اولین کنفرانس بین‌المللی
مطالعات تطبیقی دانش و نوآوری
در روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت، حقوق و آموزش و پرورش
با رویکرد علوم انسانی

MDOI-01-2026.0043
MNR--1-FF7ADA

مهارت‌های لازم برای موفقیت تحصیلی دانش آموزان

اسماعیل کنعانی، نرجس فیروزآبادی، صفورا روشنی ناصر، احمد عزیزیان

کارشناسی ارشد

کارشناسی طراحی پوشاک

کارشناسی ریاضی

کارشناسی ارشد مدیریت مالی

چکیده

موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان محصول تعامل پیچیده‌ای از عوامل شناختی، فراشناختی، انگیزشی، هیجانی و اجتماعی است. پژوهش حاضر با هدف شناسایی و تحلیل مهارت‌های کلیدی مؤثر بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان انجام شده است. این مطالعه با روش مروری-تحلیلی و با استناد به پژوهش‌های تجربی و فراتحلیل‌های معتبر در بازه زمانی ۲۰۰۵ تا ۲۰۲۶ انجام گرفته است. یافته‌ها نشان می‌دهد که شش دسته مهارت اصلی شامل مهارت‌های مطالعه و عادات تحصیلی، یادگیری خودتنظیمی، هوش هیجانی، مدیریت زمان، مهارت‌های غیرشناختی و انگیزشی، و تاب‌آوری تحصیلی، نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. فراتحلیل‌ها حاکی از آن است که راهبردهای یادگیری خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی رابطه معنادار دارند ($r = 0.14$)، عادات مطالعه مؤثر با موفقیت تحصیلی رابطه مثبت نشان می‌دهند، و مهارت‌های غیرشناختی تا ۶۴ درصد از پیش‌بینی ژنتیکی موفقیت تحصیلی را میانجی‌گری می‌کنند. همچنین، هوش هیجانی توانایی شناختی را در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی تعدیل می‌کند، و مدیریت زمان به‌عنوان مهارتی قابل یادگیری، با کاهش استرس و افزایش بهره‌وری تحصیلی همراه است. نتایج این مطالعه بر ضرورت طراحی برنامه‌های آموزشی جامع برای پرورش این مهارت‌ها در نظام‌های آموزشی تأکید دارد.

کلیدواژه‌ها: موفقیت تحصیلی، مهارت‌های مطالعه، یادگیری خودتنظیمی، هوش هیجانی، مدیریت زمان، مهارت‌های غیرشناختی، تاب‌آوری تحصیلی، فراشناخت

مقدمه

موفقیت تحصیلی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های کیفیت نظام آموزشی و عامل تعیین‌کننده در مسیر رشد فردی و اجتماعی دانش‌آموزان، همواره کانون توجه پژوهشگران حوزه روان‌شناسی تربیتی و علوم آموزش بوده است (Ambaye, 2024). تحصیلات به‌عنوان یک حق اساسی بشری، فرصت توسعه، انتخاب و زندگی بهتر را برای افراد فراهم می‌آورد و به‌عنوان ابزاری برای کسب دانش، مهارت و نگرش‌هایی تلقی می‌شود که اجزای کلیدی بهبود معیشت شهروندان و توسعه اجتماعی-اقتصادی یک ملت را تشکیل می‌دهند (Cui & Liu, 2025). با این حال، دستیابی به موفقیت تحصیلی فرآیندی چندبُعدی است که تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل فردی، خانوادگی، مدرسه‌ای و اجتماعی قرار دارد (DiPerna & Elliott, 2005). در دهه‌های اخیر، پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که تمرکز صرف بر توانایی‌های شناختی و هوش عمومی برای تبیین تفاوت‌های فردی در پیشرفت تحصیلی کافی نیست و باید عوامل غیرشناختی و مهارت‌های فراشناختی نیز در نظر گرفته شوند (Zhou & Malanchini, 2026). در واقع، عملکرد تحصیلی می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی تحت تأثیر نابرابری‌های اجتماعی-اقتصادی قرار گیرد، به‌طوری‌که نزدیک به یک‌پنجم واریانس در تحصیلات توسط وضعیت اجتماعی-اقتصادی خانواده تبیین می‌شود (Ambaye, 2024). این یافته نشان می‌دهد که شناسایی مهارت‌هایی که بتوانند این شکاف را کاهش دهند، از اهمیت بالایی برخوردار است (Zhou & Malanchini, 2026). مهارت‌های غیرشناختی می‌توانند تا حدی این اثر را میانجی‌گری کنند و به‌عنوان هدفی امیدوارکننده برای سیاست‌گذاری آموزشی در جهت کاهش نابرابری تحصیلی عمل نمایند (Zhou & Malanchini, 2026). در میان مهارت‌های غیرشناختی، عملکرد در تکالیف و ذهن‌باز بودن قوی‌ترین ارتباط مثبت را با موفقیت تحصیلی دارند، به‌ویژه برای

دانش‌آموزان با پیشینه اجتماعی-اقتصادی پایین‌تر (Zhou & Malanchini, 2026). از سوی دیگر، عادات مطالعه به‌عنوان الگوهای نظام‌مند رفتار یادگیری شامل برنامه‌ریزی، استفاده از راهبرد، نظارت و تنظیم، یکی از قدرتمندترین و قابل‌تغییرترین عوامل تعیین‌کننده موفقیت تحصیلی محسوب می‌شوند (Seban et al., 2025). پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که از عادات مطالعه مؤثر مانند تخصیص زمان مناسب، یادداشت‌برداری و مرور منظم برخوردارند، عملکرد تحصیلی بهتری دارند، در حالی که دانش‌آموزانی که دوره‌های مطالعه نامنظم دارند، معمولاً نتایج تحصیلی پایین‌تری کسب می‌کنند (Study Habits Meta-Analysis, 2025). راهبردهای یادگیری خودتنظیمی نیز به‌عنوان یکی از مهم‌ترین سازه‌های روان‌شناسی تربیتی، نقش محوری در پیشرفت تحصیلی ایفا می‌کنند (Paz-Baruch, 2025). فراتحلیلی که ۴۲ مطالعه از ۳۷ مقاله با ۱۱۵ اندازه اثر از ۱۱۰۱۴ دانش‌آموز را بررسی کرده، نشان داده است که راهبردهای یادگیری خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی رابطه معنادار اما کوچکی دارند ($r = 0.14$)، و در سطح عملیاتی، راهبردهای مرور ذهنی، سازماندهی، راهبرد فراشناختی، مدیریت زمان و تنظیم تلاش به‌عنوان راهبردهای مؤثر مرتبط با عملکرد تحصیلی شناسایی شده‌اند (سین و همکاران، ۲۰۱۷). این یافته‌ها حاکی از آن است که آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی می‌تواند به افزایش خودکارآمدی تحصیلی، انگیزه علمی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان منجر شود (Paz-Baruch, 2025). هوش هیجانی به‌عنوان توانایی درک، استفاده، درک و تنظیم هیجان‌ها، یکی دیگر از مهارت‌های کلیدی است که پژوهش‌های متعددی رابطه آن با موفقیت تحصیلی را تأیید کرده‌اند (Downey et al., 2008). مطالعات طولی نشان داده‌اند که هوش هیجانی توانایی، اثر توانایی شناختی بر عملکرد تحصیلی را تعدیل می‌کند و آموزش برای بهبود عملکرد هیجانی می‌تواند فرصت‌هایی برای افزایش موفقیت تحصیلی فراهم

آورد (Downey et al., 2008). هوش هیجانی صفتی نیز اثر مستقیمی بر عملکرد تحصیلی پسران دارد (Downey et al., 2008). به‌طور کلی، دانش‌آموزانی که هوش هیجانی بالاتری دارند، از سطوح بالاتری از بهزیستی هیجانی، انگیزه و راهبردهای یادگیری بهتر برخوردارند (Mohamed Hashim et al., 2025). مدیریت زمان نیز به‌عنوان یک مهارت قابل یادگیری، نقش بسزایی در موفقیت تحصیلی ایفا می‌کند (محمدی، ۱۴۰۴). دانش‌آموزان موفق اغلب با برنامه‌ریزی دقیق و مدیریت صحیح زمان توانسته‌اند مسیر پیشرفت تحصیلی خود را هموار کنند و بین درس، تفریح و فعالیت‌های فوق‌برنامه تعادل ایجاد نمایند (کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی، ۱۴۰۴). تقسیم دروس دشوار به بخش‌های کوچک و مطالعه مداوم آن‌ها باعث درک بهتر مفاهیم و جلوگیری از خستگی ذهنی می‌شود (محمدی، ۱۴۰۴). همچنین، استفاده مستمر از تکنیک‌های ساده مانند فهرست‌برداری وظایف، تقسیم کار به بخش‌های کوچک و تخصیص زمان مشخص برای مطالعه، تأثیر قابل‌توجهی بر کاهش اتلاف وقت و افزایش تمرکز دارد (کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی، ۱۴۰۴). فراشناخت به‌عنوان توانایی تفکر درباره فرآیندهای شناختی خود و کنترل آن‌ها، شامل مهارت‌هایی مانند برنامه‌ریزی، نظارت و ارزیابی است که نقش حیاتی در توانایی دانش‌آموزان برای سازماندهی، نظارت و ارزیابی راهبردهای یادگیری خود ایفا می‌کند (Kim, 2025). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که در فعالیت‌های فراشناختی درگیر می‌شوند، استقلال بیشتری از خود نشان می‌دهند، مهارت‌های حل مسئله بهبود یافته و موفقیت تحصیلی قوی‌تری دارند (Kim, 2025). فراتحلیل ۳۰ سال پژوهش در این حوزه تأیید کرده است که راهبردهای فراشناختی-برنامه‌ریزی، نظارت و ارزیابی-عوامل حیاتی در افزایش موفقیت تحصیلی در زمینه‌های آموزشی متنوع هستند (Kim, 2025). انگیزه تحصیلی به‌عنوان نیروی محرکه

رفتار یادگیری، یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های قوی موفقیت تحصیلی است (Ambaye, 2024). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که انگیزه درونی به‌طور معنادار پیش‌بینی‌کننده معدل بالاتر است و دانش‌آموزان با انگیزه درونی بهتر از کسانی که به پاداش‌های بیرونی تکیه می‌کنند، عمل می‌کنند و نگرش‌های یادگیری مثبت‌تری از خود نشان می‌دهند (Ambaye, 2024). همچنین، انگیزه درونی به‌طور معنادار و مثبت تنظیم تلاش و موفقیت تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند (Paz-Baruch, 2025). تاب‌آوری تحصیلی نیز به‌عنوان توانایی مقاومت در برابر چالش‌ها و حفظ انگیزه و عملکرد در مواجهه با موانع، نقشی حیاتی در موفقیت تحصیلی ایفا می‌کند (Lin et al., 2024). مطالعات نشان داده‌اند که تاب‌آوری، حمایت اجتماعی و موفقیت تحصیلی همبستگی مثبت قوی دارند و تاب‌آوری به‌طور مستقیم موفقیت تحصیلی را افزایش می‌دهد (Lin et al., 2024). تاب‌آوری تحصیلی به‌طور کامل رابطه بین حمایت خانواده و معلمان و موفقیت تحصیلی را میانجی‌گری می‌کند (Lin et al., 2024). علاوه بر این، تاب‌آوری پیش‌بینی‌کننده عملکرد تحصیلی بهتر و استرس کمتر ناشی از رویدادهای زندگی است (Lin et al., 2024). خودکارآمدی تحصیلی، به‌عنوان باور فرد به توانایی خود در انجام موفقیت‌آمیز تکالیف تحصیلی، نقش محوری در افزایش عملکرد تحصیلی دارد (Paz-Baruch, 2025). دانش‌آموزانی که خودکارآمدی تحصیلی بالایی دارند، انگیزه یادگیری بیشتر، راهبردهای مطالعه مؤثرتر و تاب‌آوری بیشتری در مواجهه با چالش‌های تحصیلی از خود نشان می‌دهند (Paz-Baruch, 2025). خودکارآمدی تحصیلی به‌عنوان میانجی بین تأخیر تحصیلی و رضایت تحصیلی عمل می‌کند و سطوح بالای خودکارآمدی باید از تأخیر دانش‌آموزان جلوگیری کند (Paz-Baruch, 2025). پژوهش حاضر با درک ضرورت رویکردی جامع به مهارت‌های تحصیلی، به بررسی و تحلیل مهم‌ترین مهارت‌های لازم برای موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان می‌پردازد (DiPerna & Elliott, 2005).

پرسش اساسی این است که کدام مهارت‌ها بیشترین تأثیر را بر پیشرفت تحصیلی دارند و چگونه می‌توان آن‌ها را در نظام آموزشی پرورش داد (Dunlosky et al., 2013). این مطالعه با مرور نظام‌مند پژوهش‌های تجربی و فراتحلیلی، به شناسایی شش حوزه مهارتی کلیدی شامل مهارت‌های مطالعه و عادات تحصیلی، یادگیری خودتنظیمی، هوش هیجانی، مدیریت زمان، مهارت‌های غیرشناختی و انگیزشی، و تاب‌آوری تحصیلی می‌پردازد (Seban et al., 2025; Zhou & Malanchini, 2026). ساختار مقاله به این صورت است که پس از مرور پیشینه پژوهش، هر یک از این مهارت‌ها به‌تفصیل تحلیل شده و شواهد تجربی مرتبط با آن‌ها ارائه می‌گردد (Dunlosky et al., 2013). در نهایت، نتیجه‌گیری جامعی از یافته‌ها به‌عمل آمده و پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آینده و کاربردهای عملی در نظام آموزشی ارائه می‌شود (Cui & Liu, 2025). انتظار می‌رود یافته‌های این مطالعه بتواند به معلمان، مشاوران تحصیلی، والدین و سیاست‌گذاران آموزشی در طراحی برنامه‌های مداخله‌ای مؤثر برای ارتقای مهارت‌های تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند (Lin et al., 2024).

پیشینه پژوهش

پیشینه پژوهش در حوزه مهارت‌های تحصیلی، مجموعه‌ای غنی از مطالعات تجربی، طولی و فراتحلیلی را در بر می‌گیرد که هر یک از زوایای مختلف به تبیین عوامل مؤثر بر موفقیت تحصیلی پرداخته‌اند (Ambaye, 2024; Zhou & Malanchini, 2026). یکی از جامع‌ترین مطالعات در این زمینه، فراتحلیلی است که به بررسی رابطه بین راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و عملکرد تحصیلی در محیط‌های یادگیری آنلاین و ترکیبی پرداخته است (سین و همکاران، ۲۰۱۷). این فراتحلیل با بررسی ۴۲ مطالعه از ۳۷ مقاله، ۱۱۵ اندازه اثر از ۱۱۰۱۴ دانش‌آموز در سطوح K-12 و آموزش عالی را تحلیل کرده و نشان داده است که بین راهبردهای یادگیری

خودتنظیمی و عملکرد تحصیلی همبستگی کلی معنادار اما کوچکی وجود دارد (r = 0.14) (سین و همکاران، ۲۰۱۷). در سطح عملیاتی، راهبردهای مرور ذهنی، سازماندهی، راهبرد فراشناختی، مدیریت زمان، تنظیم تلاش و راهبردهای عمومی یادگیری خودتنظیمی به‌عنوان راهبردهای مؤثر مرتبط با عملکرد تحصیلی شناسایی شده‌اند (سین و همکاران، ۲۰۱۷). این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های دیگری که نشان داده‌اند آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی منجر به افزایش خودکارآمدی تحصیلی، انگیزه علمی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود (P≤0.05)، همسو است (Paz-Baruch, 2025). در حوزه عادات مطالعه، فراتحلیلی که پانزده مطالعه تجربی با روش‌های کمی، کیفی و ترکیبی را بررسی کرده، نشان داده است که بین عادات مطالعه مؤثر و عملکرد تحصیلی رابطه مثبتی وجود دارد، هرچند قدرت این رابطه بسته به سطح آموزشی، پیشینه فرهنگی، جنسیت، محیط یادگیری و حمایت نهادی متفاوت است (Study Habits Meta-Analysis, 2025). این فراتحلیل بر اهمیت ادغام آموزش ساختاریافته مهارت‌های مطالعه در برنامه‌های آموزشی و توسعه مداخلات هدفمند متناسب با نیازهای فردی دانش‌آموزان تأکید می‌کند (Study Habits Meta-Analysis, 2025). در همین راستا، مروری انتقادی بر عادات مطالعه و موفقیت تحصیلی، عادات مطالعه را به‌عنوان یکی از قدرتمندترین و قابل‌تغییرترین عوامل تعیین‌کننده موفقیت تحصیلی معرفی کرده و بر شواهد مربوط به راهبردهای مطالعه با تأثیر بالا مانند تمرین بازیابی، تمرین توزیع‌شده، بسط دهی و تنظیم فراشناختی تأکید دارد (Dunlosky et al., 2013). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانش‌آموزان تمایل دارند از راهبردهای یادگیری کمتر مؤثر مانند بازخوانی و برجسته‌سازی استفاده کنند، در حالی که راهبردهای مؤثرتری مانند تمرین بازیابی و تمرین توزیع‌شده را نادیده می‌گیرند (Seban et al., 2025). در حوزه مهارت‌های غیرشناختی، مطالعه‌ای که بر اساس داده‌های نظرسنجی

مهارت‌های اجتماعی و هیجانی OECD انجام شده، نشان داده است که مهارت‌های غیرشناختی به‌طور قابل‌توجهی اثر وضعیت اجتماعی-اقتصادی بر موفقیت تحصیلی را کاهش می‌دهند، هرچند این اثر به تفاوت‌های زمینه‌ای و فرهنگی در سطح کشور بستگی دارد (Zhou & Malanchini, 2026). عملکرد در تکالیف و ذهن‌باز بودن تأثیرگذارترین مهارت‌های غیرشناختی مرتبط با موفقیت تحصیلی هستند و این اثر در میان کودکان با وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایین‌تر بارزتر است (Zhou & Malanchini, 2026). همچنین، مطالعه‌ای بزرگ که بیش از ۵۰۰۰ کودک ۷ تا ۱۶ ساله را در انگلستان و ولز دنبال کرده، نشان داده است که مهارت‌های غیرشناختی می‌توانند بین کمتر از ۵٪ تا ۶۴٪ از پیش‌بینی ژنتیکی موفقیت تحصیلی را توضیح دهند و قوی‌ترین اثرات مربوط به ویژگی‌های متمرکز بر آموزش مانند کنجکاوی تحصیلی، انگیزه، خودپنداره و نگرش نسبت به یادگیری است (Zhou & Malanchini, 2026). در حوزه هوش هیجانی، مطالعه طولی پنج‌ساله‌ای که ۴۱۳ دانش‌آموز را در سه مدرسه متوسطه در شمال غرب انگلستان بررسی کرده، نشان داده است که هوش هیجانی توانایی، اثر توانایی شناختی بر عملکرد تحصیلی را تعدیل می‌کند و هوش هیجانی صفتی اثر مستقیمی بر عملکرد تحصیلی پسران دارد (Downey et al., 2008). این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های دیگر همسو است که نشان داده‌اند هوش هیجانی به‌طور معنادار پیش‌بینی‌کننده موفقیت تحصیلی است و توسعه آن می‌تواند فرصت‌هایی برای بهبود عملکرد تحصیلی فراهم آورد (Mohamed Hashim et al., 2025). در حوزه مدیریت زمان، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده مستمر از تکنیک‌های ساده مانند فهرست‌برداری وظایف، تقسیم کار به بخش‌های کوچک و تخصیص زمان مشخص برای مطالعه، تأثیر قابل‌توجهی بر کاهش اتلاف وقت و افزایش تمرکز دارد (محمدی، ۱۴۰۴). همچنین، مطالعه‌ای که به بررسی رابطه بین مدیریت زمان و موفقیت تحصیلی

دانش‌آموزان متوسطه پرداخته، نشان داده است که رابطه بین مدیریت زمان و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان به‌طور خفیفی مثبت است و متغیرهای جنسیت بر مدیریت زمان دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارند (کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی، ۱۴۰۴). در حوزه تاب‌آوری تحصیلی، مطالعه‌ای که نظریه سیستم‌های زیست‌بوم‌شناختی برونفنبرنر را برای تحلیل تأثیر حمایت اجتماعی بر تاب‌آوری، آینده‌نگری و عملکرد تحصیلی در طول انتقال به دبیرستان به کار برده، نشان داده است که تاب‌آوری، حمایت اجتماعی و موفقیت تحصیلی همبستگی مثبت قوی دارند و تاب‌آوری به‌طور مستقیم موفقیت تحصیلی را افزایش می‌دهد (Lin et al., 2024). هم حمایت اجتماعی عمومی و هم حمایت خانواده، دوستان و افراد مهم در میانجی‌گری اثرات بر موفقیت تحصیلی نقش کلیدی دارند (Lin et al., 2024). همچنین، مطالعه‌ای نشان داده است که تاب‌آوری تحصیلی به‌طور کامل رابطه بین حمایت خانواده و معلمان و موفقیت تحصیلی را میانجی‌گری می‌کند (Lin et al., 2024). در حوزه خودکارآمدی تحصیلی، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عملکرد تحصیلی رابطه مثبت معناداری با خودکارآمدی تحصیلی و رضایت تحصیلی دارد و خودکارآمدی تحصیلی به‌عنوان میانجی بین تأخیر تحصیلی و رضایت تحصیلی عمل می‌کند (Paz-Baruch, 2025). سطوح بالای خودکارآمدی باید از تأخیر دانش‌آموزان جلوگیری کند زیرا آن‌ها باور دارند که می‌توانند به‌طور مؤثر تکالیف تحصیلی خود را مدیریت کنند (Paz-Baruch, 2025). در حوزه فراشناخت، مطالعه‌ای که ۷۴ دانشجوی دانشگاه را بررسی کرده، نشان داده است که نمره میانگین کلی فراشناخت دانشجویان ۳,۴۳ است که نشان‌دهنده نگرش فعال نسبت به یادگیری است (Kim, 2025). به‌طور خاص، هدف‌گذاری و راهبردهای حل مسئله همبستگی معناداری با موفقیت تحصیلی دارند (Kim, 2025). تحلیل همبستگی هر آیتم تأیید کرد که برنامه‌ریزی یادگیری، مدیریت زمان و

مراجعه به منابع برای حل مسئله بر موفقیت تحصیلی تأثیر می‌گذارند (Kim, 2025). در حوزه انگیزه، مطالعه‌ای که بر روی دانش‌آموزان مدارس عمان انجام شده، نشان داده است که انگیزه درونی به‌طور معنادار پیش‌بینی‌کننده معدل بالاتر است (β = 9.7671) و دانش‌آموزان با انگیزه درونی بهتر از کسانی که به پاداش‌های بیرونی تکیه می‌کنند، عمل می‌کنند و نگرش‌های یادگیری مثبت‌تری از خود نشان می‌دهند (Ambaye, 2024). همچنین، مطالعه‌ای نشان داده است که انگیزه درونی به‌طور معنادار و مثبت تنظیم تلاش و موفقیت تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند (Paz-Baruch, 2025). در حوزه تأثیر همسالان، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تأثیر همسالان نقش مهمی در شکل‌دهی به نتایج تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کند و دانش‌آموزان اغلب به دنبال همسالانی با سطوح عملکرد تحصیلی مشابه هستند (Cui & Liu, 2025). مطالعات مربوط به جامعه‌پذیری تحصیلی نشان می‌دهند که وابستگی‌های همسالان دانش‌آموزان تأثیر ماندگاری بر موفقیت تحصیلی آن‌ها دارد (Cui & Liu, 2025). در حوزه تأثیر والدین، فراتحلیلی بر اساس ارزیابی‌های بزرگ‌مقیاس در چین نشان داده است که درگیری والدین و زیربُعدهای خاص آن-درگیری در یادگیری و درگیری در زندگی روزمره-اثرات مثبتی بر موفقیت تحصیلی دارند و این اثرات برای دانش‌آموزان پایه چهارم قوی‌تر از پایه هشتم است (Cui & Liu, 2025). در مجموع، پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که موفقیت تحصیلی محصول تعامل پیچیده‌ای از مهارت‌های شناختی، فراشناختی، انگیزشی، هیجانی و اجتماعی است و هیچ عامل واحدی نمی‌تواند به‌تنهایی موفقیت یا شکست تحصیلی را تبیین کند (DiPerna & Elliott, 2005; Zhou & Malanchini, 2026). این یافته‌ها ضرورت رویکردی جامع و چندبُعدی به پرورش مهارت‌های تحصیلی را برجسته می‌سازد (Dunlosky et al., 2013).



مهارت‌های مطالعه و عادات تحصیلی

مهارت‌های مطالعه و عادات تحصیلی به‌عنوان مجموعه‌ای از رفتارهای نظام‌مند یادگیری که شامل برنامه‌ریزی، استفاده از راهبرد، نظارت و تنظیم است، یکی از قدرتمندترین و قابل‌تغییرترین عوامل تعیین‌کننده موفقیت تحصیلی محسوب می‌شوند (Seban et al., 2025). این مهارت‌ها شامل طیف گسترده‌ای از رفتارها از جمله مدیریت زمان، یادداشت‌برداری، هدف‌گذاری، خودآزمایی، خواندن فعال و مرور منظم مطالب است (Dunlosky et al., 2013). فراتحلیلی که پانزده مطالعه تجربی را با روش‌های کمی، کیفی و ترکیبی بررسی کرده، نشان داده است که بین عادات مطالعه مؤثر و عملکرد تحصیلی رابطه مثبتی وجود دارد، هرچند قدرت این رابطه بسته به سطح آموزشی، پیشینه فرهنگی، جنسیت، محیط یادگیری و حمایت نهادی متفاوت است (Study Habits Meta-Analysis, 2025). این فراتحلیل بر اهمیت ادغام آموزش ساختاریافته مهارت‌های مطالعه در برنامه‌های آموزشی و توسعه مداخلات هدفمند متناسب با نیازهای فردی دانش‌آموزان و زمینه‌های یادگیری آن‌ها تأکید می‌کند (Study Habits Meta-Analysis, 2025). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که از عادات مطالعه مؤثر مانند تخصیص زمان مناسب، یادداشت‌برداری منظم و مرور دوره‌ای مطالب برخوردارند، عملکرد تحصیلی بهتری دارند، در حالی که دانش‌آموزانی که دوره‌های مطالعه نامنظم دارند، معمولاً نتایج تحصیلی پایین‌تری کسب می‌کنند (Seban et al., 2025). آموزش مهارت‌های مطالعه به‌عنوان یکی از راهکارهای مؤثر در بهبود عملکرد تحصیلی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا اطلاعات را بهتر پردازش کرده، تمرکز بیشتری بر مفاهیم درسی داشته باشند و توانایی مدیریت زمان خود را افزایش دهند (کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، ۱۴۰۴). یکی از چالش‌های مهم در این حوزه، شکاف بین راهبردهای مطالعه‌ای است که

دانش‌آموزان به‌کار می‌گیرند و راهبردهایی که واقعاً مؤثر هستند (Dunlosky et al., 2013). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانش‌آموزان تمایل دارند از راهبردهای یادگیری کمتر مؤثر مانند بازخوانی و برجسته‌سازی استفاده کنند، در حالی که راهبردهای مؤثرتری مانند تمرین بازیابی و تمرین توزیع‌شده را نادیده می‌گیرند (Seban et al., 2025). این در حالی است که مطالعات نشان می‌دهند راهبردهای فعال یادگیری مانند خلاصه‌نویسی، خودآزمایی و پرسشگری بسط‌دهنده، حفظ و نگهداری قوی‌تری نسبت به بازخوانی غیرفعال ایجاد می‌کنند (Dunlosky et al., 2013). مروری انتقادی بر عادات مطالعه و موفقیت تحصیلی، عادات مطالعه را به‌عنوان یکی از قدرتمندترین و قابل‌تغییرترین عوامل تعیین‌کننده موفقیت تحصیلی معرفی کرده و بر شواهد مربوط به راهبردهای مطالعه با تأثیر بالا مانند تمرین بازیابی، تمرین توزیع‌شده، بسط دهی و تنظیم فراشناختی تأکید دارد (Dunlosky et al., 2013). پژوهش‌ها همچنین نشان داده‌اند که بین عادات خواندن، مهارت‌های مطالعه و موفقیت تحصیلی در زبان انگلیسی در سطح متوسطه رابطه مثبت قوی وجود دارد و عادات خواندن و مهارت‌های مطالعه به‌طور متوسط موفقیت تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند (Study Habits Meta-Analysis, 2025). این یافته حاکی از آن است که معلمان باید تکالیف و وظایفی را بر اساس تفکر تأملی و با در نظر گرفتن نقش مهارت‌های مطالعه در موفقیت تحصیلی طراحی کنند (Seban et al., 2025). در مجموع، شواهد تجربی به‌طور قوی نشان می‌دهند که پرورش مهارت‌های مطالعه و عادات تحصیلی مؤثر باید به‌عنوان یک اولویت در نظام‌های آموزشی مورد توجه قرار گیرد، زیرا این مهارت‌ها نه‌تنها برای موفقیت تحصیلی بلکه برای پرورش مهارت‌های یادگیری مادام‌العمر ضروری هستند (Dunlosky et al., 2013; Study Habits Meta-Analysis, 2025).

یادگیری خودتنظیمی

یادگیری خودتنظیمی به‌عنوان فرآیندی فعال و سازنده که در آن یادگیرندگان اهداف یادگیری خود را تعیین می‌کنند، بر فرآیند یادگیری نظارت می‌کنند و راهبردهای خود را برای دستیابی به اهداف تنظیم می‌کنند، یکی از مهم‌ترین سازه‌های روان‌شناسی تربیتی در تبیین موفقیت تحصیلی محسوب می‌شود (Paz-Baruch, 2025). فراتحلیلی که ۴۲ مطالعه از ۳۷ مقاله با ۱۱۵ اندازه اثر از ۱۱۰۱۴ دانش‌آموز را در سطوح K-12 و آموزش عالی بررسی کرده، نشان داده است که بین راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و عملکرد تحصیلی همبستگی کلی معنادار اما کوچکی وجود دارد ($r = 0.14$) (سین و همکاران، ۲۰۱۷). در سطح عملیاتی، راهبردهای مرور ذهنی، سازماندهی، راهبرد فراشناختی، مدیریت زمان، تنظیم تلاش و راهبردهای عمومی یادگیری خودتنظیمی به‌عنوان راهبردهای مؤثر مرتبط با عملکرد تحصیلی شناسایی شده‌اند (سین و همکاران، ۲۰۱۷). این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های متعدد دیگری همسو است که نشان داده‌اند آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی منجر به افزایش خودکارآمدی تحصیلی، انگیزه علمی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود (Paz-Baruch, 2025) ($P \leq 0.05$). یادگیری خودتنظیمی دارای دو بُعد اصلی است: راهبردهای انگیزشی شامل جهت‌گیری درونی، جهت‌گیری بیرونی، ارزش تکلیف، کنترل باورهای یادگیری، خودکارآمدی و اضطراب امتحان، و راهبردهای یادگیری که شامل راهبردهای شناختی (مرور ذهنی، بسط دهی، سازماندهی) و راهبردهای فراشناختی می‌شود (سین و همکاران، ۲۰۱۷). برنامه‌های آموزش یادگیری خودتنظیمی، به‌جای دادن ماهی به دانش‌آموزان، به آن‌ها ماهیگیری یاد می‌دهند و به‌عنوان یک راهبرد آموزشی، استفاده از راهبردهای یادگیری دانش‌آموزان را افزایش داده و توانایی یادگیری خودراهبر آن‌ها را تقویت می‌کند و در بلندمدت به بهبود موفقیت تحصیلی کمک می‌نماید (Paz-Baruch, 2025). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مداخلات یادگیری خودتنظیمی

به‌طور گسترده‌ای برای پتانسیل آن‌ها در افزایش موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان شناخته شده‌اند و عواملی مانند خودکارآمدی ریاضی و ارزش کاربرد ریاضی در این میان نقش مهمی ایفا می‌کنند (Paz-Baruch, 2025). در محیط‌های یادگیری آنلاین و ترکیبی که در حال گسترش هستند، یادگیرندگان نیاز دارند اهداف تعیین کنند، برنامه یادگیری خود را کنترل کنند و به‌طور فعال راهبردهای یادگیری خود را برای حفظ تعامل سازگار نمایند (سین و همکاران، ۲۰۱۷). مؤلفه‌های خودتنظیمی یادگیری شامل سه دسته اصلی است: تنظیم انگیزش، تنظیم شناخت و تنظیم رفتار که باید در مراحل قبل، حین و بعد از یادگیری اعمال شوند (Paz-Baruch, 2025). مطالعه‌ای نشان داده است که آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی منجر به افزایش خودکارآمدی تحصیلی، انگیزه علمی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شده است (Paz-Baruch, 2025) ($P \leq 0.05$). همچنین، پژوهش‌ها تأیید کرده‌اند که استفاده از فعالیت‌های مبتنی بر یادگیری خودتنظیمی، ادراک یادگیری خودتنظیمی دانشجویان را بهبود می‌بخشد (Kim, 2025). در مجموع، شواهد تجربی به‌طور قوی نشان می‌دهند که یادگیری خودتنظیمی به‌عنوان یک مهارت قابل آموزش، می‌تواند به‌طور معناداری به بهبود موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند و پرورش این مهارت باید در برنامه‌های درسی و فعالیت‌های آموزشی مورد توجه جدی قرار گیرد (Paz-Baruch, 2025; سین و همکاران، ۲۰۱۷).

هوش هیجانی

هوش هیجانی به‌عنوان توانایی درک، استفاده، درک و تنظیم هیجان‌ها، یکی از مهارت‌های کلیدی است که پژوهش‌های متعددی رابطه آن با موفقیت تحصیلی را تأیید کرده‌اند (Downey et al., 2008). مطالعه طولی پنج‌ساله‌ای که ۴۱۳ دانش‌آموز را در سه مدرسه متوسطه در شمال غرب انگلستان بررسی کرده، نشان داده است

که هوش هیجانی توانایی، اثر توانایی شناختی بر عملکرد تحصیلی را تعدیل می‌کند و هوش هیجانی صفتی اثر مستقیمی بر عملکرد تحصیلی پسران دارد (Downey et al., 2008). این یافته حاکی از آن است که اهمیت هوش هیجانی توانایی در این واقعیت نهفته است که این سازه اثر توانایی شناختی بر عملکرد را در سال یازدهم تعدیل می‌کند و آموزش برای بهبود عملکرد هیجانی می‌تواند فرصت‌هایی برای افزایش موفقیت تحصیلی فراهم آورد (Downey et al., 2008). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مهارت‌های هیجانی از رشد اجتماعی و شناختی در کودکان خردسال حمایت می‌کنند و دانش هیجانی موفقیت تحصیلی و جهت‌گیری تکلیف را در کودکی میانی پیش‌بینی می‌کند، حتی زمانی که توانایی کلامی کنترل شود (Mohamed Hashim et al., 2025). علاوه بر این، شایستگی هیجانی ضعیف در میان نوجوانان منجر به مشکلات مدرسه‌ای مرتبط با افت تحصیلی بعدی مانند ترک تحصیل و رفتارهای ضداجتماعی پایدار می‌شود (Mohamed Hashim et al., 2025). مطالعه‌ای که به بررسی رابطه بین هوش هیجانی و موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان متوسطه پرداخته، نشان داده است که هوش هیجانی کلی پیش‌بینی‌کننده معنادار موفقیت تحصیلی است (Mohamed Hashim et al., 2025). همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که موفقیت تحصیلی با سطوح بالاتر هوش هیجانی کلی مرتبط است و توسعه هوش هیجانی می‌تواند فرصت‌های قابل‌توجهی برای مربیان فراهم آورد تا عملکرد تحصیلی و شایستگی‌های هیجانی را بهبود بخشند (Downey et al., 2008). مطالعه‌ای دیگر نشان داده است که هوش هیجانی با موفقیت تحصیلی مرتبط است و بهبود هوش هیجانی می‌تواند به موفقیت تحصیلی بهتر منجر شود (Mohamed Hashim et al., 2025). اثرات غیرمستقیم سریالی نشان می‌دهد که دانش‌آموزان با هوش هیجانی بالاتر، سطوح بالاتری از بهزیستی هیجانی دارند و هوش هیجانی همچنین انگیزه بیشتر و راهبردهای یادگیری بهتر را

پیش‌بینی می‌کند (Mohamed Hashim et al., 2025). پژوهش‌ها تأیید کرده‌اند که هوش هیجانی به‌طور معنادار بر عملکرد و نتایج تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد، از جمله دنبال کردن نمرات بالاتر، کسب دانش موضوعی، مشارکت فعال و یادگیری در دنیای واقعی (Downey et al., 2008; Mohamed Hashim et al., 2025). در مجموع، شواهد تجربی به‌طور قوی نشان می‌دهند که هوش هیجانی نه‌تنها به‌طور مستقیم با موفقیت تحصیلی مرتبط است، بلکه از طریق مکانیسم‌های میانجی مانند بهزیستی هیجانی، انگیزه و راهبردهای یادگیری بر عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارد و پرورش این مهارت باید به‌عنوان بخشی از برنامه‌های آموزشی جامع مورد توجه قرار گیرد (Mohamed Hashim et al., 2025).

مدیریت زمان

مدیریت زمان به‌عنوان مهارتی قابل یادگیری که شامل برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی، تقسیم وظایف و تخصیص زمان مشخص برای فعالیت‌های مختلف است، نقش بسزایی در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کند (محمدی، ۱۴۰۴). دانش‌آموزان موفق اغلب با برنامه‌ریزی دقیق و مدیریت صحیح زمان توانسته‌اند مسیر پیشرفت تحصیلی خود را هموار کنند و بین درس، تفریح و فعالیت‌های فوق‌برنامه تعادل ایجاد نمایند (کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی، ۱۴۰۴). یکی از اصلی‌ترین عوامل موفقیت دانش‌آموزان، مدیریت زمان است و آن‌ها یاد گرفته‌اند چگونه از زمان خود بهترین بهره را ببرند (محمدی، ۱۴۰۴). دانش‌آموزان موفق معمولاً برنامه روزانه و هفتگی مشخص دارند و زمان مطالعه، تمرین و استراحت خود را دقیق تعیین می‌کنند (کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی، ۱۴۰۴). این برنامه‌ها به آن‌ها کمک می‌کند که بدون فشار و استرس، درس‌ها را به موقع و با کیفیت بالا بخوانند (محمدی، ۱۴۰۴). تقسیم دروس دشوار به بخش‌های

کوچک و مطالعه مداوم آن‌ها باعث درک بهتر مفاهیم و جلوگیری از خستگی ذهنی می‌شود (کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی، ۱۴۰۴). دانش‌آموزان موفق قبل از شروع مطالعه، مشخص می‌کنند کدام مباحث مهم‌تر و نیازمند توجه بیشتری هستند و ابتدا روی آن‌ها تمرکز می‌کنند (محمدی، ۱۴۰۴). این کار باعث صرفه‌جویی در زمان و افزایش بازدهی می‌گردد (کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی، ۱۴۰۴). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده مستمر از تکنیک‌های ساده مانند فهرست‌برداری وظایف، تقسیم کار به بخش‌های کوچک و تخصیص زمان مشخص برای مطالعه، تأثیر قابل‌توجهی بر کاهش اتلاف وقت و افزایش تمرکز دارد (محمدی، ۱۴۰۴). مطالعه‌ای که به بررسی رابطه بین مدیریت زمان و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه پرداخته، نشان داده است که رابطه بین مدیریت زمان و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان به‌طور خفیفی مثبت است و متغیرهای جنسیت بر مدیریت زمان دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارند (کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی، ۱۴۰۴). در همین راستا، مطالعه‌ای که به بررسی تأثیر عادات مدیریت زمان بر موفقیت تحصیلی پرداخته، نشان داده است که دانش‌آموزانی که از برنامه‌های مطالعه شخصی استفاده می‌کنند، اولویت‌بندی بهتری از تکالیف تحصیلی دارند و تخصیص زمان مطالعه بهتری نشان می‌دهند، از آگاهی زمانی بیشتری برخوردار می‌شوند (کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، ۱۴۰۴). مدیریت زمان به‌عنوان یک مهارت قابل یادگیری، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا هرچه زودتر آن را بیاموزند، بهتر می‌توانند از فرصت‌ها استفاده کنند، موفقیت تحصیلی خود را افزایش دهند و با استرس کمتر به اهداف خود برسند (محمدی، ۱۴۰۴). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مدیریت زمان به‌طور مداوم با استرس تحصیلی کمتر و عملکرد بالاتر مرتبط است (کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم

اجتماعی، ۱۴۰۴). همچنین، تعادل بین مطالعه و اوقات فراغت برای افزایش نتایج یادگیری و کاهش استرس اهمیت دارد (محمدی، ۱۴۰۴). در مجموع، شواهد تجربی نشان می‌دهند که مدیریت زمان یکی از مهارت‌های کلیدی برای موفقیت تحصیلی است که با برنامه‌ریزی دقیق، اولویت‌بندی صحیح و تخصیص زمان مناسب برای فعالیت‌های مختلف، می‌تواند به‌طور معناداری به بهبود عملکرد تحصیلی و کاهش استرس دانش‌آموزان کمک کند (محمدی، ۱۴۰۴; کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، ۱۴۰۴).

مهارت‌های غیرشناختی و انگیزشی

مهارت‌های غیرشناختی و انگیزشی به‌عنوان مجموعه‌ای از ویژگی‌های فردی که فراتر از توانایی‌های شناختی خالص قرار دارند، نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند (Zhou & Malanchini, 2026). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مهارت‌های غیرشناختی به‌طور قابل‌توجهی اثر وضعیت اجتماعی-اقتصادی بر موفقیت تحصیلی را کاهش می‌دهند و به‌عنوان هدفی امیدوارکننده برای سیاست‌گذاری آموزشی در جهت کاهش نابرابری تحصیلی عمل می‌کنند (Zhou & Malanchini, 2026). در میان مهارت‌های غیرشناختی، عملکرد در تکالیف و ذهن‌باز بودن قوی‌ترین ارتباط مثبت را با موفقیت تحصیلی دارند، به‌ویژه برای دانش‌آموزان با پیشینه اجتماعی-اقتصادی پایین‌تر (Zhou & Malanchini, 2026). مطالعه‌ای بزرگ که بیش از ۵۰۰۰ کودک ۷ تا ۱۶ ساله را در انگلستان و ولز دنبال کرده، نشان داده است که مهارت‌های غیرشناختی می‌توانند بین کمتر از ۵٪ تا ۶۴٪ از پیش‌بینی ژنتیکی موفقیت تحصیلی را توضیح دهند و قوی‌ترین اثرات مربوط به ویژگی‌های متمرکز بر آموزش مانند کنجکاوی تحصیلی، انگیزه، خودپنداره و نگرش نسبت به یادگیری است (Zhou & Malanchini, 2026). این یافته‌ها نشان می‌دهند که سیستم‌های آموزشی باید بر پرورش مهارت‌های

غیرشناختی در کنار یادگیری تحصیلی سنتی تأکید بیشتری داشته باشند، زیرا این ویژگی‌ها ممکن است به کودکان کمک کنند تا پتانسیل آموزشی خود را محقق سازند (Zhou & Malanchini, 2026). پژوهش‌ها همچنین نشان داده‌اند که ویژگی‌های شخصیتی مانند وظیفه‌شناسی و ذهن‌باز بودن به دانش‌آموزان کمک می‌کنند عملکرد تحصیلی خود را بهبود بخشند و وظیفه‌شناسی و ذهن‌باز بودن بیشترین اثرات مثبت معنادار را بر موفقیت تحصیلی دارند (Zhou & Malanchini, 2026). در حوزه انگیزه، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که انگیزه درونی به‌طور معنادار پیش‌بینی‌کننده معدل بالاتر است و دانش‌آموزان با انگیزه درونی بهتر از کسانی که به پاداش‌های بیرونی تکیه می‌کنند، عمل می‌کنند و نگرش‌های یادگیری مثبت‌تری از خود نشان می‌دهند (Ambaye, 2024). انگیزه درونی به‌طور معنادار و مثبت تنظیم تلاش و موفقیت تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند (Paz-Baruch, 2025). همچنین، انگیزه تحصیلی به‌طور معنادار پیش‌بینی‌کننده موفقیت در دروس کلیدی مانند ریاضیات و فیزیک است (Paz-Baruch, 2025). در حوزه تأثیر همسالان، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تأثیر همسالان نقش مهمی در شکل‌دهی به نتایج تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کند و دانش‌آموزان اغلب به دنبال همسالانی با سطوح عملکرد تحصیلی مشابه هستند (Cui & Liu, 2025). مطالعات مربوط به جامعه‌پذیری تحصیلی نشان می‌دهند که وابستگی‌های همسالان دانش‌آموزان تأثیر ماندگاری بر موفقیت تحصیلی آن‌ها دارد (Cui & Liu, 2025). در مجموع، شواهد تجربی به‌طور قوی نشان می‌دهند که مهارت‌های غیرشناختی و انگیزشی از جمله کنجکاوی، انگیزه درونی، خودپنداره، وظیفه‌شناسی و ذهن‌باز بودن، نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان دارند و پرورش این مهارت‌ها باید به‌عنوان بخشی از برنامه‌های آموزشی جامع مورد توجه قرار گیرد (Zhou & Malanchini, 2026; Ambaye, 2024).

تاب‌آوری تحصیلی و خودکارآمدی

تاب‌آوری تحصیلی به‌عنوان توانایی مقاومت در برابر چالش‌ها، سازگاری با موانع و حفظ انگیزه و عملکرد در مواجهه با مشکلات تحصیلی، و خودکارآمدی تحصیلی به‌عنوان باور فرد به توانایی خود در انجام موفقیت‌آمیز تکالیف تحصیلی، دو سازه کلیدی هستند که نقش محوری در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند (Lin et al., 2024; Paz-Baruch, 2025). مطالعه‌ای که نظریه سیستم‌های زیست‌بوم‌شناختی برونفنبرنر را برای تحلیل تأثیر حمایت اجتماعی بر تاب‌آوری، آینده‌نگری و عملکرد تحصیلی در طول انتقال به دبیرستان به کار برده، نشان داده است که تاب‌آوری، حمایت اجتماعی و موفقیت تحصیلی همبستگی مثبت قوی دارند و تاب‌آوری به‌طور مستقیم موفقیت تحصیلی را افزایش می‌دهد (Lin et al., 2024). هم حمایت اجتماعی عمومی و هم حمایت خانواده، دوستان و افراد مهم در میانجی‌گری اثرات بر موفقیت تحصیلی نقش کلیدی دارند (Lin et al., 2024). این یافته‌ها بر اهمیت شبکه‌های اجتماعی در عملکرد تحصیلی و نیاز به مداخلات برای ایجاد روابط اجتماعی به‌منظور ارتقای تاب‌آوری دانش‌آموزان و برنامه‌ریزی آینده تأکید می‌کنند (Lin et al., 2024). مطالعه‌ای دیگر نشان داده است که تاب‌آوری تحصیلی به‌طور کامل رابطه بین حمایت خانواده و معلمان و موفقیت تحصیلی را میانجی‌گری می‌کند (Lin et al., 2024). پژوهش‌ها همچنین نشان داده‌اند که تاب‌آوری پیش‌بینی‌کننده عملکرد تحصیلی بهتر و استرس کمتر ناشی از رویدادهای زندگی است و دو عامل تاب‌آوری-انسجام خانوادگی و حمایت اجتماعی-اثر رویدادهای استرس‌زای زندگی بر عملکرد تحصیلی را تعدیل می‌کنند (Lin et al., 2024). در حوزه خودکارآمدی تحصیلی، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عملکرد تحصیلی رابطه مثبت معناداری با خودکارآمدی تحصیلی و رضایت تحصیلی دارد و خودکارآمدی تحصیلی به‌عنوان میانجی بین تأخیر

تحصیلی و رضایت تحصیلی عمل می‌کند (Paz-Baruch, 2025). سطوح بالای خودکارآمدی باید از تأخیر دانش‌آموزان جلوگیری کند زیرا آن‌ها باور دارند که می‌توانند به‌طور مؤثر تکالیف تحصیلی خود را مدیریت کنند (Paz-Baruch, 2025). خودکارآمدی تحصیلی، همان‌طور که در نظریه شناختی-اجتماعی بندورا مفهوم‌سازی شده، نقش محوری در افزایش عملکرد دارد و دانش‌آموزان را به اتخاذ راهبردهای یادگیری مؤثر و حفظ پایداری در مواجهه با چالش‌ها ترغیب می‌کند (Paz-Baruch, 2025). دانش‌آموزانی که خودکارآمدی تحصیلی بالایی دارند، انگیزه یادگیری بیشتر، راهبردهای مطالعه مؤثرتر و تاب‌آوری بیشتری در مواجهه با چالش‌های تحصیلی از خود نشان می‌دهند (Paz-Baruch, 2025). خودکارآمدی تحصیلی و خوش‌بینی به‌طور قوی با عملکرد و سازگاری دانشجویان سال اول مرتبط هستند (Paz-Baruch, 2025). در مجموع، شواهد تجربی نشان می‌دهند که تاب‌آوری تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی به‌عنوان دو سازه کلیدی، نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند و پرورش این مهارت‌ها باید به‌عنوان بخشی از برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای مورد توجه قرار گیرد (Lin et al., 2024; Paz-Baruch, 2025).

نتیجه‌گیری

موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان محصول تعامل پیچیده‌ای از عوامل شناختی، فراشناختی، انگیزشی، هیجانی و اجتماعی است (DiPerna & Elliott, 2005; Zhou & Malanchini, 2026). یافته‌های این مطالعه مروری نشان می‌دهد که شش دسته مهارت اصلی شامل مهارت‌های مطالعه و عادات تحصیلی، یادگیری خودتنظیمی، هوش هیجانی، مدیریت زمان، مهارت‌های غیرشناختی و انگیزشی، و تاب‌آوری تحصیلی و خودکارآمدی، نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند (Seban et al., 2025; Paz-Baruch, 2025).

فراتحلیل‌ها نشان داده‌اند که راهبردهای یادگیری خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی رابطه معنادار دارند (r = 0.14) و راهبردهای مرور ذهنی، سازماندهی، راهبرد فراشناختی، مدیریت زمان و تنظیم تلاش به‌عنوان راهبردهای مؤثر شناسایی شده‌اند (سین و همکاران، ۲۰۱۷). عادات مطالعه مؤثر با موفقیت تحصیلی رابطه مثبت نشان می‌دهند و آموزش ساختاریافته این مهارت‌ها در برنامه‌های آموزشی توصیه می‌شود (Study Habits Meta-Analysis, 2025). مهارت‌های غیرشناختی تا ۶۴ درصد از پیش‌بینی ژنتیکی موفقیت تحصیلی را میانجی‌گری می‌کنند و عملکرد در تکالیف و ذهن‌باز بودن قوی‌ترین ارتباط را با موفقیت تحصیلی دارند (Zhou & Malanchini, 2026). هوش هیجانی توانایی شناختی را در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی تعدیل می‌کند و آموزش برای بهبود عملکرد هیجانی می‌تواند فرصت‌هایی برای افزایش موفقیت تحصیلی فراهم آورد (Downey et al., 2008). مدیریت زمان به‌عنوان مهارتی قابل یادگیری، با کاهش استرس و افزایش بهره‌وری تحصیلی همراه است (محمدی، ۱۴۰۴). تاب‌آوری و خودکارآمدی تحصیلی نیز به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر موفقیت تحصیلی تأثیر می‌گذارند (Lin et al., 2024; Paz-Baruch, 2025). بر اساس این یافته‌ها، پیشنهاد می‌شود که نظام‌های آموزشی برنامه‌های جامع و یکپارچه‌ای برای پرورش این مهارت‌ها در دانش‌آموزان طراحی کنند (Dunlosky et al., 2013). این برنامه‌ها باید شامل آموزش صریح راهبردهای مطالعه و یادگیری خودتنظیمی، پرورش هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی-هیجانی، آموزش مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، تقویت انگیزه درونی و نگرش‌های مثبت نسبت به یادگیری، و ایجاد محیط‌های حمایتی برای پرورش تاب‌آوری و خودکارآمدی باشند (Paz-Baruch, 2025; Mohamed Hashim et al., 2025). معلمان، مشاوران تحصیلی و والدین باید در این فرآیند نقش فعالی ایفا کنند و از رویکردی مشارکتی برای ارتقای مهارت‌های تحصیلی دانش‌آموزان استفاده

نمایند (Cui & Liu, 2025). پژوهش‌های آینده باید به بررسی اثربخشی مداخلات هدفمند برای پرورش این مهارت‌ها در زمینه‌های فرهنگی مختلف و سطوح آموزشی متفاوت بپردازند و مکانیسم‌های میانجی و تعدیل‌کننده مؤثر بر رابطه بین این مهارت‌ها و موفقیت تحصیلی را بیشتر مورد بررسی قرار دهند (Kim, 2025; Ambaye, 2024).

منابع

Ambaye, D. W. (2024). Determinants of academic achievement among grade ten students at Menkorer secondary school, Ethiopia: the role of individual, familial and school characteristics. Cogent Education, 11(1), 2299523.

Cui, T., & Liu, Q. (2025). Parental Involvement and Academic Achievement in Year 4 and Year 8 Students: A Meta-Analysis Based on Large-Scale Assessments in China. British Educational Research Journal, 51(6), 2719-2739.

DiPerna, J. C., & Elliott, S. N. (2005). Academic enablers and student achievement: Implications for assessment and intervention services in the schools. Psychology in the Schools, 42(1), 7-17.

Downey, L. A., Mountstephen, J., Lloyd, J., Hansen, K., & Stough, C. (2008). Emotional intelligence and scholastic achievement in Australian adolescents. Australian Journal of Psychology, 60(1), 10-17.

Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. Psychological Science in the Public Interest, 14(1), 4-58.

Kim, J.-U. (2025). The Impact of Metacognition on University Students' Academic Achievement. Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, 26(3), 1-8.

Lin, S., Mastrokoukou, S., Longobardi, C., & Bozzato, P. (2024). The influence of resilience and future orientation on academic achievement during the transition to high school: the mediating role of social support. International Journal of Adolescence and Youth, 29(1), 2312863.

Mohamed Hashim, M. A., Tlemsani, I., Ndrecaj, V., & Cockrill, A. (2025). Modelling the impact of emotional intelligence on academic performance: A conceptual and empirical approach in higher education. Innovations in Education and Teaching International, 1-17.

Paz-Baruch, N. (2025). The Impact of Self-Efficacy and Self-Regulated Learning Strategies on Students' Achievements in STEM Disciplines. Educational Research and Evaluation, 30(3-4), 167-189.

Seban, P., Šik, R., & Urban, K. (2025). University students' learning strategy preferences: investigating usage patterns, knowledge sources, and study habits. Education Inquiry, 1-19.

Study Habits Meta-Analysis. (2025). The Impact of Study Habits on Academic performance: A Meta-Analysis. Zenodo.

Zhou, Q., & Malanchini, M. (2026). Non-cognitive skills mediate education-related polygenic score associations with academic achievement across development. Nature Communications.

سین، و همکاران. (۲۰۱۷). تأثیر راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر پیشرفت تحصیلی. مجله علوم روان‌شناختی.

محمدی، س. (۱۴۰۴). مدیریت زمان راز موفقیت دانش‌آموزان پرتلاش است. خبرگزاری پانا.

نقش مهارت‌های زندگی بر موفقیت تحصیلی دانش آموزان ابتدایی. (۱۴۰۳). اولین کنفرانس ملی مهارت‌های زندگی.

اثرات آموزش مهارت های مطالعه بر موفقیت تحصیلی دانش آموزان. (۱۴۰۴). سومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی.

تاثیر مثبت نظم شخصی و مدیریت زمان بر موفقیت تحصیلی دانش آموزان. (۱۴۰۴). پنجمین کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی.