



شناخت یا فراشناخت؟

کریم عباسی اول، دبیر، دوره دوم متوسطه ابوریحان، مرند

← شناخت یعنی: «فرایندهای درونی ذهنی یا راه‌هایی که در آن‌ها اطلاعات پردازش می‌شوند. یعنی راه‌هایی که ما توسط آن‌ها به اطلاعات توجه می‌کنیم، آن‌ها را تشخیص می‌دهیم، به رمز درمی‌آوریم، در حافظه ذخیره می‌کنیم و هر وقت نیاز داشته باشیم، آن‌ها را از حافظه فرا می‌خوانیم و از آن‌ها استفاده می‌کنیم» (بایلو و اسنومن، ۱۹۹۳، به نقل از سیف، ۱۳۷۶، ص ۵۶-۵۵).

فراشناخت تفکر درباره تفکر و یادگیری درباره یادگیری است. به عبارت دیگر، وقتی به دانش‌آموزان بگوییم: بر نحوه خواندن نظارت داشته باشید، مطالب مهم را شناسایی و رتبه‌بندی کنید، بدانید چه موقع بهتر یاد می‌گیرید، و با چه فاصله‌ای مطالعه کردن منجر به یادگیری بهتر خواهد شد، همه این موارد به فراشناخت اشاره دارند. مهارت‌های فراشناختی و توانایی تشخیص مطالب اصلی کتاب را می‌توان در دانش‌آموزان تقویت کرد (گلاور و برونینگ، به نقل از خرازی، ۱۳۷۵).

برنامه‌ای مناسب است؟ چگونه می‌توانم نتیجه این کار را برآورد کنم؟ چگونه می‌توانم در روش‌هایی که استفاده می‌کنم تجدیدنظر کنم؟ آیا آنچه را

فراشناختی روی آورده است: درباره این موضوع چه می‌دانم؟ برای یادگرفتن این موضوع چقدر وقت نیاز داریم؟ برای پرداختن به حل این مسئله چه

← مرز تشخیص شناخت و فراشناخت

وقتی دانش‌آموزی چنین پرسش‌هایی را از خودش بپرسد، در واقع به دانش

هم‌اینک خوانده‌ام، فهمیده‌ام؟
معلم‌ان باید طرح چنین پرسش‌هایی را گسترش دهند. درواقع، دانش فراشناختی که با سؤال‌های فوق عملی می‌شود، سلسله مهارت‌های بازبینی هستند که در خلال یادگیری و آموزش فعال به کار می‌آیند. یادگیری فعالیتی بسیار دشوار است، اما مهارت‌های فراشناختی، یادگیری را برای فراگیرندگان ساده‌تر می‌کند (قشونی و زارع، ۱۳۷۸: ۳۹).

← کاربرد فرایندهای فراشناختی

اکنون با توجه به ویژگی‌های نظام حافظه و فراشناخت می‌توان برای بهبود پردازش اطلاعات و کارایی آن، توصیه‌هایی ارائه کرد:

● هرگز برای حفظ کردن جزئیات تلاش نکنید و اصول اساسی را فرا بگیرید. به این ترتیب، ذهن با توجه به اصول کلی، جزئیات را بازسازی می‌کند. گنجایش حافظه کوتاه‌مدت بسیار محدود و در حدود هفت ماده به اضافه یا منهای دو ماده است. بنابراین، هنگام یادگیری باید به نکات اصلی توجه کرد تا هم جریان پردازش صورت گیرد و هم زمینه برای یادآوری فراهم آید.

● به منظور یادگیری درست، ابتدا بر مطالب موردنظر مروری کلی داشته باشید. به موضوع بیندیشید و ببینید هدف از تکلیف چیست. همان‌طور که یکی از انواع فراشناخت، اطلاعاتی است که فرد در مورد تکلیف و اهداف آن

دارد، در بعضی سنین لازم است معلم با ذکر اهداف موردنظر، دانش‌آموزان را راهنمایی کند.

● میزان آشنایی خود با موضوع را بسنجید و اطلاعات آن موضوع را مرور کنید. در صورت لزوم می‌توانید موضوع را به بخش‌هایی تقسیم کنید؛ به شرط آنکه کلیت موضوع از دست نرود و آن مطلب بی‌ارتباط و بی‌معنی نشود. هر یک از بخش‌ها را سازمان‌دهی کنید و اهداف هرکدام را جداگانه و در ارتباط با کل مطلب در نظر بگیرید.

● مطالب مطالعه شده را به زبان خودتان بنویسید. اگر یکبار مطالعه کافی نبود، دوباره مرور کنید. برای اطمینان از پیشرفت خود در یادگیری، چند سؤال مطرح کنید و به آن‌ها جواب بدهید.

● تمرین یادآوری را در فعالیت‌های خود بگنجانید و اشکالاتتان را برطرف کنید.

● کلیه عواملی را که می‌توانند مخل توجه کامل بر موضوع باشند، از بین ببرید؛ به‌خصوص مطالب مشابه را به‌طور پیوسته مطالعه نکنید.

● برای پیشگیری از تداخل پردازش اطلاعات، دانش‌آموز را به مطالعه دو درس در یک روز مجبور نکنید.

● پس از مطالعه یک موضوع، زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و دوباره مطالعه موضوع بعدی را شروع کنید.

● اضطراب از عوامل عمده کاهش تمرکز و مزاحم پردازش صحیح است. شب امتحان موقع مناسبی برای یادگیری مطالب جدید نیست و فقط باید رئوس مطالب و یادداشت‌ها مرور شوند.



پس از اینکه شناخت پیدا کردید، فراشناخت خود را تقویت کنید، زیرا فراشناخت را بیشتر دانش‌آموزان به کار نمی‌گیرند.

به عبارت دیگر، بیشتر دانش‌آموزان شناخت دارند، اما فراشناخت ندارند. دانش‌آموزان موفق به فراشناخت اهمیت بیشتری می‌دهند و این نشان می‌دهد دانش‌آموزان ضعیف شناخت دارند اما فراشناخت نه. بنابراین، لازم است معلم‌ان هم شناخت را آموزش دهند و هم فراشناخت را. زیرا فراشناخت خود مقدمه خودکارآمدی، خودتصوری واقعی و خودگردانی است. حاصل کلام اینکه، اگر شناخت نباشد، فراشناخت هم نخواهد بود. فراشناخت برتر نشانه شناخت بیشتر است.

منابع

۱. خرازی، علینقی (۱۳۷۵). راهنمای روان‌شناسی شناختی و علم شناخت. نی. تهران.
۲. سیف، علی‌اکبر (۱۳۷۶). روان‌شناسی پرورشی (یادگیری و تدریس) آگاه. تهران.
۳. قشونی، اقدس؛ زارع، حسین. فراشناخت، گامی به سوی آموزش و یادگیری بهتر. مجله پیوند. شماره ۲۳۵. اردیبهشت ۱۳۷۸.