



# تأثیر والدین بر نمره امتحان



سمیه علیجانی اردشیر



کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی | تصویرگر سید میثم موسوی

است که فرد در معرض ارزشیابی قرار دارد. به واقع، دانش آموز مطالب مورد نظر برای امتحان را می‌داند، اما شدت اضطراب مانع از بازیابی معلومات از حافظه می‌شود. اضطراب یک احساس منتشرشونده بسیار ناخوشایند است که غالباً با دلواپسی و واکنش‌های فیزیولوژیکی نامطلوب مانند تپش قلب، پریدگی رنگ، خشکی دهان، عرق کردن کف دست‌ها، بی‌توجهی حواس و حالت تهوع در دانش‌آموزان همراه است و باعث می‌شود او از گرفتن نمره کم، ترس و وحشت داشته باشد.

**شوازر** معتقد است، اضطراب امتحان بین سنین ۱۰ تا ۱۱ سالگی شکل می‌گیرد، ثابت می‌یابد و تا بزرگسالی تداوم می‌یابد. پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه حاکی از آن هستند که میان اضطراب امتحان و عملکرد دانش‌آموزان رابطه منفی وجود دارد، به طوری که هر چه سطح اضطراب امتحان بیشتر شود، تمرکز بر تکلیف مورد نظر کمتر و سرعت عمل نیز کاهش می‌یابد. اضطراب امتحان همچنین اگر کنترل نشود، دانش‌آموز را شرطی می‌کند و به تدریج آن کتاب و سپس معلم و حتی مدرسه باعث مضطرب شدن در فرد می‌شود.

اضطراب امتحان اصطلاحی کلی است که به‌نوعی از اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که یکی از شایع‌ترین مسائلی است که دانش‌آموزان در سراسر جهان با آن مواجه‌اند و به‌عنوان پدیده‌ای متداول و مهم آموزشی مورد توجه قرار گرفته است.

## انواع اضطراب امتحان

۱. **اضطراب تسهیل‌کننده یا طبیعی:** به اضطراب کم یا معقول اطلاق می‌شود که موجب تلاش بیشتر برای کسب موفقیت می‌شود و نتیجه مطلوب را برای فرد به همراه دارد. به بیان دیگر، اضطراب در حد نرمال کمک می‌کند فرد خود را در مقابل چالش‌ها آماده کند و واکنش سازگارانه داشته باشد.

## ۲. اضطراب ناتوان‌کننده یا غیرطبیعی:

این نوع اضطراب، نوعی اضطراب عملکرد است. فرد درباره توانایی‌هایش دچار تردید می‌شود و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت امتحان و موقعیت‌هایی

اضطراب امتحان یکی از عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی است که را در موفقیت تحصیلی یا شکست آن نقش مهمی دارد. عملکرد تحصیلی یکی از شاخص‌های مهم در ارزشیابی از دانش‌آموز و مورد توجه آموزش‌وپرورش است. عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان همیشه می‌تواند در صورت موفقیت‌فایده‌های بسیاری داشته باشد یا در صورت شکست هزینه‌های گزافی را به فرد، خانواده و جامعه تحمیل کند. پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه حاکی از آن هستند که میان اضطراب امتحان و عملکرد دانش‌آموزان رابطه منفی وجود دارد، به طوری که هر چه سطح اضطراب امتحان بیشتر شود، تمرکز بر تکلیف مورد نظر کمتر و سرعت عمل او نیز کاهش می‌یابد.

در اضطراب امتحان متغیرهای زیادی وجود دارند که از این میان نحوه ارتباط والدین با فرزندان و شیوه تربیتی والدین یکی از این عوامل است. خانواده تنها نهاد فطری و طبیعی و مهم‌ترین منبع تأمین و پاسخ به همه نیازهای عاطفی و روانی فرد است که در آن محیط فرایند رشد شناختی، اجتماعی و عاطفی خود را تجربه می‌کند. خانواده به منزله یک نظام اجتماعی، در رشد و پیشرفت انسان نقش حیاتی دارد. در این محیط تمام اعضا بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و در افزایش یا کاهش مشکلات یکدیگر نقش بسزایی دارند.

تربیت فرزندان در میان فلاسفه قدیم و حتی جدید و متخصصان آموزش‌وپرورش و روان‌شناس جایگاهی بسیار مهم دارد. واژه تربیت از «ربو» به معنای رشد و بالندگی و افزایش یافتن گرفته

شده است. برای هدایت کودکان به سوی رشد مثبت اجتماعی، عشق و علاقه والدین به تنهایی کافی نیست، برای اینکه فرزندان بتوانند افرادی با کفایت باشند و صلاحیت فکری پیدا کنند، مقداری کنترل از جانب والدین ضروری است. در هر حال، باید به خاطر داشت که هدف غایی پرورش اجتماعی، خودگردانی است نه تنظیم‌شدن از سوی عوامل خارجی. هرگونه افراط در آسان‌گیری یا محدودیت از سوی والدین، به رشد ناقص پرورشی در کودکان منجر می‌شود. والدین یا به پای بذل توجه و محبت به فرزندان، توقع دارند کودکانشان رفتار خاصی را در سنین معینی از خود نشان دهند. آنان در این راستا راهبردها و رفتارهای خاصی را اعمال می‌کنند که به آن‌ها شیوه‌های فرزندپروری گفته می‌شود. به عبارت دیگر، شیوه مورد استفاده والدین برای ایجاد ارتباط با فرزند و آموختن ارزش‌ها و هنجارهای جامعه، فرزندپروری نامیده می‌شود.

**بامریند** در دهه ۱۹۶۰ بین سه شیوه تربیتی یعنی شیوه‌های **مقتدرانه**، **مستبدانه** و **سهل‌گیر** تمایز قائل شد.

۱. در خانواده‌هایی که والدین از سبک مقتدرانه استفاده می‌کنند، کودکانشان را با عشق و عاطفه حمایت می‌کنند.

به‌علاوه، برای انجام رفتار مناسب و درست، قوانینی واضح و مشخص وجود دارند و درباره این قوانین با کودکان مذاکره می‌کنند. آن‌ها دیدگاه فرزندان را می‌شناسند و از منطقی و قدرت برای اعمال معیارها و ملاک‌هایشان بهره می‌برند.

فرزندپروری مقتدر با تعامل باز و انعطاف‌پذیری همراه است که والدین با تشویق و تقویت رفتارهای مثبت فرزندان و پاسخ‌دهی به نیازهای معقول آن‌ها به کاهش اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی منجر می‌شوند. والدین مقتدر هم برای رفتارهای خودمختارانه و هم انضباط ارزش قائل هستند، زیرا کنترل منطقی و آزادی معقول موجب می‌شود فرزندان قوانین و اصول صحیح رفتار را درونی کنند و در قبال هر نوع رفتار در موقعیت‌های گوناگون احساس مسئولیت کنند و والدین نیز در مقابل هر عمل و خواسته از فرزندان، دلایل واضح و روشن دارند. فرزندان والدین مقتدر، بدون توجه به سن در اکثریت دوره‌های تحصیلی عملکرد بهتری در مدرسه دارد و با مشکلات

کمتری روبه‌رو هستند و چون والدین آن‌ها بر اصل یادگیری بیشتر از کسب نمره تأکید دارند، به مراتب اضطراب امتحان در این فرزندان کاهش می‌یابد.

۲. والدین سبک مستبدانه با سخت‌گیری بیش از حد در زمان نزدیک‌شدن امتحان، برای گرفتن نمره ۲۰ فشار مضاعفی وارد می‌کنند و با هشدارهای پی‌درپی

و غیرمعقول اضطراب را در دانش‌آموز بالا می‌برند و عملکرد او را ضعیف می‌کنند. والدین مستبد با توجه بیش از حد به مسائل تحصیلی فرزند، وجود اضطراب در خود را به فرزندان، به‌خصوص در ایام امتحانات، منتقل می‌کنند. وقتی والدین فرزند خود را با لقب‌هایی مانند «بی‌عرضه، هیچ‌کاری از تو بر نمی‌آید و بی‌استعداد» مورد خطاب قرار می‌دهند، تصویر ذهنی ناتوان بودن در دانش‌آموز را به‌وجود می‌آورند. این موضوع اضطراب امتحان را در فرد تشدید می‌کند. حتی رقابت غیرمنطقی که اولیا در برابر ناتوانی فرزندانشان در درس خاصی او را با توانایی فرد دیگر می‌سنجند، توأم با سرزنش است و اعتمادبه‌نفس را در دانش‌آموز کم و اضطراب او را تشدید می‌کند. مثل وقتی می‌گوییم: «دختر دوستم در مسابقات بین‌المللی ریاضی رتبه اول را آورد، ولی دختر من در تقسیم اعشاری مانده است و هنوز بلد نیست.» این ارتباط منفی و غیردوستانه که در این گروه از والدین و فرزندان وجود دارد، فاصله عاطفی آن‌ها را از یکدیگر بیشتر و فرزندان را دچار مشکل می‌کند. کنترل و مداخله بیش از حد والدین سبک مستبد استقلال عمل را از فرزندان می‌گیرد و به اضطراب دامن می‌زند.



## نوجوانان دارای والدین مستبد نسبت به نوجوانان دارای والدین دموکرات (مقتدر) افسرده و مضطرب هستند



خود را طرد می‌کنند، دچار کمبود محبت و امنیت می‌شوند و این به احساس بی‌ارزشی، خشم و ضعف عزت‌نفس در آنان می‌انجامد. **هورنای** و **فروم** نیز درباره کمبود صمیمیت و محبت والدین و تأثیرات آن بر امنیت کودک مطالعات بسیار کرده‌اند. مطالعات انجام‌شده حاکی از آن هستند که نگرش‌های پذیرنده و دموکراتیک والدین، امکان رشد در فرزندان را به حداکثر می‌رساند و فرزندان این والدین، رشد ذهنی، قدرت ابتکار و امنیت عاطفی دارند. والدین طردکننده و سلطه‌جو، فرزندان متزلزل، سرکش، پرخاشگر و ستیزه‌جو دارند. همچنین، نوجوانان دارای والدین مستبد نسبت به نوجوانان دارای والدین دموکرات (مقتدر) افسرده و مضطرب هستند.

براساس پژوهش‌های انجام‌شده می‌توان گفت، روش تربیت فرزندان اهمیت و حساسیت بالایی دارد و می‌تواند در اضطراب امتحان دانش‌آموزان و عملکرد تحصیلی آن‌ها نقش تسهیل‌کننده یا بازدارنده داشته باشد. نتایج نشان می‌دهند، نوجوانانی که والدین با سبک اقتدار - منطقی دارند، رابطه عاطفی و گرم‌تری با والدین خود دارند و بهتر می‌توانند در مورد احساسات و مسائل خود با والدین گفت‌وگو کنند. این موضوع احتمالاً به رشد عاطفی، اجتماعی و رفتارهای بهنجار این نوجوانان کمک خواهد کرد. اضطراب امتحان در سبک فرزندپروری مستبدانه بیشتر از سبک سهل‌گیر و مقتدرانه دیده می‌شود. والدین سبک مستبدانه با تهدیدهای بی‌مورد و غیرمنطقی، در شرایط سخت ایام امتحانات، اضطراب امتحان را به مراتب شدیدتر می‌کنند. متأسفانه در این خانواده‌ها شاهد سرزنش و حتی تنبیه نیز هستیم. سبک فرزندپروری سهل‌گیر می‌تواند از طریق تأثیر بر عزت‌نفس، استقلال و خودکنترلی، بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان تأثیر گذار باشد.

#### منابع

۱. شیفته، افسانه؛ بهره‌مندجو، سهیلا (۱۳۹۶). پیش‌بینی عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان نوجوانان براساس سبک‌های فرزندپروری و صمیمیت زناشویی والدین. مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، شماره ۱۳، دوم دوره.
۲. نوری‌پور لیاولی، رقیه؛ حسینیان، سیمین (۱۳۹۵). اثربخشی برنامه گروهی فرزندپروری مثبت بر سازگاری اجتماعی و اضطراب امتحان کودکان ناسازگار. فصلنامه توانمندسازی کودکان استثنایی. سال ۷ شماره ۲۰.
3. Handelzalts, J. E., & Keinan, G. (2010). The effect of choice between test anxiety treatments in youth: Test of a mediational model. *Child & Youth Care Forum*, 41, 21-35.
4. Nadinloyi, K. B., Sadeghi, H., Garamaleki, N. S., Rostami, H., & Hatami, G. (2013). Efficacy of Cognitive Therapy in the Treatment of Test Anxiety. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84(0), 303-307.
5. Porseman-com.cnd.ampproject.org
6. Vereecken, C., Rovner, A., & Maes, L. (2010). Associations of parenting styles, parental feeding practices and child characteristics with young children's fruit and vegetable consumption. *Appetite*, 55(3), 589-596.

۳. همچنین، والدین شیوه سهل‌گیر که توجه کمتر از حد به فرزندان خود دارند، از آنان انتظارات کمی دارند و غالباً استقلال و آزادی زیادی به فرزندان می‌دهند، ولی معمولاً اهداف و انتظارات روشنی برای فرزندان ترسیم نمی‌کنند و به دلیل کنترل و نظارت پایینی که بر رفتار و اعمال آن‌ها دارند، شرایط را برای کاهش پیشرفت تحصیلی فرزندان، به‌طور ناخواسته، فراهم می‌کنند. از طرف دیگر، این والدین از تنبیه و سرزنش فرزندان خود اجتناب می‌کنند و تنها توجه کمتری نسبت به آن‌ها دارند. این بی‌توجهی در روابط عاطفی آنان با فرزندان آن‌ها تخریب کمتری دارد.

نبود ثبات در نحوه برخورد با فرزند، هسته اصلی سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه است. تعارضات والدین و نظارت کمتر بر فرزندان مضطرب با افسردگی و واکنش‌های روان‌تنی فرزندان ارتباط دارد. والدین سهل‌گیر با نداشتن ثبات در برخورد با فرزندان، نگرش منفی و سوگیری‌هایی را سبب می‌شوند. افراد با سوگیری‌های منفی در موقعیت‌های اجتماعی اضطراب زیادی را تجربه می‌کنند.

والدینی که شیوه فرزندپروری سهل‌گیرانه دارند، معمولاً دستورهای متناقضی را اعمال می‌کنند و هیچ‌گونه کنترلی بر کودکان خود ندارند. در مواردی که والدین و خانواده برای زمان امتحانات کودک و حفظ آرامش در خانه و پرهیز از سر و صدا و رفت و آمد اهمیت قائل نمی‌شوند، دانش‌آموز احساس تنهایی و بی‌پشتوانگی می‌کند و مضطرب می‌شود.

**آدلر** معتقد است، فرزندان والدینی که کودکان



**والدینی که شیوه فرزندپروری سهل‌گیرانه دارند، معمولاً دستورهای متناقضی را اعمال می‌کنند و هیچ‌گونه کنترلی روی کودکان خود ندارند. دانش‌آموز این خانواده احساس تنهایی و بی‌پشتوانگی می‌کند و مضطرب می‌شوند**