

# سازگاری دانش آموزان

## با مدرسه

(ویژه والدین، معلمان و مربیان)

مؤلفان:

حسین عابدی پریجا

الهه صادقی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۸

سرشناسه	: عابدی‌پریجا، حسین، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: سازگاری دانش‌آموزان با مدرسه ویژه والدین، معلمان و مربیان/مؤلفان حسین عابدی‌پریجا، الهه صادقی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۵۸-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: سازگاری
موضوع	: Adjustment (Psychology)
موضوع	: انطباق‌پذیری
موضوع	: Adaptability (Psychology)
موضوع	: شاگردان -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	: Students -- Life skills guides
شناسه افزوده	: صادقی، الهه، ۱۳۶۸ -
رده بندی کنگره	: BF۳۳۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۳۴

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

---

سازگاری دانش آموزان با مدرسه

(ویژه والدین، معلمان و مربیان)

---

مولفان: حسین عابدی پریجا- الهه صادقی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: فاطمه حامدی

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۵۸-۸

---

قیمت ۳۵۰۰۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

تومان



---

## فهرست مطالب

---

مقدمه.....

### فصل اول: سازگاری (علل موثر، انواع و نظریه ها)

- سازگاری..... ۱۱
- چه عواملی بر سازگاری تاثیر دارند؟..... ۱۴
- ویژگی های افراد سازگار..... ۱۷
- انواع سازگاری..... ۱۸
- سازگاری آموزشی و تحصیلی..... ۱۸
- علل ناسازگاری آموزشی..... ۲۱
- سازگاری و احساس تعلق به مدرسه..... ۲۵
- عوامل موثر بر احساس تعلق به مدرسه..... ۲۷
- سازگاری عاطفی (هیجانی)..... ۲۹
- رشد عاطفی و هیجانی..... ۳۱
- سازگاری بین فردی و اجتماعی..... ۳۲
- سازگاری خانوادگی..... ۳۵
- نظریه های سازگاری..... ۳۶

### فصل دوم: مهارت های اجتماعی و سازگاری با مدرسه

- مهارت های اجتماعی..... ۴۱
- مهارت های اجتماعی و هوش هیجانی..... ۴۵
- آموزش و بالا بردن مهارت های اجتماعی..... ۴۶
- حمایت اجتماعی..... ۴۹
- حمایت اجتماعی به عنوان تسهیل کننده سازگاری..... ۵۰
- مهارت های حل مسئله و سازگاری دانش آموزان..... ۵۱



### فصل سوم: اعتماد بنفس و سازگاری

- ۵۹..... اعتماد بنفس و نقش آن در سازگاری با مدرسه
- ۶۰..... مفهوم اعتماد بنفس چیست؟
- ۶۱..... اعتماد بنفس بالا و پایین
- ۶۱..... اهمیت اعتماد بنفس در دوران کودکی نوجوانی
- ۶۲..... فواید اعتماد بنفس در دانش آموزان
- ۶۲..... شرایط و علل پدید آیی اعتماد بنفس
- ۶۳..... عوامل موثر بر اعتماد بنفس
- ۶۴..... ابعاد اعتماد بنفس
- ۶۵..... روش های افزایش اعتماد بنفس
- ۷۱..... دیدگاههای روانشناختی در مورد اعتماد بنفس

### فصل چهارم: فرزند پروری و سازگاری

- ۷۹..... شیوه های فرزندپروری والدین
- تاثیر سبک های فرزندپروری بر کودکان و نوجوانان
- ۸۳.....
- ۸۵..... ویژگیهای والدین در فرزند پروری
- ۸۶..... ابعاد فرزند پروری
- ۸۷..... تأثیر خانواده و روابط والدین بر رفتار، شخصت و سازگاری فرزندان
- ۸۸..... تأثیر استرس والدین بر رفتار فرزندان
- ۹۰..... استرس فرزند پروری در مادران دارای کودک و نوجوان ناسازگار

### فصل پنجم: مشکلات هیجانی-رفتاری و سازگاری

- ۹۱..... مشکلات هیجانی-رفتاری دانش آموزان و سازگاری با مدرسه
- ۹۲..... مشکلات درونی سازی شده و برونی سازی شده
- ۹۶..... تاثیر پرخاشگری در گژسازگاری با مدرسه
- ۹۸..... نقش اهمالکاری در گژسازگاری
- ۱۰۴..... سازگاری و گرایش به رفتارهای پرخطر





### فصل ششم: دلبستگی، رشد عاطفی-اجتماعی و سازگاری

۱۱۳	..... نقش دلبستگی در سازگاری با مدرسه
۱۲۰	..... دلبستگی اضطرابی و شدت هیجانات نامطلوب در دانش آموزان
۱۲۳	..... رشد عاطفی - اجتماعی و سازگاری با مدرسه
۱۳۱	..... نقش خانواده و مدرسه در رشد عاطفی و اجتماعی
۱۳۴	..... پرورش و تحول رشد عاطفی و اجتماعی

### فصل هفتم: فضای مجازی (اینترنت)، بازی های رایانه ای و سازگاری

۱۳۵	..... نقش فضای مجازی در سازگاری با مدرسه
۱۳۷	..... نداشتن الگوی مناسب برای استفاده از فضای مجازی
۱۳۸	..... مشکلات بین فردی و استفاده مشکل آفرین از اینترنت
۱۳۸	..... تاثیر آسیب‌های مرتبط با اینترنت و شبکه های مجازی
۱۴۰	..... راهکار های پیشنهادی برای کاهش آسیب ها در فضای مجازی
۱۴۱	..... لزوم کنترل استفاده از فضای مجازی
۱۴۲	..... تاثیر بازی های رایانه ای بر سازگاری و پیامدهای آن

### فصل هشتم: سازگاری و وضعیت تحصیلی دانش آموزان

۱۴۵	..... نقش عملکرد تحصیلی در میزان سازگاری
۱۴۶	..... ضرورت موفقیت تحصیلی
۱۴۷	..... عوامل تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی
۱۵۰	..... انگیزش پیشرفت تحصیلی
۱۵۳	..... ویژگی های دانش آموزان دارای انگیزش پیشرفت
۱۵۴	..... عوامل اثرگذار بر انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان
	..... راهکارهای ایجاد انگیزه و سازگاری در دانش آموزان(نکاتی برای معلمان)

۱۵۸

### فصل نهم: سلامت روانی و سازگاری

۱۶۱	..... مدیریت روابط اجتماعی و سلامت فردی
۱۶۳	..... بالا بردن سلامت روانی و سازگاری



۱۶۷	اجزای ترکیب کننده سلامت روانی
۱۶۹	شیوه‌های بهبود بخشیدن به سلامت روانی و سازگاری در دانش آموزان

### فصل دهم: سازگاری در شرایط ویژه

۱۷۳	سازگاری با فقدان یا فشار
۱۷۵	مشکلات دانش آموزان در سازگاری با فقدان ها
۱۷۶	مرگ والدین
۱۷۶	مرگ خواهر و برادر
۱۷۷	مرگ سایر افراد مهم در زندگی
۱۷۸	نقش معلمان در سازگاری دانش آموزان با شرایط ویژه
	دانش آموزان با آسیب طلاق و نقش کلیدی معلم جهت سازگاری آنان
	۱۸۰
۱۸۱	سازگاری با دانش آموزان در حال رشد و تغییر

---

## مقدمه

---

میزان و روند ناسازگاری دانش آموزان در همه دوره های تحصیلی (ابتدایی تا متوسطه) یکی از چالش ها و مشکلات اکثر خانواده ها، معلمان و مربیان به حساب می آید که در طول دوران تحصیل با آن روبرو می شوند، اما در این بین، تعدادی از دانش آموزان در دوره های تحصیلی مختلف سازگاری بیشتری از خود نشان می دهند و در واقع این دوره بحرانی رشدی را به صورت آرام تر و یا به عبارتی با سازگاری بهتری طی می کنند.

غالباً نیز دیده می شود که این گروه از دانش آموزان بدون حاشیه هستند و در تحصیل و درس خود مثبت و موفق عمل می کنند و در بین همکلاسی ها و در سطح مدرسه نیز جایگاه اجتماعی بهتری دارند که این مساله به نوبه خود مهر تاییدی بر سازگاری آنان می زند و به درجه سازگاری آنان اضافه می کند. کودکان و نوجوانان دوره هایی از مراحل رشدی را طی می کنند که تغییرات بسیار سریع در حوزه های زیستی- بدنی، رفتاری، شناختی و عاطفی-هیجانی از ویژگی های مهم آن به حساب می آید که روند این تغییرات دوره رشدی برای آنان به طور ناخواسته، استرس های بسیار زیادی را برایشان به وجود می آورد.

باید گفت که ناسازگاری کودک و نوجوان نیز فی نفسه باعث می شود که فاصله ارتباطی و اجتماعی آنها با سایر دانش آموزان، دوستان و محیط مدرسه بیشتر شود و به نوعی در انزوا فرو رود که این موضوع می تواند برای او به عنوان زنگ خطر و هشدار جدی جهت ورود و گرایش به ارتباطات ناسالم، مشکلات بین فردی مثل طرد همسالان، سطوح پایین تری از موفقیت، افت و شکست تحصیلی، ترک تحصیل، بزهکاری، سو مصرف مواد، اختلالات هیجانی - رفتاری، درک خود مثبت پایین تر و سایر مشکلات اجتماعی شود. سوال اینجا پیش می آید که چرا برخی از کودکان و نوجوانان در محیط مدرسه سازگارند و برخی ناسازگار؟ اینکه چه کاری می توان برای این دسته از دانش آموزان ناسازگار انجام داد؟ علل ناسازگاری ها چیست؟ و چه مسایلی باعث شده اند که دانش آموزان در محیط مدرسه و آموزش فریاد ناسازگاری به سر دهند؟ و ...

گاهها ملاحظه می شود که دانش آموزان کودک و نوجوان از وجود برخی دردها و شکایات مختلف در بدن خود از قبیل دل درد، سردرد و ... ناراحت هستند، به طور کلی این حالت طبیعی است و ممکن است برای هر فردی پیش بیاید، اما اگر این مشکلات با در دفعات زیادی تکرار شود، ممکن است نشان دهنده وضعیت بد آنان در مدرسه باشد. این گروه از دانش آموزان هر روز با احساس بیزای و خیلی بدی از مدرسه بیدار شده و تمایلی به مدرسه رفتن ندارند، در واقع آنان

بودن در محیط مدرسه و یادگیری را دوست ندارند. مشکل آنان، مشکل درسی و یادگیری نیست، بلکه ماهیت مسئله آنان چیز دیگری است؛ در واقع این گروه از دانش آموزان به دلایل عاطفی-هیجانی، و در عبارت کلی تر، به دلیل روانشناختی در سازگاری با مدرسه و یا احتمالاً در یادگیری دچار مشکل هستند.

با توجه به رو به گسترش بودن مشکلات روانی - رفتاری در بین گروه سنی دانش آموزان در سطح دبستان تا دبیرستان از یک سو و همچنین پیامدهای مختلف اینگونه مشکلات که حوزه های تحصیلی - آموزشی، اجتماعی-ارتباطی و روانشناختی را در بر می گیرد، اگر مشکلات به موقع شناسایی نشوند و مداخله مناسب در زمان مشخص صورت نگیرد، کودکان و نوجوانان با مشکلات جدی و جبران ناپذیری مواجه خواهند شد. بنابراین حتماً ضروری است نسبت به شناسایی و پیشگیری از مشکلات مطرح شده در فضای خانواده و همچنین در محیط آموزشی و مدرسه اقدام جدی صورت گیرد. این کتاب به منظور کمک به والدین، معلمان و مربیان مدارس جهت شناسایی مشکلات رفتاری ناسازگارانه دانش آموزان تهیه شده است. توجه داشته باشید که آنچه در استفاده از این کتاب نقش مهمی دارد، پرهیز از هرگونه برچسب زدن خاص به کودکان و نوجوانان است.

هدف اصلی از تألیف کتاب حاضر نیز تسهیل فرایند شناسایی دانش آموزان با مشکلات ناسازگاری است؛ چون والدین و هم معلمان و مربیان در محیط آموزشی در بازه زمانی طولانی مدت با دانش آموزان سروکار دارند و تغییرات رفتاری در آنان را به راحتی می توانند رصد کنند؛ به موقع نیز خواهند توانست از ایجاد چالش ها و مشکلات جدید تری جلوگیری نمایند و یا آنان را به منابع متخصص ارجاع دهند. در این کتاب تلاش شده است که بر همه عوامل اثر گذار بر ناسازگاری ها در ابعاد مختلف به صورت ریشه ای (عوامل اثر گذار مستقیم و غیرمستقیم) پرداخته شود و در همچنین در فصل پایانی نیز به موارد مربوط به سازگاری دانش آموزان در شرایط خاص و ویژه پرداخته شده است که می تواند برای والدین و معلمان راهگشا باشد تا با تربیت و آموزش همه جانبه به کودکان و نوجوانان، نیازهای بنیادین روانشناختی آنان رفع شود و در مسیر کمال و شکوفایی قرار بگیرند.

این کتاب محصول تجارب علمی و پژوهشی نویسندگان در طول چند سال کار با کودکان، نوجوانان و خانواده های آنان در محیط های آموزشی است که دارای مشکلات در حوزه سازگاری بوده اند، تجارب نشان می دهد که گرچه آموزش برخی مهارتها به این دسته از خانواده ها و دانش آموزان دشوار پیچیده است، اما آموزش های لازم در این خصوص و رشد مهارتهای آنان امری بسیار مفید است، به همین دلیل در طول کار حجم مطالب آموزشی تدریجاً به اندازه ای افزایش یافت که انتشار آن در قالب یک کتاب مناسب بنظر می رسید. باید گفت که اگر احساسات و

رفتارهای کودک یا نوجوان شما مانع از موفقیت و عملکرد تحصیلی موثر او در محیط خانه، مدرسه و آموزشی و یا سایر موقعیت‌های اجتماعی و ارتباطی شده است، به کتاب مناسبی رجوع کرده‌اید.