

طراحی Training Group راهبردهای ارتقاء سطح سلامت معنوی بر کاهش

اضطراب امتحان در دانشجویان پرستاری

مریم مقیمیان^{۱*}، فاطمه سلمانی^۲

مقدمه و هدف: اضطراب امتحان به نوعی از اضطراب یا هراس اجتماعی اطلاق می شود که فرد را دربارہ ی توانایی هایش دچار تردید می سازد و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت های امتحان است. از راه هایی که از وخیم تر شدن اضطراب جلوگیری می کند، توجه به جنبه های مثبت زندگی از جمله سلامت می باشد و یکی از ابعاد سلامتی، سلامت معنوی است.

روش اجرا: در این پژوهش تیمه تجربی با استفاده از پرسشنامه های مشخصات دموگرافیک و سلامت معنوی آلیسون و پالوتزین و اضطراب امتحان ساراسون ۵۰ دانشجوی دختر ترم چهارم و پنجم پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد به روش نمونه گیری آسان در دو گروه شاهد و مورد بررسی شدند. نمونه ها پس از غربالگری وجود اضطراب امتحان توسط پرسشنامه ساراسون بدست آمدند. داده ها با نرم افزار (SPSS Ver=۱۷) تجزیه و تحلیل گردید.

نتایج: آزمون T-Paired نشان داد که اضطراب امتحان در گروه مورد که تحت آموزش های سلامت معنوی قرار گرفتند کاهش یافت. ($P > 0.05$)

بحث و نتیجه گیری: از آن جایی که دانشجویان پرستاری امتحانات این رشته را به دلیل زیاد بودن حجم دروس، اضطراب آور مطرح می نمایند و تحقیقات نشان داده که اضطراب می تواند بر یادگیری دانشجویان تأثیری منفی داشته باشد و سلامت معنوی از عواملی است که در کاهش اضطراب تأثیر مثبت دارد، لذا به نظر می رسد که باید به اهمیت برخورداری از سلامت معنوی در تحصیل دانشجویان پرستاری توجه ویژه ای اعمال گردد و در این راستا آموزش های خاصی برای این دانشجویان برنامه ریزی گردد.

کلمات کلیدی اضطراب امتحان، سلامت معنوی، دانشجوی پرستاری، Training group

۱- کارشناس ارشد آموزش پرستاری بهداشت روان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، دانشکده پرستاری و مامایی، گروه پرستاری

۲- کارشناس آموزش بالین، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، دانشکده پرستاری و مامایی، گروه پرستاری

* آدرس محل کار: اصفهان - نجف آباد - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد - دانشکده پرستاری و مامایی - گروه پرستاری

Email: m-moghimian@jaun.ac.ir