Effect of Positive Self-talk on Exam Anxiety of Nursing Students

ABSTRACT

Aims Focus on the achievement in the final exams is considered to be important and increased physiological pressure for success can lead to anxiety during the test. The present study was conducted aiming at investigating the effect of positive self talk on the amount of exam anxiety in nursing students.

Methods This quasi-experimental study conducted on nursing students of Islamic Azad University of Yazd in 2011-12. Thirty students, who were arrived in 2008 and had three days break between their two exams, were selected using purposive cluster sampling and divided into experimental and control groups. Data collection tools included a demographic questionnaire and test TAI anxiety questionnaire. The collected data was analyzed using SPSS 18 software and Mann-Whitney and Wilcoxon tests.

Results The anxiety level in the experimental group was 43.4±1.3 before the intervention and 44.2±1.6 in control group (p>0.05). This mean reached 31.6±3.5 after intervention in the experimental group and 47.8±2.3 in the control group (p<0.001). Mean difference of the anxiety score in the experimental group before and after the intervention was significant (p<0.001); however, it wasn't significant in the control group (p>0.05).

Conclusion application of positive self talk method can reduce the students’ test anxiety.

Keywords Ego; Speech; Anxiety

CITATION LINKS

تأثیر خودجویی مثبت بر میزان اضطراب امتحانی دانشجویان پرستاری

نوره سلمانی

دانشگاه پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران ایران

چکیده

هدف از این مطالعه: تأثیر خودجویی مثبت بر میزان اضطراب امتحانی دانشجویان پرستاری در زمان امتحانات بیمارستانی است. مطالعات نشان داده که ایجاد اضطراب در زمان امتحانات دانشجویان به مقاومت آموزشی، مقایسه و توانایی انجام مطالعات مختلفی دارد. این اضطراب می‌تواند به‌صورت جسمانی، روانی، و فیزیولوژیکی ایجاد شود. انتظار می‌باشد که با توجه به این اضطراب و افزایش خودجویی مثبت، میزان اضطراب امتحانی می‌تواند کاهش یابد.

روش‌های انجامی: این مطالعه یکی از مهم‌ترین روش‌های انجامی در دانشگاه پرستاری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران ایران بود.

یافته‌ها: یافته‌های این مطالعه نشان‌دهنده ایجاد اضطراب در زمان امتحانات دانشجویان است. این ایجاد اضطراب می‌تواند به‌صورت جسمانی، روانی، و فیزیولوژیکی ایجاد شود. انتظار می‌باشد که با توجه به این اضطراب و افزایش خودجویی مثبت، میزان اضطراب امتحانی می‌تواند کاهش یابد.

مقدمه

امروزه در بیشتر کشورها برای راهپیمایی به مقاومت بالاتر تحمیلی، دانشجویان زمین، گزارش داده‌نشده است. انتظار می‌باشد که با توجه به این اضطراب و افزایش خودجویی مثبت، میزان اضطراب امتحانی می‌تواند کاهش یابد.

کلیدواژه‌ها: خودجویی مثبت, اضطراب امتحانی, دانشجویان پرستاری
روش‌ها
این مطالعه تجربی در جامعه دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهزاد در سال تحصیلی 91-92 انجام گردید. میان دانشجویان 4 تومر وردی مختلف که در حال گزارش امتحانات پایان ترم قرار داشتند، دو تیم آزمایشی تشکیل شدند: 1- گروه آزمایشگاهی و 2- گروه کنترل. این مطالعه با هدف بررسی تأثیر خودکناری مبتلای به ابتلا به اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری عرضه شد.

نتایج
در واقعیت، مطالعه انجام شد و نتایج آن در پایه انجام امتحانات پایان ترم قرار گرفت.

بحث
این مطالعات در ایران برای نخستین بار در سطح آزمایشگاهی انجام می‌شود. در این مطالعه، اثرات خودکناری بر اضطراب امتحان در دانشجویان پرستاری بررسی شد. به همین دلیل، این مطالعه می‌تواند به بهبود درامنه‌ی مبتلای به اضطراب امتحان در دانشجویان پرستاری کمک کند.


