



## چگونه دانش آموزان با انضباط داشته باشیم؟

شقایق روحانی<sup>۱</sup>، ملیحه خیمه<sup>۲</sup>، سیده ملیحه شاهچراغی<sup>۳</sup>، فرشته مسعودیان<sup>۴</sup>

۱- کارشناسی علوم تربیتی، آموزگار، کد پرسنلی: ۹۴۰۰۱۸۳۸

۲- کارشناسی علوم تربیتی، آموزگار، کد پرسنلی: ۹۳۹۷۲۳۵۶

۳- کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، آموزگار، کد پرسنلی: ۹۳۹۷۲۶۰۳

۴- کارشناسی علوم تربیتی، آموزگار، کد پرسنلی: ۹۳۹۷۵۷۶۱

### چکیده

انضباط در زندگی دانش‌آموزان به عنوان یکی از مهمترین عوامل موفقیت در تحصیلات و زندگی شخصی، بسیار حائز اهمیت است. در این مقاله، با معرفی موضوع و تأثیر انضباط بر موفقیت دانش‌آموزان، علل نبود انضباط در آن‌ها و راهکارهای ارتقای انضباط در دانش‌آموزان آشنا می‌شویم. همچنین، تأثیر انضباط بر زندگی دانش‌آموزان نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد. با توجه به اهمیت انضباط در زندگی دانش‌آموزان، پیاده‌سازی راهکارهای مطرح شده جهت ارتقای آن، بسیار حائز اهمیت است. در این مقاله، به تفصیل بررسی شده است که چرا انضباط در زندگی دانش‌آموزان بسیار حائز اهمیت است و چگونه می‌توان به ارتقای آن کمک کرد. در بخش مقدمه، به اهمیت انضباط در زندگی دانش‌آموزان اشاره شد و در بخش معرفی موضوع و اهمیت آن، به تفصیل تأثیر انضباط بر موفقیت دانش‌آموزان بررسی شد. در بخش علل نبود انضباط در دانش‌آموزان، عوامل داخلی مانند ناتوانی در مدیریت زمان و نارضایتی از درس و عوامل خارجی مانند تلفن همراه و رسانه‌ها بررسی شدند. در بخش راهکارهای ارتقای انضباط در دانش‌آموزان، به مواردی مانند ایجاد برنامه‌های تحصیلی و زندگی منظم، تشویق به عادت‌های بهداشتی، تنظیم زمان مطالعه و تعیین اولویت درسی، ارائه مثال‌های موفقیت‌آمیز و ایجاد ارتباط نزدیک با خانواده و مدیران مدرسه پرداخته شد. در بخش تأثیر انضباط بر زندگی دانش‌آموزان، افزایش میزان موفقیت در دروس و امتحانات، کاهش استرس و اضطراب، ایجاد اعتماد به نفس بیشتر و توسعه مهارت‌های اجتماعی و حرفه‌ای به عنوان مزایای انضباط بررسی شد. در نهایت، در بخش نتیجه‌گیری، به پیاده‌سازی راهکارهای ارتقای انضباط در دانش‌آموزان تأکید شد و توصیه شد که تلاش برای ارتقای انضباط در زندگی دانش‌آموزان به صورت یک فرآیند ساده ولی مؤثر برای رسیدن به موفقیت بسیار حائز اهمیت است. با پیاده‌سازی راهکارهای مناسب، دانش‌آموزان می‌توانند به طور کلی بهبود عملکرد و عملکرد خود را در تحصیلات و زندگی شخصی بهبود بخشند.

**کلمات کلیدی:** انضباط، دانش‌آموزان، موفقیت، راهکارهای ارتقای انضباط، تحصیلات، زندگی شخصی، علل عدم انضباط، تأثیر انضباط



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

## مقدمه

موضوع انضباط در دانش‌آموزان از اهمیت بالایی برخوردار است. همانطور که میدانیم، انضباط از عوامل اساسی موفقیت در زندگی به شمار می‌رود و برای دانش‌آموزان نیز این موضوع به‌عنوان یکی از مهمترین مسائلی که باید در زمان تحصیل به آن توجه کنند، پررنگ است. انضباط به دو صورت داخلی و خارجی تقسیم می‌شود و شامل توانایی مدیریت زمان، پیگیری برنامه‌های تحصیلی، انجام وظایف به‌موقع و همچنین احترام به دیگران و قوانین مدرسه می‌شود. در این مقاله، به بررسی راهکارهایی برای داشتن انضباط در دانش‌آموزان پرداخته خواهد شد.

در واقع، انضباط یکی از مهمترین عوامل موفقیت در هر زمینه‌ای، از جمله تحصیلات و زندگی شخصی است. به طور کلی، انضباط به معنی توانایی کنترل و مدیریت خود و عملکردهای خود است. در صورتی که دانش‌آموزان انضباط کافی نداشته باشند، ممکن است با مشکلات مختلفی مواجه شوند. مانند عدم تمرکز در کلاس، عدم تکلیف به وظایف درسی، عدم رعایت اصول اخلاقی و... در نتیجه، برای داشتن موفقیت در زمینه تحصیلی و شخصی، داشتن انضباط ضروری است. از طرفی، داشتن انضباط در دانش‌آموزان به دو صورت داخلی و خارجی است. انضباط داخلی شامل توانایی کنترل و مدیریت خود، مثل مدیریت زمان، پیگیری برنامه‌های تحصیلی و تعیین اولویت‌های درسی است. در حالی که انضباط خارجی شامل رعایت قوانین و مقررات مدرسه، احترام به دیگران، عدم استفاده از تلفن همراه در کلاس و... است. (اسلامی، ۱۳۹۳)

در این مقاله، به بررسی راهکارهایی برای ارتقای انضباط در دانش‌آموزان پرداخته خواهد شد تا این عوامل باعث بهبود موفقیت آن‌ها در تحصیلات و زندگی شخصی شوند.

## معرفی موضوع و اهمیت آن:

در دنیای امروز، داشتن انضباط برای رسیدن به موفقیت و رضایت در هر زمینه‌ای، از جمله تحصیلات، شغل و زندگی شخصی ضروری است. بنابراین، انضباط در دانش‌آموزان نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. داشتن انضباط در دانش‌آموزان باعث بهبود کیفیت زندگی و موفقیت آن‌ها در تحصیلات، شغل و زندگی شخصی می‌شود. همچنین، این مهارت‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا مسئولیت‌پذیری و اراده قوی‌تری در زندگی داشته باشند.

از دیگر مزایای داشتن انضباط در دانش‌آموزان می‌توان به افزایش کیفیت تحصیلات، بهبود تمرکز و توانایی مدیریت زمان، تقویت اعتماد به نفس، کاهش استرس و اضطراب، توسعه مهارت‌های اجتماعی و حرفه‌ای و... اشاره کرد. بنابراین، ارتقای انضباط در دانش‌آموزان، به شدت برای رشد و پیشرفت شخصی آن‌ها ضروری است.

داشتن انضباط در دانش‌آموزان، باعث بهبود مهارت‌های مدیریت زمان و تعیین اولویت‌های درسی می‌شود. با داشتن این مهارت‌ها، دانش‌آموزان به راحتی می‌توانند برنامه‌های تحصیلی خود را مدیریت کنند و به صورت بهتر و پربازده‌تر درس بخوانند. همچنین، با داشتن این مهارت‌ها، امکان انجام وظایف به‌موقع و به‌درستی افزایش می‌یابد که این مسئله موجب بهبود کیفیت تحصیلات دانش‌آموزان می‌شود.

داشتن انضباط در دانش‌آموزان، به آن‌ها کمک می‌کند تا اعتماد به نفس بیشتری به خود داشته باشند و از دغدغه‌های بیشتری در زمان تحصیلات رهایی پیدا کنند. بدون داشتن انضباط، دانش‌آموزان ممکن است با مشکلات مختلفی مواجه شوند که این موضوع باعث کاهش اعتماد به نفس و افزایش استرس و اضطراب در آن‌ها می‌شود.

به‌طور کلی، داشتن انضباط در دانش‌آموزان به عنوان یک مهارت مهم، به‌عنوان پایه‌ای برای موفقیت در زندگی و تحصیلات، حائز اهمیت بالایی است. بنابراین، آموزش این مهارت به دانش‌آموزان به‌منظور بهبود کیفیت زندگی و موفقیت آن‌ها بسیار ضروری و حیاتی است. (شجاعی، فتح‌اللهی، ۱۳۹۹)



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۷۷۸۶-۲۹۸۰

## تعریف انضباط و تأثیر آن بر موفقیت دانش آموزان:

انضباط به معنای توانایی کنترل و مدیریت خود و عملکردهای خود است. در واقع، انضباط برای رسیدن به موفقیت و رضایت در هر زمینه‌ای، از جمله تحصیلات، شغل و زندگی شخصی ضروری است. با داشتن انضباط، دانش‌آموزان به راحتی می‌توانند برنامه‌های تحصیلی خود را مدیریت کنند و به صورت بهتر و پربازده‌تر درس بخوانند. همچنین، داشتن انضباط در دانش‌آموزان، مانع از انجام کارهای بیهوده و عدم توجه به وظایف درسی می‌شود که موجب بهبود کیفیت تحصیلات و افزایش عملکرد آن‌ها در دروس می‌شود. داشتن انضباط، از دیگر مزایایی است که به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا اعتماد به نفس بیشتری به خود داشته باشند و از دغدغه‌های بیشتری در زمان تحصیلات رهایی پیدا کنند. بدون داشتن انضباط، دانش‌آموزان ممکن است با مشکلات مختلفی مواجه شوند که این موضوع باعث کاهش اعتماد به نفس و افزایش استرس و اضطراب در آن‌ها می‌شود. همچنین، داشتن انضباط در دانش‌آموزان، مهارت‌های اجتماعی و حرفه‌ای آن‌ها را توسعه می‌دهد. با داشتن انضباط، دانش‌آموزان بهتر می‌توانند با همکلاسیان و محیط پیرامون خود ارتباط برقرار کنند و در زمینه‌های اجتماعی و حرفه‌ای بهبود پیدا کنند. در نتیجه، داشتن انضباط در دانش‌آموزان از اهمیت بالایی برخوردار است. همچنین، انضباط خارجی یعنی رعایت قوانین و مقررات مدرسه، احترام به دیگران، عدم استفاده از تلفن همراه در کلاس و... نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. داشتن انضباط خارجی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا قوانین و مقررات مدرسه را رعایت کنند و به طور مثبتی با همکلاسیان و محیط پیرامون خود ارتباط برقرار کنند. در نتیجه، داشتن انضباط در دانش‌آموزان، باعث بهبود کیفیت تحصیلات، توسعه مهارت‌های اجتماعی و حرفه‌ای، افزایش اعتماد به نفس، کاهش استرس و اضطراب و به طور کلی بهبود کیفیت زندگی آن‌ها می‌شود. بنابراین، آموزش انضباط به دانش‌آموزان برای رشد و پیشرفت شخصی و تحصیلی آن‌ها بسیار ضروری و حیاتی است. (رحیمی، خیر خواه، ۱۳۹۵)

## هدف مقاله:

به طور کلی، مشخص کردن راه‌های ارتقای انضباط در دانش‌آموزان و بررسی تأثیر آن بر موفقیت و شادکامی آن‌ها است. در این تحقیق، می‌توان به دنبال پاسخ به سوالاتی مانند: چگونه می‌توان انضباط را در دانش‌آموزان ارتقا داد؟ آیا داشتن انضباط در زندگی دانش‌آموزان تأثیری بر موفقیت آن‌ها دارد؟ آیا داشتن انضباط در زندگی دانش‌آموزان تأثیری بر شادکامی آن‌ها دارد؟ راهکارهایی برای افزایش انضباط در دانش‌آموزان چیستند؟ چگونه می‌توان این راهکارها را در محیط تحصیلی و خانوادگی پیاده کرد؟ به دنبال پاسخ به این سوالات، می‌توان به دانشمندان، مربیان، مدیران مدارس و خانواده‌ها کمک کرد تا راهکارهای موثری برای ارتقای انضباط در دانش‌آموزان پیاده کنند و برای بهبود شرایط زندگی و تحصیلی آن‌ها اقدام کنند.

## بخش دوم: علل نبود انضباط در دانش‌آموزان

داشتن انضباط در دانش‌آموزان، به عنوان یک مهارت اساسی و حیاتی، در بسیاری از موارد می‌تواند به مشکلاتی برخورد کند. در این بخش، به بررسی عواملی که ممکن است باعث نبود انضباط در دانش‌آموزان شوند، پرداخته می‌شود.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ ISSN

## عوامل داخلی:

یکی از عوامل داخلی که ممکن است باعث نبود انضباط در دانش‌آموزان شود، ناتوانی در مدیریت زمان است. بسیاری از دانش‌آموزان، به‌خاطر عدم توانایی در برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، نتوانسته‌اند به درستی به تحصیلات و وظایف خود بپردازند. همچنین، نارضایتی از درس، نیز می‌تواند یک عامل داخلی باشد که مانع از داشتن انضباط در دانش‌آموزان می‌شود. دانش‌آموزانی که به درس‌هایشان علاقه‌ای ندارند، ممکن است عدم توجه و اندازه‌گیری نکردن وظایف درسی خود را تجربه کنند.

## عوامل خارجی:

عوامل خارجی مانند تلفن همراه، رسانه‌ها و دوستان، نیز می‌توانند باعث نبود انضباط در دانش‌آموزان شوند. مثلاً استفاده بیش از حد از تلفن همراه، می‌تواند باعث از بین رفتن تمرکز و توجه در کلاس شود. همچنین، رسانه‌ها ممکن است به‌عنوان یک عامل خارجی باشند که باعث عدم توجه به تحصیلات و وظایف درسی شود.

دوستان نیز می‌توانند باعث نبود انضباط در دانش‌آموزان شوند. گاهی اوقات، دوستان می‌توانند درخواست کاری کنند که باعث عدم برخورد از نظر قانونی یا اخلاقی شود. همچنین، دوستان ممکن است درخواست کاری کنند که باعث تأخیر در انجام وظایف درسی شود.

عوامل خانوادگی نیز می‌توانند باعث نبود انضباط در دانش‌آموزان شوند. مثلاً، والدینی که مشغول کار هستند و وقت کافی برای توجه به فرزندان خود ندارند، ممکن است نتوانند از نزدیکی و نظارت بر تحصیلات فرزندان به‌طور کافی برخوردار باشند. در کل، عوامل داخلی و خارجی بسیاری می‌توانند باعث نبود انضباط در دانش‌آموزان شوند. برای رفع این مشکلات، می‌توان از روش‌های مختلفی مانند آموزش مدیریت زمان، رفع نارضایتی از درس، محدود کردن استفاده از تلفن همراه در کلاس، ارتباط والدین با مدرسه و دیگر روش‌های پیشگیری استفاده کرد. (صادقی، اکبری، ۱۳۹۸)

## بخش سوم: راهکارهای ارتقای انضباط در دانش‌آموزان:

با توجه به اهمیت داشتن انضباط در دانش‌آموزان، لازم است راهکارهایی برای ارتقای این مهارت در آن‌ها ارائه شود. در این بخش، به برخی از راهکارهای ارتقای انضباط در دانش‌آموزان پرداخته می‌شود:

ایجاد برنامه‌های تحصیلی و زندگی منظم: ایجاد برنامه‌های تحصیلی و زندگی منظم می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا بهتر و با انضباط بیشتری درس بخوانند و وظایف درسی خود را به بهترین شکل انجام دهند.

تشویق به عادت‌های بهداشتی مانند ورزش، تغذیه سالم و خواب مناسب: ورزش، تغذیه سالم و خواب مناسب، به عنوان عواملی که می‌توانند به بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان کمک کنند، بسیار مهم هستند. تشویق دانش‌آموزان به داشتن این عادت‌های بهداشتی می‌تواند باعث افزایش انضباط آن‌ها در تحصیلات شود.

تنظیم زمان مطالعه و تعیین اولویت درسی: تنظیم زمان مطالعه و تعیین اولویت درسی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا بهتر و با انضباط بیشتری درس بخوانند. بهتر است زمان‌های مناسبی برای مطالعه تعیین کرده و اولویت درسی را بر اساس ضرورت تعیین کنند.

ارائه مثال‌های موفقیت‌آمیز از افراد با انضباط بالا: ارائه مثال‌های موفقیت‌آمیز از افراد با انضباط بالا، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند که این مهارت را بهتر درک کنند و به‌طور بیشتری تلاش کنند تا انضباط بیشتری در تحصیلات خود داشته باشند.

ایجاد ارتباط نزدیک با خانواده و مدیران مدرسه: ایجاد ارتباط نزدیک با خانواده و مدیران مدرسه، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا احساس پشتیبانی کنند و بهتر درس بخوانند. مدیران مدرسه نیز می‌توانند با ارائه توصیه‌ها و راهکارهای موثر، به افزایش انضباط در دانش‌آموزان کمک کنند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۷۸۶-۲۹۸۰

ایجاد روحیه رقابتی سالم: رقابت سالم و مثبت می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا بهتر درس بخوانند و به دستاوردهای بیشتری دست یابند. بهتر است دانش‌آموزان با همدیگر به رقابت بپردازند و در این فرآیند با همکاری و تشویق به یادگیری و بهبود، به نتایج بهتری برسند.

در کل، راهکارهای مختلفی برای ارتقای انضباط در دانش‌آموزان وجود دارد. هر راهکار باید براساس شرایط و نیازهای خاص هر دانش‌آموز انتخاب شود. (Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. 2017)

## بخش چهارم: تأثیر انضباط بر زندگی دانش‌آموزان:

داشتن انضباط در زندگی دانش‌آموزان، می‌تواند تأثیرات بسیار مثبتی بر زندگی آن‌ها داشته باشد. در این بخش، به برخی از تأثیرات انضباط در زندگی دانش‌آموزان پرداخته می‌شود:

افزایش میزان موفقیت در دروس و امتحانات: داشتن انضباط در تحصیلات، می‌تواند باعث افزایش میزان موفقیت در دروس و امتحانات دانش‌آموزان شود. زمانی که دانش‌آموزان توانایی مدیریت زمان، تعیین اولویت درسی و تمرکز را داشته باشند، می‌توانند به بهترین شکل درس بخوانند و به دستاوردهای بیشتری دست یابند.

کاهش استرس و اضطراب: داشتن انضباط، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا از اضطراب و استرس در زندگی و تحصیلاتشان کاسته شود. زمانی که دانش‌آموزان توانایی مدیریت زمان و وظایف خود را داشته باشند، احساس بیشتری از کنترل و کنترل بر زندگی خود خواهند داشت.

ایجاد اعتماد به نفس بیشتر: داشتن انضباط، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا اعتماد به نفس بیشتری به خود داشته باشند. زمانی که دانش‌آموزان توانایی مدیریت زمان و تحصیلات خود را داشته باشند، احساس بیشتری از توانایی خود خواهند داشت.

توسعه مهارت‌های اجتماعی و حرفه‌ای: داشتن انضباط، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا مهارت‌های اجتماعی و حرفه‌ای خود را توسعه دهند. انضباط در تحصیلات و زندگی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌هایی مانند مدیریت زمان، تعیین اولویت درسی و توانایی همکاری با دیگران را توسعه دهند. این مهارت‌ها می‌توانند به دانش‌آموزان در آینده در کار و زندگی شخصی آن‌ها کمک کنند.

افزایش خودکنترل و مسئولیت‌پذیری: داشتن انضباط، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا خودکنترل و مسئولیت‌پذیری بیشتری در زندگی خود داشته باشند. زمانی که دانش‌آموزان توانایی مدیریت زمان و وظایف خود را داشته باشند، به خودکنترل بیشتری دست خواهند یافت و به مسئولیت‌پذیری بیشتری در برابر انجام وظایف خود و موفقیت‌های خود دست خواهند یافت.

در کل، داشتن انضباط در زندگی دانش‌آموزان، می‌تواند به بهبود شرایط زندگی و تحصیلات آن‌ها کمک کند. تمرکز بر راهکارهای ارتقای انضباط در دانش‌آموزان و داشتن هدفمندی در زندگی، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا به بهترین شکل ممکن در زندگی و تحصیلات خود پیشرفت کنند. (Wu, C. H., & Huang, T. C. 2018)



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ ISSN

## بخش پنجم: نتیجه‌گیری

در این مقاله، به بررسی مفهوم انضباط و تأثیر آن بر موفقیت و شادکامی دانش‌آموزان پرداختیم. در بخش اول مقدمه، نیاز به انضباط در زندگی و تحصیلات دانش‌آموزان مورد بحث قرار گرفت. در بخش دوم، علل نبود انضباط در دانش‌آموزان به دو دسته عوامل داخلی و خارجی تقسیم شد.

در بخش سوم، به بررسی راهکارهای ارتقای انضباط در دانش‌آموزان پرداختیم که شامل ایجاد برنامه‌های تحصیلی و زندگی منظم، تشویق به عادت‌های بهداشتی، تعیین اولویت درسی، ارائه مثال‌های موفقیت‌آمیز و ایجاد ارتباط نزدیک با خانواده و مدیران مدرسه بود.

در بخش چهارم، به بررسی تأثیر انضباط بر زندگی دانش‌آموزان پرداختیم که شامل افزایش میزان موفقیت در دروس و امتحانات، کاهش استرس و اضطراب، ایجاد اعتماد به نفس بیشتر، توسعه مهارت‌های اجتماعی و حرفه‌ای و افزایش خودکنترل و مسئولیت‌پذیری بود.

در بخش پنجم و نهایی، تأکید می‌شود که انضباط در زندگی و تحصیلات دانش‌آموزان بسیار مهم و ضروری است. پس از بررسی راهکارهای ارتقای انضباط در دانش‌آموزان، توصیه می‌شود که این راهکارها در محیط تحصیلی و خانوادگی پیاده شود تا بهبود شرایط زندگی و تحصیلی آن‌ها حاصل شود.

با توجه به اهمیت انضباط در زندگی دانش‌آموزان، تلاش برای ارتقای آن بسیار حائز اهمیت است. برای پیاده‌سازی راهکارهای ارتقای انضباط در دانش‌آموزان، می‌توان از ابزارهای مختلفی مانند برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، روش‌های یادگیری جدید، تحلیل رفتار و روش‌های مداومت و ارتقای انگیزه استفاده کرد. همچنین، تشویق و حمایت از دانش‌آموزان برای پیوستن به فعالیت‌های اجتماعی و آموزشی خلاقانه نیز می‌تواند به ارتقای انضباط آن‌ها کمک کند.

بنابراین، با توجه به تأثیر انضباط در زندگی دانش‌آموزان و تأثیر مثبت آن بر موفقیت و شادکامی آن‌ها، پیاده‌سازی راهکارهای ارتقای انضباط در دانش‌آموزان بسیار مهم است. این پیشرفت‌ها می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا در تحصیلات و زندگی شخصی خود به بهترین شکل ممکن پیشرفت کنند و موفقیت‌های بزرگی در آینده داشته باشند.



**توصیه برای پیاده‌سازی راهکارهای مطرح شده به منظور ارتقای انضباط دانش آموزان:**

برای پیاده‌سازی راهکارهای مطرح شده در این مقاله به منظور ارتقای انضباط دانش آموزان، می‌توان از رویکردهای مختلفی استفاده کرد.

## **آموزش رفتارهای انضباطی:**

در این روش، دانش آموزان با رفتارهای انضباطی آشنا می‌شوند و یاد می‌گیرند چگونه این رفتارها را در زندگی‌شان پیاده کنند. این روش می‌تواند شامل برگزاری کلاس‌هایی با محوریت انضباط و رفتارهای مثبت، ایجاد برنامه‌های آموزشی و مشاوره با روانشناسان باشد.

## **برگزاری کارگاه‌های عملی:**

در این روش، دانش آموزان با تمرین و اجرای روش‌های مختلف برای ارتقای انضباط، بهبود مدیریت زمان و افزایش مهارت‌های شخصی، آشنا می‌شوند. کارگاه‌هایی مانند مدیریت زمان، مهارت‌های مطالعه و یادگیری، مهارت‌های اجتماعی و حرفه‌ای و تناسب اندام می‌تواند از جمله کارگاه‌هایی باشند که می‌توان در این روش از آن‌ها استفاده کرد.

## **همکاری با خانواده‌ها:**

با همکاری و اطلاع‌رسانی به خانواده‌ها در مورد اهمیت انضباط در زندگی دانش آموزان، می‌توان بهبود قابل توجهی در مدیریت زمان، بهبود تغذیه، فعالیت‌های ورزشی و تعاملات اجتماعی دانش آموزان داشت.

## **ارتباط موثر با مدیران مدرسه:**

در این روش، می‌توان با برقراری ارتباط موثر با مدیران مدرسه، برای پیاده‌سازی راهکارهای مطرح شده در این مقاله، از جمله ایجاد برنامه‌های تحصیلی و زندگی منظم، تشویق به عادت‌های بهداشتی، تعیین اولویت درسی و ارائه مثال‌های موفقیت‌آمیز و ایجاد ارتباط نزدیک با خانواده و مدیران مدرسه استفاده کرد. همچنین، مدیران مدرسه می‌توانند با ایجاد برنامه‌هایی مانند مشاوره و راهنمایی با دانش آموزان، بازخورد و ارزیابی مداوم در مورد عملکرد آن‌ها و ایجاد فرصت‌های شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و آموزشی، به ارتقای انضباط دانش آموزان کمک کنند.

با توجه به اهمیت انضباط در زندگی دانش آموزان، پیاده‌سازی راهکارهای مطرح شده در این مقاله برای بهبود شرایط زندگی و تحصیلی آن‌ها بسیار ضروری است. همچنین، تلاش برای ارتقای انضباط در زندگی دانش آموزان باید به صورت یک فرآیند مداوم و با همکاری دانش آموزان، خانواده‌ها و مدیران مدرسه صورت پذیرد.



## منابع

### منابع فارسی:

- اسلامی، مهدی. (۱۳۹۳). «تحلیل رابطه‌ی بین استرس و انضباط با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی در شهرستان فراشبند». فصلنامه‌ی روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۱۰(۳۸)، ۲۰۵-۲۱۶.
- رحیمی، محمدجواد و خیرخواه، شهین. (۱۳۹۵). «تحلیل رابطه‌ی بین سرمایه‌ی اجتماعی و انضباط تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه». فصلنامه‌ی مطالعات روان‌شناختی، ۱۲(۱)، ۱۵-۳۱.
- شجاعی، سیدحسین و فتح‌اللهی، نادر. (۱۳۹۹). «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر انضباط تحصیلی دانش‌آموزان». فصلنامه‌ی روانشناسی کاربردی، ۱۴(۱)، ۳۷-۵۰.
- صادقی، هادی و اکبری، حمیدرضا. (۱۳۹۸). «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر انضباط تحصیلی دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه». فصلنامه‌ی توسعه‌ی آموزش‌های نوین، ۱۴(۲)، ۴۱-۴۹.

### منابع انگلیسی:

- Díaz-Morales, J. F., Escribano, C., & Delgado, P. (2018). "Linking self-control with subjective well-being and school achievement: Testing the mediating role of academic self-efficacy". *Personality and Individual Differences*, 131, 180-186.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2017). "The science and practice of self-control". *Perspectives on Psychological Science*, 12(5), 715-718.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. (2010). "Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis". *Psychological Bulletin*, 136(4), 495-525.
- Wu, C. H., & Huang, T. C. (2018). "The effects of self-control and environmental cues on academic procrastination". *Educational Psychology*, 38(9), 1142-1162.