

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

دانشگاه علامه طباطبائی

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی - برنامه ریزی درسی

عنوان

بررسی رابطه ی مهارت های فراشناختی (برنامه ریزی، کنترل و نظارت، نظم دهی) و یادگیری از دیدگاه

صاحب نظران و دبیران

استاد راهنما

دکتر حسن ملکی

استاد مشاور

دکتر صغری ابراهیمی قوام

استاد داور

دکتر حسین اسکندری

پژوهشگر

معصومه جعفرپوری

تابستان ۹۱

عشق توبه تار و بود جانم بسته است

بی روی تو درهای جانم بسته است

تقدیم به همسر فداکارم که صبورانه تمامی مشکلات تحصیلم را پذیرا بودند.

## شکر و سپاس

پروردگام را شکر کنم که بار دیگر در مسیر زندگی امیدی را برای آغازی و توانی را برای انجامی، ارزانی داشت. هر چند کلام در ارج نهادن بر همه‌ی آنها که یاری ام رسانده‌اند که میزان است و من نیز ناتوان. .... از استاد ارجمندم جناب آقای دکتر حسن کلکی که در تمام مدت تحصیلات دانشگاهی خود از وجود ایشان بهره‌ای بجا بستم و در مراحل تحقیق، بررسی و نگارش پایان‌نامه نیز نهایت لطف و بردباری بنده را برین منت خویش ساختند، کمال شکر و سپاسگزاری را دارم.

و سپاسمند استاد بزرگوارم، سرکار خانم دکتر صغری ابراهیمی قوام که با پشتوانه‌های موثر علمی و تجربی، هر آنچه را که از دانش و تجربه در طبق اخلاص داشته‌اند در اختیار این تحقیق گذاشتند.

در ادامه.....

از استاد بزرگوارم جناب آقای دکتر حسین اسکندری که داور این پژوهش را بر عهده داشته و با نظرات خود در تکمیل بنیاد این کار مریاری رسانند، کمال شکر را می‌نمایم.

در پایان و از همه مهم‌تر بوسه بردستان عزیزانم

مادر و خواهرانم

می‌زنم که بدون حمایت‌های بی‌دیغ‌شان این پایان‌نامه به انجام نمی‌رسید. ....

## چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین نقش مهارت‌های فراشناختی بر یادگیری دانش آموزان دوره دبیرستان از دیدگاه صاحب نظران و دبیران می باشد. در این پژوهش روش توصیفی از نوع پیمایشی استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش شامل دو گروه است: الف) کلیه صاحب نظران برنامه درسی و روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی ب) کلیه دبیران دبیرستان های شهرستان اندیمشک، بنابراین حجم نمونه پژوهش حاضر نیز شامل دو گروه می باشد. از جامعه صاحب نظران برنامه درسی و روانشناسی تربیتی تعداد ۲۰ نفر با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب گردید و از جامعه دبیران دوره متوسطه تعداد ۲۰۷ دبیر از طریق نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند تا به سوالات پرسشنامه پاسخ دهند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه محقق ساخته برای تعیین میزان رابطه ی یادگیری و مهارت های فراشناختی از دیدگاه صاحب نظران و دبیران می باشد که روایی آن توسط اساتید تایید گردید و پایایی آن نیز توسط پژوهشگر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بدست آمد. نتایج پاسخ های داده شده حاکی از آن بود که از نظر صاحب نظران و دبیران بین مهارت های فراشناختی (برنامه ریزی، کنترل و نظارت، نظم دهی) و یادگیری در دانش آموزان رابطه در حد زیاد وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد صاحب نظران بیشتر از دبیران معتقدند بین مهارت‌های (برنامه ریزی، کنترل و نظارت) و یادگیری در دانش آموزان رابطه وجود دارد. در صورتی که بین نظر صاحب نظران و دبیران از نظر رابطه ی مهارت نظم دهی و یادگیری تفاوت وجود ندارد. و در نهایت از نظر دبیران و صاحب نظران مهارت های کنترل و نظارت و نظم دهی به ترتیب از بیشترین قدرت پیش بینی درباره یادگیری دانش آموزان برخوردار هستند.

یادگیری، مهارت‌های فراشناختی، صاحب نظران و دبیران

## فهرست مطالب

### فصل اول: کلیات طرح پژوهش

۲	مقدمه
۳	بیان مساله
۴	اهمیت و ضرورت تحقیق
۵	اهداف تحقیق
۷	تعریف نظری متغیرها

### فصل دوم مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۱۱	یادگیری
۱۳	ماهیت فرایند یادگیری
۱۵	شکل های اساسی یادگیری
۱۵	شرایط یادگیری
۱۶	راهبردهای یادگیری
۱۹	شناخت و فراشناخت
۲۱	تمایز شناخت و فراشناخت
۲۲	فراشناخت
۲۳	انواع فراشناخت
۲۴	چارچوب نظری فراشناختی
۲۶	تعریف و مفهوم نظریه های فراشناختی
۲۶	ویژگی های نظریه های فراشناختی

۲۷	..... انواع نظریه های فراشناختی
۲۹	..... نظریات و دیدگاه های فراشناختی
۳۳	..... راهبردهای فراشناختی
۳۴	..... راهبردهای برنامه ریزی
۳۴	..... راهبردهای کنترل و نظارت
۳۵	..... راهبردهای نظم دهی
۳۶	..... رشد و پرورش مهارتهای فراشناخت
۳۸	..... اهمیت فراشناخت در آموزش
۳۹	..... فراشناخت و برنامه درسی
۴۱	..... تاثیر راهبردهای فراشناختی بر یادگیری
۴۳	..... محیط های یادگیری فراشناختی
۴۵	..... ویژگی های فراگیران راهبردی
۴۷	..... پیشینه تحقیقات داخلی
۵۵	..... پیشینه تحقیقات خارجی
۵۹	..... نتیجه گیری

### فصل سوم روش پژوهش

۶۲	..... روش تحقیق
۶۲	..... جامعه آماری
۶۳	..... حجم نمونه و شیوه نمونه گیری
۶۳	..... ابزار پژوهش

شیوه اجرا و گردآوری داده ها ..... ۶۴

روش تجزیه و تحلیل داده ها ..... ۶۴

### فصل چهارم تجزیه و تحلیل اطلاعات

شاخص های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش ..... ۶۶

بررسی سئوالات پژوهش ..... ۶۸

### فصل پنجم بحث و نتیجه گیری

خلاصه ی یافته های پژوهش ..... ۷۷

یافته های حاصل از سئوالات پژوهش و بحث در مورد آن ..... ۷۸

نتیجه گیری ..... ۸۶

محدودیت های پژوهش ..... ۸۹

پیشنهاد های کاربردی ..... ۸۹

پیشنهاد های پژوهشی ..... ۹۰

منابع و مآخذ ..... ۹



## فهرست جدول ها

- جدول ۴-۱ شاخص های توصیفی متغیرهای مورد پژوهش ..... ۴۹
- جدول ۴-۲: نتایج آزمون t تک گروهی جهت بررسی میزان رابطه بین مهارت برنامه ریزی و یادگیری دانش آموزان از دیدگاه صاحب نظران و دبیران ..... ۴۹
- جدول ۴-۳ نتایج آزمون t تک گروهی جهت بررسی میزان رابطه بین مهارت کنترل و نظارت با یادگیری صاحب نظران و دبیران ..... ۵۰
- جدول ۴-۴ نتایج آزمون t تک گروهی جهت بررسی میزان رابطه بین مهارت نظم دهی و یادگیری دانش آموزان صاحب نظران و دبیران ..... ۵۱
- جدول ۴-۵ آزمون t مستقل بین دو گروه دبیران و صاحب نظران بررسی یافته ها در متغیر برنامه ریزی دانش آموزان ..... ۵۴
- جدول ۴-۶ آزمون t مستقل بین دو گروه دبیران و صاحب نظران در متغیر کنترل و نظارت دانش آموزان ..... ۶۶
- جدول ۴-۶ آزمون t مستقل بین دو گروه دبیران و صاحب نظران در متغیر کنترل و نظارت دانش آموزان ..... ۶۶
- جدول ۴-۷ آزمون t مستقل بین دو گروه دبیران و صاحب نظران در متغیر نظم دهی دانش آموزان ..... ۵۴
- جدول ۴-۸ نتایج رگرسیون همزمان راهبردهای فراشناختی بر یادگیری دانش آموزان ..... ۵۴

## فهرست نمودارها

- شکل ۴-۱ نمودار ستونی متغیرهای مورد پژوهش ..... ۴۹

## پیوست

- پیوست ۱. پرسشنامه ی میزان رابطه ی یادگیری و مهارت های فراشناختی از دیدگاه صاحب نظران و دبیران ..... ۱۰۰

# فصل اول:

کلیات طرح پژوهش

توفیق در دستیابی به اهداف برنامه های درسی بدون توجه به یادگیری امکان پذیر نیست، تربیت به هر طریق که صورت گیرد، برپایه یادگیری خواهد بود. در گذشته چنین تصور می شد که عامل مهم یادگیری به ویژه یادگیری آموزشگاهی هوش ذاتی است که فرد هنگام تولد آن را از والدین خود به ارث می برد، در نظریه های جدید باور اکثریت این است که بخش مهمی از رفتار هوشمندانه را کارکردهایی تشکیل می دهند. اهمیت رویکردهای جدید آن است که به خلاف توانایی های ذاتی فرد که ارثی است و غیرقابل تغییرند معتقدند مهارتها و استراتژی های یادگیری اکتسابی و تغییرپذیرند (سیف، ۱۳۸۳) این راهبردهای فراشناخت انسان را قادر به انتقادی فکر کردن، پیش بینی پیامدها و در نتیجه حل مسایل می کند. (رونزانو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰) از جمله این راهبردهای یادگیری راهبردها و مهارتهای فراشناختی است. بنابراین امروزه بیشتر دانش آموزان نیاز دارند که برای یادگیری خودگردان تربیت شوند آنها تنها زمانی می توانند آموختن را یاد بگیرند که در کاربرد راهبردها و تعمیم آنها مهارت پیدا کنند. فراشناخت با آگاهی از فرآیندهای شناختی انسان و نیز یافتن روش هایی به منظور تقویت و بهبود این توانایی ها همواره مورد توجه متخصصان تعلیم و تربیت است محققان و متخصصان تعلیم و تربیت به طور گسترده به نوع و سطح دانش مورد نیاز فراگیران علاقه مندند. دریافت منفعل اطلاعات و حفظ کردن آن، شاخص یادگیری مطلوب مورد نیاز در آینده نیست. اکنون از فراگیران انتظار می رود به طور انتقادی درباره آنچه شنیده اند و یا خوانده اند بیندیشند، روابط بین ایده ها را بررسی کنند و در فرایند تصمیم گیری درگیر شوند (کینگ<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰) بنابراین در برنامه ی درسی باید به مهارتهای فراشناختی توجه داشت تا دانش آموزان بتوانند از آنها در قلمروهای فکری و علمی خود استفاده کنند

---

<sup>۱</sup>. rozano

<sup>۲</sup>. king

براساس این دیدگاه رشد و تکامل مهارت‌های فراشناختی از اصلی‌ترین وظایف مدرسه است. بنابراین کارکردهای مدرسه شامل کمک به دانش‌آموزان در خصوص "یادگیری شیوه‌ی یادگیری، فراشناخت و فراهم‌سازی فرصت‌های لازم برای تقویت مجموعه توانایی‌های عقلانی دانش‌آموزان است (فتحی و اجارگاه، ۱۳۸۴).

## بیان مسئله

در واقع مساله‌ای که از زمان‌های دور در حوزه آموزش و پرورش و روانشناسی تربیتی مطرح بوده و اکنون نیز با اهمیت ویژه‌ای مورد توجه قرار گرفته است، این است که چه کار کنیم تا دانش‌آموزان و دانشجویان در آموختن موفق باشند و بتوانند شخصا یادگیری خود را اداره و رهبری کنند یعنی، مسولیت یادگیری را مسولیت شخصی تلقی کنند شخصا رفتار خود را کنترل کنند و متکی به معلم بار نیابند، به عبارت دیگر، آنها یادگیرنده به آموختن خویش اعتماد کنند و آموختن یا مطالعه‌شان را به کلاس و مطالب کلیشه‌ای محدود نکنند (شعاری نژاد ۱۳۸۰) می‌توان گفت این خلل و مساله‌ای است که به علت بی‌توجهی به راهبردهای فراشناختی در جریان یادگیری دانش‌آموزان مشاهده می‌شود. از سویی دیگر در سال‌های اخیر عمدتاً به دلیل نارسایی‌ها و ناکافی بودن راهبردهای خاص شناختی، راهبردهای فراشناختی نیز مورد توجه محققان قرار گرفته است (۱۹۹۳ بایلر و اسنومن<sup>۱</sup> به نقل از سیف ۱۳۸۰) راهبردهای شناختی برای یادگیری اطلاعات به کار می‌رود، و چون هدف آموزش و پرورش فقط به یادسپاری اطلاعات و یادگیری اطلاعات نیست در یادگیری دانش‌آموزان نمی‌توان به راهبردهای شناختی صرف اکتفا نمود همچنین براساس تجارب آموزشی این نقص وضعف آشکار در یادگیری دانش‌آموزان و تدریس معلمان مشهود است که توجه کمتری به فرایندهای فراشناختی داشته‌اند و این در حالی است که روش یادگیری در

<sup>۱</sup>. Bieler & snowman

مقایسه با یادگیری اطلاعات باید در کانون توجه بیشتری قرار گیرد. اصولاً اگرچه راهبردهای شناختی مهارتهایی است که به یادگیرنده در انجام تکالیف ویژه کمک می کند اما این راهبردهای فراشناختی است که یادگیرندگان را قادر می سازد تا فرایندهای شناختی شان را درک کنند. بسیاری از مشکلات یادگیری و انتقال یادگیری ناشی از فقدان مهارت ها و راهبردهای فراشناختی است، بنابراین یادگیری وقتی تکمیل می شود که دانش آموزان در جریان یادگیری راهبردهای فراشناختی را به کار ببرند در صورتی که بدون اطلاع از آگاهی های فراشناختی معلمان نمی توانیم از آموزش این راهبردها به دانش آموزان اطمینان حاصل کنیم. حساسیت تعلیم و تربیت از یک سو و پیچیدگی جهان امروز از سوی دیگر معلمان و مدیران آگاه تری را طلب می کند تا زمینه رشد جمعی را فراهم نمایند. امروزه تمرکز آموزش به جای ارائه برنامه های آموزشی یا مدیریت رفتار کلاسی، به پرورش دانش آموزان راهبردی تغییر کرده است (پاریس و وینگرا، نقل از مرد علی و کوشکی، ۱۳۸۷). بنابراین در این پژوهش به بررسی میزان ارتباط مهارت های فراشناختی (برنامه ریزی، کنترل و نظارت، نظم دهی) با یادگیری از دیدگاه صاحب نظران و دبیران پرداخته خواهد شد.

### **ضرورت و اهمیت تحقیق**

امروزه در امر یادگیری، فردی موفق است که شیوه ی آموختن فراگرفته باشد، در جامعه پیشرفته کنونی این ادعا که وظیفه نظام آموزش، انتقال معلومات از نسل گذشته به نسل آینده است، دیگر معنایی ندارد، بلکه اساس نظام آموزش در قرن بیست و یکم فراهم ساختن زمینه تجربی فعالیت های آموزشی و آموزش چگونه فکر کردن، و چگونه یاد گرفتن (یادگرفتن یادگیری) است با این فرض یادگیرنده ماهر کسی است که از شیوه های صحیح یادگیری و مطالعه آگاهی دارد و از آنها به طور صحیح استفاده می کند. با وجود این اگر بتوان به یادگیرندگان کمک کرد تا از طریق راهبردهای فراشناختی

مسئولیت یادگیری خود را به عهده گیرند خواهیم توانست به آنها توانایی نوسازی خویش را بدهیم تا به خلق خود در یک دنیای همیشه متغیر قادر شوند. جایی که افراد نه به صورت شیء بلکه به صورت فاعل مطرح هستند (گلاور و برونینگ<sup>۱</sup> ۱۹۹۰) و به همین منظور برای رسیدن به نظام آموزشی کارا و موثر بخش راهبردهای فراشناختی اهمیت دارند و استفاده از آنها موجب افزایش توانایی یادگیری می شود در واقع با استفاده از راهبردهای فراشناختی فرآیند یادگیری تکمیل شده، روش های غیر موثر مشخص شده و افراد به یادگیرندگان راهبردی تبدیل می شوند (ایمانی، ۱۳۸۷)

## اهداف تحقیق

یکی از اهداف روانشناسان شناختی در مطالعه فراشناخت توجه به کاربردی بودن آن در امر تعلیم و تربیت است هرچند فراشناخت به مرور رشد می کند و اطلاعات مربوط به حافظه، گنجایش و نحوه نگهداری آن با رشد شناختی افزایش می یابد ولی محیط و نحوه کمک به فراگیران در میزان رشد این فرایند اهمیت ویژه ای دارد (کدیور ۱۳۷۹) انجام چنین تحقیقی علاوه بر آنکه در بعد نظری به افزایش اطلاعات در مورد رابطه ی فراشناخت با یادگیری منجر خواهد شد کمک موثری در تحقیقات منظم در زمینه کاربرد فراشناخت در یادگیری دانش آموزان خواهد بود.

براساس آنچه گفته شد در این پژوهش اهداف زیر مطرح است:

## هدف کلی

تعیین نقش برخورداری از مهارتهای فراشناختی بر یادگیری دانش آموزان دوره دبیرستان از دیدگاه صاحب نظران و دبیران

---

<sup>۱</sup>.glover&browning

## اهداف جزئی

۱- تعیین میزان نقش مهارت برنامه ریزی بر یادگیری دانش آموزان از دیدگاه صاحب‌نظران و دبیران

۲- تعیین میزان نقش مهارت کنترل و نظارت بر یادگیری دانش آموزان از دیدگاه صاحب‌نظران و دبیران

۳- تعیین میزان نقش مهارت نظم دهی بر یادگیری دانش آموزان از دیدگاه صاحب‌نظران و دبیران

۴- تعیین تفاوت دیدگاه صاحب‌نظران و دبیران درباره میزان ارتباط یادگیری و مهارت برنامه ریزی.

۵ تعیین تفاوت دیدگاه صاحب‌نظران و دبیران درباره میزان ارتباط یادگیری و مهارت کنترل و نظارت.

۶- تعیین تفاوت دیدگاه صاحب‌نظران و دبیران درباره میزان ارتباط یادگیری و مهارت نظم دهی.

۷- تعیین میزان تاثیر هر یک از مولفه های راهبردهای فرا شناختی در پیش بینی یادگیری دانش آموزان از دیدگاه صاحب‌نظران و دبیران .

## سوال های تحقیق

۱- از نظر صاحب‌نظران و دبیران بین مهارت برنامه ریزی و یادگیری دانش آموزان تا چه میزان رابطه وجود دارد؟

۲- از نظر صاحب‌نظران و دبیران بین مهارت کنترل و نظارت با یادگیری دانش آموزان تا چه میزان رابطه وجود دارد؟

۳- از نظر صاحب‌نظران و دبیران بین مهارت نظم دهی و یادگیری دانش آموزان تا چه میزان رابطه وجود دارد؟

۴- آیا بین دیدگاه صاحب‌نظران و دبیران درباره میزان ارتباط یادگیری و مهارت برنامه ریزی، تفاوت معنادار وجود دارد؟

۵- آیا بین دیدگاه صاحب‌نظران و دبیران درباره میزان ارتباط یادگیری و مهارت کنترل و نظارت، تفاوت معنادار وجود دارد؟

۶- آیا بین دیدگاه صاحب‌نظران و دبیران درباره میزان ارتباط یادگیری و مهارت نظم دهی، تفاوت معنادار وجود دارد؟

۷- از دیدگاه صاحب‌نظران و دبیران تاثیر هر یک از مولفه های راهبردهای فراشناختی در پیش بینی یادگیری دانش آموزان به چه میزان می باشد؟

### تعریف نظری متغیرها

یادگیری: یادگیری به فرایند ایجاد تغییر پایدار در رفتار یا توان رفتاری که حاصل تجربه است، گفته می شود. نمی توان آن را به حالت های موقتی بدن مثل: آنچه بر اثر بیماری، خستگی ویا داروها پدید می آید نسبت داد. (سیف، ۱۳۸۰)

الف) فراشناخت: فراشناخت عبارت است از دانش فرد درباره چگونگی یادگیری خودش اسلاوین<sup>۱</sup> (به نقل سیف، ۱۳۸۶) به عبارتی فراشناخت شامل هردانش یا فعالیت

---

<sup>۱</sup>. slavin



شناختی که هر جنبه ای از تلاش های شناختی را موضوع کار خود قرار داده یا آن را تنظیم نماید، می شود. (فلاول<sup>۱</sup>، ۱۹۸۵)

### ب) مهارت های فراشناختی

مهارت های فراشناختی عمده عبارتند از برنامه ریزی، کنترل و نظارت، نظم دهی.

#### راهبرد برنامه ریزی

راهبردهای برنامه ریزی شامل مشخص کردن اهداف برای یادگیری و مطالعه، تخمین زمان لازم برای مطالعه، تعیین سرعت مناسب مطالعه و اینکه در طول مطالعه و اینکه در طول مطالعه از چه راهبردهای یادگیری استفاده شود می باشد. (دمبو<sup>۲</sup>، ۱۹۹۴، به نقل سیف، ۱۳۸۰) درباره اهمیت این نوع راهبردهای فراشناختی می گوید دانش آموزان و دانشجویان موفق کسانی هستند که زمان مورد نیاز برای انجام تکالیف درسی را پیش بینی می کنند، از رفتارهای خود نظم دهی استفاده می کنند و به سخن دیگر دانش آموزان و دانشجویان موفق یادگیرندگان فعال اند نه منفعل.

#### راهبرد کنترل و نظارت

منظور از کنترل و نظارت، ارزشیابی یادگیرنده از کار خود برای آگاهی یافتن از چگونگی پیشرفت خود و زیر نظر گرفتن و هدایت آن است، از جمله می توان نظارت بر توجه در هنگام خواندن یک متن، از خود سوال پرسیدن به هنگام مطالعه، کنترل زمان و سرعت مطالعه را نام برد. این راهبردها به یادگیرنده کمک می کنند تا هر وقت به مشکلی برمی خورد به سرعت آن را تشخیص داده و در رفع آن بکوشد.

---

<sup>۱</sup>. felavel

<sup>۲</sup>. dembo

## راهبرد نظم دهی

باعث انعطاف پذیری در رفتار یادگیرنده می شوند و به فرد این امکان را می دهد تا هر زمان که لازم باشد روش و سبک یادگیری خود را تغییر دهد و روش مناسب تری را برگزیند (دمبو، ۱۹۹۴، به نقل سیف، ۱۳۸۲) در این باره گفته است "یکی از ویژگی های یادگیرندگان موفق توانایی اصلاح کردن راهبردهای شناختی غیر موثر خود است" راهبردهای نظم دهی هماهنگ با راهبردهای کنترل و نظارت عمل می کنند.

## فصل دوم:

مسابنی نظری و پیشینه پژوهش

فصل دوم مبانی نظری و پژوهش های انجام شده در راستای پژوهش را در بر می گیرد که خواننده را با مفهوم و اساس متغیرهای پژوهش و تحقیقات مرتبط با موضوع آشنا می کند و ابعاد جدیدی برای گسترش مطالعات و تحقیقات بعدی فراهم می سازد. از آن جا که صاحب نظران معتقدند اساس یک تحقیق علمی فراهم سازی هر گونه آگاهی در حوزه موضوع تحقیق است، لذا می توان فصل مذکور را نشانه ای از مهارت و احاطه دانش محقق از موضوع مورد مطالعه دانست (نادری و سیف نراقی، ۱۳۸۳). لازم به ذکر است فصل دوم این پژوهش شامل بخش های زیر است: در بخش یادگیری، اطلاعاتی در خصوص فرایند یادگیری و نظریات مربوطه ارائه می شود. در بخش دوم تعاریف فراشناخت نظریات فراشناختی و راهبردهای فراشناختی توضیح داده خواهد شد و در بخش سوم پیشینه تجربی ارائه شده، که شامل پژوهش های انجام شده داخلی و خارجی مرتبط با موضوع می باشد. در ادامه به توضیح هر یک از بخش های فوق پرداخته خواهد شد.

### الف) یادگیری

از ویژگی های مهم انسان برخورداری از توانایی یادگیری<sup>۱</sup> است، پیشرفت و تمدن امروزی حاصل یادگیری بوده است. با توجه به همین اصل، مطالعه و زمینه یادگیری و عوامل موثر بر آن موضوعی است که در طی سه دهه اخیر بیش از پیش مورد توجه متخصصان تعلیم و تربیت قرار گرفته است.

یکی از مهمترین زمینه ها در روان شناسی امروز و در عین حال یکی از مشکل ترین مفاهیم برای تعریف کردن است. در فرهنگ آمریکایی هریتج<sup>۲</sup> یادگیری این گونه تعریف شده است: " کسب دانش، فهمیدن یا تسلط یابی از راه تجربه یا مطالعه." اما بیشتر روان شناسان این تعریف را نمی پذیرند؛ زیرا در آن اصطلاحات مبهم دانش، فهمیدن، و تسلط یابی به کار رفته اند.

برای یادگیری تعاریف متعددی ارائه شده است از جمله گانیه<sup>۳</sup> (۱۳۷۳)، ترجمه نجفی زندی (یادگیری را

چنین تعریف می کند:

---

<sup>۱</sup> Learning

<sup>۲</sup> American Heritage Dictionary

<sup>۳</sup> Gagne