

Research Article

Metasynthesis of Inhibitory Factors, Consequences, and Strategies for Enhancing Study Planning Skills in Adolescents

Mozhgan Fereydounnezhad ^{*1}, Nahid Sameti ², Zahra Ahmadi ³

1. Assistant Prof. Department of Psychology and Counseling, Farhangian University, Tehran, Iran

2. Assistant Prof. Department of Psychology and Counseling, Farhangian University, P.O. Box 14665-889, Tehran, Iran

3. MSc. Student, Department of Clinical Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Extended Abstract

This meta-synthesis study aimed to provide a comprehensive and integrative understanding of the factors inhibiting adolescents' inclination toward academic planning skills, the consequences of such weakness, and the strategies proposed for strengthening and developing these skills. Adolescence is a critical and vulnerable developmental period marked by profound biological, cognitive, emotional, and social changes, during which inadequate academic planning often emerges as a major challenge, contributing to academic failure, psychological distress, and maladaptive behaviors. Despite the abundance of studies addressing isolated aspects of this issue, a coherent synthesis of inhibitory factors, outcomes, and intervention strategies has been largely absent, prompting the present research. Methodologically, this study adopted a qualitative approach using meta-synthesis based on the seven-step framework proposed by Sandelowski and Barroso. A systematic search was conducted covering Persian and international databases, including SID, Magiran, Civilica, Elmnet, Google Scholar, PubMed, Scopus, PsycINFO, and ERIC, encompassing studies published between 2001 and 2023. After removing duplicates and applying predefined inclusion and exclusion criteria, 45 qualitative and mixed-method studies with extractable qualitative findings were selected for final analysis. The quality of included studies was rigorously appraised using the Critical Appraisal Skills Programme (CASP) checklist, and thematic analysis was performed through iterative coding, development of sub-themes, and abstraction of overarching themes. The findings revealed that adolescents' lack of inclination toward academic planning is a multifaceted phenomenon rooted in an interaction of individual, familial, educational, school-related, and socio-cultural factors. Individual-level inhibitors included poor time management, weak self-regulation, negative self-concept, low motivation, emotional dysregulation, maladaptive personality traits, unhealthy lifestyles, and undiagnosed learning difficulties. Familial factors involved ineffective parenting styles, unrealistic parental expectations, insufficient emotional and academic support, and socio-economic constraints. At the educational and school levels, ineffective teaching methods, rigid and outdated curricula, lack of student-centered counseling services, unfavorable physical learning environments, and systemic inconsistencies in curriculum implementation were identified. Socially, grade-oriented cultures and negative peer influences further intensified disengagement from academic planning. The consequences of inadequate academic planning were extensive and cumulative, encompassing academic underachievement, ineffective learning, emotional distress, academic burnout, procrastination, low self-esteem, behavioral irresponsibility, social withdrawal, family tension, and, in severe cases, school dropout and long-term limitations in life opportunities and adaptability. In response, the synthesized strategies emphasized a systemic and multi-level intervention framework, including instruction in life and academic skills, self-regulation, time management, and effective study methods; adoption of creative, experiential, and flexible teaching approaches; enrichment and continuous revision of curricula aligned with students' needs and future competencies; decentralization and school-based curriculum planning; expansion of psychological counseling and mental health services; integration of educational technologies; cultural and spiritual value-based education; and strengthening active family involvement. In conclusion, fostering adolescents' academic planning skills requires moving beyond fragmented interventions toward a holistic, coordinated paradigm that aligns educational policy, school practices, psychological support, and family engagement to promote academic self-regulation, resilience, and sustainable developmental success.

Keywords: Research Synthesis, Inhibitory Factors, Consequences, Improvement Strategies, Academic Planning Skills, Adolescents

***Corresponding Author:** Mozhgan Fereydounnezhad

Email: Dr.m_fereydounnezhad@yahoo.com

Research Article

Metasynthesis of Inhibitory Factors, Consequences, and Strategies for Enhancing Study Planning Skills in Adolescents

Mozhgan Fereydounnezhad ^{*1}, Nahid Sameti ², Zahra Ahmadi ³

1. Assistant Prof. Department of Psychology and Counseling, Farhangian University, Tehran, Iran

2. Assistant Prof. Department of Psychology and Counseling, Farhangian University, P.O. Box 14665-889, Tehran, Iran

3. MSc. Student, Department of Clinical Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran



Received: 29/11/2025

Accepted: 10/12/2025

Published: 15/12/2025

PP: 68-86

ISSN (Online): 3092-6629



Keywords:

Research Synthesis,
Inhibitory Factors,
Consequences,
Improvement Strategies,
Academic Planning Skills,
Adolescents

Journal Homepage:

<https://sanad.iau.ir/journal/nalm>

Abstract

Introduction: Curriculum planning plays a vital role in the academic success and mental health of adolescents. However, a lack of inclination towards this skill is a common educational challenge. This study aimed to systematically identify the contributing factors, consequences, and provide practical strategies to promote curriculum planning skills among adolescents.

Methodology: This qualitative study was conducted using the meta-synthesis method. A systematic search of domestic and international databases was performed to collect relevant articles up to 2023, which were then screened based on inclusion and exclusion criteria. Ultimately, the qualitative data from selected studies were analyzed and synthesized using thematic analysis.

Findings: The findings were categorized into three main themes. The underlying factors were identified across five dimensions: individual (e.g., poor self-regulation), familial (e.g., ineffective parenting styles), educational (e.g., irrelevant content), school-related, and social. The consequences included academic problems (e.g., performance decline), psychological-emotional issues (e.g., stress and burnout), as well as behavioral and social problems. In response, proposed strategies were developed across six domains: educational (e.g., life skills training), psychological (e.g., motivational counseling), managerial, technological, cultural, and familial.

Conclusion: The findings emphasize the multidimensional nature of the lack of academic planning and the need for a comprehensive and integrated strategy. Successful interventions must simultaneously focus on enhancing students' individual skills and modifying the educational and family environment. Implementing the proposed strategies can lead to improved self-efficacy, academic motivation, and sustainable student advancement.

Citation: FereydounNezhad, M., Sameti, N., & Ahmadi, Z. (2025). Metasynthesis of Inhibitory Factors, Consequences, and Strategies for Enhancing Study Planning Skills in Adolescents. *New Approaches to Learning Management*, 1(4), 68. <https://doi.org/10.71494/NALM.2025.1226316>

***Corresponding Author:** Mozhgan Fereydounnezhad

Email: Dr.m_fereydounnezhad@yahoo.com



©2022 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publishers.

سنتز پژوهی عوامل بازدارنده، پیامدها و راهکارهای ارتقای مهارت برنامه ریزی درسی در نوجوانان

مژگان فریدون نژاد^{۱*}، ناهید ثامتی^۲، زهرا احمدی^۳

۱. استادیار، گروه آموزش روان شناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

۲. استادیار، گروه آموزش روان شناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۸۸۹-۱۴۶۶۵ تهران، ایران

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه آموزشی روانشناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

چکیده

مقدمه و هدف: برنامه ریزی درسی نقش حیاتی در موفقیت تحصیلی و سلامت روان نوجوانان ایفا می کند. با این وجود، عدم گرایش به این مهارت یک چالش آموزشی شایع است. این پژوهش با هدف شناسایی نظام مند عوامل مؤثر، پیامدهای ناشی از آن و ارائه راهکارهای عملی برای ترویج مهارت برنامه ریزی درسی در نوجوانان انجام شد.

روش شناسی پژوهش: این مطالعه با رویکرد کیفی و به روش فراترکیب انجام گرفت. با جستجوی نظام مند در پایگاه های اطلاعاتی داخلی و بین المللی، مقالات مرتبط تا سال ۱۴۰۲ جمع آوری و بر اساس معیارهای ورود و خروج غربالگری شدند. در نهایت، داده های کیفی مطالعات منتخب با استفاده از تحلیل مضمون تجزیه و تحلیل و سنتز شدند.

یافته ها: یافته ها در سه محور اصلی دسته بندی شد. عوامل زمینه ساز در پنج بُعد فردی (مانند ضعف خودتنظیمی)، خانوادگی (مانند سبک تربیتی ناکارآمد)، آموزشی (مانند محتوای نامتناسب)، مدرسه ای و اجتماعی شناسایی شد. پیامدها شامل مشکلات تحصیلی (مانند افت عملکرد)، روانی-هیجانی (مانند استرس و فرسودگی)، رفتاری و اجتماعی بود. در مقابل، راهکارهای ارائه شده در شش حوزه آموزشی (مانند آموزش مهارت های زندگی)، روان شناختی (مانند مشاوره انگیزشی)، مدیریتی، فناورانه، فرهنگی و خانوادگی تدوین گردید.

نتیجه گیری: یافته ها بر چندبعدی بودن پدیده بی برنامه گی درسی و نیاز به یک راهبرد جامع و یکپارچه تأکید می کنند. مداخلات موفق باید همزمان بر تقویت مهارت های فردی نوجوان و نیز اصلاح محیط آموزشی و خانوادگی تمرکز کنند. اجرای راهکارهای پیشنهادی می تواند منجر به ارتقای خودکارآمدی، انگیزه تحصیلی و پایداری پیشرفت دانش آموزان شود.



تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۹/۰۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۱۹

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۹/۲۴

شماره صفحات: ۶۸-۸۶

واژه های کلیدی:

سنتز پژوهی، عوامل بازدارنده، پیامدها، راهکارهای ارتقا، مهارت برنامه ریزی درسی، نوجوانان

صفحه اصلی نشریه:

<https://sanad.iau.ir/journal/nalm>

استناد: فریدون نژاد، م.، ثامتی، ن.، و احمدی، ز. (۱۴۰۴). سنتز پژوهی عوامل بازدارنده، پیامدها و راهکارهای ارتقای مهارت برنامه ریزی درسی در نوجوانان. *رهیافت های نوین مدیریت یادگیری*، ۱(۴)، ۶۸-۸۶.

<https://doi.org/10.71494/NALM.2025.1226316>

* نویسنده مسئول: مژگان فریدون نژاد

پست الکترونیکی: Dr.m_fereydounnezhad@yahoo.com

مقدمه

دوره نوجوانی از مهمترین و درعین حال پراسترس‌ترین و آسیب‌زاترین مراحل زندگی در افراد محسوب می‌شود (Seijo et al., 2016)، دوره‌ای که در آن تغییرات بسیاری در فرآیندهای زیستی، شناختی، روانی و اجتماعی به وقوع می‌پیوندد و نوجوانان با مشکلات رشدی، اجتماعی، خانوادگی و روانشناختی درگیر می‌شوند (Benvenuti et al., 2023). یکی از چالش‌های کلیدی این دوره، عدم مهارت در برنامه‌ریزی درسی است که به ناتوانی نوجوانان در تنظیم، سازمان‌دهی و مدیریت مؤثر فعالیت‌های درسی و آموزشی خود گفته می‌شود. نوجوانانی که فاقد این مهارت هستند، معمولاً نمی‌توانند زمان خود را به‌درستی بین دروس مختلف تقسیم کنند، اهداف درسی کوتاه‌مدت و بلندمدت تعیین نمایند، یا مطابق با یک برنامه مشخص پیش بروند. این مسئله موجب سردرگمی، تعلل، بی‌انگیزگی، استرس و در نهایت افت عملکرد تحصیلی می‌شود، که یکی از مشکلات عمده نظام‌های آموزشی در دنیای کنونی است و سالانه مقادیر زیادی از امکانات مالی و نیروهای انسانی به این معضل اختصاص می‌یابد (Badri, 2023). این افت عملکرد خود ناشی از عواملی چون نداشتن اعتماد به نفس کافی، عدم برنامه‌ریزی دقیق از لحاظ زمان و میزان مطالعه روزانه، عدم انگیزش درونی برای تحصیل و مطالعه، نداشتن هدف واقعی و عینی و روشن از تحصیل، و عدم وجود مهارت درست مطالعه است (Badri, 2023).

برنامه‌ریزی درسی شامل سازماندهی یک سلسله فعالیت‌های یاددهی و یادگیری به منظور ایجاد تغییرات مطلوب در رفتار یادگیرنده‌ها و ارزشیابی میزان تحقق این تغییرات است (Fathi Vajargah, 2023). این مفهوم به یک فرایند اشاره دارد که نتیجه آن برنامه درسی است، که به معنای میدان مسابقه یا مقداری راهی است که افراد باید طی کنند تا به هدف مورد نظر دست یابند (Fathi Vajargah, 2023). برنامه، که معمولاً حاصل فرآیند برنامه‌ریزی است، سندی رسمی است که مجموعه‌ای از ارقام مربوط به هم را شامل می‌شود و به‌عنوان مرجعی برای انجام کارها و ارزشیابی فعالیت‌های انجام شده در یک دوره معین از زمان مورد استفاده قرار می‌گیرد (Taghi Pour Zaheer, 2012). این فرآیند از شناخت وضع موجود شروع، با تعیین هدف ادامه یافته و با پیش‌بینی روش‌ها و وسایل، اجرای آزمایشی، اجرا و ارزشیابی تکمیل می‌شود (Maleki, 2019). ضرورت برنامه‌ریزی از دو جهت قابل شناسایی است: ضرورت برخاسته از منطق برنامه (توجه به بنیادهای مفهومی آن) و ضرورت حاصل از واقعیت برنامه (تجربه تاریخی و نتایج حیات اشخاصی که برنامه‌ریزی کرده‌اند)؛ این عمل تضمین‌کننده توفیق، فراهم‌کننده امکان بهره‌وری، و نظم‌بخش فعالیت‌هاست (Mosapour, 2019). با توجه به اهمیت و نقش برجسته برنامه‌های درسی و تأثیر آن در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، بررسی و تحقیق درباره کارایی هرچه بیشتر آن‌ها بسیار ضروری به نظر می‌رسد (Aqaee et al., 2021). با وجود مطالعات متعدد، تاکنون یک سنتزپژوهی جامع که عوامل، پیامدها و راهکارها را به صورت یکپارچه و نظام‌مند تحلیل کند، انجام نشده است. این پژوهش با رویکرد فراترکیب قصد داشت این شکاف را پر کرده و با ارائه یک چارچوب جامع، زمینه را برای مداخلات چندوجهی فراهم سازد. بنابراین هدف کلی این پژوهش، سنتزپژوهی عوامل بازدارنده گرایش نوجوانان به برنامه‌ریزی درسی و تبیین یک چارچوب تحلیلی بوده است که پژوهشگران در صدد بودند با بررسی اهداف جزئی زیر به این هدف کلی دست یابند:

الف) بررسی عوامل زمینه‌ساز بازدارنده گرایش نوجوانان به مهارت برنامه‌ریزی درسی

ب) بررسی پیامدهای ناشی از ضعف نوجوانان در گرایش به مهارت برنامه‌ریزی درسی

ج) ارائه راهکارهای تقویت و توسعه مهارت برنامه‌ریزی درسی در نوجوانان

در نهایت، با انجام این پروژه، امید بوده است توانسته باشیم با شناسایی ریشه‌ها و عوامل مؤثر، راهکارهایی علمی و عملی ارائه دهیم که به بهبود عملکرد تحصیلی، کاهش استرس درسی، و افزایش احساس خودکارآمدی در میان دانش‌آموزان منجر شود. این پروژه می‌تواند برای طیف وسیعی از افراد از جمله دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول و دوم، والدین، مشاوران تحصیلی، معلمان و مدیران مدارس کاربردی باشد. امید می‌رود یافته‌های این تحقیق بتواند زمینه‌ساز طراحی برنامه‌های مشاوره‌ای، آموزشی و

فناورانه در مدارس شود و همچنین خانواده‌ها را در مسیر حمایت تحصیلی مؤثرتر از فرزندان یاری کند. مشارکت فعال نهادهای آموزشی، مشاوران مدرسه، معلمان و والدین در پیاده‌سازی راهکارها، نقش کلیدی در حل این مسئله دارد.

الف) گزارش فراترکیب مطالعات و نتایج پژوهش‌های داخلی و خارجی مرتبط با عوامل زمینه‌ساز بازدارنده گرایش

نوجوانان به مهارت برنامه‌ریزی درسی: عدم گرایش نوجوانان به برنامه‌ریزی درسی پدیده‌ای چندوجهی است که ریشه‌های آن در تعامل پیچیده‌ای از عوامل فردی، خانوادگی، آموزشی، مدرسه‌ای و اجتماعی نهفته است. در بعد فردی، هسته اصلی مشکل در ضعف مهارت خودمدیریتی و سازماندهی در دانش‌آموزان قرار دارد که بر فرآیند خودتنظیمی بنا شده و بر تسلط فرد بر محیط کمک می‌کند (Abolmaali Alhosseini & Atesh Sokhan, 2022). این ضعف خودمدیریتی اغلب با ناتوانی در مدیریت زمان و بی‌نظمی در مطالعه بروز می‌یابد، به طوری که اگر برنامه منظم وجود نداشته باشد، تکالیف درسی روی هم انباشته می‌شود و سستی و تنبلی افزایش یافته، در نتیجه نگرانی دانش‌آموز از موفقیت در امتحانات بیشتر می‌شود، و فرد دچار سرگردانی و نگرانی نسبت به میزان و نحوه مطالعه می‌گردد (Nazari, 2011). از لحاظ روانشناختی و شناختی، ویژگی‌های شخصیتی منفی نیز نقش اساسی دارند؛ مدل پنج عاملی شخصیت، ابعاد روان‌رنجوری و وظیفه‌شناسی را مطرح می‌کند (Tabrizi, 2022). همچنین، هیجانات منفی و اضطراب تحصیلی، به‌ویژه اضطراب امتحان، ترس از شکست و فشار ناشی از کمال‌گرایی (Besharat et al., 2019)، از عوامل تاثیرگذار بر عملکرد تحصیلی هستند (Jarareh & Mohammadi, 2013). کمال‌گرایی با تمایل به معیارهای بالای غیرواقع‌بینانه تعریف می‌شود و ترس از شکست نگران‌کننده باعث بدبینی و خود ناتوان‌سازی می‌شود که تاثیر بدی بر عملکرد تحصیلی دارد (Mansouri et al., 2021). ضعف خودپنداره نیز مشهود است؛ سطح پایین اطمینان در عملکرد، فقدان خودارزشی، ضعف عزت نفس، خودکارآمدی پایین و عدم واقع‌گرایی و ضعف در خودشناسی از جمله موانع یادگیری و حافظه هستند (Molavi Haji Agha, 2008). علاوه بر این، ناکارآمدی هیجانی و شناختی، نظیر ناتوانی در تنظیم هیجانات (Gorjinpour & Barzegar, 2022)، ضعف مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی مانند ضعف مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری و ناتوانی در استفاده از مهارت خودآگاهی (Karimi & Fekri, 2013)، به بی‌برنامگی دامن می‌زند. ضعف انگیزشی درونی و نگرشی نیز با بی‌انگیزگی ناشی از شکست‌های قبلی (Rashid et al., 2017) و نداشتن انگیزه و نگرش منفی به تحصیل و فقدان درک درست از مسیر تحصیلی (Siedan & Baezzat, 2017) خود را نشان می‌دهد؛ عاملی که با سرمایه روان‌شناختی فرد مرتبط است (Roodgaryan et al., 2021). در نهایت، سبک زندگی ناسالم شامل پرخوابی، فشار بیش از اندازه به خود، کم کردن وقت استراحت و تفریح (Nazari, 2011)، مشکلات خواب و تغذیه ناسالم، اعتیاد به گوشی و فضای مجازی (Jafari & Andalibian, 2022) و استفاده بی‌رویه از منابع آموزشی مختلف بدون تمرکز به عنوان عوامل مؤثر در فرآیندهای ذهنی عمل می‌کنند (Molavi Haji Agha, 2008). همچنین، ژنتیک می‌تواند به‌طور غیرمستقیم، از طریق محیطی که والدین فراهم می‌کنند، بر رشد تحصیلی فرزند تاثیر بگذارد (Krapohl et al., 2014). در حوزه خانوادگی، روابط ناپایدار و ناسالم خانوادگی و شیوه‌های فرزندپروری (Rezapour Gatabi, 2018) از عوامل مؤثر هستند (Fadavi et al., 2021). سبک فرزندپروری سخت‌گیرانه یا سهل‌گیرانه، فقدان حمایت والدین و عدم مداخله صحیح والدین در اجرای برنامه‌ریزی درسی (Ahmadi & Mohebi, 2022) بر انگیزه و آرامش دانش‌آموز تأثیر منفی می‌گذارد. (Rashid et al., 2012). علاوه بر این، انتظارات نابجا و فشار روانی از جانب خانواده و مقایسه با دیگران (Heidari et al., 2018)، همراه با فقر فرهنگی و اقتصادی خانواده، شامل بی‌سوادی والدین و عدم توانایی کمک در امور درسی، بر انگیزه پیشرفت افراد ارتباط تنگاتنگی دارد (Molavi Haji Agha, 2008). در عرصه آموزشی، مشکلات عمده به ناکارآمدی آموزشی در یادگیری برمی‌گردد که شامل نداشتن روش مطالعه مناسب (Badri, 2023)، عدم آموزش تکنیک‌های یادگیری و روش‌های مطالعه غلط است (Molavi Haji Agha, 2008). همچنین، ناهماهنگی محتوای درسی با واقعیات زندگی نوجوان مشاهده می‌شود؛ محتوای درسی خشک و سنگین (Ranjeh, 2023)، قدیمی بودن محتوای برنامه‌های درسی (Hafezi, 2020) و عدم تناسب محتوا با استعداد و علایق، در حالی که تصمیم‌گیری‌های برنامه‌ریزی درسی در ایران بدون نقش دانش‌آموز در انتخاب منابع درسی است (Khosravi et al., 2023).

(al., 2014). همچنین، فاصله نظر و عمل در برنامه‌های درسی وجود دارد (Maleki, 2015). در بعد مدرسه‌ای، ناکارآمدی روش‌های تدریس معلمان از جمله تدریس یک‌طرفه و بی‌توجهی اساتید در تنوع و انعطاف در محتوا، به دلیل فقدان مشارکت معلمان در فرایند برنامه‌ریزی و کم‌توجهی به تفاوت‌های اقلیمی و فرهنگی در برنامه‌های درسی (Salsabili et al., 2005)، دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین، نبود حمایت تحصیلی فردمحور، شامل نبود مشاوره تحصیلی مناسب (Ranjeh et al., 2023) و دریافت مشاوره‌های متناقض و ناهماهنگ (Siedan & Baezzat, 2017) و نیز کیفیت پایین محیط فیزیکی مدرسه، به عنوان عوامل سوق‌دهنده به اهمال‌کاری عمل می‌کنند (Foladi & Nazmkhah, 2015). در نهایت، عوامل محیطی و اجتماعی نیز بی‌برنامگی را تقویت می‌کنند؛ فرهنگ اجتماعی تحصیل‌زدا و فشار نمره‌محور جامعه (Siedan & Baezzat, 2017)، همراه با تأثیر گروه همسالان منفی که منجر به الگوپذیری نوجوان از خرده‌هنجارهای نابهنجار اجتماعی می‌شود، بیشترین آسیب‌پذیری نوجوان را ایجاد می‌کند (Khoosha & Sajedi, 2014). همچنین، میزان موفقیت هر دانش‌آموز تحت تأثیر ویژگی‌های فرهنگی و زبانی وی قرار دارد (Tabra et al., 2016).

ب) گزارش فراترکیب مطالعات و نتایج پژوهش‌های داخلی و خارجی مرتبط با پیامدهای ناشی از ضعف نوجوانان در گرایش به مهارت برنامه‌ریزی درسی: عدم گرایش نوجوانان به مهارت برنامه‌ریزی درسی، که ناشی از عواملی چون نداشتن برنامه منظم، عدم برنامه‌ریزی دقیق از لحاظ زمان و میزان مطالعه روزانه، نداشتن هدف واقعی و عینی و روشن از تحصیل، و عدم وجود مهارت درست مطالعه است، زنجیره‌ای از پیامدهای منفی را در پی دارد. در سطح عملکرد تحصیلی، پیامد اصلی افت تحصیلی است، که به صورت کاهش عملکرد دانش‌آموز از سطح رضایت‌بخش به سطح نامطلوب خود را نشان می‌دهد و یکی از مشکلات عمده نظام‌های آموزشی است (Badri, 2023). این وضعیت با انباشته شدن تکالیف درسی همراه است؛ به طوری که اگر برنامه منظم وجود نداشته باشد، سستی و تنبلی افزایش یافته، و نگرانی دانش‌آموز از موفقیت در امتحانات بیشتر می‌شود، و فرد دچار سرگردانی و نگرانی نسبت به میزان و نحوه مطالعه می‌گردد (Nazari, 2011). عدم برنامه‌ریزی باعث کاهش کیفیت انجام کار و وظایف می‌شود که بهره‌وری را کاهش می‌دهد. همچنین نداشتن مهارت‌های لازم برای حل مشکل یا استفاده از روش‌های نامناسب می‌تواند سازگاری با محیط را دچار اختلال کرده و بهداشت روانی فرد را تهدید کند، در حالی که تصمیم‌گیری نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشبرد اهداف تحصیلی دارد (Sharifi & Hashemifar, 2023). در بعد روانی و هیجانی، فرد با فشارهای روانی متعددی روبه‌رو می‌شود. استرس، که در محیط رقابتی مدرسه منبعی برای فشار است (Siedan & Baezzat, 2017)، در صورت شدت یافتن و ادامه یافتن، سلامت و بهزیستی روانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. قرار گرفتن در محیط پراسترس باعث خستگی و بی‌علاقگی دانش‌آموز نسبت به درس می‌شود (Arabiyan & Abolmaali, 2018)، و در نهایت به افزایش فرسودگی تحصیلی منجر می‌گردد (Arabiyan & Abolmaali, 2018). فرسودگی تحصیلی شامل احساس خستگی در انجام تکالیف و نگرش ضعیف به مطالب درسی است و در نهایت حس ناتوانی در یادگیری را سبب می‌شود. کاهش تاب‌آوری و افزایش فشارآورهای روانی از دیگر عوامل کاهش‌دهنده انگیزه تحصیلی و افزایش‌دهنده فرسودگی هستند (Arabiyan & Abolmaali, 2018). همچنین، عدم برنامه‌ریزی موجب کاهش اعتماد به نفس و احساس ناتوانی می‌شود (Foladi & Nazmkhah, 2015)؛ کاهش اعتماد به نفس عاملی است که با پیشرفت تحصیلی مرتبط است (Golkarr, 2023). علاوه بر این، افراد به دلیل فقدان برنامه‌ریزی، احساس بی‌هدفی و ناکارآمدی را تجربه می‌کنند، که می‌تواند به تنفر از خود، افت اعتماد به نفس و احساس ناراحتی منجر شود. در این شرایط، فرد در برابر تغییرات مقاومت می‌کند و عدم ثبات در تصمیم‌گیری در او به وجود می‌آید (Taghizadeh Hir et al., 2022). در بعد رفتاری و مدیریتی، اهمال‌کاری رایج می‌شود (Foladi & Nazmkhah, 2015). علاوه بر این، بروز رفتارهای غیرمسئولانه (Ahmadi Zaman et al., 2019) که موجبات اغتشاش در مناسبات اجتماعی را فراهم می‌سازد، مشاهده می‌شود. همچنین، فرد به دلیل نداشتن کنترل و نارضایتی بر وضعیت و زمان، وظایف را به تأخیر می‌اندازد و احساس ناتوانی در مدیریت زمان خواهد داشت (Tracy, 2019). در این شرایط، نپذیرفتن اشتباهات نیز رایج است؛ چرا که فرد از ارزیابی علل موفقیت و شکست‌های قبلی غافل می‌ماند (Taghizadeh Hir et al., 2022).

(2022). پیامدهای بلندمدت و اجتماعی نیز شامل مواردی چون کاهش ارتباطات اجتماعی و انزوا و تجربه مشکلات بین‌فردی است که می‌تواند نتایج منفی چون افسردگی و روابط ناکارآمد با والدین را به دنبال داشته باشد (Siedan & Baezzat, 2017). افراد کم‌رو که از خود ارزیابی‌های منفی می‌کنند، دچار مشکلات میان‌فردی و شغلی می‌شوند (Esmaili Ghazi Volooi et al., 2016). همچنین، عدم برنامه‌ریزی باعث تضعیف محیط خانوادگی می‌شود، زیرا فقدان روابط مناسب و سالم‌سازی محیط روانی و عاطفی نوجوانان توسط والدین، آنان را با کمبودهای عاطفی و انگیزشی روبرو می‌سازد (Esmaili Ghazi Volooi et al., 2016). در نهایت، این چرخه می‌تواند منجر به خروج از نظام آموزشی شود، به طوری که ترک تحصیل معمولاً به دنبال تکرار پایه و ناتوانی و عدم کارایی مدرسه اتفاق می‌افتد و منجر به افزایش بی‌سوادی در جامعه می‌گردد (Ranjeh, 2023). همچنین، اتلاف وقت ناشی از عدم برنامه‌ریزی می‌تواند باعث از دست دادن فرصت‌های مهم شغلی، آموزشی و توسعه شخصی شود (Tracy, 2019).

ج) گزارش فراترکیب مطالعات و نتایج پژوهش‌های داخلی و خارجی مرتبط با راهکارهای تقویت و توسعه مهارت برنامه‌ریزی درسی در نوجوانان: راهکارهای تقویت و توسعه مهارت برنامه‌ریزی درسی در نوجوانان نیازمند یک رویکرد سیستمیک در حوزه‌های آموزشی، مدیریتی، روان‌شناختی، فناورانه، فرهنگی و خانوادگی است. در حوزه آموزشی، توجه به آموزش مهارت‌های زندگی و تحصیلی ضروری است؛ امروزه بخشی از برنامه‌های درسی رسمی مدارس به آموزش این مهارت‌ها اختصاص یافته است (Khosravi et al., 2014). این آموزش‌ها باید شامل مهارت‌های اساسی مانند حل مسئله و تفکر انتقادی باشد، به طوری که معلمان بتوانند فعالیت‌هایی برنامه‌ریزی کنند که امکان راه‌حل‌های متعدد و به انتخاب دانش‌آموز را فراهم کند (Sajadi & Elahyari, 2022). همچنین، آموزش خودکارآمدی بر کاهش استرس و افزایش مهارت‌های اجتماعی مؤثر است (Mallah Nokandi et al., 2022). آموزش مهارت‌های مدیریت زمان به افراد اهمال‌کار، چگونگی استفاده بهینه از وقت و تقسیم وظایف بزرگ به وظایف کوچک، تنظیم و اولویت‌بندی اهداف و شناسایی و برطرف کردن عوامل اتلاف وقت را می‌آموزد (Foladi & Nazmkhah, 2015). در حالی که تکنیک‌هایی مانند پومودورو می‌توانند تمرکز را افزایش دهند (Cirillo, 2020). علاوه بر این، آموزش روش‌های صحیح مطالعه و یادگیری مؤثر به نوجوانان جهت استفاده بهینه از زمان ضروری است (Fan et al., 2024). در زمینه روش‌های تدریس و یادگیری مؤثر، باید راهبردها و فعالیت‌های تدریس خلاق برنامه درسی را غنی‌تر و معنادارتر کند (Sajadi & Elahyari, 2022). برنامه درسی باید به جای انتقال معانی، بر بازتاب تجربه فراگیر متمرکز باشد (Bahmaee et al., 2021) و انتقال نظام سنتی آموزش به سمت آموزش خلاق و حل مسئله هدایت شود (Ghadampour et al., 2018). از نظر مدیریتی و سیاست‌گذاری، گذار نظام برنامه‌ریزی درسی ایران به سمت عدم تمرکز با تأکید بر برنامه‌ریزی درسی مبتنی بر مدرسه و با حفظ وحدت و هماهنگی ملی پیشنهاد شده است، که در آن قدرت یافتن مدرسه در حوزه طراحی و تدوین برنامه درسی مهم است (Salsabili et al., 2005). همچنین، طراحی محتوای درسی غنی، به‌روز و گسترده (Ajam et al., 2018) و متناسب با نیازها، علایق و استعداد دانش‌آموزان، باعث موفقیت و دوام بیشتر آموخته‌ها می‌شود (Aqaee et al., 2021). رویکردهایی مانند برنامه‌ریزی درسی مبتنی بر شایستگی که بر قابلیت‌های واقعی (توانستن) تمرکز دارد، برای رفع ضعف‌های موجود، مؤثر شناخته شده است (Fathi Vajargah, 2023). بازنگری مداوم برنامه‌های درسی برای پاسخ مناسب به تحولات پرسرعت و مداوم آینده ضروری است (Hafezi, 2020). نقش مدیران و معلمان در برنامه‌ریزی شامل نظارت بر اجرای برنامه درسی و استفاده از نتایج ارزشیابی است (Aqaee et al., 2021). همچنین، باید برنامه درسی منعطف و قابل اجرا طراحی شود که قابلیت سازگاری با تغییرات غیرمنتظره را داشته باشد (Fan et al., 2024). در حوزه روان‌شناختی، مشاوره و سلامت روان اهمیت حیاتی دارد. نیاز به آموزش مهارت خودکنترلی برای پیشگیری و ارتقای سطح سلامت روانی آشکار است (Aghazadeh & Asl Fattahi, 2015). ایجاد پل ارتباطی بین برنامه درسی و مشاوره تحصیلی می‌تواند مؤثر باشد (Ahmadzadeh, 2019)، و مشاوره انگیزشی می‌تواند در راستای کاهش استرس تحصیلی و شناسایی عوامل استرس‌زای دانش‌آموزان برگزار گردد (Mallah Nokandi et al., 2022). ارتقای عزت نفس و خودکنترلی شامل آموزش خودکنترلی و

ایجاد نگرش مثبت است (Aghazadeh & Asl Fattahi, 2015). در راهکارهای فناورانه، بهره‌مندی از فناوری‌های نوین آموزشی و تولید محتوای الکترونیکی، انگیزه بیشتری برای یادگیری ایجاد می‌کند و بر گسترش فناوری ارتباطی با نقش محوری معلم (سواد اطلاعاتی و دیجیتالی) تأکید دارد (Shekari et al., 2017). ابزارهای ارزشیابی نیز جزء ضروری برنامه‌ریزی درسی هستند تا بتوان پیشرفت دانش‌آموزان را ارزیابی کرد (Sajadi & Elahyari, 2022). از نظر فرهنگی، تربیت معنوی و فرهنگ‌سازی اهمیت دارد؛ چنانچه تربیت معنوی بر تربیت علمی حاکمیت داشته باشد، شاگردان معنوی پرورش پیدا می‌کنند (Maleki, 2023). برنامه‌ریزی پیشرفت جامعه بر مبنای ریشه‌های فرهنگی آن دارد (Baghaee Pour, 2015). در نهایت، در حوزه خانوادگی، بهبود نقش خانواده و محیط پیرامون مهم است؛ شیوه‌های فرزند پروری تأثیر سازه‌ای در تمام زمینه‌های اجتماعی و تحصیلی دارد (Rezapor Gatabi, 2018). باید الگوسازی رفتارهای مثبت از سوی والدین و معلمان صورت گیرد تا نوجوان نظم و مسئولیت‌پذیری را بیاموزد (Fan et al., 2024). همچنین، فراهم کردن فضای مطالعه‌ای آرام، منظم و به دور از عوامل حواس‌پرتی ضروری است (Fan et al., 2024).

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش با هدف سنتز و تفسیر یافته‌های مطالعات کیفی مرتبط با پدیده عدم گرایش نوجوانان به مهارت برنامه‌ریزی درسی، انجام شد. رویکرد کلی پژوهش، کیفی و روش اجرایی آن، فراترکیب^۱ بود. فراترکیب به ما امکان داد تا با فراتر رفتن از نتایج مطالعات منفرد، به یک درک عمیق‌تر، جامع‌تر و مفهومی از پدیده مورد نظر دست یابیم و چارچوب‌های نظری جدیدی ارائه دهیم. چارچوب روش‌شناختی این مطالعه، مدل هفت‌مرحله‌ای سندلوسکی و باروسو (۲۰۰۷) بود که به شرح زیر اجرا گردید:

۱. طراحی سؤالات پژوهش پژوهش حول محور سه سؤال اصلی طراحی شد که مسیر کلیدی جستجو، تحلیل و سنتز را مشخص می‌کرد:

سؤال اصلی: سنتز عوامل بازدارنده، پیامدها و راهکارهای تقویت مهارت برنامه‌ریزی درسی در نوجوانان، به چه چارچوب تحلیلی منجر می‌شود؟

سؤال فرعی ۱: عوامل زمینه‌ساز بازدارنده گرایش نوجوانان به مهارت برنامه‌ریزی درسی کدامند؟

سؤال فرعی ۲: پیامدهای ناشی از ضعف نوجوانان در گرایش به مهارت برنامه‌ریزی درسی کدامند؟

سؤال فرعی ۳: راهکارهای ارائه‌شده برای تقویت و توسعه این مهارت در نوجوانان کدامند؟

۲. جستجوی نظام‌مند^۲: جستجوی جامع منابع در بازه زمانی ۱۳۸۰ تا ۱۴۰۲ شمسی (معادل سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۲۳ میلادی) با استفاده از کلیدواژه‌های فارسی مرتبط مانند «برنامه‌ریزی درسی»، «نوجوانان»، «افت تحصیلی»، «مدیریت زمان» و «خودتنظیمی» انجام شد و پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی شامل پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی، مجلات تخصصی نور، پایگاه استنادی علوم جهان اسلام و شبکه کتابخانه‌های دانشگاهی و پژوهشی ایران، و همچنین پایگاه‌های بین‌المللی شامل موتور جستجوی علمی گوگل، پایگاه ملی اطلاعات زیست‌پزشکی آمریکا، پایگاه استنادی اسکوپوس، پایگاه اطلاعاتی روان‌شناسی و علوم رفتاری و مرکز اطلاعات منابع آموزشی مورد جستجو قرار گرفتند. به‌منظور اطمینان از جامعیت جستجو، فهرست منابع مطالعات کلیدی استخراج‌شده نیز به‌صورت دستی بررسی شد تا مقالات مرتبط احتمالی شناسایی شوند.

۳. غربالگری و انتخاب مطالعات: فرآیند غربالگری در چند مرحله و بر اساس معیارهای از پیش تعیین‌شده انجام شد.

• معیارهای ورود:

— مطالعات با رویکرد کیفی (مانند پدیدارشناسی، مطالعه موردی، نظریه داده‌بنیاد، تحلیل مضمون) یا مطالعات ترکیبی که بخش کیفی قابل تفکیکی داشتند.

¹ Meta-synthesis

² Systematic Search

— تمرکز مستقیم مطالعه بر یکی از ابعاد پژوهش (عوامل، پیامدها یا راهکارهای برنامه‌ریزی درسی در نوجوانان).

— ارائه متن کامل مقاله به زبان فارسی یا انگلیسی.

— انتشار در مجلات علمی-پژوهشی معتبر یا پایان‌نامه‌های دانشگاهی.

• معیارهای خروج:

— مطالعات کمی، مروری سیستماتیک بدون تحلیل کیفی، یا مطالعات صرفاً نظری.

— مقالاتی که متن کامل آن‌ها در دسترس نبود.

— سخنرانی‌ها، پوسترهای کنفرانس، و کتاب‌ها.

— مطالعاتی که جامعه هدف آن‌ها نوجوانان نبود (مثلاً دانشجویان).

فرآیند غربالگری و انتخاب مطالعات نهایی در چند مرحله و بر اساس معیارهای از پیش تعیین‌شده انجام شد. در مرحله اول، جستجوی اولیه منجر به شناسایی حجم گسترده‌ای از اسناد گردید. پس از حذف موارد تکراری، عنوان و چکیده‌ی باقی‌مانده‌ها به صورت مستقل توسط دو پژوهشگر بررسی شد تا میزان ارتباط آن‌ها با اهداف پژوهش مشخص گردد. در این مرحله، مطالعاتی که به وضوح با معیارهای ورود همخوانی نداشتند (مانند مطالعات کمی، یا مطالعاتی با جامعه هدف غیرنوجوان) حذف شدند. در مرحله بعد، متن کامل مطالعات باقی‌مانده که به طور بالقوه واجد شرایط بودند، به دقت مورد مطالعه قرار گرفت. در این مرحله، تمرکز بر روی ارزیابی کیفیت روش‌شناختی و انطباق کامل یافته‌های مطالعه با سؤالات پژوهش حاضر بود. در نهایت، پس از این غربالگری دقیق، مطالعاتی که تمام معیارهای ورود را داشتند، برای تحلیل نهایی و سنتز کیفی انتخاب شدند.

۴. ارزیابی کیفیت مطالعات: برای اطمینان از اعتبار و قابلیت اتکای مطالعات منتخب، از چک‌لیست ارزیابی کیفیت مطالعات کیفی استفاده شد. سه پژوهشگر به صورت مستقل هر یک از ۴۵ مطالعه را بر اساس ۱۰ سؤال این چک‌لیست مانند وضوح اهداف، مناسبت روش‌شناسی، ملاحظات اخلاقی و قابلیت تعمیم یافته‌ها ارزیابی کردند. مطالعاتی که در حداقل ۷ معیار امتیاز لازم را کسب نمی‌کردند، از فرآیند تحلیل نهایی حذف شدند.

۵. استخراج داده‌ها: داده‌های مرتبط با سؤالات پژوهش از مطالعات نهایی استخراج و در یک فرم استخراج داده یکپارچه ثبت گردید. اطلاعاتی مانند: نویسنده و سال انتشار، کشور، روش‌شناسی مطالعه، جامعه هدف و مهم‌تر از همه، یافته‌های اصلی، کدها، مفاهیم و نقل‌قول‌های کلیدی مرتبط با عوامل، پیامدها و راهکارها به دقت استخراج شد.

۶. تحلیل و سنتز کیفی: تحلیل داده‌ها بر اساس تحلیل مضمون و با الهام از رویکرد براون و کلارک (۲۰۰۶) در سه مرحله اصلی انجام شد:

• کدگذاری اولیه: سه پژوهشگر به صورت مستقل متن مطالعات را بارها و بارها خوانده و کدهای اولیه را استخراج کردند.

این کدها به صورت توصیفی و نزدیک به داده‌های خام بودند (مثلاً: "ترس از شکست"، "فشار والدین"، "نبود مشاور").

• ایجاد مضامین فرعی: کدهای مشابه و مرتبط در دسته‌های بزرگ‌تری به نام مضامین فرعی گروه‌بندی شدند (مثلاً:

کدهای "ترس از شکست"، "اضطراب امتحان" و "کمال‌گرایی" تحت مضمون فرعی "هیجانات منفی و اضطراب تحصیلی" قرار گرفتند).

• ایجاد مضامین اصلی و سنتز نهایی: مضامین فرعی نیز تحت عناوین کلان‌تر و مفهومی‌تری به نام مضامین اصلی

دسته‌بندی شدند (مثلاً: "هیجانات منفی"، "خودپنداره منفی" و "ضعف انگیزشی" تحت مضمون اصلی "عوامل فردی" قرار گرفتند). در این مرحله، پژوهشگران با مقایسه و تضاد یافته‌ها بین مطالعات مختلف، به یک شبکه معنایی و در

نهایت به مدل‌های مفهومی جامع برای هر یک از سه محور پژوهش دست یافتند.

۷. کنترل کیفیت و پایایی: برای افزایش اعتبار و پایایی یافته‌ها، اقدامات زیر صورت گرفت:

- همفکری پژوهشگران: فرآیند کدگذاری و تحلیل توسط سه پژوهشگر به صورت مستقل انجام شد و جلسات منظم برای مقایسه نتایج و رسیدن به اجماع برگزار گردید. این فرآیند گفتگوی انتقادی و چانه‌زنی علمی، تضمین‌کننده‌ی اصلی انسجام و سازگاری تحلیل نهایی بود.
 - بررسی همتا: یافته‌های اولیه و مدل‌های مفهومی در اختیار دو متخصص خارج از تیم پژوهش قرار گرفت تا دیدگاه‌های انتقادی آن‌ها دریافت شود.
 - ردیابی فرآیند: تمام مراحل پژوهش، از جستجوی اولیه تا تحلیل نهایی، به صورت مکتوب و مستند نگهداری شد تا امکان بازبینی فرآیند برای دیگران فراهم باشد.
- جامعه آماری این پژوهش را کلیه متون و پژوهش‌های علمی مرتبط با موضوع تشکیل دادند و نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت.

یافته ها

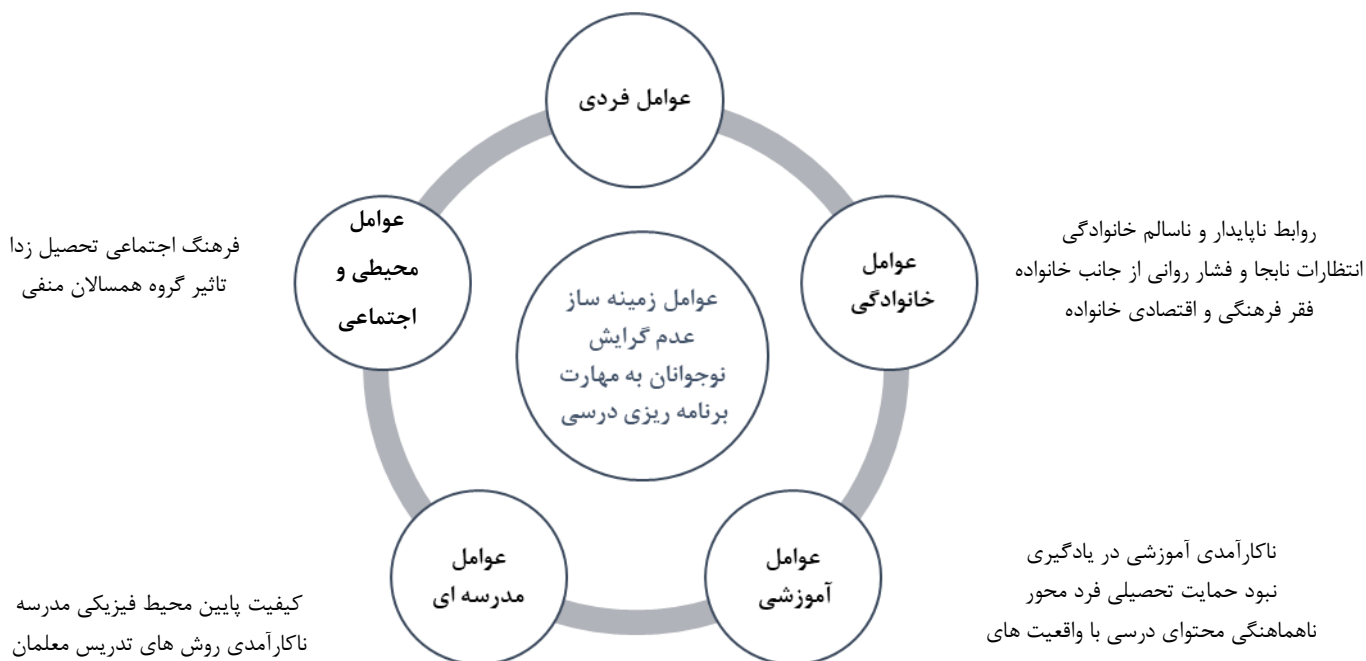
الف) عوامل زمینه ساز: نتایج سنتر یافته‌های کیفی مرتبط با عوامل زمینه‌ساز بازدارنده گرایش نوجوانان به مهارت برنامه‌ریزی درسی، که با استفاده از روش تحلیل مضمون استخراج شده‌اند، در قالب مضامین اصلی و فرعی، در جدول شماره ۱ ارائه شده است:

جدول ۱. عوامل زمینه ساز بازدارنده گرایش نوجوانان به مهارت برنامه ریزی درسی

مرحله اول: کدهای اولیه	مرحله دوم: مضامین فرعی	مرحله سوم: مضامین اصلی
ضعف مهارت برنامه ریزی، نداشتن برنامه منظم، بی نظمی در مطالعه، عدم انعطاف پذیری در برنامه ریزی، نبود تعادل بین فعالیت های درسی و غیر درسی، نبود تعادل بین استراحت و مطالعه اضطراب امتحان، استرس ناشی از رقابت، ترس از شکست، فشار ناشی از کمالگرایی، محیط پراسترس	ناتوانی در مدیریت زمان	هیجانات منفی و اضطراب تحصیلی
ضعف عزت نفس، خودکارآمدی پایین، ضعف خودمدیریتی، ناتوانی خودتنظیمی	خودپنداره منفی و فشار روانی	ویژگی های شخصیتی منفی
روان رنجوری، وظیفه شناس بودن، خود ناتوان سازی، بی تعهدی به وظایف، ندانستن ضرورت برنامه ریزی	ژنتیک	عوامل فردی
تاثیر ژنتیک بر عملکرد تحصیلی	ضعف انگیزشی درونی و نگرشی	
نداشتن انگیزه، نگرش منفی به تحصیل، کمبود سرمایه روانی، بی هدف بودن، اهمالکاری تحصیلی، نداشتن هدف بلند مدت، فقدان درک درست از مسیر تحصیلی	نا کارآمدی هیجانی و شناختی	
ناتوانی در تنظیم هیجانات، ضعف خودآگاهی، ضعف در کنترل خشم، نداشتن روش مطالعه مناسب، فقدان مهارت حل مسئله و تصمیم گیری، نداشتن تسلط کافی بر موضوعات درسی	سبک زندگی ناسالم	
مشکلات خواب، تغذیه ناسالم، اعتیاد به گوشی و فضای مجازی، بی تحرکی، استفاده بی رویه از منابع آموزشی مختلف بدون تمرکز	ضعف مهارت های اجتماعی و ارتباطی	
ناتوانی در تعامل با دیگران، ضعف در مهارت حل مسئله، انزواطلبی	اختلالات یادگیری خاص	
ناتوانی یادگیری، اختلالات یادگیری تخیص داده نشده، نارساخوانی	روابط ناپایدار و ناسالم خانوادگی	
سبک فرزندپروری سخت گیرانه یا سهل گیرانه، فقدان حمایت والدین، رفتارهای متناقض والدین	انتظارات نابجا و فشار روانی از جانب خانواده	عوامل خانوادگی
فشار والدین برای موفقیت، نادیده گرفتن علاقه فرزند، مقایسه با دیگران		

وضعیت بد اقتصادی، بی سوادی والدین، عدم توانایی کمک در امور درسی	فقر فرهنگی و اقتصادی خانواده
روش‌های مطالعه غلط، عدم آموزش تکنیک‌های یادگیری، اتکای صرف به حافظه، تغییرات مداوم در برنامه‌های درسی، نبود دسترسی کافی به منابع آموزشی مناسب	ناکارآمدی آموزشی در یادگیری
نبود مشاوره تحصیلی مناسب، کم توجهی به نیازهای فردی دانش‌آموزان، دریافت مشاوره‌های متناقض و ناهماهنگ	نبود حمایت تحصیلی فرد محور
محتوای درسی خشک و سنگین، بی ربط بودن مطالب با نیازهای زندگی، عدم تناسب محتواهای درسی با نیاز فردی فضای آموزشی نامطلوب، نبود امکانات، تراکم بالای کلاس‌ها	ناهماهنگی محتوای درسی با واقعیت‌های زندگی
تدریس یک طرفه، نبود خلاقیت در روش آموزش، کم توجهی معلم به تفاوت‌های فردی، ناهماهنگی در اجرای برنامه‌ها، تغییرات بی برنامه در جدول درسی	عوامل مدرسه‌ای
فشار نمره محور جامعه، رقابت ناسالم، مقایسه‌های اجتماعی	عوامل محیطی و اجتماعی
تأثیر گروه همسال منفی، الگوبرداری از افراد ناموفق، فشار گروهی برای ترک درس، رقابت‌های ناسالم	تأثیر گروه همسالان منفی

ناتوانی در مدیریت زمان - هیجانات منفی و اضطراب تحصیلی
 خودپنداره منفی و فشار روانی - ویژگی‌های شخصیتی منفی
 ژنتیک - ضعف انگیزشی درونی و نگرشی
 ناکارآمدی هیجانی و شناختی - سبک زندگی ناسالم
 ضعف مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی - اختلالات یادگیری خاص



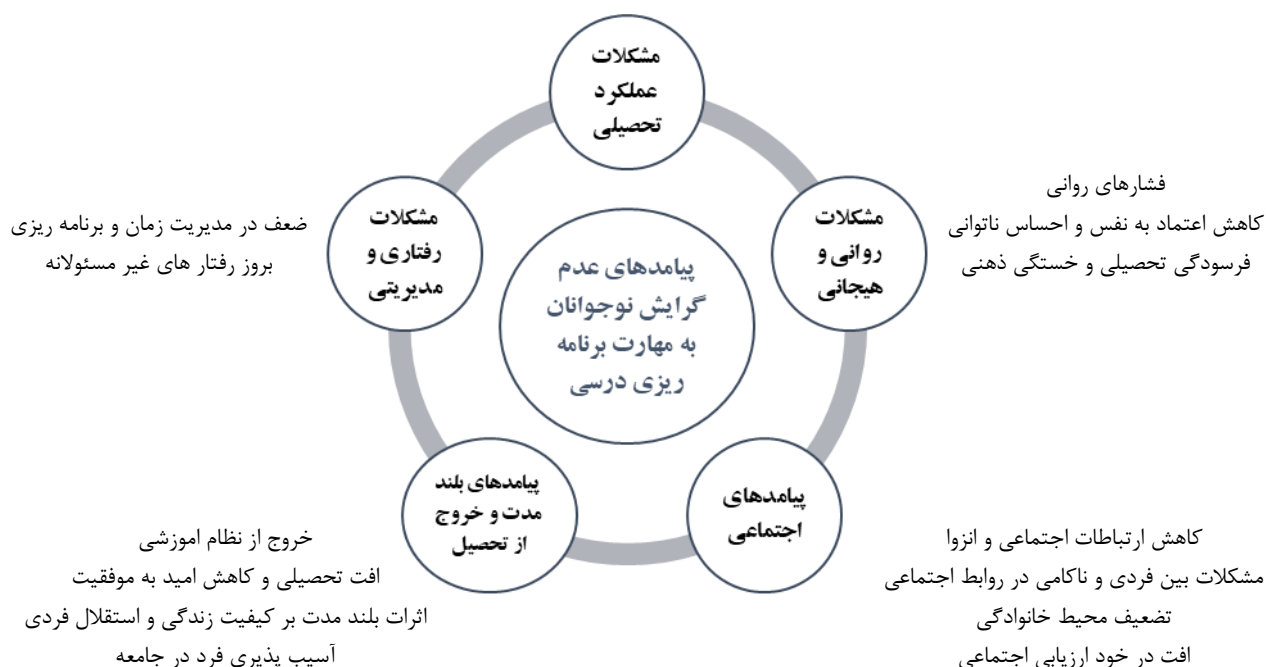
شکل ۱. نمودار مفهومی عوامل زمینه ساز بازدارنده گرایش نوجوانان به مهارت برنامه ریزی درسی

ب) پیامدها: نتایج سنتز یافته‌های کیفی مرتبط با پیامدهای ناشی از ضعف نوجوانان در گرایش به مهارت برنامه ریزی درسی، که با استفاده از روش تحلیل مضمون استخراج شده‌اند، در قالب مضامین اصلی و فرعی، در جدول شماره ۲ ارائه شده است:

جدول ۲. پیامدهای ناشی از ضعف نوجوانان در گرایش به مهارت برنامه‌ریزی درسی

مرحله اول: کدهای اولیه	مرحله دوم: مضامین فرعی	مرحله سوم: مضامین اصلی
انباشته شدن تکالیف درسی، افزایش بار درسی، عدم انجام به موقع تکالیف	افت تحصیلی ناشی از بی برنامه‌گی	مشکلات عملکرد تحصیلی
عدم تعیین هدف روشن وعینی از تحصیل، نبود روش مطالعه مناسب، نداشتن مهارت مطالعه	ضعف در یادگیری و کیفیت مطالعه	
نداشتن برنامه منظم برای مطالعه، سردرگمی در انتخاب درس و میزان مطالعه	عدم مدیریت درست زمان مطالعه	
افت کیفیت یادگیری، کاهش نمرات، افت عملکرد تحصیلی	کاهش انگیزه و بی علاقه‌گی نسبت به درس	
نگرانی، استرس درباره میزان مطالعه، استرس موفقیت در امتحانات، کاهش تاب آوری و مقاومت در برابر فشارهای تحصیلی، مقاومت در برابر تغییرات، افزایش خستگی، استرس، احساس ناراحتی	فشار های روانی	مشکلات روانی و هیجانی
اضطراب از جمع شدن درس ها، نگرانی امتحانات، احساس بی هدفی و ناکارآمدی، نپذیرفتن اشتباهات	کاهش اعتماد به نفس و احساس ناتوانی	
پرخوابی، فشار زیاد به خود، کاهش زمان استراحت، کاهش زمان تفریح	فرسودگی تحصیلی و خستگی ذهنی	
اهمال کاری، سستی و تنبلی در انجام تکالیف، تاخیر در انجام وظایف، کاهش بهره وری، عدم ارزیابی موفقیت و شکست قبلی	ضعف در مدیریت زمان و برنامه ریزی	مشکلات رفتاری و مدیریتی
کاهش نظم و انضباط فردی، عدم توانایی در اولویت بندی کارها یا دروس، نداشتن کنترل و نارضایتی از وضعیت و زمان، عدم ثبات در تصمیمات	بروز رفتارهای غیرمسئولانه	
فاصله گرفتن از والدین و همسالان، کاهش تعامل اجتماعی	کاهش ارتباطات اجتماعی و انزوا	پیامدهای اجتماعی
ضعف در مهارت های جرات ورزی، ضعف برقراری ارتباط موثر، مقایسه با دیگران	مشکلات بین فردی و ناکامی در روابط اجتماعی	
سرزنش و فشار والدین بر دانش آموزان، افزایش تنش های خانوادگی	تضعیف محیط خانوادگی	
کاهش اعتماد به نفس، کاهش احساس ارزشمندی در تعاملات اجتماعی	افت در خودارزیابی اجتماعی	
ترک تحصیل به دلیل ناتوانی در ادامه مسیر تحصیلی، ضعف عملکرد مدرسه	خروج از نظام آموزشی	
کاهش انگیزه برای ادامه درس، تکرار پایه های تحصیلی، افزایش بی سوادی، ناتوانی کسب مهارت های پایه، فرصت سوزی شغلی و تحصیلی	افت تحصیلی و کاهش امید به موفقیت	پیامدهای بلند مدت و خروج از تحصیل
کاهش فرصت های شغلی، آموزشی، رشد و توسعه شخصی، محدود شدن انتخاب های زندگی	اثرات بلند مدت بر کیفیت زندگی و استقلال فردی	
ناتوانی در سازگاری با محیط آموزشی، ناتوانی در سازگاری با محیط اجتماعی	آسیب پذیری فرد در جامعه	

افت تحصیلی ناشی از بی‌برنامگی
ضعف در یادگیری و کیفیت مطالعه
عدم مدیریت درست زمان مطالعه
کاهش انگیزه و بی‌علاقگی نسبت به درس



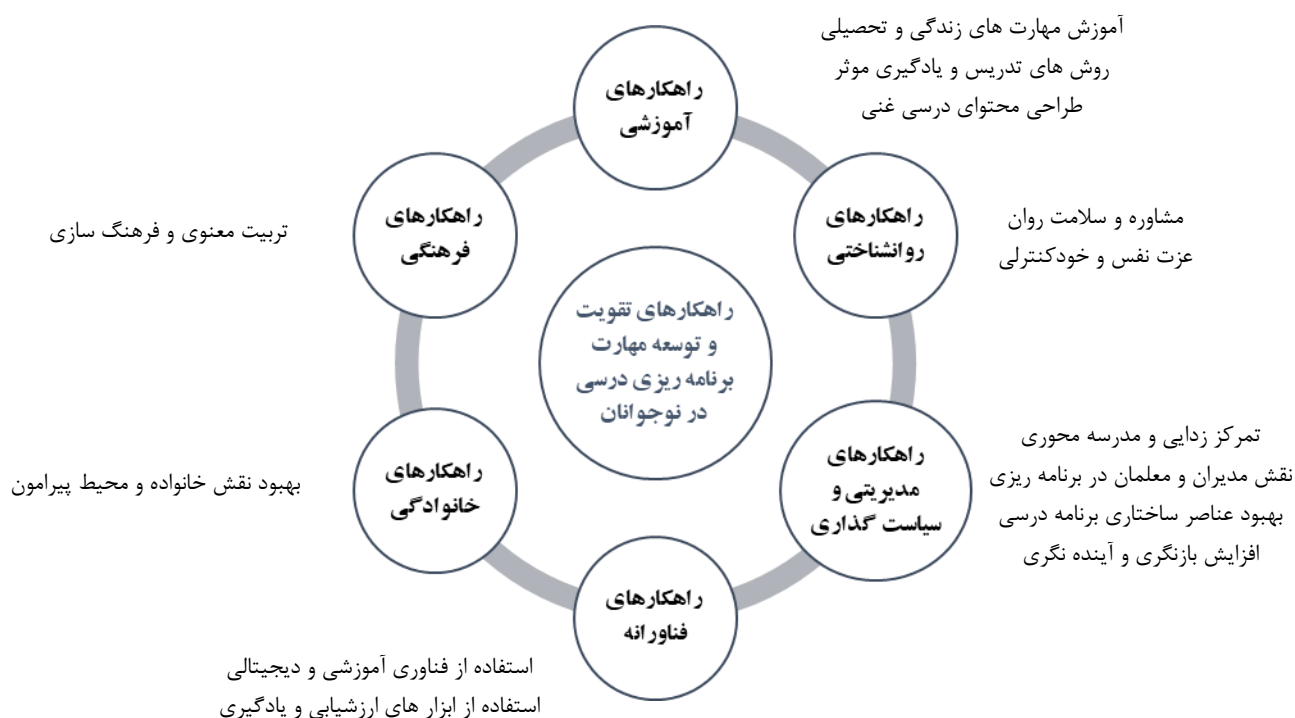
شکل ۲. نمودار مفهومی پیامدهای ناشی از ضعف نوجوانان در گرایش به مهارت برنامه ریزی درسی

ج) راهکارهای تقویت و توسعه: یافته‌های سنتر شده در خصوص راهکارهای تقویت و توسعه مهارت برنامه ریزی درسی در نوجوانان، در قالب مضامین اصلی و فرعی، در جدول شماره ۳ ارائه شده است:

جدول ۳. راهکارهای تقویت و توسعه مهارت برنامه ریزی درسی در نوجوانان

مرحله اول: کدهای اولیه	مرحله دوم: مضامین فرعی	مرحله سوم: مضامین اصلی
مهارت حل مسئله، تفکر انتقادی، خودتنظیمی، فراشناخت، خودکارآمدی، مدیریت زمان، مهارت‌های اجتماعی، سازگاری اجتماعی، کمک به نوجوان در تعیین اهداف تحصیلی بلند مدت	آموزش مهارت‌های زندگی و تحصیلی	راهکارهای آموزشی
آموزش خلاق، تدریس معنادار، انتخاب محتوا بر اساس نیاز دانش آموز، تعامل فعال معلم، بازتاب تجربه، یادگیری مبتنی بر تجربه، سبک‌های یادگیری، انگیزه درونی، آموزش روش‌های صحیح مطالعه، ایجاد تعامل مثبت بین نوجوان و معلمان برای دریافت راهنمایی موثر	روش‌های تدریس و یادگیری موثر	
غناي محتوای درسی، تناسب محتوا با استعداد و علایق، تدوین محتوا با جهت‌گیری معنوی، پاسخ‌گویی به تحولات آینده، برنامه‌ریزی مبتنی بر شایستگی، ایجاد برنامه‌ریزی منعطف و قابل اجرا، ایجاد چالش‌های آموزشی برای افزایش انگیزه و رقابت سالم	طراحی محتوای درسی غنی	

راهکارهای روانشناختی	مشاوره و سلامت روان	کاهش عوامل استرس تحصیلی، افزایش اعتماد به نفس، ایجاد نشاط آموزشی، ارتباط با مشاور، مشاوره انگیزشی، شناسایی عوامل استرس‌زا
	عزت نفس و خودکنترلی	آموزش مهارت‌های خودکنترلی، پیشگیری از اهمال کاری، ایجاد نگرش مثبت، ارتقای سلامت روان، ایجاد حس مسئولیت‌پذیری در قبال برنامه ریزی درسی، کاهش اضطراب امتحان از طریق تمرین ذهن آگاهی و مدیریت استرس
راهکارهای مدیریتی و سیاست‌گذاری	تمرکز زدایی و مدرسه محوری	طراحی برنامه درسی در سطح مدرسه، افزایش اختیار مدارس، هماهنگی ملی در برنامه ریزی
	نقش مدیران و معلمان در برنامه ریزی	نظارت بر اجرای برنامه درسی، استفاده از نتایج ارزشیابی، آشنایی با چرایی و چگونگی برنامه ریزی، قدرت دادن به مدارس و معلمان در طراحی
	بهبود عناصر ساختاری برنامه درسی	هدف، محتوا، سازمان محتوا، روش تدریس، ارزشیابی محیط یادگیری، نقش خانواده، ایجاد فضای مطالعه مناسب و بدون عوامل مزاحم
	افزایش بازنگری و آینده نگری	پاسخ به تغییرات سریع، بازنگری مستمر، چالش‌های آینده، آموزش مبتنی بر توانستن
راهکارهای فناورانه	استفاده از فناوری آموزشی و دیجیتال	بهره‌مندی از فناوری نوین، تولید محتوای الکترونیکی، گسترش فناوری ارتباطی، سواد دیجیتال، به‌روزرسانی ابزارهای آموزشی
	استفاده از ابزارهای ارزشیابی و یادگیری	استفاده از ابزارهای متنوع ارزشیابی، فناوری در خدمت یادگیری، منابع دیجیتال برای برنامه ریزی و ارزیابی
راهکارهای فرهنگی	تربیت معنوی و فرهنگ‌سازی	روحیه معنوی، تربیت خدامحور، نسبت برنامه درسی با فرهنگ جامعه، سبک زندگی، ارزش‌های فردی، الگوسازی مثبت از سوی معلمان، ایجاد برنامه‌های گروهی برای افزایش انگیزه و تعامل اجتماعی
راهکارهای خانوادگی	بهبود نقش خانواده و محیط پیرامون	شیوه فرزندپروری، مشارکت خانواده، کیفیت زندگی در مدرسه، تشویق به مطالعه در محیط‌های متنوع برای افزایش تمرکز



بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش فراترکیب، نقشه‌جامعی از پدیده عدم گرایش نوجوانان به مهارت برنامه‌ریزی درسی ارائه می‌دهد. تحلیل مضامین استخراج‌شده نشان می‌دهد که این پدیده، ریشه در یک شبکه درهم‌تنیده از عوامل فردی، خانوادگی، آموزشی، مدرسه‌ای و اجتماعی-فرهنگی دارد. در سطح فردی، ضعف در مهارت‌های فراشناختی چون مدیریت زمان و خودتنظیمی، همراه با هیجانات منفی و ویژگی‌های شخصیتی، بستر اصلی بی‌برنامگی را فراهم می‌سازد. در عرصه خانوادگی، انتظارات نابجا و روابط ناسالم، و در حوزه آموزشی، ناکارآمدی روش‌های تدریس و ناهماهنگی محتوای درسی با واقعیات زندگی نوجوان، به عنوان عوامل تعیین‌کننده عمل می‌کنند.

پیامدهای این بی‌برنامگی نیز چندبعدی و زنجیره‌وار است. این پدیده نه تنها به افت عملکرد تحصیلی و مشکلات یادگیری می‌انجامد، بلکه با ایجاد فشارهای روانی، فرسودگی تحصیلی و کاهش اعتماد به نفس، سلامت روان نوجوان را به مخاطره می‌اندازد. در بعد رفتاری، موجب تثبیت الگوهای ناکارآمدی مانند اهمال‌کاری و رفتارهای غیرمسئولانه شده و در نهایت، می‌تواند با ایجاد انزوا و تضعیف روابط اجتماعی، فرد را تا آستانه خروج از نظام آموزشی پیش ببرد.

راهکارهای شناسایی‌شده در این پژوهش، بر ضرورت یک رویکرد سیستمیک و چندسطحی تأکید دارند. این راهکارها از آموزش مستقیم مهارت‌های زندگی و تحصیلی به نوجوانان و به‌کارگیری روش‌های تدریس مؤثر و خلاق آغاز شده و تا اصلاحات ساختاری در سطح مدیریت آموزشی، مانند تمرکززدایی و مدرسه‌محوری، طراحی محتوای درسی غنی و منعطف، و بهره‌گیری از فناوری آموزشی گسترش می‌یابد. همچنین، تقویت نقش مشاوره تحصیلی فردمحور، اجرای برنامه‌های سلامت روان در مدرسه، و جلب مشارکت فعال خانواده‌ها و نهادهای فرهنگی به عنوان ارکان مکمل این راهکارها شناسایی شدند.

در نتیجه، می‌توان اذعان داشت که تقویت گرایش نوجوانان به برنامه‌ریزی درسی، مستلزم خروج از نگرش جزئی‌نگر و اتخاذ یک پارادایم جامع است. برنامه‌ریزان آموزشی، مشاوران، معلمان و خانواده‌ها می‌توانند با بهره‌گیری از چارچوب ارائه‌شده در این پژوهش، مداخلات هدفمندی را طراحی و اجرا نمایند که نه تنها منجر به خودتنظیمی تحصیلی و تعالی آموزشی نوجوانان شود، بلکه با ارتقای تاب‌آوری و مهارت‌های زندگی، زمینه‌ساز موفقیت آنان در عرصه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی گردد.

پیشنهادهای کاربردی پژوهش

ایجاد برنامه‌های مشاوره تحصیلی منظم برای دانش‌آموزان به منظور کمک به آنها در شناخت بهتر خود، تعیین اهداف و روش‌های برای رسیدن به آنها و ارتقای آگاهی دانش‌آموزان در مورد تحقیقات روانشناسی و شخصیت‌شناسی به صورتی که آنها بتوانند خودشناسی بیشتری از خود داشته باشند.

ارائه کلاس‌ها یا کارگاه‌های مدیریت استرس و اضطراب برای دانش‌آموزان به طوری که آنها بتوانند مشکلات روانی و احساسات منفی خود را مدیریت کنند.

تشکیل گروه‌های مشاوره تحصیلی با هدف تبادل اطلاعات و تجربیات بین دانش‌آموزان

ایجاد فضایی برای بررسی و حل مسائل شخصیتی و رفتاری دانش‌آموزان با استفاده از روش‌های مشاوره تحصیلی

ایجاد رویدادها و کارگاه‌ها برای آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعامل اجتماعی به دانش‌آموزان

ارائه مشاوره تحصیلی خصوصی برای دانش‌آموزان با مشکلات شخصیتی خاص و نیازهای خاص

افزایش همکاری با والدین و معلمان به منظور ارتقای شخصیت دانش‌آموزان از طریق مشاوره تحصیلی

استفاده از ابزارهای ارزیابی شخصیتی و روانشناسی در مشاوره تحصیلی برای شناخت بهتر و توسعه شخصیت دانش‌آموزان

با توجه به اینکه سطح مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان در سطح متوسط می‌باشد بنابراین مدیران و معلمان زمینه مشارکت دانش‌آموزان در تدریس و اداره مدرسه را فراهم نمایند و با تقویت شورای دانش‌آموزی نقش پررنگ‌تری برای آنها در نظر بگیرند.

به صاحب‌نظران و برنامه‌ریزان در برنامه‌های درسی پیشنهاد می‌شود دروس و موضوعات مبتنی بر مهارت‌های زندگی را چه به طور صریح و چه به طور ضمنی و متناسب با شرایط رشد دانش‌آموزان، بیشتر از وضعیت فعلی مورد توجه و تأکید قرار دهند. آموزش خودکارآمدی تحصیلی از اهداف مهم آموزشی و تربیتی است که از طریق آن می‌توان افراد را برای مقابله با چالش‌ها و شرایط متغیر آموزشی آماده کرد.

مشاوره و آموزش هم می‌تواند در برنامه‌ریزی صحیح به دانش‌آموزان کمک فراوانی کند، آموزش مهارت‌های مدیریت زمان تکنیک‌هایی همچون، تنظیم و الویت‌بندی اهداف، برنامه‌ریزی برای اهداف تعیین شده، شناسایی و برطرف کردن عوامل اتلاف وقت را در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد و دانش‌آموزان هم با آگاهی از موارد یاده شده برای خود برنامه‌ای تدوین می‌کنند و این باعث به وجود آمدن نظم در کارها می‌شود.

محدودیت‌های پژوهش

با وجود تلاش برای انجام یک سنتز پژوهی نظام‌مند، این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بوده است؛ از جمله وابستگی یافته‌ها به کیفیت و دامنه مطالعات اولیه منتخب که ممکن است برخی ابعاد پدیده را کمتر پوشش داده باشند، محدود بودن مطالعات در دسترس به بازه زمانی مشخص و پایگاه‌های اطلاعاتی منتخب، و ناهمگونی رویکردها، بافت‌های فرهنگی و روش‌های به‌کاررفته در پژوهش‌های اولیه که می‌تواند بر قابلیت تعمیم نتایج تأثیر بگذارد. افزون بر این، به دلیل ماهیت فراترکیب کیفی، امکان استنتاج روابط علی مستقیم وجود نداشته و یافته‌ها مبتنی بر تفسیر و تلفیق نتایج گزارش‌شده در مطالعات پیشین است؛ بنابراین، توصیه می‌شود نتایج پژوهش حاضر در کنار شواهد تجربی و مطالعات مداخله‌ای آینده تفسیر شود.

ملاحظات اخلاقی

کلیه نویسندگان در مطالعه حاضر مشارکت داشته و مسئولیت صحت و درستی مطالب ارائه شده را تأیید می‌کنند.

حامی مالی

این پژوهش بدون دریافت هیچ گونه پشتیبانی مالی از نهادها یا سازمان‌های دولتی و خصوصی انجام شده است. هزینه‌های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تأمین شد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

References

- Abolmaali Alhosseini, K., & Atesh Sokhan, M. (2022). Construction and validation of a self-management questionnaire based on the symbolic model in adolescent girls in Tehran. *Research in Educational Systems*, 16(56), 48–63. [In Persian]
- Aghazadeh, N., & Asl Fattahi, B. (2015). The effect of self-control skill training on the self-esteem of high school female students. *Woman and Family Studies*, 7(27), 7–22. [In Persian]
- Ahmadi Zaman, Z., Goodarzi, A., & Dialameh, N. (2019). A systematic review of factors affecting students' responsibility with an emphasis on the role of school. *Islamic Education Sciences*, 7(13), 23–57. [In Persian]
- Ahmadi, H., & Mohebi, A. (2022). The role of family in the implementation of school curriculum planning. *Women and Family Cultural-Educational Quarterly*, 17(59), 11–39. [In Persian]

- Ahmadzadeh, S. (2019). A study of curriculum topics in education. *Urmazd Research Journal*, (46 Suppl 2). [In Persian]
- Ajam, A., Hemmati Pour, O., & Rahimi, H. (2018). The relationship between students' perception of curriculum components and their academic engagement. *Development of Education in Medical Sciences*, 11(30), 70-80. [In Persian]
- Aqae, K., Soleiman Fam, M., Jabbarokht Bonabi, N., & Jafari Kaleybar, F. (2021). The role of curriculum planning in students' academic achievement. *International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle*. [In Persian]
- Arabiyan, A., & Abolmaali, K. (2018). Explaining the structural relationships between problem-solving ability, resilience and academic burnout in high school female students. *School Learning Studies*, 7(18), 141-163. [In Persian]
- Azizkhani, F., & Pasbani Soumeh, A. (2015, October 31). *Pathology of the asymmetry between the political calendar and country planning*. Tehran, Iran: Parliament Research Center. [In Persian]
- Badri, A. (2023). Investigating factors affecting students' academic failure. *The Second International and Third National Conference on New Findings in Management, Psychology and Accounting*. [In Persian]
- Baghaee Pour, P. (2015). The role of culture in students' curriculum. *Conference on New Horizons in Futurology and Empowerment of Humanities*. [In Persian]
- Bahmaee, E., Bayat, M., & Mohammadi Naeini, M. (2021). Identifying and presenting a desirable curriculum model with a phenomenological approach, appropriate for the identity of adolescents. *Journal of Mashhad Medical School*, 64(5). [In Persian]
- Behrouzi, M., Amoozgar, A., & Alipour, Y. (2014). Pathology of English language teaching curriculum from the perspective of teachers and high school students. *A New Approach in Educational Management*, 5(2), 125-142. [In Persian]
- Benvenuti, E., Cacioppo, M., & Fiorillo, D. (2023). How technology use is changing adolescents' behaviors and their social, physical, and and cognitive development. *Current Psychology*, 42(Special Issue), 1-13
- Besharat, M., Hosseini, S., & Jahed, H. (2019). Obsessive-compulsive personality disorder and perfectionism: A review study. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 13(51), 77-88. [In Persian]
- Cirillo, F. (2020). The Pomodoro Technique: The Acclaimed Time-Management System That Has Transformed How We Work. Currency
- Esmaili Ghazi Volooi, F., Sharifi, A., Asgharzadeh, R., Hosseini, I., & Rezaei Sharif, A. (2016). The relationship between parents' parenting styles and shyness with the academic achievement of high school students. *National Conference on School Psychology*. [In Persian]
- Fadavi, M., Pourshafei, H., & Asadzadeh, F. (2021). The relationship between parenting styles and academic vitality in junior high school students. *Khorasan Socio-Cultural Studies*, 15(4), 111-125. [In Persian]
- Fan, Q., Li, Y., Hu, W., Zhang, H., Zhao, F., & Henderson, S. L. (2024). Does mindfulness benefit adolescents' academic adaptation? The mediating roles of autonomous and controlled motivation. *Current Psychology*, 43, 24239-24251. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06082-6>
- Fathi Vajargah, K. (2023). Fundamentals and concepts of curriculum planning. Tehran: Elm-e Ostadan Publishing. [In Persian]
- Foladi, A., & Nazmkhah, S. (2015). The effectiveness of time management skills training on procrastination and academic time management. *International Conference on Humanities, Psychology and Social Sciences*. [In Persian]
- Ghadampour, E., Khalili Gashnigani, Z., & Rezaeian, M. (2018). The effect of teaching a metacognitive package (critical thinking, problem solving and metacognition) on motivation and academic achievement of male high school students. *Education and Evaluation*, 11(42), 71-90. [In Persian]
- Gharib Tazreh, S., Javadipour, M., & Karamdoust, N. (2022). The relationship between learning styles and creativity with academic self-efficacy of junior high school students. *Educational Strategies*, 15(4), 330-340. [In Persian]
- Golkarr, M. (2023). The relationship between self-regulation, emotional intelligence and self-confidence with academic achievement of students. *International Conference on Management and Humanities Research in Iran*. [In Persian]
- Gorjinpour, F., & Barzegar, M. (2022). The Effectiveness of Self-Efficacy Training on Emotional Cognitive Adjustment and Student's Stress in Secondary School Students. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 13(49), 105-118. doi: 10.30495/jzv.2021.26917.3458 [In Persian]
- Hafezi, A. (2020). The role of futurology in curriculum planning. *International Conference on Management and Humanities Research in Iran*. [In Persian]
- Heidari, S., Samani, S., Sohrabi, N., & Mahriar, A. (2018). Structural model of family factors with the mediating role of individual factors for students' academic behaviors. *Psychological Methods and Models*, 9(34), 159-173. [In Persian]

- Jafari, A. and Andalibian, A. (2018). The role of computer games in educational failure of high school students in Tehran. *Technology of Education Journal (TEJ)*, 12(2), 121-130. doi: 10.22061/jte.2018.3041.1774 [In Persian]
- Jarareh, J., & Mohammadi Karkani, A. (2013). The effectiveness of cognitive-behavioral training on test anxiety of female high school students. *Technology of Education*, 7(4), 307-313. [In Persian]
- Karimi, F., & Fekri, S. (2013). Assessing the life skills of first-grade high school students. *Education and Evaluation*, 6(22), 73-85. [In Persian]
- Kazemifar, S., & Gholipour Abbasi, M. (2022). The impact of using virtual space on the academic performance of high school students in East Azerbaijan province. *International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle*. [In Persian]
- Khoosha, G., & Sajedi, A. (2014). Family and management of adolescent modeling. *Islam and Educational Research*, 6(1), 113-136. [In Persian]
- Khosravi, R., Fathi Vajargah, K., & Ashtiani, M. (2014). Pathology of life skills curriculum in theoretical high school education system. *Research in Education and Learning*, 21(4), 1-18. [In Persian]
- Krapohl, E., Plomin, R., & others. (2014). The high heritability of educational achievement reflects many genetically influenced traits, not just intelligence. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(42), 15273-15278. <https://doi.org/10.1073/pnas.1408777111>
- Maleki, H. (2015). A pathological approach to the Iranian curriculum system. *Conference of the Iranian Curriculum Studies Association*. [In Persian]
- Maleki, H. (2019). *Principles of secondary education curriculum planning*. Samt Publications. [In Persian]
- Maleki, H. (2023). *Quran-based education and curriculum*. [In Persian]
- Mallah Nokandi, S., Abolmaali Husseini, Kh., Ebrahimi Moghaddam, H., & Mirhashemi, M. (2022). The Effectiveness of Motivational Counseling and Metacognition Skills Training on Reducing Academic Stress in Girls in Junior High School. *ISLAMIC LIFE STYLE CENTERED ON HEALTH*, 6(1), 202-210. SID. <https://sid.ir/paper/992793/en>
- Mansouri, K., Ashouri, A., Ghorabi, B., & Farahani, H. (2021). Predicting decision-making procrastination based on fear of failure, self-compassion and intolerance of uncertainty in students. *Journal of Psychology and Psychiatry of Cognition*, 8(4), 51-65. [In Persian]
- Mola Ebrahim Lou, E., & Zarei, H. (2021). Predicting academic engagement based on self-determination and goal orientation of female high school students. *Teacher Professional Development*, 6(3), 91-102. [In Persian]
- Molah Nokandi, S., Abolmaali Alhosseini, K., Ebrahimi Moghadam, H., & Mirhashmi, M. (2022). The effectiveness of motivational counseling and metacognitive skills training on reducing academic stress of junior high school female students. *Islamic Lifestyle Centered on Health*, 6(1), 202-210. [In Persian]
- Molavi Haji Agha, A. (2008). *Study skills, the key to academic progress*. Nasim Kosar Publications. [In Persian]
- Mosapour, N. (2019). *Curriculum planning for teachers*. Bayan Moshan Publications. [In Persian]
- Mousavi, S., Oladiyan, M., & Imani, M. (2020). Identifying factors affecting the creativity of second-grade high school students in Tehran. *Education in Law Enforcement Sciences*, 7(25), 205-221. [In Persian]
- Nazari, M. (2011). *Factors for success in education*. Madrese Publications. [In Persian]
- Nejadmoghadam, H., & Salimi, M. (2019). The role of health-promoting lifestyle in school quality of life and academic adjustment of high school students. *Educational Strategies*, 12(1), 136-143. [In Persian]
- Ranjeh, A. (2023). Dropout, reasons, consequences and solutions. *International Conference on Management and Humanities Research in Iran*. [In Persian]
- Ranjeh, A., Khorrami, M., Khasi, M., & Hamidi, A. (2023). The role of academic counseling in promoting students' personality. *International Conference on Management, Education and Training in Education*. [In Persian]
- Rashid, K., Zakeri, A., Salahshouri, A., & Kardonoghaby, R. (2012). Academic motivation of high school students in relation to environmental factors. *Technology of Education*, 7(2), 99-108. [In Persian]
- Rezapour Gatabi, M. (2018). *The relationship between students' perception of parenting styles and teachers' teaching styles with the academic engagement of high school students in Babl* [Master's thesis, University of Mazandaran]. [In Persian]
- Roodgaryan, M., Zamani, F., & Rasouli, S. (2021). The effect of self-efficacy and psychological capital on test anxiety of second-grade high school students in Babol. *Journal of Mashhad Medical School*, 64(5), 4175-4185. [In Persian]
- Sadeghiani, Sh., Hosseinpour, P., & Ebadi, N. (2024). Teaching time management techniques to students. *Proceedings of the 2nd International Conference on Law, Management, Educational Sciences, Psychology, and Educational Planning*, Tehran, Iran. <https://civilica.com/doc/2341614> [In Persian]
- Sajadi, S., & Elahyari, R. (2022). Curriculum planning and creativity. *International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle*. [In Persian]
- Salsabili, N., Sharafi, H., & Hosseini, S. (2005). The transition of the Iranian curriculum system towards decentralization in curriculum design and development with an emphasis on school-based curriculum

- planning. *Conference on Centralization and Decentralization in the Curriculum Planning Process*. [In Persian]
- Sandelowski, M., & Barroso, J. (2007). *Handbook for Synthesizing Qualitative Research*. Springer Publishing Company.
- Savabi, M., Nateghian, A., & Tahami, S. (2015). Investigating the psychological-social injuries of high school (second secondary) students. *International Conference on Humanities, Psychology and Social Sciences*. [In Persian]
- Seijo, D., Fariña, F., Corras, T., Novo, M., & Arce, R. (2016). Estimating the epidemiology and quantifying the damages of parental separation in children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, 7, 1611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01611>
- Sharbati, A., & Khajeh Oursaji, F. (2023). Investigating the impact of the relationship between school counselors and students on their academic performance. *International Conference on Management and Humanities Research in Iran*. [In Persian]
- Sharifi, K., & Hashemifar, M. (2023). Problem-solving and decision-making skills. In *Proceedings of the 6th National Conference on New Technologies in Humanities, Management, and Marketing of Iran* (Tehran, Iran). <https://civilica.com/doc/1984392> [In Persian]
- Shekari, A., Mohammadi Khoshoui, Z., & Mohammadi, B. (2017). The impact of using modern educational technologies on the quality of teachers' educational activities. *Research in Curriculum Planning*, 14(25), 74-83. [In Persian]
- Siedan, S., & Baezzat, F. (2017). Interpersonal problems and academic stress in students. *Congress of the Iranian Psychological Association*. [In Persian]
- Tabra, S., Bahrapour, E., & Tasdighi, F. (2016). A comparative study of the impact of bilingual curriculum planning and monolingual curriculum planning on students' academic achievement. *International Conference on New Approaches in Humanities*. [In Persian]
- Tabrizi Shahrooi, Z. (2022). Personality traits and achievement motivation. *International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle*. [In Persian]
- Taghi Pour Zaheer, A. (2012). *An introduction to educational and curriculum planning*. Agah Publications. [In Persian]
- Taghizadeh Hir, S., Aghajani, S., & Khoshsarvar, S. (2022). The effectiveness of cognitive-behavioral play therapy on improving attention and planning in students with attention deficit/hyperactivity disorder. *Journal of School Psychology*, 11(4), 16-29. <https://doi.org/10.22098/jsp.2023.2036> [In Persian]
- Tracy, B. (2019). *Eat that frog!: 21 great ways to stop procrastinating and get more done in less time* (3rd ed., M. Gharaati Daghi, Trans.). [In Persian]. Tehran: Zehn Aaviz Publishing