

به نام خدا

# نقش فراشناخت در تفکر انتقادی نوجوانان

مؤلف :

روان بخشی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: بخشی، روان، ۱۳۷۰-  
عنوان و نام پدیدآور: نقش فراشناخت در تفکر انتقادی نوجوانان/ مولف روان بخشی.  
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۱۰۱ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۱۷۱-۲-۲  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه: ص. ۹۱ - ۱۰۱.  
موضوع: فراشناخت  
Metacognition  
تفکر انتقادی در نوجوانان  
Critical thinking in adolescence  
فراشناخت درمانی  
Metacognitive therapy  
رده بندی کنگره: BF۳۱۱  
رده بندی دیویی: ۱۵۳  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۹۵۰۶۰  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: نقش فراشناخت در تفکر انتقادی نوجوانان  
مؤلف: روان بخشی  
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۱۷۱-۲-۲  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



**تقدیم به مادرم که بزرگ‌ترین حامی من بوده**

**و**

**دختر عزیزتر از جانم کلاره**

## فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۸
فصل اول: پیش درآمدی بر روان‌شناسی شناخت.....	۱۴
روان‌شناسی شناختی.....	۱۵
راهبردهای یادگیری.....	۱۶
مفهوم شناخت.....	۱۸
راهبردهای شناختی.....	۱۹
راهبردهای تکرار یا مرور مطالب.....	۱۹
راهبرد بسط و گسترش معنا.....	۲۲
راهبرد سازمان‌دهی.....	۲۳
مفهوم فراشناخت.....	۲۴
راهبردهای فراشناختی.....	۲۷
عوامل به‌وجودآورنده فراشناخت.....	۳۰
الگوهای آموزشی بر پایه فراشناخت.....	۳۱
تأثیر فراشناخت بر شناخت.....	۳۳
آموزش راهبردهای فراشناختی.....	۳۴
تاریخچه فراشناخت.....	۳۴
فصل دوم: نظریه‌های فراشناخت.....	۴۰
نظریه فلاول.....	۴۱
دیدگاه شراو درباره فراشناخت.....	۴۴

۴۴	دیدگاه براون درباره فراشناخت.....
۴۶	دیدگاه پریس درباره فراشناخت.....
۴۸	<b>فصل سوم: روش های مطالعه و یادگیری.....</b>
۴۹	روش پس خبا یا پس ختام.....
۵۱	روش کاپس.....
۵۲	روش مردر.....
۵۳	روش آموزش دوجانبه یا آموزش متقابل.....
۵۴	روش مطالعه مشارکتی.....
۵۵	روش آموزش همشاگردی.....
۵۶	روش پرسیدن دوجانبه یا پرسیدن متقابل.....
۵۸	<b>فصل چهارم: تفکر نقادانه.....</b>
۵۹	تفکر.....
۵۹	تاریخچه تفکر نقادانه.....
۶۲	تعریف تفکر نقادانه.....
۶۳	ماهیت تفکر نقادانه.....
۶۵	تفاوت تفکر نقادانه با تفکر عادی.....
۶۵	نظریه های تفکر نقادانه (مهارت ها، تمایلات و ادراک).....
۶۹	مدل رشد شناختی تفکر نقادانه.....
۷۲	اصول تفکر نقادانه.....
۷۴	تفکر نقادانه و حل مسئله.....
۷۵	مهارت های تفکر نقادانه.....

۷۶.....	راهکارهای تفکر نقادانه.....
۷۸.....	موانع کلی بر سر راه تفکر نقادانه.....
۸۲.....	فصل پنجم: راهبردهای فراشناختی و یادگیری مهارت تفکر نقادانه.....
۸۳.....	مقدمه.....
۸۴.....	مهارت تحلیل.....
۸۵.....	مهارت ارزشیابی.....
۸۶.....	مهارت استنباط.....
۸۷.....	استدلال استقرائی.....
۸۸.....	استدلال قیاسی.....
۹۰.....	منابع و مآخذ.....



# پیشگفتار

آموزش و پرورش بزرگ‌ترین و تأثیرگذارترین نهاد در عرصه تحول و پیشرفت یک کشور است. اگر بخواهیم دورنمایی زیبا و خواستنی از آینده یک کشور مطرح کنیم باید نگاهی ویژه و درخور به آموزش و پرورش داشته باشیم. آموزش و پرورش میلیون‌ها ذهن و نیروی سرشار دانش‌آموزان را در اختیار دارد. ذهن‌های مستعد و منتقد و لبریز از تمنای آموختن و یادگیری، ذهن‌های که هر یک خود می‌تواند جامعه‌ای یا کشوری را اداره کند. گذشته از این سالانه مبالغ هنگفت و وقت زیادی از طول عمر انسان‌ها در آموزش و پرورش صرف می‌شود بنابراین اگر ضعف و سستی در این نهاد وجود داشته باشد خسارت جبران‌ناپذیری هم بر پیکره کشور و هم بر پیکر دانش‌آموزان خواهد رسید.

هدف نهایی نظام‌های مترقی آموزشی، افزایش قدرت تفکر، استدلال و حل مسئله است. این نظام‌ها با ترغیب دانشجویان و دانش‌آموزان به اندیشه و تفکر، آنان را به یک باور ثابت درباره ارزش علم و دانش و خودباوری نسبت به توانمندی‌های خود رسانده و به آنان جرئت تجربه و به‌کارگیری دانش می‌دهد درحالی‌که نظام سنتی آموزش عالی در ایران با ارائه انبوه اطلاعات، مفاهیم علمی و تمرین‌های تکراری، فرصت اندیشیدن را از دانشجویان گرفته و عملاً ذهنشان را به مخزن اطلاعات تبدیل کرده است (شعبانی، ۱۳۸۵).

فرایند یادگیری، فرایندی پیچیده و چندبعدی است. عوامل بسیاری در تمایلات، تفکرات و حالات درونی و پیشرفت تحصیلی آن تأثیر دارند. یکی از عوامل، استفاده از راهبردهای یادگیری و آموزش آن است که به دانش‌آموزان در زمینه تفکر نقادانه و مهارت‌های آن



کمک می‌کند و آموزش فراشناخت و راهبردهای آن نیز یکی از راهبردهای یادگیری است.

به نوشته لفرانکوئیس (۱۹۹۷) مهم‌ترین موضوع روان‌شناسی شناختی در روان‌شناسی تربیتی، تأکید و یادگیری «چگونگی یادگرفتن» به‌عنوان یکی از هدف‌های کلی فرایند یادگیری و تدریس است (به نقل از کدیور، ۱۳۸۳). فراشناخت، فرایندی است که در آن فراگیران از چگونگی یادگیری خود، چگونگی استفاده از اطلاعات خود برای رسیدن به هدف، توانایی قضاوت درباره فرایندهای شناختی در یک تکلیف خاص و چگونگی استفاده از راهبردهای برای رسیدن به هدف‌ها، آگاهی داشته و در حین عملکرد و بعد از اتمام عملکرد، پیشرفت خود را ارزیابی می‌کنند (فلاول و میلر، ۱۹۹۸). اگر آموزش و پرورش بخواهد دانش‌آموزانی را تربیت کند که از عهده حل مسائل مختلف جامعه متحول برآیند و مسئولیت یادگیری خویش را بر عهده بگیرند باید فراشناخت را در برنامه‌های خود وارد کند و به گسترش مهارت‌های فراشناخت یادگیرندگان بپردازد، زیرا مهارت‌های فراشناختی به افراد کمک می‌کند تا خودشان را با موقعیت‌های جدید سازگار کنند (فولاد چنگ، ۱۳۸۱).

در نظریه‌های جدید روان‌شناسی هوش، باور اکثریت بر این است که بخش مهمی از رفتار هوشمندانه را کارکردهای شناختی تشکیل می‌دهند. اهمیت رویکردهای جدید آن است که بر این باور پای می‌فشارند که برخلاف توانایی‌های ذاتی فرد که ارثی و غیرقابل‌تغییرند، کارکردهای شناختی، اکتسابی و تغییرپذیرند؛ بنابراین اعمال هوشمندانه قابل‌آموزش و یادگیری هستند (سیف، ۱۳۸۳). یکی از این کارکردهای شناختی که اکتسابی و قابل‌آموزش است تفکر نقادانه است. محققان و متخصصان تعلیم و تربیت به طور گسترده،

به نوع و سطح دانش موردنیاز فراگیران علاقه‌مند شده‌اند. دریافت منفعل اطلاعات و حفظ کردن آن، شاخص مطلوب موردنیاز در آینده نیست. اکنون از دانش‌آموزان انتظار می‌رود به طور نقادانه درباره آنچه شنیده و خوانده‌اند، بیندیشند؛ روابط بین ایده‌ها را بررسی کند و در فرایند پیچیده تصمیم‌گیری درگیر شوند (کینگ، ۱۹۹۰).

به عبارت دیگر، روش‌های سنتی تدریس و یادگیری یعنی جایگاه منفعل فراگیران در محیط آموزشی و تکیه بر پر کردن ذهن از اطلاعات و ساختن کتابخانه‌ای کوچک در ذهن آن‌ها، دیگر جوابگوی نیازهای تربیتی نسل آینده و حاضر نخواهد بود و برای تربیت صحیح فراگیران نیاز است تا آن‌ها آزادانه، خلاقانه و نقادانه و به طور علمی بی‌اندیشند. برنامه‌ها مدارس و مراکز آموزشی باید نظم فکری را به فراگیران منقل نمایند و چنان سازمان‌دهی شوند که آن‌ها را به جای ذخیره‌سازی حقایق علمی، درگیر مسئله نمایند و برای روبروشدن با تحولات شگفت‌انگیز قرن بیست و یکم به مهارت‌های تفکر جهت تصمیم‌گیری مناسب و حل مسائل پیچیده جامعه مجهز نمایند (بدری گرگری و همکاران، ۱۳۸۶). و در یک کلام به اعتقاد پل (۱۹۹۲)، تربیت انسان‌های صاحب اندیشه و ذهن کاوشگر، باید نخستین هدف و محصول نهایی تعلیم و تربیت باشد.

اگرچه تعریف جامعی از تفکر نقادانه چالش‌انگیز و دشوار به نظر می‌رسد. تفکر نقادانه روشی از تفکر در مورد هر موضوع، محتوا یا مسئله می‌باشد که متفکر کیفیت تفکر خود را با تحلیل و بررسی ماهرانه ارتقا می‌بخشد. تفکر نقادانه به معنای خود جهت‌دهی، خودتنظیمی، خودکنترلی و خودتصحیحی تفکر است. از این رو، با استفاده و به‌کارگیری چنین تفکری می‌توان فکر را با استانداردهای عقلانی همراه نمود که سرانجام آن دستیابی به ارتباط مؤثر، توانایی حل مسئله، غلبه بر خودمحوری و جامعه‌محوری خواهد بود (پل،

۱۹۹۳). زکی (۲۰۱۵)، تفکر نقادانه را هنر تجزیه و تحلیل و ارزیابی تفکر همراه با بررسی برای اصلاح آن تعریف می‌داند. میرعمادی (۲۰۰۵) می‌نویسد: اصولاً تفکر نقادانه هنری است که باید از کودکی آموزش داده شود. البته این آموزش نه در سطحی دور از فهم کودکان، بلکه به زبانی ساده و کودکانه که بایستی در تمام مراحل تحصیلی کودک ادامه داشته باشد. توسل به دلایل متقن در قضاوت‌ها و اظهارنظرها و اندیشیدن قبل از بیان مطلب مهارتی است که همگان باید فراگیرند. تمایز بین نظریه و نظر، بین حدس و یقین، اعتقاد داشتن و ایمان داشتن، دانستن و تصور کردن، گمانه‌زنی و باورداشتن و نظایر آن و نحوه برخورد با مسائل و معضلات از اهم مطالبی است که باید هر دانشجو محقق بداند و به‌ضرورت از آن بهره‌گیرد.

لوتیخ اعتقاد دارد که تفکر نقادانه راه درست فکر کردن است (لوتیخ، ۲۰۰۹). تنها راه درک اهمیت تفکر نقادانه در کلاس، درک و اهمیت تفکر نقادانه در یادگیری است. یادگیری همان تفکر است. ضعف در تفکر، ضعف در یادگیری است و درست اندیشیدن، درست یادگیری را در پی خواهد داشت (هندریسک، ۲۰۰۵). بنابراین تنها راه مستقیم برای موفقیت روش‌های آموزش و یادگیری، توجه به موقعیت‌های است که شرایط تفکر را ارتقا بخشد (دیویی، ۱۹۱۰). یکی از این موقعیت‌ها اهمیت دادن به مسئله فراشناخت است. فراشناخت را می‌توان به‌صورت دانش فرد درباره خود به‌عنوان یادگیرنده، تکلیف و راهبرد (دانش فراشناختی) و چگونگی استفاده از این دانش در کنترل فرایندهای فراشناختی (کنترل فراشناختی) برای رسیدن به اهداف یادگیری، تعریف کرد (صفری و مرزوقی، ۱۳۸۸).

میشناوم فراشناخت را آگاهی فرد از نظام شناختی خود و چگونگی کارکردن آن تعریف می‌کند (به نقل از تیموری فرد و فولاد چنگ، ۱۳۹۱). به طور ساده فراشناخت به شناخت، شناخت یا دانستن دربارهٔ دانستن گفته می‌شود یا به طور دقیق‌تر «فراشناخت عبارت است از دانش فرد درباره چگونگی یادگیری خودش» (سیف، ۱۳۹۲). که این دانش فراشناختی شامل سه نوع دانش می‌شود. دانش مربوط به خود یاد گیرند، دانش مربوط به موضوع یادگیری و دانش مربوط به راهبردهای یادگیری و چگونگی استفاده درست از آنها. تحقیقات مختلفی هم در داخل و هم در خارج از ایران بر اهمیت استفاده از راهبردهای یادگیری تأکید داشته‌اند. برای مثال پژوهش‌های کاکچی (۲۰۱۸)؛ پرسکی، مدینا و کالستلبری (۲۰۱۹)؛ نایمیول و کوربیما (۲۰۱۸) نشان دادند که میان مهارت‌های فراشناختی و تفکر نقادانه رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. همچنین، ابراهیمی قوام‌آبادی (۱۳۷۷) در تحقیقی که به بررسی اثربخشی سه روش آموزش راهبردهای یادگیری (آموزش دوجانبه)، توضیح مستقیم و چرخه افکار بر درک مطلب، حل مسئله، دانش فراشناختی، خودآنگاره تحصیلی، سرعت یادگیری در دانش‌آموزان دختر دوم راهنمایی با معدل پایین‌تر از ۱۵ شهر تهران پرداخته است، به این نتیجه رسیده است که آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه، علاوه بر درک مطلب، سرعت یادگیری، دانش فراشناختی، خودپنداره یا مفهوم خود تحصیلی، برنامه‌ریزی و تنظیم وقت و حل مسئله در دانش‌آموزان افزایش می‌دهد. همچنین نتایج پژوهش جین، تیواری و آواشتی (۲۰۱۷) نشان داد که آگاهی فراشناختی و منجر به بهبود سبک زندگی تحصیلی و افزایش موفقیت‌ها و دستاوردهای علمی می‌شود.

در مطالعه‌ای دیگر چوی (۲۰۰۴) اثر یادگیری مسئله‌محور بر فراشناخت، تفکر نقادانه و فرایند حل مسئله را مورد بررسی قرارداد. در این تحقیق ۷۶ دانشجوی پرستاری از دو دانشکده پرستاری شرکت داشتند. نتایج نشان داد که یادگیری مسئله‌محور، فراشناخت و فرایند حل مسئله دانشجویان را بهبود بخشیده است ولی تأثیری بر تفکر نقادانه نداشته است (به نقل از جعفری، ۱۳۹۰).

فصل اول: پیش درآمدی بر

روانشناسی شناخت

## روان‌شناسی شناختی

درواقع شناخت موضوعی است که در بحث‌های متعلق به فلسفه و روان‌شناسی سابقه طولانی دارد. از زمان سقراط و افلاطون تا به اکنون، شناخت به راه‌های گوناگونی مورد بررسی و کنکاش واقع شده است. بحث‌های مربوط به شناخت بسیار متعدد هستند. گاهی شناخت در ارتباط با جسم و گاه در ارتباط با روح و روان مورد توجه قرار گرفته است. از محور مربوط به مباحث روان و شناخت، روان‌شناسی شناختی، بنا شده است.

از منظر روان‌شناسی شناختی برای شناخت، تعاریف گوناگونی بیان شده که روشن‌کننده زمینه فعالیت این بخش از علم روان‌شناسی است. عوام، شناخت را در مفهوم "دانستن" به کار می‌برند، اما در دانش شناختی، شناخت جریان‌های فکری یادگیری، شیوه سازمان‌دهی، ذخیره‌سازی و به‌کار بستن اطلاعات را در بر می‌گیرد.

هیلگارد (۱۹۸۳) روان‌شناسی شناختی را شامل همه فعالیت‌های ذهنی از قبیل: دقت و ادراک و همچنین جریان‌های عالی مانند: یادآوری، تفکر عمیق، تفکر خلاق، به‌کار بستن زبان و اشکال متفاوت و گوناگون حل مسئله برشمرده است. روان‌شناسی شناختی از میانه‌های قرن بیستم پیشرفت سریع خود را آغاز کرد. رشد و پیشرفت پرشتاب فناوری، ثمربخش بودن پژوهش‌های گوناگون و گرایش داشتن به فعال دانستن مغز و ذهن انسان، زمینه پیشرفت و بالندگی روان‌شناسی شناختی را فراهم آورد.

آغاز روان‌شناسی شناختی در شرایطی بود که مخالفان بسیار سرسختی در برابر آن وجود داشتند. واتسون در بیانیه مربوط به رفتارگرایی، در سال ۱۹۱۳ ابراز داشت: روان‌شناسی باید از هرگونه اشاره به هشیاری پرهیز کند و آن‌ها را کنار بگذارد. تعداد فراوانی از

روانشناسان پیرو واتسون، ذهن و فرایندهای مربوط به هشیاری ذهنی و اصطلاحات و واژه‌های ذهن‌گرایانه را کنار گذاشتند؛ لذا، روان‌شناسی که در ابتدا روح خود را معامله می‌کرد و بعد از آن ذهن را از کنار گذاشت، بنابراین درحالی‌که با پایانی نابهنگام مواجه شده بود، گمان می‌رفت که تمام هشیاری خود را ازدست‌داده. اصطلاحاتی همچون اراده، احساس درونی، تصویر ذهنی، هشیاری و ذهن به طور غیرمنتظره‌ای مورد تحریم واقع شدند، آن‌ها اصطلاحاتی بودند، که مورد تمسخر و تحقیر قرار می‌گرفتند، علی‌رغم ایستادگی و مقاومت سرسختانه تعدادی از روان‌شناسان در برابر عناصر تشکیل‌دهنده روان‌شناسی شناختی، ناگهان در سال ۱۹۷۹، مقاله‌ای با عنوان رفتارگرایی و ذهن، در مجله روان‌شناسی آمریکایی منتشر شد که در آن، واژه ذهن به طور واضح و روشن به کار گرفته شده بود و بحث درون‌گرایی هم مورد گرایش قرار گرفته بود (آقازاده و احدیان، ۱۳۷۷).

در هر صورت، جنبش مربوط به رویکرد روان‌شناسی شناختی از حدود سال ۱۹۶۰ اوج گرفته است. روان‌شناسی شناختی ظرف چند دهه آن‌چنان مورد توجه همه قرار گرفت که در طول یک دهه، مجلات تخصصی بسیار مختلفی در ارتباط با آن به انتشار رسید. از جمله این مجلات می‌توان به روان‌شناسی شناختی، حافظه و شناخت، شناخت، درمان پژوهش شناختی و تصویرسازی ذهنی اشاره کرد. از ابتدای کار جدی روان‌شناسی شناختی تا به اکنون نویسندگان و محققان فراوانی در این حیطه فعالیت داشته‌اند. هم‌اکنون شمار زیادی از محققان و مراکز پژوهشی و تحقیقی، کارهای مرتبط با روان‌شناسی شناختی و شناخت را سامان‌دهی می‌کنند (آقازاده و احدیان، ۱۳۷۷).

### راهبردهای یادگیری

درواقع به راهبردهایی گفته می‌شود که فراگیران در یادگیری خود به کار می‌گیرند و ثابت شده است برای افزایش یادگیری فراگیران روش‌های بسیار مؤثری هستند. راهبردهای



یادگیری بسیار گسترده هستند و از فنون بهبود حافظه تا راهبردهای مربوط به امتحان‌دادن و مطالعه‌کردن را در بر می‌گیرند (نیاز آذری، ۱۳۸۲).

فلاول<sup>۲</sup> (۱۹۷۶) این راهبردها را شامل دودسته شناختی و فراشناختی می‌داند و معتقد است که راهبردهای شناختی در جهت تسهیل فرایند یادگیری و آموزش و تکمیل تکلیف قابل کاربردند، اما راهبردهای فراشناختی برای بازبینی این پیشرفت مورد استفاده قرار می‌گیرند. به تعبیر دیگر راهبردهای شناختی برای پیشرفت و نیل به اهداف شناختی استفاده دارند و راهبردهای فراشناختی برای نظارت بر این فرایندها به کارایی دارند. در رویکرد خبرپردازی، یادگیری عبارت است از فرایند دریافت محرک‌ها به وسیله گیرنده‌های حسی، عبورکردن این محرک‌ها از حافظه حسی و حافظه کوتاه‌مدت، رمزگردانی و معنی‌دار شدن، و در آخر تثبیت‌شدن در حافظه درازمدت تعریف می‌شود. هر تدبیر و راهبردی که برای دستیابی به یادگیری توسط روان‌شناسان کشف شده است، به نام مهارت‌های مطالعه و یادگیری، یا به اصطلاحی دیگر راهبردهای شناختی و راهبردهای فراشناختی معروف شده‌اند (سیف، ۱۳۹۶).

راهبردهای یادگیری شامل دو جنبه هستند، جنبه اول به نقشه‌ها یا به عبارتی فعالیت‌های ذهنی مربوط می‌شود که فراگیران امکان دارد برای دریافت، نگهداری و بازشناسی و بازیابی انواع مختلف دانش و عملکرد، به کار بگیرند. در مجموع این راهبردها راهبردهای شناختی می‌نامند. راهبردهای شناختی فعالیت‌هایی از قبیل دریافت، انتخاب و سازمان‌بندی اطلاعات، تمرین موضوعات یادگیری، مرتبط‌ساختن موضوعات نو با اطلاعات موجود در حافظه و نگهداری و بازشناسی و بازیابی انواع متفاوت دانش را در بر می‌گیرند. جنبه

---

<sup>2</sup> Flavell

دوم راهبردهای یادگیری که به "یادگیری برای یادگیری" می‌پردازد راهبردهای فراشناختی هستند و شامل فعالیت‌های شناختی از جمله نظارت، خود نظم‌دهی، برنامه‌ریزی و پیش‌بینی هستند (پرویز، ۱۳۸۴). به این دلیل که راهبردهای شناختی و راهبردهای فراشناختی ارتباط بسیار نزدیکی با همدیگر دارند و به هم وابسته‌اند تلاش برای یادگیری و بررسی یکی از آن‌ها بدون شناخت دیگری تصویر جامعی را برای فراگیرنده به بار نمی‌آورد (نیازی آذری، ۱۳۸۲).

### مفهوم شناخت

شناخت به‌عنوان فرایندها یا جریان‌هایی که به کمک آن‌ها یادگیری، یادی آوری و تفکر صورت می‌پذیرد تعریف می‌شود، به طور دقیق‌تر، شناخت به فرایندهای درونی ذهنی و راه‌هایی که به‌وسیله آن‌ها به اطلاعات توجه می‌کنیم، آن‌ها را به رمز در می‌آوریم و درک می‌کنیم و در حافظه ذخیره می‌سازیم، و در صورت نیاز آن‌ها را از حافظه بازیابی می‌کنیم و مورد استفاده قرار می‌دهیم گفته می‌شود به بیان دیگر، تعبیر شناخت یعنی دانستن و وقتی می‌گوییم شناخت جهان هستی منظورمان دانستن جهان هستی است (سیف، ۱۳۹۶) به‌عبارت‌دیگر، از راه فرایندهای شناختی است که جهان پیرامون خود را می‌شناسیم، از آن آگاه می‌شویم و به آن پاسخ می‌دهیم. سیفرت (۱۹۹۱) معتقد است که شناخت شامل فرایندهایی است که افراد به کمک آن‌ها یاد می‌گیرند، فکر می‌کنند و به یاد می‌آورند. درواقع واژه شناخت برای توصیف روش‌هایی کاربرد دارد که طی آن‌ها اطلاعات مورد پردازش قرار می‌گیرند، یعنی به اطلاعات توجه و اطلاعات بازشناسی و رمزگردانی می‌گردد و برای مدت‌های متفاوت در حافظه ذخیره می‌شود تا برای اهداف مربوطه مورد استفاده قرار گیرد. این در حالی است که اشاره فراشناخت به دانش ما در زمینه همه این عملکردها و چگونگی استفاده بهینه از آن‌ها در فرایند یادگیری می‌باشد (بایلر و

اسنومن، ۱۹۹۰). فیلسوفان تربیتی، متخصصان تعلیم و تربیت و روان‌شناسان برای فهم فرایندهای شناختی انسان و دستیابی به روش‌هایی برای تقویت و بهبود توانایی‌ها همواره در تلاش بوده‌اند. با وجود این زاویه دید آن‌ها با یکدیگر تفاوت دارد، نگاه روان‌شناسان به مسئله شناخت فراتر از چارچوب‌های کلی فلسفی است. روان‌شناسان تلاش می‌کنند تا مکانیزم‌ها و فرایندهای درگیر در شناخت را مورد بررسی قرار دهند و روش‌ها و راهبردهایی برای پرورش توانایی‌های ذهنی - شناختی بر اساس یافته‌های حاصل‌شده پیشنهاد کنند. برحسب نظریه‌های مختلف تربیتی و یافته‌های روان‌شناسی، فرایندها و مهارت‌های شناختی مانند درک مطلب، حل مسئله، تفکر تضاد، تفکر منطقی، استنباط و استدلال، علاوه بر این که هدف اساسی یادگیری هستند پایه یادگیری‌های بعدی را نیز فراهم می‌نمایند لذا باید به آن‌ها توجه خاص داشت (کارشکی، ۱۳۸۱).

### راهبردهای شناختی

راهبردهای شناختی اقدام‌هایی هستند که با کمک آن‌ها اطلاعات تازه را با اطلاعات قبلی پیوند می‌دهیم و آن‌ها را برای ذخیره‌سازی در حافظه بلندمدت آماده می‌نمایم (سیف، ۱۳۹۶).

### راهبردهای تکرار یا مرور مطالب

راهبردهای تکرار و مرور عبارت‌اند از: تکرار ذهنی و تکرار لفظی (نوشتاری) اطلاعات جدیدی که باید یاد گرفته شوند (فلاول، ۱۹۸۵). راهبردهای تکرار و مرور مخصوص تکالیف ساده، خواندن یک متن و مطلب با صدایی بلند یا آهسته برای خود، دوباره خوانی یک مطلب، تکرار نکات ظریف و اساسی با صدای بلند و یا آهسته را در بر می‌گیرند.

راهبردهای تکرار و مرور مربوط به مطالب پیچیده عبارتند از: انتخاب بخش‌ها از راه خط کشیدن در زیر آن‌ها، خلاصه‌نویسی و یادداشت‌برداری (واینستاین و هیوم،<sup>۳</sup> ۱۹۹۸).

فاکس (۱۹۹۴) راهبردهای تکرار و مرور را در واقع راهبرد حفظ تکرار، (نگهداری تکرار) می‌نامد. او بیان می‌کند هنگامی که فراگیران، اطلاعات را جهت فعال نگه‌داشتن در حافظه فعال خود تکرار می‌کنند، در واقع این از این نوع راهبرد استفاده کرده‌اند. مثلاً وقتی که فردی به شماره‌تلفن نگاه می‌اندازد و بعد از آن تا زمان شماره‌گیری آن را با خود تکرار می‌کند. معلمان بعضی اوقات این نوع تکرار را برای اطلاعات غیرمعنی‌دار و یادگیری طوطی‌وار به کار می‌گیرند، اما استفاده بیش از حد از آن علی‌الخصوص در مورد اهداف سطح بالای یادگیری و همچنین مطالب و موضوعات معنی‌دار بسیار نابجا است. مایر این راهبرد را در کتاب روان‌شناسی تربیتی خود، راهبرد تمرینی خوانده است و مورد استفاده از آن را در یادگیری تسلسلی می‌داند. در ابتدا بهترین راه تکرار یا مرور مطالب دسته‌بندی نمودن مطالب و ویژگی‌های مشترک و ایجاد مجموعه‌های متفاوتی از ماده‌های همگون می‌باشد و سپس آن‌ها را تکرار کنیم. باین‌وجود اگر در هنگام یادآوری، یادگیرنده اسمی را برای هر طبقه همگون از اطلاعات حفظ شده به کار ببرد احتمال یادآوری اجزای آن طبقه خیلی بالاتر می‌رود (پرویز، ۱۳۸۴). روش‌های متعلق به راهبردهای تکرار و مرور به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱. راهبردهای تکرار و مرور مخصوص تکالیف ساده و راهبردهای تکرار و مرور خاصه تکالیف پیچیده. روش یادگیری موضوعات و مطالب ساده و بی‌معنی، روش طوطی‌وار نامیده می‌شود که عمدتاً پرتکرار یا مرور مبتنی است باین‌وجود که یادگیری معنی‌دار

<sup>3</sup> Weinstein and Hume