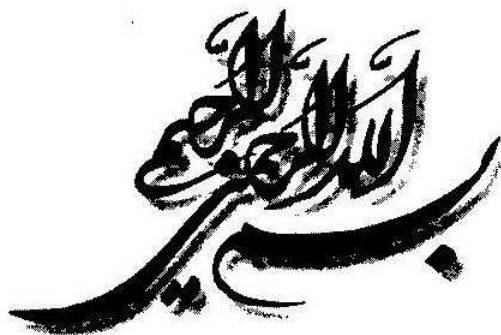




کاربردهای درمانی فراشناخت

تألیف:

مهدی نعیم

محمود رضا شرفی

زهرا حاج صادقی

فاطمه مقصود لونیژاد

فرشته سلطانی

عنوان و نام پدیدآور	:	کاربردهای درمانی فراشناخت / مولفان مهدی نعیم ... [دیگران].
مشخصات نشر	:	اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۸۸ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۳۳۷-۲
وضعیت فهرست	:	فیا
نویسی		
یادداشت	:	مولفان مهدی نعیم، محمود رضا شرفی، زهرا حاج صادقی، فاطمه مقصودلونژاد، فرشته سلطانی.
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	فراشناخت درمانی
موضوع	:	Metacognitive therapy
موضوع	:	فراشناخت
موضوع	:	Metacognition
شناسه افزوده	:	نعیم، مهدی، ی، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	:	۱۱۰۵ / ۲۲ / اف / RC۴۸
رده بندی دیویی	:	۶۱۶ / ۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۳۸۶۶۱۸

نام کتاب: کاربردهای درمانی فراشناخت

تألیف: مهدی نعیم، محمود رضا شرفی، زهرا حاج صادقی، فاطمه مقصودلونژاد، فرشته سلطانی

ناشر: محقق اردبیلی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ فروغ

طرح روی جلد: مهدی نعیم

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۵

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۳۳۷-۲

آدرس: اردبیل سه راه دانش بازار معطری طبقه فوقانی پلاک ۸ تلفن ۳۳۲۴۰۰۸۱

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۶	فراشناخت
۶	مفهوم فراشناخت
۱۳	عناصر فراشناخت
۱۳	دانش فراشناختی
۱۵	کنترل فراشناختی
۱۶	دانش و کنترل خود
۱۷	دانش و کنترل فرآیند
۱۹	راهبردهای یادگیری
۲۱	راهبردهای فراشناخت
۲۴	کاربردهای آموزشی
۲۷	رشد فراشناخت در دانش آموزان
۲۸	راهبردهای توسعه‌ی فراشناخت
۲۹	رابطه شناخت و فراشناخت
۳۰	روابط بین اجزاء فراشناخت
۳۰	اهمیت راهبردهای شناختی و فراشناختی
۳۴	تمایز راهبردهای شناختی و فراشناختی
۳۶	ضرورت آموزش راهبردهای فراشناختی
۳۷	درمان فراشناختی
۳۹	نظریه و ماهیت درمان فراشناختی

۴۴		تکنیک های درمان فراشناختی
۴۷		نگاهی اجمالی به تکنیک ATT
۴۷		دستوالعمل اجرای تکنیک ATT
۵۱		نمونه هایی از درمان فراشناختی
۵۳		خلاصه ی جلسات فراشناخت درمانی
۵۵		خلاصه ی جلسات مداخله ی فراشناختی
۷۰		منابع

پیشگفتار

فراشناخت از جمله مقولاتی هست که در اکثر فعالیت هایمان با آنها سر و کار داریم. در این پژوهش سعی بر این بوده که این مقوله را بیشتر شرح دهیم.

مفهوم جدیدی که از عمر آن بیشتر از ۳۰ سال نمی گذرد و کتب تالیفی راجع به فراشناخت چه لاتین و چه فارسی محدود می باشند، مخصوصاً به زبان فارسی هیچ کتاب معتبر اختصاصی راجع به این مفهوم وجود ندارد. ولی با این حال برخی کتب تربیتی و شناختی به طور پراکنده و مختصر به این مفهوم پرداخته اند که هر یک فقط به یکی از جنبه های آن اشاره کرده اند. در این جا سعی کرده ایم جنبه های مختلف و پراکنده ی فراشناخت را نظم ببخشیم. بنابراین ابتدا از تاریخچه، نظریاتی که راجع به فراشناخت وجود داشته اند را توضیح داده ایم. نظریه ی فلاول که معتبرین نظریه ی فراشناختی محسوب میشود تقریباً به طور کامل توضیح داده شده است.

کتاب حاضر که حاصل چندین ماه زحمت علمی پژوهشی مؤلفان و نتیجه ی مطالعه ی بیش از ۱۰۰ مقاله در مورد فراشناخت بود، برای دانشجویان و محققان علاقمند پژوهش در زمینه ی فراشناخت و مباحث مرتبط با آن، قابل استفاده خواهد بود. امید دارم کتاب حاضر بتواند برای عزیزان سودمند و مفید باشد.

مهدی مهدی

(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)