

بررسی میزان اضطراب امتحان دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی

حضرت فاطمه (س) بهار ۱۳۸۳

زهرا معدلی*

کارشناس ارشد پرستاری، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مهرخ غضنفری حسام آبادی

کارشناس ارشد پرستاری، عضو هیأت علمی بازنشسته دانشگاه علوم پزشکی شیراز

زمینه: دردنیای امروز که رقابت های درسی فراوانی وجود دارد، اضطراب امتحان نیز بین افراد تحصیل کرده رو به افزایش است. اضطراب باعث انحراف توجه فرد شده و با مشغول شدن فکر، پردازش اطلاعات کم می شود. همچنین براساس تجربیات قبلی، افکار بدبینانه به سراغ شخص آمده و وی انتظار شکست دارد. در چنین شرایطی ذهن فرد به مطالب امتحانی متمرکز نشده و در نتیجه عملکرد مثبتی در این زمینه نخواهد داشت.

هدف: هدف این پژوهش تعیین میزان اضطراب امتحان دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه (س) در شیراز صورت گرفت.

روش کار: این مطالعه توصیفی تحلیلی بر روی ۳۱۷ نفر دانشجویان پرستاری و مامایی که در سال ۸۳ مشغول به تحصیل بودند انجام شد. ابزار گردآوری داده ها شامل دو پرسشنامه زمینه ای ۲۴ سؤالی و تست اضطراب امتحان اسپیلبرگر ۳۲ سؤالی بود. این پرسشنامه ها در محل برگزاری امتحان فینال و قبل از شروع امتحان به دانشجو تحویل داده شد. داده های پژوهش با استفاده از شاخص های مرکزی، پراکندگی و آزمون های آماری t و آنالیز واریانس یک طرفه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: یافته های این پژوهش نشان داد که ۹۰/۹٪ از دانشجویان دارای اضطراب امتحان در حد کم، ۷/۴٪ در حد متوسط و ۱/۷٪ در حد زیاد بودند. میانگین نمره کل اضطراب امتحان دانشجویان $16/59 \pm 25/76$ ، میانگین میزان اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری $16/45 \pm 25/2$ و دانشجویان مامایی $16/9 \pm 26/78$ بود و ارتباط معنی دار آماری بین میزان اضطراب امتحان و نوع رشته تحصیلی یافت نشد ($P > 0/05$). میزان اضطراب امتحان براساس متغیرهای جنس، وضعیت تاهل، تحصیلات پدر و مادر، زندگی مشترک والدین و تعداد خواهران و برادران دانشجو تفاوت معنی دار آماری را نشان داد ($P < 0/05$).

نتیجه گیری: در مورد دانشجویانی که دارای اضطراب امتحان در سطح بالایی هستند توصیه می شود با استفاده از روش های مشاوره و ایجاد ارتباط صمیمانه تر بین استاد و دانشجو، مشکل ریشه یابی شده و با توجه به علل احتمالی ایجاد کننده اضطراب اقدام در رفع آنها به عمل آید. همچنین در جهت رفع احساس اضطراب در کل دانشجویان هر چند هم که مختصر باشد می توان راهکارهایی از قبیل مداخلات، مشاوره ای توسط افراد صاحب نظر، تمرینات تن آرامی و به کار بردن مطالب طنز در سوالات امتحان را به کار برد.

کلید واژه ها: دانشجوی پرستاری، دانشجوی مامایی، اضطراب امتحان، ارزیابی

*نویسنده مسئول: شیراز، میدان نمازی، دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه (س)، صندوق پستی ۱۳۱۴-۷۱۹۳۵، *تلفن ۳-۶۲۷۹۱۳۱، *تمایز: ۶۲۷۶۱۳۵-۰۷۱۱

*Email: moaddeli-z@yahoo.com

مقدمه

پدیده اضطراب امر جدیدی نیست و انسان‌ها در همه اعصار و با هر فرهنگی آنرا تجربه کرده‌اند اضطراب نقش مهمی در زندگی و سلامت انسان‌ها ایفا می‌کند (۱). یکی از نگرانی‌ها و دغدغه‌های نظام آموزشی مسئله اضطراب دانشجویان است که تحمل آن برای بسیاری از دانشجویان دشوار می‌باشد (۳، ۲). عده‌ای در مورد بعضی از مسائل هیچگونه عکس‌العملی از خود نشان نمی‌دهند اما افراد مضطرب احساس وحشت یا ترس شدید دارند (۴). مطالعات نشان داده که اضطراب رابطه مهمی با یادگیری دارد. اضطراب و فشارهای عصبی، ریشه بسیاری از مشکلات جسمی و ناکامی‌ها می‌باشد که نمی‌توان آنرا از بین برد و همیشه وجود دارد (۵). فیزیولوژی بدن است که می‌تواند نتایج اضطراب را به صورت تحریک کننده یا فلج کننده نشان دهد (۷، ۶).

امتحان از دیرباز روشی استاندارد برای ارزیابی دانش افراد در زمینه‌های گوناگون بوده است. امتحان از ریشه محن به معنی در رنج افتادن است و بی دلیل نیست که همه ما در هر سنی که باشیم با شنیدن نام امتحان دچار اضطرابی پنهان می‌شویم. مکدونالد (Macdonald) معتقد است اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان و دانشجویان معمول می‌باشد و به عنوان یک مشکل جدی تلقی می‌گردد. اضطراب امتحان از مسائل شایع در بین افراد، بخصوص دانش‌آموزان است. این اضطراب به شکل‌های گوناگون در افراد جلوه می‌کند. بالا رفتن ضربان قلب، سردی انگشتان و افت فشار خون از عوارض فیزیکی و ظاهری اضطراب امتحان است. (۶).

میزان کم استرس در طول دوره امتحانات برای انجام مطالعه لازم و ضروری است اما گاهی اضطراب دانشجویان بقدری زیاد می‌شود که فعالیت آنها را

محدود می‌نماید (۸، ۹). کمی اضطراب می‌تواند باعث ایجاد انگیزه در دانشجو شده و برای وی محرک باشد (۱۰). به علاوه برخلاف 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 علی‌السویه تلقی کرده و علاقه‌ای به درس و مطالعه نشان نمی‌دهد اما اگر از عدم موفقیت احساس اضطراب داشته باشد، سطح عملکرد و در نهایت موفقیت تحصیلی او افزایش خواهد یافت. (۶) از طرفی اضطراب شدید اثر معکوس دارد. و ممکن است باعث کم شدن عزت نفس، کسب نمرات پائین، رفتار نامناسب در کلاس، گرایش منفی نسبت به درس شده و نهایتاً ترس از مردود شدن برای عده‌ای مشکل آفرین باشد (۱۰). اضطراب امتحان ترکیب پیچیده‌ی چند بعدی شناختی، عاطفی، فیزیولوژیکی و عکس‌العمل‌های رفتاری را تشکیل می‌دهد. کارآئی دانشجو در زمان اضطراب امتحان نسبت به زمانی که مشغول گوش دادن به درس می‌باشد کمتر می‌شود (۱۱). اضطراب امتحان که بین دانشجویان شایع می‌باشد می‌تواند در آنان ایجاد ناتوانی نماید. مشاهده شده که اغلب دانشجویان در طول ترم نمرات خوبی دارند اما در امتحانات پایان ترم افت نمره دارند که یکی از دلایل آن ممکن است اضطراب زیاد امتحان باشد. دانشجویانی که هنگام امتحان دستخوش اضطراب می‌شوند از پردازش اطلاعات آنان کاسته می‌شود و این امر اثر زیادی بر عملکرد تحصیلی آنان خواهد داشت (۶). بنابراین با توجه به نامشخص بودن میزان اضطراب پیش از امتحان در بین دانشجویان و تأثیر آن بر کیفیت وضعیت تحصیلی و حتی افت تحصیلی آنان، برآن شدیم تا میزان اضطراب امتحان دانشجویان رشته‌های پرستاری و مامائی دانشکده پرستاری

و مامائی شیراز بررسی کنیم تا ضرورت اجرای روش های مناسب جهت کاهش این نوع از اضطراب قطعی گردد.

روش کار:

این مطالعه توصیفی تحلیلی با هدف تعیین میزان اضطراب امتحان دانشجویان کارشناسی پیوسته و ناپیوسته پرستاری و مامائی در بهار سال ۱۳۸۳ در شیراز انجام شد. آزمودنی های پژوهش را ۳۱۷ نفر دانشجوی پرستاری بودند که تنها ۱۶ نفر به سوالات پاسخ ندادند. پرسشنامه اطلاعات زمینه ای و تست استاندارد اضطراب امتحان اسپیلبرگر به عنوان ابزار گردآوری داده ها مورد استفاده قرار گرفت (۱۲). اطلاعات زمینه ای حاوی ۲۴ سؤال شامل مشخصات دموگرافیک و تست استاندارد اضطراب امتحان شامل ۳۲ سؤال بود که بصورت لیکرت درجه بندی شده بود. قبل از شروع امتحان از دانشجویان خواسته شد که در صورت تمایل پرسشنامه را تکمیل نمایند. تست اضطراب اسپیلبرگراز نظر روائی قبلاً تأیید شده بود و در شهر شیراز بر روی ۴۸۰ نفر دانش آموز و در شهر مقدس مشهد بر روی ۶۰۰ نفر جهت تعیین پایایی مورد بررسی قرار گرفته که ضریب آلفای کرنباخ روی جامعه هنجار ۹۴٪ بدست آمده است (۱۴، ۱۳). این تست بار دیگر نیز در ایران هنجاریابی گردیده و به نتایج مشابه دست یافته اند عدم اضطراب، وجود و شدت آن استاندارد می باشد (۱۵). مقیاس سنجش و نمره گذاری پرسشنامه اسپیلبرگر بدین صورت بود که به ترتیب نمره های یک، دو، سه، چهار برای گزینه های اضطراب خیلی کم، کم، زیاد و خیلی زیاد در نظر گرفته شد. سپس نمرات کل (جمع نمرات ۳۲ سؤال)

اضطراب امتحان دانشجویان بر اساس نرم آزمون به سه دسته اضطراب در حد کم (≤ 50)، متوسط (۵۰-۷۰) و زیاد (> 70) تقسیم بندی گردید. تجزیه و تحلیل داده ها با توجه به اهداف پژوهش و با استفاده از آزمون های آماری تی و آنالیز واریانس یک طرفه انجام گرفت و نتایج به صورت میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد ارائه شد. نرم افزار Spss جهت تجزیه و تحلیل به کار گرفته شد.

یافته ها

در این مطالعه تعداد ۳۱۷ نفر دانشجو مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج این مطالعه نشان داد که ۲۷۸ نفر (۸۷/۷٪) از دانشجویان مؤنث و ۳۹ نفر (۱۲/۳٪) مذکر بودند که سن آنان بین ۳۴ - ۱۹ سال بود. ۶۹/۲٪ از دانشجویان دارای سن ۲۲ - ۱۹ سال ۲/۵٪ سن بالای ۳۰ سال داشتند و میانگین (انحراف معیار) سن آنان ۲۲ (۳/۲۹) بود، میانگین (انحراف معیار) سن مادران دانشجو ۴۵ (۶/۳۷) و میانگین (انحراف معیار) سن پدران دانشجو ۵۱ (۷/۳۸) سال بود. میانگین (انحراف معیار) نمره اضطراب کل دانشجویان ۲۵/۷۶ (۱۶/۵۹) بود، ۲۷۱ نفر (۹۰/۹٪) از دانشجویان دارای اضطراب امتحان در حد کم (≤ 50)، و ۲۲ نفر (۷/۴٪) از دانشجویان دارای اضطراب امتحان در حد متوسط (۵۰/۱ - ۷۰) و ۵ نفر (۱/۷٪) از دانشجویان دارای اضطراب امتحان در حد زیاد (> 70) بودند.

میانگین (انحراف معیار) نمره اضطراب دانشجویان دختر ۲۶/۵۸ ($\pm 19/93$) و دانشجویان پسر ۱۹/۹۳ ($\pm 14/62$) بود و تفاوت معنی داری را نشان نداد. مقایسه میانگین (انحراف معیار) نمره اضطراب دانشجویان مجرد ۲۴/۹ ($\pm 16/5$) و دانشجویان متأهل ۳۱/۸ ($\pm 15/9$)

اختلاف معنی دار آماری نشان داد ($p < 0/05$) میانگین نمره اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری $25/2$ ($16/45$) و دانشجویان مامائی $26/78$ ($16/9$) بود که ارتباط معنی دار آماری بین نمره اضطراب امتحان و نوع رشته تحصیلی یافت نشد (جدول ۱).

با استفاده از آزمون آنالیز واریانس یک طرفه بین نمرات اضطراب امتحان دانشجویان با میزان سطح تحصیلات مادر و پدر وی ارتباط معنی دار آماری وجود داشت. بدین معنی که هر چه سواد مادران و پدران در سطح پایین تر بود میانگین نمره اضطراب امتحان دانشجویان کمتر بود (جدول ۲).

همچنین بین میانگین نمرات اضطراب امتحان با نحوه مشترک زندگی والدین دانشجویان ارتباط معنی دار آماری وجود داشت بدین معنی که دانشجویانی که والدین آنان زندگی

مشترکی نداشتند نمره اضطراب بالاتری داشتند. در ضمن اختلاف معنی دار آماری بین میانگین نمرات اضطراب امتحان با تعداد خواهران و برادران دانشجویان وجود داشت بدین معنی که هر چه تعداد خواهران و برادران دانشجویان کمتر بود نمرات اضطراب امتحان آنان بیشتر بود (جدول ۳).

جدول شماره ۱: مقایسه میانگین نمره اضطراب امتحان دانشجویان برحسب رشته تحصیلی

رشته	تعداد	میانگین نمره اضطراب	انحراف معیار
پرستاری	۱۹۴	۲۵/۲	۱۶/۴۵
مامائی	۱۰۴	۲۶/۷۸	۱۶/۹

$P > 0/05$

جدول شماره ۲: مقایسه میانگین نمره اضطراب امتحان دانشجویان دانشکده پرستاری و مامائی بر حسب

تحصیلات مادر و پدر و نحوه زندگی والدین با هم

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	نتیجه آزمون
تحصیلات مادر	بی سواد	۲۳/۰۹	۱۳/۳۸	$p < 0/05$
	ابتدایی	۲۵/۴۲	۱۶/۵۶	
	راهنمایی یا سیکل	۳۰/۳۲	۱۸/۳۷	
	دیپلمه	۲۲/۹	۱۵/۷۲	
	تحصیلات دانشگاهی	۲۶/۳	۱۵/۵۴	
تحصیلات پدر	بی سواد	۱۷/۷۶	۱۰/۸۴	$p < 0/05$
	ابتدایی	۲۳/۸۳	۱۴/۴	
	راهنمایی یا سیکل	۲۹/۵۱	۱۶/۱۸	
	دیپلمه	۲۳/۵	۱۵/۶۸	
	دانشگاهی	۲۷/۴	۱۹/۴	

جدول شماره ۳: مقایسه میانگین نمره اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری و مامایی برحسب تعداد فرزندان خانواده

نحوه زندگی والدین

تعداد فرزندان خانواده	تعداد	میانگین	انحراف معیار	نتیجه آزمون
تعداد فرزندان خانواده	۵۳	۳۰/۱۷	۱۸/۱۷	$p < ۰/۰۵$
	۱۵۵	۲۴/۸	۱۶	
	۲۱	۲۰/۴	۱۱/۹۲	
نحوه زندگی والدین	۲۶۱	۲۵/۱۱	۱۶/۲۶	$p < ۰/۰۵$
	۳۵	۳۱/۰۱	۱۸/۵۷	

بر اساس نتایج ارتباط معنی دار آماری بین میزان اضطراب امتحان دانشجویان با جنس ($p = ۰/۰۲۲$)، وضعیت تأهل ($p = ۰/۰۴۱$)، زندگی مشترک والدین ($p = ۰/۰۴۹$) و تعداد خواهران و برادران دانشجو ($p = ۰/۰۳۷$) وجود داشت. لیکن با متغیرهای دیگر من جمله سن، محل تولد تعداد فرزند دانشجو، رشته تحصیلی، مشروط شدن، میزان علاقه مندی به رشته، سن پدر و مادر، شغل پدر و مادر، فوت والدین، وضعیت اقتصادی و اسکان، ارتباط معنی داری وجود نداشت.

بحث و نتیجه گیری

در این مطالعه اکثر دانشجویان پرستاری و مامایی دارای اضطراب کم بودند که با سایر مطالعات متفاوت بود. به نظر می رسد سختی درس، چگونگی طراحی سؤالات امتحان توسط اساتید، تعداد و فواصل امتحانات، نحوه برخورد اساتید و وضعیت سیستم آموزشی می تواند بر میزان اضطراب امتحان دانشجویان تأثیرگذار باشد. برای مثال در مطالعه ای که کلارک (Clark) در سال ۲۰۰۳ انجام داد اکثر دانشجویان دارای اضطراب امتحان در حد زیاد

بوده و به این نتیجه رسید که تنها چیزی که با عملکرد ارتباط دارد آمادگی برای امتحان است (۱۶) نمرات امتحانی اساس موفقیت و پیشرفت در هر مقطعی از تحصیلات دانشگاهی می باشد. برای دانشجویانی که نقص در یادگیری دارند این امر حیاتی است که بدانند چگونه خود را برای امتحان آماده کنند تا کمترین حد اضطراب را تجربه نمایند (۱۳). در واقع اضطراب در نتیجه عملکرد پایین بوجود می آید، نه اینکه علت آن باشد. کلارک همچنین اضطراب در حد کم را محرکی برای فعالیت و تلاش بیشتر دانشجو می داند (۱۶). موارد ذکر می تواند از جمله محدودیتهای مطالعه به شمار رود، لذا پیشنهاد می گردد در مطالعات بعدی حتی الامکان موارد فوق مد نظر قرار گیرد.

اضطراب امتحان باعث می شود بخشی از تواناییهای فرد به حالت غیرفعال دربیاید. موسوی (۱۳۸۱) می گوید بسیاری از افراد به دلیل اضطراب امتحان، معلومات خود را از یاد می برند یا نمی توانند به طور درست از آن استفاده کنند، در نتیجه بخشی از ارزشیابی امتحان به این طریق زیر سؤال می رود (۱۳).

بنا به گفته زیدنر (Zidner) محتوای دروس نیز در اضطراب امتحان نقش دارد اصولاً هر چه مطلب آسانتر باشد اضطراب امتحان کمتر خواهد و همچنین در بعضی از دروس مانند ریاضی و آمار ارتباط بین تمایل به ریاضی، اضطراب ریاضی و عملکرد (نمره) نشان داده شده است (۱۷). شاید بتوان گفت چون این دسته از دانشجویان دروس ریاضی و آمار نداشته اند میزان اضطراب امتحانشان بیشتر در حد کم بوده و تنها میزان اضطراب ۱۷٪ از دانشجویان در حد زیاد بود، که البته نوع امتحان از نظر سختی در دانشجویان متفاوت است. کسانی که نمره اضطراب امتحان بالا دارند، نیاز به تلاش بیشتر برای یافتن مطالب آموخته شده انجام دهند و این وضعیت در امتحانات دشوار بوجود می آید (۱۶).

بر اساس نتایج این مطالعه میانگین اضطراب امتحان دانشجویان دختر بیش از دانشجویان پسر بود. بنا به نتایج مطالعه ای بست (Best) در سال ۱۹۸۳ و حجت (Hojat) در سال ۱۹۹۹ انجام دادند، نمره اضطراب امتحان خانم ها به نحو قابل توجهی بالاتر از آقایان گزارش شده است (۱۹، ۱۸). به گفته مهر (Mohr) علائم اضطراب و اضطراب امتحان در زنان بیشتر از مردان وجود دارد و نسبت آن تقریباً دو برابر می باشد (۴) بر خلاف این نتایج تانتافی (Tuntufye) این موضوع را مورد مطالعه قرار داده و نتیجه دیگری بدست آورده است و تفاوت معنی داری بین دو جنس مشاهده و گزارش نکرده است (۲۰).

در این مطالعه میزان اضطراب امتحان دانشجویان با سن رابطه معنی داری وجود نداشت در مطالعه تانتافی نیز تفاوت آماری چشمگیری در اضطراب امتحان دانشجویان دو گروه سنی ۱۸-۲۵ و ۲۶-۳۵ وجود نداشت (۲۰). در حالی که در مطالعه ای که واتسون (Watson) انجام داد گزارش کرد که افراد مسن تر، اضطراب بیشتری در امتحان

دارند (۲۱).

در این مطالعه میزان اضطراب امتحان دانشجویی که در مناطق شهری پرورش یافته بودند کمتر از مناطق روستایی بود. با توجه به مطالعه آکاند (Akand) اضطراب امتحان در کودکان روستایی بالاتر بود که شاید به علت روش و عادت درس خواندن و امکانات تحصیلی موجود در شهر باشد (۲۲).

در این مطالعه میزان اضطراب امتحان دانشجویانی با سن پدر و مادر، شغل مادر، فوت والدین، وضعیت اقتصادی و اسکان، ارتباطی وجود نداشت. بنا به تحقیقی که موسوی (۱۳۸۱) بر روی دانش آموزان نوجوان انجام داد، به این نتیجه رسید که اضطراب امتحان با سن و تحصیلات والدین، شغل پدر و زندگی مشترک والدین همبستگی معنی داری ندارد (۱۳). در حالی که مهر (۲۰۰۳) به این نتیجه رسید که کودکانی که در محیط های اقتصادی اجتماعی پایین قرار دارند مستعد ابتلا به اختلالات هیجانی می باشند (۴).

نتایج مطالعه حاضر نشان می دهد که بین شغل پدر و مادر و اضطراب امتحان دانشجویان رابطه معنی داری وجود ندارد در حالی که مطالعه ای که موسوی ۱۳۸۱ بر روی دانش آموزان انجام داد، به این نتیجه رسید که بین اضطراب امتحان و شغل مادر رابطه معنادار وجود دارد ولی با شغل پدر ارتباط معنی داری وجود ندارد (۱۳).

آنچه از این مطالعه بر می آید این بود که بین میزان اضطراب امتحان دانشجو با سطح تحصیلات والدین ارتباط معنی داری وجود داشت که بنظر می رسد والدین با درجه تحصیلات بالا جهت اینکه فرزندانشان نمرات بالاتری کسب کنند فشار بیشتری به آنان وارد کرده و این امر سبب بالا رفتن سطح اضطراب امتحان آنها می گردد. نتایج این مطالعه به ما نشان داد که میزان اضطراب امتحان

با فوت والدین رابطه معنی دار آماری وجود ندارد. در حالی که بین میزان اضطراب امتحان دانشجویان با نحوه زندگی والدین آنها رابطه معنی داری وجود داشت. عوامل اجتماعی و خانوادگی از جمله طلاق والدین نیز سهم به سزایی در اضطراب امتحان داشته و می تواند در وضعیت تحصیلی و اضطراب فرزندان مؤثر باشد در مطالعه ای که گارت (Garrett) روی دانش آموزان انجام داد تفاوت چشمگیری در نمره اضطراب امتحان بین دو گروه (یک گروه که والدین آنها از هم جدا نشده بودند و گروه دیگر که والدینشان طلاق گرفته اند) مشاهده نکرد ولی اثر طلاق والدین در عملکرد تحصیلی چشمگیر بود به طوری که معدل دانش آموزان در گروهی که والدین از هم جدا شده بودند پایین تر از گروهی بود که والدین آنها جدا نشده بودند (۲۳).

در این مطالعه بین تعداد فرزندان خانواده با میزان اضطراب امتحان رابطه معنی داری وجود دارد که این موضوع با مطالعه ای که موسوی (۱۳۸۱) بر روی دانش آموزان انجام داد، کاملاً همخوانی دارد (۱۳).

از آن جایی که در رشته پرستاری و مامایی تعداد شرکت کنندگان دختر بیش از پسر می باشد و نتایج حاصله حاکی از آن است که میزان اضطراب امتحان در دانشجویان دختر بیش از دانشجویان پسر می باشد چه خوب است که جلسات کنترل اضطراب در برنامه درسی آنها ادغام شود و از سال اول به آنها آموزش داده شود تا مهارت های انطباقی در دانشجویان افزایش یابد و به علت محیط استرس زای بالینی بهتر است در گزینش دانشجو از دانشجویان بومی استفاده گردد.

منابع :

1. Johnson, SB. Psychiatric Mental Health Nursing. Adaptation and Growth. 3rd ed., Philadelphia; Lippincott, 1997: 306 – 7.

از نظر نایت (Knight) اضطراب امتحان عبارت از نگرانی فرد در مورد عملکرد (انتظار شکست) استعداد و توانایی خویش به هنگام امتحان و موفقیت در ارزیابی است (۸). بنابراین برای رفع این نگرانی و افزایش ضریب عملکرد دانشجویانی که دارای اضطراب امتحان در سطح بالا هستند توصیه می شود با استفاده از روش های مشاوره و ایجاد ارتباط صمیمانه تر بین استاد و دانشجو مشکل ریشه یابی شده و بر اساس دلایل موارد اضطراب ، اقدام در رفع آنها بعمل آید.

در نهایت می توان گفت دانشجویانی که دارای خواهران و برادران کمتری هستند و پدران و مادران آنان زندگی مشترکی ندارند و دارای تحصیلات بالاتری هستند در معرض خطر برخورداری از نمره بیشتر اضطراب امتحان می باشند که می بایستی مورد توجه کلیه اساتید و مدرسین قرار گیرد و سعی بر مقابله و رفع این اضطراب نمایند.

سپاسگزاری

در پایان از کلیه دانشجویان پرستاری و مامایی دانشکده پرستاری و اساتید به خاطر همکاری در انجام این طرح صمیمانه قدردانی می شود. همچنین از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز جناب آقای دکتر رامین میری و سرکار خانم زهرا شایان مشاور محترم آمار و واحد توسعه پژوهش های بالینی به خصوص سرکار خانم ها مریم و مرجان غلامی که صادقانه و بی شائبه در اجرای هر چه بهتر پژوهش همکاری پرتلاش مبذول داشته اند صمیمانه تشکر می نمایم.

2. "How well are you Managing your stress?"(on line) 2002. [http:// www.jbu. edu/ schcenter/ stress.html](http://www.jbu.edu/schcenter/stress.html).
۳. معماریان، ربابه، کاربرد مفاهیم و نظریه‌های پرستاری. تهران: مرکز نشر آمار علمی دانشگاه تربیت مدرس؛ ۱۳۷۸: ۶- ۲۹۳
4. Mohr, wanda K Johnson, S. Psychiatric Mental Health Nursing. 5 th ed. Lippincott; 2003: 350
5. "Relaxation" (on line) 2001. <[http://www. learning skills/ revision/ sect 5/ relaxation – html](http://www.learning skills/ revision/ sect 5/ relaxation – html)>.
6. Macdonald, R. "Managing stress and Exam Anxiety" (on line) 2001<[http://www. Studhth. Pitt. edu/ studentheal the d – wbpage/ stress management / stress/ relaxation – html](http://www.Studhth. Pitt. edu/ studentheal the d – wbpage/ stress management / stress/ relaxation – html)>.
7. "Effortless exam" (on line) . 2002<[http://www. mohowkc on. Ca/ dopt/ counselling/ start/intro – htm](http://www.mohowkc on. Ca/ dopt/ counselling/ start/intro – htm)>.
8. Knight, D. "stress management and relaxation" (on line). <<http://www.gmu. edu/ departments/ csdc/ index. html>>.
9. "Stress Management" (on line).<<http:// www. Stmatys. Ca / counseling/ student peers/ html / stress. html>>.
10. C. katz, Roger, waxhelka, Donald. "Reducing test anxiety and improving acadamic self – esteem in high school and college students with learning disabilities". Journal of behavior therapy and experimental psychiatry 30 (1999) 191 – 193.
11. Hong, Eunsook, "Differential stability of individual differences in state and trait test anxieyy". Journal of learning and individual differencess, vol 10, No 1, 1998 , 51 – 69.
12. Spielberger CD, Gonzalez H, Taylorc, " etal “: Examination stress and test anxiety in: stress and anxiety. Wiley co. 1980 : 85-95
۱۳. موسوی، معصومه، بررسی رابطه بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی در گروهی از نوجوانان دبیرستان شیراز – پایان نامه تخصص روانی – شیراز ۱۳۸۱، صفحه ۷۵ – ۶۹
۱۴. مهram ، بهروز، هنجارهای آزمون اضطراب اسپیلبرگر در شهر مشهد، پایان نامه کارشناسی ارشد سنجش و اندازه گیری در روانشناسی دانشگاه روانشناسی دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۳.
۱۵. شهری ، پناه ، بررسی روانی اعتبار و نرم یابی سیاهه حالت صفت اضطراب S7A7-X پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی ، دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۲.
16. Clark JW. Fox PA: Sheneider HG: Feed back, test anxiety and performance in a college Course. Psychol Rep 2003;82: 203-8.
17. Zeidner M: Statistics and Mathematics anxiety in school science students”:some interesting parallels. Br J. Educ Psychol 1999; 61: 319 - 20
18. Best J. Stamforddc: Cender, grade point avarage, and test anxiety. Psychol. Rep: 1983; 52: 893.
19. Hojat M, Glaser K, Xu G, Veloki JJ, Christian EB. Gender comparisons of medical students' psychosocial profiles. Med educ, 1999; 33: 342-9
20. Tuntufyes: Age and test anxiety among south African university students. Percept and Mot. Skills.), 1993; 76: 594.
21. Watson Jm. Achievement Anxiety Test Dimensionality. J of Educ Psycho 1998; 585 – 91.
22. Akande A. influnce of urban –rural upbringing on Nigerian students text anxiety. Psychol Rep1990; 67: 1361 –2.
- 23.Garrettc. BJ. General and test anxiety, shyness. and grade point average of elementary school children of divorced and non divorced parents”. Psychol Rep1994 ;74:512 –3

A survey on the students' exam anxiety in the Fatemeh (P.B.U.H.) College of Nursing and Midwifery, Spring 2004

Zahra Moaddeli MS.*

Master of Nursing, Lecturer of Shiraz University of Medical Sciences

Mahrokh Ghazanfari Hesamabadi MS.

Master of Nursing, Retired Lecturer of Shiraz University of Medical Sciences

Background: Nowadays, since a hard educational competition can be seen among students, exam anxiety is increasing. Anxiety causes concentration deviation, so that data processing will decrease. Also previous studies have shown pessimistic thoughts make the students to expect failure, so that the student can not concentrate on the exam, and as a result he will not get a positive result.

Objective: To determine the level of students' exam anxiety in Fatemeh (P.B.U.H.) College of Nursing and Midwifery.

Methods: This analytic descriptive study was done on 317 students educating in Fatemeh College of Nursing and Midwifery. A questionnaire consisting of 24 background questions and Spilberger's anxiety test with 32 questions were used to gather the data. These questionnaires were given to the students in the exam salon before the final exam. Measures of central tendency, dispersion index, t-test and one way ANOVA were used to analyze the data.

Results: The findings showed that 90.9% of the students had anxiety in low level, 6.4% had in medium level and 1.7% had a high level anxiety. The mean ($\pm$ standard deviation) of exam anxiety of the students was 25.76% ($\pm$ 16.59). The mean ($\pm$ standard deviation) of exam anxiety among the nursing students was 25.2 ($\pm$ 16.45) and among the midwifery students, it was 26.78 ($\pm$ 16.9), but no significant difference was found between exam anxiety in terms of major ($P>0.05$). A significant difference was observed in anxiety level, in terms of sex, marital status, parent's education and the number of siblings.

Conclusion: Using consultation strategies and making a friendly intervention between students and teachers is recommended for the students with high level of test anxiety to identify the problems and try to solve them. To relieve anxiety, consultation interventions by specialists, relaxation, using comics and jokes in exams will be helpful.

Key words: nursing student, midwifery student, test anxiety, evaluation

* **Correspondence:** P.O.Box: 71935-1314, Fatemeh College of Nursing and Midwifery, Namazi Square, Shiraz, Iran

• Tel: 0711-6279131-3 • Fax: 07116279135 • Email: moaddeli-z@yahoo.com