

## مقایسه اضطراب امتحان و عوامل اضطراب آور مرتبط با استاد: یک مطالعه کیفی

مصطفی راد<sup>۱</sup>، مجتبی راد<sup>۲\*</sup>

۱. دانشیار، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، مرکز تحقیقات سلامت سالمندان، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران  
 ۲. مربی، گروه فوریت پزشکی، دانشکده پیراپزشکی، مرکز تحقیقات سلامت سالمندان، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران

## چکیده

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۶/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۸/۰۵

**زمینه و هدف** موقعیت‌های اضطرابی، یادگیری دانش را تحت تأثیر قرار می‌دهد. علت بسیاری از مشکلات جسمی و روانی می‌تواند اضطراب باشد. مطالعه کیفی در مورد عوامل اضطراب آور مرتبط با استاد انجام نشده است؛ لذا هدف از این مطالعه، تبیین تجارب دانشجویان در مورد اضطراب امتحان و عوامل اضطراب آور مرتبط با استاد می‌باشد.

**مواد و روش‌ها** پژوهش حاضر، یک مطالعه تحلیل محتوای کیفی بود که روی ۲۵ نفر از دانشجویان محصل در دانشگاه علوم پزشکی سبزوار که تجربه حداقل دو ترم تحصیل را داشتند و در امتحان پایان ترم شرکت کرده بودند در سال ۱۳۹۵ انجام شد. روش نمونه‌گیری مبتنی بر هدف بود. داده‌ها با استفاده از مصاحبه فردی به صورت نیمه‌ساختاریافته و با حضور در عرصه جمع‌آوری شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش آنالیز محتوا به روش متعارف انجام گردید.

**یافته‌ها** ۵ طبقه اصلی و ۱۴ زیرطبقه حاصل شد که طبقات اصلی شامل عواقب و عوارض اضطراب امتحان، نحوه تدریس و ارزشیابی استاد، نحوه تعامل با استاد و دانشجویان دیگر، خودمدیریتی در یادگیری و کنترل اضطراب، نقش حمایتی استاد در جلسه امتحان از داده‌ها استخراج شد.

**نتیجه‌گیری** روش‌هایی مانند تن‌آرامی و توسل، شناخت بیشتر استادان، استفاده استادان جوان از تجربه استادان باتجربه، روش‌های نوین آموزشی، مشخص کردن منابع کافی و طراحی سوال از همان منابع، حضور در جلسه امتحان از اول تا آخر ساعت امتحانی، پخش نمره کلاسی در طول ترم از جمله عواملی است که می‌تواند باعث کاهش اضطراب امتحان گردد.

## کلیدواژه‌ها:

اضطراب امتحان، دانشجو، علوم پزشکی، تحقیق کیفی.

## ۱. مقدمه

یکی از دغدغه‌های نظام آموزشی مسئله اضطراب دانشجویان می‌باشد. اضطراب، پدیده جدیدی نیست و انسان‌ها در همه دوره‌ها و با هر فرهنگی، آن را تجربه کرده‌اند (۱). اضطراب برای تعدادی از افراد، مشکل شدیدی ایجاد نمی‌کند اما در برخی موارد، افراد مضطرب، احساس ترس یا وحشت شدید دارند (۲). مطالعات نشان داده‌اند که اضطراب در توانایی یادگیری افراد، تأثیر دارد (۳). لازم به یادآوری است که این

فیزیولوژی بدن است که نتایج اضطراب را به صورت تحریک‌کننده یا فلج‌کننده در می‌آورد (۴، ۵). اضطراب امتحان، یکی از مسائل آموزشی است که تحمل آن برای بسیاری از دانشجویان دشوار می‌باشد (۶، ۷).

اضطراب امتحان، از مسایل بسیار شایع بین دانشجویان است و به شکل‌های مختلفی نمود می‌یابد؛ از جمله این عوامل می‌توان به افزایش تعداد ضربان قلب، سردی انگشتان و افت فشار خون که از علائم و نشانه‌های اضطراب است،

\* نویسنده مسئول: مجتبی راد

نشانی: گروه فوریت پزشکی، دانشکده پیراپزشکی، مرکز تحقیقات سلامت سالمندان، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران

تلفن: ۴۴۰۱۸۳۰۸-۰۵۱

رایانامه: rad.mojtaba89@yahoo.com

شناسه ORCID: 0000-0001-8928-860X

شناسه ORCID نویسنده اول: 0000-0002-8590-5348

مجله علمی - پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، دوره ۲۷، شماره ۴، مهر و آبان ۱۳۹۹، ص ۵۷۷-۵۸۴

آدرس سایت: http://jsums.medsab.ac.ir رایانامه: journal@medsab.ac.ir

شاپای چاپی: ۱۶۰۶-۷۴۸۷

اشاره کرد (۸ و ۹).

اضطراب امتحان دانشجویان، بیان کننده رفتار اضطرابی ناشی از تعلل ورزیدن و مطالعه ناکارآمد و فقدان مهارت‌های انجام امتحان است (۱۰). همچنین اضطراب امتحان، ترکیبی از بیش‌برانگیختگی فیزیولوژیکی دریافت شده، احساس نگرانی و ترس، نارضایتی از افکار خود، تنش و علائم جسمی است که در موقعیت امتحان اتفاق می‌افتد. این امر، مشکلاتی را برای بسیاری از دانشجویان ایجاد کرده و می‌تواند بر توانایی‌های تحصیلی بسیاری از افرادی که از آن رنج می‌برند، تأثیرات منفی داشته باشد (۱۱) (۱۲).

در مطالعه پاول، علت اضطراب امتحان دو سرچشمه داشت که شامل آمادگی کم برای امتحان و عملکرد ضعیف حین امتحان بود. اقدامات به کار گرفته شده توسط دانشجو در این موارد شامل استفاده از روش‌های تن‌آرامی، استفاده از روش‌های خودکنترلی و تمرین‌های رفتاری بود (۹).

چراغیان و همکاران (۱۳۷۸) در تحقیقی با عنوان «اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی در دانشجویان دانشکده بین‌المللی پرستاری آبادان»، با وجود اضطراب بالا در دانشجویان پرستاری، ارتباط آماری معناداری بین اضطراب امتحان با عملکرد تحصیل به دست نیاوردند و با توجه به سطح بالای اضطراب در دانشجویان، پژوهش‌های بیشتری را برای شناسایی عوامل مرتبط با آن و ارائه راهکارهایی در راستای کاهش آن توصیه کردند (۱۳).

مطالعه ویمز و همکاران، بر لزوم پیشگیری و مداخله در اضطراب امتحان تأکید کردند؛ زیرا نتایج این پژوهش حاکی از اختلالات اضطرابی و افسردگی دانشجویان در اثر اضطراب امتحان بود (۱۱).

راهبردهایی برای کاهش اضطراب امتحان بیان شده‌اند که عمده آنها عبارتند از: اجتناب از دریافت کافئین، حضور به موقع سر جلسه امتحان، اجتناب از مکانی که به یاد خاطرات منفی گذشته می‌افتند، مطالعه صحیح و ملاقات با استادان و سؤال درباره امتحان (۱۰). توجه به این نکته ضروری است که سطوح بالای اضطراب می‌تواند عملکرد تحصیلی و نتیجه امتحانی دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهد و موجب بروز تهدیدات آشکار بر موفقیت چرخه آموزشی و بالینی گردد. همچنین مشاهدات و تجربیات پژوهشگر، بیانگر نگرانی‌های زیاد برخی دانشجویان در جلسه امتحان، به علت حضور نداشتن استاد می‌باشد؛ علائمی مانند مالش دست‌ها به هم و ظاهری نگران و بیان این جمله از طرف برخی

دانشجویان که قبل از امتحان چند بار کتاب یا جزوه مربوطه را خوانده بودند، می‌تواند نشان‌دهنده اضطراب دانشجویان باشد. در مورد تبیین تجارب دانشجویان در مورد اضطراب امتحان و عوامل اضطراب‌آور مرتبط با استاد، مطالعه‌ای انجام نشده است. از آنجایی که اضطراب حین امتحان می‌تواند تأثیر زیادی در نتیجه امتحان و اثر منفی بر روحیه فرد داشته باشد و در صورت اخذ نمره نامطلوب دانشجوی، افزایش سنوات تحصیلی دانشجوی، همچنین افزایش هزینه‌ها برای سیستم آموزشی و دانشجو را موجب می‌شود. از این رو مطالعه در مورد عواملی که اضطراب امتحان دانشجو را کاهش می‌دهد؛ از جمله حضور یا غیبت استاد سر جلسه امتحان، مهم است. مصاحبه‌های عمیق می‌تواند عوامل ایجادکننده اضطراب مربوط به استاد و روش‌های کاهش آن را توسط دانشجویان و استادان، بهتر مورد بررسی قرار دهد تا ابعاد این مشکل به صورت کامل، تبیین شود و از این طریق به کاهش اضطراب امتحانی در دانشجویان کمک کند. لذا پژوهشگران در صد برآمدند تا مطالعه‌ای با هدف تبیین تجارب دانشجویان در مورد اضطراب امتحان و عوامل اضطراب‌آور مرتبط با استاد انجام دهند.

## ۲. مواد و روش‌ها

طرح این مطالعه، تحلیل محتوای کیفی به روش متعارف بود. مشارکت‌کنندگان، دانشجویان محصل در دانشگاه علوم پزشکی سبزوار بودند که تجربه حداقل دو ترم تحصیل در دانشگاه را داشتند و در امتحان پایان ترم، شرکت کرده بودند. در این مطالعه، ۲۵ دانشجو از هر دو جنسیت در ترم‌ها و مقاطع مختلف تحصیلی انتخاب شدند تا تنوع نمونه‌گیری رعایت شود. داده‌ها با استفاده از مصاحبه فردی به صورت نیمه‌ساختاریافته و با حضور در عرصه جمع‌آوری گردید. همه مصاحبه‌ها ضبط و سپس روی کاغذ بازنویسی و مرور شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش آنالیز محتوا به روش متعارف ۱ انجام گردید. تحلیل محتوای متعارف، روش مناسب برای کسب نتایج پایا و معتبر از داده‌های متنی است. این روش، باعث ایجاد دانش، ایده جدید، ارائه حقایق و خلاصه‌سازی توصیف وسیع پدیده می‌باشد. هدف از تشکیل طبقات، ساخت یک مدل، چارچوب مفهومی و نقشه مفهومی است (۱۴). در مطالعه حاضر، مفاهیم آشکار و پنهان مشخص گردید. با استفاده از روش مذکور و بر اساس توصیف مشارکت‌کنندگان، مفاهیم و کدها خلاصه‌سازی و بر اساس

جدیدی از گفت و شنودها حاصل نشد. مصاحبه‌ها به صورت کلمه به کلمه پیاده و بازخورد مصاحبه‌شونده نسبت به برداشته‌ها گرفته شد و همه نوشته‌های مصاحبه‌ها مورد تأیید مشارکت‌کنندگان قرار گرفت. برای سازمان‌دهی طبقات ایجاد شده، از نرم‌افزار MAXQDA نسخه ۱۰ استفاده گردید. داده‌های کیفی حاصل از مصاحبه‌ها توسط پژوهشگر اول پس از پیاده‌سازی، چندین بار خوانده و مرور شد و سپس تجزیه و تحلیل شد؛ به طوری که ابتدا کدگذاری صورت گرفت. داده‌ها به قسمت‌های جداگانه شکسته شد و به صورت دقیق، مطالعه شد و از نظر شباهت‌ها و تفاوت‌ها بررسی گردید. کدگذاری و طبقه‌بندی کدها انجام شد. هر کدام از طبقات، تجزیه و تحلیل شدند و درون‌مایه‌های اصلی که از قبل مشخص نشده بود و با تکرار در نوشته‌ها خود را نشان می‌داد، به دست آمد. پژوهشگران برای اطمینان از قابلیت اعتماد داده‌ها با درگیری مستمر ذهنی با داده‌ها و افزایش وسعت و عمق اطلاعات آن را امکان‌پذیر کردند. همچنین با ارائه کدهای اولیه مصاحبه به مشارکت‌کنندگان، تأیید یا اصلاح آن را خواستار شدند. اعتبار تجزیه و تحلیل، از طریق پایایی بین ارزیابان (پژوهشگر اول و دوم هر دو در کددهی شرکت کردند) افزایش یافت. پژوهشگران، نتایج را مقایسه کردند و اختلافات، مورد بحث قرار گرفت. بدین منظور، پژوهشگران، دوباره به نوشته‌ها مراجعه می‌کردند و در صورت نیاز به توضیح بیشتر و بیان شفاف‌تر، با مشارکت‌کنندگان تماس حاصل می‌شد و در نهایت، پژوهشگران در مورد درون‌مایه‌های اصلی، به اجماع رسیدند. همچنین کدها و درون‌مایه‌ها به تعدادی از همکاران متبحر در تحقیق کیفی به منظور بازنگری ناظرین ارائه شد تا جریان تجزیه و تحلیل را بررسی و در مورد صحت آن اعلام نظر نمایند. پژوهشگران تلاش کردند با استفاده از تکنیک نمونه‌گیری با حداکثر تنوع، به تناسب یا انتقال‌پذیری یافته‌های کمک کنند.

### ۳. یافته‌های پژوهش

نتایج تجارب دانشجویان در مورد اضطراب امتحان و عوامل اضطراب آور مرتبط با استاد در ۵ بعد اصلی طبقه‌بندی شد و ۱۴ زیرطبقه به دست آمد. طبقات اصلی شامل: (۱) عواقب و عوارض اضطراب امتحان (۲) نحوه تدریس و ارزشیابی استاد (۳) نحوه تعامل با استاد و دانشجویان دیگر (۴) خودمدیریتی در یادگیری و کنترل اضطراب (۵) نقش حمایتی استاد در جلسه امتحان.

اختلافات یا شباهت‌ها طبقه‌بندی و سپس طبقات اصلی، استخراج گردید. مشارکت‌کنندگان، ابتدا با نمونه‌گیری مبتنی بر هدف، وارد مطالعه شدند و سپس نمونه‌گیری با حداکثر تنوع ادامه پیدا کرد و نمونه‌گیری تا اشباع داده‌ها ادامه یافت. دامنه سنی شرکت‌کنندگان دانشجویان بین ۱۸ تا ۳۰ سال بود. نحوه دستیابی به مشارکت‌کنندگان، مراجعه به کلاس‌های مختلف دوره‌های کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی سبزواری و آشنایی اولیه با مشارکت‌کنندگان بود. از دانشجویانی برای مصاحبه استفاده شد که تجربه کافی در مورد اضطراب امتحان داشتند و می‌توانستند تجربیات خود را به خوبی بیان کنند و اطلاعات غنی در اختیار پژوهشگران قرار دهند. در تحقیق کیفی، حجم نمونه متغیر است؛ بنابراین محقق تا جایی باید نمونه‌گیری را ادامه دهد که ایده جدیدی به دست نیاید. مصاحبه‌ها در اتاق خصوصی استادان یا هر جایی که شرکت‌کنندگان تمایل داشتند، انجام شد. زمان و مکان مصاحبه، با موافقت مشارکت‌کنندگان انتخاب شد. از شرایط مطالعه این بود که حداقل دو ترم از تحصیل آنها در دانشگاه گذشته باشد و در امتحانات پایان ترم شرکت کرده باشند. همچنین مشارکت‌کنندگان باید تمایل به همکاری و شرکت در مصاحبه و توانایی ارائه تجربیات را می‌داشتند. ملاحظات اخلاقی این پژوهش به صورت زیر رعایت شد:

پس از ارائه توضیحات کافی به مشارکت‌کنندگان در مورد پژوهش، رضایت آگاهانه کتبی اخذ گردید. علاوه بر این، به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد تمام مصاحبه‌های ایشان محرمانه خواهد بود و بعد از پیاده کردن مصاحبه‌ها، صدای ضبط شده آنان حذف شد و هیچ نامی از ایشان در نتایج مطالعه برده نخواهد شد. مصاحبه‌ها با سؤالاتی نظیر: «آیا تجربه اضطراب امتحان داشتید؟» و «تجربه خود را در مورد اضطراب امتحان بگویید؟» و «چه عواملی اضطراب امتحان در شما را ایجاد می‌کنند؟»، «عوامل اضطراب‌زای امتحان توسط استادان چیست؟»، «برای کاهش اضطراب‌تان چه کار کردید؟»، «راهکارهای استاد شما در این مورد چه بوده؟» شروع شد و با سؤالات کاووشی ادامه پیدا کرد؛ نظیر: «در این مورد بیشتر توضیح دهید؟»، «منظور شما از این عبارت چه بود؟»

در کل، ۲۵ مصاحبه صورت گرفت و نیاز به مصاحبه تکمیلی نبود. پژوهش، از ابتدای فروردین‌ماه ۱۳۹۵ به مدت ۸ ماه به طول انجامید. جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش، از طریق مصاحبه با دانشجویان کارشناسی بود. طول مدت مصاحبه‌های شرکت‌کنندگان ۳۰-۶۰ دقیقه بود. با انجام ۲۵ مصاحبه با دانشجویان، اشباع اطلاعات پدید آمد و طبقه

### ۱.۳. عواقب و عوارض اضطراب امتحان

عواقب و عوارض اضطراب امتحان، طبق تجربیات دانشجویان، منجر به عدم یادگیری بهینه هنگام مطالعه، عدم تمرکز برای درس خواندن و امتحان دادن، استرس بیشتر قبل از امتحان می‌شد. عوارض اضطراب ناشی از امتحان؛ شامل عوارض روانی مانند تغییر خلق و خو، نگرانی، ناخن جویدن و تغییر در روابط اجتماعی بود. علاوه بر این، عوارض جسمی مانند اسهال، سرگیجه، گرگرفتگی، سوزش چشم، بی‌اشتهایی، دل‌پیچه، سوء‌تغذیه، تأثیر روی پوست، کاهش وزن، کم‌خوابی، تپش قلب، بی‌خوابی، دل‌درد و سردرد بود. علاوه بر عوارض جسمی و روانی، مشکلات در حین پاسخ به سؤالات مانند جا انداختن سؤالات امتحانی از عواقب دیگر بود.

برای بعضی مواقع تو این دانشگاه بوده که دیگه نتونستم به استرسم غلبه کنم. این باعث شد که همون جا مغزم قفل بکنه و دیگه نتونستم سؤالا رو جواب بدم. تأثیر دیگه اضطراب لرزش دستا دستام یخ می‌کنه صورتم گر می‌گیره. گاهی اوقات سرگیجه می‌گیرم. (مصاحبه سوم)

### ۲.۳. نحوه تدریس و ارزشیابی استاد

تجربیات دانشجویان در مورد عوامل مؤثر بر اضطراب امتحانی، حاکی از این بود که یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند در اضطراب امتحان تأثیر داشته باشد نحوه تدریس و ارزشیابی استاد است. زیرطبقات مؤثر در این طبقه، شامل سطح علمی بالای استاد، داشتن انتظارات بالا از دانشجویان، تضاد در گفتار و رفتار استاد برای ارزشیابی، قابلیت جبران کسری نمره توسط دانشجو، شیوه طرح سؤالات توسط استاد، بیان انتظارات در اول ترم توسط استاد، آشنا شدن با نحوه آزمون استاد با برگزاری کوییزها یا امتحانات میان‌ترم و نمره‌گرا بودن یا نبودن استاد هر کدام به نحوی می‌تواند در به‌وجود آمدن یا کنترل اضطراب دانشجو، نقش مهمی ایفا کند. تجربیات دانشجویان نشان داد که اعلام نمرات در حین امتحانات می‌تواند در اضطراب امتحان بعدی، نقش داشته باشد. به عبارتی، با کم شدن نمره در یک امتحان و باخبر شدن دانشجو از آن می‌تواند با افزایش اضطراب نمره امتحان بعدی را نیز تحت تأثیر قرار داده و آن را کاهش دهد. تعداد واحد و نوع درس، از عوامل دیگر مؤثر در اضطراب امتحانی بود.

می‌گن ما سختگیریم ما الیم ما بلیم و بعد میاییم سر امتحان می‌بینیم که سخت‌گیر نیست یه جورایی قصدش اذیت کردنه؛ یعنی اینکه یه استاد می‌گه فلان جزوه رو بخون

واسه من کافیه بعد می‌آیم سر امتحان می‌بینیم که خارج از جزوه، خیلی سؤال داده؛ این می‌شه اذیت کردن دانشجو یا مثلاً از مباحث غیرمرتبط سؤال آورده (مصاحبه ششم).

### ۳.۳. نحوه تعامل دانشجو با استاد و دانشجویان دیگر

نحوه تعامل و ارتباط استاد با دانشجو طبق تجربیات دانشجویان، از عوامل دیگر مؤثر در به‌وجود آمدن یا پیشگیری از اضطراب، بسیار مؤثر بود. زیرطبقه‌های قابلیت توانایی ارتباط استاد با دانشجو، شخصیت استاد، پیش‌قضاوت و پیش‌آگهی استاد در مورد دانشجو، اطمینان خاطر دادن استاد به دانشجو، ماندن استاد بعد از جلسه امتحان برای صحبت با دانشجویان، شناخت دانشجویان از استاد می‌توانست در اضطراب امتحان نقش داشته باشد. مقرراتی بودن استاد تازه‌کار، استرس‌زا بودن استادان جوان از مواردی بود که دانشجویان، تأثیر تجربه در به‌وجود آمدن اضطراب امتحان را بیان می‌کردند. تجربیات دانشجویان، حاکی از این بود که تعامل با دانشجویان ترم‌های بالاتر می‌تواند به انتقال اضطراب قبل از ورود به جلسه امتحان، نقش داشته باشد. زندگی در خوابگاه، منجر به کاهش نمرات دانشجویان و افزایش اضطراب آنان می‌گردد. شب امتحانی بودن، از عواقب هم‌نشینی با دانشجویان ترم بالاتر و عامل اضطراب قید شد. این بستگی به استادش داره؛ بعضی از استادها هستن که ظاهرشون آرامش می‌ده به آدم؛ وقتی میان سر جلسه امتحان، لبخند دارن می‌گن امتحان آسونه، حمایت می‌کنن این جور حرف می‌زنن استرس خیلی کم می‌شه (مصاحبه ششم).

### ۴.۳. نقش حمایتی استاد در جلسه امتحان

تجربیات دانشجویان نشان داد که نقش حمایتی استاد در جلسه امتحان می‌تواند در کاهش اضطراب، نقش زیادی داشته باشد. نقش استاد به عنوان راهنما و حضور استاد به عنوان حامی، از زیرطبقات این مفهوم بود؛ به طوری که دانشجویان اظهار داشتند عدم حضور استاد در جلسه امتحان، امکان پرسش سؤالات مبهم را از ایشان را سلب می‌کند و اضطراب امتحان را افزایش می‌دهد. زمان حضور استاد در سر جلسه یا از ابتدای جلسه یا از اواسط جلسه باشد. پرسیدن سؤالات زیاد هم در حین جلسه، تمرکز دانشجویان را مخدوش می‌کند و بهتر است سؤالات به صورت شخصی پرسیده شوند و در صورتی که اکثر افراد در مورد سؤالی مشکل داشتند سؤال برای تمام کلاس شفاف شود. اگر استاد سر جلسه نباشه خیلی اضطراب بیشتره؛ چون

در شناخت استاد، استفاده از شیوه‌ها و عوامل مذهبی برای کاهش اضطراب، پرسش نکات مبهم، مطالعه زیاد برای رسیدن به نقطه تدریس و مطالعه بیشتر در طول ترم، اقداماتی بودند که تجربیات دانشجویان نشان می‌داد برای کاهش اضطراب امتحان، مفید و مؤثر هستند. برای خودم سعی کردم که بیشتر بخونم، مطالعه بیشتر باشم، تو طول ترم بتونم زیاد مطالعه کنم. به نقطه تدریس برسم؛ خودم یعنی خیلی جاها رو بتونم خودم ارائه بدم (مصاحبه اول).

ی سوالی رو مثلاً از بد خوندن متوجه نمی‌شی. ولی اگر استاد نباشه توضیح بده خیلی بدتره و حضورش خیلی دلگرم کننده‌ست. (مصاحبه سیزدهم).

### ۵.۳. خودمدیریتی در یادگیری و کنترل اضطراب

رویکردهای خودآرامی، خودانگیزی در مطالعه و نظم و شناخت استاد، از روش‌های خودمدیریتی در یادگیری و کنترل اضطراب در دانشجویان بود؛ بدین صورت ورزش و روش‌های آرام‌بخشی، قرار گرفتن در جمع دوستان و مطالعه برای امتحان، حضور مرتب در کلاس‌ها توسط دانشجو، سعی

زیرطبقه	طبقه
عوارض روانی	عواقب و عوارض اضطراب امتحان
عوارض جسمی	
مشکلات در حین پاسخ به سؤالات	
نحوه تدریس استاد	نحوه تدریس و ارزشیابی استاد
نحوه ارزشیابی استاد	
تجربه استاد	نحوه تعامل دانشجو با استاد و دانشجویان دیگر
ارتباط استاد با دانشجو	
نقش استاد به عنوان راهنما	نقش حمایتی استاد در جلسه امتحان
حضور استاد	
رویکرد خودآرامی	خودمدیریتی در یادگیری و کنترل اضطراب
خودانگیزی در مطالعه	
نظم و شناخت	

### ۴. بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تجارب دانشجویان در مورد اضطراب امتحان و عوامل اضطراب آور مرتبط با استاد در پنج بعد اصلی، طبقه‌بندی شد که شامل: (۱) عواقب و عوارض اضطراب امتحان (۲) نحوه تدریس و ارزشیابی استاد (۳) نحوه تعامل با استاد و دانشجویان دیگر (۴) خودمدیریتی در یادگیری و کنترل اضطراب (۵) نقش حمایتی استاد در جلسه امتحان بود.

در مطالعه مرور سیستماتیک نشان داده شد که استادان، نقش مهمی در شناسایی منابع اضطراب امتحان و اقدامات اولیه برای غلبه بر آن به دانشجویان پیشنهاد می‌کردند. همچنین استادان، از استراتژی‌های حمایتی برای غلبه دانشجویان بر اضطراب استفاده می‌کردند (۱۵) که نتایج این مطالعه سیستماتیک، در راستای مطالعه حاضر بود؛ به طوری که مطالعه حاضر بر نقش حمایتی استاد در جلسه امتحان، نحوه تدریس و ارزشیابی استاد از شروع کلاس تا جلسه امتحان و همچنین نحوه تعامل با دانشجو را به عنوان طبقات اصلی نشان داد.

یکی از نتایج مطالعه حاضر این بود که رویکردهای خودآرامی، خودانگیزی در مطالعه و نظم و شناخت استاد، از عواملی هستند که منجر به خودمدیریتی در یادگیری و کنترل اضطراب در دانشجو می‌شود. در همین راستا، نتایج مطالعات دیگر، حاکی از آن است که باورهای فراشناختی، خودکارآمدی و خوش‌بینی، نقش مهمی در اضطراب امتحان دارند و آموزش راهبردهای خودتنظیمی، سبب ارتقای انگیزش درونی (احساس خودکارآمدی) می‌شود و اضطراب آزمون را کاهش می‌دهد (۱۶).

اضطراب امتحان، مشکل شایع و خطرناکی است که می‌تواند شیوه زندگی دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهد؛ به طوری که در مطالعه‌ای در آلمان نشان داد دانشجویان دارای اضطراب امتحان، در خطر بالای سوء مصرف مواد شامل داروها مانند امفتامین‌ها، بتابلوکرها، الکل و کوکائین هستند (۱۷). این یافته با نتایج مطالعه اخیر، همسان نمی‌باشد. در مطالعه اخیر، دانشجویان از روش‌های خودمدیریتی و کنترل اضطراب برای غلبه بر اضطراب امتحان استفاده می‌کردند.

و پرخاشگری در این دانشجویان طی دوره امتحان وجود خواهد داشت. این حالات روانی و عاطفی در جنس مؤنث، بسیار بیشتر از جنس مذکر می‌باشد. مطالعه حاضر نشان داد که خودمدیریتی در یادگیری و کنترل اضطراب با رویکردهایی مانند خودآرامی می‌تواند باعث کاهش اضطراب امتحان شود که نتایج با مطالعه جوکار و همکاران که تأثیر لمس درمانی و آرمیدگی عضلانی بر اضطراب امتحان را سنجیدند، همسان می‌باشد؛ به طوری که در مطالعه ایشان، گروهی از دانش‌آموزان که آرمیدگی عضلانی را استفاده کرده بودند اضطراب امتحان نسبت به گروه مقابل، به طور معنی‌داری کاهش پیدا کرده بود (۲۱).

مطالعه پیش‌رو، به تبیین عوامل اضطراب‌آور امتحان از دیدگاه دانشجویان و استراتژی‌های غلبه بر آن پرداخته است. خودمدیریتی در یادگیری و رویکردهای کنترل اضطراب، یکی از اقدامات مفید دانشجویان در کنترل اضطراب امتحان بود. نقش حمایتی استاد از زمان شروع درس با بیان برنامه درسی و امتحانی، نحوه اجرای فرایند آموزش و برگزاری جلسات امتحان آزمایشی تا حضور در جلسه امتحان در این پژوهش تبیین شد. توصیه می‌شود با توجه به عوارض جسمی و روانی اضطراب امتحان، رویه‌های پیشگیرانه از اضطراب امتحان؛ شامل آموزش راهکارهای دانشجوی محور و نقش حمایتی استاد می‌باشد به کار گرفته شود و برای تأیید مطلوبیت این راهکارها با استفاده از روش‌های کمی مطالعاتی در این زمینه انجام شود.

### محدودیت‌های مطالعه

در مطالعه اخیر، یک مطالعه کیفی با مصاحبه با دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی سبزوار انجام شد و با وجود اینکه احتمال دارد دانشجویان از فرهنگ‌ها و رشته‌های مختلف، به عنوان مشارکت‌کننده وارد مطالعه شده باشند ولی نماینده کل دانشجویان دانشگاه‌های کل کشور در رشته‌های علوم پزشکی نمی‌باشند و لذا تعمیم‌یافته‌های مطالعه حاضر با احتیاط صورت گیرد.

### تشکر و قدردانی

این مقاله، حاصل طرح تحقیقاتی مصوب با کد اخلاقی IR.MEEDSAB.REC.1396.19 در دانشگاه علوم پزشکی سبزوار در سال ۹۶ می‌باشد. پژوهشگر بر خود لازم می‌داند از تمامی دانشجویان که صمیمانه تجربه خود را در اختیار پژوهشگران قرار دادند، تقدیر و تشکر نماید.

در مطالعه‌ای از راهکارهای کاهش اضطراب جمع شدن دانشجویان با همدیگر و صحبت کردن در مورد امتحان و رویکردهای شناختی مانند آگاه شدن از نتایج امتحان بود (۱۸) که با نتایج مطالعه حاضر در طبقه نحوه تعامل با استاد و دانشجویان دیگر هم‌راستا می‌باشد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند مواردی مانند اینکه استادان به نمره به عنوان تنها ملاک موفقیت می‌نگرند، از طرفی برخی استادان در نمره دادن به دانشجویان سخت‌گیرند، استادان در دانشجویان اعتماد به نفس ایجاد نمی‌کنند و همچنین صحبت کردن مراقبان با یکدیگر و عدم فاصله مناسب بین امتحانات و برخورد خشک و سرد بعضی از استادان و مراقبان با دانشجویان در سر جلسه امتحان می‌تواند باعث ایجاد اضطراب گردد (۱۹). این یافته‌ها با مفهوم به‌دست آمده در طبقه عواقب و عوارض اضطراب امتحان، هم‌راستا می‌باشد.

نتایج مطالعه اکپنیانگ و همکاران (۲۰۱۳) با عنوان ارتباط بین استرس اکادمیک، واکنش به استرس و راه‌های سازگاری و استراتژی‌های مقابله با آن و اختلالات عضلانی-اسکلتی، نشان داد که استرس طی دوره امتحان نسبت به قبل از آن در طول ترم، بسیار بیشتر می‌باشد. از طرفی، این استرس بالا، طی دوره امتحان با اختلالات عضلانی-اسکلتی بالایی در هر دو جنس همراه بوده است (۲۰). نتایج این مطالعه با مطالعه حاضر، همسو بود؛ به طوری که مطالعه حاضر نشان می‌دهد بسیاری از دانشجویان در رده‌های مختلف و از گرایش‌های مختلف در طول ترم، استرس چندانی را تجربه نکردند؛ در صورتی که در دوره امتحان و طی آن، بسیاری از این دانشجویان، از اختلالات عضلانی-اسکلتی و عاطفی، جسمی و روانی و اختلالات دیگر، طبق گفته خودشان، در طول مصاحبه، رنج می‌بردند. از نظر مکانیسم استرس، چندین تئوری در ارتباط با استرس و تاثیرات جسمی و روانی آن وجود دارد، که از بین آنها تئوری عصبی هورمونی که بر محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال، تأکید دارد می‌تواند در به وجود آمدن این عوامل، تأثیرگذار باشد. این تئوری بیان می‌دارد که در طول دوره استرس، سنتز و ترشح گلوکورتیکوئیدها؛ از جمله هورمون‌های کورتیزول، پرولاکتین و هورمون‌های آدرنال؛ مانند اپی نفرین و نور اپی نفرین افزایش پیدا می‌کند؛ زیرا افزایش کاتکول‌امین‌ها می‌تواند با تنگی عروق و کاهش خون‌رسانی به عضلات و در نتیجه، دردهای عضلانی-اسکلتی و عوامل جسمی و روانی گردد. هورمون‌های نام‌برده می‌توانند باعث اختلالات عاطفی و روانی در دانشجویان نیز گردند، به صورتی که حالاتی از خشم

## References

- [1]. Al-Dubai SA, Al-Naggar RA, AlShagga MA, Rampal KG. Stress and coping strategies of students in a medical faculty in Malaysia. *The Malaysian journal of medical sciences: MJMS*. 2011;18(3):57.
- [2]. Abdulghani HM, AlKanhil AA, Mahmoud ES, Ponnampuruma GG, Alfaris EA. Stress and its effects on medical students: a cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *J Health Popul Nutr*. 2011;29(5):516-522.
- [3]. Trifoni A, Shahini M. How does exam anxiety affect the performance of university students. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 2011;2(2):93-100.
- [4]. Jung N, Wranke C, Hamburger K, Knauff M. How emotions affect logical reasoning: evidence from experiments with mood-manipulated participants, spider phobics, and people with exam anxiety. *Frontiers in psychology*. 2014;5:570.
- [5]. Mohammadi MM, Parandin S. Evaluation of Exam Anxiety Level among Kermanshah University of Medical Sciences Students and its Association with Demographic Characteristics in 2014. *The Journal of Medical Education and Development*. 2015;10(3):227-36.
- [6]. Spielberger CD, Anton WD, Bedell J. The nature and treatment of test anxiety. *Emotions and anxiety: New concepts, methods, and applications*. 2015:317-44.
- [7]. Khalaila R. The relationship between academic self-concept, intrinsic motivation, test anxiety, and academic achievement among nursing students: Mediating and moderating effects. *Nurse Education Today*. 2015;35(3):432-8.
- [8]. de Hullu E, Sportel BE, Nauta MH, de Jong PJ. Cognitive bias modification and CBT as early interventions for adolescent social and test anxiety: two-year follow-up of a randomized controlled trial. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*. 2017;55:81-9.
- [9]. Powell DH. Behavioral treatment of debilitating test anxiety among medical students. *Journal of Clinical Psychology*. 2004;60(8):853-65.
- [10]. Saheb Alzamani M, Zirak A. Students' Learning and Study Strategies in Isfahan University of Medical Sciences and their relationship with Test Anxiety. *Iranian Journal of Medical Education*. 2011;11(1):58-68.
- [11]. Weems CF, Scott BG, Taylor LK, Cannon MF, Romano DM, Perry AM, Triplett V. Test anxiety prevention and intervention programs in schools: Program development and rationale. *School Mental Health*. 2010 Jun 1;2(2):62-71..
- [12]. Lang JW, Lang J. Priming competence diminishes the link between cognitive test anxiety and test performance: Implications for the interpretation of test scores. *Psychological Science*. 2010;21(6):811-9.
- [13]. Cheraghian B, Moghaddam MF, Baraz-Pardejani S, Bavarsad N. Test anxiety and its relationship with academic performance among nursing students. *Journal of Knowledge & Health*. 2008;3(3-4):25-9.
- [14]. Polit DF, Beck CT. *Essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice*: Lippincott Williams & Wilkins; 2010.
- [15]. Shapiro AL. Test anxiety among nursing students: A systematic review. *Teaching and Learning in Nursing*. 2014;9(4):193-202.
- [16]. Sreeramareddy CT, Shankar PR, Binu V, Mukhopadhyav C, Rav B, Menezes RG. Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. *BMC Medical education*. 2007;7(1):26.
- [17]. Tektaş OY, Paulsen F, Sel S. Test anxiety among German medical students and its impact on lifestyle and substance abuse. *Medical teacher*. 2013;35(11):969.-
- [18]. Encandela I, Gibson C, Angoff N, Leydon G, Green M. Characteristics of test anxiety among medical students and congruence of strategies to address it. *Medical education online*. 2014;19(1):1-3.
- [19]. Pirami , Omran P. Relationship between metacognitive beliefs, self-efficacy, optimism with medical students' test anxiety. *Scientific Journal of Ilam University of Medical Sciences*. 2014; 21 (7): 9-16.(persian)
- [20]. Ekpenyong CE, Daniel NE, Aribo E. Associations between academic stressors, reaction to stress, coping strategies and musculoskeletal disorders among college students. *Ethiopian journal of health sciences*. 2013;23(2):98-112.
- [21]. Jowkar F, Yaryari F, Ghasemi M. The effect of therapeutic touch and muscle relaxation on test anxiety and brain wave activity. *JOURNAL OF PSYCHOLOGICAL ACHIEVEMENTS (JOURNAL OF EDUCATION & PSYCHOLOGY)*. 2011;18 (2): 225-246. Available at: <http://www.sid.ir/FileServer/JF/4000613900211>

## Test Anxiety and Anxious Factors Related to the Teacher: a Qualitative Study

Rad M.<sup>1</sup>, Rad M.<sup>2\*</sup>

1. Associate Professor in Nursing, Department of Nursing, Nursing and Midwifery School, Iranian Research Center on Healthy Aging, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran
2. Instructor of Nursing, Department of Medical Emergencies, School of Allied Medical Sciences, Iranian Research Center on Healthy Aging, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran

### Abstract

**Introduction:** Anxiety affects learning. It causes of many physical, and psychological problems. No qualitative study was seen in this matter. Therefore, the purpose of this study was to explain the students' experiences about the test anxiety and the anxious factors associated to the teacher.

**Materials and Methods:** This was a qualitative content analysis study, which was conducted in 2016. Participants were 25 students from Sabzevar University of Medical Sciences who had at least two semesters of study and participated in the final exam. The sampling method was initially goal oriented. The data were collected using a semi-structured interview with a presence in the field. Data analysis was carried out using conventional content analysis.

**Results:** 5 main categories and 14 sub-categories explored that main categories including the consequences and complication of test anxiety, teacher's teaching and evaluation strategy, teacher - student interaction strategy, the supportive role of teacher at the exam session, and learning self-management and control of anxiety were extracted from the data.

**Conclusion:** Using methods such as relaxation and resorting, the more recognition of teachers, the use of young faculty members from the experience of skilful teachers, the use of new educational methods, identifying sufficient references and asking questions from the same references, teacher's attending in test session from the first to the end of the exam, and distributing the grade score during the term, are of the factors that can reduce student anxiety.

**Received:** 2018/09/03

**Accepted:** 2018/10/27

**Keywords:** Test anxiety, Students, Medical, Qualitative Research.