

مقایسه تأثیر آوای قرآن و آوای موسیقی بر اضطراب امتحان دانشجویان

معصومه معصومی^{۱*}، مهستی گنجو^۱، زهرا اکبری^۲

۱. مربی، گروه اتاق عمل، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، ایران، بوشهر.

۲. استادیار، گروه فیزیولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، ایران، بوشهر.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۱۱/۰۱ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۰۵/۰۲

چکیده:

مقدمه: اضطراب امتحان مشکل شایعی در میان دانشجویان و دانش‌آموزان است. به کار بردن آوای موسیقی، به عنوان یکی از راهبردهای مقابله با اضطراب می‌تواند باعث پیشرفت و بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان شود. این مطالعه با هدف مقایسه تأثیر آوای قرآن و موسیقی بر اضطراب امتحان دانشجویان انجام شده است.

مواد و روش‌ها: در یک مطالعه نیمه‌تجربی با طرح دو گروهی و با روش پیش‌آزمون و پس‌آزمون، ۶۰ نفر دانشجوی نیمسال اول دانشکده پیراپزشکی بوشهر در سال ۱۳۹۱ مورد مطالعه قرار گرفتند. با روش سرشماری و به شیوه تصادفی ساده، دانشجویان به دو گروه مساوی «قرآن و موسیقی» تقسیم شدند. آزمودنی‌های گروه قرآن، آیه‌الکرسی را با ترتیل منشاوی و آزمودنی‌های گروه موسیقی، «موسیقی ملایم بی‌کلام از مجموعه سکرت گاردین» را با نوازندگی رفلولند گوش دادند. مدت زمان گوش دادن هر دو گروه ۱۵ دقیقه از طریق اسپیکر و به صورت هم‌زمان بود. هر دو گروه، پیش از آزمون و پس از آن پرسش‌نامه «حالت» اسپیل‌برگر را تکمیل کردند. نتایج به دست به وسیله تی زوجی و تی مستقل و نرم‌افزار SPSS محاسبه گردید.

یافته‌ها: میانگین اضطراب امتحان، پس از مداخله در گروه قرآن کریم و موسیقی به ترتیب $(35/27 \pm 3/41)$ و $(43/67 \pm 6/50)$ به دست آمد که این اختلاف از لحاظ آماری معنادار بود ($P < 0/05$). مقایسه بین گروهی نشان داد در گروه قرآن کریم، اضطراب امتحان نسبت به گروه موسیقی کاهش قابل توجهی داشته است و از نظر آماری این تفاوت معنادار بود ($t = 6/26, P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: گوش دادن به آوای موسیقی مانند آوای قرآن کریم، قبل از امتحان، شیوه مؤثری برای کاهش اضطراب امتحان دانشجویان است. ولی آوای قرآن کریم در کاهش اضطراب امتحان مؤثرتر از آوای موسیقی است.

کلیدواژه‌ها: اضطراب امتحان، آوای قرآن کریم، آوای موسیقی، دانشجو.

*نویسنده مسئول: E.mail: masoumy@yahoo.com

مقدمه:

است که به بهبود ناسازگاری رفتار و حالات کمک می‌کند (۵). موزیک با انحراف حواس و کاهش تمرکز فرد از محرک‌های اضطراب‌آور باعث کاهش احساس اضطراب او می‌گردد. از جمله تأثیرات سایکولوژیک موزیک ایجاد آرام‌سازی می‌باشد که باعث کاهش تعداد ضربان، کاهش تعداد تنفس و متابولیسم می‌گردد. به منظور کاهش اضطراب می‌توان از موزیک بتهوون و باخ که دارای ریتم ۶۰ ضربه در دقیقه (کندتر از ضربان قلب) است استفاده کرد. تحقیقات بسیاری در زمینه «موزیک‌درمانی» و یا سایر روش‌های آرام‌سازی انجام شده و مشخص گردیده است که مهمترین تأثیر آن کاهش اضطراب است (۶). یافته‌های تحقیقی مشخص کرده است که «

موسیقی‌درمانی» یک مداخله مؤثر و بی‌خطر برای مشکلات بر روی مشکلات از جمله کاهش استرس، تحریک‌پذیری، کاهش احساس تنهایی، بهبود خلق و تسهیل هیجان‌ها است (۷). در مطالعه دیگری که در سال ۱۹۹۸ مک کراتی و همکارانش با عنوان «تأثیر انواع مختلف موسیقی بر خلق، تنیدگی و بهداشت روان» انجام دادند نتیجه گرفتند که موسیقی منظم و آرام بیشترین تأثیر را در افزایش احساسات مثبت و کاهش احساسات منفی داشته است. همچنین به این نتیجه رسیدند که موسیقی منظم می‌تواند در درمان تنیدگی و اختلالات روانی و خلق منفی مؤثر باشد (۸). یکی از زیباترین، دلنشین‌ترین، جذاب‌ترین و طبیعی‌ترین موسیقی‌ها، موسیقی روح‌افزای ناشی از تلاوت قرآن کریم است. همچنین یکی از جوامع که عمیقاً متأثر از ارزش‌های اسلامی است کشور ایران می‌باشد و دستور داده شده است که قرآن کریم را با صوت زیبا و «به احسن وجه» به ترتیب آورید و مسلمانان آوای نیکو را زینت قرآن می‌دانند. قرآن کریم بیانی رسا، سبکی شیوا و آهنگی دلربا دارد که باید این ویژگی به عرصه ظهور برسد و شنندگان را -از هر قبیل که باشند- تحت تأثیر قرار داده جان و هستی آنان را تسخیر کند (۹). در تحقیقی نشان داده شد که دانشجویان از میان روش‌های مقابله با اضطراب امتحان بیشتر از ذکر خدا و دعا کردن استفاده

امتحانات و آزمون‌ها به عنوان یکی از بخش‌های اساسی زندگی مدرن به ویژه در حیطه تحصیلی و ارتقای است که موجب ایجاد استرس و اضطراب در افراد می‌گردد. اضطراب امتحان به عنوان یک عامل عمده بازدارنده در پیشرفت تحصیلی دانشجویان است که هزینه‌های هنگفتی را بر جوامع تحمیل می‌کند. اضطراب امتحان عبارت است از تجربه ناخوشایند نگرانی و هیجان‌پذیری در موقعیت‌هایی که فرد احساس می‌کند تحت ارزیابی قرار دارد (۱). به عقیده روان‌شناسان تربیتی و متخصصان امر آموزش، مقدار کم اضطراب به عنوان یک عامل انگیزشی مؤثر می‌تواند عملکرد فرد را برای تلاش بیشتر افزایش دهد. در مقابل اضطراب بیش از حد تأثیرات متفاوتی دارد، می‌تواند فرآیند روانی فرد، را که برای عملکرد صحیح او ضروری است، از هم گسیخته کند (۲). عوامل زیادی می‌توانند موجب تشدید اضطراب امتحان و در نتیجه کاهش عملکرد افراد گردند که برخی از این عوامل عبارت‌اند از: اعتماد به نفس پایین، مطالعه ناکافی، نگرش منفی نسبت به مدرسه یا دانشگاه، ترس از شکست و سابقه شکست‌های قبلی (۳). از جمله روش‌های که پژوهشگران برای کاهش اضطراب امتحان پیشنهاد کرده‌اند عبارت‌اند از: جستجوی معنی، آموزش تنش‌زدایی، شل کردن ماهیچه‌ها، گوش دادن به موسیقی، قوت قلب دادن به خود و توجه کردن به جنبه‌های مثبت فردی از جمله سلامت (۴). در این پژوهش به طور خاص شیوه موسیقی‌درمانی و آوادرمانی مورد بررسی قرار گرفته است. موسیقی را «هنر بیان عواطف و احساسات به وسیله اصوات» گفته‌اند و مهم‌ترین عوامل آن را «صدا و وزن» دانسته‌اند. در بیانی دیگر، موسیقی، «صنعت ترکیب اصوات و صداهاست، به طوری که خوشایند باشد و باعث لذت سامعه و انبساط و انقلاب روح گردد». «موسیقی‌درمانی» را می‌توان این‌گونه تعریف کرد: «استفاده تجویز شده و سازمان‌یافته از موسیقی یا فعالیت‌های آن برای تغییر حالات ناسازگار، در جهت کمک به مراجعان در رسیدن به اهداف درمانی»؛ در واقع موسیقی عامل اصلاح‌کننده‌ای

می‌کنند که این یافته با نتایج تحقیقات لو و هندال و موهر^۱ به نقل از گنجی هم‌خوانی داشت (۱۰). یافته‌ها بیان‌گر آن است که استفاده از آوای قرآن یک مداخله مؤثر و بی‌خطر در زمینه مشکلات بیماران است که می‌تواند باعث کاهش استرس، تحریک‌پذیری، کاهش احساس تنهایی، بهبود خلق و تسهیل هیجان‌ها شود. نتایج تحقیق حاضر بیان‌گر تاثیر مثبت آوای قرآن کریم بر کاهش استرس و اضطراب است (۱۱). با توجه به اینکه سایر روش‌های کاهش اضطراب همانند تهیه جزوات آموزشی و اطلاع‌رسانی فیلم با نوار ویدیویی وقت‌گیر است، امروز سعی می‌شود که از روش‌های مؤثرتری از جمله آوا درمانی که وقت کمتری می‌گیرد و فراگیرتر است استفاده گردد. در میان تحقیقات انجام شده، پژوهشی که تاثیر آوای قرآن بر کاهش اضطراب امتحان با تاثیر موسیقی مقایسه کرده باشد یافت نشد. بنابراین در این تحقیق سعی بر آن است تا اثرات آوای قرآن کریم بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان آماده امتحان بررسی، و به تبع آن با اثرات موسیقی در این زمینه مقایسه گردد.

مواد و روش‌ها:

در این مطالعه نیمه‌تجربی با طرح دو گروهی، و پیش‌آزمون - پس‌آزمون تاثیر آوای قرآن کریم و موسیقی بر میزان اضطراب امتحان دانشجویان دانشکده پیراپزشکی در امتحان درس فیزیولوژی یک مورد بررسی قرار گرفت. نمونه‌های این پژوهش شامل تمام دانشجویان نیمسال اول رشته تحصیلی اتاق عمل و هوشبری دانشکده پیراپزشکی بوشهر به تعداد ۶۰ نفر بود که در نیمسال اول تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۱، برای اولین بار واحد نظری فیزیولوژی یک را انتخاب کرده بودند. معیارهای ورود به مطالعه بر اساس اظهارات خودشان عبارت بود از: نداشتن سابقه استماع به صوت قرآن و موسیقی قبل از امتحان، داشتن تمایل به شرکت در مطالعه، نداشتن سابقه شرکت در کلاس‌های تمدد اعصاب مانند یوگا و مدیتیشن، عدم ابتلا به بیماری روانی و عدم مصرف دارو.

عدم تمایل به شرکت در تحقیق، استفاده از داروهای روان-بخش و عدم همکاری در پرکردن پرسش‌نامه‌ها و داشتن بیش از ۳ جلسه غیبت از معیارهای خروج در مطالعه حاضر بود. روش اجرای کار به این شیوه بود که پس از دریافت لیست دانشجویان نیمسال یک رشته هوشبری (۲۹ نفر) و رشته اتاق عمل (۳۱ نفر) از آموزش، دانشجویان به روش تصادفی ساده با استفاده از جدول اعداد تصادفی، به دو گروه ۳۰ نفری تقسیم شدند. در گروه قرآن ۳۰ نفر شامل ۱۵ نفر از رشته اتاق عمل و ۱۵ نفر از رشته هوشبری قرار گرفتند که ۲۲ دختر و ۸ پسر را در بر می‌گرفت و در گروه موسیقی ۳۰ نفر شامل ۱۴ نفر از رشته هوشبری و ۱۶ نفر از رشته اتاق عمل قرار گرفتند که از نظر جنس ۲۰ پسر و ۱۰ دختر را در بر می‌گرفت. جهت همسان‌سازی دختران و پسران از هر رشته به تعداد مساوی در دو گروه توزیع شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش از پرسش‌نامه‌های ذیل استفاده شد. الف. پرسش‌نامه اطلاعات دموگرافیک که حاوی ۶ سؤال سن، جنس، رتبه کنکور، علاقه‌مندی به رشته تحصیلی، وضعیت اقتصادی و محل سکونت بود. ب. پرسش‌نامه مقیاس اضطراب آشکار در پرسش‌نامه اضطراب امتحان اشیپیل‌برگر (STAI): این آزمون دارای ۲۰ پرسش چهار گزینه‌ای به صورت خیلی کم، کم، زیاد و خیلی زیاد است. شیوه امتیاز دهی آن بدین صورت است که نمره ۱ برای گزینه «خیلی کم»، نمره ۲ برای گزینه «کم»، نمره ۳ برای گزینه «زیاد»، نمره ۴ برای گزینه «خیلی زیاد» در نظر گرفته شده است. سوالات شماره ۱، ۲، ۵، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰ که نشان‌دهنده عدم وجود اضطراب هستند به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود؛ یعنی نمرات پاسخ‌ها به جای ۴-۳-۲-۱ به حالت ۱-۲-۳-۴ وزن داده می‌شوند. برای به دست آوردن نمره فرد، مجموع نمرات ۲۰ عبارت محاسبه می‌گردد. بنابراین نمرات اضطراب آشکار می‌تواند در دامنه بین ۸۰-۲۰ قرار بگیرد. در پژوهش ابوالقاسمی (۱۳۸۱) ضریب پایایی به روش همسانی درونی ۰/۹۲، دونیمه‌سازی ۰/۹۲، و بازآزمایی ۰/۹۰ این آزمون خوب و رضایت‌بخش گزارش شده است.

^۱ Leo&Handal&Moher

۹۷ درصد) مجرد بودند. همچنین از مجموع دانشجویان شرکت‌کننده، بیشترین درصد معادل ۳۱ نفر یا ۵۲ درصد علاقه‌مندی متوسط به رشته تحصیلی خود داشتند و ۴۲ نفر آنان (برابر ۷۰ درصد) دارای وضعیت اقتصادی متوسط بودند و ۵۰ نفر آنان (برابر ۸۰ درصد) در خوابگاه سکونت داشتند. از آزمون کای اسکوئر برای مقایسه جنسیت، علاقه‌مندی به رشته تحصیلی، وضعیت اقتصادی و محل سکونت دو گروه استفاده شد که تفاوت معناداری را بین دو گروه نشان نداد ($P > 0.05$). میانگین سنی گروه یک (قرآن کریم) 19.45 ± 1.45 و ۱۹/۵۷ و گروه دو (موسیقی) 19.85 ± 1.85 سال و میانگین رتبه کنکور گروه یک 4451 ± 10214 و گروه دو 4082 ± 10011 بود. آزمون تی مستقل برای مقایسه سن و رتبه کنکور دو گروه مورد استفاده قرار گرفت که تفاوت معناداری را بین دو گروه نشان نداد ($P > 0.05$).

بحث:

نتایج این پژوهش نشان داد که گوش دادن به آوای هر دو، آوای قرآن و موسیقی، باعث کاهش اضطراب امتحان شده است، بنابراین هر دو آوا در کاهش اضطراب امتحان مؤثرند (جدول ۱). با وجود بررسی‌های صورت‌گرفته، پژوهش مشابهی که تأثیرات موسیقی و قرآن را بر کاهش اضطراب امتحان مقایسه کرده باشد یافت نشد و مقالات موجود در ایران و خارج از کشور نیز عمدتاً در رابطه با موسیقی‌درمانی و سایر روش‌های کاهش اضطراب بود. البته در ایران پژوهش‌هایی در زمینه اثرات آوای قرآن بر کاهش اضطراب و دیگر مؤلفه‌های روانی یافت شد. برای مثال مطالعات عطّاری، تجویدی، ایلدرآبادی، مجیدی، کاظمی و همکاران کاهش اضطراب را در نمونه‌ها بعد از شنیدن آوای قرآن کریم تأیید کرده‌اند که این نتایج با نتیجه مطالعه ما هم-خوانی دارد (۱۶-۱۲). اگرچه در هر دو گروه کاهش اضطراب دیده می‌شود اما در گروه قرآن این کاهش اضطراب سیر نزولی بیشتری داشته است. در واقع یکی از زیباترین آواها، صوت ز بیای حاصل از تلاوت آیات قرآن کریم، با نظم مخصوص به خود، است که به عنوان یکی از باشکوه‌ترین ابعاد اعجاز قرآن کریم مطرح می‌باشد (۱۶). در

لازم به ذکر است که قبل از انجام مطالعه حاضر، با کسب اجازه از معاونت آموزشی و مسئول آموزش و استاد مربوط، اسامی دانشجویان هر گروه بر در ورودی هر دو سالن امتحانات قبل از شروع امتحان نصب شد. بنابراین دانشجویان با توجه به لیست روی در هر سالن (گروه قرآن در سالن ۱ و گروه موسیقی در سالن ۲) وارد یکی از دو سالن می‌شدند. بعد از اینکه تمام دانشجویان در مکان‌های مشخص شده مستقر شدند رضایت‌نامه آگاهانه و کتبی از آن‌ها گرفته شد و سپس پرسش‌نامه اضطراب اشیپل برگر به صورت هم‌زمان در اختیار کلیه نمونه‌ها (دو گروه) قرار داده شد و پس از تکمیل، جمع‌آوری شد. سپس در گروه قرآن، آوای قرآن کریم (آیه‌الکرسی با ترتیل منشاوی) و به صورت هم‌زمان در گروه موسیقی، موسیقی ملایم بی‌کلام از مجموعه سکرِت‌گاردین با نوازندگی رلف‌لوند به مدت ۱۵ دقیقه از طریق اسپیکر پخش شد. بعد از پخش موسیقی و آوای قرآن کریم پرسش‌نامه اضطراب امتحان اشیپل برگر مجدداً به دانشجویان داده شد و از آنان خواسته شد که با توجه به احساس کنونی خود پرسش‌نامه را تکمیل کنند. پس از جمع‌آوری پرسش‌نامه برگ‌های امتحانی درس فیزیولوژی به صورت هم‌زمان در هر دو سالن در اختیار دانشجویان قرار گرفت. لازم به ذکر است که زمان ۱۵ دقیقه مداخله جزء زمان امتحان محاسبه نشد. ذکر این نکته ضروری است که مدرّس هر دو گروه هوشبری و اتاق عمل یکسان و سوالات امتحانی نیز در هر دو گروه (قرآن و موسیقی) مشترک بود.

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، فراوانی، درصد) و آمار تحلیلی (تی مستقل، کای اسکوئر، تی زوج) و نرم‌افزار آماری SPSS ۱۵ استفاده گردید. همچنین سطح معناداری آزمون‌ها، کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها:

یافته‌ها در مورد خصوصیات فردی نشان داد ۴۲ نفر (معادل ۷۰ درصد) از کل دانشجویان مؤنث و ۵۸ نفر آنان (معادل

نورواندوکرین و سمپاتیک را کاهش می‌دهد و امکان غلبه پاراسمپاتیک بر سمپاتیک را فراهم می‌سازد که نتیجه آن ایجاد آرامش خواب، کاهش ضربان قلب، تنظیم تنفس عمیق، شل شدن عضلات و القای امواج آلفاست که در حالت هوشیاری ایجاد آرامش می‌کند. سیستم نورواندوکرین به سه روش تحت تأثیر موسیقی قرار می‌گیرد: ۱. ترشح اندروفین‌ها از هیپوفیز که باعث تسکین درد شده و بر وضعیت خلقی و حافظه اثر می‌گذارد ۲. کاهش کاتکولامین‌ها مانند اپی‌نفرین و نورا‌اپی‌نفرین از هسته آدرنال که باعث کاهش ضربان قلب، میزان متابولیسم، فشار خون، اسیدهای چرب آزاد و مصرف اکسیژن می‌شود. ۳. کاهش کورتیکواستروئیدهای آدرنال که در هنگام استرس ترشح می‌شوند. مکانیسم دیگری که در مورد نحوه تأثیر موسیقی مطرح شده این است که موسیقی ممکن است با جلب توجه فرد، باعث پرت شدن حواس او از تحریکات صوتی مضر شود و به این ترتیب پاسخ‌های استرسی را کاهش دهد. این پاسخ به عنوان ابزاری برای آرامش سیستم عصبی مرکزی و کاهش پاسخ‌های استرسی پیشنهاد شده است (۱۸). از آنجایی که آوای قرآن و آوای موسیقی موجب کاهش اضطراب می‌گردد و دارای محاسنی از قبیل زمان‌بری کمتر، سهل‌الوصول بودن، سادگی کاربرد، کم‌هزینه بودن و بدون خطر بودن (در مقایسه با روش‌های دارویی) است، لذا می‌توان استفاده از آن را توصیه نمود. نتایج این پژوهش شاید بتواند سهمی در تأمین اطلاعات مستند بر اساس تحقیقات دانشگاهی جهت تدوین برنامه آموزش روش‌های کنترل اضطراب در دانشجویان، به خصوص دانشجویان علوم پزشکی ایفا کند و از صرف هزینه‌های قابل توجه ناشی از افت تحصیلی، مشروط شدن و انصراف از تحصیل جلوگیری به عمل آورد. این پژوهش نیز مانند دیگر پژوهش‌های مداخله‌ای دارای محدودیت‌هایی بود؛ از جمله: کم بودن زمان پخش آوای قرآن و موسیقی، نداشتن گروه کنترل و محدودیت تعداد نمونه‌ها که می‌تواند نتایج مطالعه را تحت تأثیر قرار دهد. با توجه به محدودیت‌های ذکر شده پیشنهاد می‌گردد که پژوهش‌های

آیات قرآن کریم، حروف به شکل بی‌نظیری کنار هم قرار گرفته‌اند، به طوری که هنگام شنیدن، بدون وجود دستگاه‌های موسیقی یایی و بدون وجود قافیه یا وزن، نظمی موزون و آهنگی دلپذیر به گوش می‌رسد، چنان‌که هیچ متنی در بلند خواندن، مانند قرآن کریم آهنگ‌پذیر و تأثیرگذار نیست (۱۷). با کاهش قابل توجه اضطراب امتحان در گروه قرآن کریم می‌توان نتیجه گرفت که احتمالاً آوای قرآن کریم با مکانیسم کاهش فعالیت سمپاتیک و ترشح کاتکولامین‌ها و افزایش فعالیت پاراسمپاتیک و ترشح اندروفین‌ها، موجب کاهش استرس و اضطراب در افراد می‌شود (۱۸). قرآن کریم نیز در این باره می‌فرماید: «لا بذكر الله تطمئن القلوب»: آگاه باش که تنها با یاد خدا دل‌ها آرام گیرد. تقی‌لو نیز در مطالعه خود نشان داد که آموزش روخوانی قرآن سبب کاهش استرس جوانان و نوجوانان می‌شود. کاظمی در مطالعه خود خاطر- نشان کرد که آوای قرآن کریم سبب بهتر شدن نمرات بهداشت روان در گروه قرآن کریم شده است (۱۱). در تحقیقی نشان داده شد دانشجویان از میان روش‌های مقابله با اضطراب امتحان بیشتر از ذکر خدا و دعا کردن استفاده می‌کنند که این یافته با نتایج تحقیقات موهر، هندال و لئو^۱ به نقل از گنجی هم‌خوانی داشت (۱۱). مروری بر یافته‌های مطالعات مختلف بیان‌گر آن است که استفاده از آوای قرآن یک مداخله مؤثر و بی‌خطر روی مشکلات بیماران از جمله کاهش استرس، تحریک‌پذیری، کاهش احساس تنهایی، بهبود خلق و تسهیل هیجان‌هاست (۱۲). در زمینه موسیقی نیز تحقیقات داخلی و خارجی با این پژوهش هم‌سو هستند. نتایج تحقیق ماری‌کوک، آنه‌هورن تامسون، دنیس گروک، آنا چوی و همکاران با نتیجه مطالعه حاضر هم‌خوانی دارد (۱۹-۲۱). در تحقیقات وایلی، خاتونی، نصرآبادی و تجویدی اثرات موسیقی درمانی بر اضطراب بررسی شده و به نتایج مشابه انجامیده است، همگی معتقدند که موسیقی- درمانی می‌تواند در کاهش اضطراب مؤثر واقع شود (۲۲). در واقع موسیقی و آواهای موزون میزان فعالیت سیستم

¹ Moher & handal & Leo

می‌شود از آوای قرآن برای ایجاد آرامش روانی در قبل از جلسات امتحان استفاده شود.

تشکر و قدردانی :

پژوهش حاضر بخشی از طرح تحقیقاتی مصوب دانشگاه علوم پزشکی بوشهر با کد اخلاق (۱۸۱۲) است. بدین وسیله از دانشکده پیراپزشکی بوشهر و کلیه دانشجویان رشته تحصیلی اتاق عمل و هوشبری که در انجام این تحقیق مساعدت‌های لازم را داشته‌اند صمیمانه سپاس-گزاری می‌شود.

مشابهی با گروه کنترل همسان و با اختصاص زمان بیشتر جهت پخش آوای موسیقی و قرآن برای دانشجویان، انجام شود.

نتیجه‌گیری:

بر اساس نتایج این مطالعه آوای قرآن مانند آوای موسیقی در کاهش اضطراب امتحان مؤثر است ولی آوای قرآن در کاهش اضطراب امتحان مؤثرتر است. بنابراین توصیه

جدول ۱: مقایسه روند تغییرات میانگین و انحراف معیار میزان کل اضطراب در دو گروه ۱ و ۲

مراحل آزمون گروه	پیش آزمون Mean±SD	پس آزمون Mean±SD	F	آزمون تی زوج سطح معناداری
قرآن	۴۸/۳۷±۱۰/۱۴	۳۵/۲۷±۳/۴۱	۱۱۴/۹۳۲	P<۰/۰۰۰۱
موسیقی	۵۰/۳۰±۷/۱۶	۴۳/۶۷±۶/۵۰	۱۲/۳۴۲	P<۰/۰۰۱

در این جدول آزمون تی زوج نشان می‌دهد که میانگین اضطراب امتحان در گروه قرآن و موسیقی قبل و بعد از مداخله اختلاف معناداری دارد (P<۰/۰۰۱).

جدول ۲: مقایسه میزان اضطراب در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون بین گروه‌های مداخله

مراحل گروه	پیش آزمون	پس آزمون
قرآن	۴۸/۳۷±۱۰/۱۴	۳۵/۲۷±۳/۴۱
موسیقی	۵۰/۳۰±۷/۱۶	۴۳/۶۷±۶/۵۰
آزمون تی مستقل	t=۰/۸۵	t=۶/۲۶
سطح معناداری	P=۰/۳۹	P<۰/۰۰۰۱

در جدول فوق آزمون تی مستقل نشان می‌دهد که دو گروه در پیش آزمون تفاوت معناداری با هم نداشتند ولی به واسطه اجرای مداخله تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده می‌شود (P<۰/۰۰۰۱).

References:

1. Dusek J. The development of test anxiety in children. In: Sarason IG. Test anxiety: Theory, research, and applications: Lawrence Erlbaum Assoc Inc; 1980.p.87-110.
2. Wachelka D, Katz RC. Reducing test anxiety and improving academic self-esteem in high school and college students with learning disabilities. Journal of behavior therapy and experimental psychiatry. 1999;30(3):191-8.
3. Cheraghian B, Fereidooni-Moghadam M, Baraz-Pardejani S, Bavarsad N. Test Anxiety and its Relationship with Academic Performance among Nursing Students. Knowledge & Health. 2008;3(3-4):25-9.[Persian].
4. Schmidt Peters J. Introduction to Music Therapy. Translated by: Mohamadi A. Tehran:Asrare Danesh; 2005.p.18-9.[Persian]
5. Hojjati A, Musavi V, Usefi AA, Shahsiah M, Botlani S, editors. The comparison between Quran sound and quiet music on anxiety decrease of patients waiting for dental surgery in 2010. The First International & 4th National Congress on health Education & Promotion, 2011; 2011: Tabriz university of medical sciences.[Persian]
6. Rohi G, Rahmani H. The effect music sound on anxiety and other of physiologic variables patients before of abdomen surgery. Journal of Gorgan University of Medical Science. 2005;7(1):75-8.[Persian]
7. Farrell GA. The mental health of hospital nurses in Tasmania as measured by the 12-item General Health Questionnaire. Journal of advanced nursing. 1998;28(4):707-12.
8. McCraty R, Barrios-Choplin B, Atkinson M, Tomasino D. The effects of different types of music on mood, tension, and mental clarity. Alternative therapies in health and medicine. 1998;4(1):75-84.
9. Kazemi M, Ansari A. The effect Quran sound on mental health nursing students Rafsanjan University of medical Science. Journal of Rafsanjan university of medical science. 2003;3(1):52-7.[Persian]
10. Moghimian M, Salmani F, Azarbarzin M. The relationship test anxiety and spiritual Health in nursing students. Journal of ghom university of medical science. 2011;5(3):31-3. [Persian]
11. Shamsi M, Biati A. The effect Quran sound on employer understand stress Arak university of medical science. Journal of shahed university of medical science. 2011;19(95):35-44.[Persian]
12. Atari M, Sajedi P. The effect Quran sound on decreasing of anxiety and stablitiy vital sign patients before of ansthesia. Teb and Tazkieh. 2000;37:91-124. [Persian]
13. Tajvidi M, Memarian R. The effect of Quran sound on anxiety patients before of open heart surgery. Danshvar Journal. 2001;8(32):55-60.[Persian].
14. Ildarabadi s, Saleh-moghadam A. The effect Quran karim on vital sign patients before of open heart surgery. Journal of Sabzevar University of Medical Sciences 2003;10(1): 52-8. [Persian]
15. Majidi S. Recitation Effect of holly Quran on anxiety of patients before undergoing Coroner artrey Angiography. Journal of Gilan University of Medical Sciences. 2004;49: 61-7. [Persian]
16. Cooke M, Chaboyer W, Schluter P, Hiratos M. The effect of music on preoperative anxiety in day surgery. Journal of advanced nursing. 2005;52(1):47-55.
17. Marefat MH. Rhythm in Quran. Mirase Javidan.1993;1:10-21.[Persian]
18. Keshavarz M, Eskandari N. The effect of holly Quran recitation on physiological. Journal of Semnan University of Medical Sciences. 2010;11(3):169-78.[Persian]
19. Horne-Thompson A, Grocke D. The effect of music therapy on anxiety in patients who are terminally ill. Journal of palliative medicine. 2008;11(4):582-90
20. Choi A-N, Lee MS, Lim H-J. Effects of group music intervention on depression, anxiety, and relationships in

psychiatric patients: a pilot study. The Journal of alternative and complementary medicine.2008;14(5):567-70.
21. Peng S-M, Koo M, Yu Z-R. Effects of music and essential oil inhalation on cardiac autonomic balance in healthy individuals. The Journal of alternative and

complementary medicine. 2009;15(1):53-7
22. Rabei M, Kazemi Sh. The effect music on anxiety hospitalized children. Journal of Gorgan University of Medical Sciences. 2007;9(3): 59-64.[Persian]

A comparative Study on the Effects of Holly Quran and Music Sound on Student's Text Anxiety

Masoumy M^{*1}, Ganjou M¹, Akbari Z²

1. Instructor, Department of Operation Room, School of Allied Health Sciences, Bushehr University of Medical Sciences, , Iran, Bushehr.
2. Assistant professor, Department of physiology Nursing, School of medical, Bushehr University of Medical Sciences, Iran, Bushehr.

Received: 20January, 2013; Accepted: 24July,2013

Abstract:

Introduction: Test anxiety is a common problem among school and university students. Music sound as well as stress management strategies can be effective on students success and academic achievement. The aim of this study was to compare between the effects of Quran and music sounds on decreasing test anxiety among premedical students.

Methods: In a quasi – experimental study on two groups with pretest – post test design, 60 semester premedical students were selected through census method and randomly divided into two groups of Quranic and music. The Quranic group listened to Ayatolkorsi surah by Menshavi and the music group to quiet music of secret garden by Rolf Lovland about 15 minutes with a speaker. Then, the two groups completed Spilburger questionnaire. The result was analyzed by SPSS through paired T test and independent T tests.

Results: The mean of test anxiety in post test in the Quranic group and the music group was respectively $(35/27 \pm 3/41)$ and $(43/67 \pm 6/50)$. This differences statistically were significant ($P < 0/05$). The comparison between the two groups shows that mean test anxiety in Quranic group significant decreased and the differences was staticallity significant ($t = 6.26, p < 0.05$).

Conclusion: Listening to the both Quranic sound and music sound before test is effective to decrease test anxiety among students, but the results show that Quran sound is more effective.

Key words: Test anxiety, Quran sound, Music sound, Student.

*Corresponding author: E.mail: :masoumy@yahoo.com