

اثربخشی موسیقی درمانی گروهی بر پرخاش‌گری والدین نسبت به فرزند، استرس والدگری و تنظیم هیجان والدین

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۱/۱۷

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۳/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۰۷

تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۳/۰۳/۲۰

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی موسیقی درمانی گروهی بر پرخاش‌گری والدین نسبت به فرزند، استرس والدگری و تنظیم هیجان والدین در شهر تهران بود. این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل والدین دارای فرزند در شهر تهران بود که ۴۵ نفر به صورت هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۳ نفر) و کنترل (۲۲ نفر) گمارده شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه پرخاش‌گری باس و پری، شاخص استرس والدگری آبیدين و پرسشنامه تنظیم هیجان گروس و جان بود. گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای موسیقی درمانی گروهی شرکت کرد، در حالی که گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-۲۷ تحلیل شدند. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که اثر زمان، اثر گروه و اثر تعاملی زمان × گروه برای متغیرهای پرخاش‌گری والدین، استرس والدگری و تنظیم هیجان معنادار است ($p < 0.001$). همچنین نتایج آزمون بونفرونی نشان داد که تفاوت بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری در هر سه متغیر معنادار بوده، در حالی که تفاوت بین پس‌آزمون و پیگیری معنادار نبود ($p > 0.05$)، که بیانگر پایداری اثرات مداخله است. یافته‌ها نشان می‌دهد که موسیقی درمانی گروهی می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر در کاهش پرخاش‌گری والدین و استرس والدگری و بهبود تنظیم هیجان آنان به‌کار رود و اثرات آن در طول زمان نیز نسبتاً پایدار باقی می‌ماند.

کلیدواژه‌گان: موسیقی درمانی گروهی، پرخاش‌گری والدین، استرس والدگری، تنظیم هیجان، والدین

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



زهرا خوش کام^{۱*}، نازنین هنرپروران^۲

۱. کارشناسی ارشد، گروه مشاوره، واحد مرودشت، دانشگاه

آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

۲. استادیار، گروه مشاوره، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد

اسلامی، مرودشت، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:

Sarakhoshkam8@gmail.com

شيوه استناددهی: خوش کام، زهرا، هنرپروران، نازنین (۱۴۰۳).

اثربخشی موسیقی درمانی گروهی بر پرخاش‌گری والدین نسبت به

فرزند، استرس والدگری و تنظیم هیجان والدین. *روانشناسی*

سلامت و اختلالات رفتاری، ۲(۱)، ۱۵-۱.

The Effectiveness of Group Music Therapy on Parental Aggression Toward Children, Parenting Stress, and Parental Emotion Regulation

Submit Date: 2024-04-05

Revise Date: 2024-05-21

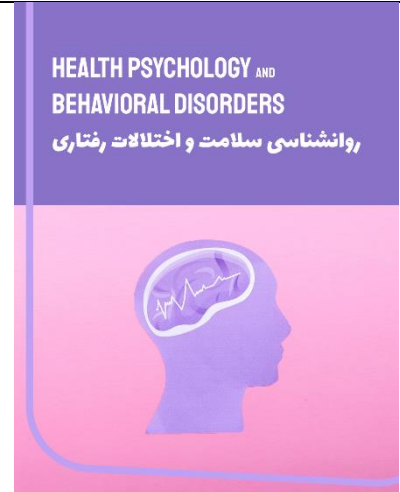
Accept Date: 2024-05-27

Final Publish Date: 2024-06-09

Abstract

The present study aimed to examine the effectiveness of group music therapy on parental aggression toward children, parenting stress, and parental emotion regulation in Tehran. This study employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and follow-up phases including a control group. The statistical population consisted of parents in Tehran, from whom 45 participants were selected purposively and randomly assigned to an experimental group (n=23) and a control group (n=22). Research instruments included the Buss-Perry Aggression Questionnaire, Abidin's Parenting Stress Index, and the Gross and John Emotion Regulation Questionnaire. The experimental group participated in eight 90-minute sessions of group music therapy, while the control group received no intervention. Data were analyzed using repeated measures ANOVA and Bonferroni post-hoc tests in SPSS-27. Results of repeated measures ANOVA indicated that the main effects of time, group, and the interaction effect of time×group were significant for parental aggression, parenting stress, and emotion regulation ($p<0.001$). Bonferroni post-hoc results showed significant differences between pre-test with post-test and follow-up in all variables, while differences between post-test and follow-up were not significant ($p>0.05$), indicating stability of the intervention effects. The findings suggest that group music therapy is an effective intervention for reducing parental aggression and parenting stress and enhancing emotion regulation, with relatively stable effects over time.

Keywords: *group music therapy, parental aggression, parenting stress, emotion regulation, parents*



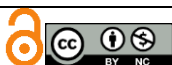
Zahra Khoshkam¹, Nazanin Honarparvaran²

1. Master's degree, Department of Counseling, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

2. Assistant Professor, Department of Counseling, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

*Corresponding Author's Email: Sarakhoshkam8@gmail.com

How to cite: Khoshkam, Z. & Honarparvaran, N. (2024). The Effectiveness of Group Music Therapy on Parental Aggression Toward Children, Parenting Stress, and Parental Emotion Regulation. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(1), 1-15.



موسیقی درمانی در دهه‌های اخیر به‌عنوان یکی از مداخلات غیر دارویی، کم‌خطر و چندبعدی، جایگاه برجسته‌ای در حوزه سلامت روان کودک و خانواده یافته است. این رویکرد نه تنها برای کاهش علائم هیجانی و رفتاری کودکان، بلکه برای بهبود کیفیت تعاملات خانوادگی، کاهش فشارهای روانی والدین و تقویت فرایندهای تنظیم هیجان نیز مورد توجه قرار گرفته است. شواهد جدید نشان می‌دهد که موسیقی، چه در قالب مداخلات ساختاریافته درمانی و چه در قالب فعالیت‌های مشارکتی خانوادگی، می‌تواند به‌منابۀ یک بستر ارتباطی، تنظیمی و حمایتی عمل کند و ظرفیت خانواده را برای مدیریت موقعیت‌های تنش‌زا افزایش دهد. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که موسیقی درمانی در محیط‌های بالینی، آموزشی و اجتماعی، با کاهش تنش، ارتقای سازگاری روانی و بهبود روابط بین فردی همراه است و از این حیث، می‌تواند برای خانواده‌هایی که با دشواری‌های فرزندپروری، فشار روانی و واکنش‌های هیجانی شدید روبه‌رو هستند، مداخله‌ای امیدبخش باشد (Adam-Castelló et al., 2020; Ettenberger & Cifuentes, 2022; Frydman et al., 2021; Moula et al., 2020).

در ادبیات فرزندپروری، پرخاش‌گری والدین نسبت به فرزند یکی از متغیرهای مهم و در عین حال نگران‌کننده است؛ زیرا این الگو نه فقط کیفیت رابطه والد-کودک را مختل می‌سازد، بلکه با پیامدهای بلندمدت تحولی، هیجانی و رفتاری برای کودک همراه است. پرخاش‌گری والدین می‌تواند در قالب واکنش‌های کلامی، رفتارهای تنبیهی، خصومت عاطفی، زودرنجی و پاسخ‌های تکانشی بروز یابد و اغلب در زمینه استرس مزمن، فرسودگی والدگری و ضعف در تنظیم هیجان تشدید می‌شود. برخی پژوهش‌ها بر نقش مداخلات مبتنی بر هنر و موسیقی در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه تأکید کرده‌اند و نشان داده‌اند که موسیقی می‌تواند از طریق کاهش برانگیختگی فیزیولوژیک، تسهیل تخلیه هیجانی سالم و تقویت خودمهارگری، رفتارهای پرخاشگرانه را تعدیل کند. شواهد حاصل از مرورهای پژوهشی و مطالعات مداخله‌ای نیز مؤید آن است که مداخلات موسیقی محور در کاهش رفتارهای خصمانه و ناسازگارانه در کودکان، نوجوانان و حتی بزرگسالان اثربخش‌اند و این ظرفیت را دارند که در حوزه تعاملات خانوادگی نیز آثار مشابهی بر جای گذارند (Eizaguirre et al., 2021; Luo et al., 2023; Nwokenna et al., 2023; Ye et al., 2021).

در کنار پرخاش‌گری والدین، استرس والدگری از مهم‌ترین سازه‌هایی است که کیفیت عملکرد والدین را تحت تأثیر قرار می‌دهد. استرس والدگری زمانی افزایش می‌یابد که والدین تقاضاهای نقش والدینی را فراتر از منابع روان‌شناختی، عاطفی و اجتماعی خود ادراک کنند. این استرس می‌تواند توانایی والد برای پاسخ‌گویی حساس، صبورانه و باثبات به نیازهای کودک را کاهش دهد و به‌طور مستقیم با تعارض، خشونت کلامی، خشم و فرسودگی روانی پیوند داشته باشد. پژوهش‌های حوزه خانواده نشان داده‌اند که فشارهای مزمن، به‌ویژه در خانواده‌های دارای کودک با نیازهای خاص یا مشکلات رفتاری، سطح استرس والدگری را افزایش می‌دهد و این امر رابطه والد-کودک را به سمت الگوهای ناکارآمد سوق می‌دهد. در این میان، مداخلاتی که به والدین کمک می‌کنند هیجانات خود را بهتر تنظیم کنند، از حمایت اجتماعی ادراک شده بیشتری برخوردار شوند و در تعامل با کودک احساس کفایت بیشتری داشته باشند، می‌توانند به کاهش استرس والدگری منجر شوند (Hojasak & Katušić, 2020; Hosseini & Ashori, 2024; Renzo et al., 2021; Santapuram et al., 2021).

تنظیم هیجان نیز یکی از سازه‌های بنیادی در تبیین رفتار والدین در بافت فرزندپروری است. والدینی که در شناسایی، تحمل، بازبینی و هدایت هیجان‌های منفی خود توانمندترند، در مواجهه با ناکامی‌ها، نافرمانی کودک، تعارض‌های روزمره و فشارهای محیطی، واکنش‌های سنجیده‌تری بروز می‌دهند. برعکس، ضعف در تنظیم هیجان می‌تواند به تشدید تکانشگری، واکنش‌های افراطی و الگوهای تعاملی آسیب‌زا بینجامد. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که بسیاری از مداخلات اثربخش والدگری، عملاً از مسیر بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تنظیم هیجان عمل می‌کنند. به همین دلیل، هر مداخله‌ای که بتواند به‌طور همزمان بر تجربه هیجانی، بیان عاطفی و خودنظم‌بخشی والدین اثر بگذارد، از منظر پیشگیری و درمان مشکلات خانوادگی ارزشمند خواهد بود (Chen et al., 2021; Flujas-Contreras et al., 2022; Hosseini, 2023; Liu et al., 2023; & Ashori, 2024).

موسیقی‌درمانی از این جهت اهمیت دارد که مستقیماً با نظام‌های هیجانی، شناختی و ارتباطی انسان درگیر می‌شود. موسیقی می‌تواند بدون اتکا به زبان مستقیم، امکان تجربه، بیان و بازتنظیم هیجان را فراهم کند. از منظر عصب‌روان‌شناختی و تحولی، درگیر شدن با ریتم، ملودی، هماهنگی و تعامل موسیقایی می‌تواند هم‌زمان بر توجه، آرام‌سازی، هم‌تنظیمی بین‌فردی و پردازش هیجانی اثر بگذارد. پژوهش‌های نظری و تجربی در سال‌های اخیر نشان داده‌اند که موسیقی در مراحل اولیه رشد نیز بستری مهم برای ارتباط اجتماعی و تنظیم مشترک هیجان است و می‌تواند بین والد و کودک نوعی هماهنگی عاطفی و رفتاری ایجاد کند. به همین دلیل، استفاده از موسیقی در بافت خانواده فقط به معنای سرگرمی یا فعالیت اوقات فراغت نیست، بلکه می‌تواند به‌مثابه یک ابزار تنظیمی و رابطه‌ای در نظر گرفته شود (Jacobsen et al., 2022; Lense et al., 2022; Nguyen et al., 2023; Steinberg et al., 2021).

پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه موسیقی‌درمانی خانواده‌محور نشان داده‌اند که مشارکت مشترک اعضای خانواده در فعالیت‌های موسیقایی می‌تواند پیوند عاطفی، همدلی و حساسیت متقابل را افزایش دهد. در خانواده‌هایی که والدین و کودکان به‌صورت مشترک در فعالیت‌های موسیقی‌محور درگیر می‌شوند، ارتقای تعامل مثبت، افزایش دلبستگی و کاهش تنش‌های رابطه‌ای گزارش شده است. حتی در بافت‌های دشوار مانند بیماری‌های مزمن کودکان، بستری بودن در بیمارستان یا شرایط تحولی خاص، موسیقی‌درمانی توانسته است کیفیت حضور هیجانی والدین را بهبود بخشد و سطح اضطراب و درماندگی آنان را کاهش دهد. چنین یافته‌هایی این فرض را تقویت می‌کند که موسیقی‌درمانی گروهی برای والدین نیز می‌تواند علاوه بر کاهش فشار روانی، بر نگرش‌ها و پاسخ‌های رفتاری آنان نسبت به فرزند اثرگذار باشد (Boyde et al., 2023; Fedhila et al., 2023; Heiderscheit, 2022; Silberstein et al., 2024).

مطالعاتی که بر کودکان با نیازهای ویژه، اختلال‌های رشدی یا مشکلات هیجانی-رفتاری متمرکز بوده‌اند، نیز به‌طور غیرمستقیم بر اهمیت موسیقی‌درمانی در کاهش فشار والدین تأکید دارند. هنگامی که مداخلات موسیقی‌محور موجب بهبود رفتار، ارتباط یا آرام‌سازی کودک می‌شوند، والدین نیز احساس کنترل، امید و کفایت بیشتری تجربه می‌کنند و از تنیدگی آنان کاسته می‌شود. افزون بر این، برخی مطالعات مستقیماً نقش موسیقی را به‌عنوان ابزار خودیاری و مقابله با استرس در والدین بررسی کرده‌اند و نشان داده‌اند که موسیقی‌درمانی دریافتی یا مشارکتی می‌تواند تجربه فشار روانی را کاهش دهد. این مسئله به‌ویژه در مادران کودکانی که نیازهای خاص دارند یا در شرایط بحرانی مانند همه‌گیری کووید-۱۹ با بار مراقبتی مضاعف مواجه بوده‌اند، برجسته‌تر شده است (Hojsak & Katušić, 2020; Renzo et al., 2021; Šinkūnienė & Zalgiryte-Skurdeniene, 2022; Vasylenko et al., 2022).

از سوی دیگر، ادبیات موجود نشان می‌دهد که موسیقی‌درمانی و مداخلات هنری در کاهش اضطراب، افسردگی، آشفتگی هیجانی و ناسازگاری روانی در گروه‌های مختلف سنی و بالینی مؤثر بوده‌اند. هرچند این مطالعات عمدتاً بر کودکان، نوجوانان یا بیماران متمرکز بوده‌اند، اما سازوکارهای گزارش‌شده در آنها، مانند تخلیه هیجانی، ایجاد احساس ایمنی، تقویت تجربه پیوند و کاهش برانگیختگی منفی، برای والدین نیز قابل تعمیم نظری هستند. به بیان دیگر، اگر موسیقی بتواند در بافت‌های پر تنش، ظرفیت پردازش هیجان و سازگاری روانی را افزایش دهد، انتظار می‌رود در والدینی که درگیر استرس مزمن فرزندپروری و واکنش‌های پرخاشگرانه‌اند نیز آثار قابل توجهی بر جای گذارد (Fedhila et al., 2020; Huang, 2023; Pérez-Núñez et al., 2021; Rezazadeh et al., 2020).

در سال‌های اخیر، پژوهشگران بر مزیت مداخلات غیر دارویی مبتنی بر حواس‌پرتی، تنظیم حسی و مشارکت فعال در مدیریت رفتار و هیجان کودکان و خانواده‌ها تأکید کرده‌اند. موسیقی در این چارچوب، هم می‌تواند نقش مداخله تنظیم‌کننده مستقیم را ایفا کند و هم به‌عنوان بستری برای تغییر الگوهای تعاملی خانواده عمل نماید. مرورهای جدید بر مداخلات رفتاری غیر دارویی نیز نشان داده‌اند که رویکردهای مبتنی بر محرک‌های خوشایند، ساختاردهی تجربه و درگیری هیجانی مثبت، در تعدیل رفتارهای ناسازگار و کاهش فشار روانی مؤثرند. در همین راستا، موسیقی‌درمانی گروهی به دلیل برخورداری از عناصر حمایت گروهی، تجربه مشترک، همدلی بین‌فردی و فرصت بازتاب هیجانی، از ظرفیت

بالایی برای بهبود متغیرهای مرتبط با فرزندپروری برخوردار است (Adam-Castelló et al., 2023; Chen et al., 2024; Ettenberger & Cifuentes, 2022; Heiderscheidt, 2022).

همچنین باید توجه داشت که بسیاری از شواهد موسیقی‌درمانی تاکنون بر پیامدهای کودک‌محور متمرکز بوده‌اند؛ برای مثال، بهبود مهارت‌های اجتماعی، افزایش سازگاری روانی، کاهش مشکلات هیجانی، ارتقای کیفیت خواب، کاهش بیش‌فعالی و رفتارهای مقابله‌جویانه یا بهبود ابعاد تعاملی در کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم و دیگر شرایط تحولی. این یافته‌ها از یک سو نشان می‌دهند که موسیقی‌درمانی مداخله‌ای چندساحتی است و از سوی دیگر، حاکی از آن‌اند که والدین به‌عنوان بخشی از بافت مداخله، می‌توانند از آثار ثانویه یا مستقیم آن بهره‌مند شوند. بنابراین، تمرکز بر پیامدهای والد-محور، مانند پرخاش‌گری نسبت به فرزند، استرس والدگری و تنظیم هیجان، گامی ضروری برای تکمیل ادبیات موجود محسوب می‌شود (Alshawwa et al., 2023; Applewhite et al., 2022; Blanky-Voronov & Gilboa, 2022; Chung et al., 2022).

افزون بر این، شماری از مطالعات نشان داده‌اند که تجربه موسیقی و آموزش موسیقایی با ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های دلبستگی و کیفیت روابط بین‌فردی پیوند دارد. این یافته‌ها بیانگر آن است که موسیقی صرفاً یک محرک محیطی نیست، بلکه با ابعاد عمیق‌تر تجربه انسانی، از جمله نحوه پیوند، امنیت هیجانی و ویژگی‌های پایدار رفتاری نیز در ارتباط است. از این منظر، مداخلات موسیقی‌محور می‌توانند نه‌تنها سطحی از آرام‌سازی لحظه‌ای ایجاد کنند، بلکه در بازآرایی الگوهای ارتباطی و تنظیمی پایدارتر نیز نقش داشته باشند. به‌ویژه در مداخلات گروهی، امکان مشاهده، تقلید، هم‌حسی و دریافت بازخورد اجتماعی، زمینه‌ای غنی برای بازسازی شیوه‌های پاسخ‌دهی هیجانی والدین فراهم می‌سازد (Chen et al., 2021; Jacobsen et al., 2022; Liu et al., 2023; Steinberg et al., 2021).

با وجود این پشتوانه نظری و تجربی، هنوز شکاف مهمی در پژوهش‌ها وجود دارد. بخش عمده مطالعات یا بر کودکان و نوجوانان متمرکز بوده‌اند، یا اگر والدین را در نظر گرفته‌اند، پیامدهایی مانند دلبستگی، احساس کفایت، اضطراب یا استرس عمومی را بررسی کرده‌اند. در مقابل، بررسی هم‌زمان سه متغیر کلیدی پرخاش‌گری والدین نسبت به فرزند، استرس والدگری و تنظیم هیجان والدین در قالب یک مداخله گروهی موسیقی‌درمانی، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. این شکاف به‌ویژه در بافت فرهنگی ایران و در شهرهای بزرگ مانند تهران اهمیت بیشتری می‌یابد؛ زیرا فشارهای اقتصادی، اجتماعی و نقش‌های چندگانه می‌توانند تنش‌های فرزندپروری را تشدید کنند و نیاز به مداخلات کم‌هزینه، در دسترس و پذیرش‌پذیر را افزایش دهند. از سوی دیگر، مطالعات داخلی نیز نشان داده‌اند که کار با رابطه والد-کودک و تقویت ظرفیت تنظیم هیجان مادران می‌تواند در کاهش تنش‌های روانی آنان مؤثر باشد، اما هنوز ظرفیت خاص موسیقی‌درمانی گروهی در این زمینه به‌طور کافی آزمون نشده است (Chen et al., 2024; Hosseini & Ashori, 2024; Rezazadeh et al., 2020; Silberstein et al., 2024).

به‌طور کلی، مجموعه شواهد موجود نشان می‌دهد که موسیقی‌درمانی از طریق چند مسیر هم‌زمان عمل می‌کند: کاهش برانگیختگی منفی، تسهیل بیان هیجان، تقویت تجربه پیوند و هم‌تنظیمی، افزایش انعطاف‌پذیری روانی، و فراهم‌سازی زمینه‌ای امن و غیرتهدیدکننده برای بازاندیشی در الگوهای رفتاری. از این رو، انتظار می‌رود که والدین شرکت‌کننده در جلسات موسیقی‌درمانی گروهی، در مقایسه با شرایط عادی، کاهش محسوسی در پرخاش‌گری نسبت به فرزند و استرس والدگری و نیز بهبود در تنظیم هیجان نشان دهند. اهمیت این موضوع در آن است که مداخله‌ای با ماهیت خلاق، مشارکتی و هیجان‌مدار می‌تواند به‌طور هم‌زمان بر مؤلفه‌های رفتاری، عاطفی و رابطه‌ای فرزندپروری اثر بگذارد و مسیر تازه‌ای برای مداخلات خانواده‌محور فراهم سازد (Ahmad & Bakar, 2023; Boyde et al., 2023; Flujas-Contreras et al., 2022; Hidayat et al., 2023; Lense et al., 2022; Nguyen et al., 2023).

بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی موسیقی‌درمانی گروهی بر پرخاش‌گری والدین نسبت به فرزند، استرس والدگری و تنظیم هیجان والدین بود.

طرح پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل والدین دارای فرزند در شهر تهران در سال اجرای پژوهش بود که از میان آنان، تعداد ۴۵ نفر به صورت هدفمند و بر اساس معیارهای ورود (داشتن حداقل یک فرزند در سنین دبستان، کسب نمره بالاتر از میانگین در مقیاس‌های پرخاش‌گری و استرس والدگری، و تمایل به شرکت در جلسات) انتخاب شدند. سپس شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۳ نفر) و کنترل (۲۲ نفر) گمارده شدند. معیارهای خروج شامل غیبت بیش از دو جلسه، ابتلا به اختلالات روان‌پزشکی شدید و دریافت همزمان مداخلات روان‌شناختی دیگر بود. گروه آزمایش در معرض مداخله موسیقی‌درمانی گروهی قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل در لیست انتظار باقی ماند.

برای گردآوری داده‌ها از سه ابزار استاندارد استفاده شد. نخست، پرسشنامه پرخاش‌گری والدین نسبت به فرزند که بر اساس مدل باس و پری طراحی شده و توسط Perry و Buss در سال ۱۹۹۲ تدوین گردیده است. این ابزار شامل ۲۹ گویه در چهار خرده‌مقیاس پرخاش‌گری فیزیکی، پرخاش‌گری کلامی، خشم و خصومت است و پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات بین ۲۹ تا ۱۴۵ متغیر بوده و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر پرخاش‌گری است. روایی سازه این پرسشنامه در مطالعات متعدد با تحلیل عاملی تأییدی تأیید شده و پایایی آن نیز از طریق آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌ها در سطح مطلوب گزارش شده است.

دوم، شاخص استرس والدگری که توسط Abidin در سال ۱۹۹۵ طراحی شده است. این ابزار در نسخه کوتاه شامل ۳۶ گویه در سه خرده‌مقیاس آشفتنی والد، تعامل ناکارآمد والد-کودک و دشواری کودک می‌باشد. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» نمره‌گذاری شده و نمره کل نشان‌دهنده میزان استرس والدگری است، به طوری که نمرات بالاتر بیانگر استرس بیشتر است. این ابزار در مطالعات داخلی و خارجی از روایی محتوایی و سازه مطلوبی برخوردار بوده و پایایی آن نیز با ضرایب آلفای کرونباخ بالا تأیید شده است. سوم، پرسشنامه تنظیم هیجان گروس و جان (Emotion Regulation Questionnaire) که توسط Gross و John در سال ۲۰۰۳ تدوین شده است. این پرسشنامه شامل ۱۰ گویه در دو خرده‌مقیاس بازشناسی شناختی (۶ گویه) و سرکوب هیجانی (۴ گویه) است. پاسخ‌ها در طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات بالاتر در هر خرده‌مقیاس نشان‌دهنده استفاده بیشتر از آن راهبرد تنظیم هیجان است. روایی این ابزار در پژوهش‌های مختلف از طریق تحلیل عاملی و همبستگی با سازه‌های مرتبط تأیید شده و پایایی آن نیز در مطالعات متعدد با ضرایب آلفای کرونباخ قابل قبول گزارش شده است.

مداخله موسیقی‌درمانی گروهی در قالب ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی برای گروه آزمایش اجرا شد. محتوای جلسات شامل فعالیت‌های فعال و پذیرنده موسیقی‌درمانی از جمله گوش دادن هدفمند به موسیقی، بداهه‌نوازی با سازهای ساده، هم‌خوانی گروهی، بازتاب هیجانی از طریق موسیقی، و بحث گروهی پیرامون تجربه‌های هیجانی بود. در هر جلسه تلاش شد تا والدین از طریق تعامل با موسیقی، آگاهی هیجانی خود را افزایش داده، راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان را تمرین کنند و الگوهای پرخاشگرانه خود را اصلاح نمایند. ساختار جلسات به گونه‌ای طراحی شد که از مرحله آشنایی و ایجاد اعتماد آغاز شده و به تدریج به سمت پردازش هیجانی عمیق‌تر و تمرین مهارت‌های تنظیم هیجان پیش رود.

داده‌های حاصل از پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ تحلیل شد. پیش از اجرای تحلیل، مفروضه‌های نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و کرویت بررسی و تأیید گردید. در صورت نقض مفروضه کرویت، از اصلاح گرین‌هاوس-گایزر استفاده شد. همچنین برای بررسی تفاوت‌های بین گروهی و درون‌گروهی، از آزمون‌های تعقیبی بونفرونی استفاده شد و سطح معناداری آزمون‌ها ۰,۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی ارائه می‌شود. در بخش توصیفی، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که میانگین سنی والدین شرکت‌کننده ۳۸,۴۲ سال با انحراف معیار ۵,۷۶ بود. از نظر جنسیت، ۶۲,۲ درصد از شرکت‌کنندگان را مادران و ۳۷,۸ درصد را پدران تشکیل می‌دادند. از نظر سطح تحصیلات، ۲۸,۹ درصد دارای تحصیلات دیپلم، ۴۶,۷ درصد کارشناسی و ۲۴,۴ درصد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و بالاتر بودند. همچنین از نظر وضعیت اشتغال، ۵۵,۶ درصد شاغل و ۴۴,۴ درصد غیرشاغل بودند. بررسی همگنی گروه‌ها در متغیرهای جمعیت‌شناختی نشان داد که تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در این متغیرها وجود ندارد ($p > 0.05$)، که بیانگر همسانی نسبی دو گروه در آغاز پژوهش است.

جدول ۱ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پرخاش‌گری والدین نسبت به فرزند، استرس والدگری و تنظیم هیجان را در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برای دو گروه آزمایش و کنترل نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل مختلف اندازه‌گیری

متغیر	گروه	پیش‌آزمون (M±SD)	پس‌آزمون (M±SD)	پیگیری (M±SD)
پر خاش‌گری والدین	آزمایش	۹۱.۳۷±۱۰.۸۴	۶۸.۵۲±۹.۷۳	۷۰.۱۱±۱۰.۰۲
پر خاش‌گری والدین	کنترل	۸۹.۹۵±۱۱.۲۱	۸۷.۶۳±۱۰.۸۸	۸۶.۹۴±۱۰.۷۶
استرس والدگری	آزمایش	۱۰۲.۴۶±۱۲.۳۵	۷۸.۲۸±۱۱.۶۷	۸۰.۰۳±۱۱.۹۴
استرس والدگری	کنترل	۱۰۱.۱۸±۱۱.۹۸	۹۹.۸۴±۱۲.۱۱	۹۸.۹۵±۱۱.۸۷
تنظیم هیجان	آزمایش	۴۲.۷۳±۶.۹۲	۵۸.۶۱±۷.۱۵	۵۶.۹۴±۷.۰۲
تنظیم هیجان	کنترل	۴۳.۱۱±۷.۰۵	۴۴.۳۶±۶.۸۸	۴۵.۰۲±۶.۹۱

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات پرخاش‌گری والدین و استرس والدگری در گروه آزمایش از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون کاهش قابل توجهی یافته و این کاهش در مرحله پیگیری نیز تا حد زیادی حفظ شده است، در حالی که در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نمی‌شود. در مقابل، میانگین نمرات تنظیم هیجان در گروه آزمایش افزایش چشمگیری در مرحله پس‌آزمون نشان می‌دهد که در مرحله پیگیری نیز نسبتاً پایدار باقی مانده است، اما در گروه کنترل تغییرات اندک و غیرمعناداری مشاهده می‌شود. این الگوها به‌طور اولیه نشان‌دهنده تأثیر مثبت مداخله موسیقی درمانی گروهی بر کاهش پرخاش‌گری و استرس والدگری و بهبود تنظیم هیجان در والدین است. برای بررسی معناداری این تفاوت‌ها، از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای متغیرهای پژوهش

متغیر	منبع تغییرات	SS	df	M _S	F	p	η^2
پر خاش‌گری والدین	زمان	۱۸۴۲.۵۷	۲	۹۲۱.۲۸	۲۶.۷۴	۰.۰۰۱	۰.۴۶
پر خاش‌گری والدین	گروه	۱۵۲۱.۴۳	۱	۱۵۲۱.۴۳	۲۸.۱۹	۰.۰۰۱	۰.۴۰
پر خاش‌گری والدین	زمان×گروه	۱۶۷۸.۶۶	۲	۸۳۹.۳۳	۲۱.۵۲	۰.۰۰۱	۰.۴۳
استرس والدگری	زمان	۲۰۱۳.۸۸	۲	۱۰۰۶.۹۴	۳۹.۲۱	۰.۰۰۱	۰.۴۸
استرس والدگری	گروه	۱۶۹۵.۲۷	۱	۱۶۹۵.۲۷	۳۰.۴۶	۰.۰۰۱	۰.۴۲
استرس والدگری	زمان×گروه	۱۸۲۲.۷۵	۲	۹۱۱.۳۷	۳۴.۸۸	۰.۰۰۱	۰.۴۵
تنظیم هیجان	زمان	۱۷۶۴.۳۵	۲	۸۸۲.۱۷	۳۳.۶۷	۰.۰۰۱	۰.۴۴
تنظیم هیجان	گروه	۱۴۳۸.۹۲	۱	۱۴۳۸.۹۲	۲۶.۷۳	۰.۰۰۱	۰.۳۸
تنظیم هیجان	زمان×گروه	۱۵۹۷.۲۱	۲	۷۹۸.۶۰	۲۹.۹۴	۰.۰۰۱	۰.۴۱

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که اثر زمان، اثر گروه و اثر تعاملی زمان×گروه برای هر سه متغیر پرخاش‌گری والدین، استرس والدگری و تنظیم هیجان معنادار است ($p < 0/001$). معناداری اثر زمان نشان‌دهنده تغییرات کلی متغیرها در طول زمان است، در حالی که معناداری اثر گروه بیانگر تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل می‌باشد. مهم‌تر از همه، معناداری اثر تعاملی زمان×گروه نشان می‌دهد که الگوی تغییرات در طول زمان بین دو گروه متفاوت بوده است. مقادیر اندازه اثر (η^2) نیز نشان‌دهنده اثرات بزرگ مداخله بر متغیرهای مورد مطالعه است، که حاکی از اثربخشی قابل توجه موسیقی‌درمانی گروهی در کاهش پرخاش‌گری و استرس والدگری و بهبود تنظیم هیجان والدین می‌باشد. به‌منظور بررسی دقیق‌تر تفاوت‌ها بین مراحل مختلف اندازه‌گیری، آزمون تعقیبی بونفرونی انجام شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه مراحل مختلف اندازه‌گیری

متغیر	مقایسه	میانگین تفاوت	خطای استاندارد	p
پرخاش‌گری والدین	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۲۲.۸۵	۳.۱۴	۰.۰۰۱
پرخاش‌گری والدین	پیش‌آزمون-پیگیری	۲۱.۲۶	۳.۲۷	۰.۰۰۱
پرخاش‌گری والدین	پس‌آزمون-پیگیری	-۱.۵۹	۲.۸۸	۰.۴۱۲
استرس والدگری	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۲۴.۱۸	۳.۳۶	۰.۰۰۱
استرس والدگری	پیش‌آزمون-پیگیری	۲۲.۴۳	۳.۴۹	۰.۰۰۱
استرس والدگری	پس‌آزمون-پیگیری	-۱.۷۵	۳.۰۲	۰.۳۶۸
تنظیم هیجان	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۱۵.۸۸	۲.۹۵	۰.۰۰۱
تنظیم هیجان	پیش‌آزمون-پیگیری	-۱۴.۲۱	۳.۰۸	۰.۰۰۱
تنظیم هیجان	پس‌آزمون-پیگیری	۱.۶۷	۲.۷۴	۰.۲۹۵

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که تفاوت بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون و همچنین بین پیش‌آزمون و پیگیری در هر سه متغیر معنادار است ($p < 0/001$)، در حالی که تفاوت بین پس‌آزمون و پیگیری معنادار نیست ($p > 0/05$). این یافته‌ها نشان می‌دهد که تغییرات ایجاد شده در اثر مداخله در مرحله پس‌آزمون به‌طور نسبی در مرحله پیگیری حفظ شده است. به‌عبارت دیگر، موسیقی‌درمانی گروهی نه‌تنها باعث بهبود فوری در کاهش پرخاش‌گری و استرس والدگری و افزایش تنظیم هیجان شده، بلکه این اثرات در طول زمان نیز پایدار باقی مانده‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مداخله موسیقی‌درمانی گروهی به‌طور معناداری موجب کاهش پرخاش‌گری والدین نسبت به فرزند و استرس والدگری و همچنین افزایش تنظیم هیجان والدین در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. علاوه بر این، نتایج آزمون‌های تعقیبی نشان داد که این تغییرات نه‌تنها در مرحله پس‌آزمون معنادار بوده‌اند، بلکه در مرحله پیگیری نیز تا حد زیادی پایدار باقی مانده‌اند. این یافته‌ها نشان‌دهنده آن است که موسیقی‌درمانی گروهی می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر و پایدار در بهبود شاخص‌های هیجانی و رفتاری والدین عمل کند.

در تبیین کاهش پرخاش‌گری والدین نسبت به فرزند، می‌توان به ماهیت تنظیمی و تخلیه‌کننده هیجانی موسیقی اشاره کرد. موسیقی‌درمانی با فراهم‌سازی فضایی ایمن برای بیان هیجان‌ها، کاهش تنش درونی و تعدیل برانگیختگی فیزیولوژیک، امکان واکنش‌های سنجیده‌تر را در موقعیت‌های تعارض‌آمیز فراهم می‌سازد. یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعاتی همسو است که نشان داده‌اند مداخلات موسیقی‌محور می‌توانند رفتارهای پرخاش‌گرانه را کاهش دهند و خودمهارگری را افزایش دهند (Nwokenna et al., 2023; Ye et al., 2021). همچنین، پژوهش‌هایی که بر کاهش رفتارهای مقابله‌جویانه و اختلالات رفتاری از طریق ترکیب موسیقی و مداخلات مکمل تأکید داشته‌اند، نشان می‌دهند که موسیقی می‌تواند از طریق افزایش تمرکز، کاهش تکانشگری و تقویت پردازش هیجانی، به کاهش رفتارهای ناسازگارانه کمک کند (Chen

(et al., 2024; Luo et al., 2023). بنابراین، کاهش پرخاش‌گری والدین در این پژوهش را می‌توان ناشی از بهبود در تنظیم هیجان و کاهش فشار روانی دانست که در نتیجه تجربه موسیقی‌درمانی حاصل شده است.

در خصوص کاهش استرس والدگری، نتایج نشان داد که شرکت در جلسات موسیقی‌درمانی گروهی به‌طور معناداری سطح استرس والدین را کاهش داده است. این یافته با پژوهش‌هایی همخوانی دارد که نشان داده‌اند موسیقی‌درمانی می‌تواند به‌عنوان ابزاری برای مقابله با استرس، افزایش آرامش و بهبود کیفیت زندگی عمل کند (Fedhila et al., 2023; Šinkūnienė & Zalgiryte-Skurdeniene, 2022). همچنین، مطالعاتی که به بررسی استرس والدین در بافت‌های دشوار پرداخته‌اند، نشان داده‌اند که مداخلات حمایتی و هیجان‌مدار می‌توانند احساس فشار روانی را کاهش دهند و احساس کفایت والدینی را افزایش دهند (Renzo et al., 2021; Santapuram et al., 2021). در این راستا، موسیقی‌درمانی گروهی از طریق ایجاد فضای حمایتی، تجربه اشتراک هیجانی و کاهش احساس تنهایی، به والدین کمک می‌کند تا فشارهای ناشی از نقش والدگری را بهتر مدیریت کنند. علاوه بر این، تعامل گروهی و مشاهده تجربیات دیگران نیز می‌تواند به بازنگری شناختی در مورد مشکلات و کاهش ارزیابی‌های تهدیدآمیز کمک کند.

در زمینه بهبود تنظیم هیجان، یافته‌های پژوهش نشان داد که والدین شرکت‌کننده در گروه آزمایش افزایش معناداری در توانایی تنظیم هیجان خود داشته‌اند. این نتیجه با مطالعاتی همسو است که نقش مداخلات مبتنی بر هنر و موسیقی را در ارتقای تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تأیید کرده‌اند (Flujas-Contreras et al., 2022; Hosseini & Ashori, 2024). موسیقی به‌عنوان یک محرک چندحسی، امکان تجربه و بازشناسی هیجان‌ها را فراهم می‌سازد و به افراد کمک می‌کند تا راهبردهای سازگارانه‌تری برای مدیریت هیجان‌های خود اتخاذ کنند. همچنین، پژوهش‌هایی که به بررسی تأثیر موسیقی بر دلبستگی و تعاملات اجتماعی پرداخته‌اند، نشان داده‌اند که مشارکت در فعالیت‌های موسیقایی می‌تواند به بهبود هم‌تنظیمی هیجانی و افزایش حساسیت بین‌فردی منجر شود (Chen et al., 2021; Jacobsen et al., 2022). این امر به‌ویژه در بافت والدگری اهمیت دارد، زیرا تنظیم هیجان والدین نقش کلیدی در کیفیت پاسخ‌دهی به نیازهای کودک ایفا می‌کند.

از منظر نظری، یافته‌های این پژوهش را می‌توان در چارچوب مدل‌های تنظیم هیجان و نظریه‌های دلبستگی تبیین کرد. موسیقی‌درمانی با ایجاد تجربه‌های هیجانی مثبت و کاهش هیجان‌های منفی، به بازتنظیم نظام هیجانی کمک می‌کند. همچنین، مشارکت در فعالیت‌های گروهی موسیقایی می‌تواند به تقویت احساس تعلق، افزایش همدلی و بهبود روابط بین‌فردی منجر شود. مطالعات نشان داده‌اند که موسیقی می‌تواند به‌عنوان یک ابزار ارتباطی اولیه، نقش مهمی در شکل‌گیری و تقویت پیوندهای عاطفی ایفا کند (Nguyen et al., 2023; Steinberg et al., 2021). در این راستا، والدینی که در معرض این مداخله قرار می‌گیرند، ممکن است توانایی بیشتری در برقراری ارتباط عاطفی مؤثر با فرزند خود پیدا کنند و در نتیجه، رفتارهای پرخاش‌گرانه کمتری نشان دهند.

علاوه بر این، نتایج پژوهش حاضر با مطالعاتی که به نقش موسیقی‌درمانی در بهبود سازگاری روانی و کاهش مشکلات هیجانی در گروه‌های مختلف پرداخته‌اند، همسو است. برای مثال، پژوهش‌هایی که در حوزه کودکان با اختلالات هیجانی و رفتاری انجام شده‌اند، نشان داده‌اند که موسیقی‌درمانی می‌تواند به کاهش اضطراب، بهبود خلق و افزایش سازگاری اجتماعی منجر شود (Eizaguirre et al., 2021; Huang, 2023). اگرچه این مطالعات عمدتاً بر کودکان متمرکز بوده‌اند، اما سازوکارهای مطرح‌شده در آن‌ها، مانند کاهش برانگیختگی هیجانی و افزایش تجربه‌های مثبت، می‌تواند برای والدین نیز قابل‌تعمیم باشد.

همچنین، یافته‌های این پژوهش از دیدگاه رویکردهای خانواده‌محور نیز قابل تبیین است. مطالعات نشان داده‌اند که مداخلات موسیقی‌درمانی که خانواده را به‌عنوان یک واحد در نظر می‌گیرند، می‌توانند به بهبود تعاملات، افزایش هماهنگی هیجانی و کاهش تنش‌های خانوادگی کمک کنند (Boyde et al., 2023; Silberstein et al., 2024). در این چارچوب، موسیقی‌درمانی گروهی برای والدین می‌تواند به‌عنوان یک

مداخله غیرمستقیم در بهبود رابطه والد-کودک عمل کند، زیرا تغییر در وضعیت هیجانی و شناختی والدین، به‌طور طبیعی به تغییر در رفتارهای آنان نسبت به فرزند منجر می‌شود.

در مجموع، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که موسیقی درمانی گروهی از طریق ترکیبی از سازوکارهای هیجانی، شناختی و اجتماعی، می‌تواند به بهبود همزمان چندین شاخص مهم در حوزه فرزندپروری منجر شود. این یافته‌ها نه تنها از نظر نظری، بلکه از نظر کاربردی نیز اهمیت دارند و می‌توانند مبنایی برای طراحی مداخلات مبتنی بر هنر در حوزه سلامت خانواده فراهم آورند.

با وجود این، پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نیز همراه بود. یکی از مهم‌ترین محدودیت‌ها، حجم نمونه نسبتاً محدود و استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند بود که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش دهد. همچنین، استفاده از ابزارهای خودگزارشی می‌تواند با سوگیری پاسخ‌دهی همراه باشد. علاوه بر این، مدت زمان پیگیری نسبتاً کوتاه بوده و امکان بررسی پایداری بلندمدت اثرات مداخله فراهم نشده است. از سوی دیگر، متغیرهای مداخله‌گر احتمالی مانند ویژگی‌های شخصیتی والدین یا سبک‌های فرزندپروری پیشین کنترل نشده‌اند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر استفاده شود و طراحی‌های آزمایشی قوی‌تری مانند کارآزمایی‌های تصادفی شده به کار گرفته شود. همچنین، بررسی اثرات بلندمدت موسیقی درمانی و مقایسه آن با سایر مداخلات روان‌شناختی می‌تواند به درک بهتر اثربخشی آن کمک کند. افزون بر این، مطالعه نقش متغیرهای میانجی مانند دلبستگی، حمایت اجتماعی و خودکارآمدی والدینی در تبیین اثرات موسیقی درمانی می‌تواند به غنای نظری این حوزه بیفزاید.

از نظر کاربردی، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که می‌توان از موسیقی درمانی گروهی به‌عنوان یک مداخله کم‌هزینه، در دسترس و قابل اجرا در مراکز مشاوره، مدارس و مراکز خدمات خانواده استفاده کرد. آموزش متخصصان در زمینه کاربرد موسیقی در مداخلات روان‌شناختی و طراحی برنامه‌های ساختاریافته برای والدین می‌تواند به بهبود کیفیت فرزندپروری و کاهش مشکلات هیجانی در خانواده‌ها کمک کند. همچنین، استفاده از این مداخله در برنامه‌های پیشگیری می‌تواند از بروز مشکلات جدی‌تر در روابط والد-کودک جلوگیری نماید.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

EXTENDED ABSTRACT**Introduction**

Parenting is a complex and multidimensional process that requires the continuous regulation of cognitive, emotional, and behavioral responses in dynamic and often stressful contexts. Among the critical challenges faced by parents, elevated levels of parental aggression toward children, heightened parenting stress, and difficulties in emotion regulation have been identified as key risk factors that undermine the quality of parent–child relationships and negatively affect child development outcomes. In recent years, there has been increasing interest in non-pharmacological, experience-based interventions that target these interrelated domains simultaneously. Among such approaches, music therapy has emerged as a promising modality due to its capacity to engage emotional, physiological, and interpersonal processes in an integrated manner (Ettenberger & Cifuentes, 2022; Moula et al., 2020; Silberstein et al., 2024).

Music, as a universal and multisensory medium, plays a fundamental role in emotional expression, communication, and social bonding. Developmental and neuroscientific perspectives suggest that musical engagement can facilitate early forms of social interaction and co-regulation, particularly within the parent–child dyad (Nguyen et al., 2023; Steinberg et al., 2021). Furthermore, structured music-based interventions have been shown to enhance emotional awareness, reduce physiological arousal, and promote adaptive coping strategies across diverse populations. These mechanisms are particularly relevant for parents who experience chronic stress and emotional dysregulation, as they may struggle to respond sensitively and consistently to their children’s needs.

Empirical studies have demonstrated that music therapy interventions can lead to significant improvements in emotional well-being, social functioning, and behavioral regulation. For instance, research indicates that music-based interventions reduce aggressive behaviors and improve self-regulation by providing safe channels for emotional expression and reducing impulsivity (Nwokenna et al., 2023; Ye et al., 2021). Additionally, music therapy has been associated with reductions in anxiety, stress, and psychological distress in both clinical and non-clinical populations (Fedhila et al., 2023; Šinkūnienė & Zalgiryte-Skurdeniene, 2022). These findings highlight the potential of music therapy to address not only individual emotional challenges but also relational dynamics within families.

From a family systems perspective, interventions that target parents’ emotional functioning are particularly valuable, as changes in parental regulation and stress levels often translate into improved parent–child interactions. Previous research has shown that enhancing parental emotion regulation can reduce maladaptive parenting behaviors, including hostility and inconsistency, while increasing warmth and responsiveness (Flujas-Contreras et al., 2022; Hosseini & Ashori, 2024). Moreover, music therapy programs that involve relational and group-based components have been found to strengthen interpersonal connections and foster shared emotional experiences, thereby contributing to improved family functioning (Jacobsen et al., 2022; Lense et al., 2022).

Despite the growing body of evidence supporting the benefits of music therapy, relatively few studies have examined its effects on parents' behavioral and emotional outcomes within the context of parenting. Most existing research has focused on child-centered outcomes, such as improvements in social skills, emotional adjustment, and behavioral problems, particularly in populations with developmental or clinical conditions (Alshawwa et al., 2023; Applewhite et al., 2022). While these findings indirectly suggest benefits for parents, there remains a need for empirical investigations that directly assess how music therapy interventions influence parental aggression, parenting stress, and emotion regulation.

Furthermore, cultural and contextual factors may shape both the experience of parenting stress and the effectiveness of interventions. In urban settings such as Tehran, parents often face multiple stressors, including economic pressures, role overload, and limited access to supportive resources. These challenges can exacerbate emotional dysregulation and increase the likelihood of maladaptive parenting behaviors. Therefore, exploring accessible and culturally adaptable interventions such as group music therapy is of particular importance.

In light of these considerations, the present study aimed to investigate the effectiveness of group music therapy in reducing parental aggression toward children and parenting stress while enhancing parental emotion regulation. By addressing these interconnected domains, the study seeks to contribute to the development of holistic and evidence-based interventions for improving family well-being.

Methods and Materials

The present study employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and follow-up assessments, including an experimental and a control group. The statistical population consisted of parents residing in Tehran who had at least one school-aged child. A total of 45 participants were selected through purposive sampling based on inclusion criteria and were randomly assigned to an experimental group (23 participants) and a control group (22 participants).

Data were collected using standardized instruments measuring parental aggression toward children, parenting stress, and emotion regulation. The experimental group participated in eight weekly sessions of group music therapy, each lasting 90 minutes, while the control group did not receive any intervention during the study period. The intervention protocol included both active and receptive music therapy techniques, such as guided listening, improvisation, group singing, and emotional reflection through music.

Data analysis was conducted using repeated measures analysis of variance (ANOVA) to examine within-group and between-group differences across the three time points. Bonferroni post-hoc tests were applied to identify specific differences between measurement stages. Assumptions of normality, homogeneity of variances, and sphericity were tested prior to conducting the analyses.

Findings

The results of repeated measures ANOVA indicated significant main effects of time and group, as well as a significant interaction effect between time and group for all three dependent variables, including parental aggression, parenting stress, and emotion regulation. These findings suggest that changes over time differed significantly between the experimental and control groups.

Specifically, participants in the experimental group demonstrated a significant reduction in parental aggression scores from pre-test to post-test, which was maintained at the follow-up stage. Similarly, parenting stress levels decreased significantly following the intervention and remained relatively stable over time. In contrast, the control group showed no meaningful changes across the three measurement points.

In terms of emotion regulation, the experimental group exhibited a significant increase in adaptive regulation strategies from pre-test to post-test, with the improvement persisting at follow-up. The control group again showed minimal variation over time. Bonferroni post-hoc comparisons confirmed that differences between pre-test and both post-test and follow-up were statistically significant for all variables, whereas differences between post-test and follow-up were not significant, indicating the stability of the intervention effects.

Effect size estimates further revealed that the intervention had a large impact on all outcome variables, suggesting that group music therapy was a robust and effective intervention for improving parental emotional and behavioral functioning.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study provide strong evidence for the effectiveness of group music therapy in addressing key challenges in parenting, including aggression toward children, elevated parenting stress, and difficulties in emotion regulation. The observed reductions in parental aggression suggest that music therapy may help parents develop more adaptive responses to stress and frustration, thereby reducing the likelihood of reactive and harmful behaviors. This effect can be understood in terms of the regulatory and expressive functions of music, which enable individuals to process and release negative emotions in a constructive manner.

The significant decrease in parenting stress further highlights the potential of music therapy as a stress-reduction intervention. Participation in structured group sessions likely provided parents with opportunities for relaxation, emotional support, and shared experiences, all of which contribute to reduced psychological burden. The group format may have also enhanced feelings of belonging and normalization, reducing the sense of isolation often experienced by stressed parents.

Improvements in emotion regulation represent another important outcome of the intervention. By engaging with music in both active and reflective ways, participants were able to increase their awareness of emotional states and practice more adaptive regulation strategies. This enhancement in emotional competence is particularly critical in the context of parenting, where the ability to manage one's own emotions directly influences interactions with children.

The stability of the intervention effects at follow-up suggests that the benefits of group music therapy are not merely short-term but may lead to lasting changes in emotional and behavioral patterns. This durability enhances the practical value of the intervention, especially in community and clinical settings where long-term outcomes are essential.

Overall, the study underscores the importance of integrating creative and experiential approaches into parenting interventions. Group music therapy offers a holistic framework that simultaneously targets emotional, cognitive, and relational processes, making it a valuable addition to existing evidence-based practices. By addressing the underlying mechanisms of stress and emotional dysregulation, such interventions have the potential to improve not only individual well-being but also the quality of family relationships and child development outcomes.

فهرست منابع

References

- Adam-Castelló, P., Sosa-Palanca, E. M., Celda-Belinchón, L., García-Martínez, P., Mármol-López, M. I., & Saus-Ortega, C. (2023). Leisure Programmes in Hospitalised People: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3268. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043268>
- Ahmad, N., & Bakar, A. Y. A. (2023). Utilizing Japanese Community Engagement: Understanding Malaysian Traditional Music Therapy for Children With Special Needs. *Japanedu Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Bahasa Jepang*, 8(2), 117-123. <https://doi.org/10.17509/japanedu.v8i2.63164>
- Alshawwa, S. Z., Alarnous, R., & Albasalah, A. (2023). The Most Common Treatment Methods Through Comparing the Studies Results of Children With Autism Spectrum Syndrome. *Periodicals of Engineering and Natural Sciences (Pen)*, 11(2), 155. <https://doi.org/10.21533/pen.v11i2.3506>
- Applewhite, B., Çankaya, Z. C., Heiderscheit, A., & Himmerich, H. (2022). A Systematic Review of Scientific Studies on the Effects of Music in People With or at Risk for Autism Spectrum Disorder. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5150. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095150>

- Blanky-Voronov, R., & Gilboa, A. (2022). The “Ensemble”—A Group Music Therapy Treatment for Developing Preschool Children’s Social Skills. *International journal of environmental research and public health*, 19(15), 9446. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159446>
- Boyde, C., Berger, B., Längler, A., Neugebauer, L., Jacobsen, S. L., Swanick, R., Gäbel, C., Schneider, D. T., Bernbeck, B., Paulussen, M., Ostermann, T., & Hunger-Schoppe, C. (2023). Interaction-Focused Music Therapy With Cancer-Affected Children and Their Significant Others: A Randomized Controlled Feasibility Study With Subsequent Intervention (INMUT). <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3168080/v1>
- Chen, C. J., Chen, Y. C., Lee, M. Y., Wang, C. H., Chang, L. C., & Chen, M. (2021). Effects of a Group Music-Based Intervention in Improving Attachment and Psychosocial Adaptation in Adolescents With Parental Attachment Insecurity: A Randomized Trial. *Psychology of Music*, 50(5), 1616-1636. <https://doi.org/10.1177/03057356211050672>
- Chen, K. J., Deng, K., Yu, D., Fan, C., Liu, L., Gu, H., Huang, F., & Huo, Y. (2024). Recent Developments in the Non-Pharmacological Management of Children’s Behavior Based on Distraction Techniques: A Concise Review. *Healthcare*, 12(19), 1940. <https://doi.org/10.3390/healthcare12191940>
- Chung, A., Jin, P., Kamboukos, D., Robbins, R., Blanc, J., Jean-Louis, G., & Seixas, A. (2022). Out Like a Light: Feasibility and Acceptability Study of an Audio-Based Sleep Aide for Improving Parent-Child Sleep Health. *International journal of environmental research and public health*, 19(15), 9416. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159416>
- Eizaguirre, M. P., Barbé, A. D., Rodríguez-Brioso, M., & Privado, J. (2021). Efficacy of Music Therapy in the Treatment of Anxiety Among Children at Social Risk and Those Have Committed Child to Parent Violence. *Psychology of Music*, 50(1), 328-342. <https://doi.org/10.1177/0305735621996024>
- Ettenberger, M., & Cifuentes, N. P. C. (2022). Intersections of the Arts and Art Therapies in the Humanization of Care in Hospitals: Experiences From the Music Therapy Service of the University Hospital Fundación Santa Fe De Bogotá, Colombia. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1020116>
- Fedhila, F., Hannachi, M. W., Jbebli, E., Selmi, I., Rhayem, S., Magouri, I., Bellali, H., & Khémiri, M. (2023). Impact of Music Therapy on Quality of Life in Children With Cancer. *Children*, 10(9), 1486. <https://doi.org/10.3390/children10091486>
- Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A., & Becerra, I. G. (2022). Parenting Intervention for Psychological Flexibility and Emotion Regulation: Clinical Protocol and an Evidence-Based Case Study. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5014. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095014>
- Frydman, J. S., Hyman, S., & Caputo, S. (2021). Creative Arts Therapy in the United States School System: An Integrative Systematic Review of Empirically Evaluated Interventions From the Past Decade. *Psychology in the Schools*, 59(3), 535-556. <https://doi.org/10.1002/pits.22629>
- Heiderscheit, A. (2022). Feasibility & Acceptability of Patient and Family Directed Active Music Making During Pediatric Bone Marrow Transplant Process. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 12(12), 1867-1877. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12120131>
- Hidayat, L. A., Rahmatullah, A. S., & Aziz, A. N. (2023). Strengthening the Psychological Aspects of Autistic Children Through Islamic Learning Methodology. *Scaffolding Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 5(1), 606-626. <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v5i1.2272>
- Hojsak, M., & Katusić, A. (2020). Application of Music Therapy in Promoting Maternal Attachment and Self-Perceived Parental Competence in Mothers at Risk. *Socijalna Psihijatrija*, 48(2), 235-248. <https://doi.org/10.24869/spsih.2020.235>
- Hosseini, M., & Ashori, M. (2024). Effect of Child-parent Relationship Therapy on Emotion Regulation and Stress in Mothers of Deaf Children. *International Journal of Play Therapy*, 33(3), 117-128. <https://doi.org/10.1037/pla0000219>
- Huang, Y. (2023). Intervention of Music Therapy on Emotional Disorders of Autistic Children in the Context of Intelligent Medical Internet of Things. *Internet Technology Letters*, 7(6). <https://doi.org/10.1002/itl2.457>
- Jacobsen, S. L., Gattino, G., Holck, U., & Bøtker, J. Ø. (2022). Music, Families and Interaction (MUFASA): A Protocol Article for an RCT Study. *BMC psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00957-8>
- Lense, M., Liu, T., Booke, L., Crawley, Z., & Beck, S. (2022). Integrated Parent-child Music Classes for Preschoolers With and Without Autism: Parent Expectations and Experiences. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1517(1), 78-87. <https://doi.org/10.1111/nyas.14875>
- Liu, Y., Liu, X., & Zheng, M. (2023). A Correlation Study of Music Training, Adult Attachment, and Personality Traits Using a Large-Sample Questionnaire. *Frontiers in psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218848>
- Luo, X., Huang, X., & Lin, S. (2023). Yoga and Music Intervention Reduces Inattention, Hyperactivity/Impulsivity, and Oppositional Defiant Disorder in Children’s Consumer With Comorbid ADHD and ODD. *Frontiers in psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1150018>

- Moula, Z., Aithal, S., Karkou, V., & Powell, J. (2020). A Systematic Review of Child-Focused Outcomes and Assessments of Arts Therapies Delivered in Primary Mainstream Schools. *Children and Youth Services Review*, 112, 104928. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104928>
- Nguyen, T., Flaten, E., Trainor, L. J., & Novembre, G. (2023). Early Social Communication Through Music: State of the Art and Future Perspectives. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 63, 101279. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101279>
- Nwokenna, E. N., Sewagegn, A. A., & Falade, T. A. (2023). Effect of Educational Music Intervention on College Students' Aggressive Behaviour. *Medicine*, 102(1), e32472. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000032472>
- Pérez-Núñez, P., Lázaro, E., Amayra, I., Paz, J. F. L., Caballero, P., Martínez, Ó., Pérez, M., Berrocoso, S., Al-Rashaida, M., García, M., Rodríguez, A. A., & Luna, P. M. (2021). Music Therapy and Sanfilippo Syndrome: An Analysis of Psychological and Physiological Variables of Three Case Studies. *Orphanet Journal of Rare Diseases*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s13023-021-02123-6>
- Renzo, M. D., Guerriero, V., Petrillo, M., & Castelbianco, F. B. d. (2021). What Is Parental Stress Connected to in Families of Children With Autism Spectrum Disorder? Implications for Parents' Interventions. *Journal of Family Issues*, 43(9), 2456-2479. <https://doi.org/10.1177/0192513x211030735>
- Rezazadeh, H., Froutan, R., Abadi, A. A., Mazloun, S. R., & Moghaddam, K. (2020). Effects of Art Therapy Program on Anxiety and Depression Among 6-12-Year-Old Burned Children. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(B), 126-132. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.3916>
- Santapuram, P., Stone, A., Walden, R., & Alexander, L. (2021). Interventions for Parental Anxiety in Preparation for Pediatric Surgery: A Narrative Review. *Children*, 8(11), 1069. <https://doi.org/10.3390/children8111069>
- Silberstein, A. K., Ligård, E., Edlund, S., & Ullsten, A. (2024). Family-Centered Music Therapy as Procedural Support in the Pediatric Outpatient Unit: A Mixed Methods Pilot Study. *Music & Science*, 7. <https://doi.org/10.1177/20592043231225734>
- Šinkūnienė, J. R., & Zalgirytė-Skurdenienė, J. (2022). Possibilities of Receptive Music Therapy (RMT) for Mothers Raising Children With Developmental Disorders as a Self-Help Tool for Overcoming Stress During the COVID-19 Pandemic. *SHS Web of Conferences*, 131, 03002. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202213103002>
- Steinberg, S., Liu, T., & Lense, M. (2021). Musical Engagement and Parent-Child Attachment in Families With Young Children During the Covid-19 Pandemic. *Frontiers in psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641733>
- Vasylenko, O., Chaikovskiy, M., Dobrovitska, O., Ostrovska, N., Kondratyuk, S. V., & Luchko, Y. (2022). Peculiarities of Adaptive and Rehabilitation Processes of Children With Special Educational Needs. *Brain Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(4), 398-420. <https://doi.org/10.18662/brain/13.4/395>
- Ye, P., Huang, Z., Zhou, H., & Tang, Q. (2021). Music-Based Intervention to Reduce Aggressive Behavior in Children and Adolescents. *Medicine*, 100(4), e23894. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000023894>