

## بررسی تاثیر آوای قرآن بر اضطراب امتحان در دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر زنجان در سال ۱۳۹۰

فاطمه قربانی<sup>۱</sup>، زهرا قربانی<sup>۲</sup>، آذر آوازه<sup>۳</sup>

نویسنده‌ی مسوول: زنجان، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زنجان، بیمارستان آیت اله موسوی ghorbanif850@gmail.com

دریافت: ۹۱/۱۱/۱۱ پذیرش: ۹۲/۲/۳۱

### چکیده

**مقدمه:** اضطراب نوعی تشویش و نگرانی است و یک حالت فیزیولوژیکی و روانی است که با علائم جسمی، هیجانی، شناختی و رفتاری مشخص می‌شود. اکثر دانش‌آموزان و دانشجویان قبل از امتحان دچار درجاتی از اضطراب می‌شوند که می‌توان از روش‌های مختلف غیر دارویی از جمله صوت روح افزای ناشی از تلاوت آیات قرآن به‌عنوان یک روش بسیار موثر و مفید جهت کاستن این اضطراب استفاده نمود.

**روش بررسی:** این مطالعه به شیوه‌ی تجربی بر روی ۶۲ نفر از دانش‌آموزان مقطع راهنمایی که به‌طور تصادفی در دو گروه شاهد و آزمون قرار گرفتند، انجام شد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه اطلاعات فردی و پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون بود. ابتدا میزان اضطراب دو گروه قبل از برگزاری امتحان اندازه‌گیری شد. سپس برای گروه آزمون به مدت ۲۰ دقیقه آوای قرآن کریم تلاوت شد، در حالی که گروه کنترل به مدت ۲۰ دقیقه در سر جای خود نشستند. میزان اضطراب مجدداً اندازه‌گیری شد و با استفاده از آزمون‌های  $T$  زوجی و  $T$  مستقل میانگین اضطراب دو گروه قبل و بعد از مداخله مورد مقایسه قرار گرفت.

**یافته‌ها:** میانگین اضطراب در گروه آزمون قبل از مداخله ۱۷/۵۲ و بعد از مداخله ۱۴/۴۸ بود. آزمون آماری تی زوجی این اختلاف را معنی‌دار نشان داد ( $P < ۰/۰۵$ ). میانگین نمره‌ی اضطراب در گروه شاهد قبل از مداخله ۱۷/۳۹ و بعد از ۲۰ دقیقه ۱۷/۱ بوده است. آزمون آماری تی مستقل این اختلاف را معنی‌دار نشان نداد ( $P > ۰/۰۵$ ).

**نتیجه‌گیری:** یافته‌های این پژوهش حاکی از تاثیر موفقیت آمیز بودن آوای قرآن در کاهش اضطراب می‌باشد و از آوای قرآن می‌توان به‌عنوان یک روش غیر دارویی، مطمئن و ارزان قیمت جهت کاهش اضطراب قبل از امتحان استفاده نمود.

**واژگان کلیدی:** آوای قرآن، اضطراب

### مقدمه

وا می‌دارد که برای انجام امور خود، به موقع و مناسب تلاش کرده، بدین ترتیب زندگی خود را بادوام تر و بارورتر سازیم (۱). به ندرت اتفاق می‌افتد که در خلال فرآیند نوجوانی بحران‌های اضطراب مشاهده نگردند، گاهی این اضطراب

اضطراب به منزله نوعی از احوال زندگی هر انسان، در همه جوامع، به عنوان یک پاسخ مناسب و سازگار تلقی می‌گردد. فقدان اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات زیادی مواجه سازد. اضطراب در حد متعادل و سازنده ما را

- ۱- کارشناس ارشد پرستاری، بیمارستان آیت اله موسوی، دانشگاه علوم پزشکی زنجان
- ۲- کارشناس مشاوره، مدرسه راهنمایی هاجر، آموزش و پرورش ناحیه یک زنجان
- ۳- کارشناس ارشد پرستاری، مربی دانشگاه علوم پزشکی زنجان

به طور ناگهانی و زمانی به صورت تدریجی ظاهر می‌شود. گاهی فراگیر است و زمانی بالعکس در خلال چند ساعت پایان می‌پذیرد. بنابراین اضطراب به منزله بخشی از زندگی کودکان و نوجوانان، یکی از مولفه‌های ساختار شخصیت آن‌ها را تشکیل می‌دهد و از این زاویه است که پاره‌ای از اضطراب‌های دوران کودکی و نوجوانی را می‌توان بهنجار تلقی کرد و تاثیر مثبت آنها را بر فرآیند تحول پذیرفت. چون این فرصت را برای افراد فراهم می‌آورد که مکانیزم‌های سازشی خود را در جهت مواجهه با منابع استرس‌زا و اضطراب‌آور گسترش دهند بالعکس، اضطراب مرضی نیز وجود دارد که به منزله‌ی منبع شکست و سازش نایافتگی به شمار می‌شود و طیف وسیعی از اختلال‌های شناختی و بدنی تا ترس‌های غیرموجه و وحشت‌زدگی را شامل می‌شود و فرد را از بخش عمده‌ای از امکاناتش محروم می‌کند (۲). در جریان رشد، کودکان و نوجوانان طیف وسیعی از اضطراب‌ها را تجربه می‌کنند گاه این اضطراب‌ها از آنچنان شدتی برخوردار هستند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می‌سازند. اضطراب امتحان نوعی شایع از اضطراب عملکرد است که در بررسی‌های مختلف ۱۰ تا ۳۰٪ دانش آموزان و دانشجویان را درگیر می‌سازد (۴ و ۳).

این نوع اضطراب در موقعیت ارزشیابی یا حل مساله بروز می‌کند و محور آن، تردید درباره‌ی عملکرد و پیامد آن، افت بارز توانایی مقابله با موقعیت است. به عبارت دیگر، این اضطراب، سطح بروز عملکرد را تقلیل یافته تر از سطح واقعی فرد قرار می‌دهد. هر چه اضطراب در این مورد بیشتر باشد، کارآمدی تحصیلی کاهش می‌یابد. در عین حال، اضطراب تجربه‌ای ناخوشایند است که باورها، نگرش‌ها و انگیزه‌های فرد را نیز متأثر خواهد ساخت (۲). نتایج امتحانات تاثیر به‌سزایی در جنبه‌های مختلف زندگی افراد دارد. به دنبال ارتقای سطح دانش‌آموزان از طریق سیستم‌های آموزشی، آن‌ها با فراوانی بیشتری از امتحانات روبه‌رو می‌شوند. این مساله

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 (۵). در واقع، به نظر می‌رسد که دلیل افت تحصیلی در بسیاری از دانش آموزان، ناتوانی در یادگیری یا ضعف هوشی نباشد، بلکه سطح بالای اضطراب امتحان عامل آن است (۶). میزان کم‌تیندگی طی امتحانات برای انجام مطالعه لازم و ضروری است، اما گاهی اضطراب دانش آموزان و دانشجویان به قدری زیاد می‌شود که فعالیت آن‌ها را محدود می‌نماید. اضطراب در سطح معقول، می‌تواند باعث ایجاد انگیزه در دانشجو شده محرک وی باشد. به علاوه، بر خلاف تصور همگان، اضطراب همیشه مخرب نیست. در بعد تحصیلی، دانش‌آموزی که انگیزه‌ای برای موفقیت در تحصیل و پیشرفت علمی در خود احساس نکند، موفقیت و عدم موفقیت در امتحان را امری بی‌حاصل تلقی کرده و علاقه‌ای به تحصیل و مطالعه نشان نمی‌دهد؛ اما اگر از عدم موفقیت احساس اضطراب داشته باشد، سطح عملکرد و در نهایت موفقیت تحصیلی او افزایش خواهد یافت از طرفی، اضطراب شدید اثر معکوس دارد و ممکن است باعث کم شدن عزت نفس، کسب نمرات پایین، رفتار نامناسب در کلاس و گرایش منفی نسبت به درس شود (۷). به تجربه ثابت شده که عوارض اضطراب و فشار روحی حاصل از امتحان در تعدادی از امتحان دهندگان تظاهر می‌نماید. بدین معنی که بروز آن یک پدیده‌ی اتفاقی نیست که فقط تعداد محدودی از ایشان را مبتلا سازد بلکه در حقیقت همه افرادی که با امتحان سر و کار دارند و در نوعی از امتحان شرکت می‌کنند، کم یا زیاد طعم و مزه نگرانی، فشار روحی و وحشت امتحان را می‌چشند. در برخی از تحقیقات بعمل آمده نقش مؤثر قرائت و فهم قرآن کریم در مقابله با استرس و اضطراب همچنین نقش حفظ و قرائت قرآن در کاهش میزان افسردگی اثبات شده است (۸). روش‌هایی که جهت کاهش اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرند به دو دسته‌ی دارویی و

نادرست که بر اساس نظریه اضطراب امتحان ساراسون و مندler ساخته شده است مورد استفاده قرار گرفته است. این مقیاس یک پرسشنامه‌ی کوتاه است که آزمودنی باید به هر سوال به صورت درست یا غلط پاسخ گوید و بدین ترتیب می‌توان بر اساس یک شیوه‌ی خود گزارش دهی به حالات روانی و تجربیات فیزیولوژیکی فرد در جریان امتحان، قبل و بعد از آن دست یافت. اگر نمره‌ی به دست آمده ۱۲ یا کمتر از ۱۲ باشد اضطراب امتحان فرد در دامنه‌ی پایین (خفیف) قرار می‌گیرد، نمره ۱۲ تا ۲۰ به معنای اضطراب امتحان بالا (شدید) است. معمولاً افرادی که نمراتشان از ۱۵ بیشتر است فشار و ناراحتی قابل توجهی را در ارتباط با امتحان تحمل می‌کنند. ساراسون و مندler ضریب پایایی این مقیاس را از طریق دو نیمه سازی ۹۹ درصد و از طریق باز آزمایی با فاصله زمانی شش هفته ۸۲ درصد گزارش نموده اند. روش کار بدین صورت بود که ابتدا میزان اضطراب دو گروه قبل از مداخله اندازه‌گیری شد سپس قبل از شروع امتحان در گروه آزمون جهت کاهش اضطراب به مدت ۲۰ دقیقه از آوای قرآن کریم با صدای استاد محمد صدیق منشأوی و آیات ۱-۵۲ سوره یوسف استفاده گردید و در گروه شاهد هیچ گونه مداخله‌ای انجام نشد و سپس مجدداً میزان اضطراب هر دو گروه اندازه‌گیری شد. داده‌ها با استفاده از آزمون آماری توصیفی و آزمون‌های T زوجی و T مستقل جهت بررسی اثر بخشی آوای قرآن بر کاهش اضطراب امتحان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

#### یافته‌ها

در این مطالعه ۶۲ نفر دانش آموز مقطع سوم راهنمایی شهر زنجان شرکت داشتند. همه دانش آموزان کلاس سوم راهنمایی و متعلق به یک مدرسه بودند و از نظر وضعیت اقتصادی و اجتماعی مشابه بودند و ۷۲/۶ درصد از نظر وضعیت اقتصادی در سطح متوسط بودند. از نظر سنی

غیردرویی تقسیم می‌شوند در روش غیر درمانی علاوه بر تن آرامی، تخیل درمانی، لمس درمانی و خنده درمانی می‌توان از موسیقی درمانی بعنوان یک روش بسیار موثر و مفید جهت کاستن اضطراب استفاده نمود (۹). یکی از انواع موسیقی، صوت ناشی از تلاوت قرآن کریم است که به عنوان یک موسیقی دلپذیر با خواص ویژه و ریتم مخصوص به عنوان یکی از زیباترین جلوه‌های قرآن کریم مطرح می‌باشد (۱۰). عدم توجه به تشخیص اضطراب امتحان در کودکان و درمان آن، علاوه بر به خطر انداختن سلامت روانی، سلامت جسمانی آنان را نیز ممکن است تهدید نماید (۱۱). افرادی که دچار اضطراب امتحان می‌شوند، به قدری نگران اجتناب از شکست هستند که نمی‌توانند فکر خود را بر مسایلی که باید حل کنند، متمرکز نمایند (۱۳ و ۱۲). با توجه به میزان بالای شیوع اضطراب امتحان و اهمیت آن در محیط‌های آموزشی مطالعه در این زمینه ضروری و مهم به نظر می‌رسد. با توجه به موارد ذکر شده این پژوهش با هدف تاثیر آوای قرآن بر اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع راهنمایی انجام شده است.

#### روش بررسی

پژوهش حاضر یک مطالعه‌ی تجربی است که در نیم سال اول سال تحصیلی ۹۱-۹۰ در دانش آموزان مقطع سوم راهنمایی شهر زنجان انجام گردید. نمونه‌ی مورد مطالعه شامل ۶۲ نفر دانش آموز بودند که پس از هماهنگی با آموزش و پرورش از روی جدول اعداد انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه آزمون و شاهد تقسیم شدند و پس از توضیح چند دقیقه ای اهداف و اهمیت پژوهش برای دانش آموزان، پرسشنامه استاندارد اضطراب امتحان ساراسون در اختیار دانش آموزان قرار گرفت. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه اطلاعات فردی، پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون بود. در این تحقیق به منظور تعیین میزان اضطراب امتحان، مقیاس ۳۷ ماده‌ای اضطراب امتحان ساراسون با دو گزینه درست و

تی مستقل این اختلاف را معنی‌دار نشان داد ( $P=0/00$ ) به طوری که در گروه آزمون پس از مداخله میزان اضطراب به طور معنی‌داری کاهش یافت. همچنین میانگین اضطراب قبل از مداخله در گروه آزمون ۱۷/۵۲ و بعد از مداخله ۱۴/۴۸ بود. آزمون آماری تی زوجی این اختلاف را معنی‌دار نشان داد ( $P=0/00$ ) به طوری که اضطراب امتحان بعد از گوش دادن به آوای قرآن بطور معنی‌داری کاهش یافت.

### جدول ۳: میانگین نمره‌ی اضطراب در دو گروه آزمون و کنترل قبل و بعد از مداخله

گروه	گروه	میانگین نمره اضطراب
آزمون	کنترل	
۱۷/۵۲	۱۷/۳۹	قبل از مداخله
۱۴/۴۸	۱۷/۱	بعد از مداخله
$P=0/00$	$P\geq 0/05$	نتیجه آزمون سطح معنی‌داری

### بحث

در این پژوهش تاثیر گوش دادن به آوای قرآن بر کاهش میزان اضطراب امتحان نوجوانان بررسی شد. نتایج نشان داد بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌دار وجود دارد. این تفاوت بدان معنی است که میانگین نمره اضطراب پس از آزمون گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی‌داری کمتر است. به عبارت دیگر نتایج تحقیق نشان می‌دهد که آوای قرآن میزان اضطراب امتحان را به طور معنی‌داری کاهش داده است. بررسی مطالعات انجام شده درباره تاثیر فعالیت‌های مذهبی و افزایش سلامت روان نشان می‌دهد که یافته‌های تحقیق ما با بسیاری از آنها مطابقت دارد که از این میان می‌توان به نتایج پژوهش شریفی و همکاران (۱۴) در سال ۱۳۸۵ و صالحی و همکاران (۱۵) در سال ۱۳۸۶ اشاره کرد که نشان

۲۹ درصد (۱۸ نفر) ۱۳ ساله و ۶۹/۴ درصد (۴۳ نفر) ۱۴ ساله و ۱/۶ درصد (۱ نفر) ۱۵ ساله بود. یافته‌ها نشان داد که ۱۶/۲ درصد دانش آموزان دچار اضطراب خفیف و ۸۳/۸ درصد دانش آموزان دچار اضطراب شدید می‌باشند. طبق مقیاس اضطراب ساراسون، اگر نمره بدست آمده ۱۲ یا کمتر از ۱۲ باشد اضطراب امتحان در دامنه خفیف و پایین قرار دارد و نمره بالای ۱۲ به معنای اضطراب بالا می‌باشد. همچنین نتایج پس از آزمون نشان داد میانگین نمره اضطراب دانش آموزان در گروه آزمون بعد از مداخله کمتر از گروه کنترل می‌باشد

### جدول ۱: توزیع فراوانی مطلق و نسبی واحدهای مورد

سطح اضطراب	پژوهش بر حسب سطح اضطراب	
	تعداد	درصد
خفیف	۱۰	۱۶/۱
شدید	۵۲	۸۳/۸
تعداد کل	۶۲	۱۰۰

### جدول ۲: میانگین نمره‌ی اضطراب در گروه آزمون قبل و بعد از مداخله

گروه	میانگین نمره‌ی اضطراب
گروه آزمون	
۱۷/۵۲	قبل از مداخله
۱۴/۴۸	بعد از مداخله
$P=0/00$	نتیجه آزمون سطح معنی‌داری

به طوری که میانگین نمره اضطراب در گروه شاهد ۱۷/۱ و در گروه آزمون بعد از مداخله ۱۴/۴۸ بوده است. آزمون آماری

وسیع‌تری جهت شناخت عوامل موثر در افزایش شیوع این اختلال و رویکردهای موثر پیشگیرانه و درمان اضطراب امتحان انجام گیرد. قرآن مجید راهبردها و توصیه‌های عملی سازنده ای را در مواجهه با فشارهای روانی به مسلمانان توصیه می‌نماید که عبارتند از: نماز (بقره، ۴۵ و ۱۵۳)، توبه و ذکر (رعد، ۲۸-۷)، توکل (نحل، ۴)، دعا و نیایش (فرقان، ۷۰ و ۷۱)، شرکت در مراسم دینی و به طور کلی التزام عملی به احکام و دستورهای دینی. به طور کلی قرآن انسان را به آرامش فرا می‌خواند (ابراهیم ۴۵، توبه ۱۰۳، فتح ۴) و این چنین پیروان خود را از استرس و اضطراب دور می‌سازد که در واقع مادر بسیاری از بیماری‌های روانی و جسمانی است. پژوهش ما همانند دیگر پژوهش‌های انجام شده در حوزه تاثیر نگرش و انجام اعمال مذهبی در بهبود سلامت روان (۱۸) نشان می‌دهد که آموزش قرآن و روخوانی قرآن و گوش کردن به آوای قرآن میزان اضطراب افراد را کاهش می‌دهد. البته حصول چنین نتایجی دور از انتظار نیست. بدین علت که اعتقاد به قرآن و عمل به دستورهای آن خود عامل مهمی در کاهش فشارهای روحی و روانی است. بطور کلی یافته‌های این پژوهش نشانگر آن است که گوش دادن به آوای قرآن میزان اضطراب افراد را به طور معنی‌داری کاهش می‌دهد. لذا توجه به آسیب‌شناسی، اجرای برنامه‌های پیشگیری و درمان به موقع دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد. به ویژه توانمند سازی مشاورین مدارس در جهت تشخیص و ارائه خدمات روان‌شناختی از اهمیت اساسی برخوردار است. بر همین اساس به پزشکان، روان‌شناسان و درمان‌گران توصیه می‌شود در کنار فنون روان‌شناختی که برای کاهش اضطراب مراجعان استفاده می‌کنند از آثار آرام بخش قرآن کریم و سایر منابع دینی و معنوی چشم‌پوشی ننموده واز مراجعان بخواهند برای کاهش میزان اضطراب خود خواندن قرآن و گوش فرا دادن به آوای قرآن را در برنامه زندگی خود بگنجانند. بر مبنای نتایج این پژوهش، می‌توان به مشاوران، روان‌شناسان و معلمان

دادند نگرش دینی با اختلال در سلامت عمومی رابطه معنی‌داری دارد بدین معنی که نگرش مذهبی اختلال مرتبط با سلامت عمومی را کاهش می‌دهد. همچنین شجاعیان و همکاران (۱۶) در پژوهش خود نشان دادند که بهره‌گیری از دعا با سلامت روانی آزمودنی‌ها رابطه معنی‌دار دارد و با افزایش استفاده از دعا، سلامت روانی آنها نیز افزایش یافته و میزان اضطراب و افسردگی آنها کاهش می‌یابد. پژوهشگران معتقدند هرچه نگرش مذهبی نیرومندتر باشد میزان اضطراب و افسردگی ناشی از انتظار مرگ کاسته می‌شود این پژوهشگران همچنین دریافتند که نگرش مذهبی به مراتب بیش از اعمال مذهبی در کاستن اضطراب و افسردگی موثر است (۱۷). ترس و اضطراب اجزای لاینفک زندگی دوران کودکی محسوب می‌شوند و به روشنی بیانگر روند رشد طبیعی می‌باشند. عمدتاً اضطراب و ترس در سالهای اولیه زندگی رایج است. اضطراب از مدرسه بویژه اضطراب امتحان در دوران دبستان بین سنین ۱۱-۱۰ سالگی شکل گرفته، ثبات می‌یابد و تا بزرگسالی تداوم می‌یابد و در صورت شدت اضطراب باعث افت عملکرد می‌شود. لذا با توجه به شیوع اضطراب امتحان و اثرات منفی آن بر فرد و نظام آموزش، لزوم کمک‌رسانی برای پیشبرد اهداف بهداشت روانی کودکان و نوجوانان به منظور پیشگیری از خسارات جسمانی، روانی، تحصیلی و اقتصادی احساس می‌شود. اضطراب امتحان سلامت روانی دانش‌آموزان را تهدید می‌کند و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان تأثیر سوء می‌گذارد و به عنوان یکی از پدیده‌های فراگیر و مشکل‌ساز میان دانشجویان و دانش‌آموزان، می‌تواند در پیشرفت تحصیلی و عملکرد بهینه آنان به ویژه هنگام ارزشیابی اثر منفی گذارد. در کاهش یا بروز اضطراب امتحان عوامل متعددی همچون ویژگی‌های شخصیتی مؤثر هستند در پژوهش‌های گوناگون روش‌های زیادی برای کاهش اضطراب امتحان به کار برده شده است. توصیه می‌شود تحقیقات

آوای قرآن در کاهش اضطراب می‌باشد و از آوای قرآن می‌توان به‌عنوان یک روش غیر دارویی، مطمئن و ارزان قیمت جهت کاهش اضطراب قبل از امتحان استفاده نمود.

پیشنهاد نمود که با استفاده از این روش‌ها در جهت کاهش اضطراب امتحان و بهبود کارکرد تحصیلی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان بکوشند.

### نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش حاکی از تاثیر موفقیت آمیز بودن

### References

- 1- Abolghasemi A, Najarian B. Anxiety, causes, assessment and treatment. *J Psychological Studies*. 2000; 5: 82-97.
- 2- Sargolzaei M. Neuro-cognitive behavioral therapy and anxiety control. *J Mental Health*. 2004; 5: 34-48.
- 3- Abolghasemi A. Fabrication and preliminary validity test questionnaire and teacher expectations and academic performance of male students in the city of Ahwaz guidance. Shahid Chamran University; 1996.
- 4- Dadsetan P. Assessment and treatment of anxiety. *J Psychol*. 1997; 1: 31-60.
- 5- MacDonald A. The prevalence and effects of test anxiety in school children. *J Educational Psychology*. 2001; 21: 89-101.
- 6- Sadrbooshan N. Effects of reality therapy group on ways to reduce anxiety in female adolescent students. *J Danesh Pazhoohesh*. 2004; 25: 2-33.
- 7- Roger CK. Reducing test anxiety and improving academic self-esteem in high school and college students with learning disabilities. *Behav Ther Exp Psychiatry*. 1999; 30: 191-3.
- 8- Mohammadi MB, Azadbakht M, Hosseini H, Pezeshkan P. Knowledge and attitudes of the faculty of the Mazandaran university of medical sciences about the Quran. *J Mazandaran Univ Med Sci*. 2010; 19: 73-78.
- 9- Majidi A. Quran recitation impact on anxiety levels of patients before coronary angiography. *J Guilan Univ Med Sci*. 2005; 13: 61-67.
- 10- Nikbakht A. Help of the holy quran in physical healing. Tehran: Ghebleh Publication. 2000.
- 11- Hill KT. Debilitation motivation and testing. NewYork; Academic Press; 1984.
- 12- Sarason IG. Stress, anxiety and cognitive interference: reactions to tests. *J Pers Soc Psychol*. 1984; 46: 929-38.
- 13- Kelnke K. Complete set of life skills. Mohammadkhani S; translator. Tehran: Rasane Publication; 2008.
- 14- Sharifi T, Mehrabizadeh Honarmand M, Shokrkon H. The religious attitude, general health and patience in islamic azad university ahvaz branch. *J Andishe Va Raftar*. 2003; 11: 89-99.
- 15- Salehi L, Solimanzade L, Bagheri Yazdi SA,

Abbaszadeh. The relationship between religious beliefs and locus of control whit mental health. *J Qazvin Univ Med Sci.* 2007; 11: 49-55.

16- Shojaiyan R, Zamani Monfared A. The relationship between devotion, mental health and professional performance of munitions industrial personnel. *J Andishe Va Raftar.* 2002; 8: 33-39.

17- Avarado AK, Templer ID, Bresler C, Thoman DS. The relationship of religious variable to death depression and death anxiety. *J Clinical Psychology.* 1995; 51: 202-4.

18- Moghadam Nia A, Maghsoudi Sh. Survey of effects of fasting in ramadan on the level of stress. *J Guilan Univ Med Sci.* 2004; 13: 54-60.

## The Effect of Listening to the Holy Quran on the Level of Pre-Exam Anxiety of Secondary School Students in Zanjan City, in 2011

Ghorbani F<sup>1</sup>, Ghorbani Z<sup>2</sup>, Avazeh A<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Ayatollah Mousavi Hospital, Zanjan University of Medical Sciences, Zanjan, Iran

<sup>2</sup>Education and Training Organization, Zanjan, Iran

<sup>3</sup>Faculty of Nursing and Midwifery, Zanjan University of Medical Sciences, Zanjan, Iran

**Corresponding Author:** Ghorbani F, Ayatollah Mousavi Hospital, Zanjan University of Medical Sciences, Zanjan, Iran

**Email:** ghorbanif850@gmail.com

**Received:** 30 Jan 2013      **Accepted:** 21 May 2013

**Background and Objective:** Anxiety is a displeasing feeling of fear and worry associated with a psychological and physiological state of somatic, emotional, cognitive, and behavioral complications. Most students experience some degree of anxiety prior to their examinations. Among various non-drug methods, recitation of Quran can be listened to and used as a beneficial method to reduce anxiety level.

**Materials and Methods:** This study was performed on 62 secondary school students who were randomly assigned into two groups of control (n=31) and treatment (n=31). Data were obtained by a questionnaire composed of demographic data and Sarason Test Anxiety Questionnaire. At the outset of the experiment, pre-exam anxiety levels were measured in both groups. Then, the treatment group listened to the recitation of the Holy Quran as long as 20 minutes while the control group sat for 20 minutes in their place. Anxiety levels were measured again at the end of the experiment. Data were analyzed using paired and independent t-tests. Anxiety scores were compared between the two groups before and after the intervention.

**Results:** The mean anxiety scores in the treatment group before and after the intervention were 17.52 and 14.48, respectively. The paired t-test analysis showed a significant difference in the control group before and after the intervention (P<0.05). The mean anxiety scores in the treatment group before and 20 minutes after the intervention were 17.39 and 17.1, respectively. The independent t-test analysis showed no significant difference in the control group before and after the intervention (P> 0.05).

**Conclusion:** The results indicated that listening to the recitation of the Holy Quran would have beneficial effects on reducing anxiety. Listening to the Holy Quran can be considered as a non-pharmacologic method, safe and a reasonable approach to reduce anxiety before the exam.

**Keywords:** *The Holy Quran, Recitation, Anxiety*