

تاثیر دعای توسل بر کاهش اضطراب آزمون دانشجویان جدیدالورود پرستاری دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

سارا آدرویشی^۱، مرتضی نصیری^۱، مهستی گنجو^۲، معصومه اسدی^۱

نویسنده مسوول: اهواز، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، دانشکده‌ی پرستاری و مامایی

mortezaanasiri.or87@yahoo.com

دریافت: ۹۲/۱۰/۲۵ پذیرش: ۹۳/۱/۱۷

چکیده

زمینه و هدف: اضطراب آزمون به عنوان یک مشکل مهم آموزشی، سالانه میلیون ها دانشجو را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می دهد و باعث افت تحصیلی آن ها می شود. یکی از فاکتورهای موثر بر کاهش اضطراب باورهای مذهبی است. لذا هدف این پژوهش بررسی تاثیر دعای توسل بر کاهش اضطراب آزمون دانشجویان بود.

روش بررسی: این مطالعه‌ی نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون بر روی ۷۰ دانشجوی جدیدالورود پرستاری دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز در سال ۱۳۹۲ انجام شد. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه‌ی اطلاعات دموگرافیک و اضطراب آزمون اسپیل برگر استفاده شد. بعد از آزمون اولیه از ۷۰ دانشجو، ۳۹ دانشجو با اضطراب بالا شناسایی شده، به طور تصادفی به گروه آزمایش (۱۹ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) تقسیم شدند. برای گروه آزمایش ۳۰ دقیقه قبل از آزمون، به مدت ۱۵ دقیقه فایل صوتی دعای توسل از طریق بلندگو پخش شد. بلافاصله بعد از اتمام فایل صوتی و ۱۵ دقیقه بعد اضطراب آن ها مجدداً ارزیابی شد. جهت گروه کنترل هیچ گونه فایلی پخش نشد. داده ها با استفاده از آزمون آماری مربع خي دو، تی زوجی و مستقل و ضریب همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: میانگین نمرات اضطراب قبل از مداخله در گروه آزمایش ($44/26 \pm 2/43$) در مقایسه با گروه کنترل ($42/20 \pm 2/27$) اختلاف معنی داری نشان نداشت ($P=0/09$). اما میانگین نمرات اضطراب پس آزمون اول ($34/73 \pm 1/45$) و ۱۵ دقیقه بعد ($31/74 \pm 0/35$) در گروه آزمایش نشان داد که دعای توسل بر کاهش اضطراب مؤثر می باشد ($P=0/001$). در گروه شاهد در پس آزمون اول ($41/05 \pm 0/82$) و ۱۵ دقیقه بعد ($38/80 \pm 0/53$) هیچ گونه اختلاف معنی داری دیده نشد ($P=0/99$).

نتیجه گیری: با توجه به نتایج که نشان داد دعای توسل باعث کاهش اضطراب آزمون دانشجویان می شود، استفاده از این دعا به عنوان یک روش کم هزینه و ساده جهت کاهش اضطراب آزمون دانشجویان توصیه می شود.

واژگان کلیدی: اضطراب آزمون، دانشجویان پرستاری، ترم اول، دعای توسل

مقدمه

و اضطراب‌های مربوط به آن، دغدغه در خصوص رشته‌ی پذیرفته شده و آینده‌ی شغلی آن، ابتدای جدا شدن از خانواده، ساکن شدن در منطقه‌ای با فرهنگ متفاوت، زندگی

دانشجویان هر کشوری سرمایه‌های اصلی و لازم برای توسعه‌ی پایدار آن کشور محسوب می‌شوند (۱). شروع تحصیل در دانشگاه به دلایل مختلفی از قبیل پشت سر گذاشتن کنکور

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، گروه داخلی جراحی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

۲- کارشناس ارشد پرستاری، دانشکده پیراپزشکی، گروه اتاق عمل، دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، بوشهر

استفاده می‌شود که از آن جمله می‌توان به فنون شناختی-رفتاری (۹)، حساسیت زدایی منظم (۱۰)، تمرینات تن آرامی (۱۱)، درمان چند وجهی لازاروس و درمان عقلانی-عاطفی الیس (۱۲) اشاره کرد.

از دیگر روش‌هایی که جهت کاهش اضطراب استفاده می‌شود اعتقادات مذهبی فرد است که اثر شگفت انگیز آن در مطالعات اخیر نشان داده شده است. از میان منابع مذهبی و معنوی، بیشترین منبعی که جهت کاهش استرس و اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرد، دعا است. دعا یا واژه انگلیسی معادل آن Pray از لغت لاتین Precarious به معنی «به دست آمده با درخواست و تمنا» و Precari به معنی «خالصانه درخواست کردن» منشا گرفته است (۱۳). تاریخ دعا، منشا فطری آن و تحلیل زبان دعا، این حقیقت را آشکار می‌کند که زبان دعا، زبانی جهانی و تنها زبان مشترک بین تمام انسان‌ها است و نیاز به آموزش ندارد و استعداد آن در تمامی آدمیان با همه ی اختلاف نژادها و مکان‌ها و زمان‌ها به طور مساوی نهفته است (۱۴). در این میان اسلام به عنوان کامل‌ترین دین آسمانی توجهی خاص به دعا و ذکر اسمای الهی نموده است (۱۵). یکی از دعاهایی که در دین اسلام سفارش زیادی شده دعای توسل است که در چند مطالعه اثر بخشی آن بر سلامت روان دانشجویان (۱۶) و بیماران تحت همدیالیز (۱۷)، کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان (۱۸)، اضطراب مادران کودکان مبتلا به سرطان (۱۹) و آگاهی ذهنی دانشجویان (۲۰) دیده شده است. با این وجود تاثیر دعای توسل بر اضطراب آزمون کمتر مورد توجه قرار گرفته است. لذا، نظر به اهمیت شناسایی روش‌های نوین جهت کاهش اضطراب امتحان و نظر به عدم وجود مطالعه‌ای که به بررسی تاثیر دعای توسل بر کاهش اضطراب آزمون دانشجویان پرداخته باشد، مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر این دعای پر فیض بر کاهش اضطراب آزمون دانشجویان جدید الورود پرستاری دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز در سال ۱۳۹۲ انجام گردید.

خوابگاه دانشجویی و آشنایی با دوستان جدید یکی از مقاطع حساس زندگی دانشجویان می باشد (۲). به همین خاطر دانشجویان به ویژه دانشجویان جدیدالورود به محض ورود به دانشگاه، استرس‌های تحصیلی و هیجانی زیادی را تجربه می کنند که می تواند نقش عمده‌ای در افت تحصیلی آنان داشته باشد. در کنار عوامل ذکر شده، یکی از عواملی دیگری که استرس دانشجویان را تشدید می‌کند و سالانه تحقیقات زیادی را به خود اختصاص داده، اضطراب ناشی از آزمون‌های مختلف تحصیلی است (۳).

اضطراب امتحان تجربیات و احساسات عاطفی و نگرانی یا تشویش در موقعیت‌هایی است که فرد احساس می‌کند عملکرد وی مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد (۴). این نوع اضطراب در سنین ۱۰-۱۲ سالگی شکل می‌گیرد و با افزایش سن میزان آن افزایش می‌یابد و در آموزش عالی به اوج خود می‌رسد (۵). بر اساس برآورد پژوهشگران ایالت متحده، سالانه حدود ۱۰ میلیون دانش آموز در سطح پیش از دانشگاه و ۱۵٪ دانشجویان درجات متفاوتی اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند (۶).

اضطراب در مدت زمان برگزاری امتحانات در حد کم سازنده و لازم بوده ولی اگر مقدار آن زیاد باشد، باعث اختلال و ایجاد محدودیت در فعالیت می‌گردد و توسعه‌ی فردی را نیز محدود می‌کند و زمینه‌ی بسیاری از بیماری‌های جسمی، کسالت‌های روحی، آشفتگی‌های رفتاری و واکنش‌های نامناسب را فراهم می‌ند (۷). برخی از دانشجویان در تمام مراحل امتحان اضطراب را تجربه می‌کنند و این امر سبب می‌شود که فرد علاوه بر پاسخ‌های رفتاری، پاسخ‌های شناختی نظیر کاهش توجه و تمرکز، افزایش فراموشی و حواس پرتی، افزایش میزان خطا، کاهش ظرفیت خلاقیت، غیرقابل پیش بینی شدن سرعت پاسخ‌ها، کاهش قدرت سازماندهی و نقصان حافظه کوتاه مدت و بلند مدت از خود نشان دهد (۸). امروزه جهت مقابله با اضطراب امتحان از روش‌های مختلفی

روش بررسی

این مطالعه‌ی نیمه تجربی با طرح دو گروهی و پیش آزمون-پس آزمون، با هدف بررسی تاثیر دعای توسل بر کاهش اضطراب امتحان در دانشجویان ترم ۱ پرستاری (ورودی مهر ۹۲) دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز انجام گرفت. نمونه‌های این پژوهش شامل کلیه دانشجویان جدیدالورود پرستاری به تعداد ۷۰ نفر بود که در نیم سال اول سال تحصیلی ۹۳-۹۲ برای اولین بار واحد اصول و فنون پرستاری را انتخاب کرده بودند. معیارهای ورود به پژوهش شامل عدم ابتلا به اختلالات اضطرابی، تحت درمان نبودن با داروی ضد اضطراب، علاقه مندی به شرکت در پژوهش و عدم شرکت در تحقیقات مشابه قبلی بود. معیارهای خروج شامل ایجاد هرگونه حالت اضطراب شدید در فرد، عدم همکاری در پر کردن پرسش نامه در هر یک از مراحل و اذعان به عدم تمایل جهت شرکت در پژوهش بود.

برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک (شامل سن، جنس و وضعیت تاهل) و پرسشنامه‌ی استاندارد اضطراب آزمون اسپیل برگر استفاده شد. این پرسشنامه، توسط اسپیل برگر در سال ۱۹۸۰ ساخته شده است که شامل ۲۰ ماده است که واکنش قبل، حین و بعد از امتحان‌ها را توصیف می‌کند. پرسشنامه‌ی اضطراب امتحان شامل دو مولفه‌ی «نگرانی» و «هیجان پذیری» است که تفاوت‌های فردی آزمودنی‌ها را در اضطراب امتحان می‌سنجد. مولفه‌ی «نگرانی» شامل دلواپسی شناختی زیاد درباره عملکرد، پیامد های شکست ناشی از امتحان، افکار مربوط به بد امتحان دادن و تحقیر خود، ارزیابی توانایی خود در مقایسه با دیگران و انتظارات منفی از عملکرد می‌باشد. مولفه‌ی «هیجان پذیری» نیز به واکنش های عصبی خود مختار و فیزیولوژیکی مانند تپش قلب، آشفته‌گی معده، سردرد و عصبانیت اشاره می‌کند. این پرسشنامه از نوع خود گزارشی است و شیوه‌ی امتیاز دهی آن بدین صورت است که نمره‌ی ۱ برای گزینه تقریباً هرگز،

نمره‌ی ۲ برای گزینه گاهی اوقات، نمره‌ی ۳ برای گزینه‌ی اغلب اوقات و نمره‌ی ۴ برای گزینه‌ی تقریباً همیشه در نظر گرفته شده است. حداقل و حداکثر نمره‌ی فرد در این آزمون به ترتیب ۲۰ و ۸۰ می‌باشد و نمره‌ی بالا نشان دهنده‌ی اضطراب امتحان بالا است. اسپیل برگر این پرسشنامه را در پژوهشی بر روی دانش آموزان و دانشجویان ساخت و اعتباریابی کرده است (۲۱). همچنین در پژوهشی که ابوالقاسمی در سال ۱۳۸۱ انجام داد ضرایب پایایی همسانی درونی، تنصیف و بازآزمایی (بعد از یک ماه) این پرسشنامه خوب و رضایت بخش گزارش شده است (۲۲).

جهت اجرای کار پس از کسب تاییده اخلاق از معاونت پژوهشی دانشگاه و هماهنگی با معاونت آموزشی و استاد مربوطه، لیستی از اسامی دانشجویان نیم سال اول پرستاری تهیه شد و کلیه دانشجویان به روش سرشماری انتخاب شدند. از طریق اطلاع رسانی در برد های آموزشی دانشکده، از دانشجویان ترم یک پرستاری خواسته شده بود که حداقل ۳۰ تا ۴۵ دقیقه قبل از شروع آزمون در سالن جلسات امتحان حاضر شوند. بنابراین تمام دانشجویان ۴۵ دقیقه قبل از آزمون در سالن جلسات مستقر شدند و رضایت نامه‌ی آگاهانه و کتبی از آن‌ها گرفته شد. سپس، جهت همگن سازی افراد شرکت کننده در مطالعه از نظر دانش، از همه‌ی شرکت کنندگان یک آزمون محقق ساخته از درس اصول و فنون پرستاری (با سوالات متفاوت نسبت به آزمون اصلی) به عمل آمد که میانگین نمرات گروه‌ها تقریباً نزدیک به هم بودند و با هم تفاوت معنی داری نشان نداد. بعد از آن، پرسشنامه‌ی اطلاعات دموگرافیک و اضطراب آزمون اسپیل برگر در اختیار کلیه‌ی نمونه‌ها قرار داده شد و پس از تکمیل، جمع آوری شد. بعد از نمره‌دهی پرسشنامه‌ها توسط چهار نفر مراقب به طور همزمان (جهت تسریع در روند کار)، ۳۹ دانشجو با اضطراب بالا (متوسط و شدید) شناسایی و به صورت تصادفی ساده به دو گروه آزمون و شاهد تقسیم شدند. در گروه آزمون

۱۹ نفر و در گروه شاهد ۲۰ نفر قرار گرفتند. بدین ترتیب که از ۱۱ نفر مرد دارای اضطراب بالا بصورت تصادفی ۶ نفر در گروه آزمون و ۵ نفر در گروه شاهد قرار گرفتند. از ۲۸ زن دارای اضطراب بالا نیز ۱۴ نفر در گروه آزمون و ۱۴ نفر در گروه شاهد قرار گرفتند و به این طریق همسان سازی از نظر جنسیت صورت گرفت. سپس جهت گروه آزمون در سالن جلسات A مدت ۱۵ دقیقه فایل صوتی دعای توسل (قرایت صالحی) از طریق بلندگو در کلاس پخش شد و بلافاصله بعد از اتمام دعا، پرسشنامه‌ی اضطراب آزمون اسپیل برگر مجدداً به دانشجویان داده شد و از آنان خواسته شد که با توجه به احساس کنونی خود پرسشنامه را تکمیل کنند. گروه شاهد نیز در سالن جلسات B بدون پخش هر گونه فایل صوتی قرار گرفتند و به موازات زمان گروه آزمون، پرسشنامه را تکمیل کردند. سپس ۱۵ دقیقه بعد بلافاصله قبل از آزمون اصلی، مجدداً پرسشنامه‌ها در هر دو گروه توزیع و اطلاعات جمع آوری شد. در نهایت برگ‌های امتحانی درس اصول و فنون پرستاری به صورت همزمان در هر دو سالن در اختیار دانشجویان قرار گرفت.

ذکر این نکته ضروری است که آزمون دانشجویان در محیط یکسان (دو کلاس هم جوار با شرایط فیزیکی یکسان و وجود دو مراقب در کلاس) انجام گرفت و بیشترین تلاش در جهت یکسان سازی شرایط آزمون به عمل آمد و گروه آزمون و شاهد از نظر دریافت مکالمات و ابزارهای آرامش دهنده نیز کنترل شدند تا هیچ گونه منبع ایجاد آرامش به غیر از دعا دریافت نکنند. لازم به ذکر است که زمان ۳۰ دقیقه‌ی مداخله جزء زمان امتحان محسوب نشد. همچنین واحد اصول و فنون پرستاری توسط یک استاد تدریس شده بود و کلیه دانشجویان در شرایط یکسان این درس را فرا گرفته بودند.

جهت رعایت اصول اخلاقی به شرکت کنندگان اطمینان داده شده بود که اطلاعات کاملاً محرمانه خواهد ماند و روند مداخله در ارزشیابی آن‌ها تاثیری نخواهد داشت و پخش دعا

صرفاً در جهت اهداف پژوهش می‌باشد. همچنین به واحدهای مورد پژوهش توضیح داده شد که در صورت تمایل و در خواست آن‌ها، نتایج پژوهش در اختیار آن‌ها قرار خواهد گرفت.

پس از پایان کار و جمع آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها کد گذاری و مورد جمع بندی قرار گرفت. برای مقایسه‌ی میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون در هر گروه از آزمون تی زوجی و جهت مقایسه‌ی میانگین نمره‌ی اضطراب در دو گروه از تی مستقل استفاده شد. جهت ارتباط متغیرهای دموگرافیک با سطح اضطراب از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. در تمامی آزمون‌ها سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

از میان ۷۰ دانشجوی پرستاری جدیدالورود ۴۵ نفر (۶۴ درصد) مؤنث و ۲۵ نفر (۳۶ درصد) مذکر بودند که از این میان ۲۸ نفر از خانم‌ها (۴۰ درصد) و ۱۱ نفر از آقایان (۱۵ درصد) دارای اضطراب آزمون بالا بودند. از نظر میانگین سنی تعداد ۴۶ نفر (۶۵ درصد) در دامنه‌ی سنی ۱۸ تا ۲۰ سال، تعداد ۱۱ نفر (۱۵ درصد) در دامنه‌ی سنی ۲۱ تا ۲۳ سال، تعداد ۹ نفر (۱۲ درصد) در دامنه‌ی سنی ۲۴ تا ۲۶ سال و تعداد ۴ نفر (۸ درصد) در محدوده‌ی بالای ۲۶ سال بودند. همچنین تعداد ۴۱ نفر (۶۰ درصد) مجرد و ۲۹ نفر (۴۰ درصد) متاهل بودند. بر اساس نتایج، کلیه‌ی دانشجویان از نظر میزان اطلاعات و دانش نسبت به درس اصول و فنون پرستاری یکسان بودند و هیچ اختلاف معنی داری در پیش آزمون به عمل آمده دیده نشد ($P=0/18$).

پس از پیش آزمون، ۱۳ نفر (۱۸ درصد) عدم اضطراب، ۱۸ نفر (۲۵ درصد) دارای اضطراب خفیف، ۲۹ نفر (۴۲ درصد) دارای اضطراب متوسط و ۱۰ نفر (۱۵ درصد) دارای اضطراب

میانگین نمرات اضطراب گروه آزمایش، بلافاصله پس از مداخله ($34/73 \pm 1/45$) و ۱۵ دقیقه بعد ($31/74 \pm 0/35$) با قبل از مداخله اختلاف معنی داری مشاهده شد ($P=0/001$). اما در گروه شاهد در پس آزمون اول ($41/05 \pm 0/82$) و ۱۵ دقیقه بعد ($38/80 \pm 0/53$) نسبت به قبل از مداخله اختلاف معنی داری دیده نشد ($P=0/99$) (جدول ۱).

شدید بودند. یافته ها حاکی از آن است که میانگین نمرات میزان اضطراب قبل از مداخله در گروه آزمایش ($44/26 \pm 2/43$) در مقایسه با گروه کنترل ($42/20 \pm 2/27$) دارای اختلاف معنی داری نبود ($P=0/09$), در حالی که بلافاصله پس از مداخله و ۱۵ دقیقه بعد اختلاف معنی داری بین دو گروه مشاهده شد (جدول ۱). بر اساس نتایج بین

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب دانشجویان در دو گروه قبل، بلافاصله و ۱۵ دقیقه بعد از مداخله

مداخله	گروه مورد		گروه شاهد
	میانگین $\pm$ انحراف معیار		سطح معنی داری
قبل از مداخله	$44/26 \pm 2/43$		$P=0/09$
بلافاصله بعد از مداخله	$34/73 \pm 1/45$		$P=0/03$
۱۵ دقیقه بعد از مداخله	$31/05 \pm 0/82$		$P=0/04$

مقیمیان و همکاران (۲۳) و چراغیان و همکاران (۴) هم سو می باشد. این امر می تواند به دلیل نزدیکی میانگین سنی اکثر شرکت کنندگان با یکدیگر باشد. در حالی که در مطالعه واتسون (۳۳) افراد با سن بالا هنگام امتحان اضطراب بیشتری داشتند. در بررسی ارتباط بین اضطراب امتحان با وضعیت تاهل ارتباط معنی داری یافت نشد که احتمالا مربوط به کم بودن تعداد افراد متأهل در نمونهی مورد مطالعه بوده است که با مطالعهی مقیمیان و همکاران (۲۳) هم خوانی دارد.

در مطالعهی حاضر، بین جنس و میزان اضطراب امتحان ارتباط معنی داری وجود داشت به نحوی که دختران بیش از پسران از اضطراب آزمون رنج می بردند که با مطالعهی امیری مجد و شاه مرادی (۹) هم خوانی دارد. سلیمانی نیز میزان اضطراب امتحان در دختران ($48/3\%$) را بیشتر از پسران ($35/2\%$) گزارش می کند که با مطالعهی حاضر در یک راستا است (۲۵). در این رابطه مقیمیان بیان می کند که دختران ترغیب به پذیرش اضطراب و قبول آن را به عنوان یک ویژگی

بحث

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که نیمی از دانشجویان جدید الورد پرستاری دارای اضطراب آزمون متوسط و شدید هستند. هروی کریمی و همکاران در مطالعهی کار آزمایی بالینی بر روی ۶۰ دانشجوی پرستاری با هدف تاثیر آموزش تمرینات تن آرامی بر سطح اضطراب آزمون دانشجویان دانشگاه شاهد، نشان دادند که $62/5\%$ از دانشجویان در گروه شاهد و $53/5\%$ در گروه مورد اضطراب آزمون متوسط داشتند (۱۱). امیری مجد و شاه مرادی نیز میزان شیوع اضطراب امتحان را در میان دانشجویان دانشگاه آزاد واحد ابهر 24% بیان کردند (۹) که نشان دهنده میزان بالای اضطراب آزمون دانشجویان می باشد. علت تفاوت نتایج مطالعهی حاضر با مطالعات ذکر شده ممکن است به علت متفاوت بودن ابزار پژوهش، نوع آزمون برگزار شده، ترم تحصیلی دانشجویان باشد.

نتایج این مطالعه همچنین نشان داد که بین سن و میزان اضطراب ارتباط معنی داری وجود نداشت که با نتایج مطالعه

زنانه ادراک می کنند و یاد می گیرند هنگام اضطراب به طور منفعلانه تسلیم شوند، در حالی که مردان با پذیرش اضطراب تدافعی برخورد کرده و آن را تهدیدی برای احساس مردانگی خود به حساب می آورند (۲۳). همچنین، می توان میزان مسوولیت پذیری بیشتر دختران نسبت به پسران را علت این امر دانست. به نحوی که این حس مسوولیت پذیری، باعث اضطراب امتحان در آنان می شود. علاوه بر این دانشجویان دختر نسبت به کسب نمره ی بالاتر نسبت به دانشجویان پسر حساسیت بیشتری دارند که می تواند دلیل این اختلاف باشد. نتایج این پژوهش نشان داد که گوش دادن به دعای توسل قبل از آزمون توانسته است به صورت معنی داری میزان اضطراب آزمون را در دانشجویان کاهش دهد که با کلام بزرگان اهل دین هم خوانی دارد. در دین اسلام، دعا دارای جایگاه بسیار والایی است تا جایی که خداوند در آیه ۷۷ سوره فرقان می فرماید: "(ای رسول ما) بگو اگر به سوی خدا متوجه نشوید و دعا نکنید پروردگار به شما اعتنا نخواهد کرد". از دیدگاه بزرگان دین اسلام نیز دعا دارای آثار بسیار زیادی می باشد. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: "دعا سلاح مؤمن است و نور آسمان ها و زمین و ستون و پایه ی دین است". در جایی دیگر می فرماید: "دعا درمان هر درد است و روح و مغز هر عبادتی است" (۲۶). امام علی (ع) نیز می فرماید: "محبوب ترین عمل نزد خدا دعا و نیایش است". دعا تکیه گاهی برای برطرف کردن ناراحتی ها و نجات از اضطراب و نگرانی ها و روشن کننده ی چراغ امید دل انسان ها معرفی شده است (۲۷).

با وجود بررسی های صورت گرفته، پژوهش مشابهی که به تاثیر دعای توسل بر کاهش اضطراب امتحان پرداخته باشد، یافت نشد و مقالات موجود در ایران و خارج از کشور عمدتاً به موسیقی درمانی و سایر روش های کاهش اضطراب توجه کرده اند. مطالعه ی معصومی و همکاران که با هدف مقایسه ی تاثیر آوای قرآن و آوای موسیقی بر اضطراب امتحان

دانشجویان هوشبری و اتاق عمل بوشهر انجام شد، نشان داد که گوش دادن به آوای قرآن کریم مانند آوای موسیقی قبل از امتحان، شیوه ی موثری برای کاهش اضطراب امتحان دانشجویان است ولی آوای قرآن کریم در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان موثرتر است (۲۷). در مطالعه ای که توسط نریمانی و همکاران در سال ۱۳۸۵ انجام شده بود، ۴۴/۵ درصد و ۲۷/۵ درصد دانشجویان به ترتیب استفاده از ذکر خدا و دعا کردن را به عنوان روش های مقابله با اضطراب، عنوان کرده بودند (۲۸). همچنین آموزش ارزش های مذهبی (۲۹) و آموزش معنویت شامل مداخلات دعا، بخشودگی، مراقبه متعالی و معنایی به شیوه ی گروهی (۳۰) نیز در کاهش افسردگی و اضطراب دانشجویان موثر گزارش شده که همگی در راستای مطالعه حاضر است.

براساس یافته پژوهش حاضر و نتایج به دست آمده از پژوهش های قبلی می توان چنین استنباط کرد که دعا و نیایش به عنوان یک مکانیسم کنترل کننده و بازدارنده اضطراب در زندگی فردی، توانایی آن را دارد که از بروز اضطراب و دلهره جلوگیری کند. بر اساس نظر روانشناسان اگر دعا با تمامی شرایطش انجام شود، نیایش گر به آرامش حقیقی خواهد رسید و در پی آن به آثار بزرگ و واقعی دست خواهد یافت. بر اساس آن چه در آیه ی ۶۰ سوره زمر آمده است خداوند متعال به نقش دعا در هر لحظه از جریان زندگی تأکید نموده است و می فرماید: "مرا بخوانید تا دعای شما را مستجاب کنم و آنان که از دعا و عبادت من اعراض و سرکشی کنند زود با ذلت و خواری وارد دوزخ شوند". لذا با توجه به آنچه گفته شد می توان چنین نتیجه گرفت که مومن امیدوار است که خداوند دعایش را مستجاب، مشکلاتش را حل و حاجاتش را برآورده کند که در پی آن اضطرابش کاهش می یابد. قرآن کریم و روایات معصومان (ع)، درمان تمام نگرانی ها و اضطراب ها را یاد و ذکر خدا (دعا و نیایش) معرفی می کنند و آرامش را در توجه به خدا عنوان می فرماید.

پیشینه ی مذهبی مورد کنترل قرار بگیرد و تاثیر دعا و ذکرهای مختلف بر اضطراب آزمون دانشجویان رشته های مختلف مورد بررسی قرار گیرد.

نتیجه گیری

بر اساس نتایج این مطالعه دعای توسل در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان جدید الورود پرستاری موثر است. بنابراین از آنجایی که دانشجویان رشته های دیگر هم اضطراب امتحان را تجربه می کنند، توصیه به پخش ادعیه و اصوات قرآنی قبل از آزمون، می تواند در ایجاد آرامش روانی و کاهش اضطراب سایر رشته های علوم پزشکی که وضعیت مشابه دانشجویان پرستاری دارند، مفید واقع شود.

تقدیر و تشکر

به این وسیله مراتب تقدیر و تشکر خود را از دانشجویان عزیزی که با همکاری بی دریغشان ما را در انجام رساندن این پژوهش یاری نمودند، ابراز می داریم. همچنین از مسوولین محترم واحد آموزش، اعضای محترم هیات علمی دانشکده ی پرستاری و مامایی دانشگاه جندی شاپور اهواز و همچنین معاونت پژوهشی این دانشگاه که این طرح پژوهشی را حمایت نمودند، تشکر می نمایم.

References

1- Hasanzadeh Taheri MM, Mogharab M, Akhbari SH, RaEisoon MR, Hasanzadeh Taheri E. Prevalence of depression among new registered nursing students in Birjand University of Medical Sciences in the academic year 2009-2010. *Journal of Birjand University of Medical Sciences* 2011;8(2):109-16. [Persian]

بر این اساس و نتایج تحقیقات متخصصان، بهترین پناهگاه و امن ترین جایگاه برای غلبه بر اضطراب، روی آوردن به مذهب و دین و در نهایت، دعا و نیایش است. در مجموع می توان گفت دعا و یاد خداوند به ویژه ادعیه ای که از زبان معصومین وارد شده و به ما رسیده است آنقدر عظیم است که عدم بهره برداری از آن در بهبود بیماری ها و ارتقای سلامت و کاهش اضطراب، محروم کردن افراد از پتانسیل و نعمت محسوب می شود. لذا، از آنجا که اضطراب امتحان پدیده ای شایع در بین دانشجویان است، به والدین، استادان، مشاوران تحصیلی و مدیران دانشگاه ها پیشنهاد می شود که با تاکید به نقش مهم دعای توسل و سایر ادعیه ها در یادگیری دانشجویان جدیدالورود گامی موثر در کاهش اضطراب دانشجویان بردارند.

این پژوهش نیز مانند دیگر پژوهش های مداخله ای دارای محدودیت هایی بود که از آن جمله می توان به حالات روحی روانی فرد در زمان تکمیل پرسشنامه، صرف وقت و صداقت در پاسخگویی و درک و شناخت مناسب از خود اشاره نمود که از شرایط اساسی صحت تحقیق می باشد و ممکن است برخی عوامل این مساله را مخدوش نموده باشد. همچنین کمبود منابع و تحقیقات علمی در مورد تاثیر دعا بر اضطراب آزمون از دیگر محدودیت های قابل ذکر است. پیشنهاد می گردد که در پژوهش های آتی عوامل مداخله گری همچون

2- Sharifi Kh, Souki Z, Khademi Z, Hosseinian M, Tagharobi Z. Prevalence of depression and its contributing factors among Kashan Medical University students. *Feyz*. 2001;4(16):54-8. [Persian]

3- Faraji A, Arya poran S, Abdi A. The role of coping styles and social support in discriminating

- of students with high and low test anxiety. *Quarterly Educational Psychology*. 2011;19(6):48-68. [Persian]
- 4- Cheraghian B, Faraydoni Maghadam M, Brazpardnjani SH, Baversad N. Test-anxiety and its related to academic performance among nursing. *J Knowl Health*. 2009;3(3-4):25-9. [Persian]
- 5- Markman U, Balik C, Braunstein-Bercovitz H, Ehrenfeld M. The effect of nursing students' health beliefs on their willingness to seek treatment for test anxiety. *J Nurs Educ*. 2011;50(5):248-52.
- 6- Fallah Yakhdani MH, Heidary GA. The effect of cognitive-behavior strategies training on reduction of exam anxiety of students of yazd islamic azad university. *Journal of Medical Education and Development*. 2012;6(1):25-32. [Persian]
- 7- Hatami Z, Ardalan M. Assessment of the level of test anxiety in university students Kurdistan University of Medical Sciences and its related factors in the academic year 2007-2008. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*. 2009;14(4):99-105. [Persian]
- 8- Yousefi F, Habibi S, Mohammadkhani M. Test Anxiety Level in Medical Students and its Relationship with Sexuality. *Quarterly of Education Strategies in Medical Sciences*. 2013;6(3):141-5. [Persian]
- 9- Amiri majd M, Shahmoradi A. Effects of cognitive-behavioral therapy in reducing anxiety. *Journal of Behavioral Sciences*. 2009;1(1):64-53. [Persian]
- 10- Kazemian Moghaddam K, Mehrabizadeh Honarmand M, Sudan M. Efficacy the method of systematic desensitization of test anxiety and academic performance. *Women's Studies* 2008;6(1):123-139. [Persian]
- 11- Heravi karimi M, Jadid Milani M, Rejeh N, Valaei N. Effects of Training Relaxation on anxiety levels. *Journal of Mazandaran University of Medical Science*. 2004;14(43):86-92. [Persian]
- 12- Bianban gard E. Lazarus Multimodal therapy, rational - emotional Alice and the pacific of reducing test anxiety in students. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2002; 8(3): 36-42. [Persian]
- 13- Kazdin AE. Encyclopedia of psychology. Washington DC. American Psychological Association; 2000.
- 14- Salmanpor J. Prayer language analysis. *Journal of Religious Thought in Shiraz University*. 2005;15:21-3. [Persian]
- 15- Taghizadeh Karati K, Asadzandi M, Tadrissi D, Ebadi A. Effect of Prayer on Severity of Patients Illness in Intensive Care Units. *Iranian Journal of Critical Care Nursing*. 2011;4(1):1-6. [Persian]
- 16- Farmahini Farahani M, Ghamari zare Z, Ghorbani M, purfarzad Z. Effect of Tavassol prayer on mental health of second year nursing students of School of Nursing. *Complementary Medicine*. 2012;2(2):10-22. [Persian]

- 17- Sharifnia S, Hojjati H, Nazari R, Qorbani M, Akhoondzade G. The Effect of prayer on mental health of hemodialysis patients referring to Imam Reza hospital in Amol city. *IJCCN*. 2012;5(1):29-34.
- 18- Bahrami M, Baloochestani Asl E, Amini A, Eghbali M. The effect of two praying methods on quality of life of hospitalized cancer patients. *IJNMR*. 2010;15:296-301.
- 19- Dehghani Kh, Zare Rahimabadi A, Pourmovahed Z, Dehghani H, Zarezadeh A, Namjou Z. The Effect of prayer on level of anxiety in mothers of children with cancer. *Iranian Journal of Pediatric Hematology Oncology*. 2013;12(2):78-83.
- 20- Aldahadha B. The Effects of muslim praying meditation and transcendental meditation programs on mindfulness among the University of Nizwa Students. *College Student Journal*. 2013;47(4):668-76.
- 21- Abolghasemi A. The efficacy of both treatment and stress inoculation training systematic desensitization in reducing test anxiety of high school students in the city of Ahvaz. *J Psychol* 2004;8(29):3-21. [Persian]
- 22- Abolghasemi A. Investigation of epidemiology of test anxiety and the effectiveness of two therapeutic methods on decreasing the test anxiety of high school students. [Dissertation]. Ahvaz: Shahid Chamran University; 2002. [Persian]
- 23- Moghimian M, Salmani F, Azarbarzin M. Relationship between test anxiety and spiritual health nursing students. *J Qom Univ Med Sci*. 2011;5(3):31-6. [Persian]
- 24- Watson Jm. Achievement anxiety test: dimensionality and utility. *J of Educ Psycho*. 1998;80(4):585-91.
- 25- Soleimani, MJ. Frequency of test anxiety and its relationship to academic performance School male and female students of Zahedan [Dissertation]. Zahedan: Zahedan University Medical Sciences; 2005. [Persian]
- 26- Modaresi MT. Pray for the soul of flight and way of life, translated by Mustafa Kemal race, Tehran, Institute Toloo Fajr; 2003. [Persian]
- 27- Masoumy M, Ganjou M, Akbari Z. A comparative study on the effects of holly Quran and music sound on students text anxiety. *Journal of Complementary Medicine*. 2013;3(2):43-52. [Persian]
- 28- Narimany M, Eslamdost S, Gafary M. A causal investigation of test anxiety and its coping college students. *Journal of Research and Planning in Higher Education*. 2006;12(1):23-40. [Persian]
- 29- Noghabi F, Mohtashemi J, Vasegh Rahimparvar F, Babaei Gh. Effect of education of religious values on the rate of depression. *Haiat*. 2005;23(10):49-56. [Persian]
- 30- Bahrami Dashtaki H, Alizadeh H, Ghobary B, Karami A. Focus group method spiritual education influence on decrease of depression in college students. *Consulting Res and News*. 2007;19:49-72. [Persian]

The Effect of Tavasol Prayer on Reducing Test Anxiety of Newly Registered Nursing Students of Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences

Adarvishi S¹, Nasiri M¹, Ganjou M², Asadi M¹

¹ Dept. of Nursing, Nursing and Midwifery School, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran.

² Dept. of Operation Room, School of Paramedical Sciences, Bushehr University of Medical Sciences, Bushehr, Iran.

Corresponding author: Nasiri M, Nursing and Midwifery school, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran.

Email: mortezanasiri.or87@yahoo.com

Received: 15 Jan 2014 **Accepted:** 6 Apr 2014

Background and Objective: Test anxiety as a major problem in teaching affects millions of students around the world and causes a drop in their academic performance. The effective factor in reducing anxiety is religious beliefs. The present study aimed to investigate the effect of Tavasol prayer on reducing test anxiety of students in Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences.

Materials and Methods: This quasi-experimental study with a pre- and post-test design was conducted on 70 new registered nursing students of Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences in 2013. Data was collected by demographic information and Spielberg questionnaires. After giving an initial test to 70 students, 39 of them were identified with high anxiety and were divided into experimental (n=19) and control (n=20) groups randomly. For the intervention group, about 15 minutes audio file of Tavasol prayer was broadcast through a loudspeaker 30 minutes before the test. Immediately and 15 minutes later, students' anxiety of both groups was assessed again. The control group didn't hear audio file. Data was analyzed by SPSS₁₉ software using paired and independent t-test, Chi-square and Pearson correlation tests.

Results: The mean of pre-test anxiety score in the intervention group (44.26 ± 2.43) compared with the control group (42.20 ± 2.27) showed no significant difference ($P=0/09$). But the mean of anxiety score after the first post-test (34.73 ± 1.45) and 15 minutes later (31.74 ± 1.45) showed a significant decrease in anxiety level of the experimental group ($P=0.001$). In the control group, after the first post-test (31.05 ± 0.82) and 15 minutes later (28.80 ± 0.53) no significant difference was observed ($P=0.99$).

Conclusion: The results showed positive effect of Tavasol prayer on reducing students' test anxiety; therefore, this prayer as a low-cost and simple method is suggested for students.

Keywords: Test anxiety, Nursing students, New registered, Tavasol prayer