

## تأثیر نغمه های قرآنی برافزایش سلامت عمومی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر بیرجند

مریم دلاکه<sup>۱</sup> ، اسدالله زنگویی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فردوس

<sup>۲</sup> عضو هیات علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فردوس

نام نویسنده مسئول:

مریم دلاکه

### چکیده

**زمینه و هدف:** قرآن گنجینه و منبع غنی و پایان ناپذیر و سرمایه‌ی بی‌همتای دانش که از غیب و شهود همه را در برداشته و چیزی در آن از قلم نیفتاده است. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر نغمه های قرآنی برافزایش سلامت عمومی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر بیرجند انجام پذیرفت.  
**روش:** پژوهش حاضر در قالب یک پژوهش نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل ، با جامعه آماری پژوهش حاضر دختران دوره اول متوسطه شهر بیرجند که در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶ مشغول به تحصیل داشتند، بود. از بین جامعه آماری یادشده تعداد ۵۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش (۲۵ نفر) و گروه گواه (۲۵ نفر)، منتسب شد. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (۱۹۷۲) بود. پس از اجرای پیش‌آزمون در هر دو گروه، گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در طی بازه زمانی دوماهه مورد آموزش نغمه‌های قرآنی قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس انجام شد.  
**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که آموزش نغمه‌های قرآنی باعث افزایش سلامت عمومی دانش‌آموزان شده است.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به اثربخشی نغمه‌های قرآنی بر افزایش سلامت عمومی دانش آموزان پیشنهاد می‌شود استفاده بیشتر از نغمه‌های قرآنی در مدارس مدنظر قرار گیرد.

**واژگان کلیدی:** نغمه‌های قرآنی، سلامت عمومی، صوت قرآن.

## مقدمه

موازن و قوانین اخلاقی که در تعیین نوع رفتار و کردار اجتماعی افراد نقش بزرگی دارند بر پایه معتقدات و دستورات دینی استوارند. بدین ترتیب که در تمام شئون زندگی دخالت داشته و از عوامل مؤثر در رشد شخصیت و بهبود فرایند زندگی و در بطن آن روابط فردی و اجتماعی محسوب می‌شود از این رو دین می‌تواند اهمی باشد برای رفع نواقص شخصیتی، بهبود روابط اجتماعی. اصلاح روش زندگی و به عبارتی دین عاملی است مهم برای حفظ و ارتقای سطح زندگی جسمانی، روانی، روحی، فردی و اجتماعی [۱].

امروزه علی‌رغم بهبود تکنولوژی، به علت ایجاد و تعمیق شکاف بین خود واقعی انسان‌ها و خود پذیرفته شده و مجازی که دنیای امروز پیشنهاد می‌کند و به علت دور شدن انسان از پروردگار و خالق خود روزبه‌روز برگرفتاری‌ها و ناراضی‌های روحی و روانی او افزوده می‌شود و تلاش‌های خیرخواهانه برای بهبود این وضعیت کمتر به نتیجه می‌رسد.

بدون تأمل می‌توان گفت با آموختن ویژگی‌های سلامت روانی بهتر می‌توان به روح و روان متعادل و شاد دست یافت. سلامت روانی در بسیاری از موارد مانند سلامت جسمی است و باید به آن توجه کافی داشت. بسیاری از مردم برخی اوقات احساس افسردگی می‌کنند همان‌طور که بسیاری از آن‌ها دچار سرماخوردگی می‌شوند. از همین رو، نمی‌توان از همه ناراحتی‌های روحی جلوگیری کرد، همان‌طور که از بروز همه بیماری‌های جسمی نیز نمی‌توان ایمن بود [۲]. سلامت روانی و جسمی هر دو برای خوشبختی انسان ضروری‌اند. رسیدن به سلامت روانی به هیچ وجه تصادفی نیست، نیل به این هدف با صرف زمان و زحمت محقق می‌شود.

بر اساس مطالعات و پژوهش‌های متعددی که در حیطه‌ی سلامت عمومی انجام شده است، امروزه این موضوع، مورد توافق است که هیجانات مثبت، می‌توانند نقش مهمی در سلامت عمومی افراد داشته باشند. بنابراین به نظر می‌رسد در برنامه‌های مداخله‌ای یا پیشگیرانه به منظور بهبود یا حفظ سلامت روان، ضرورت دارد که عوامل مؤثر در تجربه‌ی پایدار هیجانات مثبت، شناخته شود. مطالعات و پژوهش‌های مختلف انجام شده در حیطه‌ی روانشناسی مذهب و معنویت، نشان داده‌اند که این دو مؤلفه می‌توانند تأثیرات قابل توجهی بر تجربه‌ی بادوام و باثبات هیجانات مثبت داشته باشند. بنابراین به نظر می‌رسد که تأکید بر باورها و عقاید مذهبی، در جریان مداخلاتی که ظرفیت خوبی برای ارتقاء هیجانات مثبت دارند، می‌تواند تأثیر مطلوبی بر حفظ و ارتقاء سلامت عمومی داشته باشد. روان‌نمایشگری یکی از مناسب‌ترین مداخلات برای تحقق این هدف محسوب می‌شود، اما باین‌حال، هنوز یکپارچه‌سازی عقاید معنوی و مذهبی در جریان اجرای مداخلات مبتنی بر روان‌نمایشگری، مورد بررسی‌های علمی قرار نگرفته است [۳].

با توجه به مطالب گفته شده و عدم انجام پژوهشی در زمینه اثربخشی آموزش نغمه‌های قرآنی، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر نغمه‌های قرآنی بر افزایش سلامت عمومی دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر بیرجند انجام شد.

## پیشینه تحقیق

همچنین نتایج پژوهش محمودیان (۱۳۸۶) در زمینه «بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های قرآنی بر افسردگی، پذیرش اجتماعی و عملکرد تحصیلی فراگیران» نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی بر هر سه متغیر وابسته پژوهشی تأثیر داشته و موجب بهبود افسردگی، پذیرش اجتماعی و بالا رفتن عملکرد تحصیلی افراد می‌شود [۴].

رضایی، ملک‌پور و عریضی (۱۳۸۷)، در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی قرآنی بر میزان استرس و شیوه‌های مقابله با استرس نوجوانان پرداختند. نتایج تحلیل داده‌ها حاکی از این بود که آموزش مهارت‌های زندگی، موجب کاهش معنادار در میانگین نمرات استرس گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل گردید. همچنین این آموزش موجب افزایش معنادار در میانگین نمرات شیوه مقابله مسئله مدار و کاهش معنادار در میانگین نمرات شیوه مقابله هیجان مدار گروه آزمایش نسیت به گروه کنترل گردید.

یافته‌های فیروزی، امینی، اصغری و مقیمی (۱۳۹۲) نشان داد که پایبندی به اصول مذهبی می‌تواند از عوامل مثبت تأثیرگذار بر جنبه‌های مختلف روانی و جسمانی دانش‌آموزان باشد.

نتایج پژوهش محمودی (۱۳۹۰)، نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی بر پذیرش اجتماعی و تأیید خویشتن دانشجویان تأثیرگذار است [۵].

یافته‌های پژوهش مک ایون<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) و والْت<sup>۲</sup> (۲۰۱۳) نشان داده‌اند که افرادی که از گرایش‌های معنوی برخوردارند، هنگام رویارویی با آسیب، پاسخ‌های بهتری به وضعیتی که دون آن هستند می‌دهند، موقعیت تولیدکننده فشار را بهتر اداره می‌کنند و از سلامتی بهتری برخوردارند.

<sup>1</sup>.Mc Evan

<sup>2</sup>.Walt

## روش پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به اهداف و نیز نوع مداخلات به عمل آمده از طرح‌های نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه گواه بود. در ادامه دیاگرام طرح پژوهش حاضر نیز ارائه شده است.

جامعه آماری پژوهش حاضر دختران دوره اول متوسطه شهر بیرجند که در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ مشغول به تحصیل داشتند، بود. که بر اساس آمار ارائه شده از سوی معاونت آموزشی اداره آموزش و پرورش شهر بیرجند تعداد کل دانش‌آموزان دختر مقطع اول متوسطه شهر بیرجند ۴۳۲۰ نفر می‌باشد.

از بین جامعه آماری یادشده تعداد ۵۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس (دبیرستان حضرت زینب (س) انتخاب و در دو گروه آزمایش (۲۵ نفر) و گروه گواه (۲۵ نفر)، منتسب شد.

ابزار مورد استفاده در این تحقیق پرسشنامه سلامت عمومی توسط گلدبرگ<sup>۳</sup> (۱۹۷۲) ساخته شده است. این پرسشنامه مبتنی بر روش خود گزارش دهی است که با هدف ردیابی کسانی که دارای اختلال روانی هستند مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این پژوهش از فرم ۲۸ سؤالی آن استفاده شد. نمره‌گذاری آن با استفاده از مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای (۰=اصلاً الی ۳- به مراتب بیشتر از حد معمول)، صورت می‌گیرد. در مطالعه نوربالا و همکاران (۲۰۰۴)، روایی این پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت و ثبات درونی نسخه فارسی GHQ را بالای ۰/۸۳ ذکر کرده است (سیاح، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ برای این پرسشنامه گزارش شد.

برنامه مداخله به این صورت می‌باشد که پس از اجرای پیش‌آزمون در هر دو گروه، گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در طی بازه زمانی دوماهه (نیمه فروردین تا نیمه خرداد ۹۶) مورد آموزش نغمه‌های قرآنی قرار گرفتند. با توجه به عنوان موضوع می‌توان این‌طور تبیین کرد که بیشتر محتوای آموزشی در جلسات مداخله بر اساس مفاهیم قرآنی بود و با توجه به اینکه در ایران تنها یک پژوهش توسط بارانی (۱۳۹۵)؛ محمودی (۱۳۹۰)، در زمینه آموزش مهارت‌های مرتبط با آموزش قرآن انجام شده است، عناوین جلسات درمانی آموزش مهارت‌های زندگی قرآنی بر اساس پژوهش بارانی (۱۳۹۵)؛ محمودی (۱۳۹۰) و کتاب مهارت‌های زندگی در قرآن کامرانیان (۱۳۸۹)، به صورت زیر بود [۶]

### جدول ۱-۳. عناوین جلسات آموزشی نغمه‌های قرآنی

جلسه	محتوای آموزشی
اول	معارفه و بیان اهداف و اجرایی‌پیش‌آزمون
دوم	توضیح نغمه‌های قرآنی، آموزش و پخش آیات ۱ تا ۵ سوره "ق" با نغمه‌ی بیات با صدای استاد مصطفی اسماعیل
سوم	پخش آیات ۱ تا ۵ با نغمه‌ی بیات مصطفی اسماعیل و تمرین تکرار توسط قرآن آموزان
چهارم	تلاوت آیات ۱ تا ۵ سوره "ق" با نغمه بیات توسط قرآن آموزان + تمرین ۵ آیه دیگر از همان سوره با نغمه بیات استاد مصطفی اسماعیل
پنجم	تلاوت نغمه بیات توسط قرآن آموزان در آیات متعدد سوره "ق" + آموزش، پخش و تمرین آیات ۱ تا ۵ سوره "ق" با نغمه صبا استاد مصطفی اسماعیل
ششم	تلاوت نغمه صبا در آیات ۱ تا ۵ سوره "ق" و نغمه بیات در آیات متعدد سوره "ق" و "حجرات"
هفتم	تلاوت نغمه بیات و صبا در آیات متعدد سوره "ق" و "حجرات" + آموزش، پخش و تمرین آیات ۱ تا ۵ سوره "ق" با نغمه نه‌اوند استاد مصطفی اسماعیل
هشتم	تلاوت آیات ۱ تا ۵ سوره "ق" با نغمه نه‌اوند توسط قرآن آموزان + تلاوت نغمه بیات و صبا در آیات متعدد قرآن
نهم	گوش کردن و تلاوت سه نغمه در آیات سوره "ق"، "حجرات" و سوره‌های دیگر
دهم	جمع‌بندی کلی و اجرایی‌پس‌آزمون

## نتایج و یافته‌ها

داده‌های به دست آمده در این تحقیق در دو قسمت آمار توصیفی و استنباطی و با کمک آزمون‌های آماری مناسب تجزیه و تحلیل شد. در بخش توصیفی از جداول و نمودارهای توزیع فراوانی و انحراف معیار و میانگین و در بخش آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس استفاده

شد؛ که تمامی این امور توسط نرم افزار SPSS ۲۱ انجام پذیرفت. در جدول (۱) توزیع فراوانی متغیر وضعیت گروهی ارایه شده است. بر اساس جدول ۵۰ درصد آزمودنی ها در گروه آزمایش و ۵۰ درصد در گروه کنترل قرار گرفتند.

جدول ۱. توزیع فراوانی آزمودنی ها به تفکیک وضعیت گروه ها

گروه	فراوانی	درصد	درصد تراکمی
آزمایش	۲۵	۵۰	٪ ۵۰
کنترل	۲۵	۵۰	٪ ۱۰۰
کل	۵۰	۱۰۰	.....

در جدول (۲)، تعداد آزمودنی ها به تفکیک پایه ها به صورت جداگانه آمده است.

جدول ۲. توزیع فراوانی آزمودنی ها به تفکیک وضعیت گروه ها

پایه تحصیلی	فراوانی	درصد	درصد تراکمی
هفتم	۱۶	۳۲	٪ ۳۲
هشتم	۲۳	۴۶	٪ ۷۸
نهم	۱۱	۲۲	٪ ۱۰۰
کل	۵۰	۱۰۰	

همانطور که در جدول (۲) مشاهده می شود، از تعداد کل ۵۰ آزمودنی، بیشترین تعداد (۲۳ نفر)، یعنی ۴۶ درصد از پایه هشتم، ۱۶ نفر (۳۲ درصد)، از پایه هفتم و ۱۱ نفر نیز از پایه نهم بودند.

قبل از تحلیل داده های پژوهش مفروضه های زیربنایی تحلیل مورد بررسی قرار گرفت. از مهم ترین این مفروضه ها مفروضه نرمال بودن است. برای بررسی مفروضه نرمال بودن داده های توزیع روش شاپیرو-ویلک استفاده شد. آماره شاپیرو ویلک برای تمامی متغیرها محاسبه شد.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد سلامت عمومی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر آزمون	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
سلامت عمومی پیش آزمون	آزمایش	۲۵	۴۶/۴۴	۸/۰۶
	کنترل	۲۵	۴۶/۶۸	۹/۶۲
سلامت عمومی پس آزمون	آزمایش	۲۵	۵۰/۵۶	۷/۶۴
	کنترل	۲۵	۴۶/۵۲	۸/۰۴

همانطور که نتایج نشان می دهد نمره سلامت عمومی در پس آزمون در گروه آزمایش افزایش بیشتری داشته است.

جدول شماره ۴. نتیجه آزمون شاپیرو ویلک برای متغیر سلامت عمومی در دانش آموزان گروه کنترل و آزمایش

متغیر آزمون	گروه	آماره	آزمون شاپیرو ویلک برای نرمال بودن
سلامت عمومی	کنترل	۰/۹۶۴	سطح معنی داری (p)
	آزمایش	۰/۹۸۵	۰/۳۴

همانطور که جدول فوق نشان می دهد، سطح معناداری برای متغیر سلامت عمومی در گروه کنترل و آزمایش بیشتر از ۰/۰۱ بود و نتیجه می گیریم متغیرهای مذکور از توزیع نرمال برخوردار می باشند.

در این بخش فرضیه های پژوهش با استفاده از آزمون های آمار استنباطی مورد بررسی قرار گرفته است. قبل از آزمون فرضیه ها پیش شرط های آزمون تحلیل کواریانس، مبنی بر تساوی واریانس ها و یکسانی شیب خط رگرسیون مورد بررسی قرار گرفته است.

نتایج بررسی پیش فرض‌های آماری نشان داد که پیش شرط تساوی واریانس‌ها (با استفاده از آزمون لوین) و آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون برای گروه‌های آزمایش و کنترل یکسان است (تعامل بین شرایط آزمایشی و متغیر هم‌پراش معنی دار نیست) و استفاده از تحلیل کواریانس بلا مانع است ( $P > 0/05$ ).

#### جدول ۵. پیش شرط تساوی واریانس‌ها (با استفاده از آزمون لوین)

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
سلامت عمومی	۰/۳۲۵	۱	۴۸	۰/۵۷۱

همانطور که در جدول ۵ نشان داده شده است، نتایج آزمون لوین معنادار نمی‌باشد. از این رو فرض صفر ما مبنی بر همگنی واریانس متغیرها مورد تأیید قرار می‌گیرد. بدین ترتیب نتیجه می‌شود که مفروضه همگنی واریانس‌ها، برقرار می‌باشد.

#### جدول ۶. آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون برای گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	F	سطح معنی داری
گروه-پیش آزمون (سلامت عمومی)	۲۰۴۵/۴۱۲	۲	۱/۰۳۲	۰/۱۴۴

همانطور که در جدول ۶ نیز نشان داده شده است، نتایج آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون معنادار نمی‌باشد. از این رو فرض صفر ما مبنی بر یکسانی شیب خط رگرسیون برای گروه‌های آزمایش و کنترل مورد تأیید قرار می‌گیرد. بدین ترتیب نتیجه می‌شود که مفروضه یکسانی شیب خط رگرسیون، برقرار می‌باشد.

فرضیه اصلی: نغمه‌های قرآنی بر افزایش سلامت عمومی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر بیرجند مؤثر است.

#### جدول ۷. خلاصه تحلیل کواریانس برای تعیین اثر بخشی نغمه‌های قرآنی بر سلامت عمومی با کنترل نمره سلامت عمومی پیش آزمون

منابع تغییرات	SS	Df	MS	F	P	$\eta^2$
نمره‌های سلامت عمومی پیش آزمون	۱۸۶۶/۸۴۲	۲	۱۸۶۶/۸۴۲	۸۰/۳۸۲	۰/۰۰۱	۰/۲۱
اثر اصلی (آموزش)	۲۲۱/۳۶۵	۱	۲۲۱/۳۶۵	۹/۵۳۱	۰/۰۰۳	۰/۴۶
خطای باقی مانده	۱۰۹۱/۵۵۸	۴۷	۲۳/۲۲۵			

نتایج تحلیل کواریانس نشان می‌دهد که با حذف اثر نمره‌های سلامت عمومی پیش آزمون به عنوان متغیر همپراش اثر اصلی متغیر آموزش بر نمره‌های سلامت عمومی پس آزمون معنی دار است. به عبارت دیگر تفاوت مشاهده شده بین میانگین‌های نمرات سلامت عمومی شرکت کنندگان گروه آزمایش - کنترل بر حسب عضویت گروهی در مرحله پس آزمون با ۹۹ درصد اطمینان معنی دار می‌باشد ( $P < 0/01$ ). میزان تأثیر این مداخله ۰/۴۶ بوده است.

در جدول (۸) میانگین‌های تعدیل شده ارائه شده است یعنی اثر متغیر پیش آزمون به صورت آماری حذف شده است.

#### جدول ۸. جدول میانگین‌های تعدیل شده سلامت عمومی

گروه	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	۵۵/۵۶	۸/۰۶
کنترل	۴۶/۴۴	۷/۶۴

میانگین‌های تعدیل شده نشان می‌دهد که نمره گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در پس آزمون افزایش بیشتری داشته است و نشان دهنده بهبود سلامت عمومی دانش آموزان است.

## بحث و نتیجه گیری

نتایج تحلیل کوواریانس حاصل از فرضیه پژوهش نشان داد که تفاوت مشاهده شده بین میانگین‌های نمرات سلامت عمومی شرکت کنندگان گروه آزمایش - کنترل برحسب عضویت گروهی در مرحله پس آزمون با ۹۹ درصد اطمینان معنی دارمی باشد ( $P < 0/01$ ). و این بدین معنی بود که نغمه‌های قرآنی بر بهبود سلامت عمومی دانش‌آموزان مؤثر است و میزان تأثیر این مداخله نیز ۴۶ درصد بود. یافته‌های پژوهش حاضر همسو با نتایج پژوهش‌های ایون<sup>۴</sup> (۲۰۱۴) و والت<sup>۵</sup> (۲۰۱۳)؛ فیروزی، امینی، اصغری و مقیمی (۱۳۹۲)، قاسم‌تبار و همکاران (۱۳۹۲) [۷] و ماتسودا و اوچیماما<sup>۶</sup> (۲۰۱۲) [۸]، است که نشان دادند در مجموع معنویت و باورهای مذهبی و معنوی می‌تواند بر بهبود بهداشت روان و کاهش استرس و اضطراب فرد نقش داشته نشان داد. در تبیین نتیجه به دست آمده از پژوهش حاضر مبنی بر بهبود سلامت عمومی دانش‌آموزان در نتیجه نغمه‌های قرآنی می‌توان اینطور بیان داشت که آهنگ موزون قرآن کریم و آوای دلنشین آن به عنوان یک موسیقی عرفای دلپذیر می‌باشد و اصولاً باشکوه‌ترین بُعد اعجاز بیانی قرآن، همسازی با نغمه‌های دلنشین و آهنگ‌های وزین صوتی است. آنگاه که با صدای گرم و زیبا و آوایی نرم و فریبا دم‌ساز شود، آتش بر خرم دل می‌افکند و اختر پرفروغش، جهان و جهانیان را به سوز و گداز وا می‌دارد. قرآن کریم بیانی رسا، سبکی شیوا، آهنگی دلربا دارد که با این ویژگی به عرصه ظهور برسد و شنوندگان را از هر قبیل که باشند تحت تأثیر قرار داده، جان و هستی آنان را تسخیر کرده و در تبعه تصرف خویش درآورد [۹]. در نتیجه می‌توان این‌طور تبیین کرد نتیجه گزارش شده را که در سراسر قرآن کریم آیات فراوانی وجود دارد که حالت‌های گوناگون روان انسان را یادآور شده است و علل انحراف و بیماری‌ها و همچنین، راه‌های تهذیب، تربیت و درمان انسان را نشان داده است. آیاتی که درباره‌ی روان انسان در قرآن کریم وجود دارد، نشانه‌هایی هستند که انسان برای شناختن خود و خصلت‌های گوناگونش می‌تواند از آن‌ها راهنمایی بجوید و برای دستیابی به روشی درست به منظور تهذیب نفس خویش به وسیله‌ی آیات مزبور ارشاد گردد [۱۰].

نتایج تحلیل کوواریانس حاصل از فرضیه پژوهش نشان داد که تفاوت مشاهده شده بین میانگین‌های نمرات اضطراب شرکت کنندگان گروه آزمایش - کنترل برحسب عضویت گروهی در مرحله پس آزمون با ۹۹ درصد اطمینان معنی دارمی باشد ( $P < 0/01$ ). و این بدین معنی بود که نغمه‌های قرآنی بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان مؤثر است.

نتیجه پژوهش حاضر همسو با نتیجه پژوهش بارانی (۱۳۹۵)، حسونود عموزاده (۱۳۹۳)، [۱۱] است که نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی، موجب کاهش معنادار نمره‌های اضطراب افراد می‌شود.

نتایج پژوهش حاضر همسو با نتایج پژوهش اشرفی و منجزی (۱۳۹۲)، محمودی (۱۳۹۰)، غباری بناب (۱۳۹۲) [۱۲] و رئیسی (۱۳۸۷) است که بیانگر تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های زندگی بر ارتقای سلامت جسمی و روانی و کاهش اضطراب نوجوانان، است. در مجموع می‌توان علاوه بر پژوهش‌های اشاره شده به پژوهش‌های رضایی، ملک‌پور و عریضی (۱۳۸۷)، سوگلی و همکاران (۱۳۸۸) [۱۳]، اسمیت و گری<sup>۷</sup> (۲۰۰۵)، ماتسودا و اوچیماما<sup>۸</sup> (۲۰۰۶)، دیتز<sup>۹</sup> (۲۰۰۵)؛ اشاره کرد که نتایج این پژوهش‌ها، بیانگر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب آزمودنی‌های مختلف داشته است، و نتایج این پژوهش‌ها همسو با نتایج پژوهش حاضر می‌باشد. در تبیین نتیجه به دست آمده از پژوهش حاضر می‌توان اینگونه بیان داشت که روش‌های گوناگونی برای کاهش اضطراب می‌توان نام برد که از جمله آنها روش‌های "تن آرامی" و "موسیقی درمانی" را نام برد. بدیهی است که انتخاب یک روش درمانی بدون عارضه، کم هزینه، سالم و ساده نظیر موسیقی درمانی از ارجحیت برخوردار است. یکی از صداهاى دلنشین و جذاب، آوای عرفانی قرآن کریم است. کلام الهی با قدرت نفوذ فراوان خود، آنچنان بر روح و جسم اثر می‌نماید که گویی بعد از شنیدن آن انسان تازه متولد شده و احساس سبکی، سرزندگی و رهایی از قید و بندهای مادی می‌نماید. هراس و نگرانی را از دل می‌زداید و در فرد شنونده ایجاد آرامش می‌کند. همانگونه که در قرآن آمده "الا بذکر الله تطمئن القلوب"، ۲۶۰ بار کلمه "ذکر" آورده شده است که منظور یادآوری است. قرآن آرامش و امنیت راه، راه دستیابی به سلامت عمومی می‌داند. مطالعات انجام شده با مضمون تأثیر آوای قرآن بر اضطراب و درد بیماران تحت عمل جراحی یا آزمون‌های تشخیصی، بیانگر تأثیر مثبت آوای قرآن بر بهداشت روان و جسم می‌باشد. لذا جهت برخورداری از آثار معنوی قرآن، بهره‌گیری از این کلام الهی به عنوان یک روش تسکین‌دهنده مفید و قابل دسترسی برای کاهش اضطراب پیش از آزمون دانشجویان پیشنهاد می‌شود. چرا که نظم آهنگ وازگان قرآن، نغمه دلکش و نوایی دلپذیر می‌آورد، نوایی که احساسات آدمی را برمی‌انگیزد و دل‌ها را شیفته خود می‌کند. نوای زیبای قرآن برای هر شنونده‌ای، هرچند غیر عرب، جذاب و روح‌بخش است و این نوای زیبا و دلنشین کاهش اضطراب را به دنبال خواهد داشت و نتیجه پژوهش حاضر نیز مؤید همین نکته است.

<sup>4</sup>. Mc Evan

<sup>5</sup>.Walt

<sup>6</sup>-Matsuda & Uchiyama

<sup>7</sup>-Smite & Garrie

<sup>8</sup>-Matsuda & Uchiyama

<sup>9</sup>-Dietz

## منابع و مراجع

- [۱] بارانی، سمیه (۱۳۹۵). *اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی قرآنی بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان*. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد بیرجند.
- [۲] کاوه، محمد (۱۳۹۱). *آسیب شناسی بیماری‌های - اجتماعی، تهران: جلد اول، نشر جامعه شناسان*.
- [3] McEwan W.(2014). Spirituality in nursing: what are the issues? *Orthop Nurs*;23(5):321-6.
- [۴] محمودیان، مجید (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی قرآنی بر افسردگی، پذیرش اجتماعی و عملکرد تحصیلی فراگیران. *مجله روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید بهشتی*، ۵ (۱۷)، ۴۰-۲۱.
- [۵] محمودی، ربابه (۱۳۹۰). *بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی قرآنی بر تأیید خویشتن و پذیرش اجتماعی*. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- [۶] کامرانیان، عباسعلی (۱۳۸۹). *مهارت‌های زندگی در قرآن*. تهران: انتشارات نور قرآن و اهل بیت.
- [۷] قاسم‌تبار، سیدنبی‌الله؛ فیاض، ایراندخت؛ قاسم‌تبار، سیدعبدالله و امیدی، حامد (۱۳۹۲). تأثیر آوای قرآن کریم بر اضطراب پیش از امتحان دانش‌آموزان. *دوفصلنامه علمی - پژوهشی تربیت اسلامی*، ۸ (۱۶)، ۱۱۶-۱۰۱.
- [8] Matsuda,E & Schiyama,K. (2012).Assertion traning in inioping with menqal disorderswith psychosomatic disetre. 276-278.
- [۹] رمضان زاده، خیر النساء، میری، محمدرضا، هاشمی، سیدمحمد (۱۳۹۴). انس با قرآن و رابطه آن بهداشت روان در دانشجویان. *دین و سلامت*، ۳ (۲)، ۴۸-۴۱.
- [۱۰] کیمیایی، سیدعلی، خادمیان، حسین و فرهادی، حسن (۱۳۹۰). حفظ قرآن و تأثیر آن بر مؤلفه‌های سلامت روان. *فصلنامه علمی پژوهشی جامعه شناسی زنان*، ۲ (۴)، ۳۹-۳۰.
- [۱۱] حسونند عموزاده، مهدی (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر علائم اضطراب او شیوه‌های مقابله‌ای با استرس در نوجوانان خانواده‌های تحت پوشش سازمان بهزیستی. *فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۵ (۱)، ۳۶-۲۱.
- [۱۲] غباری بناب، باقر (۱۳۹۲). *مشاوره و روان‌درمانگری با رویکرد معنویت*. تهران: آوران.
- [۱۳] سوگلی تپه، فاطمه؛ علیلو، محمود؛ باباپور خیرالدین، جلیل و تبریزی، طوفان (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های زندگی در کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی بیماران. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۵ (۱)، ۵۶-۵۰.