

تاثیر روزه داری بر میزان اضطراب امتحانی، نگرانی و افکار منفی دانشجویان

محمد فیروز بخت^۱، رزا اکرمی^۲، مجتبی راجی^۱، احسان بهرام پور^۱، رضا نظرزاده^{۱*}

۱. کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی دزفول، دزفول، ایران

۲. گروه ایمونولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

نویسنده مسئول: رضا نظر زاده، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی دزفول، دزفول، ایران.

ایمیل: rezanazar5@gmail.com

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۳/۸/۲ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۴/۱۵

چکیده

مقدمه: اضطراب امتحان نوعی خود اشتغالی ذهنی است، که اغلب باعث ارزیابی منفی و عدم تمرکز حواس و واکنش های جسمانی نامطلوب می شود. بدون تردید ترس از امتحان بین دانشجویان رایج بوده و مهمترین علت آن، نتیجه ای است که از امتحان بدست می آید. این مطالعه با هدف تعیین ارتباط روزه داری با اضطراب امتحانی و عوامل مرتبط آن انجام شد.

مواد و روشها: پژوهش حاضر از نوع مطالعات توصیفی-تحلیلی بوده که در آن ۲۷۲ پرسشنامه بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی دزفول، در آخرین روز امتحانی هر رشته و ورودی توزیع شد. گردآوری اطلاعات با استفاده از پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک و پرسشنامه اضطراب امتحانی TAI بود، که اضطراب، نگرانی و افکار منفی در مورد امتحان را مورد ارزیابی قرار می دهد. داده ها با استفاده از نرم افزار spss21 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج: بر اساس یافته های این مطالعه اضطراب امتحان در بین دانشجویان در ۱۸٪ موارد کم، ۴۱.۹٪ متوسط، ۳۱.۵٪ شدید و ۸.۵٪ دارای اضطراب امتحانی بسیار شدید بودند. دانشجویان دختر از اضطراب امتحانی بیشتری رنج می برند ($p=0.001$ و $t=4.16$). همچنین شدت اضطراب امتحان در دانشجویان غیر خوابگاهی ($p=0.002$ و $t=3.13$) و کسانی که از محل برگزاری امتحانات رضایت نداشتند ($p=0.001$ و $t=3.39$) بیشتر بود. همچنین بین روزه داری با اضطراب امتحانی ارتباط آماری معناداری وجود نداشت ($p=0.01$ و $t=2.814$).

نتیجه گیری: نتایج نشان داد که روزه داری بر میزان اضطراب امتحانی دانشجویان، مرتبط می باشد. بنابراین ترویج این فریضه می تواند باعث ایجاد آرامش روانی در بین دانشجویان شود. شناسایی سایر عوامل موثر در بهبود عملکرد دانشجویان، در مطالعات آینده پیشنهاد می شود.

کلیدواژگان: اضطراب، امتحان، نگرانی، افکار منفی، روزه داری

عباداتی که خداوند آن را بر تمام ادیان الهی پیش از اسلام و اسلام نیز واجب کرد، روزه است (۱۰). از دیدگاه علم فیزیولوژی، روزه ماه مبارک رمضان یک مدل منحصر به فرد است که با روزه داری تجربی از برخی جهات متفاوت است در روزه داری اسلامی از اذان صبح تا اذان غروب، آشامیدن و غذا مصرف نمی شود. در حالی که در روزه داری تجربی، فقط غذا مصرف نمی شود (۱۰). در مطالعات بسیاری تاثیر مثبتی بین سلامت جسم و روان با روزه داری بدست آمده است همچنین تاثیر مثبتی در پیشگیری از برخی بیماری ها ثابت شده است (۹). با توجه به تاکید بر روش های غیر دارویی و غیر تهاجمی در کاهش سطح اضطراب و با در نظر گرفتن نقش فرهنگ و اعتقادات مذهبی در ایجاد آرامش روحی و روانی افراد (۹) و با توجه به نامشخص بودن میزان اضطراب پیش از امتحان در بین دانشجویان و تاثیر آن بر کیفیت وضعیت تحصیلی و حتی افت تحصیلی آنان بر آن شدیم تا میزان اضطراب دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی دزفول و ارتباط آن با روزه داری را بررسی کنیم تا ضرورت اجرای روش های مناسب جهت کاهش این نوع از اضطراب شناسایی گردد.

مواد و روش ها

پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی-تحلیلی است که بصورت مقطعی در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۳-۹۴ بر روی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی دزفول انجام گردید. در این پژوهش بعد از تعیین حجم نمونه توسط مشاور آماری، ۳۰۰ پرسشنامه بین دانشجویان رشته ها و ورودی های مختلف، در تیرماه سال ۱۳۹۴ توزیع شد و پس از آگاهی از هدف پژوهش و اطمینان به محرمانه بودن اطلاعات شخصی، ۲۷۲ پرسشنامه بصورت کاملا پرشده وارد مطالعه گردید. گردآوری اطلاعات با استفاده از دو پرسشنامه انجام شد. پرسشنامه اول پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک که شامل سن، جنس، رشته، معدل، نوع سکونت و رضایت از محل برگزاری امتحانات و همچنین روزه داری یا عدم روزه داری در ایام امتحانات بود. پرسشنامه دوم پرسشنامه اضطراب امتحانی (Test Anx-) TAI (iety Inventory) بود، که اضطراب امتحانی، نگرانی و افکار منفی در مورد امتحان را توسط ده عبارت و با گزینه های کاملا مخالف تا کاملا موافق مورد ارزیابی قرار می دهد. روایی و پایایی این پرسشنامه در مطالعات متعددی سنجیده شده و با ضریب آلفای کرونباخ ۰.۸۸ قابل قبول می باشد. معیار ورود افراد به مطالعه رضایت شخصی فرد و گذراندن حداقل

پدیده اضطراب یکی از شایعترین حالات روحی است در همه ی انسان ها و هر عصر و فرهنگی مشاهده می شود. یکی از دغدغه ها و نگرانی های نظام آموزشی، مسأله اضطراب دانشجویان در ایام امتحانات است (۱). یکی از مسائل مهم در پژوهش های مربوط به اضطراب امتحان، تأثیر آن بر عملکرد است. اضطراب امتحان نوعی خود اشتغالی ذهنی است که با ضعف و تردید درباره دانایی و توانایی های فرد مشخص می شود و حالتی از هراس و تنش است که با افکار نگران کننده و فعالیت سیستم عصبی خودکار همراه است (۲). اضطراب واکنش طبیعی و سالم انسان است. بسیاری از نظریه پردازان عقیده دارند که اضطراب حالت تکامل یافته ای است که ما را از خطرات قریب الوقوع آگاه می سازد تا بتوانیم با آن خطرات بهتر مقابله کنیم. با وجود این، اگر شدت یا مدت زمان حالت اضطرابی زیاد باشد یا بدون علت خاصی رخ دهد، ممکن است واکنشی بیمارگونه و ناپهنجار باشد (۳). در حقیقت یافته های تجربی نشان می دهند که سطوح بالای اضطراب امتحان با افت عملکرد رابطه قوی دارد (۲ و ۳) و همچنین فیزیولوژی بدن میتواند نتایج اضطراب را به صورت تحریک کننده یا فلج کننده نشان دهد (۴). براساس برآورد پژوهشگران، سالانه حدود ۱۰ میلیون دانش آموز در سطح پیش دانشگاهی و ۱۵٪ از دانشجویان دانشگاه های آمریکا، اضطراب امتحان شدید را تجربه می کنند (۵). درحوزه آسیب شناسی اضطراب امتحان عوامل بسیارزبادی چون عدم آمادگی کافی، تجربیات منفی قبلی، افکار منفی و عوامل خانوادگی، آموزشگاهی، شخصیتی به چشم می خورد (۶). اضطراب به شکل های گوناگون در افراد نمایان میشود ولی به طور کلی با بالا رفتن ضربان قلب، سردی انگشتان و افت فشار خون، این اضطراب در امتحان نمایان می شود (۴). دانشجویی که دچار اضطراب امتحانی است به منزله فردی توصیف می شود که مواد درسی را می داند ولی شدت اضطراب امتحان، مانع از آن می شود که معلومات خود را در امتحان آشکار کند. در نتیجه انتظار می رود بین نمرات امتحان و نمرات اضطراب یک رابطه معکوس برقرار باشد. به همین دلیل یکی از گسترده ترین قلمروهای تحقیق در چند دهه اخیر، اضطراب و حوزه های وابسته به آن است (۷). در ایران و در حوزه آموزش پزشکی تاکنون از برگزاری آزمون و تست ها نسبت به سنجش اضطراب امتحان استفاده نشده است. ضمن این که در بسیاری از مطالعات تأثیر عوامل روانشناختی بر اضطراب امتحان سنجیده شده است (۸)، اما کم تر به تأثیر روش های آموزش و ارزشیابی پرداخته شده است. یکی از فاکتور های روحی روانی و اضطراب، روزه و روزه داری است (۹). از جمله

به کمترین میزان اضطراب، ابتدا دانشجویان رشته پزشکی و سپس دانشجویان رشته پرستاری، هوشبری، اتاق عمل، علوم آزمایشگاهی و فوریت پزشکی، بودند که مشخص گردید، دانشجویان رشته فوریت های پزشکی از اضطراب امتحانی کمتری برخوردارند و همچنین دانشجویان رشته پزشکی اضطراب امتحانی بیشتری نسبت به سایر دانشجویان داشتند. همچنین در بررسی ها مشخص گردید که، کم خواندن درس عامل اصلی اضطراب امتحانی بود به طوری که ۷۵٪ از دانشجویانی که اضطراب امتحانی متوسط و شدید داشتند، کمتر از دیگران درس خوانده بودند و کمترین عامل ایجاد اضطراب امتحانی، وحشت قبل از امتحان بود. نتایج در این مطالعه در مورد ارتباط بین روزه داری و اضطراب امتحانی معنادار نبود ($t=0.814$, $p=0.41$) و نشان داد که بین دانشجویانی که در ایام امتحانات روزه گرفتند و کسانی که روزه نگرفتند، اضطراب امتحانی متفاوتی وجود ندارد.

بحث

اضطراب امتحان باعث میشود که بخشی از توانایی های فرد به حالت غیر فعال در بیاید. بسیاری از افراد به دلیل اضطراب امتحان معلومات خود را فراموش میکنند یا نمی توانند آن را بروز دهند در نتیجه بخشی از ارزشیابی امتحان به این طریق، زیر سوال میرود. با توجه به اثرات بسیار زیاد عوامل روانی در نتیجه ی امتحانات دانشجویان، بررسی این عوامل می تواند بسیار مفید و کاربردی باشد. در این مطالعه سعی بر آن شد که میزان اضطراب ناشی از امتحان و تاثیر روزه داری در کنترل آن بررسی شود (۴). بر اساس نتایج حاصل از این مطالعه سطوح اضطراب امتحان در اغلب دانشجویان به ترتیب متوسط و شدید بود. در مطالعه های مشابه که توسط معدلی و همکارش در دانشکده پرستاری و مامایی شیراز انجام گرفت، ۹۰ درصد از دانشجویان مورد پژوهش اضطراب امتحان کم داشتند (۱۱). در مطالعه هروی کریموی و همکاران ۶۲.۵ درصد از افراد مورد مطالعه در گروه شاهد و ۵۳.۵ درصد از افراد مورد مطالعه در گروه مورد، قبل از مداخله، اضطراب امتحان متوسط داشتند (۱۲). این تفاوت در میزان اضطراب می تواند ناشی از تفاوت های شرایط امتحانی و محل برگزاری امتحان و نوع دروس امتحانی باشد. در مطالعه ما بین اضطراب امتحانی و جنسیت رابطه ی معنا داری وجود دارد. به طوری که دانشجویان دختر از اضطراب امتحانی بیشتری برخوردار بودند ($t=4.16$, $P=0.001$). در مطالعه کریمی و مطالعه عشری بین میزان اضطراب در امتحان دانش آموزان به تفکیک جنسیت اختلاف معناداری وجود ندارد و دختران و پسران تقریباً از اضطراب یکسانی در امتحان برخوردار می باشند (۱۳و۱۴) این اختلاف جنسیتی در اضطراب را میتوان به تغییر

یک ترم تحصیلی و معیار خروج از مطالعه کامل پر نکردن آیتم های پرسشنامه در نظر گرفته شد. همچنین از تمام شرکت کنندگان در پژوهش رضایت نامه به صورت کتبی گرفته شد. داده ها با استفاده از نرم افزار spss21 و آزمون t مستقل، همبستگی پیرسون و اسپیرمن، آنالیز واریانس و پیگیری دانکن توسط همکار آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج

در این مطالعه تعداد ۲۷۲ دانشجوی دختر و پسر در حال تحصیل در رشته های مختلف دانشگاه علوم پزشکی دزفول شرکت داشتند. ۱۱۹ نفر (۴۴ درصد) از شرکت کنندگان مذکر و ۱۵۳ نفر (۵۶ درصد) مونث بودند. (جدول شماره ۱) میانگین سنی شرکت کنندگان ۲۰.۹۹ سال با انحراف معیار ۲.۱ و میانگین معدل کل تحصیلی آنان ۱۶.۷۸ با انحراف معیار ۱.۲ بود. ۴۰ نفر رشته پزشکی (۱۴.۷ درصد)، ۵۷ نفر رشته علوم آزمایشگاهی (۲۱ درصد)، ۶۰ نفر رشته پرستاری (۲۲ درصد)، ۵۵ نفر رشته هوشبری (۲۰ درصد)، ۳۱ نفر رشته اتاق عمل (۱۱.۳ درصد) و ۲۹ نفر رشته فوریت پزشکی (۱۰.۶ درصد) بودند که برحسب پراکندگی تعداد کل دانشجویان در رشته های مختلف در دانشگاه می باشد. ۱۹۹ نفر (۷۳ درصد) خوابگاهی و بقیه غیر خوابگاهی بودند. ۱۹۶ نفر (۷۲ درصد) از محل برگزاری امتحانات در آن ترم تحصیلی رضایت داشتند. (جدول شماره ۲) ۱۶۲ نفر (۵۹ درصد) دانشجویان در ایام امتحانات روزه می گرفتند. (جدول شماره ۳). نتایج بدست آمده از میزان اضطراب امتحانی اینگونه بود که ۴۹ نفر (۱۸ درصد) از دانشجویان اضطراب امتحان کم، ۱۱۴ نفر (۴۱.۹ درصد) اضطراب امتحانی متوسط، ۸۶ نفر (۳۱.۵ درصد) اضطراب امتحانی شدید و ۲۳ نفر (۸.۵ درصد) دارای اضطراب امتحانی بسیار شدید بودند. (نمودار ۱) مقایسه بین اضطراب امتحانی و جنسیت اینگونه نشان داد که دانشجویان دختر از اضطراب امتحانی بیشتری برخوردار هستند ($t=4.16$, $p=0.001$). رابطه بین اضطراب با سن و جنس اینگونه بود که هر دو با اضطراب امتحانی رابطه معنادار معکوسی دارند، یعنی هرچه سن ($r=-0.138$, $p=0.023$) و معدل ($r=-0.220$, $p=0.002$) بالاتر باشد میزان اضطراب امتحانی کمتر می شود. (جدول شماره ۴) همچنین اضطراب امتحانی با نوع سکونت ارتباط معناداری داشت بطوریکه دانشجویان غیر خوابگاهی اضطراب بیشتری داشتند ($t=3.13$, $p=0.002$). دانشجویانی که از محل برگزاری امتحانات رضایت داشتند از اضطراب امتحانی کمتری برخوردارند ($t=3.39$, $p=0.001$). بین اضطراب امتحانی در رشته های مختلف تفاوت معنادار وجود داشت ($F=3.13$, $p=0.006$) که بر اساس آزمون پیگیری دانکن نشان داده شد که به ترتیب، از بیشترین

منابع

1. Ali I, Iqbal HM. Effect of formative assessment on students' achievement in science. World Applied Sciences Journal. 2013;26(5):677-87.
2. D M. DETERMINING THE PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE TEST ANXIETY INVENTORY IN UNIVERSITY STUDENTS. QUARTERLY TRAINING MEASUREMENT. 2011;5(2):40-27.
3. MOJTABA A, AHMAD S. THE EFFECTIVENESS OF CBT ON TEST ANXIETY REDUCTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS. QUARTERLY JOURNAL OF BEHAVIORAL SCIENCES. 2009;1(1):64-53.
4. Moaddeli Z, Ghazanfari Hesamabadi M. A survey on the students' exam anxiety in the Fatemeh (P.B.U.H.) College of Nursing and Midwifery, Spring 2004. Strides in Development of Medical Education. 2005;1(2):65-72.
5. Sobhi Gharamaleki N. Baresiye asar bakhshiyeh shenakhtdarmani va amozesh maharathaye motalee dar kaheshe ezterabe emtehan va afzayeshe amalkarde tahsili ba tavajoh be moalefehaye shakhsiyati: dissertation]. Tehran: Tarbiyat modares university. 2006.[Persian].
6. karami, editor. Determining the relationship between achievement motivation and test anxiety High School Students. 3rd International Conference on Behavioral Sciences; 2014. [Persian]
7. Valimohamadi M. [Baresiye jahatgiriye hadafi ba rahbordhaye yadgiri va ezterabe emtehan dar daneshamozane dokhtar va pesare rahnamae shahre Tehran] [dissertation]. Tehran: Alzahra university .2001. [Persian]
8. Heravi M, JADID MM, Regea N, VALAEI N. The effect of relaxation training on exam driven anxiety level among nursing students. 2004. [Persian]
9. Moghadam Nia M, Maghsoudi S. A Survey of Effects of Fasting in Ramadan on the Level of

نقش جنسیتی دختران و پسران مربوط دانست، زیرا دختران همواره به پذیرش اضطراب و قبول آن به عنوان یک ویژگی زنانه تشویق میشدند و در مقابل پسران به مقابله با اضطراب می پردازند زیرا آن را تهدیدی برای حس مردانگی خود میدانند. این نگرش درونی میتواند باعث ایجاد این اختلاف در اضطراب گردد. بر اساس نتایج حاصل از این مطالعه، رابطه بین اضطراب با سن و معدل بدین شکل است که هر دو با اضطراب امتحانی رابطه معنادار معکوسی دارند، یعنی هرچه سن و معدل بالاتر باشد میزان اضطراب امتحانی کمتر می شود. در مطالعات دیگر ارتباط سن و میانگین نمره سلامت روانی و اضطراب ارتباط معنی داری داشته است که با مطالعه ما همخوانی دارد (۱۴ و ۱۵). در مطالعه حاضر بیان شد که با افزایش سن، میزان اضطراب کمتر می شود و این یافته را می توان با مطالعه بهمن چراغیان تطابق داد که عنوان میکند با افزایش ترم تحصیلی دانشجویان، میزان اضطراب آنها نیز کاهش می یافت (۱۷). که دلیل آن ممکن است با بالا رفتن ترم تحصیلی دانشجویان منجر به آشنایی بیشتر آنها با نحوه سؤالات اساتید و نیز با نحوه برگزاری امتحانات گردد. بر اساس این مطالعه، دانشجویانی که در ایام امتحانات روزه گرفتند به طور معناداری، اضطراب کمتری را در برابر کسانی که روزه نمی گرفتند، داشتند. در مطالعه دیگر مشخص شد که افرادی که فرایض دینی از جمله روزه داری را رعایت میکنند اضطراب کمتری نسبت به دیگران دارند (۱۵ و ۱۶). این خود به علت این است که علاوه بر احساس آرامشی که با انجام فرایض ایجاد می شود، عدم انجام این فرایض، باعث ایجاد حالت ناخوشایند شده که این خود باعث افزایش میزان اضطراب می شود.

نتیجه گیری

یافته های پژوهش بیان می کند که انجام فرایض دینی مثل روزه داری می تواند تاثیر به سزایی را در کنترل و یا کاهش اضطرابات ناشی از عوامل ناهنجار و اضطراب زا داشته باشد و همچنین روزه داری هیچ تاثیر سوء و منفی بر اضطراب و امتحان ندارد. علاوه بر آن مشخص شد که میزان اضطراب در دختران بیشتر می باشد. لذا فراهم نمودن امکانات غربالگری اختلالات اضطرابی در دانشجویان و خصوصا در دانشجویان مونث و همچنین گسترش راهکارهای ارتقای سلامت روان، فراهم سازی شرایط آموزشی مناسب، باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

- Stress. Journal of Guilan University of Medical Sciences. 2004;13(49):54-60.
10. Zafari Zangeneh F, Naghizadeh MM, Salman Yazd R, Abedinia N, Madani T. Effect of Ramadan Fasting on Activity of Hypothalamus-Pituitary-Adrenal Axis in Polycystic Ovary Syndrome Patients. The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility. 2013;16(57):7-16.
 11. Badalzadeh R, Kohansal-kashki Mh, Yousefi B. Effects of the Islamic fasting on the health. 2. 2014;1(2):27-31.
 12. Haravi-Karemavi M, Jadid-Milani M. Survey of effect of relaxation practices education on college students test anxiety levels. Journal of Mazandaran University of Medical Science 2004;14(43):86. [Persian]
 13. REZA SM and et al. A STUDY OF EXAMINATION ANXIETY AND ACADEMIC ACHIEVEMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS WITH REGARD TO THEIR SEX AND FIELD OF STUDY . SEMI-ANNUALLY DANESHVAR RAFTAR. 2004;55-62. [Persian]
 14. Sadeghian E, Moghadari Kosha M, Gorji S. Determination of mental health and related stressors in student of Hamadan Medical University. Journal of Hamadan University of Medical Sciences. 2010;57:39-45.
 15. behdani f. Comparison of anxiety levels in rural and urban high school students in Mashhad-Northeastern part of Iran. Journal of Fundamentals of Mental Health. 2013;14(56):291-304. [Persian]
 16. Cheraghiyan B, Fareydoni MM, Borazpandanjani S, Baversad N. Test Anxiety and its relationship to academic achievement in nursing students . QUARTERLY KNOWLEDGE AND HEALTH. 2008;3(3): 29-5.
 17. Meshkani Z. A study on anxiety disorder and related factors among high school students of Ghasem Abad, Islamshahr. Medical journal of Tehran University. 2000;56:89-94.

جدول ۱: مقایسه جنسیت و اضطراب در افراد مورد مطالعه

جنسیت	تعداد	میانگین	Std.d	T	p
مونث	۱۱۹	۲۵.۴۰	۷.۴۷	۴.۱۶	۰.۰۰۱
مذکر	۱۵۳	۲۹.۲۲	۷.۵۶		

جدول بیانگر تفاوت معناداری بین جنسیت و اضطراب است که افراد مونث، اضطراب بیشتری دارند.

جدول ۲: مقایسه بین محل اقامت، روزه داری و رضایت از محل امتحان

رضایت	تعداد	میانگین	Std.d	T	p
خوابگاهی	۱۹۹	۲۶.۶۷	۷.۲	۳.۱۳	۰.۰۰۲
غیر خوابگاهی	۷۳	۲۹.۹۴	۸.۶		
افرادى که از محل امتحان رضایت داشتند	۱۹۶	۳۰.۰۶	۷.۶	۳.۳۹	۰.۰۰۱
افرادى که از محل امتحان رضایت نداشتند	۷۶	۲۶.۵۸	۷.۴		

جدول نمایانگر ارتباط معنادار بین محل اقامت و رضایت از محل امتحان است به طوری که افراد غیر خوابگاهی و افرادی که از محل امتحان رضایت ندارند، اضطراب بالاتری دارند.

جدول ۳: مقایسه بین محل اقامت، روزه داری و رضایت از محل امتحان

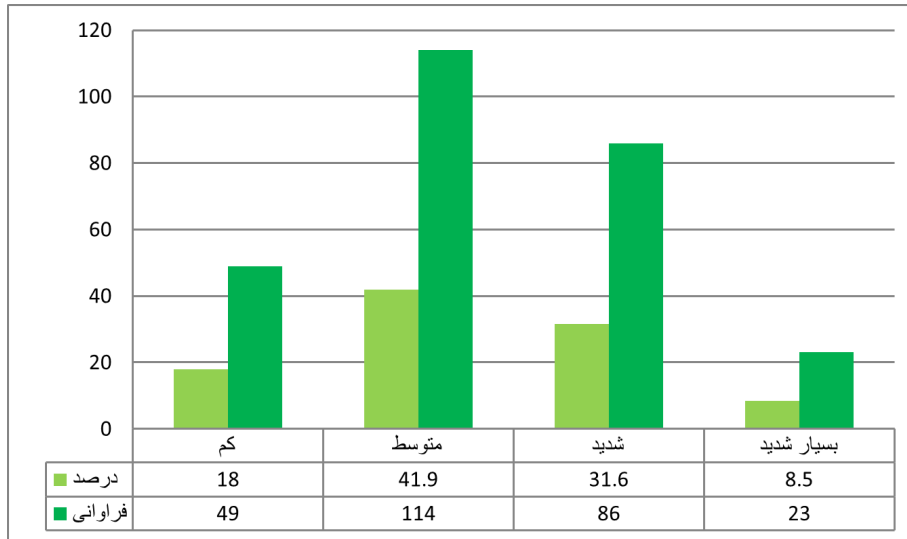
رضایت	تعداد	میانگین	Std.d	T	P
افرادى که روزه بودند	۱۶۲	۲۷.۸۷	۷.۱	۰.۸۱۴	۰.۴۱
افرادى که روزه نبودند	۱۱۰	۲۷.۰۹	۸.۵		

جدول بیانگر عدم تفاوت معنادار بین روزه داری و اضطراب است.

جدول ۴: رابطه اضطراب با سن و معدل

میانگین	Std.d	r	p
اضطراب	۲۷.۵۵	۷.۷	
سن	۲۰.۹۹	۲.۱	۰.۰۲۳
معدل	۱۶.۸۷	۱.۲	۰.۰۰۲

جدول بیانگر وجود ارتباط معنادار بین اضطراب، سن و معدل است به طوری که هرچه سن و معدل بالاتر باشد میزان اضطراب امتحانی کمتر می شود



نمودار ۱: شیوع شدت اضطراب در افراد مورد مطالعه

The effect of fasting on anxiety of exam, concerning and negative thoughts of students

Mohammad Firozbakht¹; Rosa Akrami²; Mojtaba Raji¹; Ehsan Bahram Pour¹; Reza Nazarzadeh^{1**}

1. Student Research Committee, Dezful University of Medical Sciences, Dezful, Iran

2. Department of Immunology, School of Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

*Corresponding Author: Reza Nazarzadeh, Student Research Committee, Dezful University of Medical Sciences, Dezful, Iran.

Email: rezanazar5@gmail.com

Introduction: Anxiety of exam is a kind of self-abuse mentality. It often causes negative evaluation, lack of concentration and undesirable physical reactant. Undoubtedly, anxiety of exam is common among the students and the most important reason of that, is the final result which is gotten from the exam. The goal of this study, was to determine the relation between fasting and anxiety of exam and other related.

Material and Methods: recent research was descriptive and analytic kind of researching which was spread 272 answer sheets among the students of medical sciences university branch of Dezfool on the last day of each field or entrance. Compiling information was done by informational demographic answer sheet and answer sheet of anxiety of exam TAI which is examining concerning, anxiety and negative thoughts related to the exam. The data were analyzed by spss21 software.

Results: on the basis of the finds of the study, Anxiety of exam was 18% in few cases, 41.9% in regular, 31.5% in hard and 8.5% were in very hard anxiety. Female students are more concerned about the exam ($t= 4.16$, $p= 0.001$). And more, The intensity of anxiety of exam was harder in lack of dormitory students ($p= 0.002$, $t= 3.13$) and those who weren't satisfy of the place of the exam. ($t= 3.39$, $p= 0.01$). And there isn't a meaningful statistical relation between fasting and anxiety of exam. ($t= 2.814$, $p= 0.01$).

Conclusion: The results were showed fasting is related to the amount of anxiety of exam in students. Therefore, popularization of this duty can make a calmness mind in the students. Exploring other elements in improving the activity of the students will commented in next studies.

Keywords: anxiety, exam, concerning, negative thoughts, fasting.