

تأثیر آوای قرآن کریم بر اضطراب پیش از امتحان دانش آموزان

سید نبی الله قاسم تبار*

دکتر ایراندخت فیاض**

سید عبدالله قاسم تبار***

حامد امیدی****

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر موسیقی و آوای قرآن کریم بر میزان اضطراب پیش از امتحان دانش آموزان سال سوم دبیرستان است. روش پژوهش آزمایشی (تجربی)، با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. ابزار مورد استفاده در این پژوهش سیاهه اضطراب امتحان (TAT) (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵) است. جامعه آماری شامل همه دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان شهرستان بابل است که از میان آنها با استفاده روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای، ۵۰ نفر (۲۵ پسر، ۲۵ دختر) که دارای اضطراب امتحان بوده‌اند، انتخاب و در دو گروه آزمایش (۲۵ نفر) و کنترل (۲۵ نفر) مورد مقایسه قرار گرفتند. میزان اضطراب امتحان آزمودنی‌های گروه آزمایش، پس از حضور و نشستن در جلسه امتحان و قبل از توزیع اوراق امتحانی به عنوان پیش‌آزمون اندازه‌گیری شد. سپس به مدت ۵ دقیقه آیاتی از سوره مائده با صدای استاد عبدالباسط پخش شد و مجدداً میزان اضطراب امتحان آنها (به عنوان پس‌آزمون) اندازه‌گیری شد. برای گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای صورت نگرفت. میزان اضطراب امتحان گروه اخیر نیز قبل و پس از توزیع اوراق امتحانی اندازه‌گیری و ثبت شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آوای قرآن کریم به‌طور معناداری باعث کاهش اضطراب پیش از امتحان دانش‌آموزان شد ($P = 0/001$). همچنین نتایج این تحلیل نشان داد که میزان تأثیر آوای قرآن کریم بر کاهش اضطراب قبل از امتحان دانش‌آموزان دختر به‌طور معناداری بیشتر از دانش‌آموزان پسر است ($P = 0/001$).

واژه‌های کلیدی: آوای قرآن، اضطراب امتحان، دانش‌آموزان، موسیقی

Email: ghasemtabar.e@gmail.com

Email: iranfayyaz@yahoo.com

Email: ghasemtabar.it@gmail.com

Email: hamed.omidi.s@gmail.com

* کارشناس ارشد علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی

** عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی

*** دانشجوی دکتری تکنولوژی آموزشی، دانشگاه علامه طباطبایی

**** کارشناس ارشد مشاوره

تاریخ دریافت: ۱۳۹۰/۵/۱۴ تاریخ تأیید: ۱۳۹۰/۱۰/۱۸

مقدمه

اضطراب امتحان^۱ مشکل بزرگ آموزشی است که ۱۷/۴ درصد از دانش‌آموزان دبیرستانی کشور ما به آن مبتلا هستند (مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران، ۱۳۸۶). نتایج پژوهش‌های مختلف حاکی از آن است که میزان اضطراب امتحان در میان دانش‌آموزان رو به افزایش است که شاید بتوان علت این امر را به پررنگ‌تر شدن نقش امتحانات در نظام‌های آموزشی نسبت داد (موسوی و همکاران، ۱۳۸۷). نتایج امتحانات تأثیر بسزایی در جنبه‌های مختلف زندگی افراد دارد. به دنبال ارتقای سطح دانش‌آموزان از طریق سیستم‌های آموزشی، آنها با فراوانی بیشتری از امتحانات روبرو می‌شوند. این مسئله انتظارات و فشارهای بیشتری را از سوی والدین و سیستم‌های آموزشی در خصوص عملکرد آنان به دنبال می‌آورد و به تدریج اضطراب امتحان را افزایش می‌دهد (مک‌دونالد،^۲ ۲۰۰۱).

اضطراب امتحان اصطلاح کلی‌ای است که به نوعی از اضطراب با هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد را درباره توانایی‌هایش دچار تردید می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی مانند موقعیت امتحان است، موقعیت‌هایی که فرد را در معرض ارزشیابی قرار می‌دهند و مستلزم حل مشکل یا مسئله هستند. در واقع، اضطراب امتحان نوعی اضطراب ارزشیابی است، به این معنی که با توجه به مرحله بروز آن، ارزیابی یا خودتهدیدسازی از آزمون است. اضطراب امتحان در شرایط شناختی نابهنجار (مانند ادراک‌های نگران‌کننده و افکار نامربوط به امتحان) در برابر استرس‌زاهای تحصیلی بروز می‌کند. این پاسخ‌های نابهنجار به موقعیت‌های بسیار فشارزا به کاهش در عملکرد و کاهش حافظه فعال می‌انجامد (پارکز-استم، گلویتزر و اوتینگ،^۳ ۲۰۱۰ به نقل از حیدری و همکاران، ۱۳۸۸).

در ارتباط با تفاوت‌های جنسیتی در اضطراب‌های امتحان نتایج پژوهش‌های مختلف (مختاری‌پور و همکاران، ۱۳۸۶؛ مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران، ۱۳۷۹؛ فراندو و واریا،^۴ ۱۹۹۹) نشان دادند که میزان اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان دختر بیشتر از دانش‌آموزان پسر است. به‌طور کلی تفاوت‌های جنسیتی در اضطراب به خوبی با

1. Test anxiety

2. Mac Donald, A.

3. Parks-stamm, E., Gollwitzer, P.M & Oettingen, G.

4. Ferrando, P., & Varea, M.

نقش‌پذیری تبیین می‌شود؛ زیرا دختران ترغیب به پذیرش اضطراب و قبول آن را به عنوان یک ویژگی زنانه ادراک می‌کنند. به دیگر سخن، دختران یاد می‌گیرند که به هنگام اضطراب به‌طور منفعلانه تسلیم شوند، در حالی‌که پسران در مورد پذیرش اضطراب، تدافعی برخورد می‌کنند و آن را تهدیدی برای احساس مردانگی خود به‌شمار می‌آورند. پسران می‌آموزند که با اضطراب کنار آیند، آن را انکار کنند و یا راه‌هایی برای مقابله و تسلط بر آن پیدا نمایند (مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران، ۱۳۷۹).

برای درمان اضطراب امتحان روش‌های درمانی و آموزشی مختلفی مانند آموزش تن‌آرامی، آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس، آموزش مهارت‌های مطالعه، پسخوراند زیستی و مداخله‌های شناختی-رفتاری به‌کار برده شد که هر کدام اثر متفاوتی بر اضطراب امتحان داشته‌اند (مهرابی‌زاده هنرمند و کاظمیان مقدم، ۱۳۸۶). اما در سال‌های اخیر افزون بر روش‌های برگرفته از نظریه‌های روان‌شناختی برای کاهش اختلال‌های روانی از جمله اضطراب، روش‌های درمان معنوی و مذهبی جایگاه علمی ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است (غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۸). نتایج پژوهش‌های مختلف (سوراجکول و همکاران،^۱ ۲۰۰۸؛ هیلز و همکاران،^۲ ۲۰۰۵؛ مازلکو و کوبزنسکی،^۳ ۲۰۰۶؛ فرانسیس و همکاران،^۴ ۲۰۰۳؛ انصاری جابری و همکاران، ۱۳۸۴؛ غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۸؛ جلیلونند، ۱۳۸۳) نشان داده است که معنویت و باورهای مذهبی می‌تواند نقش مؤثری بر بهداشت روان داشته باشد. رفتارهای مذهبی ارزش مثبتی در پرداختن به نکات معنی‌دار زندگی دارند. رفتارهایی مانند عبادت، توکل به خداوند، زیارت و غیره ... می‌توانند از طریق ایجاد امید به نگرش‌های مثبت باعث آرامش درونی فرد شوند. باور به اینکه خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و مسئول عبادت‌کننده‌هاست، تا حد بسیاری اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می‌دهد به‌گونه‌ای که بیشتر افراد مؤمن، ارتباط خود را با خداوند مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی توصیف می‌کنند و معتقدند که می‌توان از طریق اتکا و توسل به خداوند، اثر موقعیت‌های غیرقابل کنترل را به طریقی کنترل کنند (پهلوانی و همکاران، ۱۳۷۶). از نظر فیزیولوژیک نیز ثابت شده است که در هنگام ادای عبادات مذهبی چه در اسلام

1. Sorajjakool, S., & et al.
2. Hills, J., & et al.
3. Maselko, J., & Kubzansky, L. D.
4. Francis L. J., & et al.

و چه در دیگر ادیان الهی جسم و روح انسان آرام می‌گیرد. این امر با مشاهده کاهش تعداد ضربان قلب، کاهش تعداد تنفس و فشار خون شریانی به اثبات رسیده است (قاسم‌زاده، ۱۳۷۶، ص ۷۶). پارک، کهن و هرب^۱ (۱۹۹۰) در پژوهش خود نشان دادند، باورهای مذهبی می‌تواند نقش تعدیل‌کننده در اثرگذاری بر موقعیتهای استرس‌آمیز داشته‌باشد. جهت‌گیری مذهبی درونی^۲ آثار رویدادهای غیرقابل کنترل را کاهش می‌دهد و نتایج خود را در کاهش مقدار اضطراب آشکار می‌سازد. در این میان، موسیقی و آوای آرام‌بخش قرآن‌کریم را می‌توان یکی از روش‌های درمان معنوی و مذهبی مؤثر و عمیق در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دانست. استفاده از قدرت موسیقی عرفانی در تحکیم و تقویت باورهای مذهبی، قدمتی بسیار طولانی دارد. حضرت داوود(ع) یکی از پیام‌آوران بزرگ در مواقعی برای جذب و تسکین مردم و القای اندیشه‌های نیک و الهی خود از آواز و نوای چنگ بهره می‌جست. صدای خوش حضرت داوود(ع) حکم همان عصای موسی(ع) و دم عیسی(ع) را داشت. قرآن‌کریم در تمثیلی آواز او را مسحورکننده پرنندگان، کوه‌ها و آسمان‌ها برمی‌شمارد و حضرت علی(ع) در بیانی به او لقب خواننده بهشتیان را می‌دهد. این مثال تاریخی نمایانگر آن است که موسیقی و آواز می‌تواند در دست یک پیام‌آور الهی و یا عارفی موسیقیدان به نیرویی معنوی و تأثیرگذار تبدیل شود (زاده‌محمدی، ۱۳۸۸، ص ۱۳۹).

اعجاز قرآن وجوه متعددی دارد که در نگاه کلی می‌توان آن را دو قسم اعجاز بیانی یا ساختاری و اعجاز معنایی یا محتوایی دانست که دیگر وجوه حول این دو محور هستند (مشکین‌فام و خالقیان، ۱۳۸۶). آهنگ موزون قرآن کریم و آوای دلنشین آن به عنوان یک موسیقی عرفانی دلپذیر است و اصولاً با شکوه‌ترین جنبه اعجاز بیانی قرآن، هم‌سازی با نغمه‌های دلنشین و آهنگ‌های وزین صوتی است (انصاری‌جابری و همکاران، ۱۳۸۴). استفاده از آهنگ و موسیقی خاص قرآن می‌تواند در نفوذ و اثرگذاری آن و همچنین ارتباط عمیق‌تر افراد با آن نقش مؤثری داشته‌باشد. در طول تاریخ نیز استفاده از موسیقی عرفانی یکی از ابزارهای جلب نظر مشرکان و توجه آنها به سوی اسلام قرار گرفته است و بسیاری از مشرکان و اهل کتاب، تنها با شنیدن موسیقی و آهنگ جان‌فزای قرآن ایمان آورده‌اند (قدرتی و رحیمیان، ۱۳۸۸). از توصیه‌های ارشادی

1. Park Cohen Herb

2. Intrinsic

اهل بیت (ع) این است که قرآن را با صوت بخوانید. حضرت رسول (ص) فرمودند: «حَسِّنُوا الْقُرْآنَ بِأَصْوَتِكُمْ فَإِنَّ الصَّوْتِ الْحَسَنَ يَزِيدُ الْقُرْآنَ حَسَنًا...؛ صدای خود را به هنگام قرائت قرآن زیبا کنید. قرآن را با صوت زیبای خود بخوانید، به درستی که صوت زیبا بر زیبایی قرآن می‌افزاید». در جایی دیگر می‌فرمایند: «لِكُلِّ شَيْءٍ حَلِيَّةٌ حَلِيَّةُ الْقُرْآنِ الصَّوْتُ الْحَسَنُ؛ برای هر چیزی زیور و زینتی است، زیور و زینت قرآن آواز زیباست» (حسین زاده، ۱۳۸۳، ص ۲۳۳). همچنین امام صادق (ع) فرمودند: «و رَجَعَ بِالْقُرْآنِ صَوْتَكَ فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الصَّوْتِ الْحَسَنَ؛ صدایتان را برای قرائت قرآن ترجیح کنید (بپیچانید) بدرستی که خداوند صدای زیبا را دوست دارد» (همان، ص ۲۴۸).

قرآن کریم بیانی رسا، سبکی شیوا و آهنگی دلربا دارد که باید این ویژگی به عرصه ظهور برسد و شنوندگان را از هر قبیل که باشند؛ تحت تأثیر قرار دهد، جان و هستی آنان را تسخیر کند و در قبض [خویش درآورد (انصاری جابری و همکاران، ۱۳۸۴). بنابراین، با توجه به مطالب ارائه شده و با توجه فرهنگ دینی و مذهبی کشور ما، پژوهش حاضر قصد دارد تا به روش تجربی به بررسی فرضیه‌های زیر پردازد:

۱. آوای قرآن کریم باعث کاهش اضطراب پیش از امتحان دانش‌آموزان می‌شود.
۲. بین میزان تأثیر آوای قرآن کریم بر اضطراب پیش از امتحان دانش‌آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد.

روش

جامعه، نمونه‌آماری و روش نمونه‌گیری

جامعه‌آماری در این پژوهش، همه دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان رشته‌های علوم انسانی، تجربی و ریاضی-فیزیک شهرستان بابل هستند که در سال ۸۹-۹۰ مشغول به تحصیل بوده‌اند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. به این ترتیب که ابتدا از میان بخش‌های مختلف شهرستان، بخش بندپی انتخاب شد. بعد از آن از میان مدارس این بخش به صورت تصادفی چهار دبیرستان (دو دبیرستان دخترانه و دو دبیرستان پسرانه) انتخاب شد. در مرحله بعد سیاهه اضطراب‌امتحان در میان همه دانش‌آموزان توزیع شد و در پایان از میان آنها پنجاه دانش‌آموز (۲۵ پسر، ۲۵ دختر) که نمرات‌شان در آزمون اضطراب‌امتحان بالای ۴۳ بود،

به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش (۲۵ نفر) و کنترل (۲۵ نفر) جایگزین شدند. برای قابل اجرا بودن پژوهش، دو دبیرستان (یک مدرسه دخترانه و یک مدرسه پسرانه) به عنوان گروه آزمایش و دو دبیرستان دیگر (یک مدرسه دخترانه و یک مدرسه پسرانه) به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. در جدول ۱ تعداد آزمودنی‌ها به طور دقیق‌تر آورده شده است. برای یکسان کردن شرایط امتحانی مدارس و حذف متغیرهای مزاحم تدابیری اندیشه شد. به این صورت که برای حذف متغیر فضا و مکان آزمون، از همه مدارس خواسته شد تا آزمون را در داخل کلاس با نور مناسب و در سکوت کامل برگزار کنند. در همه مدارس از مراقبان و ممتحن‌هایی که دانش‌آموزان با آنها آشنایی قبلی دارند، استفاده شد. همچنین از همه مراقبان خواسته شد تا در مورد اهمیت و محدودیت زمانی امتحان هیچ‌گونه سخنی گفته نشود. برای حذف اثر نوع آزمون، همه دانش‌آموزان پیش از امتحان پایان ترم در درس زبان انگلیسی مورد آزمون قرار گرفته‌اند.

تعداد	رشته تحصیلی	جنسیت	گروه
۳	علوم انسانی	دختر	آزمایش
۴	علوم تجربی		
۵	ریاضی-فیزیک		
۳	علوم انسانی	پسر	
۳	علوم تجربی		
۷	ریاضی-فیزیک		
۲	علوم انسانی	دختر	کنترل
۳	علوم تجربی		
۸	ریاضی-فیزیک		
۴	علوم انسانی	پسر	
۳	علوم تجربی		
۵	ریاضی-فیزیک		

جدول ۱. تعداد آزمودنی‌ها به تفکیک گروه، جنسیت و رشته تحصیلی

ابزار پژوهش

سیاهه اضطراب امتحان^۱ (TAT): این مقیاس بوسیله ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) در اهواز ساخته و اعتباریابی شد. این سیاهه مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی براساس یک مقیاس چهارگزینه‌ای هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات به آن پاسخ می‌دهد. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر نمره ۷۵ است. نمره ۴۳ نقطه برش است؛ یعنی کسب نمره ۴۳ و بالاتر نشان دهنده دارا بودن اضطراب امتحان است و پایین تر از آن نشان دهنده این است که فرد اضطراب امتحان غیرعادی ندارد. هرچه فرد در این آزمون نمره بیشتری کسب کند، نشان دهنده این است که اضطراب امتحان در این آزمودنی‌ها، آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۸ و ۰/۶۷ به دست آمد. سازندگان آزمون به منظور سنجش روایی ملاکی، مقیاس عزت نفس کوپر-اسمیت^۲ را به کار برده‌اند. ضرایب روایی ملاکی برای کل آزمودنی‌ها، آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر به ترتیب ۰/۵۷، ۰/۶۸ و ۰/۴۳ است (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵). در پژوهش حاضر ضریب پایایی این ابزار بوسیله آلفای کرونباخ ۰/۸۴ بدست آمده است که نشان دهنده ضریب پایایی قابل قبولی است.

شیوه و روش اجرا

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی (تجربی) با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. پس از تعیین جامعه و آزمودنی‌ها، پانزده دقیقه پیش از شروع امتحان پایان ترم درس زبان انگلیسی و پس از حضور و نشستن دانش‌آموزان در جلسه امتحان و پیش از توزیع اوراق امتحانی، میزان اضطراب امتحان آنان اندازه‌گیری شد. در دو دبیرستانی (یک مدرسه دخترانه و یک مدرسه پسرانه) که آزمودنی‌های گروه آزمایش ما در آن مشغول به تحصیل بودند، پیش از پخش اوراق امتحانی، به مدت پنج دقیقه آیاتی از سوره مائده با صدای استاد عبدالباسط قرائت شد. در مرحله بعد، در فاصله زمانی توزیع اوراق امتحان در میان دانش‌آموزان، مجدداً اضطراب امتحان همه آزمودنی‌ها (به عنوان پس‌آزمون) سنجیده شد. برای گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای صورت نگرفت. میزان

1. Test Anxiety Inventory
2. Coopersmith, S.

اضطراب امتحان گروه اخیر پس از توزیع اوراق امتحانی مجدداً (به عنوان پس‌آزمون) با استفاده از سیاهه اضطراب‌امتحان (TAT) اندازه‌گیری و ثبت شد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

با توجه به اینکه مناسب‌ترین ابزار در تجزیه و تحلیل داده‌های به‌دست آمده از اجرای طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل تجزیه و تحلیل کوواریانس است (دلاور، ۱۳۸۸، ص ۳۶۲)، در این پژوهش نیز از تحلیل کوواریانس استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از برنامه SPSS 16 استفاده شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف‌استاندارد نمره‌های آزمودنی‌ها در آزمون اضطراب‌امتحان به تفکیک گروه در جدول ۲ آمده است. چنانکه مشاهده می‌شود، میانگین اضطراب‌امتحان گروه آزمایش در پیش‌آزمون (۵۶/۷۶) و پس‌آزمون (۵۲/۳۶) اختلاف زیادی با هم دارند، حال آنکه این اختلاف در پیش‌آزمون (۵۴/۰۴) و پس‌آزمون (۵۳/۷۲) گروه کنترل جزئی است.

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	SD	M	SD	M
آزمایش	۹/۰۱	۵۶/۷۶	۹/۷۸	۵۲/۳۶
کنترل	۷/۱۷	۵۴/۰۴	۷/۲۱	۵۳/۷۲

جدول ۲. میانگین و انحراف‌معیار نمره‌های اضطراب‌امتحان آزمودنی‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه‌ها

برای بررسی تفاوت نمره‌های آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل از تحلیل کوواریانس استفاده شد تا اثر پیش‌آزمون بر نمرات پس‌آزمون برداشته شود. در ابتدا پیش از اجرای تحلیل کوواریانس پیش‌فرض‌های این آزمون بررسی شد. در این تحلیل همگونی واریانس با آزمون لون انجام شد و برای اضطراب‌امتحان ($F=۰/۳۴$ ، $P=۰/۴۶$) و جنسیت ($F=۰/۱۵$ ، $P=۰/۶۴$) معنادار بدست نیامد. همگونی شیب رگرسیون برای اضطراب‌امتحان ($F=۰/۷۴$ ، $P=۰/۳۸$) و جنسیت ($F=۰/۲۶$ ، $P=۰/۷۰$) نیز معنادار نبود که با توجه به عدم معناداری پیش‌فرض‌ها، همگونی میان دو گروه معلوم شد.

همچنین نتایج بررسی طبیعی بودن توزیع با استفاده از آزمون کالموگروف-اسیمرنوف نیز نشان داد که فرض طبیعی بودن توزیع نمره‌های متغیرها برقرار است. برای آزمون اثر مداخله (آوای قرآن کریم) بر اضطراب امتحان، اثر پیش‌آزمون به عنوان عامل مؤثر تعدیل شد و نتایج نشان داد که اثر گروه یا مداخله بر اضطراب امتحان ($F=۳۲/۴۹۲$, $P=۰/۰۰۱$) معنادار بوده است (جدول ۳). بنابراین، با ملاحظه میانگین‌های دو گروه (جدول ۲) می‌توان نتیجه گرفت، آوای قرآن کریم توانسته است اضطراب امتحان دانش‌آموزان را کاهش دهد.

منبع	مجموع مجذورها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	مقدار F	سطح معناداری	ضریب اتا
پیش- آزمون	۳۳۰۴/۳۷۶	۱	۳۳۰۴/۳۷۶	۶۳۰/۲۳۷	۰/۰۰۱	۰/۹۳
گروه	۲۰۷/۰۵۷	۱	۲۰۷/۰۵۷	۳۲/۴۹۲	۰/۰۰۱	۰/۴۵
خطا	۲۴۶/۴۲۴	۴۷	۵/۲۴۳			

جدول ۳. خلاصه تحلیل کوواریانس تأثیر آوای قرآن کریم بر کاهش اضطراب پیش از امتحان دانش‌آموزان

در جدول ۴، میانگین و انحراف معیار نمره‌های اضطراب امتحان آزمودنی‌های گروه آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک جنسیت آمده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود با مقایسه میانگین‌های پسران و دختران در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، می‌توان پی برد که بیشترین تأثیر آوای قرآن کریم مویوط به آزمودنی‌های دختر است.

جنسیت	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	SD	M	SD	M
پسر	۹/۷۶	۵۵/۸۳	۱۱/۴۴	۵۳/۶۶
دختر	۸/۵۴	۵۷/۶۱	۸/۲۶	۵۱/۱۵

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار نمره‌های اضطراب امتحان آزمودنی‌های گروه آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک جنسیت.

برای بررسی فرضیه دوم پژوهش مجدداً تحلیل کوواریانس گرفته شد. همان‌طور در جدول ۵ مشاهده می‌شود با کنترل اثر پیش‌آزمون، میان اثربخشی آوای قرآن‌کریم بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر و دختر تفاوت معناداری وجود دارد ($F=33/220$, $P=0/001$). به دیگر سخن، میزان تأثیر آوای قرآن‌کریم بر کاهش اضطراب پیش از امتحان دانش‌آموزان دختر، با ملاحظه میانگین‌های دو گروه (جدول ۵) به طور معناداری بیشتر از دانش‌آموزان پسر است.

منبع	مجموع مجذور ها	درجه آزادی	میانگین مجذور ها	مقدار F	سطح معناداری	ضریب اتا
پیش-آزمون	۲۱۸۰/۹۵۷	۱	۲۱۸۰/۹۵۷	۶۰۴/۲۷۸	۰/۰۰۱	۰/۹۶
گروه	۱۱۹/۸۹۸	۱	۱۱۹/۸۹۸	۳۳/۲۲۰	۰/۰۰۱	۰/۶۰
خطا	۷۹/۴۰۲	۲۲	۳/۶۰۹			

جدول ۵. خلاصه تحلیل کوواریانس تأثیر آوای قرآن‌کریم بر کاهش اضطراب پیش از امتحان بر اساس جنسیت

بحث و نتیجه‌گیری

چنانکه مشاهده شد، نتایج تحقیق حاضر نشان داد که آوای قرآن‌کریم به‌طور معناداری باعث کاهش اضطراب پیش از امتحان دانش‌آموزان شد ($P=0/001$) که با یافته‌های پژوهش انصاری جابری و همکاران (۱۳۸۴)، مبنی بر تأثیر آوای قرآن‌کریم بر کاهش افسردگی بیماران اعصاب و روان؛ پژوهش نیک‌بخت نصرآبادی و همکاران (۱۳۸۳)، مبنی بر تأثیر تکرار آذکار بر کاهش اضطراب بیماران پیش از عمل جراحی؛ پژوهش کاظمی و همکاران (۱۳۸۲)، مبنی بر اثربخشی آوای قرآن‌کریم بر بهداشت روان دانشجویان علوم پزشکی و پژوهش میرباقر آجرپز و رنجبر (۱۳۸۹)، مبنی بر تأثیر آوای قرآن‌کریم بر کاهش اضطراب مادران پیش از عمل جراحی سزارین، همخوانی و مطابقت دارد.

در ارتباط با این یافته، آیه قرآنی «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آگاه باشید که تنها با یاد خدا دلها آرام می‌گیرد (رعد، ۲۸)» را می‌توان بهترین و قوی‌ترین تبیین علمی دانست. در این آیه، قرآن کریم در میان امواج نگرانی‌ها و اضطراب‌ها، امید به خدا و ذکر او را به عنوان برترین داروی آرام‌بخش و شفادهنده قلب‌ها معرفی می‌کند و پروردگار آن را از خواص ایمان و از نعمت‌های بزرگ خود شمرده است. در این میان آوای دلنشین قرآن کریم را می‌توان به عنوان یک نوع موسیقی عرفانی دانست که با آهنگ و ملودی خاص و دلنشین خود باعث تسهیل و تقویت رابطه معنوی و قلبی با خداوند می‌شود و قلب و روح انسان را به ذات خداوند متوجه می‌سازد. موسیقی عرفانی می‌تواند ایجاد خلسه و از خود بیخودی کند و یگانگی با عالم لایتناهی و اتصال به انرژی واحد خداوند را قوت بخشد (زاده محمدی، ۱۳۸۸، ص ۱۴۶). از طرفی، موسیقی و آوای عرفانی قرآن کریم با تحکیم و تقویت ارتباط معنوی انسان مؤمن با خدای خویش، او را در مسیر توکل و توسل به خداوند قرار می‌دهد. انسان وقتی به خداوند توکل کند و صلاح‌دید خداوند را در ارتباط با خویش، حق و به صلاح واقعی خود ببیند، دیگر اضطراب و نگرانی نخواهد داشت. او می‌داند که خداوند خیر و صلاح او را می‌خواهد و بیش از هر کس دیگری به خیر و صلاح او آگاهی دارد (پاکزاد، ۱۳۸۹).

نتایج تحلیل کوواریانس پژوهش حاضر نشان داد که میزان اثربخشی آوای قرآن کریم بر کاهش اضطراب پیش از امتحان دانش‌آموزان دختر به طور معناداری بیشتر از دانش‌آموزان پسر است ($P=0/001$). علت مشاهده این یافته را می‌توان به باورهای مذهبی قوی‌تر در دختران نسبت داد. نتایج پژوهش‌های مختلف (صادقی و همکاران، ۱۳۸۹؛ نوابخش و همکاران، ۱۳۸۸؛ زکوری و همکاران، ۱۳۸۷؛ ظهور و توکلی، ۱۳۸۲؛ فرارو و کلی-مور^۱، ۲۰۰۰؛ فرانسیس، ۱۹۹۷) نشان دادند که باورهای مذهبی در دختران بیشتر از پسران است. بنابراین، طبیعی است که آوای ملکوتی و آرامبخش قرآن کریم بر روح و روان گروه اخیر، بواسطه داشتن ایمان و اعتقادات مذهبی عمیق‌تر، تأثیر و نفوذپذیری بیشتری داشته باشد و با بیدار کردن حس توکل و توسل باعث کاهش فشار روانی و اضطراب ناشی از امتحان شود.

1. Ferraro, K.F., & Kelly-Moore, J.A.

اضطراب امتحان با کاهش دادن عملکرد فرد مانع بروز میزان واقعی یادگیری دانش‌آموزان در آزمون می‌شود. بنابراین برای تحقق و دستیابی به عدالت آموزشی و ارزشیابی واقعی از آموخته‌های دانش‌آموزان باید از تأثیرگذاری عوامل مخمل از جمله اضطراب در عملکرد دانش‌آموزان در آزمون جلوگیری شود. بنابراین، با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر و نیز فرهنگ دینی و مذهبی کشورمان پیشنهاد می‌شود تا با پخش آوای آرامبخش و ملکوتی قرآن کریم پیش از شروع آزمون، شاهد تحقق هر چه بیشتر این مهم باشیم.

انتخاب آزمودنی‌ها از چهار مدرسه متفاوت، به دلیل همسان نبودن کامل آزمودنی‌ها (با وجود تمهیداتی که در این ارتباط در پژوهش حاضر انجام شده است)، لزوم احتیاط در تعمیم و تفسیر نتایج را مطرح می‌سازد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود تحقیقات آتی با انتخاب و گمارش کاملاً تصادفی آزمودنی‌ها از سوی محقق، به بررسی دقیق‌تر فرضیه‌های پژوهش حاضر پردازند.

منابع

قرآن کریم.

- ابوالقاسمی، عباس؛ اسدی‌مقدم، عزیزه؛ نجاریان، بهمن؛ شکرکن، حسین (۱۳۷۵)، «ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان پایه سوم راهنمایی اهواز»، فصلنامه روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران. دوره سوم، س ۴، ش ۳ و ۴، ص ۷۶-۶۱.
- انصاری جابری، علی؛ نگاهبان‌بنایی، طیبه؛ صیادی‌اناری، احمدرضا (۱۳۸۴)، «تأثیر آوای قرآن کریم بر افسردگی بیماران بستری در بخش اعصاب و روان بیمارستان مرادی رفسنجان»، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، دوره دهم، ص ۴۲-۴۸.
- پاکزاد، عبدالعلی (۱۳۸۹)، «مهارت تحمل فقدان (مرگ) عزیزان در قرآن»، فصلنامه معرفت، س ۱۹، ش ۱۵۲، ص ۱۵۲-۹۱.
- پهلوانی، هاجر؛ دولتشاهی، بهروز؛ واعظی، سید احمد (۱۳۷۶)، «بررسی رابطه بین بکارگیری مقابله‌های مذهبی و سلامت روان»، اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران: دانشگاه علم و صنعت.
- جلیلوند، محمدامین (۱۳۸۳)، «بررسی رابطه سلامت روان و پابندی به تعییدات دینی (نماز) در دانشجویان»، دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، تهران: دانشگاه تربیت مدرس.
- حسین‌زاده، محمدعلی (۱۳۸۳)، موسیقی از دیدگاه اسلام. تهران: انتشارات زعیم.
- حیدری، علیرضا؛ احتشام‌زاده، پروین؛ حلاجانی، فاطمه (۱۳۸۸)، «رابطه تنظیم هیجانی، فراشناخت و خوش‌بینی با اضطراب امتحان دانشجویان»، یافته‌های نو در روان‌شناسی، دوره هفتم، ش ۴، ص ۲۱-۴۶.
- دلاور، علی (۱۳۸۸)، مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران: انتشارات رشد.
- زاده‌محمدی، علی (۱۳۸۸)، کاربردهای موسیقی درمانی در روان‌پزشکی، پزشکی و روان‌شناسی. تهران: انتشارات اسرار دانش.
- زکوری، علی‌اصغر؛ حسینی، سید حمزه؛ آزادبخت، محمد (۱۳۸۷)، «بررسی نگرش مذهبی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران در سال تحصیلی ۱۳۸۱-۸۲»، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره هجدهم، ش ۶۶، ص ۸۸-۹۲.
- صادقی، محمدرضا؛ باقرزاده‌دلدار، رحیم؛ حق‌شناس، محمدرضا (۱۳۸۹)، «وضعیت نگرش مذهبی و سلامت روان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران»، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره بیستم، ش ۷۵، ص ۷۱-۷۵.

- ظه‌ور، علیرضا؛ توکلی، علی (۱۳۸۲)، «ارزیابی نگرش مذهبی دانشجویان دانشگاه شهید - باهنر کرمان»، فصلنامه اصول بهداشت روانی، س ۵، ش ۱۷ و ۱۸، ص ۱۴-۲۰.
- غباری بناب، باقر؛ متولی پور، عباس؛ حکیمی راد، الهام؛ حبیبی عسگرآباد، مجتبی (۱۳۸۸)، «رابطه اضطراب و افسردگی با میزان معنویت در دانشجویان دانشگاه تهران»، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، س ۳، ش ۲، ص ۱۱۰-۱۲۳.
- قاسم‌زاده، فریدون (۱۳۷۶)، استرس، تهران: انتشارات پزشک.
- قدرتی، فاطمه؛ رحیمیان، سعیدی (۱۳۸۸)، «بررسی تأثیرات موسیقی بر انسان با رویکرد فلسفی»، اندیشه نوین دینی، س ۵، ش ۱۸، ص ۵۳-۸۰.
- کاظمی، مجید؛ انصاری، علی؛ توکلی، محمدالله؛ کریمی، سیما (۱۳۸۲)، «اثر بخشی آوای قرآن کریم بر بهداشت روان دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان»، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، س ۳، ش ۱، ص ۹-۲۷.
- مختاری پور، مرضیه؛ گودرزی، زهره؛ سیادت، علی؛ کیوان آرا، محمود (۱۳۸۶)، «رابطه بین متغیرهای جمعیت‌شناختی با اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان»، تحقیقات علوم رفتاری، دوره پنجم، ش ۲، ۱۱۲-۱۰۷.
- مشکین فام، بتول؛ خالقیان، ام‌البنین (۱۳۸۶)، «موسیقی الفاظ قرآن و اثر آن بر معنابخشی واژگان»، دوفصلنامه تحقیقات علوم قرآن و حدیث، س ۴، ش ۱، ص ۲۷-۵۴.
- موسوی، معصومه؛ حق‌شناس، حسن؛ علیشاهی، محمدجواد؛ نجمی، سید بدرالدین (۱۳۸۷)، «اضطراب امتحان و برخی از عوامل فردی - اجتماعی مرتبط با آن در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران»، تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۶، شماره ۱، ص ۵۴-۳۰.
- مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ ابولقاسمی، عباس؛ نجاریان، بهمن؛ شکرکن، حسین (۱۳۷۹)، «بررسی میزان همه‌گیرشناسی اضطراب امتحان و رابطه خودکارآمدی و جایگاه مهار با آن با توجه به متغیر هوش»، مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران، دوره سوم، س ۷، ش ۱ و ۲، ص ۵۵-۷۲.
- _____؛ کاظمیان مقدم، کبری (۱۳۸۶)، «بررسی اثربخشی حساسیت‌زدایی منظم بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی»، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، دوره دوم، ش ۵، ص ۳۴-۶۲.
- میرباقر آجرپز، ندا؛ رنجبر، نرگس (۱۳۸۹)، «تأثیر آوای قرآن کریم بر میزان اضطراب مادران قبل از عمل سزارین: کارآزمایی بالینی تصادفی شده»، مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، دوره چهارم، ش ۱، ص ۱۵-۱۹.

نوابخش، مهرداد؛ پوریوسفی، حمید؛ میرآخورلی، مژگان (۱۳۸۸)، «بررسی میزان پابندی مذهبی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار»، پژوهش‌نامه علوم اجتماعی، س ۳، ش ۳.

نیکبخت نصرآبادی، علیرضا؛ تقوی لاریجانی، ترانه؛ محمودی، محمود؛ تقیلی، فاطمه (۱۳۸۳)، «بررسی مقایسه‌ای تأثیر دو روش آرام‌سازی بنسون و تکرار آذکار مستحبی بر وضعیت اضطراب بیماران قبل از اعمال جراحی شکم»، فصلنامه حیات، س ۱۰، ش ۲۳، ص ۲۹-۳۷.

- Ferrando, P., & Varea, M. (1999). *A Psychometric Study of the Test Anxiety Scale for Children in the Spanish Sample*. *Personality and Individual Differences*, Vol, 27 (1), 37-44.
- Ferraro, K. F., & Kelly-Moore, J. A. (2000). *Religious Consolation Among Men and Women: Do Health Problems Spare Seeking?* *Journal for The Scientific Study of Religion*, 39, 220-234.
- Francis, L.J. (1997). *The Psychology of Gender Differences in Religion: A Review of Empirical Research*. *Religion*, 27, 81-96.
- _____, Robbins, M., Lewis, C. A., Quigley, C. F., & Wheeler, C. (2003). *Religiosity and General Health Among Undergraduate Students: A Response to O'Connor*. *personality and Individual Difference*; 37(3): 485-94.
- Hills, J., Paice, J. A., Cameron, J. R., & Shot, S. (2005). *Spirituality and Distress In Palliative Care Consultation*. *Journal of Palliative Medicine*, 8(4), 782-788.
- MacDonald, A. (2001). *The Prevalence and Effects of Test Anxiety in School Children*. *Educational Psychology*; 21(1): 89-101.
- Maselko, J., & Kubzansky, L. D. (2006), *Gender Differences in Religious Practices, Spiritual Experiences and Health: Results from The Us General Social Survey*. *Social Science & Medicine*, 62, 2848-2860.
- Park, C., Cohen, L., & Harb, L. (1990). *Intrinsic Religiousness and Religious Coping as Life Stress Moderators for Catholics Versus Protestants*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (3), 562-574.

- Parks-Stamm, E. J., Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2010). *Implementation Intentions and Test Anxiety: Shielding Academic Performance From Distraction*. *Learning and Individual Differences*, 20, 30-33.
- Sorajakool, S., Aja, V., Chilson, B., Ramirez-Johnson, J., & Earll, A. (2008). *Disconnection, Depression and Spirituality: A Study of the Role of Spirituality and Meaning in The Lives of Individuals With Sever Depression*. *Pastoral Psychology*, 56, 521-532.