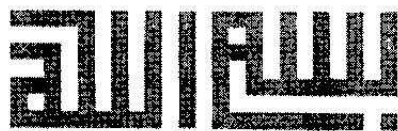


۲۰۴۷۰۱۱

۲۰۴۷۰۱۱



باورهای فراشناخت در نوجوانان

www.ketab.ir

نویسنده:

ویدا وحید

۷۳۷۵۳۰۶

سرشناسه	:	وخید، ویدا، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	:	باورهای فراشناخت در نوجوانان/نویسنده ویدا وخید.
مشخصات نشر	:	تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۸۰ ص.
شابک	:	978-600-482-408-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۷۳.
موضوع	:	فراشناخت — نمونه پژوهی
موضوع	:	Metacognition-- Case studies
موضوع	:	فراشناخت در کودکان
موضوع	:	Metacognition in children
رده بندی کنگره	:	۱۰۶۰LB
رده بندی دیسی	:	۱۵۲۳/۳۷۰
شماره کتابخانه	:	۵۷۸۴۶۶۱

نام کتاب	:	باورهای فراشناخت در نوجوانان
نویسنده	:	ویدا ویدا
صفحه آرا	:	اکرم ملک نژاد
طراح جلد	:	رضا کاوه
تیراژ	:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	:	۱۳۹۸ اول
قیمت	:	۱۵۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۸۲-۴۰۸-۸



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲

تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

WWW.NedayeKarafarin.ir

فهرست مطالب

۷	مقدمه
---	-------------

فصل اول: خودتنظیمی تحصیلی ۱۵

۱۶	ابعاد خود تنظیمی تحصیلی
۱۸	زیر مجموعه های خود تنظیمی تحصیلی
۱۸	خود تنظیمی تحصیلی و مراحل آن
۲۰	اجرای کلیدی فرآیند خود تنظیمی تحصیلی
۲۱	نظریه های خود تنظیمی تحصیلی
۲۲	نظریه خود تنظیمی کارورشی
۲۲	نظریه های کنشگر درباره یادگیری خود تنظیمی
۲۳	نظریه ارزش
۲۴	الگوهای خود تنظیمی تحصیلی
۲۴	الگوی خودتنظیمی تحصیلی: انسفورد، براون و کوکینگ
۲۵	الگوی زیمرمن
۲۵	الگوی بوکائرز
۲۵	الگوی پیترج در نظریه یادگیری خود تنظیمی
۲۷	الگوی باتلرو وین
۲۸	الگوی کرنو
۲۸	فرآیندهای فراشناختی در یادگیری خود تنظی
۳۰	راهبردهای فراشناختی در خود تنظیمی تحصیلی

فصل دوم: تعارض والد- نوجوان ۳۳

۳۳	نوجوانی
۳۵	تعارض
۳۷	تعارض و انواع آن
۳۷	تعارض وظیفه ای، فرآیندی و ارتباطی
۳۸	تعارض شخصی و میان فردی
۳۹	تعارض والدین- فرزند در دوران نوجوانی
۴۴	منابع و نظریه های مربوط به تعارض
۴۴	بافت اجتماعی
۴۴	استرس موقعیتی
۴۴	نظریه های تفاوت های ادراکی
۴۵	نظریه انصاف (برابری)
۴۵	نظریه تبادل
۴۵	نظریه اسناد

۴۶	نظریه‌های رفتار/ رویداد مربوط به تعارض
۴۶	نظریه مذاکره
۴۶	نظریه رشدی
۴۶	نظریه‌ی روانی- اجتماعی اریکسون
۴۷	نظریه‌ی روان تحلیلی آکرمن
۴۸	الگوهای تعاملی تعارض
۴۸	الگوی تعقیب-گریز
۴۸	الگوی متذکر- طفره‌رو
۴۹	الگوی والد-کودک
۴۹	تعارض والد-فرزند
۵۰	پیامدهای تعارض والد- فرزند
۵۱	فرایندهای مولد در تعارض والد- فرزند
۵۲	علل تعارض بین والدین و نوجوان
۵۴	تعامل والدین- فرزند در دوران نوجوانی
۵۵	عوامل ایجاد کننده تعارض
۵۶	نتایج مثبت و منفی تعارض در رابطه والدین- فرزند

۵۷ فصل سوم: باورهای فراشناخت

۵۷	تعریف فراشناخت
۵۸	تاریخچه فراشناخت
۵۹	تمایز شناخت و فراشناخت
۶۱	تأثیر فراشناخت بر شناخت
۶۱	راهنمادهای فراشناختی
۶۳	تقسیم بندی‌های فراشناخت
۶۳	دیدگاه فلاول
۶۶	نظریه فراشناختی کلیو
۶۸	نظریه براون
۶۹	نظریه نلسون و نارتز
۷۰	نظریه اوئیل و همکاران
۷۰	عوامل فراشناخت از منظر مطالعات پژوهشگران

۷۳ فهرست منابع

مقدمه

دوره نوجوانی، دوره رشد سریع جسمی و تحولات عاطفی و روانی و دوره انتقال بین کودکی به بزرگسالی است. به همین دلیل اکثر روانشناسان، آن را دوره‌ای طوفانی و پرتنش و نیز دوران توانایی فوق‌العاده جسمانی، عقلانی و عاطفی می‌دانند. در این زمان فرد هنوز از تجربه کافی بهره‌مند نیست، والدین او را به عنوان یک کودک می‌شناسند و خود نوجوان می‌پندارد که بزرگ شده است و می‌خواهد مسئولیت بپذیرد، نسبت به همسالان گرایش پیدا کرده و از والدین فاصله می‌گیرد و معمولاً نسبت به والدین و معلمان بدش می‌شود. ژان ژاک روسو^۱، فیلسوف قرن نوزدهم معتقد بود که آشوب زیستی بلوغ، موجب افزایش هیجان‌پذیری، تعارض و سرپیچی از بزرگسالان می‌شود (احدی و محسنی، ۱۳۸۸). به‌رغم وجود فشارهای روانی در تمام مراحل زندگی، برخی از مراحل، از جمله سه مرحله نوجوانی به دلیل رویارویی با تغییرات همه‌جانبه جسمی، روانی و اجتماعی با فشار بیشتری همراه است (افراسیابی و اکبرزاده، ۱۳۸۶). به‌طورکل رایج‌ترین مسائل روانی و عاطفی در دوران نوجوانی، افسردگی، اضطراب و فشار روانی است، بروز این گونه مسائل در این دوران را اغلب تنش‌های شناختی و عاطفی تأثیر می‌گذارد (سامانی و جوکار، ۱۳۸۶).

یکی از دوران‌هایی که در آن خانواده در دگرگونی‌های بسیاری می‌شود، دوران نوجوانی فرزندان است. بلوغ زیستی، شناختی و اجتماعی نوجوان که با نیازمندی‌ها، انتظارات و علایق جدیدی همراه است، در سامانه خانواده عدم تعادل ایجاد می‌کنند. این مرحله نامتعادل مشکلاتی را برای خانواده به همراه دارد (ساک و حجازی، ۱۳۷۹). بررسی‌های مختلف نشان داده است که در دوران بلوغ فرزندان، نضاج جنسی والدین نوجوانان افزایش می‌یابد، تغییراتی در روابط آن‌ها ایجاد می‌شود و صمیمیت و اتحاد بین آن‌ها تا حدودی کاهش می‌یابد (ساسمن و همکاران^۲، ۱۹۸۷). این اختلاف به این دلیل است که فرزندان با افزایش سن خواستار دگرگون‌هایی در رفتار والدین خود هستند و در مقابل والدین اغلب تصویری از یک فرزند آرمانی در ذهن خود دارند و همواره فرزند خویش را با آرمان‌های خود مقایسه می‌کنند، که این روند به تعارض‌ها و ناسازگارهای

1 - Jean-Jacques Rousseau

2 - Sussman and et al

بین والد و فرزند دامن می‌زند (مرادی و همکاران، ۱۳۸۵). پژوهش‌ها نشان داده است که تعارض والد-نوجوان با ناسازگاری‌های دوره نوجوانی مانند افسردگی (فورهند و همکاران^۱، ۱۹۸۸)، رفتارهای نامقبول (تاملیسون^۲، ۱۹۹۱)، مشکلات رفتاری در مدرسه و کاهش عملکرد تحصیلی (فورهند و همکاران، ۱۹۸۸) و اضطراب و مشکلات عزت نفس (اسلاتر و هابر^۳، ۱۹۸۴) رابطه دارد.

از طرفی دیگر، یکی از متغیرهای مؤثر در دوره تحصیل نوجوانان خودتنظیمی در تحصیل است. سازمان دادن و تنظیم فرآیندهای اصلی یادگیری و فعالیت‌های مربوط به آن از طریق خودتنظیمی تحصیلی انجام می‌شود. شاخص‌های قوی خودتنظیمی تحصیل شامل خود ارزشیابی، سازماندهی، جهت‌یابی هدفی، جستجوی کمک، ساختارهای محیطی، راهبردهای حافظه است که با پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت دارد. دانش‌آموزان با استفاده از خودتنظیمی تحصیلی مهارت‌های لازم را برای طراحی، کنترل و ارزیابی فرایند یادگیری در تحصیل یاد می‌گیرند (فرمینی‌فراهانی و همکاران، ۱۳۸۷). نتایج تحقیقات حاکی از آن است که دانش‌آموزان با خودتنظیمی بالا، پیشرفت تحصیلی رضایت بخش و مطلوب و همچنین انگیزه در علاقه بالاتری برای ادامه تحصیل دارند (دانیلا^۴، ۲۰۱۵).

یکی از عواملی که می‌تواند در خودتنظیمی تحصیلی دانش‌آموزان تاثیرگذار باشد، باور فراشناختی است.

فراشناخت یک مفهوم چند وجهی است که شامل دانش (باورها)، فرایندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل می‌کند (اولول^۵، ۱۹۷۹؛ ولز^۶، ۱۹۹۵). دانش فراشناختی به باورها و نظریاتی اطلاق می‌شود که افراد در مورد تفکرشان دارند، تجربه‌ی فراشناختی به ارزیابی‌ها و احساسات خاصی اشاره می‌کند که افراد درباره‌ی حالت ذهنی‌شان دارند. علاوه بر این تجربه‌ی فراشناختی، احساسات ذهنی را نیز

1 - Forhand and et al

2 - Tomlison

3 - Stater and Haber

4- Daniela

5- Flavel

6- Wells

در بر می گیرد. راهبردهای فراشناختی پاسخ‌هایی هستند که افراد برای کنترل و تغییر تفکر خود و تنظیم هیجانی و شناختی به کار می‌برند (محمد خانی و فرجاد، ۱۳۸۸). فراشناخت به ساختارها، دانش، وقایع و فرایندهای روانشناختی اشاره دارد (ولز، ۲۰۰۹). فراشناخت، آنچه که ما مورد توجه قرار می‌دهیم و وارد حیطه‌ی هوشیاری خود می‌کنیم، ارزیابی‌ها و تأثیر انواع راهبردهایی که ما برای تنظیم افکار و احساسات‌مان به کار می‌بریم، شکل می‌دهد. فراشناخت به آگاهی و نظارت بر یک افکار تعریف شده است (ایسکا^۱ و همکاران^۲، ۲۰۱۱). علاوه بر این، فراشناخت، فکر کردن درباره فرایند تفکر است (هالن و همکاران^۳، ۲۰۱۳).

باورهای فراشناختی شامل دو حیطه محتوایی گسترده هستند. باورهای فراشناختی مثبت اعتقاد به این دارند که (نگرانی درباره آینده به من کمک می‌کند که برای آینده بهتر برنامه‌ریزی کنم). در حالی که فراشناختی منفی باورهایی هستند که به کنترل‌ناپذیری و خطرناک بودن افکار و تجربیات شناختی مربوط می‌شوند. از جمله باورهای فراشناختی منفی عبارت است از: ناتوانایی در به خاطر سپردن اسامی، نشانه حافظه ضعیف من است (محمدخانی و فرجاد، ۱۳۸۸). نقش فراشناخت در اختلالات روان شناختی از طریق الگوی پردازش اطلاعات به وسیله ولز و سیویک رسعه یافته است که در الگوی کارکرد اجرایی خود تنظیمی، آسیب‌پذیری در مقابل اختلالات روان شناختی، تداوم و حفظ این اختلالات با نشانگان شناختی- توجهی مرتبط است (هالن و همکاران، ۲۰۰۹). اختلالات روان شناختی هنگامی که راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار را به یک درجاماندگی (نگرانی، نشخوار ذهنی) اجتناب و سرکوب فکر، اصلاح خودباوری ناکامی را با شکست مواجه می‌سازد، تداوم می‌یابند و باعث می‌شوند که اطلاعات منفی در مورد خود آرایش یابند. به عبارت دیگر بر اساس این نظریه، اختلال روانی یک سندرم کلی شناختی است که از دانش فراشناختی فرد ناشی می‌شود و در موقعیت‌های مشکل زا فعال شده پردازش می‌شود. در پژوهش‌هایی که صورت گرفته نشان از ارتباط باورهای فراشناخت و اختلالات هیجانی است به عبارتی افراد شکست‌های گذشته را بیشتر یادآوری می‌کنند

1 - Iiskala and et al

2 - Helen and et al

3- Matthew

(عاشوری و همکاران، ۱۳۹۰). روانشناسی فراشناخت حوزه اندیشه‌گری نوینی است که پیشینه آن به قرن بیستم بر می‌گردد (کریمی و همکاران^۱، ۲۰۱۳). نتایج تحقیقی نشان داد که نقص در فراشناخت، عملکرد افراد را کاهش می‌دهد (غالب سعاد و موتسام^۲، ۲۰۱۵).

خانواده یکی از نهادهای اجتماعی است که اساس حیات اجتماعی بشر را تشکیل می‌دهد و از مهم‌ترین وظایف آن فرزندپروری و پرورش فرزندان است. یکی از مشکلاتی که گاهی اوقات خانواده‌ها در هنگام پرورش فرزندان با آن مواجه می‌شوند، نافرمانی و مخالفت فرزندان با خواسته‌های والدینشان می‌باشد که معمولاً در سنین نوجوانی رخ می‌دهد (موسی^۳، ۱۱۰۳).

نوجوان، دوره‌ای انتقال ویژه‌ای است که تغییرات فیزیکی و روانی را در پی دارد. در این دوره ارتباط خانوادگی تغییر پیدا می‌کند و نوجوان خود را کمتر در سلسله مراتب خانواده می‌بیند در نتیجه دچار ارتباطی والدین و نوجوانان تعارض افزایش پیدا کرده و صمیمت کاهش پیدا می‌کند (رویک^۴، ۱۳۷۱).

تعارض^۳ واژه‌ای است که در اصل به معنی معترض و مزاحم یکدیگر شدن و یا با هم اختلاف داشتن معنا شده است تعارض فکری یا ادراک و یا احساس هرگونه ناسازگاری در دوران و یا بین افراد گروه‌ها و یا سازمان‌ها است که منتهی به رفتار پنهان و یا آشکار ولی متعارض در دو طرف می‌شود (میرکمالی، ۱۳۹۰). یکی از موضوعات تعارض، تعارض بین والدین و نوجوانان است که غالباً به صورت بحث‌های دایم‌دار درباره مسائل و موضوعات خاص ظاهر می‌شود که مشخصه آن تبادلانه حد مانه شکست در حل رضایت‌آمیز، آرام و بی‌سروصدا مشکل است که البته این مشایره‌ها از مجادله‌های کمتر مشکل آفرین والدین و نوجوانان متمایزند (رابین و فاستر^۴، ۲۰۰۲).

خودتنظیمی، مفهومی ارزشمند در تعلیم و تربیت و یک رویکرد مهم پژوهشی و تجربی در روانشناسی تربیتی و بالینی است. خودتنظیمی به عنوان کوشش‌های روانی

1 - Karami and et al

2 - Ghaleb, Souad & Mutasem

3- conflict

4- Robin and Foster

برای کنترل وضعیت درونی جهت دستیابی به اهداف بالاتر تعریف شده است (بوهر و سوجانی^۱، ۲۰۱۵). خودتنظیمی به عنوان یکی از مفاهیم نظریه خودتنظیمی تحصیلی شناخته شده است. نظریه خودتعیین‌گری دارای دو مفهوم اساسی تحت عنوان جهت‌یابی علی و اهداف زندگی است. جهت‌یابی علی شامل جهت‌یابی خودگردان خودیابی کنترل شده و جهت‌یابی شخصی است (دسی و ریان^۲، ۲۰۰۸).

باورهای فراشناختی^۳ با خودتنظیمی رابطه دارد. رویکرد فراشناختی بر این باور است که افراد به این دلیل در دام ناراحتی هیجانی گرفتار می‌شوند که فراشناخت‌های آن‌ها به التوی خاصی از پاسخ‌دهی به تجارب درونی می‌انجامد که موجب تداوم هیجان منفی و تقویت باورهای منفی می‌شود. این الگو، سندرم شناختی - توجهی خوانده می‌شود که شامل نگرانی‌های فکری، توجه تثبیت شده و راهبردهای خودتنظیمی یا رفتارهای مقابله‌ای ناسازگارانه است (اسامانی و همکاران، ۱۳۹۳). در بررسی‌های مربوط به نقش فراشناخت در آسیب‌شناسی روانی، پنج مؤلفه فراشناختی بررسی شده است. باورهای مثبت در مورد نگرانی؛ که به میزان او را به سودمندی تفکر ثابت اشاره دارد. باورهای منفی در مورد نگرانی؛ که میزان او را به کنترل‌ناپذیری و خطر تفکر ثابت را می‌سنجد. اطمینان شناختی پایین؛ که او را به توجه و حافظه‌اش ارزیابی می‌کند. نیاز به کنترل افکار؛ که میزان او را به لزوم سرکوب برخی افکار ارزیابی می‌کند. خودآگاهی شناختی؛ که تمایل به کنترل افکار و توجه را به ارزیابی می‌کند (موسوی و همکاران، ۱۳۹۳).

بطور کلی این باورها دارای دو حیطه است. یکی از این حیطه‌ها، باورهای فراشناختی مثبت است که به فواید و سودمندی‌های درگیر شدن در فرآیند شناختی تشکیل‌دهنده نشانگان شناختی - توجهی^۴ مربوط می‌شود. حیطه دیگر باورهای فراشناختی، باورهای منفی است که به کنترل‌پذیری و خطرناک بودن افکار تجربه‌های شناختی، مربوط می‌شود (ولز^۵، ۲۰۰۹).

1 - Boehra and Sojani

2- Deci and Ryan

3- metacognitive beliefs

4- cognitive-attention syndrome

5 - Wells