تیبین تجارب دانشجویان پرستاری از انس با قرآن در کنترل اضطراب امتحان: یک مطالعه کیفی

حقده

مقدمه

اضطراب امتحان پدیده‌ای ناشی از میان دانشجویان و از جمله مشکلات نظام آموزشی محسوب می‌شود. طبق آموزه‌های دینی اسلامی ارتباط منفی با اتخاذ بی‌اعتمادی و جدایی از اضطراب جلوگیری می‌کند. در همین راستا این مطالعه به هدف تیبین تجارب دانشجویان پرستاری از انس با قرآن در کنترل اضطراب امتحان در دانشگاه علوم پزشکی اراک انجام شد.

روش

مطالعه حاصل به روش کیفی و رویکرد آنالیز محتوا صورت گرفت و جهت جمع‌آوری اطلاعات، از مصاحبه استفاده شد. مطالعه با نحوه تجزیه و تحلیل آنها از روش تجزیه و تحلیل مدل مقاله‌سازی استفاده کرده‌اند.

بایندها

تیبین گری: در این پژوهش، تجارب ناشی از تأثیر قرآن در کنترل اضطراب امتحان با رویکرد کیفی نسبت به نویسنده، آنالیز محتوا، در این مطالعه نشان داد که کنترل اضطراب امتحان، تقویت ظرفیت فردی، ارتقاء امید و معنی قرآن و اثرات نهایی تأثیر قرآن به عنوان کدهای سطح سوم ناشی از تأثیر انس با قرآن در کنترل اضطراب امتحان و همچنین تأثیر قرآن بر تمام ابعاد اضطراب امتحان و ارتقاء ظرفیت‌های فردی» به عنوان درون‌مانی اصلی این مطالعه پدیدار شد.

نتایج گیری

در این پژوهش، تجربه از تأثیر قرآن در کنترل اضطراب امتحان با رویکرد کیفی نسبت به نویسنده، آنالیز محتوا، در این مطالعه نشان داد که کنترل اضطراب امتحان، تقویت ظروفیت فردی، ارتقاء امید و معنی قرآن و اثرات نهایی تأثیر قرآن به عنوان کدهای سطح سوم ناشی از تأثیر انس با قرآن در کنترل اضطراب امتحان و همچنین تأثیر قرآن بر تمام ابعاد اضطراب امتحان و ارتقاء ظروفیت‌های فردی» به عنوان درون‌مانی اصلی این مطالعه پدیدار شد.

کلید واژه‌ها: آنالیز محتوا، تلاوت قرآن، اضطراب امتحان

ارجاع: کوهستانی حمیدرضا، باغچی نیروهی، حکمت یو داوود. تیبین تجارب دانشجویان پرستاری از انس با قرآن در کنترل اضطراب امتحان: یک مطالعه کیفی. مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت 1392/12: 297-309.

تاریخ دریافت: 1392/6/20
تاریخ پذیرش: 1392/9/12

مقدمه

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان در همه جویم، به عنوان یک پیام مناسب و سازگار تلقی می‌گردد (1). اضطراب یک احساس مهم، تغییر، تأثیر بالا یا گذراها است (2). بررسی‌های اخیر نشان داده که اتصالات اضطرابی و ایجاد بیشترین فراوانی در سطح کل جمعیت هستند که یکی از

Email: dr_hekmat@arakmu.ac.ir

1. مری، گروه پرستاری، دانشگاه پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی اراک، ایران
2. استادیار، گروه پرستاری، دانشگاه پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران
به دنبال عبارت، کمی نامه‌ای سال و ساده ماهان موسيقی درمانی از ارجحیت برخوردار است. یکی از مؤثرترین راه‌ها در کاهش اضطراب، تلاوت قرار یا یا گوش دادن به آوای روایی تلاوت قرار کریم می‌باشد (۱۲). سعی کامل برای پدیده فروتن قرارا خود می‌دانیم که گذشته از شیبین انسان تا به تولید شده و احساس سبکی، سرزنده و راهی از قبیل. همین‌طور و نگرانی را از دل می‌زاید و در فرد شونده ایجاد آرامش می‌کند. همین گونه که در قرار آمده است: «الدیکرکله تحقیق‌دانه گفته بوده است که این آرامی در دلها اثرات قدرتی بر روی افسردگی، افسردگی و نگرانی دارد.» (۱۳) (پایدا هدایای آرام می‌باشد).

مطالعات انجام شده با مضمون تأثیر قرار بر اضطراب و درد بیماران تحت عمل جراحی یا آزمون‌های تشخیصی، بیانگر می‌باشد که این بهبودهای همراه با دقت‌می‌باشد. همان‌طور که اشاره شده، مطالعات انجام شده با مضمون تأثیر قرار بر اضطراب و درد بیماران، بیانگر نشان می‌دهد که این تأثیر مثبت بر بهبود شدت و جسم می‌باشد (۱۴). طبق اموزش‌های دینی اسلام، ارتباط منوی با خداوند باعث آرامش درآمده می‌شود و از اضطراب جلوگیری می‌نماید و همان‌طور که اشاره شده، مطالعات انجام شده با مضمون تأثیر قرار بر اضطراب و درد بیماران، بیانگر نشان می‌دهد که این تأثیر مثبت بر بهبود شدت و جسم می‌باشد (۱۵).

این اتاق‌تیپ تأثیرات مثبت آواز قرار در کاهش اضطراب انجام می‌رود. اما راه‌یافتن به تجربه درون فردی که از این روش استفاده کرده امتناع برای رستنا به معنی تأثیرات و اثرات این روش آرامبخشی ضروری است، بنابراین در این راستا و با توجه به آنکه و شاهدی دنیا قرار ذهنی بر تأثیر انس با آتک شده در کاهش اضطراب، این مطالعه به هدف تیبین تحقاب اضطراب بیمارستان از انس با قرار در کنترل اضطراب انجام گردید.

روش

در مطالعه حاضر از تحقیق کیفی به روش تحلیل محتوا استفاده شد. این روی به طور معمول زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که هدف مطالعه تبییم پیدا بررسی یک‌طرف (۱۵) هدف از این مطالعه، تبیین انس با قرار در کنترل اضطراب انجام» بود. با توجه به این که کم‌اضطراب و نگرانی ما را می‌انگرید و به ما کمک می‌کند، ولی درگیری بین این می‌باشد. در این تحصیلات به جای آمدن دانشجویان پرستاری، سال‌های تحصیل در دانشگاه پرستاری را رسی تشخیص داریم که جای زیاد دیگری در مه‌سرین عوامل مدل اضطراب در درمان‌های مبتلا نیست و پاسخ می‌دهد به اینکه، این شرایط از دیگر عوامل اضطرابی در مهیت بیماری می‌باشد (۲). استرس افراد به طور معمول دارای مشکل‌های معنی‌دار است، اما اضطراب منبع مشخصی ندارد و در محدودیت امتحان دانش آموزان عباراتی مانند «دنیای چرا دلما شوی است؟» بی‌تهم جزی یا بدون بهره بوده و برای روز مورد (۳). اضطراب امتحان اضطلاعی کلی است که به اضطراب به طور اجتماعی اشاره دارد و در درباره نتیجه‌های تعیین (۴).

روش‌های گوناگونی برای کاهش اضطراب وجود دارد که از آن جمله می‌توان به روش‌های «زن‌رایی» و «مودسی درمانی» که در دید بیشتری از این انتخاب یک گروه درمانی.
目的 و توصیف مطالعه (18).

حالا نیاز به توصیف و توضیح فاکتورهای محوری این مطالعه وجود دارد. این مطالعه به‌طور کلی به مطالعه‌های آتشفشانی از نظر نوع مطالعه و آماری بررسی شده است. در این مطالعه، تعداد دو گروه به‌طور تصادفی برای بررسی اثرات مختلف داروها به دست آمده است. هر گروه شامل دو گروه از گروه‌های مختلف داروها بود که در این مطالعه به‌طور تصادفی بررسی می‌شوند. در این مطالعه، که نیاز به توضیح و تحلیل پایداری این مطالعه وجود دارد، بررسی اثرات مختلف داروها بر متغیرهای مختلف به‌طور کلی به‌طور تصادفی بررسی می‌شود. در این مطالعه، نیاز به تحلیل آماری وجود دارد، که در سطح‌های مختلف داروها به‌طور تصادفی بررسی می‌شود.

در این مطالعه، نیاز به توجه به اینکه تنها منبع داده‌های ریکس‌های و مقاله‌بندی داده‌های خام تولید شده در مقالات و روش‌های تحلیل محتوا برای توصیف و پیش‌بینی مدل‌های موثر مطالعات مورد نیاز در زمینه پرسشنامه مورد بررسی توسط نویسندگان داده‌های کلاسیک و اپسانسی رایانه‌گری، پرسشنامه‌های پاسخ‌گزاران و مصاحبه‌ها و گروه‌های متمرکز به‌دست آمده (17). این داده‌های متنی موتور بررسی محتوا را افزایش می‌دهد.

روش تحقیق کیفی با یک سؤال خاص شروع می‌شود. این سؤال تعیین کننده بوده و نشان‌دهنده درون و مراحل یک مطالعه را دارد. در این مطالعه سوال پژوهش لی، به اینjecte دانشجویان بررسی از انس از این مطالعه اثبات چگونه است؟ با توجه به اینکه سوال که بتواند ماهیت یک پیشده را در بستر طبیعی آن به همراه ساختار و عوامل مؤثر بر شکل‌گیری نشان دهد. به همین دلیل، روش‌های تحقیق، روش که می‌تواند ماهیت پیده‌ها و فرآیند شکل‌گیری آن را در بستر طبیعی نشان دهد، به‌طور کلی به مطالعات کیفی است. این مقاله به‌طور تصادفی بررسی می‌شود.

کمک‌گرفتن از محتوای شکل‌گیری شکل‌گیری در دیگر بخشهای طبیعی و پایین‌تر ارتباط بین آن‌ها به بدون ماهیت‌های دست‌بند که قادر به پاک‌سازی محتوای پیشنهاد داده‌ها می‌باشد. برای تحلیل داده‌ها بر اینکه از ماشین‌های سنجش‌برداری شده از آن‌ها به‌طور چندین بار خوانده شد تا زمانی که احساس
فرآت جهت امتیاز از ادامه مصاحبه در صورت تمایل را نیز رعایت گرده است.

یافته‌ها
داده‌های به دست آمده از مصاحبه با مشارکت کنندگان، نتیجه تجربه آنها از تأثیر قرار گرفتن در کنترل اختلال امتحان است که به روش علمی متین بر تحقیقات کیفی‌بان شده‌اند. در تجزیه و تحلیل مستمر و چرخشی داده‌ها، تعداد 382 کد اولیه استخراج شده که با در نظر گرفتن همبستگی و ادغام آنها، تعداد 64 کد اولیه حاصل گردید. در ادامه بررسی و تحلیل مستمر و چرخشی داده‌ها، تعداد 12 طبقه کد ثانویه شامل آرایش رویه، موقفیت در آزمون، تولید بخا و اعتماد به نسب، تمرکز حواس و تقویت حافظه راحت خوابیدن در شب امتحان کنترل علائم بالینی اختلال، تأثیر برخی از فارسی قرار کرده. نوع آنها قرار گرفتن کنترل اختلال قابل اطمینان کنترل اختلال امتحان مبتلا به اختلال امتحان کنترل اختلال امتحان که در نهایت این کدها ثانویه در قابل 4 کد اولیه استخراج سوم استخراج شد. شاید گردد این کد‌ها سگانه پژوهشگران به طور مستمر و چرخشی و غوطه‌وری در داده‌ها تا رسیدن به ابعاد داده‌ها، این شویه را ادامه داده، بدیهی است در طول تجربه و تحلیل سپس از کدها جابجا و طبقات نیز دو‌تای نام خاص شدند (۱۲/۷۷). برای پلاک انتخاب علمی (اعتبار داده‌ها) از Peer check و Member check و External check تحلیل هر مصاحبه و دوباره به صورت به صورت مطالعه استخراج شده با نظر وی بررسی مجدد و در صورت نیاز انتخابات لازم داده شد (و استفاده مجدد در صورت نیاز انتخابات لازم داده شد) برای تضمین محترم بودن (Credibility) با اطمینان به صحت داده‌ها از تکنیک تلفیق مکان (متون‌گری در بخش‌های مختلف آزمون‌شکا) استفاده شد. همچنین از شویه حاکم (Maximum variance of sampling) استفاده گردید.

کنترل/ اضطراب امتحان
بروز اختلال اضطراب محققی است که در زمان قبل از امتحان (در ایام مطالعه) چه امتحان و بعد از امتحان بروز غوطه‌وری مطالعه در داده‌ها و دست‌بایی به یک بردارش کلی از متن حاصل گرفته سپس هر نسخه دوباره با دقیقه به کلیه خوانده و کلمات با عباراتی از متن که به نظر مرسید تبیین کننده ترجیح مشاوران کنترل از انس با یک انرگی در کنترل اختلال امتحان بود، مشخص گردید و در حاشیه صفحه به صورت کلمات دفیقی از متن که پیانگر افکار یا مقاهب کلیه از زبان مشاوران کنترلگان بود و در اقود واحدهای ملی را تشکیل می‌دادند، نوشته شد. با ادامه این مرحله، واحدهای معلمانی که بیانگر مقایسه مشاهده بودند دیگر کد یا مثال اختلال امتحان در و غوطه‌وری در داده‌ها و جستجوی مستمر و چرخشی در جدید و این مثالی به هم‌پوشانی آنها که به مثال استخراج امتحان و قرار گرفتن کد های مثال اختلال امتحان در قابل ۴ مثال استخراج سوم استخراج شد. شاید گردد این کد‌ها سگانه پژوهشگران به طور مستمر و چرخشی و غوطه‌وری در داده‌ها تا رسیدن به ابعاد داده‌ها، این شویه را ادامه داده، بدیهی است در طول تجربه و تحلیل سپس از کدها جابجا و طبقات نیز دو‌تای نام خاص شدند (۱۲/۷۷). برای پلاک انتخاب علمی (اعتبار داده‌ها) از Peer check و Member check و External check تحلیل هر مصاحبه و دوباره به صورت مطالعه استخراج شده با نظر وی بررسی مجدد و در صورت نیاز انتخابات لازم داده شد (و استفاده مجدد در صورت نیاز انتخابات لازم داده شد) برای تضمین محترم بودن (Credibility) با اطمینان به صحت داده‌ها از تکنیک تلفیق مکان (متون‌گری در بخش‌های مختلف آزمون‌شکا) استفاده شد. همچنین از شویه حاکم (Maximum variance of sampling) استفاده گردید.

کنترل/ اضطراب امتحان
بروز اختلال اضطراب محققی است که در زمان قبل از امتحان (در ایام مطالعه) چه امتحان و بعد از امتحان بروز
جدول ۱. کدهای حاصل از اظهارات مشترک کنندهان از تأثیر انس با قرارن و کنترل اضطراب امتحان

<table>
<thead>
<tr>
<th>کد سطح ۱</th>
<th>کنترل اضطراب قبل از امتحان</th>
<th>کنترل اضطراب پس از امتحان</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۱۵</td>
<td>این دستگاه در خصوص اثرات بیان داشت: «به این ایمان روانه کردن به سوالات جواب دادن همین ایمانکاری را می‌خوانم.» می‌توان یک ایمانکاری را کم‌کننده بیان داشت.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>۱۶</td>
<td>نیز در این خصوص می‌گوید: «فقط قبیل از امتحان بیان داشتند.» چکیده برای ایمانکاری را می‌خوانم. می‌توان یک ایمانکاری را کم‌کننده بیان داشت.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>۱۷</td>
<td>در خصوص این دستگاه بیان داشتند: «به ایمان روانه کردن به سوالات جواب دادن همین ایمانکاری را می‌خوانم.» می‌توان یک ایمانکاری را کم‌کننده بیان داشت.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

کد در این مطالعه اکثریت قربی به اتفاق مشترک کنندهان بر این نکته اذعان داشتند که قرائت قرارن در کنترل اضطراب امتحان به خصوص اضطراب قبل و حین امتحان بسیار تمرکز بوده است.

دانشجوی ۱۲ در خصوص تأثیر قرارن خواندن در کنترل اضطراب حین امتحان بیان داشتند: «به این ایمان روانه کردن به سوالات جواب دادن همین ایمانکاری را می‌خوانم.» می‌توان یک ایمانکاری را کم‌کننده بیان داشت.

دانشجوی ۱۳ نیز در این خصوص می‌گوید: «فقط قبیل از امتحان بیان داشتند: «به ایمان روانه کردن به سوالات جواب دادن همین ایمانکاری را می‌خوانم.» می‌توان یک ایمانکاری را کم‌کننده بیان داشت.

دانشجوی ۱۴ نیز در این زمینه می‌گوید: «فقطش بعضی از وقت‌ها به خصوص در دست‌های سخت و به‌رحمت ایستاده که می‌توان یک ایمانکاری را می‌خوانم.» می‌توان یک ایمانکاری را کم‌کننده بیان داشت.
تقویت ظرافت فردا

اکثریت شرکت کنندگان در این پژوهش نمی‌دانند که قوانین بعث تقویت ظرافت‌های فردی مانند بالا بردن اعتماد به نفس، تمرکز جواز و تقویت حافظه، راحت خوابیدن در شب امتحانات و کنرک علائم بالینی اضطراب می‌گردد. در خصوص تأثیر قوانین خواندن بر اضطراب امتحان، اکثریت شرکت کنندگان معتقد بودند که قوانین خواندن در ایام امتحانات باعث راحتی می‌گردد.

دشجوی ۴ در این باره می‌گوید: «به نظر من یکی از ملزومات موثری در امتحان، راحتی اعتماد به نفس است و من معنی‌پذیری که یکی از راه‌های کسب اعتماد به نفس، خواندن قوانین و به‌دست‌خواندن در تهیه‌یک تاپل به خوانند در همه آموز از جمله موثری در امتحان است. وقتی به خدا تاکل داشته، باید اعتماد به خدا به خدا داشته باشم.»

اگر در امتحان موفق هم تا دارای اثرات اضطراب، نمی‌شود. خودم این تجربه را داشتم که از راه‌های نودیتن شدن به خدا و تاکل به خوانند، قوانین خواندن بیشتر است.»

دشجوی ۸ بیان می‌دارد: «فس با قوانین، علاوه بر کاهش اضطراب اعتماد به نفس می‌شود. به نظر من یکی از موثرترین مفاهیم در متعلقیت (از جمله موثریت امتحان) دارد، راحتی اعتماد به نفس و اراده قوی می‌شود.»

بی‌سابقه از شرکت کنندگان یکنواختی که قوانین خواندن باعث تمرکز جواز و تقویت حافظه آنها می‌شود.

دشجوی ۳ در این خصوص بیان کرد: «وقتی موضوع امتحان، پیش‌بینی کردم که قوانین خواندن به تمرکز و تقویت حافظه کمک می‌کند.»

دشجوی ۱ نیز می‌گوید: «مطمئناً در زمان امتحان عدم تمرکز در ایام جریان قوانین خواندن بدین معنی که اینکه گفته‌های درسی که به آموز از خدا تاکل کنن، به این معنی که ضمن تلاقی و کوشش جهت موفقیت در امتحان باید توجه رسانی به به طور تقریبی اکثر دانشجویان بر این نکته اذعان داشتند که قوانین خواندن در شب امتحان، در راحت خوابیدن آنها نقش بسزایی دارد.

دانشجوی ۹ در این خصوص یکی می‌دارد: «به نسبتی امتحان قوانین خواندن به کاهش اضطراب کمک می‌کند و هم به راحتی خوابیدن. البته می‌گویم که در آنها عمده است که در این گونه موارد روی به خوانند قوانین و یا نام می‌پذیرم.»

امتحان اضطراب در بسیاری از دانشجویان سبب بروز علایم بالینی مانند تنش قلب، سردرد و درد معدن می‌شود. از دیگر امتحان‌های دانشجویی که قوانین خواندن تأثیر مهمی در کاهش یا برطرف کردن این علایم بالینی دارد.

دانشجوی ۱۵ بیان می‌کند: «موقع امتحانات مهم‌الاحساس می‌کنم تنش قلب خیلی زیاد شده، دست سرد می‌شی و گونه‌هاو داغ می‌شی و حتی سیال اول را نمی‌فهمم. اول دست نیک می‌درادم، چه کم دعا و قوانین می‌خوانم و آیت‌الکرسی می‌خوانم و صلات می‌فرستم. بعد شروع می‌کنم به جواد دادند. گفتند جمله (البیرکس الله) هم می نتو کلی و ارومی می‌کنم.»

دانشجوی ۱۸ نیز در این خصوص یکی می‌کند: «وقتی موضوع امتحانش نشان می‌گزید که یک نیاز به ارتقاء، به ایام امتحانات باعث تاکل به خدا، ارامش روی و موثریت در ارومی می‌شود.»

اثرات نهایی قوانین قران تجزیه و تحلیل داده‌های منشی چندر که در نهایت قوانین قران دارای اثرات مثبت شالی تاکل به خدا، ارامش روی و موثریت در ارومی می‌شود.

در خصوص تأثیر قوانین قران در ایام امتحانات بر تاکل به خدا، دانشجوی ۱۹ بیان داشت: «به خدا در این قوانین قران حافظه و ارتقاءروی و موثریت در ارومی می‌شود.»
بهش تمرکز حواس پیمانی می‌گذارم و با آرامش بیشتری به سوالات جواب می‌دهم و ... من دوباره آن را ترجیح داشته‌ام.

با سپاس از شرکت کنندگان معنادیده بودن که توجه به معنای فارسی‌ای اهمیت قرآن بر کاهش اضطراب اثر مثبت دارد. دانشجوی ۱۵ می‌گوید: "به فهمن رضایتی که می‌آمیز و مفاهیم آیات را بهتر توجه می‌دهم می‌شوم اثرات اضطراب کمتر می‌شود.

دانشجوی ۱۰ بایان می‌کند: "به سعی می‌کنم قرآن را بر توجه بخورم جوان در کاهش اضطراب بیشتر مؤثر است... این به قرآن آن هم اهمیت می‌دهم.

بحث

درباره آثار و بیکاری و اعجاز قرآن اینکه این محجزه اختصاص به زبان و مکان خاص ندارد و با پیشرفت علم و تجربه بشر، دریچه‌های جدیدی برای فهم بیشتری از فرهنگ و تاریخ انسان ایجاد می‌شود. حداکثر م봤ی در سده مولودی آیلی (۲۰ می‌گوید: "فوق‌العاده نزدیکی به انسان" هر چه از قرآن بیشتر می‌شود. درمی‌آید. یکی از راهی‌های تلاو ذکر خدا در نهاد انسان، تلاوی دامی قرآن و گوش فرادادن به آوای دانش آن است; چرا که انسان را از خاک و جهان مادی به مبدأ پرونده می‌نماید. این سازگری نه تنها به غیر احساس فرمایشگی می‌کند و نفس نه تنها حال را می‌باید بلکه جمال و زیبایی خدا را در تولید به ساحه رساند: از نظر علمی بازداشت و فیزیولوژیکی ناشی از گوش و گوش درون کاهش می‌باید (۲۳).

در مقابل دیگر از یاد خدا، زندگی می‌شد. از آن‌طور که قرآن خود را به دانشجویان معنادیده بودن گفتم. این به قرآن این اثرنامه که کنار بودن

موفق‌ترهای امواج قرآن

صوت و امواج زبان قرآن، خود یکی از موج‌های آن می‌باشد. اگر تاخته‌جویی در صورت نوای اول قرآن بیان داشته که شیوه‌های صوت زبان قرآن به بهتر احساس اثرات آن می‌تواند که در ادامه به این موضع افتخار می‌کنیم. از این‌رو از امتیاز این اثر قرآن بیشتر بیشتر است. این به قرآن این اثرنامه که کنار بودن
ارتقای طرفه‌های فردی به عنوان درون‌مانی اصلی این مطالعه پیش‌اندازش که تمامی مشارکت‌کنندگان به دنبال آن اذعان نمودند. در این قسمت کدهایه به دست آمده مورد بحث قرار می‌گیرند.

کنترل اضطراب امتحان

دستیابی به ارزش و اقیان یکی از خواص‌های مهم‌گذار بشری است و انسان در طول تاریخ ثالثا و رندهای بسیاری را به عنوان نتایج قرار داده است. یک شک بخش وسیعی از ثالثاها علیه مزاحم کردن و تکف رازهای ناگفته به جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکان‌ها بوده است که آرامش و آرامش را برای انسان به ارائه آورد. از سوی دیگر، تحقیقات آکادمیک و تحقیقاتی روان‌شناستی برآورداً و اضطراب و عوامل جریان‌ها یک بخش قابل توجهی از پژوهش‌های علوم اسلامی است. این اثبات از درک امکانات اضطرابی و جانب بیشترین درآمدی برای تسلط هستند که یکی از اشکال اول اقلام ذهن می‌باشد (۳).

نتایج این پژوهش نشان داد که اکثریت قربان به انتقال دانشجویان بر این نتیجه‌انداز می‌آید که قرنطینات قرن در کنترل اضطراب امتحان به خصوص اضطراب قبیر و خیم امتحان برای تشخیص آن بوده است. این که ذکر و قرنطینات قرن باعث کاهش احساسش در بدن راهکار بوده در کنار تمام اهمیت و جهیت حساسیت‌های مختلف به گونه‌ای است که گمان آنها و تحقیقات به‌طور گسترده‌تر باید از آن بحث شود. گروه که قرنطینات قرن را داشته باشد که با داشتن امتحان به ایجاد اکثریت قرنطینات قرن بر اضطراب امتحان تحت عمل گرفته باید مشخص شود. این امر به همراه روان و جسم بیشتر در روان و جسم و همکاران به منظور بررسی میزان تأثیر آتی قرنطینات قرن بر اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی قلب صورت گرفت و نتایج نشان داد که میزان اضطراب بیماران قبل از عمل
در برخی قرآن این چنین و عده داده است که: «این‌ها نُکِنْ تَرَّانَا الذُّکَرُ وَا لَنا لِحَافِظَنَّ» (همان‌ها می‌این قرآن را نال کرده و حتماً می‌آیند یک‌ه‌ی پیام‌های فراوانی دارد. این ای به پیام‌های روشن آنی معذوری، ای ای است که اگر خدا حافظ قرآن است – که حست – نظری به قرآن در است. این نظر را نیز حافظ می‌کند. شخصی که در خدمت قرآن است، خدا او را هم حافظ می‌کند. قرآن از قلب مفریس مانند عاطفیابی حضرت و ظهور دارد و خدا این دل را حافظ می‌کند. برای این که ایمان را به‌خواه حافظ کنند، حافظان این‌ها که شخص را هم تقویت می‌کند. یعنی حاکمی ایان ظهور و حضور یکدی، خدا و عده داده است که این را حافظ کنند به طرحی که انسان، امین و حریم و خاوداده نمی‌کند که خدا ناکاری در خیال کند. مورخ حافظی عاطفیابی در سی بازرگ از امر دیابی کم حافظه بوده. این‌ها از قرآن، افزوده و شماره تلفن‌ها از یادآوری‌ها و در امور حافظه ضعیفی داشتند: اما در معارف قرآنی هر چجا از پیش نیست جهتی، و چرا را می‌خواند و تفسیر را به نمی‌داشتند. این‌ها و عده خادم که تحقیق پایه‌ای است «تأخیر و عده»، «ین‌الله لا یَخْلَفَ أَمْبِعَادَهُ». وعده الی‌ای است که قرآن را حافظ کنند. اگر گوشایی از قرآن در شخص ظهور ییکدی و آن شخص هم امین و خدا و در محضر قرآن کربم بوده مشمول هیمن وود و خادم شد. همان‌طور که به خوبی از این کلمات فهمیده می‌شود، جناب عاطفیابی که کام سی‌سیفی از برخوردار بوده است به یکی و کار داشته باقرن از حافظه قوی و نیرویی به‌هم‌راه گردیده است و دلیل آن را نیز جواب علامت آملی از متن قرآن بیان نموده است (۳۹).
اما تأثیرات مادی‌الناب در حق حافظ و حافظ قرآن کربم این نیز حافظ قرآن در برخی از بخش‌های اتمامی گرفته است به خوبی دید. برای این طور منتظر در پیش‌های تصریحی و کریمی نوری استفافة شد. این در بخش بی‌بی‌ها مقاله چنین می‌نوشتند: «بر اساس نتایج این پژوهش، حافظان قرآن نه تنها در حافظه معمایی بکه در حافظه رودی‌ها نیز دو گروه شاهد علماوردی بهتری داشتند. بیان‌های مهرات در حفظ قرآن، حافظه اطلاعات غیر قرآنی را نیز افزایش می‌دهد و این مهارت با
تأثیرات استثناً بالاست و ملکه: «۱۷۸۴ اخلاق و انسان» (ای کسانی که ایمان آورده‌اند و حماس که گذشته که خدا به‌می‌آیند است (سوم بقره، آیه ۱۵۴). بدین‌هی است این ویژگی و نکاتی از موردی که خود گونه اضطراب و فشاری روحی و روایتی از نشانه‌های دیهی اضطراب می‌تواند در محضر یکدی فکری، ضعف در ادراک، تناول در تحمل و ضعف حافظه را نام‌برد. و محضری از شرکت کننده‌ی بیان داشتند که قرآن خواندن باعث تمرکز حواس و تقویت حافظه آن‌ها می‌شود. اظهار علمی‌ای دنی به این نکته اشاره داشتند که حافظ و قرآن موی حافظه حفظ تهوری بشرتی می‌گردد. در حدی از امام صادق (ع) این می‌گوید: «که تعلیم دهیم و شکنیدن اگر قرارآ و الساوان و البارزی» (سی به فراموشی را از بین میرود و حافظه را زیاد می‌کند. در: «متن‌های از خط ای در قرن قرون، امتیاز دار» (۲۹). در این قسمت به مقاله‌ای که در سایت پرستمن (اداره مشارکه و پشته نهاد تامین‌دهنده مقدس مهره‌های) پیامرسن می‌وضع یک کیهان قرآنی حفظه را تقویت می‌کند؟ این‌ها مشاهد اما در مورد این که چطور خواندن قرآن و به‌خصوص حفظ کردن سبب افزایش و تقویت حفظه می‌گردد. حقیقت این است که در این زمینه تحقیقات کمی انجام گرفته است، اما می‌توان از همین نبوده و تحقیقاتی که در زمینه آثار حفظ قرآن بر حفظ قرآن انجام گرفته است استفاده کرد و دلایل را به شما ارائه نماییم.
ابی نهت از دو جنب قابل بررسی است: اولاً از نظر تاثیرات مؤثر ایان خواندن و حفظ قرآن کربم بر انسان دارد و ثانیاً از نظر تاثیرات مادی و فیزیولوژیک حفظ قرآن بر حفظه و قراین دیگری، از جنین اول یعنی تاثیرات مؤثر ایان و مستند سر و کار داشتن با قرآن از حفظه قوی و قهرمانی به‌هم‌راه گردیده است و دلیل آن را نیز جواب علامت آملی از متن قرآن بیان نموده است (۳۹)
اما تأثیرات مادی‌الناب در حق حافظ و حافظ قرآن کربم این نیز حافظ قرآن در برخی از بخش‌های اتمامی گرفته است به خوبی دید. برای این طور منتظر در پیش‌های تصریحی و کریمی نوری استفافة شد. این در بخش بی‌بی‌ها مقاله چنین می‌نوشتند: «بر اساس نتایج این پژوهش، حافظان قرآن نه تنها در حافظه معمایی بکه در حافظه رودی‌ها نیز دو گروه شاهد علماوردی بهتری داشتند. بیان‌های مهرات در حفظ قرآن، حافظه اطلاعات غیر قرآنی را نیز افزایش می‌دهد و این مهارت با
روانی و موقتی در آزمون می‌شود. اکثر دانشجویان معقد بودن که قوانین و انس با قانون در ایام امتحانات، حس تولک به خودان را در آنها قوت خورده‌اند. در نتیجه، اضطراب آنها را کاهش می‌دهد. انساب‌ها در پیروزی‌ها و موفقیت‌ها یا پراتش از پاسخ‌های مقابله‌می‌کنند. این می‌تواند به منجر قدرت لازم و لیاقتی خداوند است. این شیوه با یوپن و زدن ما به پزشکانی این موضوع که انسان را در مقاله به مشکلات باری می‌کند، تولک به خدا، شبه‌شایندی قدرت‌مندی برای انسان در حل مشکلات است. آن‌ان که تولک که اقدام یک نشده و از انواع تکلیف‌نامه‌ها و نگران آن‌های تأثیرگذار است. پرداخته شده‌اند. روز انسان به یک در صورتی چگونه عمل می‌کند. روز انسان به یک قدرت قدردانی کرده‌اند، تحت حفاظت و حفاظت و قرار می‌گیرد و این امر موجب آن‌ها به روانی انسان و افزایش مقاومت می‌شود. انسان در مواجه که به‌طور خودانی می‌گذرد و از خودان خواهد دید. اگر را در حل مشکلات باری که (۳۲) همچنین در بخشه بحث و تبیین‌های بررسی‌های نوین، «ضبط نظر می‌رود که با یکی از نظربرنده مهارت کسب شده فرد با توافق خاص، به امر دیگر گسترش می‌کند. در این دو تفاوتی بین نشان داده شده است. تأثیرات فلسفه تلاوات قانون کریمی محقق است. از نظر علمی نیز کاملاً قابل بررسی و اثبات می‌باشد (۳۲).»

سپس از دانشجویان بیان کردند که قانون خواندن تأثیر مهمی در کاهش یا پرطرف‌کردن اقلیم بالینی، اضطراب دارد. این موضوع را می‌توان این‌طور تفسیر کرد که وقتی با خواندن قانون انسان احساس روشنی کسب می‌کند و اضطراب کاهش می‌یابد، به طورطبیعی علاوه بر پیش‌نیشان از آن قرار می‌باید. اثرات نهایی تأثیر قوانین قانون تجزیه و تحلیل داده‌ها مشخص کرد که در نهایت قوانین قرار دارای اثرات مهمی شامل تولک به خدا، ارامش روحی...
هم به کارهای درسی برسد (۳۴).

اگرچه از آنجا واقعیت قرآن صوت و آواز زبان قرآن یکی از آواهای بسیار دلنشین
می‌باشد، اگر دانشجویان در خصوص نوع آواز قرآن باین
داستند که شبند صوت زبان قرآن بر کاهش اضطراب
آن‌ها مؤثر بوده است، امکان قرآن تنها در جنبه‌های مؤثر
آن‌ها، شبند صوت زبان قرآن بر کاهش اضطراب همیشه
و جمله‌بندی‌ها و یا در داده مفید یوز انتسابه است (۵۳).

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های اعجاز بیانی قرآن، نظم آهنگ
واژگانی آن است. این چنین جزین یازا و شکوه‌مند است که
اعرب را تاجرا ساخته از همان زور نخست افراد که کلام
قراآن از توانایی شیر خارج است و تنها می‌تواند خوانند
باشد، نظم ماهیت از اصل قرآن، نعمت‌های ذکش و توایی
دیلمیکه می‌آورد توانایی که اساسی، آن را برهمکناری و
در هی شفایس خود کند (۹۷)، پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: 
«قراآن را صوت‌های خوشی ربابی بخشید، زیرا صوت زبان
بر زبانی قرآن می‌زاید» (۳۶).

سپس از شکرک اندیگ معرفی بودن که توجه به معاین
فارسی آیه‌های قرآن بر کاهش اضطراب اثر مضاعف دارد.
علمای دینی نیز باین این نکته تأکید داشته‌اند که سعی کنید
معنا آیات (خلاقی به مقدار ترجمه) را یاد بگیرید و موقع
خواندن، به مفاهیم آیات توجه داشته و در آنها
بیانشده‌اند. اگر مجازی از علوم و مفاهیم‌بر قرآن هره
پیامبر، شایسته است برحجه و تفسیر آن توجه کنیم تا در برتو
نور معنی‌های و عمل به آن‌ها در تفکر و آخرينی را
نسبت خود گردنامه (۳۴)، خواندن در آیه ۲۹ سوره ص
می‌فرماید: ۲۸. این کتاب کاری است که آن را به سوی نزول
کرده‌ایم تای درباره آیات آن بیانش و خریدن پن دیگر
باید بدانید که خواندن متن عربی قرآن، ثواب و وزه دارد و
خواندن ترجمه قرآن، این آن را نمی‌گیرد. باید از مسایلی که
در قرآن و روایات پیش‌آمده مصوب، مورد تأکید فروزان قرار
گرفته‌است، خواندن و تلاوت قرآن کریم می‌باید و این عمل
یکی از سنت‌های حسن‌نامه است که علما و اولایا و بزرگان
قراآن قرآن نه تنها باعث کاهش اضطراب آنان می‌شود، بلکه
یک حس شناخت و آرامش روحی به آن‌ها دست می‌دهد که زمینه
را برای مطالعه بهتر و یا خوب سپری کردن امتحان فراهم
می‌کند. این موضوع نظر از انتخاب نسبت‌سازی قرآن، ذکر
خوانند است. با کثر خدا را آرام و نشاط می‌گیرد.

به طور تقریبی کارکرد قرآنی معتقد بودند که انس با
قراآن در ایام امتحانات در موفقیت آموزی آن‌ها مؤثر بوده
است. البته دانشجویان بر این واقع بودن به کم در کنار
انس با قرآن به سعی و خواهش دخو در رس خوانند نیز آمده
همانطور که یکی از دانشجویان بیان کرد: «از تر
حرکت از خدا برکت»، این موضوع را این می‌دانند تفسیر
کرد با علایکم به هر زمان اضطراب امتحان رابطه
مستقیمی با عدم موفقیت در امتحان دارد. بنابراین کاهش
امتحانات در رس خوانند و انس با قرآن بدین منظور
به تخته بهت در امتحان گردد. البته با یاد کردن هر عملی
اثر خاصی دارد. خوانند، انس با قرآن آنت فراوانی در انسان
دار و باعث رشد معرفی و فهم و موفقیت یکشیر در کارهای
وی می‌شود و در نهایت به بهترین راه هدایت می‌شود، وی
اثر آن قبول تند در امتحان نسبت انس با قرآن گنی نیست که هر
کس قرآن خوانند در امتحان قبول نشود. قبول شدن در
امتحانات اثر و عمره سعی و خواهش می‌شود. انس با
کس سعی و خواهش کنند را خوانند، امتحان را
خوب پاسخ بدهد، قول خواهش شد و هر کس تنبیه کند و
درست را خوانند در امتحان نوقع نخواهند شد؛ چنان که خوانند
می‌فرماید: ۲۷. این لیست لیست این است که عزیز
یو» (سورة هم، آیات ۶۹ و ۷۰) و این، یا به دعای پاداش
جز آنچه با کوشش خودشان انجام داده‌اند نخواهند بود) و (البله
امشان پاداش سعی و عمل خودش را به زودی خواهید دید.

با این حال، تأکید داشته که قرآن به هزاران هزار تکرار منظور
از این آثار، نقش‌برنگی نمی‌کنند. این نهایت یاد توجه داشته که
خوانند و حفظ قرآن نباید فرد یا از عوامل و کوشش در رس‌ها
باز دارد، بلکه به‌یاد با پرتاب سربه نظارت هم به کارهای قرآنی و

مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت/الشاماتهٔ ۴۲ رسانهٔ ۱۳۹۲

محیط‌های کوهرسانی و همگانی

رابطه انس با قرآن و کاهش اضطراب امتحان
ارتباط اضطراب امتحان با روانپزشکی نسبت به روش کمی با
ظرفیت‌های فردی و ارتباط اضطراب امتحان و ارتباط عوامل
به عنوان درون‌مایه اصلی این مطالعه، یک بافت به سیستم می‌باشد
کاملاً منطبق بر کلام خدا در این است. بازتاب بیشتر
بهره‌گیری بیشتر از اندازه و نمایش راهنمایی که در آیت
اسماعیل قرآن تجلی کرده است، قرآن به تمامی
دانشجویان به خصوص در آیام امتحانات بیشتر می‌گردد.

تک‌تک و قدردانی

این مقاله حاصل طرح تحقیقاتی مصوب شورای پژوهش
دانشگاه علوم پزشکی اراک در سال 1399 و با کد
می‌باشد که به مباحث دانشگاه علوم پزشکی اراک ارجاع
است، پژوهشگران با خود لازم دانش از کلیه دانشجویان
که به گروه تجارب زندگی خود را در اختیار پژوهشگران
گذاشتن، قدردانی نمایند.

References

97-103. [In Persian].

Wilkins; 2008.

3. Fathi-Ashteiani A, Emamgholivand F. Comparative of cognitive therapy and systematic desensitization methods

p. 269-93. [In Persian].

863-6.


8. McDonald AS. The Prevalence and Effects of Test Anxiety in School Children. Educational Psychology: An


10. Wachekla D, Katz RC. Reducing test anxiety and improving academic self-esteem in high school and college


نتیجه‌گیری

در این پژوهش، تجربه ناشی از اثر قرآن در کنترل
دین در طول تاریخ اسلام به آن اهمیت زیادی داده و بر آن
تأثیر گرفته‌اند. گویند قرآن، خود گفتگو با
پروپرگاژ و شیعه حضارت دو جانب‌الایست که نه تنها
ثواب و اجرادار، بلکه زنگ‌گزار از دل‌ها زدوده، قلیب‌ها را امید و
از فحشا و منکر منع می‌کند (۳۳).

در نخشه‌های نگارش شده این مطالعه ممکن است که یا
کدهای دیگری نیز وجود داشته باشد که از دید
گفتگوی مقاله و از طرفی هم ممکن است اظهار دهنده
مشکلات کننده‌ای باید ماند که از آن‌ها سوال نشده است.

که این موارد جزء محوریت‌های مطالعه خاص می‌باشد.
همچنین یکی از محدودیت‌های دیگر این پژوهش،
کمبود کارهای پژوهشی در زمینه موضوع تحقیق در داخل
کشور و مشکلات جدید بودن این تحقیق در کشور بود.

مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت‌شناسی ایران
1393/4/30/1393/4/30

17. Adib Hajbagheri M. Grounded theory methodology: the way of theorizing in the humanities and health. Tehran, Iran: Boshra Publication; 2006. [In Persian].


22. Oskooi SF, Peirovi H. Qualitative research in nursing. Tehran, Iran: Iran University of Medical Sciences Publication; 2005. [In Persian].


28. Abasi M. Quran recitation effect on stroke patients admitted to hospital in Qom School of Nursing and Midwifery. Proceedings of the 2nd National Congress of Nursing and Rehabilitation in Neurological Disorders; 2006 Dec 20-21; Qom, Iran; 2006. [In Persian].


30. Reyshahri M. Mizan-Alhekmeh. Qom, Iran: Dar-Alhadis Publication; 2009. p. 82. [In Persian].
Exploring the Experiences of the Effect of Holy Quran Reading on Test Anxiety among Nursing Students: A Qualitative Study

Hamid Reza Kohestani¹, Naiereh Baghcheghi¹, Davoud Hekmatpou²

Abstract

Introduction: Test anxiety, a common phenomenon among college students, is one of the problems of educational systems. According to the Islamic religious doctrines, spiritual relationship with Allah (God) comforts the hearts and prevents anxiety. Therefore, this study was performed with the goal of exploring the experiences of the effect of Holy Quran reading on students test anxiety in Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.

Method: In a qualitative research, 23 participants were interviewed in Arak University of Medical Sciences during 2 months. The study started by purposive sampling and as the categories evolved it was continued by theoretical sampling. The data were analyzed based on the content analysis method.

Results: Data analysis has shown that the third codes of the effect of Quran reading on participants’ test anxiety were controlling test anxiety, strengthening the capacity of the individual, the effect of sounds and meanings of the Quran, and final effects of Quran reading. Moreover, “the effect of holy Quran reading on all dimensions of test anxiety and strengthening the capacity of the individual” emerged as the main theme of the present study.

Conclusion: Using qualitative method, the experiences of the effect of Quran reading on students’ test anxiety were more deeply recognized in comparison to using quantitative method. On the other hand, the main theme of this study (“the effect of holy Quran reading on all dimensions of test anxiety and strengthening the capacity of the individual”) is an important finding which is completely in agreement with Allah’s speech in the Quran. Therefore, in order to benefit more from divine grace and blessing of Allah manifested by the verse of the holy Quran, Quran reading is recommended for all students, especially during exams.

Keywords: Test anxiety, Qualitative research, Quran reading