



دانشگاه پیام نور
دانشکده علوم انسانی
مرکز تهران

پایان نامه

برای دریافت مدرک کارشناسی ارشد
رشته روان‌شناسی عمومی
گروه روانشناسی

عنوان پایان‌نامه:

تأثیر آموزش مهارت‌های فراشناختی بر حافظه آزمایشگاهی و حافظه روزمره

نادر تاری برازین

استاد راهنما:

دکتر حسین زارع

استاد مشاور:

دکتر فرهاد شقاقی

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های فراشناختی بر حافظه آزمایشگاهی و روزمره صورت گرفته است.

روش مطالعه: پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. ۶۰ نفر از دانشجویان سال اول مقطع کارشناسی دانشگاه تبریز به روش تصادفی از بین ۲۰۰ دانشجویی که در پرسشنامه فراشناخت کمترین نمره را بدست آورده بودند انتخاب شدند و در دو گروه آزمایشی و کنترل به روش تصادفی جایگزینی شدند. گروه آزمایشی طی ده جلسه تحت مداخله آموزشی با فراشناخت درمانی ولز قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز (MCQ-30)، پرسشنامه حافظه روزمره و پرسشنامه حافظه آزمایشگاهی گردآوری و با استفاده از نرم افزار SPSS.17 و روش های آمار توصیفی (میانگین- انحراف معیار؛ فراوانی درصد و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: بر اساس نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر اثر متقابل بین گروهی آموزش مهارت‌های فراشناختی در دو گروه در حافظه آزمایشگاهی معنی‌دار نبود. اما اثر متقابل بین گروهی آموزش مهارت‌های فراشناختی در حافظه روزمره معنی‌دار بود ($P=0/01$).

نتیجه گیری: آموزش مهارت‌های فراشناختی موجب کاهش خطاهای حافظه روزمره و افزایش عملکرد حافظه آزمایشگاهی می‌شود.

کلید واژه‌ها: آموزش مهارت‌های فراشناختی، حافظه روزمره، حافظه آزمایشگاهی

فصل اول: کلیات

- ۱-۱: مقدمه ۲
- ۲-۱: بیان مساله ۴
- ۳-۱: اهمیت و ضرورت تحقیق ۷
- ۴-۱: اهداف تحقیق ۹
- ۵-۱: فرضیه های تحقیق ۱۰
- ۶-۱: سئوال های تحقیق ۱۰
- ۷-۱: متغیرهای تحقیق ۱۰
- ۸-۱: تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها ۱۰

فصل دوم: مبانی نظری و ادبیات تحقیق

- ۲-۱: مقدمه ۱۳
- ۲-۲: روانشناسی شناختی و شناخت درمانی ۱۳
- ۳-۲: فراشناخت ۱۳
- ۴-۲: مولفه های دانش فراشناختی ۱۶
- ۵-۲: انواع دانش فراشناختی ۱۶
- ۶-۲: راهبردهای کنترل فراشناختی ۱۸
- ۷-۲: انواع کنترل های فراشناختی ۱۹
- ۸-۲: تفکیک دانش فراشناختی از کنترل های فراشناختی ۲۰
- ۹-۲: تجربه های فراشناختی ۲۱
- ۱۰-۲: مدل خودتنظیمی عملکرد اجرایی (S-REF) ۲۲
- ۱۱-۲: حفظ اختلال روان شناختی در دیدگاه فراشناختی ۲۴
- ۱۲-۲: اصول کلی فراشناخت درمانی ۲۷
- ۱۳-۲: حافظه ۲۹

۳۰ ۱۴-۲: مدل‌های حافظه
۳۰ الف- مدل واف و نورمن از حافظه
۳۰ ب- مدل سیستم اولیه و ثانویه واف و نورمن
۳۱ پ- مدل اتکینسون- شیففرین
۳۲ ت- مدل سطوح پردازش حافظه ..
۳۳ ث- حافظه اپیزودیک و معنایی
۳۴ ۱۵-۲: تعریف پردازش اطلاعات
۳۶ ۱۶-۲: نظریه‌های شبکه‌ای
۳۷ ۱۷-۲: نظریه‌ی طرحواره‌های شناختی
۴۳ ۱۸-۲: حافظه روزمره (حافظه معمولی)
۴۶ ۱۹-۲: حافظه سرگذشتی
۴۶ ۲۰-۲: تحول فراحافظه و رفتار حافظه در کودکان و نوجوانان
۴۸ ۲۱-۲: فراشناخت در برابر فراحافظه
۴۹ ۲۲-۲: فرایندهای فراشناختی و رشد حافظه
۵۱ ۲۳-۲: پژوهش‌های انجام شده
۵۷ ۲۴-۲: جمع‌بندی از مبانی نظری تحقیق

فصل سوم: روش تحقیق

۵۹ ۱-۳: مقدمه
۵۹ ۲-۳: نوع تحقیق
۶۰ ۳-۳: جامعه آماری
۶۰ ۴-۳: روش نمونه‌گیری و حجم نمونه
۶۱ ۵-۳: ابزارهای گردآوری اطلاعات
۶۱ الف- پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز (MCQ-30)
۶۲ ب- پرسشنامه حافظه روزمره:
۶۲ پ- پرسشنامه حافظه آزمایشگاهی (حافظه عددی)
۶۳ ۶-۳: روش اجرای تحقیق
۶۴ ۷-۳: برنامه آموزشی
۶۵ ۸-۳: روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

- ۱-۴: مقدمه ۶۷
- ۲-۴: آمار توصیفی ۶۷
- ۳-۴: آمار استنباطی ۷۰

فصل پنجم: نتیجه گیری و بحث

- ۱-۵: مقدمه ۷۷
- ۲-۵: بحث و نتیجه گیری فرضیه‌های تحقیق ۷۷
- ۳-۵: محدودیت‌های تحقیق ۷۹
- ۴-۵: پیشنهادهای تحقیق ۸۰
- ۱-۴-۵: پیشنهادهای تحقیقی ۸۰
- ۲-۴-۵: پیشنهادهای اجرایی ۸۰
- منابع ۸۱
- پیوستها ۸۸

فهرست جداول صفحه

جدول ۴-۱: میانگین و انحراف معیار نمرات آزمودنی ها در پیش آزمون و پس آزمون حافظه آزمایشگاهی و روزمره	۶۸
جدول ۴-۲: نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنوف، نرمال بودن نمره‌های حافظه	۶۹
جدول ۴-۳: نتایج آزمون چندمتغیری لامبدای ویکز	۷۱
جدول ۴-۴: آزمون تقابل درون آزمودنی ها	۷۱
جدول ۴-۵: نتایج آزمون تاثیرات درون گروهی	۷۲
جدول ۴-۶: نتایج آزمون چندمتغیری لامبدای ویکز	۷۳
جدول ۴-۷: آزمون تقابل درون آزمودنی ها	۷۴
جدول ۴-۸: نتایج آزمون تاثیرات درون گروه	۷۴

فهرست نمودار	صفحه
نمودار ۱-۳: نمودار طرح تحقیق	۵۹
نمودار ۱-۴: توزیع نمره‌های حافظه آزمایشگاهی	۶۹
نمودار ۲-۴: توزیع نمره‌های حافظه روزمره	۷۰
نمودار ۳-۴: میانگین نمرات آزمودنی‌های در پیش‌آزمون و پس‌آزمون حافظه آزمایشگاهی دو گروه کنترل و آزمایشی	۷۲
نمودار ۴-۴: میانگین نمرات آزمودنی‌های در پیش‌آزمون و پس‌آزمون حافظه روزمره دو گروه کنترل و آزمایشی	۷۵

فصل اول

کلیات تحقیق

۱-۱ مقدمه

روان شناسی شناختی، پیشرفت پرشتاب خود را از نیمه دوم قرن بیستم آغاز کرد و در شرایطی اوج گرفت که مخالفان سرسختی مثل واتسون در برابر آن قد علم کرده بودند. شناخت^۱ عبارت است از جریانهای فکری، یادگیری، نحوه سازماندهی، ذخیره سازی و به کارگیری اطلاعات (سیف، ۱۳۷۶). روانشناسی شناختی بخش جدیدی از روانشناسی است که در حوزه بالینی، به بررسی راهبردها و مکانیسم های مؤثر بر اختلالات روانی و بهزیستی می پردازد. بیشتر دانشمندان و محققان شناخت را هم رکن اساسی و هم عامل تعیین کننده رفتار انسان می دانند (گردی و همکاران، ۱۳۸۴)، زیرا هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی روبرو می شود احساس خوب و خوش بینی برای کنترل هیجانهای وی کافی نیست. او نیاز دارد که در این لحظات کارکرد شناختی خوبی نیز داشته باشد (رضوان، بهرامی، و عابدی، ۱۳۸۵). پژوهشگران نشان داده اند که ما با هر چه مواجه می شویم، آن را تفسیر می کنیم و تفسیرهای شناختی ما واکنش ما را تعیین می کند (دیماتئو^۲، ۱۳۷۸).

فلاول^۳ نخستین کسی بود که در سال ۱۹۷۹ اصطلاح فراشناخت را مطرح کرد. وی فراشناخت را به عنوان آگاهی از چگونگی یادگیری فرد، آگاهی از چگونگی استفاده از اطلاعات موجود برای رسیدن به یک هدف، توانایی قضاوت درباره فرایندهای شناختی در یک تکلیف خاص، آگاهی از اینکه چه راهبردهایی را برای چه هدفهایی مورد استفاده قرار دهد، ارزیابی پیشرفت خود در حین عملکرد و بعد از اتمام عملکرد؛ تعریف کرده است. از نظر فلاول، فراشناخت هم شامل فرایندهای شناختی و هم شامل تجارب یا تنظیم شناختی است. دانش فراشناختی به اکتساب دانش پیرامون فرایندهای شناختی و دانش درباره نحوه استفاده از فرایندهای کنترل شناختی اشاره دارد (زرار، ۱۳۸۶). از نظر دانشمندان

1 - Cognition

2- Dimateo

3- Flavell

مختلف، فراشناخت به عنوان هر گونه دانش و فرایند شناختی که در ارزیابی، نظارت و یا کنترل شناخت مشارکت دارد، تعریف می‌شود. همچنین می‌تواند به عنوان جنبه عمومی شناخت در نظر گرفته شود که شامل همه اختلالات شناختی و برخی از زمینه‌های خاص فراشناختی است که با آشفتگی‌های روانشناختی همراه می‌باشد. فراشناخت به عنوان آگاهی خودآگاه و غالباً به عنوان خود ارزیابی در جهت نزدیک شدن به هدف یا استفاده از استراتژی‌های مناسب برای نیل به این مقصود می‌باشد. به عبارتی فراشناخت شامل دانش شناختی موفقیت و توانایی و ویژگی‌های انگیزشی و عاطفی تفکر است (هاشمی و خیر، ۱۳۸۷).

پژوهش‌ها در حیطه فراشناخت نشان داده است که این حیطه در بسیاری از جنبه‌های شناخت از جمله حافظه^۱، توجه، ارتباطات، حل مسئله و هوش سهم عمده‌ای دارد و نیز یک عامل اساسی در یادگیری و پیشرفت تحصیلی است (تابان، ۱۳۸۹). اساساً با رشد و گسترش نظام شناختی در انسان، مجموعه‌ای از فرایندهای فراشناختی و نظارتی نیز شکل می‌گیرند که به گستردگی همان فرایندهای شناختی است و موجب کارایی، انعطاف حافظه و یادگیری هدفمند و آگاهانه می‌شود.

آدمیان با گستره وسیعی از کنشهای شناختی مواجه‌اند. این کنشها جنبه‌های گوناگونی دارند و در تسهیل فعالیتهای انسان با اهمیت هستند. آنچه به عنوان دانش فرد درباره ذهن و کارکردهای آن مطرح است، درحیطه فراشناخت قرار دارد. آگاهی ما از آنچه می‌دانیم و آنچه نمی‌دانیم، آگاهی ما از فرایندهای شناختی- ارتباطی، دانستن درباره دانستن، انتخاب هوشیارانه راهبردهای مناسب، توانایی نظارت، تطبیق و تنظیم فعالیتهای شناختی برای بهبود مهارت‌های تفکر یا دانستن چگونگی یادگیری و

تفکر و سرانجام، مطالعه علمی شناخت افراد درباره شناخت‌های خودشان بیانگر چشم اندازهای گوناگون و متعدد به فراشناخت است (نلسون^۱، ۱۹۹۹).

با در نظر گرفتن ابعاد تأثیرگذار فراشناخت مطالعه حاضر در جهت بررسی اینکه آیا سطح فراشناخت می‌تواند در حافظه افراد تأثیر گذارد صورت گرفته است.

۲-۱ بیان مساله

فرایندهای فراشناختی در طول دو دهه گذشته به وسیله روانشناسان پردازش اطلاعات مورد بررسی قرار گرفته است. این دیدگاه با الهام از چگونگی پردازش در کامپیوتر از اصطلاحات این علم نیز برای تبیین پردازش اطلاعات در ذهن استفاده می‌کند (کدیور، ۱۳۸۵). در روانشناسی فراشناخت، تأکید عمده بر عمل هوشمندانه و آگاهی موجود انسانی از نظام شناختی خود است. ماهیت و رشد فراشناخت در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری از پژوهش‌های روان شناختی بوده است و بر آگاهی و توجه فرد به فرایندها و راهبردهای شناختی - ارتباطی و توانایی نظارت، تطبیق و تنظیم فعالیت‌های شناختی خود با توجه به موقعیت یادگیری دلالت دارد (یوسفی لویه، ۱۳۸۰).

پیرو نظریه‌های متعدد اخیراً یکی از نظریه‌هایی که در تبیین علت بروز علایم و نشانه‌های اختلالات هیجانی (مانند نقص در حافظه و عدم اطمینان به حافظه) بیان شده است، نظریه باورهای فراشناختی آدریان ولز^۲ می‌باشد. در دیدگاه ولز (۱۳۸۵) علت اختلالات هیجانی، ناشی از نقص در کنترل‌های فراشناختی است؛ به طوری که افراد به جهت ناکارآمدی‌شان در داشتن باورهای فراشناختی مناسب، دچار اضطراب و وسواس می‌شوند. دیدگاه فراشناختی هرگونه لغزش در نظارت از سطح عینی شناخت به فراسطح را عامل بروز علایم اختلال روانی معرفی می‌کند (بهرامی و رضوان، ۱۳۸۵).

1 - Nelson
2- Wells

دیدگاه فراشناختی در تبیین اختلالات اضطرابی بیان می‌کند که مردم احساساتشان را به عنوان اطلاعاتی برای ارزیابی‌ها و قضاوت بکار می‌برند. بنابراین ارزیابی‌های منفی، باعث نابسامانی‌های روانی و عدم عملکرد صحیح می‌شود. طبق نظر ولز در فرایند تحلیل اطلاعات، شناخت تحت تأثیر عوامل عاطفی و فراشناختی قرار می‌گیرد (هاشمی و خیر، ۱۳۸۷). بنابراین تغییرات احساسی و عاطفی ممکن است در ارزیابی‌ها و شناخت تغییر ایجاد کند. در واقع هیجان‌ها داده‌های درونی هستند که بر انگیزه‌ها، رفتار و عملکرد تأثیر می‌گذارند و حتی ممکن است مقدم بر شناخت نیز باشند و بر دامنه‌ای از پردازش‌های شناختی که شامل سوگیری توجه، سوگیری حافظه، قضاوت و ارزیابی و تصمیم‌گیری است، (هاشمی و خیر، ۱۳۸۷) تأثیر بگذارد.

یکی از کنش‌های شناختی که نقش بسیار عمده‌ای در علایم اختلالات اضطرابی و خلقی، فعالیت‌ها و مهارت‌های شخص دارد حافظه است (آیزنک^۱، ۲۰۰۰). ما از حافظه خویش جهت مقاصد گوناگون بهره می‌گیریم، لذا استفاده‌های متنوع از حافظه این پیشنهاد را مطرح می‌سازد که حافظه آدمی نظام‌های گوناگونی دارد. جامعترین نظریه درباره نظام‌های حافظه را تولوینگ^۲ پیشنهاد کرد. به نظر وی هر یک از نظام‌های حافظه کارکردهای شناختی مستقل از یکدیگر دارند و دانش متفاوتی در آنها رمزگردانی می‌شود. همچنین در نظام‌های حافظه تولوینگ، دو نظام حافظه رویدادی و حافظه معنایی بیش از سایر نظامها مورد توجه قرار گرفته است (کریمی نوری، ۱۳۸۴).

دانش فراشناختی مربوط به حافظه، فراحافظه نامیده می‌شود و عبارت است از دانش درباره حافظه (متکالف، ۲۰۰۰)، هر چند بیان دیکسون^۳ و هالچ (مک شان^۴، ۱۹۹۱) از فراحافظه دقیق‌تر است. به نظر آنها فراحافظه به دانش شخص درباره فرآیند، کارکرد، تحول، کاربری و گنجایش سیستم حافظه انسان

1- Eysenck
2- Metcalfe
3- dixon
4- McShan

به طور اعم و به خود حافظه به طور اخص اطلاق می‌شود. وجه اشتراک تعاریف ارائه شده برای فراحافظه، توجه به دانش حافظه است. با وجود اینکه دانش حافظه یک مفهوم مبهم است، اما برای اشاره به دانش عمومی، گنجایش و محدودیتهای سیستم حافظه و چگونگی به کارگیری راهبردها به کار رفته است. به عبارت دیگر وقتی فعالیت شناختی، تکلیف به یادآوردن باشد؛ دانش یا فعالیت شناختی مربوط به آن فراحافظه نامیده می‌شود (فلاول، نقل از عبدالمهی، ۱۳۸۶). فراحافظه یکی از مؤلفه‌های اصلی فراشناخت است. در واقع فراحافظه نخستین حوزه فراشناخت است که مورد مطالعه قرار گرفته است. فراحافظه به دانش شخص درباره فرایند، کارکرد، رشد کاربرد و گنجایش سیستم حافظه انسان به طور کلی و درباره خود فرد به طور خاص اشاره دارد (دیکسون، ۱۹۸۳).

مرور پژوهشی نشان می‌دهد که فراشناخت بر حافظه تأثیر دارد. در همین رابطه پژوهش ایکزرنر^۱ (۲۰۰۹) نشان داده است که نقص در فراشناخت تأثیر منفی بر فرایند رمزگردانی اطلاعات و حافظه بیماران دارد. در مطالعه کاوالینی^۲ و همکاران (۲۰۰۲) نیز این یافته بدست آمد که مشکلات حافظه با فراشناخت مرتبط است. در پژوهش کاستل^۳ (۲۰۰۸) به نقش فراشناخت در تقدم و تأثیر فراخوانی آزاد تأکید شده است. همچنین در تحقیقی که توسط کلمن^۴ و همکاران (۲۰۰۰) صورت گرفت نشان داد که نظارت بر عملکرد حافظه متأثر از فراشناخت می‌باشد.

در پژوهش‌هایی که بر روی بیماران وسواس توسط لوبان^۵ (۲۰۰۲)، ولز، کارت رایت^۶ و هاتن^۷ (۲۰۰۴)، ریس و کوسولد^۸ (۲۰۰۸) انجام شد، بر نقش فراشناخت در تغییرات حافظه و سوگیری حافظه بوجود آورد اشاره شده است.

-
- 1- Exner
 - 2- Cavalini
 - 3- Castel
 - 4- Kelemen
 - 5- Lobban
 - 6- Cartwright
 - 7- Hatton
 - 8- Rees & Koesveld

به هر حال مرور مطالعات انجام شده حاکی از تأثیر فراشناخت بر حافظه می‌باشد اما مطالعه‌ای که بر تأثیر فراشناخت بر حافظه آزمایشگاهی و روزمره بپردازد، خیلی اندک بوده و در کشور ما انجام نشده است و با توجه به این مسأله که حافظه از عوامل پایه در توانایی یادگیری و همچنین علایم اختلالات خلقی و اضطرابی است، لذا انجام این مطالعه که آیا آموزش فراشناخت می‌تواند بر توانایی عملکرد حافظه در دو بعد حافظه آزمایشگاهی و روزمره تأثیرگذار باشد اهمیت دارد. بنابراین با توجه به تأثیر فراشناخت بر حافظه و فرایند یادگیری این مسأله مطرح می‌شود که آیا آموزش مهارت‌های فرا شناختی بر حافظه آزمایشگاهی^۱ و حافظه روزمره^۲ تأثیر دارد؟

۱-۳ اهمیت و ضرورت تحقیق

مطالعه حاضر از دو جنبه عملی و نظری از ضرورت برخوردار است. با در نظر گرفتن پژوهش‌های مختلف پژوهشگران درباره عملکرد حافظه، این مطالعه در جهت تداوم کارهای علمی کوالینی و همکاران (۲۰۰۲)، ایکزتر (۲۰۰۹)، کاستل (۲۰۰۸)، ندلیج کویکا^۳ و همکاران (۲۰۰۹)، سولن^۴ و همکاران (۲۰۰۹)، ریس و کوسولد (۲۰۰۸)، ایراک و توسان^۵ (۲۰۰۸)، مادر و کارت رایت-هاتون^۶ (۲۰۰۴)، زارع، قنبریه‌ها، سعدی‌پور (۱۳۸۷)، نهروانیان، زارع و مهدویان (۱۳۸۸) صورت می‌گیرد.

فعالیت‌های فکری عمدی و هوشیارانه نه فقط قابل کنترل هستند، بلکه قابل گزارش دادن هم هستند و می‌توانند در دسترس محققان قرار گیرند. فعالیت‌های فکری فراشناختی فعالیت‌هایی هستند که شخص درباره آنها دانش دارد و می‌تواند فعالیت‌های فکری خود را کنترل و تنظیم کند.

1 - experimental memory

2- everyday memory

3- Nedeljkovica

4- Solen

5- Irak, Tosun

6- Mather, Cartwright-Hatton

نکته مهم‌تر اینکه بیشتر پژوهشگران بر اهمیت تحقیقات فراسناختی به منظور درک بهتر فعالیتهای فکری تأکید کرده‌اند و انسان را نه تنها به عنوان موجودی که فکر می‌کند، بلکه موجودی که قدرت خود تنظیمی دارد و می‌تواند فعالیتهای فکری خود را ارزیابی و آن را به سوی هدف هدایت کند، در نظر می‌گیرد. این مهم است که شخص خود را به عنوان ایجاد کننده فکر ببیند. افکار شخص به صورت غیرارادی به وجود نمی‌آید، بلکه خود شخص آن را ایجاد می‌کند و می‌تواند به صورت عمدی تنظیم شود؛ به عبارت دیگر، افکارشخص تحت کنترل شخص است (عبدالهی، ۱۳۸۶).

اساساً اطلاع فرد از نظام شناختی خود اولین مقدمه در نظام فراسناختی است که باید مورد توجه قرار گیرد و به دانش فرد در مورد آنچه باید درباره یادگیری و پردازش اطلاعات بداند اشاره دارد. اطلاع از توانایی‌های حافظه و برآورد درست این توانایی‌ها می‌تواند به فرد در اکتساب، نگهداری و استفاده درست از آنچه یاد گرفته است، یاری دهد. اگر نحوه بررسی مطالب و یا زمان لازم برای انجام آن از اول برای ما مشخص و معلوم نباشد، هنگام برخورد با تکلیف، باید آن را دوباره مطالعه کنیم. بعلاوه اطلاعاتی که ما درباره نظام شناختی خود داریم، می‌تواند مراحل سه‌گانه حافظه (حافظه حسی^۱، حافظه کوتاه مدت^۲، حافظه بلند مدت^۳) و یا فرایندهای کنترل کننده را در بر گیرد (کدیور، ۱۳۸۵).

از دیر باز حافظه انسان همواره کانون توجه بسیاری از فعالیت‌های پژوهشی و نظری بوده است و توجه زیاد به این حیطة تا حدی، به تأثیر قوی و فراگیر حافظه در صحنه زندگی و تجربه آدمی برمی‌گردد. در این میان حافظه روزمره (که اطلاعات مربوط به حوادث واقعی زندگی را در شرایط طبیعی دربر می‌گیرد) و حافظه آزمایشگاهی (که اطلاعات مربوط به شرایط کنترل شده را دربر می‌گیرد) حایز اهمیت می‌باشد؛ چرا که انسان به طور متناوب از این نوع حافظه‌ها برای موفقیت آتی و زندگی بهتر خود در آینده استفاده می‌کند.

1 - sensory memory

2 - short - time memory

3 - long time memory

از آن جایی که مطالعه‌ای که نشان دهد آموزش مهارت‌های فراشناختی بر تغییرات حافظه چگونه است بر اساس مرور مطالعاتی ما خیلی اندک است لذا مطالعه حاضر از اهمیت پژوهشی ویژه‌ای درباره تأثیر آموزش فراشناخت بر حافظه برخوردار است و بر ضرورت علمی در این باره تأکید می‌کند. از طرفی دیدگاه فراشناخت درمانی، نظریه‌ای جدید در روانشناسی است (بهرامی و نیکیار، ۱۳۸۴). بنابراین بررسی دیدگاه‌های جدید در روانشناسی علاوه بر اینکه به توسعه علمی این دیدگاه کمک می‌کند به درون‌سازی مفاهیم نظریه جدید نیز منتهی می‌گردد. در کل طرح نظریه‌های جدید در هر منطقه از جهان و پیگیری آن دیدگاه‌ها در مکان جغرافیایی دیگر از ضروریات پژوهشی است که می‌تواند در حیطه‌های مختلف مثمر ثمر باشد.

از آنجایی که استفاده از روش‌های درمانی و آموزشی مؤثر در کاربردهای بالینی و آموزشی از علایق علمی روانشناسان بالینی است (اندوز، ۱۳۸۵)، مهارت‌های فراشناختی از این جهت که یک برنامه آموزشی و درمانی کوتاه مدت می‌باشد، می‌تواند در کاربردهای بالینی و آموزشی بکار گرفته شود. بنابراین انجام تحقیق و بررسی پایه‌های نظری و کاربردی آن در جامعه ما به منظور درونی‌سازی بهتر این نظریه از جنبه‌های مختلف از اهمیت زیادی برخوردار است و از ضرورت‌های مهم پژوهشی محسوب می‌گردد. در کل نتایج این تحقیق می‌تواند در بررسی‌های بالینی و محیط‌های آموزشی مدرسه و دانشگاه به کار گرفته شود.

۴-۱ اهداف تحقیق

هدف کلی: بررسی اثر آموزش مهارت‌های فراشناختی بر حافظه آزمایشگاهی و روزمره.

اهداف جزئی

۱. بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های فراشناختی بر حافظه آزمایشگاهی
۲. بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های فراشناختی بر حافظه روزمره

۱-۵ سؤال های تحقیق

- ۱- وضعیت حافظه آزمایشگاهی آزمودنی های مورد مطالعه چگونه است؟
- ۲- وضعیت حافظه روزمره آزمودنی های مورد مطالعه چگونه است؟

۱-۶ فرضیه های تحقیق

۱. آموزش مهارت های فراشناختی موجب بهبود حافظه آزمایشگاهی می شود.
۲. آموزش مهارت های فراشناختی موجب بهبود حافظه روزمره می شود.

۱-۷ متغیرهای تحقیق

متغیر مستقل: مهارت های فراشناختی (خود هشیاری شناختی، باورهای منفی عمومی، باورهای صلاحیت شناختی، باورهای غیرقابل کنترل، باورهای نگرانی مثبت)
متغیر وابسته: حافظه آزمایشگاهی و حافظه روزمره

۱-۸: تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

تعریف مفهومی باورهای فراشناختی: فراشناخت دربرگیرنده دانش (باورها)، فرایندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل می کند. بنابراین فراشناخت عبارت است از هر نوع دانش یا فرایند شناختی که در آن ارزیابی، نظارت یا کنترل شناختی وجود داشته باشد (بیابانگرد، ۱۳۸۱). بر اساس نظر ولز (۱۳۸۵) باورهای فراشناختی ۵ نوع می باشد که آسیب در هر کدام از این باورها موجب بروز اختلالات اضطرابی می شود.

باورهای نگرانی مثبت: به باورهای مثبتی که فرد در مورد ضرورت نگران بودن دارد گفته می شود (ولز، ۱۳۸۵).

باورهای غیرقابل کنترل: به باورهایی که تمرکزشان به خطرناک بودن و غیرقابل کنترل بودن آنهاست گفته می شود (ولز، ۱۳۸۵).

باورهای صلاحیت شناختی: به باورهایی که فرد در مورد عملکرد ذهنی خودش مانند اعتماد به عملکرد حافظه دارد گفته می‌شود (ولز، ۱۳۸۵).

باورهای منفی عمومی: به باورهایی منفی در مورد افکاری مانند خرافات، تنبیه، مسئولیت پذیری، و نیاز برای کنترل افکار خاص گفته می‌شود، مثلاً ناتوانی در کنترل فکر نشانه ضعف من است (ولز، ۱۳۸۵).

خود هشیاری شناختی: به تمرکز و توجه بیش از حد فرد در مورد نحوه کارکرد ذهنش گفته می‌شود (ولز، ۱۳۸۵).

تعریف عملیاتی باورهای فراشناختی: نمره‌ای که هر آزمودنی در پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز و زیر مقیاس های آن کسب می کند.

تعریف حافظه: یکی از کنش‌های شناختی که نقش مهمی در فعالیت‌های فرد دارد حافظه است (آیزنک، ۲۰۰۰). حافظه به یاد آوردن اطلاعاتی است که اندوخته شده‌اند. تولوینگ معتقد است که حافظه آدمی نظام‌های گوناگون دارد. دو مورد آن عبارتند از حافظه روزمره و حافظه آزمایشگاهی.

تعریف مفهومی حافظه روزمره: حافظه روزمره به حافظه‌ای گفته می‌شود که اطلاعات مربوط به حوادث واقعی زندگی را در شرایط طبیعی در بر می‌گیرد (آیزنک، ۲۰۰۰).

تعریف عملیاتی حافظه روزمره: در این پژوهش منظور از حافظه روزمره نمره‌ای است که هر آزمودنی در پرسشنامه حافظه روزمره ساندرلند، هاریس و بدلی (۱۹۸۳) بدست می‌آورد.

تعریف مفهومی حافظه آزمایشگاهی: حافظه آزمایشگاهی اطلاعات مربوط به شرایط کنترل شده را در بر می‌گیرد.

تعریف عملیاتی حافظه آزمایشگاهی: در این پژوهش منظور از حافظه آزمایشگاهی نمره‌ای است که هر آزمودنی در پرسشنامه حافظه عددی وکسلر بدست می‌آورد.

فصل دوم

مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۲-۱ مقدمه

در این فصل از پژوهش، متغیرهای تحقیق شامل باورهای فراشناختی، حافظه و مسائل علمی مرتبط با آنها آورده شده است. سپس به نتایج تحقیقات انجام یافته در خصوص موضوع تحقیق و نهایتاً جمع بندی از مبانی نظری و عملی، در ساختن پشتوانه‌ای مناسب برای تحقیق حاضر پرداخته شده است.

۲-۲ روانشناسی شناختی و شناخت درمانی

روانشناسی شناختی با نحوه کسب اطلاعات از جهان، شیوه بازنمایی این اطلاعات و تبدیل آن به دانش، نحوه ذخیره آن و شیوه استفاده از آن برای جهت‌دهی به توجه و رفتار سروکار دارد و کلیه فرایندهای روانشناسی از احساس گرفته تا ادراک، بازشناسی طرح‌ها، توجه، یادگیری، حافظه، تشکیل مفهوم، تفکر، تصویرسازی ذهنی، به یاد آوردن، زبان، هیجان‌ها، و فرایندهای رشد و همه میدان‌های رفتار را در بر می‌گیرد (ماهر، ۱۳۸۸). روانشناسی شناختی مطالعه چگونگی ادراک، یادگیری، یادآوری و تفکر درباره اطلاعات توسط افراد است (خرازی و حجازی، ۱۳۸۷).

شناخت درمانی از نیمه دوم قرن بیستم بعد از ناکامی‌های رفتار درمانی به خصوص در درمان افسردگی مورد توجه نظریه‌پردازان قرار گرفت که در این دیدگاه بین آنها اتفاق نظر وجود دارد که بیشتر اختلال‌ها برآمده از شناخت‌های معیوب و یا پردازش معیوب شناختی هستند و درمان مشکلات از طریق فعالیت‌های تصحیح‌گر میسر است (کاویانی، ۱۳۸۰).

۲-۳ فراشناخت

فراشناخت عبارت است از هر نوع دانش یا فرایند شناختی که در آن ارزیابی، نظارت یا کنترل شناختی وجود داشته باشد. از یک نظر، آن را می‌توان به عنوان یک جنبه عمومی از شناخت در نظر