موسیقی، از طریق تأثیر بر سیستم عصبی خودمختار، سبب تحریک احساسات مثبت، کاهش تنش‌های درونی و افزایش نشاط

و سرزندگی در نوجوانان می‌شود. این اثرات در قالب شنیدن موسیقی آرامش‌بخش، نواختن ساز یا شرکت در فعالیت‌های گروهی موسیقایی مشاهده شده‌اند.

در حوزه رقص درمانی نیز یافته‌ها نشان داده‌اند که حرکات بدنی موزون، به‌ویژه هنگامی که در فضای گروهی و با موسیقی‌های آشنا و محلی همراه باشند، می‌توانند احساس تعلق اجتماعی، هماهنگی بدن و ذهن، و اعتماد به نفس فرد را افزایش دهند. در نوجوانانی که با مشکلاتی مانند گوشه‌گیری، انزوای اجتماعی و عزت‌نفس پایین مواجه‌اند، شرکت در جلسات رقص درمانی می‌تواند موجب فعال‌سازی مجدد بدن، تخلیه هیجانی و ایجاد تعاملات مثبت با همسالان شود.

مطالعات داخلی نیز نشان داده‌اند که بهره‌گیری از هنرهای سنتی و فعالیت‌های جمعی بومی می‌تواند در تقویت هویت فرهنگی نوجوانان، افزایش احساس تعلق و کاهش آسیب‌های روانی مؤثر باشد. در پژوهش‌هایی که به تأثیر فعالیت‌های هنری بر بهبود عزت‌نفس و کاهش افسردگی در نوجوانان پرداخته‌اند، موسیقی و رقص‌های بومی به دلیل ایجاد ارتباط عاطفی عمیق‌تر با نوجوانان در مناطق مختلف کشور، اثربخشی بالاتری نسبت به روش‌های غیر بومی داشته‌اند.

برخی پژوهش‌ها نیز به‌صورت مشخص به نقش عناصر فرهنگی و هنری در افزایش خودکارآمدی نوجوانان اشاره کرده‌اند. این مطالعات نشان می‌دهند که مشارکت در فعالیت‌هایی که از نظر فرهنگی برای فرد معنادار هستند، می‌تواند احساس ارزشمندی و توانایی مقابله با چالش‌ها را در او تقویت کند. به‌ویژه در میان نوجوانان مبتلا به افسردگی، که اغلب احساس ناتوانی و بی‌کفایتی دارند، این تجارب می‌تواند نقش درمانی پررنگی ایفا کند.

همچنین در برخی مطالعات خارجی به بررسی تأثیر موسیقی سنتی، آوازهای بومی و رقص‌های آیینی بر سلامت روان نوجوانان در مناطق محروم پرداخته شده و نتایج نشان داده‌اند که این برنامه‌ها موجب کاهش نشانه‌های افسردگی، بهبود روابط بین‌فردی، افزایش انرژی روانی و رشد هیجانات مثبت شده‌اند. در این مطالعات، مشارکت در رقص‌های گروهی محلی باعث ایجاد حس همبستگی، شادی جمعی و اعتماد به نفس در نوجوانان شده است.

در مجموع، بررسی پیشینه نظری و تجربی نشان می‌دهد که بهره‌گیری از موسیقی و رقص‌های محلی نه تنها از نظر فرهنگی برای نوجوانان آشنا و قابل پذیرش است، بلکه می‌تواند به‌عنوان یک روش مداخله‌ای مؤثر، در کنار برنامه‌های سلامت روان در مدارس مورد استفاده قرار گیرد. این فعالیت‌ها با ایجاد بسترهایی برای بیان هیجانات، تعامل اجتماعی، موفقیت در اجرا و ارتباط با هویت بومی، به شکل‌گیری احساس خودکارآمدی و افزایش عزت‌نفس کمک می‌کنند و می‌توانند از بروز و یا تشدید افسردگی در نوجوانان پیشگیری نمایند.

روش‌شناسی پژوهش

مطالعه حاضر با هدف بررسی تأثیر موسیقی و رقص‌های محلی بر ارتقای احساس خودکارآمدی و عزت‌نفس در دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی انجام شده است. با توجه به هدف پژوهش، این مطالعه از نوع پژوهش‌های کاربردی به شمار می‌رود؛ زیرا یافته‌های آن قابلیت استفاده مستقیم در مداخلات روان‌شناختی و آموزشی را دارد و می‌تواند در طراحی برنامه‌های مداخله‌ای برای کاهش علائم افسردگی و بهبود بهزیستی روانی در مدارس مؤثر باشد.

از نظر روش اجرای تحقیق، پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. این نوع طراحی برای بررسی اثربخشی مداخلات و کنترل متغیرهای مداخله‌گر مناسب است. در این طرح، ابتدا متغیرهای وابسته در هر دو گروه (آزمایش و کنترل) اندازه‌گیری شد؛ سپس تنها گروه آزمایش در معرض برنامه مداخله‌ای قرار گرفت و در پایان، مجدداً پس‌آزمون برای هر دو گروه انجام شد تا تفاوت میان دو گروه در نتیجه مداخله مشخص گردد.

جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه اول (سنین ۱۲ تا ۱۵ سال) در یکی از مناطق شهری یا نیمه‌شهری تشکیل می‌دهند که در زمان اجرای پژوهش (سال تحصیلی جاری) مشغول به تحصیل بودند و بر اساس بررسی مشاوران مدرسه یا نتایج پرسشنامه افسردگی، دارای علائم افسردگی خفیف تا متوسط بودند.

روش نمونه‌گیری به‌صورت در دسترس و از میان دانش‌آموزانی بود که دارای شرایط ورود به پژوهش بودند. از میان داوطلبان، ۳۰ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. ازجمله ملاک‌های ورود به مطالعه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

داشتن نشانه‌های افسردگی خفیف تا متوسط (بر اساس نمره در پرسشنامه افسردگی بک)

عدم استفاده از داروهای روان‌پزشکی در سه ماه گذشته

عدم شرکت در دوره‌های روان‌درمانی یا هنردرمانی هم‌زمان

رضایت آگاهانه دانش‌آموز و والدین برای شرکت در پژوهش

عدم وجود بیماری جسمی یا روانی شدید همراه

ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش شامل سه مقیاس استاندارد روان‌شناختی بود:

۱. پرسشنامه افسردگی بک (BDI): شامل ۲۱ سؤال با مقیاس چهارگزینه‌ای است که شدت علائم افسردگی را می‌سنجد. این ابزار در مطالعات مختلف در ایران و خارج از کشور دارای پایایی بالا (ضریب آلفا بیش از ۰٫۸۵) و روایی مطلوب گزارش شده است.

۲. مقیاس خودکارآمدی شرر: این پرسشنامه دارای ۱۷ سؤال است و برای سنجش میزان باور فرد به توانایی در مواجهه با چالش‌ها و حل مسائل طراحی شده است. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» امتیازدهی می‌شوند.

۳. مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ: متشکل از ۱۰ عبارت است که سطح عزت‌نفس عمومی فرد را می‌سنجد. این مقیاس ساده، معتبر و پرکاربرد در پژوهش‌های مربوط به روان‌شناسی نوجوانان است.

مداخله پژوهش

گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای (دو بار در هفته به مدت چهار هفته) در فعالیت‌های موسیقی و رقص‌های محلی شرکت کردند. این جلسات توسط مربی متخصص در هنرهای بومی و با همکاری مشاور مدرسه برگزار شد. محتوای جلسات شامل آشنایی با موسیقی بومی، تمرین حرکات پایه‌ای رقص‌های محلی منطقه، اجرای گروهی حرکات در فضایی شاد و تعاملی، و گفت‌وگو درباره احساسات و تجربیات دانش‌آموزان بود. سعی شد محیطی غیررقابتی، امن و حمایت‌گر فراهم شود تا دانش‌آموزان ضمن تخلیه هیجانی، احساس تعلق و مشارکت را نیز تجربه کنند. گروه کنترل در این مدت هیچ‌گونه برنامه مداخله‌ای دریافت نکرد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌های حاصل از پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند. در مرحله نخست، برای توصیف داده‌ها از آماره‌های توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار و نمودارها استفاده شد. سپس به منظور بررسی تفاوت بین دو گروه و اثربخشی مداخله، از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده گردید تا تفاوت نمرات پس‌آزمون با کنترل اثر پیش‌آزمون تحلیل شود. در این تحلیل‌ها، سطح معناداری ۰,۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در این بخش، نتایج تحلیل‌های آماری مختلف برای بررسی تأثیر مداخله موسیقی و رقص محلی بر بهبود افسردگی، خودکارآمدی و عزت‌نفس در دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی ارائه شده است. داده‌های حاصل از پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند. برای توصیف داده‌ها از آماره‌های توصیفی استفاده شد و برای بررسی تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) بهره گرفته شد.

۱. آماره‌های توصیفی

در این قسمت، آماره‌های توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و نمودارهای هیستوگرام برای متغیرهای افسردگی، خودکارآمدی و عزت‌نفس در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گزارش شده‌اند.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی برای نمرات افسردگی، خودکارآمدی و عزت‌نفس در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون (میانگین $\pm$ انحراف معیار)	پس‌آزمون (میانگین $\pm$ انحراف معیار)
افسردگی	گروه آزمایش	4.35 $\pm$ ۲۲,۴۵	3.12 $\pm$ ۱۴,۲۳
	گروه کنترل	4.12 $\pm$ ۲۲,۳۰	4.05 $\pm$ ۲۱,۸۵
خودکارآمدی	گروه آزمایش	3.20 $\pm$ ۲۱,۱۰	3.50 $\pm$ ۲۸,۱۵
	گروه کنترل	3.00 $\pm$ ۲۱,۳۰	2.90 $\pm$ ۲۱,۷۵
عزت‌نفس	گروه آزمایش	3.50 $\pm$ ۲۵,۶۰	3.30 $\pm$ ۳۱,۴۰
	گروه کنترل	3.25 $\pm$ ۲۵,۳۰	3.00 $\pm$ ۲۵,۵۰

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین نمرات افسردگی در گروه آزمایش پس از مداخله کاهش معناداری داشته است. همچنین، میانگین نمرات خودکارآمدی و عزت‌نفس در گروه آزمایش پس از مداخله به‌طور قابل توجهی افزایش یافته است.

۲. تحلیل کوواریانس

به منظور بررسی تأثیر مداخله موسیقی و رقص محلی بر تغییرات نمرات افسردگی، خودکارآمدی و عزت نفس، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. در این تحلیل ها، اثرات پیش آزمون ها به عنوان متغیرهای کواریانس کنترل شدند تا تأثیرات مداخله بر نمرات پس آزمون بررسی شود.

جدول ۲. نتایج آزمون ANCOVA برای مقایسه تغییرات در نمرات افسردگی، خودکارآمدی و عزت نفس بین دو

گروه

نتیجه	P مقدار	(df) درجه آزادی	F	متغیر
معنادار	۰,۰۵	۱	۱۸,۴۲	افسردگی
معنادار	۰,۰۵	۱	۲۲,۱۵	خودکارآمدی
معنادار	۰,۰۵	۱	۲۰,۷۵	عزت نفس

نتایج جدول ۲ نشان می دهند که در تمامی متغیرهای افسردگی، خودکارآمدی و عزت نفس، تفاوت های معناداری بین گروه آزمایش و گروه کنترل پس از مداخله وجود دارد. در واقع، مداخله موسیقی و رقص محلی باعث کاهش افسردگی و افزایش خودکارآمدی و عزت نفس در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است.

۳. تفسیر نتایج آزمون ANCOVA

نتایج آزمون ANCOVA نشان می دهند که تأثیر مداخله موسیقی و رقص محلی بر نمرات افسردگی، خودکارآمدی و عزت نفس در گروه آزمایش معنادار بوده است. به ویژه، گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، کاهش معناداری در نمرات افسردگی و افزایش قابل توجهی در نمرات خودکارآمدی و عزت نفس پس از مداخله داشته اند. این نتایج بیانگر اثر مثبت مداخلات موسیقی و رقص محلی بر بهبود سلامت روانی دانش آموزان مبتلا به افسردگی است.

۴. تأثیرات تغییرات افسردگی

جدول ۳. تغییرات نمرات افسردگی پس از مداخله

پس آزمون (میانگین $\pm$ انحراف معیار)	پیش آزمون (میانگین $\pm$ انحراف معیار)	گروه
۳,۱۲ $\pm$ ۱۴,۲۳	۴,۳۵ $\pm$ ۲۲,۴۵	گروه آزمایش
۴,۰۵ $\pm$ ۲۱,۸۵	۴,۱۲ $\pm$ ۲۲,۳۰	گروه کنترل

با توجه به جدول ۳، گروه آزمایش تغییرات معناداری در کاهش افسردگی نسبت به گروه کنترل نشان داده است.

۵. تأثیرات تغییرات خودکارآمدی

جدول ۴. تغییرات نمرات خودکارآمدی پس از مداخله

گروه	پیش آزمون (میانگین $\pm$ انحراف معیار)	پس آزمون (میانگین $\pm$ انحراف معیار)
گروه آزمایش	۳,۲۰ $\pm$ ۲۱,۱۰	۳,۵۰ $\pm$ ۲۸,۱۵
گروه کنترل	۳,۰۰ $\pm$ ۲۱,۳۰	۲,۹۰ $\pm$ ۲۱,۷۵

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، گروه آزمایش در نمرات خودکارآمدی تغییرات معناداری نشان داده است و افزایش قابل توجهی داشته‌اند.

۶. تأثیرات تغییرات عزت نفس

جدول ۵. تغییرات نمرات عزت نفس پس از مداخله

گروه	پیش آزمون (میانگین $\pm$ انحراف معیار)	پس آزمون (میانگین $\pm$ انحراف معیار)
گروه آزمایش	۳,۵۰ $\pm$ ۲۵,۶۰	۳,۳۰ $\pm$ ۳۱,۴۰
گروه کنترل	۳,۲۵ $\pm$ ۲۵,۳۰	۳,۰۰ $\pm$ ۲۵,۵۰

بر اساس تحلیل‌های آماری انجام شده، می‌توان نتیجه گرفت که مداخلات موسیقی و رقص محلی تأثیرات مثبت و معناداری بر کاهش افسردگی و افزایش خودکارآمدی و عزت نفس در دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی داشته‌اند. گروه آزمایش که تحت مداخله موسیقی و رقص محلی قرار گرفته‌اند، به‌طور معناداری تغییرات بهتری در مقایسه با گروه کنترل در تمامی متغیرهای مورد بررسی نشان داده‌اند. این یافته‌ها نشان‌دهنده اهمیت استفاده از مداخلات فرهنگی و هنری برای بهبود وضعیت روانی و سلامت عاطفی دانش‌آموزان است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر موسیقی و رقص‌های محلی بر احساس خودکارآمدی و عزت نفس در دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی انجام شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که اجرای این مداخلات فرهنگی - هنری توانسته است به‌طور معناداری موجب افزایش خودکارآمدی و عزت نفس و کاهش نشانه‌های افسردگی در گروه آزمایش شود.

در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت که موسیقی و رقص‌های محلی، به‌عنوان بخشی از میراث فرهنگی و جمعی، دارای ابعادی فراتر از سرگرمی هستند. این فعالیت‌ها اغلب با ریتم‌های تکرارشونده، حرکات هماهنگ گروهی، و اشعار و نغمه‌هایی همراه‌اند که همگی می‌توانند منجر به ایجاد احساس تعلق، تخلیه هیجانی، بهبود خلق و افزایش انگیزه در افراد شوند. این احساسات و

تجربیات مثبت، به‌ویژه در نوجوانان که در مرحله شکل‌گیری هویت قرار دارند، می‌تواند نقش مؤثری در ارتقای احساس ارزشمندی فردی (عزت‌نفس) و باور به توانمندی در مدیریت موقعیت‌های چالش‌برانگیز (خودکارآمدی) ایفا کند.

افزایش عزت‌نفس در دانش‌آموزان گروه آزمایش را می‌توان به نقش هویت فرهنگی، تجربه موفقیت‌های جمعی و دریافت بازخوردهای مثبت از همسالان در حین اجرا نسبت داد. مشارکت در فعالیت‌هایی که بازخوردهای مثبت اجتماعی را در پی دارد، می‌تواند نگرش فرد نسبت به خود را بهبود بخشد. از سوی دیگر، شرکت منظم در برنامه‌های موسیقی و رقص، با ایجاد حس تسلط بر حرکات بدنی و هماهنگی گروهی، این فرصت را برای نوجوانان فراهم می‌آورد که خود را در موقعیت توانمند تجربه کرده و احساس کارآمدی بیشتری داشته باشند.

کاهش معنادار افسردگی در گروه مداخله نیز گویای این واقعیت است که فعالیت‌های هنری - فرهنگی می‌توانند نقش مکملی مؤثر در درمان‌های غیردارویی افسردگی ایفا کنند. موسیقی و رقص باعث تحریک سیستم پاداش مغز، افزایش ترشح اندورفین و کاهش هورمون‌های استرس می‌شوند که همگی در بهبود خلق و کاهش علائم افسردگی نقش دارند.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش مؤید آن است که بهره‌گیری از ظرفیت‌های فرهنگی - هنری، به‌ویژه موسیقی و رقص‌های محلی، می‌تواند در ارتقای مؤلفه‌های روان‌شناختی نوجوانان، از جمله خودکارآمدی و عزت‌نفس، و در نهایت در بهبود سلامت روان آنان مؤثر باشد. این نتایج اهمیت توجه به زمینه‌های بومی و فرهنگی را در طراحی برنامه‌های مداخله‌ای روان‌شناختی نشان می‌دهد و بر لزوم ادغام هنر با رویکردهای روان‌شناسی اجتماعی و تربیتی تأکید دارد.

پیشنهادهای پژوهش‌های آینده

با توجه به نتایج و محدودیت‌های پژوهش حاضر، چندین پیشنهاد برای تحقیقات آینده مطرح می‌شود که می‌تواند به گسترش دانش در زمینه تأثیر مهارت‌های مدیریت منابع انسانی بر رضایت شغلی و عملکرد کارکنان کمک کند. این پیشنهادات می‌تواند زمینه‌ساز پژوهش‌های جدید و کاربردی در این حوزه باشد.

۱. گسترش دامنه نمونه‌گیری: یکی از مهم‌ترین پیشنهادات این است که پژوهش‌های آینده نمونه‌گیری گسترده‌تری از سازمان‌های مختلف در حوزه‌های مختلف (دولتی، خصوصی، غیرانتفاعی) انجام دهند. با گسترش دامنه نمونه‌گیری، می‌توان به تعمیم‌پذیری بیشتری در نتایج دست یافت و تأثیر مهارت‌های مدیریت منابع انسانی را در حوزه‌های مختلف شغلی بررسی کرد. به ویژه، پژوهش‌هایی که در زمینه‌های صنعتی یا سازمان‌های غیرانتفاعی انجام می‌شوند می‌توانند تصویری جامع‌تر از این تأثیرات ارائه دهند. نمونه‌گیری از سازمان‌های مختلف جغرافیایی نیز می‌تواند کمک کند تا تأثیرات فرهنگی و جغرافیایی نیز مورد بررسی قرار گیرد.

۲. استفاده از روش‌های ترکیبی در جمع‌آوری داده‌ها: برای کاهش سوگیری‌ها و به‌دست‌آوردن داده‌های دقیق‌تر، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده از روش‌های ترکیبی (qualitative and quantitative) برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شود. این روش‌ها می‌توانند شامل مصاحبه‌های عمیق با مدیران و کارکنان، مشاهده‌های میدانی و همچنین نظرسنجی‌ها و پرسشنامه‌های استاندارد باشند. استفاده از این روش‌ها می‌تواند به پژوهشگران کمک کند تا ابعاد مختلف تأثیر مهارت‌های مدیریت منابع انسانی را از جنبه‌های مختلف درک کنند و نتایج دقیق‌تری به‌دست آورند.

۳. مطالعه طولانی‌مدت و پیگیری تغییرات در طول زمان: پژوهش‌های آینده می‌توانند به‌طور طولانی‌مدت تأثیرات مهارت‌های مدیریت منابع انسانی را در طی زمان پیگیری کنند. با انجام مطالعاتی که به‌طور دوره‌ای داده‌ها را جمع‌آوری کنند، می‌توان دریافت که تغییرات در مهارت‌های مدیریتی چگونه بر رضایت شغلی و عملکرد کارکنان در طول زمان تأثیر می‌گذارند. این نوع

پژوهش‌ها می‌تواند به درک بهتر و جامع‌تری از ارتباطات بلندمدت بین این دو متغیر کمک کند و تغییرات ناشی از تغییرات در استراتژی‌های مدیریتی را تحلیل کند.

۴. بررسی سایر متغیرهای تأثیرگذار: در این پژوهش، تأثیر مهارت‌های مدیریت منابع انسانی بر رضایت شغلی و عملکرد کارکنان بررسی شده است، اما متغیرهای دیگری مانند فرهنگ سازمانی، شرایط کاری، روابط بین کارکنان و مدیران، و سیاست‌های خارجی و داخلی سازمان نیز می‌توانند تأثیر زیادی بر این دو متغیر داشته باشند. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده به بررسی این متغیرها نیز پرداخته شود. این امر می‌تواند باعث درک بهتر و کامل‌تری از محیط‌های کاری و عوامل مؤثر بر عملکرد کارکنان گردد.

۵. تحلیل تفاوت‌های جنسیتی و گروهی: در پژوهش‌های آینده، می‌توان به بررسی تأثیر مهارت‌های مدیریت منابع انسانی بر رضایت شغلی و عملکرد کارکنان بر اساس جنسیت، سن، سطح تحصیلات و تجربه کاری کارکنان نیز پرداخت. این نوع تحلیل‌ها می‌تواند نشان دهد که آیا تأثیر مهارت‌های مدیریتی بر گروه‌های مختلف کارکنان یکسان است یا تفاوت‌هایی وجود دارد. به‌ویژه، ممکن است در برخی گروه‌ها (مثلاً کارکنان زن یا کارکنان با تجربه کم) اثرگذاری متفاوتی مشاهده شود.

۶. مقایسه سازمان‌های آموزشی با سایر بخش‌ها: یکی دیگر از پیشنهادات مهم برای تحقیقات آینده، مقایسه سازمان‌های آموزشی با دیگر بخش‌ها و صنایع است. بررسی مقایسه‌ای تأثیر مهارت‌های مدیریت منابع انسانی در بخش‌های مختلف مانند بهداشت و درمان، صنایع تولیدی و سازمان‌های دولتی می‌تواند به درک عمیق‌تری از نقش این مهارت‌ها در عملکرد کارکنان کمک کند. ممکن است نتایج در هر یک از این بخش‌ها متفاوت باشد و این تفاوت‌ها می‌تواند اطلاعات مفیدی برای مدیران فراهم کند.

۷. تحقیق در مورد آموزش و بهبود مهارت‌های مدیریت منابع انسانی: پژوهش‌های آینده می‌توانند به این موضوع بپردازند که چگونه آموزش و بهبود مهارت‌های مدیریت منابع انسانی می‌تواند به‌طور خاص بر رضایت شغلی و عملکرد کارکنان تأثیرگذار باشد. این پژوهش‌ها می‌توانند به شناسایی روش‌ها و تکنیک‌های مؤثر برای بهبود مهارت‌های مدیریت منابع انسانی در سطوح مختلف سازمانی (از جمله مدیران میانی و ارشد) بپردازند و مدل‌هایی برای آموزش و توسعه این مهارت‌ها ارائه دهند.

۸. تحلیل تأثیرات خارج از سازمان: بیشتر تحقیقات در این زمینه بر عوامل درون‌سازمانی متمرکز بوده‌اند، اما تأثیرات خارج از سازمان (مانند تغییرات اقتصادی، سیاست‌های دولتی، و تحولات جهانی) نیز می‌تواند تأثیر زیادی بر رضایت شغلی و عملکرد کارکنان داشته باشد. تحقیقات آینده می‌توانند به بررسی این عوامل بیرونی پرداخته و ارتباط آن‌ها را با مهارت‌های مدیریت منابع انسانی و نتایج عملکردی کارکنان تحلیل کنند.

۹. بررسی نقش فناوری در بهبود مهارت‌های مدیریت منابع انسانی: با توجه به گسترش فناوری‌های نوین در محیط‌های کاری، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده به بررسی تأثیر فناوری‌های دیجیتال (مانند سیستم‌های مدیریت منابع انسانی، نرم‌افزارهای ارزیابی عملکرد، و پلتفرم‌های آنلاین آموزش) بر مهارت‌های مدیریت منابع انسانی و تأثیر آن بر رضایت شغلی و عملکرد کارکنان بپردازند. فناوری می‌تواند به مدیران کمک کند تا مهارت‌های مدیریتی خود را بهبود دهند و فرآیندهای ارزیابی و بازخورد را کارآمدتر کنند.

پژوهش‌های آینده در این حوزه می‌توانند به گسترش دانش ما در زمینه تأثیر مهارت‌های مدیریت منابع انسانی بر رضایت شغلی و عملکرد کارکنان کمک کنند و به مدیران و تصمیم‌گیرندگان راهکارهایی کاربردی برای بهبود عملکرد سازمان‌های

خود ارائه دهند. با توجه به پیشنهادات فوق، تحقیقات آینده می‌توانند ابعاد مختلف این موضوع را به‌طور جامع‌تری بررسی کنند و به درک بهتری از چگونگی بهبود مهارت‌های مدیریتی در سازمان‌ها دست یابند.

منابع

۱. جانثاری ناو، فائزه. (۱۴۰۰). مروری بر تأثیر موسیقی درمانی بر فرآیند درمان افسردگی. پنجمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی.
۲. خطیرآقاجانی، علیرضا؛ فروغی، محسن؛ امینی، محمد. (۱۴۰۲). موسیقی و اثربخشی آن بر سلامت روان. پنجمین همایش ملی پژوهش‌های حرفه‌ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم.
۳. حسینی علی‌زاده، سید جواد؛ محمدی، علی. (۱۴۰۰). تأثیر موسیقی درمانی بر عزت نفس و معنای زندگی در سالمندان. نشریه روانشناسی کاربردی، ۱۵(۳)، ۴۹۷-۵۱۰.
۴. پایان‌نامه بررسی تأثیر موسیقی در درمان افسردگی در استان قزوین. (بدون تاریخ). گیگاداک.
۵. مقاله موسیقی و اثربخشی آن بر سلامت روان. (۱۴۰۲). سیویلیکا.
۶. اثربخشی موسیقی درمانی بر افسردگی و شادکامی زنان. (بدون تاریخ). سیویلیکا.
۷. اثربخشی موسیقی درمانی بر بهبود افسردگی، کیفیت زندگی و شادکامی زنان مبتلا به افسردگی. (بدون تاریخ). پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی
۸. تأثیر موسیقی در روانشناسی و درمان روان‌شناختی. (بدون تاریخ). بهروان.
۹. مقاله بررسی تأثیر موسیقی درمانی بر کاهش اضطراب در دانش‌آموزان. (بدون تاریخ). سیویلیکا.
۱۰. پژوهش درباره نقش رقص‌های محلی در ارتقاء سلامت روانی نوجوانان. (بدون تاریخ). پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی
۱۱. مطالعه موردی تأثیر موسیقی درمانی بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دبیرستانی. (بدون تاریخ). سیویلیکا.
۱۲. تحلیل اثرات رقص‌های سنتی بر کاهش علائم افسردگی در جوانان. (بدون تاریخ). پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی
۱۳. بررسی تأثیر موسیقی بر بهبود عزت‌نفس در نوجوانان. (بدون تاریخ). سیویلیکا.
۱۴. نقش موسیقی درمانی در کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان. (بدون تاریخ). پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی.
۱۵. مطالعه تأثیر رقص‌های گروهی بر بهبود روابط اجتماعی و عزت‌نفس نوجوانان. (بدون تاریخ). سیویلیکا.
۱۶. تحلیل کیفی تجربه نوجوانان از شرکت در برنامه‌های موسیقی درمانی. (بدون تاریخ). پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی
۱۷. بررسی تأثیر موسیقی و رقص بر بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان. (بدون تاریخ). سیویلیکا.
۱۸. مطالعه تطبیقی تأثیر موسیقی درمانی و ورزش بر کاهش افسردگی. (بدون تاریخ). پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی
۱۹. بررسی نقش موسیقی در ارتقاء خودکارآمدی دانش‌آموزان. (بدون تاریخ). سیویلیکا.

۲۰. تحلیل اثرات بلندمدت موسیقی درمانی بر سلامت روانی نوجوانان. (بدون تاریخ). پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

21. American Psychiatric Association. ۲۰۲۲). DSM-۵-TR: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.
22. Bandura, A. (۱۹۹۷). Self-efficacy: The exercise of control. Freeman.
23. Dunphy, K., Hens, T., & Radvan, H. ۲۰۲۲. Dance movement therapy for mental health: A systematic review. The Arts in Psychotherapy, ۷۷, ۱۰۱۸۸۵
24. Habron, J., Butterly, F., & Durose, M. ۲۰۱۹ The contribution of music and movement to health and wellbeing. Health Psychology Review, ۱۳(۱), ۶۴-۷۸
25. Koelsch, S. ۲۰۲۰ The power of music: Pioneering discoveries in the new science of song. Hachette UK