



## اثر بخشی آوای قرآن بر شادکامی، تاب آوری و سخت رویی دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی ساوه

فاطمه ذهبی<sup>۱</sup>، رضوان طیبی<sup>۲</sup>

۱- کارمند دانشکده علوم پزشکی، ساوه

۲- معلم، آموزش و پرورش ساوه

### چکیده

دانشجویان خوابگاهی به واسطه ی دوری از خانواده در معرض اختلالات متعددی قرار دارند. یکی از مهمترین مواردی که دانشجویان با آن روبه رو هستند، عدم تاب آوری و احساس افسردگی بوده و باعث کاهش شادکامی در آن ها می شود. بنابراین در این پژوهش آوای قرآن به عنوان نوعی موسیقی، مورد استفاده قرار گرفته تا اثربخشی آن بر روی شادکامی، تاب آوری و سخت رویی دانشجویان خوابگاهی بررسی گردد. از این رو هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آوای قرائت قرآن بر شادکامی، تاب آوری و سخت رویی بود. به این منظور ۳۰ دانشجو از تعداد ۲۸۰ دانشجو ساکن در خوابگاه براساس جدول مورگان و به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه کنترل و آزمایش قرار داده شدند، مداخله آموزشی نیز در ۸ جلسه به گروه آزمایش ارائه شد. همچنین پرسشنامه های شادکامی، تاب آوری و سخت رویی را در سه مرحله ی پیش آزمون، میان آزمون و پس آزمون اجرا شد. یافته ها نشان داد آوای قرائت قرآن باعث افزایش سطح شادکامی، تاب آوری و سخت رویی در دانشجویان خوابگاهی گردیده است.

**کلیدواژه:** شادکامی، تاب آوری، سخت رویی



## بیان مساله

امروزه روش های درمانی غیر دارویی به دلیل هزینه ی کمتر، عارضه ی کم و غیرتهاجمی بودن بیشتر مورد توجه و استقبال قرار گرفته اند (نجفی، ۲۰۱۴).

مطالعات بسیاری نقش مثبت درمان های غیر دارویی در کاهش مشکلات روان شناختی را به اثبات رسانده است. هنر همواره در طول تاریخ وسیله ای برای سازگاری، انعطاف، دوستی و ابراز عشق و محبت بین افراد جامعه بوده است (میرباقر آجرپز، ۲۰۱۱).

در این میان موسیقی به عنوان یکی از جذاب ترین شاخه های هنر، همواره به دلیل، انرژی زایی و امکان انتزاع مورد توجه قرار گرفته است. انواع مختلف موسیقی وجود دارد که هر کدام اثرات متفاوتی بر روی جسم و ذهن افراد دارد. بنابراین از این شیوه می توان برای افراد در شاخه های مختلف طب از جمله روانشناسی و مشاوره استفاده نمود (حاجی حسینی، ۲۰۱۲).

موسیقی عرفانی و مذهبی یکی از جنبه های موسیقی را شامل می شود. استفاده از قدرت موسیقی عرفانی در تحکیم و تقویت باورهای مذهبی قدمتی طولانی دارد. حضرت داوود (ع) برای جذب و تسکین مردم از موسیقی و آوای خوش صدا ی خویش بهره می برد. یکی از انواع موسیقی، موسیقی ناشی از تلاوت قرآن است که به عنوان یک موسیقی عرفانی و دلپذیر با خواص ویژه، ملودی و ریتم خاص خود از بزرگ ترین جنبه های اعجاز قرآن کریم است (میرباقر آجرپز، ۲۰۱۱).

مطالعات مستندی در زمینه ی توجه به قرآن و مسائل معنوی انجام شده است. حکیمان و طبیبان اسلام از دیرباز برای بهبود و درمان بیماران خود از آیات قرآن بهره می بردند (شیروانی، ۲۰۱۳).

یکی از زیباترین، دلنشین ترین، جذاب ترین و طبیعی ترین موسیقی ها، موسیقی روح افزای ناشی از تلاوت قرآن کریم می باشد. یکی از جوامعی که عمیقاً متأثر از ارزش های اسلامی است؛ کشور ایران می باشد. دستور است که قرآن کریم را به صورت زیبا و به احسن وجه به ترنم آورید؛ و زینت قرآن را آوای نیکو می داند. قرآن کریم آیات فراوانی در زمینه ی بهداشت و درمان و دانش پزشکی دارد و ممکن است در آینده مواردی کشف شوند که هنوز بدان دست نیافته ایم. در آیات متعددی، از قرآن به عنوان شفا دهنده یاد شده است. گاهی قرآن را شفادهنده ی دل ها و گاهی آن را مایه ی هدایت و شفابخشی میدانند، امام علی (ع) در مورد آیات قرآن می فرماید: قرآن نوری است که در آن تاریکی یافت نم ی شود، چراغی است که درخشندگی آن زوال نمی یابد، شفادهنده ای است که بیماری های وحشت انگیز را می زداید. قرآن بهار دل، چشمه ی دانش، سرچشمه ی عدالت و نهر زلال حقیقت می باشد؛ لذا درمان خود را در آن بیابید (جعفری، ۲۰۱۵).

انسان از دیرباز به دنبال این بوده که چگونه می تواند بهتر زندگی کند و چه چیزی بیشتر موجبات رضایتش را فراهم می سازد و با چه ساز و کارهایی می تواند از زندگی در این دنیا لذت ببرد. همه اینها به نوعی به مفهوم شادمانی و نشاط مربوط می شود. با مطرح شدن روز افزون اهمیت شادی در امر سلامت روان و خوشبختی و همچنین تأثیر آن در



تقویت قوای روانی انسان برای مقابله با پیچیدگی‌ها و مشکلات دنیای امروز، توجه و نظر محققان، اندیشمندان و حتی عوام نسبت به آن تغییر نموده است. تحقیقات نشان داده است که شادی، صرف نظر از چگونگی به دست آوردن آن می‌تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد. افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند. شادکامی با سازگاری در ابعاد مختلف مرتبط است. سازگاری موفقیت آمیز افراد بسته به عملکرد یکپارچه توانش‌های هیجانی دارد. در واقع هیجان در پرورش سازگاری با تجارب و حوادث استرس‌زای وقوع یافته، پیش‌بینی اهداف مطلوب در آینده و نیز سازگاری با استرس‌های مزمن نقشی اساسی دارد (استرلین، ۲۰۰۹).

تاب آوری بنا به تعریف متخصصان شامل مفهوم انعطاف‌پذیری، بهبود و بازگشت به حالت اولیه پس از رویارویی با شرایط ناگوار است. منظور از شرایط ناگوار صرفاً بلائای طبیعی یا انسان‌ساخت نیست بلکه شرایط ناگوار در دیگر موقعیت‌های زندگی نظیر مرگ، بیماری، طلاق، سوء مصرف مواد، یا تغییر در موقعیت شغلی و آموزشی نیز مورد نظر است (گیل اسپیت، ۲۰۰۷).

تاب آوری از جمله ویژگی‌های شخصیتی است که در ارتباط نزدیک با سلامت روان و ارتقای کیفیت زندگی می‌باشد. تاب آوری را فرایند غلبه بر اثرات منفی مواجهه با خطر، تطابق موفقیت آمیز با تجارب آسیب‌زا و دوری از اثرات منفی در ارتباط با خطرات می‌دانند. تاب آوری در شرایط تنش‌زا می‌تواند موجب کاهش استرس و ناتوانی گردد (حبیبی، ۲۰۱۵). در حقیقت تاب آوری اطمینان فرد به توانایی‌های خود جهت غلبه بر استرس و توان مقابله با آن، داشتن عزت نفس و نیز ثبات عاطفی تعریف کرده‌اند. تعبیر کانر و دیویدسون از تاب آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط می‌باشد. اما در حقیقت تعریف واحدی برای تاب آوری وجود ندارد اما به طور خلاصه می‌توان گفت منظور از تاب آوری مجموعه‌ای از ویژگی‌هاست که آسیب‌پذیری فرد در مقابل مخاطره‌ها را کم می‌کند (پرز، ۲۰۰۹).

از جمله مفاهیمی که روان‌شناسان آن را عامل مهمی در تطابق و سازگاری ارزیابی کرده‌اند سخت‌رویی است. روسوزان کوباسا پژوهشگری که تئوری شخصیت‌متهور را مطرح کرد، این نظریه را ارایه داد که سخت‌رویی روان‌شناختی مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی است که در هنگام رویارویی با وقایع استرس‌زای زندگی، به عنوان منبع مقاومت ایفای نقش می‌کند. کوباسا در پژوهش‌های خود نشان داد، در میان افرادی که با مسایل اضطراب‌آور مهمی روبه‌رو می‌شوند، احتمال دارد کسانی که دارای میزان بالایی از تهور یا سخت‌رویی هستند، از آن‌هایی که تهور کمتری دارند و از خود بی‌زاری نشان می‌دهند یا از کسانی که در صورت تغییر و پیشامد از نظر روحی و جسمی آسیب می‌بینند، کمتر دچار بیماری شوند. بنابراین، می‌توان گفت سخت‌رویی یک احساس عمومی است مبنی بر این که شرایط محیط ایده‌آل است و باعث می‌شود که انسان موقعیت‌های پر استرس را بالقوه، با معنی و جالب ببیند و به این صورت که آن‌ها را به جای تجارب مختصر و کوچک به تجارب بزرگ و پیشرفته تبدیل می‌کند (کوباسا، ۱۹۸۲).



از این رو با توجه به پیشینه موجود در ارتباط با اثر بخشی آوای قرائت قرآن در کاهش تنش ها و تاثیر ویژه تلاوت قرآن در بحران های موجود و همچنین اهمیت متغیر های فوق در بهداشت روان دانشجویان، پژوهش گر تصمیم به بررسی اثر بخشی آوای قرائت قرآن بر شادکامی، تاب آوری و سخت رویی دانشجویان ساکن خوابگاه دانشکده علوم پزشکی ساوه گرفت و ضرورت پژوهش حاضر در دانشجویان خوابگاهی بیش از پیش محرز گردید. در ضرورت انجام این پژوهش همچنین می توان به افزایش گزارشات خلق منفی دانشجویان خوابگاهی و احتمال شیوع افسردگی در بین آن ها اشاره نمود.

بدین ترتیب طرح پژوهشی حاضر تدوین گردید و سوال اصلی پژوهش بدین شرح است: آیا آوای قرائت قرآن بر شادکامی، تاب آوری و سخت رویی دانشجویان خوابگاهی اثر بخش است؟

### اهداف پژوهش:

هدف کلی پژوهش بررسی میزان اثر بخشی آوای قرائت قرآن بر متغیر های وابسته پژوهش می باشد و اهداف جزئی به شرح ذیل است:

- بررسی میزان اثر بخشی آیات قرآن بر شادکامی دانشجویان ساکن خوابگاه.
- بررسی میزان اثر بخشی آیات قرآن بر تاب آوری دانشجویان ساکن خوابگاه.
- بررسی میزان اثر بخشی آیات قرآن بر سخت رویی دانشجویان ساکن خوابگاه.

**پیشینه ی تجربی:** خلاصه پژوهش های موجود و مشابه از لحاظ محتوا در جدول ذیل آورده شده است.

جدول شماره ۱: پیشینه تجربی

عنوان	نام نویسنده	کشور	نوع مطالعه	تعداد نمونه	یافته ها	سال	رفرنس
اثر بخشی آموزش مثبت نگرى با تأکید بر آیات قرآن بر شادکامی و اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اهواز	مهرابی زاده و همکاران	ایران	نیمه آزمایشی	۲۶ نفر	نتایج نشان داد که کاربرد مثبت نگرى، با تأکید بر آیات قرآن موجب افزایش شادکامی و کاهش اضطراب اجتماعی، دانش آموزان دختر گروه آزمایش، در مقایسه با گروه کنترل شد	۱۳۹۷	(مهرابی زاده، ۱۳۹۷، ص ۱)



(قراملکی، ۱۳۹۵، ص ۱)	۱۳۹۵	نتایج این پژوهش نشان داد که هر یک از سبک های قرآنی با قاریان متفاوت می تواند شادکامی بیماران سرطانی را افزایش دهد. بنابراین از آوای قرآن می توان به عنوان یک روش تسکین بخش در طول شیمی درمانی بیماران سرطانی بهره برد.	۴۵ نفر	نیمه آزمایشی	ایران	قراملکی و همکاران	اثر بخشی آوای قرآن بر شادکامی زنان مبتلا به سرطان
(میرزاییان، ۱۳۹۵، ص ۱)	۱۳۹۵	یافته ها حاکی از این بود که آوای قرآن احتمالاً سبب افزایش شادکامی در دانش آموزان شده است. لذا می توان با برنامه ریزی ها در جهت انس بیشتر با قرآن در مدارس، نشاط و انرژی این سرمایه های ملی را افزایش داد.	۹۲ نفر	نیمه آزمایشی	ایران	میرزاییان و همکاران	تاثیر آوای قرآن بر شادکامی دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی شهرستان بروجن



(معصومی، ۱۳۹۲، ص ۱)	۱۳۹۲	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.	۶۰ نفر	نیمه آزمایشی	ایران	معصومی و همکاران	مقایسه تاثیر آوای قرآن و آوای موسیقی بر اضطراب امتحان دانشجویان
(خالدیان، ۱۳۹۶، ص ۱)	۱۳۹۶	نتیجه گیری میشود که داستانها و قصه های قرآن در ارتقاء بر شادکامی و سخترویی روانشناسی دانشجویان مؤثر است.	۲۴ نفر	آزمایشی	ایران	خالدیان	تأثیر قصه های قرآن بر شادکامی و سخترویی روانشناسی
(کوشالی، ۱۳۹۸، ص ۱)	۱۳۹۸	نتایج حاصل از بررسی حاضر نشان داد که آوای قرآن در کاهش میزان اضطراب، بهداشت روان، شدت درد، بهبود سلامت بیماران، علائم و عملکرد فیزیولوژی	۳۲ نفر	نیمه آزمایشی	ایران	کوشالی و همکاران	تأثیر آوای قرآن کریم بر بهداشت، سلامت روان و عملکرد فیزیولوژیک: مرور نظام مند



		بافت‌های مختلف بدن، سیستم ایمنی و سطح رضایتمندی بیماران به طور محسوسی مؤثر بود.					
(محمدزاده، ۱۳۹۴، ص ۱)	۱۳۹۴	یافته‌های نشان داد آوای قرآن باعث افزایش سلامت روان دانش‌آموزان می‌شود	۴۹ نفر	آزمایشی	ایران	محمدزاده	آوای قرآن و سلامت روانی در دانش‌آموزان

### سوالات پژوهش:

- آیا آوای تلاوت قرآن بر شادکامی دانش‌جویان ساکن خوابگاه مؤثر است؟  
 آیا آوای تلاوت قرآن بر تاب‌آوری دانش‌جویان ساکن خوابگاه مؤثر است؟  
 آیا آوای تلاوت قرآن بر سخت‌رویی دانش‌جویان ساکن خوابگاه مؤثر است؟

### شرکت‌کنندگان

جامعه‌ی این پژوهش شامل کلیه دانشجویان ساکن خوابگاه دانشکده علوم پزشکی ساوه است. پژوهشگر در مجموع تعداد ۳۰ نفر از ۲۸۰ نفر دانشجویان خوابگاه کوثر به صورت تصادفی از لیستی که توسط ناظمه‌ها ارائه گردیده برگزید، سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارش شدند. جلسات قرآنی هفته‌ای سه بار (شنبه، دوشنبه، چهارشنبه) برگزار گردید و بدین ترتیب اجرای آزمایش سه هفته به طول انجامید و پخش آیات قرآن با صدای قاری قرآن آقای حامد شاکر نژاد بود.



## جدول شماره ۲: خلاصه مداخلات قرآنی

شماره جلسه	محتوای جلسه	توصیف
۱	معرفی و جهت دهی	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ معارفه و برقراری ارتباط</li> <li>➤ اعلام اصول و قواعد فعالیت‌ها و کارهای گروهی</li> <li>➤ توضیح درباره برنامه قرآنی</li> <li>➤ اجرای پیش‌آزمون</li> <li>➤ توضیح درباره قرآن و تاثیرات آن</li> </ul>
۲	پخش ۱۵ آیه قرآن قرائت معنای آیات (۱۵ آیه از سوره بقره)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ بیان احساسات بعد از شنیدن نوای قرآن</li> <li>➤ برداشت از معنای قرائت شده</li> <li>➤ بحث در مورد به کارگیری نتایجی که کسب گردیده</li> </ul>
۳	پخش ۱۵ آیه قرآن قرائت معنای آیات (۱۵ آیه از سوره نسا)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ بیان احساسات بعد از شنیدن نوای قرآن</li> <li>➤ برداشت از معنای قرائت شده</li> <li>➤ بحث در مورد به کارگیری نتایجی که کسب گردیده</li> </ul>
۴	پخش ۱۵ آیه قرآن قرائت معنای آیات (۱۵ آیه از سوره یوسف)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ بیان احساسات بعد از شنیدن نوای قرآن</li> <li>➤ برداشت از معنای قرائت شده</li> <li>➤ بحث در مورد به کارگیری نتایجی که کسب گردیده</li> <li>➤ برگزاری میان‌آزمون</li> </ul>
۵	پخش ۱۵ آیه قرآن قرائت معنای آیات (۱۵ آیه از سوره یونس)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ بیان احساسات بعد از شنیدن نوای قرآن</li> <li>➤ برداشت از معنای قرائت شده</li> <li>➤ بحث در مورد به کارگیری نتایجی که کسب گردیده</li> </ul>
۶	پخش ۱۵ آیه قرآن قرائت معنای آیات (۱۵ آیه از سوره نحل)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ بیان احساسات بعد از شنیدن نوای قرآن</li> <li>➤ برداشت از معنای قرائت شده</li> <li>➤ بحث در مورد به کارگیری نتایجی که کسب گردیده</li> </ul>





<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ بیان احساسات بعد از شنیدن نوای قرآن</li> <li>➤ برداشت از معنای قرائت شده</li> <li>➤ بحث در مورد به کار گیری نتایجی که کسب گردیده</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ پخش ۱۵ آیه قرآن</li> <li>➤ قرائت معنای آیات</li> <li>➤ (۱۵ آیه از سوره انعام)</li> </ul>	۷
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ بیان احساسات بعد از شنیدن نوای قرآن</li> <li>➤ برداشت از معنای قرائت شده</li> <li>➤ بحث در مورد به کار گیری نتایجی که کسب گردیده</li> <li>➤ برگزاری پس آزمون</li> <li>➤ بیان احساسات و ارزیابی نتیجه جلسات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ پخش ۱۵ آیه قرآن</li> <li>➤ قرائت معنای آیات</li> <li>➤ (۱۵ آیه از سوره واقعه)</li> </ul>	۸

**پرسشنامه شادکامی آکسفورد:** پرسشنامه شادکامی آکسفورد، نسخه بهبود یافته پرسشنامه شادکامی آکسفورد (آرگایل، هیلز، مارتین، و کراسلند، ۱۹۸۹) است که توسط هیلز و آرگایل ساخته شده است و سازه‌های روان شناختی زیر را مورد ارزیابی قرار می‌دهد: پاداش دهندگی زندگی، آمادگی روانی، رضایت از خود، احساس زیبایی شناختی، رضایت از زندگی، سازماندهی زمانی، جستجوی جذابیت، و خاطرات شاد. هیلز و آرگایل (۲۰۰۲) ضریب پایایی پرسشنامه را ۰/۹۱ و همبستگی درونی گویه‌ها را بین ۰/۰۴ تا ۰/۶۵ گزارش کرده‌اند. مؤلفان همبستگی معناداری را بین OHQ و مقیاس‌های برونگرایی (P<0/001,0/61) (نوروزگرایی) (P<0/001,0/59) و پسیکوزگرایی (P<0/005,0/17) به دست داده‌اند. همچنین، همبستگی‌های مثبتی بین این پرسشنامه با آزمون جهت گیری زندگی، شاخص توجه زندگی، آزمون حرمت خود، و مقیاس رضایتمندی از زندگی به دست آمده‌اند که نشان دهنده اعتبار سازه‌ی این پرسشنامه در حد بالا هستند (آرگایل، هیلز، مارتین، و کراسلند، ۱۹۸۹).

**پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون:** این پرسشنامه دارای ۲۵ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان تاب آوری در افراد مختلف است برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع می‌شود این امتیاز دامنه‌ای از ۰ تا ۱۰۰ را خواهد داشت. هر چه این امتیاز بالاتر باشد، بیانگر میزان تاب آوری بیشتر فرد پاسخ دهنده خواهد و برعکس. نقطه برش این پرسشنامه امتیاز ۵۰ می‌باشد. به عبارتی، نمره بالاتر از ۵۰ نشانگر افراد دارای تاب آوری خواهد بود و هر چه این امتیاز بالاتر از ۵۰ باشد، به همان میزان شدت تاب آوری فرد نیز بالاتر خواهد بود و برعکس. پایایی خارجی: کونور و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است. پایایی ایرانی: این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. وی برای تعیین پایایی مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته و ضریب پایایی ۰/۸۹ را گزارش کرده است.



**سخت‌رویی:** پرسشنامه سخت‌رویی (کوباسا ۱۹۹۰، انیستیتو سخت‌رویی ۱۹۹۴، به نقل از هرریسون ۲۰۰۲) شامل ۳ آیتم است. هر خرده تست از یک مقیاس سه امتیازی تشکیل شده است. نمره‌ها روی سه سطح تعهد (۱۶ مورد)، کنترل (۱۷ مورد). چالش (۱۷ مورد) محاسبه می‌گردد. کوباسا یک ضریب آلفای کلی ۰/۹۰ برای همسانی درونی و یک فرضیه آلفای ۰/۷۰ برای تعهد، کنترل و چالش گزارش داده است. در نسخه فرانسوی، فرضیه آلفای کرنباخ کلی، ۰/۸۱ است و ضریب‌های هر سطح برای تعهد ۰/۷۵، کنترل ۰/۶۰ و چالش ۰/۵۸ می‌باشد این پرسشنامه در ایران توسط قربانی (۱۳۷۳) ترجمه و روایی صوری و محتوایی آن محاسبه شده و در موارد لازم اصلاحات به عمل آمده است. مطالعه وی نشان داد که ضریب پایایی ۰/۷۰، ۰/۵۲ و ۰/۵۳ است و این ضریب برای کل صفت سخت‌رویی ۰/۷۵ محاسبه شده است. در مطالعه دیگری توسط مدی (۱۹۹۴) صورت گرفته است بر اساس آلفای کرنباخ ثبات درونی این آزمون بصورت زیر بدست آمده است: کنترل (آلفای ۰/۸۴)، تعهد (آلفای ۰/۷۵) و چالش (آلفای ۰/۷۱) و سخت‌رویی کلی با آلفای ۰/۸۸ (زارع، ۱۳۸۲). پرسشنامه سخت‌رویی کوباسا برای هر یک از سه مؤلفه تشکیل دهنده آن، نمرات درصدی به دست می‌دهد که به اعتقاد برخی از پژوهشگران این نمرات می‌توانند به تنهایی در پیش‌بینی تندرستی یا بیماری مورد استفاده قرار بگیرند. این پرسشنامه به صورت خود سنجی قابل اجراست (موریست ۱۹۹۳ به نقل از هرریسون ۲۰۰۲).

### شیوه اجرا

این پژوهش از نوع آزمایشی با پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل و انتخاب و گمارش تصادفی می‌باشد. در این پژوهش پژوهشگر پیش از شروع دوره تلاوت قرآن، اقدام به اجرای پیش آزمون برای سنجش سه متغیر وابسته (شادکامی، تاب آوری، سخت‌رویی) نمود. پس از برگزاری پیش آزمون دوره تلاوت برگزار شد، در جلسه چهارم دوره، پژوهشگر اقدام به اجرای مجدد آزمون‌ها نمود پس از اجرای آزمون میان دوره ادامه دوره در چهار جلسه باقی مانده برگزار شد. در جلسه آخر آزمون‌های اجرا شده در پیش تست و میان تست مجدداً اجرا گردید. در گروه کنترل نیز آزمون‌های فوق با رعایت مدت زمانی در سه دوره پیش تست، میان تست، پست تست برگزار شد لازم به ذکر است هیچ مداخله‌ای بر روی گروه کنترل صورت نگرفت. سپس اطلاعات حاصله با استفاده از نرم افزار اس.پی.اس. تجزیه و تفسیر شد. روش آماری این پژوهش تحلیل کواریانس اندازه‌گیری‌های مکرر است.



## یافته ها

در پاسخ به این سوال که آیا آوای تلاوت قرآن باعث افزایش سطح شادکامی، تاب آوری و سخت رویی در دانشجویان خوابگاهی می شود یا خیر، از تحلیل های آماری استفاده شد که نتایج نشان داد جلسات قرآنی برگزار شده بر روی گروه کنترل، باعث افزایش سطح عمومی شادکامی، سخت رویی، و تاب آوری گردیده است. همچنین بین دو گروه در کلیه متغیرها تفاوت معنا دار مشاهده گردید.

## جدول شماره ۳: یافته های پژوهش

متغیر	منبع اثر	Ss	df	Ms	F	sig	مجذر. Eta	توان
شادکامی	درمان	۱۴۲/۱۱	۱	۱۴۲/۱۱	۱	۰/۰۰۰	۰/۴۲	۰/۱۶
	خطا	۲۱۱۱/۱۱	۲۵	۱۵۴/۱	-	-	-	-
تاب آوری	درمان	۷/۲۱	۱	۷/۲۱	۲/۹۵	۰/۰۴۸	۰/۸۵	۰/۳۸
	خطا	۸۳/۳۵	۲۵	۴/۱	-	-	-	-
سخت رویی	درمان	۱۵۱/۴	۱	۱۵۱/۴	۱۷/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۴۸	۰/۹۵
	خطا	۲۴۴۵/۸۵	۲۵	۹۴/۵۶	-	-	-	-

با توجه به یافته های بدست آمده در پاسخ به سوال اول پژوهش می توان گفت آیات قرآن و تلاوت آن ۴۲ درصد باعث افزایش شادکامی در دانشجویان خوابگاهی گردیده است

در پاسخ به سوال دوم پژوهش می توان گفت آیات قرآن و تلاوت آن ۸۵ درصد باعث افزایش تاب آوری در دانشجویان خوابگاهی گردیده است

و در پاسخ به سوال سوم پژوهش با استناد به یافته ها می توان گفت تلاوت آیات قرآن ۴۸ درصد باعث افزایش سخت رویی در دانشجویان خوابگاهی گردیده است.



### بحث و نتیجه گیری:

در تبیین نتایج پژوهش حاضر می توان به این مسایل اشاره نمود: نخست اینکه قرآن مجید با ایجاد سبکی جذاب و شیرین در لفظ به همراه معانی متعالی موجب ارتباط معنوی و ایجاد انگیزه می شود و همین فضای معنوی باعث اعتلای شخصی، روحی و زندگی اجتماعی افراد می گردد چنان که خداوند در قرآن می فرماید " آگاه باشید که دل ها آرام گیرند به یاد خدا". در واقع قرآن کریم با بیان آموزه های تربیتی فرد را در جنبه های انگیزشی و نگرش، آگاهی و شناخت، ارزیابی منطقی، تشویق به اعمال شایسته رشد می دهد و سلامت روانی را اعتلا می بخشد.

همانطور که نتایج نشان داد اندازه اثر درون گروهی در متغیر تاب آوری با ۸۵ درصد اثر پذیری، سخت رویی با ۴۸ درصد، شادکامی با ۴۲ به ترتیب بیش ترین میزان را به خود اختصاص دادند. به عبارتی تلاوت آیات قرآن تنها در مدت سه هفته تاثیر بسیاری بر روی متغیر های شادکامی، تاب آوری، سخت رویی داشته است.

این نتایج با پژوهش صبحی قراملکی در سال ۱۳۹۵ با عنوان اثر بخشی آوای قرآن بر شادکامی زنان مبتال به سرطان همسو است. وی در پژوهش نیمه آزمایشی خود به این نتیجه دست یافت که زنان در حال شیمی در مانی با شنیدن تلاوت آیاتی از قرآن کریم احساس شادکامی بیش تری دارند (صبحی قراملکی، ۱۳۹۷، ص ۴).

در مورد متغیر سخت رویی نیز این پژوهش با نتایج خالدیان در سال ۱۳۹۶ همسو است و آیات قرآن باعث افزایش سخت رویی گردیده است (خالدیان، ۱۳۹۶، ص ۸).



## منابع فارسی

جعفری، حسین، باقری. (۲۰۱۵). "تأثیر تلاوت قرآن و موسیقی مذهبی بر سلامت روان و جسم". دانشکده علوم پزشکی مشهد سال پنجم.

حاجی حسنی، جعفری نژاد، حسن. (۲۰۱۲). "اثر بخشی موسیقی درمانی فعال و گشتالت درمانی بر کاهش اضطراب امتحان" نشریه اندیشه و رفتار در روان شناسی بالینی. سال ۶ شماره ۲۳، صفحه ۹ تا ۲۹  
 خالدیان، محمد، (۱۳۹۶). "تأثیر قصه های قرآن بر شادکامی و سخت رویی روان شناسی" روانشناسی ارزشهای اسالمی، سال اول، شماره دوم، بهار ۱۳۹۶، صص ۵۶-۴  
 دهقانی، سیده لیلا. (۱۳۹۵). "تأثیر آوای قرآن بر شادکامی دانش آموزان دختر" مجله بهداشت و توسعه، دوره ۱۰ شماره ۷

رضایی، محمد، دارایی، فردین. (۱۳۹۷). "تأثیر تلاوت قرآن بر سلامت روان" دوفصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی ش ۱۲، ش ۲۳، پاییس و زمستان ۱۳۹۷ ۱-۱۶ صفحات  
 شیروانی، میرزایی، قادری، علی. (۲۰۱۳). "تأثیر صوت قرآن کریم بر علائم حیاتی و SpO2 در بیماران بیهوش بستری در بخش ICU". مجموع مقالات سومین کنگره استانی قرآن و سلامت، صفحه ۱۷-۲۳  
 صبحی قراملکی، مسیحی، فرحناز. (۱۳۹۵). "اثر بخشی آوای قرآن بر شادکامی زنان مبتال به سرطان" رویش روان شناسی، سال پنجم، شماره ۴، شماره پیاپی ۱۷، زمستان ۱۳۹۵  
 کوشالی، یکتا، مولادوست، حسن. (۱۳۹۸). "تأثیر آوای قرآن کریم بر بهداشت، سلامت روان و عملکرد فیزیولوژیک: مرور نظام مند" پژوهش در دین و سلامت، دوره ۵ شماره ۱  
 محمدزاده، مریم، (۱۳۸۰). "آوای قرآن و سلامت روان در دانش آموزان" مجموع مقالات پنجمین کنگره ملی روان شناسی ایران. روان شناسی معاصر، ۱۳۷۸-۱۳۸۰، ویژه نامه ۱۰ سال ۱۳۹۴  
 معصومی، معصومه، گنجو، مهستی. (۱۳۹۲). "مقایسه تأثیر آوای قرآن و آوای موسیقی بر اضطراب امتحان دانشجویان" جلد ۳ شماره ۲ صفحات ۴۷۱-۴۸۰



مهرابی زاده هنرمند، مهناز، شهرزاد، مهرزاد. (۱۳۹۷). "اثربخشی آموزش مثبت نگری با تأکید بر آیات قرآن بر شادکامی و اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اهواز" نشریه روانشناسی و دین سال یازدهم زمستان ۱۳۹۷ شماره ۴ (پیاپی ۴۴)

میرباقر، ارجمند پیروز، شهشهانی، مرتضی. (۲۰۱۱). "تأثیر موسیقی و قرآن کریم بر اضطراب و علائم حیاتی بیماران قبل از جراحی شکم" مجله دانشگاه علوم پزشکی مشهد، شماره ۱ صفحه ۶۰-۶۳

میرزاییان، راضیه، میرزاییان، مریم. (۱۳۹۵). "تأثیر آوای قرآن بر شادکامی دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی شهرستان بروجن" فصلنامه بهداشت و توسعه سال پنجم، شماره ۴

نجفی، زهرا. تقدسی، محمد. (۲۰۱۴). "تأثیر رایحه درمانی همزمان و تلاوت قرآن بر میزان اضطراب بیماران مبتلا به سکت قلبی" نشریه طب مکمل، ۲۰۱۴. شماره ۱ ص ۷۰۰-۷۱۲

منابع انگلیسی

Easterlin Richard A.(2009). "Is Reported Happiness Five Years Ago Comparable to Present Happiness? A Cautionary Note," *Journal of Happiness Studies*: 3: 193-198.

Kobasa, S. (1982). *The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health*. In sander, G. S. *Social psychology of health and illness*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Seligman, M. E. P.(2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Gillespite BM. The predictors of resilience in operating room nurses. Unpublished Dissertation: Griffith University; 2007.

Habibi H, Fatemi M. Study of the relationship between sex and gender role with the level of resiliency. *Quarterly Journal of Psychological Studies*. 2015; 11(2):115-34. [Persian]

Perez W, Espinoza R, Ramos K, M. Coronado H, Cortes R. Academic Resilience Among Undocumented Latino Students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*. 2009; 31(2):149-81. 4.

Bahadori Khosroshahi J, Babapour Kheyroddin J, Poursharifi H. Relationships of Resilience and Locus of Control with Happiness in Students. *Journal of Psychological Research*. 2016; 18(2):114-27. [Persian]