

## عنوان مقاله:

موسیقی قرآن: راهبردی اثربخش در کاهش علائم افسردگی و افزایش خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان خوابگاهی

## محل انتشار:

فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، دوره 11، شماره 42 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 24

## نویسندگان:

رضا میرعرب رضی - استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه مازندران

مریم طالبی - استادیار موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی راه دانش بابل

علیرضا بادله - استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان ساری

## خلاصه مقاله:

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر موسیقی و آوای قرآن کریم بر میزان افسردگی و افزایش خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان خوابگاهی انجام شد. روش: در قالب یک طرح آزمایشی پیش آزمون/ پس آزمون/ پیگیری با گروه کنترل، از بین جامعه ی دانشجویان خوابگاهی دانشگاه مازندران، بر اساس توزیع نرمات سیاهه ی افسردگی بک (BDI) و پرسشنامه خودکارآمدی بندورا، 40 نفر از دانشجویانی که سطح افسردگی آن ها بالاتر از متوسط بود، انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (20 نفر) و کنترل (20 نفر) جایگزین شدند. آزمودنی های گروه آزمایش به مدت 20 روز، هر روز به مدت 20 دقیقه (در دو نوبت 10 دقیقه ای) به سوره های معینی از قرآن کریم (رعد، شمس و مائده) با صدای استاد عبدالباسط و مصطفی اسماعیل گوش دادند، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. میزان افسردگی آزمودنی های دو گروه پس از پایان 20 روز (پس آزمون) و دو ماه بعد از آن (پیگیری) مورد سنجش قرار گرفت. همچنین با اجرای پرسشنامه خودکارآمدی، تاثیر موسیقی و آوای قرآن کریم نیز مورد پیمایش قرارگرفت. یافته ها: نتایج تحلیل کوواریانس با افزایش خودکارآمدی تحصیلی کاهش معناداری را در نمره های افسردگی گروه آزمایش در پس آزمون نشان داد. همچنین نتایج آزمون t همبسته نشان داد که اثربخشی موسیقی قرآن کریم تا مرحله ی پیگیری استمرار داشته است. نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر از اهمیت کاهش افسردگی و افزایش خودکارآمدی تحصیلی از طریق رجوع به قرآن و موسیقی آن حمایت می کند.

## کلمات کلیدی:

قرآن کریم، موسیقی قرآن، افسردگی، خودکارآمدی تحصیلی، دانشجویان خوابگاهی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1023266>

