



The Relationship between Metacognition and Primary Maladjustment Schemas of Master's Students of Kerman University

Sahar Khajehpoor Golosalary ^{1*}

¹ Master degree, General Psychology, Islamic Azad University, Sirjan Branch, Iran

* Corresponding author: drsahar7065@gmail.com

Received: 2023-08-15

Accepted: 2023-09-13

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between metacognition and primary maladjustment schemas in the master's students of Kerman University. This research is considered to be a correlational research in terms of its purpose and a descriptive survey in terms of its method. The statistical population of this research consists of all the master's students of Kerman University who studied in the academic year 1394-1395, 206 people were selected as a sample according to the Morgan table and with the stratified random sampling method. In order to collect information, the initial inconsistent schemas questionnaire with the validity of 0.76 to 0.93 and the metacognition questionnaire with the validity of 72% to 93% were used. The statistical method in this research was inferential statistics and Pearson's correlation coefficient and regression tests were used to analyze the data. The results of the research showed that there is a significant relationship between the components of metacognition and the schemas of primary incompatibility in the master's students of Kerman University.

Keywords: Metacognition, Schema, Early Incongruity, Student, MA

© 2023 Journal of School Education in the Third Millennium (JNAES)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Khajehpoor, S. (2023). The Relationship between Metacognition and Primary Maladjustment Schemas of Master's Students of Kerman University. *JSETM*, 1(1): 73-80.





رابطه فراشناخت با طرحواره های ناسازگاری اولیه دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه کرمان

سحر خواجه پور گلو سالاری^{۱*}

^۱ کارشناسی ارشد، روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان، ایران
* نویسنده مسئول: drsahar7065@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۶/۲۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۵/۲۴

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه ی بین فراشناخت با طرحواره های ناسازگاری اولیه در دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه کرمان بود. این پژوهش از حیث هدف در زمره تحقیقات همبستگی و از حیث روش توصیفی پیمایشی محسوب می شود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه کرمان را تشکیل می دهند که در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ تحصیل می کردند، که طبق جدول مورگان و با روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای نسبی، ۲۰۶ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه طرحواره های ناسازگار اولیه با روایی ۰/۷۶ تا ۰/۹۳ و پرسش نامه فراشناخت با روایی ۰/۷۲ تا ۰/۹۳ استفاده شد. روش آماری در این پژوهش آمار استنباطی بود و برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده گردید. نتایج حاصل از پژوهش نشان می دهد که بین مولفه های فراشناخت با طرحواره های ناسازگاری اولیه در دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه کرمان رابطه معنادار وجود دارد.

واژگان کلیدی: فراشناخت، طرحواره، ناسازگاری اولیه، دانشجو، کارشناسی ارشد

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه آموزش مدارس در هزاره سوم محفوظ است.

شيوه استناد به این مقاله: خواجه پور، س (۱۴۰۲) رابطه فراشناخت با طرحواره های ناسازگاری اولیه دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه کرمان. فصلنامه آموزش مدارس در هزاره سوم، (۱): ۸۰-۷۳.

مقدمه

های ناسازگار اولیه^۲ در طول زندگی ثابت و پابرجا هستند و اساس ساخت های شناختی^۳ فرد را تشکیل می دهند. این طرح واردها به شخص کمک می کند تا تجارب خود را راجع به جهان پیرامون سامان دهند و اطلاعات دریافتی را پردازش کنند (یوسف نژاد شیروانی و پیوسته گر، ۱۳۹۰). طرحواره های ناسازگار اولیه دارای ویژگی هایی از قبیل درونمایه های عمیق، فراگیر، مکرر، به

طرح واردها^۱ از ابتدای زندگی شکل گرفته و در تمام طول زندگی، فرد را تحت تأثیر قرار می دهند. اما طرح واردهای اولیه باورهایی هستند که افراد در باره خود، دیگران و محیط دارند و به طور معمول از ارضا نشدن نیازهای اولیه به خصوص نیازهای عاطفی در دوران کودکی سرچشمه می گیرند. در واقع طرح وارده

به خودش، ارتباطش با دیگران، رشد یافته در طی کودکی، پرداخت شده در سراسر مدت زندگی و ناکارآمد تا حد معنی دار" تعریف می کند. (Yang, ۱۹۹۹).

یکی از راههای برخورد با طرح واره های ناسازگار اولیه، فراشناخت است که شخص نقش ها و شیوه های رفتاری گوناگون را بیاموزد. هر چه افراد از آموزش مناسبتری برخوردار باشند، بهتر می توانند مشکلات خود را حل کنند فراشناخت در سلامت روانی و درمان برخی از اختلالات اعصاب و روان می تواند موثر باشد.

نخستین بعد تفکر را فرا شناخت ذکر می کند که به آگاهی و کنترل فرد از تفکر خود مربوط می شود. فراشناخت به عنوان هر دانش یا فرایند شناختی تعریف می شود که در ارزیابی، بازبینی یا کنترل شناخت سهمیم است. در یک سطح می توان فراشناخت را به عنوان یک جنبه عمومی شناخت در نظر گرفت که در همه امور شناختی دخالت دارد (Moses و همکاران، ۲۰۱۲). فراشناخت یک مفهوم چند وجهی شامل دانش (باورها)، فرایند و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی و یا کنترل می کند. اکثر فعالیت های شناختی به عوامل فراشناختی وابسته اند.

یکی از تعابیر بسیار نزدیک به فراشناخت، یاد گرفتن یادگیری است. فراشناخت توانایی فرد برای تفکر در باره ی فرایندهای فکری خود، توجه دقیق به آنها به خصوص تلاش فرد برای توانایی شناختی بالاتر است (Mason و همکاران، ۲۰۰۶). Kauffman (۲۰۰۳) فراشناخت را به دو صورت معرفی کرده است:

- ۱- آگاهی ما از فعالیت ها یا فرایندهای شناختی خودمان.
- ۲- روش های مورد استفاده ی ما برای تنظیم فرایندهای شناختی خودمان.

فراشناخت از یک سو شامل دانش، روش ها و فرایند های یادگیری و از سوی دیگر شامل روش های نظارت و کنترل بر یادگیری است (Horner, ۲۰۰۵).

قدیمی، کرمی، یزدان بخش (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان رابطه ی طرحواره های ناسازگار اولیه و باورهای فراشناخت با استعداد اعتیاد به این نتیجه دست یافت که بین خرده مقیاس های خودآگاهی شناختی، باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار، باورهایی در مورد نیاز به افکار کنترل و اعتماد شناختی با استعداد اعتیاد، رابطه ی مثبت معنی داری وجود دارد اما بین خرده مقیاس باورهای مثبت در مورد نگرانی و استعداد اعتیاد، رابطه ی معنی داری وجود ندارد. همچنین بین طرحواره های ناسازگار اولیه و استعداد اعتیاد، رابطه ی مثبت معنی داری به دست آمد. با توجه به ارتباط مثبت بین باورهای فراشناخت و طرحواره های ناسازگار

شدت ناکارآمد و بر گرفته از خاطرات، هیجانها و شناخت واره ها و احساسات بدنی هستند و هنگام فعال شدن سطح بالایی از عواطف را در بر می گیرند که حاصل تعامل خلق و خوی کودک با تجارب ناکارآمد او با خانواده و اطرافیان در سالهای اول زندگی است که در مسیر زندگی تداوم دارند و ساختارهای عمیق و غیر قابل انکار و تغییر دارند. طرح واره های ناسازگار اولیه برای بقای خودشان می جنگند و این نتیجه تلاش فرد برای هماهنگی شناختی است (Yang, ۱۹۹۹).

فراشناخت به عنوان آگاهی فرد نسبت به فرایندها و راهبردهای شناختی (Flavell, ۱۹۸۵)، تفکر درباره ی تفکر و هرگونه دانش یا فعالیت شناختی که موضوع آن شناخت یا تنظیم شناخت می باشد. تعریف شده است و از آن جهت فراشناخت نامیده می شود که معنای اصلی اش شناخت در مورد شناخت است (Flavell, ۱۹۸۸).

یکی از تحول های مفهومی نافذ در شناخت، در طول دهه ی گذشته، ایده ی فراشناخت بوده است. این مفهوم که معرفی آن به اواسط دهه ی ۷۰ بر می گردد، در پیشینه ی پژوهشی بیشتر با نام Flavell متداعی است و همانند بسیاری دیگر از مفاهیم علوم انسانی، تعریف واحدی از آن ارائه نشده است. فراشناخت عبارتست از «دانش فرد در باره ی فرایندهای شناختی خود و نتایج آنها یا هر چیزی که به آنها مربوط است. فراشناخت همچنین به نظارت فعالانه بر این فرایندها و در نتیجه هماهنگ کرده آنها در ارتباط با اشیاء یا داده های شناختی ذریبط اشاره می کند».

فراشناخت یک مفهوم چند وجهی است. این مفهوم در برگیرنده ی دانش (باورها)، فرایندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل می کند. در سال های اخیر فراشناخت به عنوان پایه و اساس بررسی بسیاری از اختلال های روان شناختی مورد توجه قرار گرفته است (Wells, ۲۰۰۰).

از دیگر مولفه هایی که با طرحواره های ناسازگار اولیه در ارتباط است افسردگی است. ابعاد وجودی انسان بسیار گسترده و پیچیده است و در نتیجه تغییرات و تحولات روانی و اجتماعی ناشی از آن نیز بسیار است. بنابراین تأمین سلامتی جسمانی و روانی افرادی که از مهم ترین اهداف محسوب می شود و بخش عمده ای از سرمایه های مادی و معنوی دولتها و ملتها به این امر اختصاص می یابد. بدیهی است کسب توفیق در زمینه پیشگیری از بیماریها و تأمین سلامت افراد به شناخت همه جانبه عوامل موجه و متجلی شده بیماریها وابسته است.

در رویکرد طرحواره به جای تمرکز بر افکار خودکار و فرضیه های زیربنایی، تأکید بر عمیق ترین سطح شناخت یعنی طرحواره های ناسازگار اولیه دارد. مدل متمرکز بر طرحواره، طرحواره ها را به عنوان "درون مایه های گسترده و نافذ با توجه

مقدماتی پرسش‌نامه و محاسبه واریانس جامعه، با استفاده از فرمول حجم نمونه کوکران نمونه آماری پژوهش ۲۰۶ نفر برآورد گردید.

ابزار پژوهش

در این تحقیق برای گردآوری اطلاعات از دو پرسشنامه به شرح زیر استفاده شده است:

۱- پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه Yang:

این پرسشنامه با زیرمجموعه‌ای با ۷۵ ماده از ۲۰۵ ماده نسخه اصلی است که در سال ۱۹۸۹ به وسیله یانگ برای اندازه‌گیری طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه ساخته شد. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیپکرتی و به صورت ۱ تا ۶ به این ترتیب که کاملاً درست = ۶، تقریباً درست = ۵، اندکی درست = ۴، بیشتر درست یا غلط = ۳، تقریباً غلط = ۲، کاملاً غلط = ۱ پاسخ داده می‌شود. در اولین پژوهش جامع Yang، Colesco و Vishar ۱۹۸۶ در مورد ویژگی‌های روان‌سنجی آن برای هر طرح‌واره ناسازگار اولیه ضریب آلفایی از ۰/۸۳ تا ۰/۹۶ و ضریب بازآزمایی آن را در جمعیت غیر بالینی ۰/۵۳ تا ۰/۸۲ به دست آوردند (زرگر و همکاران، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد. هنجاریابی این پرسشنامه در ایران توسط آهی، محمدی فر و بشارت زنان ۰/۹۷ و در مردان ۰/۹۸ به دست آمد. این آزمون دارای ۵ حوزه طرح‌واره‌ای و در کل ۱۵ طرح‌واره زیر است:

۱- بریدگی و طرد شامل مؤلفه‌های ره‌اشدگی/بی‌ثباتی، بی‌اعتمادی/بدرفتاری، محرومیت هیجانی، نقض/شرم و انزوای اجتماعی می‌باشد.

ره‌اشدگی/بی‌ثباتی، شامل گویه‌های ۶، ۷، ۸، ۹ و ۱۰ می‌باشد. بی‌اعتمادی/بدرفتاری؛ شامل گویه‌های ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴ و ۱۵ می‌باشد.

محرومیت هیجانی؛ شامل گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ می‌باشد. نقض/شرم؛ شامل گویه‌های ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴ و ۲۵ می‌باشد. انزوای اجتماعی/بیگانگی؛ شامل گویه‌های ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ می‌باشد.

۲- خودگردانی و عملکرد مختل شامل مؤلفه‌های وابستگی/بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری، خودتحوّل نیافته/گرفتار و شکست می‌باشد.

وابستگی/بی‌کفایتی؛ شامل گویه‌های ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴ و ۳۵ می‌باشد.

آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری؛ شامل گویه‌های ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹ و ۴۰ می‌باشد.

اولیه در افزایش استعداد اعتیاد، مشاوران و روان‌شناسان می‌توانند این مطلب را مد نظر قرار دهند.

کازمی، مطهری (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و حالات فراشناختی در دانش‌آموزان دختر و پسر به این نتیجه دست یافت که دانش‌آموزان دختر با فعال شدن طرح‌واره‌ی شکست که منجر به باور فرد به شکست خورده بودن و گریز ناپذیر بودن شکست در فرد منجر می‌شود و نیز پسرانی که از فعال شدن طرح‌واره بازدارنده هیجانی که به موجب آن فرد به بازداری افراطی از اعمال و احساسات به منظور اجتناب از طرد و احساس شرمندگی می‌پردازد، رنج می‌برند، با نقص بیشتر در فرایندهای فراشناختی روبه‌رو خواهند بود.

Wells و همکاران (۲۰۰۸) از طریق طرح جامع درمان فراشناختی توانستند علایم گروهی از بیماران افسرده را طی ۱۱ جلسه از طریق فنون فراشناختی بهبود دهند. جلسات پیگیری این گروه حاکی از آن است که میزان عود علایم افسردگی در این بیماران طی مدت ۶ ماه کمتر از نتایج درمانی شناختی رفتاری سنتی بوده است.

از آنجایی که بین فراشناخت با طرح‌واره‌های ناسازگاری اولیه در دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه کرمان، اگر این مشکلات به موقع تشخیص داده نشوند، می‌توانند پیامدهای منفی بسیاری برای آموزش عالی چه در زمان حال و چه در زمان آینده به وجود آورند، پژوهشگر در پژوهش حاضر به دنبال بررسی رابطه‌ی بین فراشناخت با طرح‌واره‌های ناسازگاری اولیه در دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه کرمان است تا بتوان از این طریق به راهبردهایی دست یافت و از آنها در مراکز آموزشی، پژوهشی بهره‌برد و به هدایت روانی و اعتماد بنفس دانشجویان را ارتقا بخشید.

روش پژوهش

این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی است. این پژوهش از آن روی همبستگی خوانده می‌شود، که سعی بر آن دارد تا ارتباط بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با فراشناخت را مورد بررسی قرار دهد.

جامعه آماری

جامعه آماری در این پژوهش کلیه دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه کرمان در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ می‌باشد.

حجم نمونه و روش نمونه‌گیری

برای نمونه‌گیری در این پژوهش از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده خواهد شد و برای تعیین حجم نمونه پس از اجرای

و برای خرده مقیاس‌ها ی آن با کل آزمون در دامنه ۵۸٪ تا ۸۷٪ و همبستگی آن‌ها را با کل آزمون در دامنه ۵۸٪ تا ۸۷٪ و همبستگی آنها با یکدیگر ۶۲٪ تا ۲۶٪ بود.

شیوه نمره گذاری:

پاسخ‌ها در این مقیاس براساس مقیاس ۴ درجه ای لیکرت (موافق نیستم (۱)، کمی موافقم (۲)، نسبتاً موافقم (۳)، کاملاً موافقم (۴) محاسبه می‌شوند. حداقل نمره کسب شده در این آزمون ۳۰ سوالی برابر ۳۰ و حداکثر آن برابر ۱۲۰ می‌باشد. نمره کل برای فراشناخت با مجموع نمرات زیر مقیاس‌ها به دست می‌آید. در پژوهش حاضر پایایی پرسش‌نامه به وسیله ضریب آلفای کرونباخ را برای کل پرسشنامه ۰/۸۷ بدست آمده است.

روش اجرای پژوهش

برای انجام این پژوهش ابتدا هماهنگی‌های لازم با حراست دانشگاه آزاد انجام شده است. سپس پژوهشگر با هماهنگی مسئولان دانشگاه اعضای نمونه را انتخاب کرده و در خصوص اهداف پژوهش و نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها با اعضای نمونه صحبت نمود و از آنها دعوت به همکاری در پژوهش شد. همچنین به آنها یادآوری شد که اطلاعاتشان محرمانه خواهد ماند و به آنها گفته شد که در جهت پیروی از مسایل اخلاقی از نوشتن نام خود پرهیز نمایند. سپس پرسشنامه‌ها در بین آنها توزیع گردید و بعد از تکمیل شدن، جمع‌آوری شد.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در سطح آمار استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون ساده استفاده خواهد شد. و داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS تحلیل خواهد گردید.

یافته

فرضیه: بین فراشناخت با ابعاد طرحواره‌های ناسازگاری اولیه در دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه کرمان رابطه معنادار وجود دارد.

خودتحول نیافته/گرفتار؛ شامل گویه‌های ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴ و ۴۵ می‌باشد.

شکست؛ شامل نمره‌های گویه‌های ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹ و ۳۰ می‌باشد.

۳- محدودیت‌های مختل شامل مؤلفه‌های استحقاق/ خودبزرگ بینی و خویشنداری و خودانضباطی ناکافی می‌باشد.

استحقاق/ خودبزرگ‌بینی؛ شامل گویه‌های ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹ و ۷۰ می‌باشد.

خویشنداری و خودانضباطی ناکافی؛ شامل گویه‌های ۷۲، ۷۳، ۷۴ و ۷۵ می‌باشد.

۴- دیگر جهت‌مندی؛ شامل مؤلفه‌های اطاعت و ایثار می‌باشد.

اطاعت، شامل گویه‌های ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹ و ۵۰ می‌باشد.

ایثار؛ شامل گویه‌های ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴ و ۵۵ می‌باشد.

۵- گوش به زنگی بیش از حد و بازداری شامل مؤلفه‌های بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه/ عیب‌جویی افراطی می‌باشد.

بازداری هیجانی، شامل گویه‌های ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹ و ۶۰ می‌باشد.

معیارهای سرسختانه/عیب‌جویی افراطی؛ شامل گویه‌های ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴ و ۶۵ می‌باشد.

روایی و پایایی

پایایی آن به کمک آلفای کرونباخ برای همه طرحواره‌ها از ۰/۷۶ تا ۰/۹۳ به-دست آمد (برازنده، ۱۳۸۴). نتایج تحلیل عاملی نیز از ساختار درونی پرسشنامه حمایت می‌کنند.

۲- پرسش‌نامه فراشناخت

پرسش‌نامه فراشناخت-۳۰ (MCQ) ۳۰ گویه ای خود گزارشی است که باورهای افراد و تفکرشان را می‌سنجد. این پرسش‌نامه بر پایه ی الگوی کنش اجرایی خود تنظیم بخش (REF-s) در باره اختلال‌های هیجانی و الگوی فرا شناختی اختلال اضطراب ساخته شده است.

روایی و پایایی:

در زمینه روایی این پرسش‌نامه دامنه ی ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس‌ها ۷۲٪ تا ۹۳٪ و پایایی آن به روش باز آزمایی برای نمره کل پس از دوره ۲۲ تا ۱۱۸ روزه را ۷۵٪ و بای خرده مقیاس‌ها ۵۹٪ تا ۸۷٪ گزارش کرده اند. ضریب همبستگی آن را به کمک ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۹۱٪ و برای خرده مقیاس‌ها ی آن در دامنه ۷۱٪ تا ۸۷٪ و پایایی باز آزمایی آن آزمون را در فاصله ۴ هفته برای کل مقیاس‌ها ۷۳٪

های ناسازگاری اولیه دانشجویان بیشتر باشد، میزان فراشناخت آنان پایینتر است و بلعکس نتایج این بخش از پژوهش با نتایج قدیمی، کرمی، قدیمی، یزدان بخش (۱۳۹۳)، کاظمی، مطهری (۱۳۹۲) و Wells و همکاران (۲۰۰۸) همخوانی دارد. این نتایج حاکی از آن است که توجه به درگیر بودن دانشجو در فرایند یادگیری مستمر، از جمله اهداف اساسی نظام آموزش در تمام کشورهای پیشرفته جهان است. تحقیقات نشان می دهند که دانش آموزان و دانشجویان نیازمند دریافت آموز شهای لازم برای کسب مهارت های مربوط به یادگیری بوده، توجه به حالات فراشناختی و تقویت آن سبب افزایش خودنظارتی و خودتنظیمی فرد در طی فرایند یادگیری شده و به افزایش انگیزش و پیشرفت تحصیلی منجر خواهد شد. پردازش هیجانی فرد یادگیرنده، از جمله عوامل اثرگذار دیگری است که در مطالعات گوناگون شده است. طرحواره های ناسازگار اولیه با ماهیت هیجانی میتواند سبب بروز مشکلات هیجانی در فرد شده و به همین علت، در طی فرایند یادگیری بر پردازش شناختی فرد اثرگذار باشد. از آنجا که طرح واره های ناسازگار اولیه موجب اختلالات هیجانی می شوند، این طرحواره ها الگوها یا درون مایه های عمیق و فراگیری هستند، که از خاطرات، هیجان ها، شناخت واره ها و احساسات بدنی تشکیل شده اند، در دوره کودکی یا نوجوانی شکل گرفته اند، در مسیر زندگی تداوم دارند، درباره خود و روابط با دیگران هستند و به شدت ناکارآمدند. طرحواره های ناسازگار اولیه به علت تمایل بشر به هماهنگی شناختی، برای بقا خودشان می جنگند. به گونه ای که فرد رفتارهای درونی یا بیرونی انجام می دهد تا وضعیت فعلی طرحواره را حفظ کند؛ بنابراین بهبودی این طرحواره ها از اهم زندگی افراد است و یکی از راهکارهای موثر یادگیری است. بنابراین طرحواره ها نقش حیاتی در یادگیری و فراشناخت دانشجویان ایفا می کنند و با بهبود آن می توان به افزایش قدرت فراشناخت یاری رساند.

بنابراین هر چه ابعاد طرحواره های ناسازگاری اولیه در وضعیت بدتری باشد میزان فراشناخت کاهش می یابد و بلعکس هر طرحواره های ناسازگاری اولیه کاهش یابد میزان فراشناخت افزایش می یابد.

بنابراین فراشناخت یکی از دستاوردهای درخشان و طلایی عصر ما می باشد. با استفاده از فراشناخت بسیاری از محدودیت های آموزش سنتی رفع خواهد شد و می توان فراشناخت را مقدمه ای برای تحقق یکی از جنبه های حقوق بشر دانست که عبارت است از "ایجاد فرصت های برابر آموزشی برای همگان". بنابراین فراشناخت علاوه بر رفع محدودیت ها، محرومیت ها را نیز می تواند رفع نماید. شعار یا هدف اصلی فراشناخت در هر

جدول (۱): آزمون ضریب همبستگی برای بررسی رابطه فراشناخت با ابعاد طرحواره های ناسازگاری اولیه

فراشناخت	متغیر ملاک	متغیر پیش بین
** -۰/۷۲	r	بریدگی و طرد
۰/۰۰۰	Sig	
۲۰۶	N	
** -۰/۵۶	r	عملکرد مختل
۰/۰۰۰	Sig	
۲۰۶	N	
** -۰/۵۲	r	محدودیت های مختل
۰/۰۰۰	Sig	
۲۰۶	N	
** -۰/۶۸		دیگر جهت مندی
۰/۰۰۰		
۲۰۶		
** -۰/۷۳		گوش به زنگی و بازداری
۰/۰۰۰		
۲۰۶		

**P≤۰/۰۱

بر اساس اطلاعات جدول (۱) بین فراشناخت با ابعاد طرحواره های ناسازگاری اولیه در سطح ۰/۰۱ رابطه منفی و معناداری وجود دارد، زیرا سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۱ می باشد. همچنین مقدار این رابطه برای بعد بریدگی و طرد، عملکرد مختل، محدودیت های مختل، دیگر جهت مندی، گوش به زنگی و بازداری با فراشناخت به ترتیب برابر با (۰/۷۲، -۰/۵۶، -۰/۵۲، -۰/۶۸، -۰/۷۳) می باشد. بنابراین هر چه ابعاد طرحواره های ناسازگاری اولیه در وضعیت بدتری باشد میزان فراشناخت کاهش می یابد و بلعکس هر طرحواره های ناسازگاری اولیه کاهش یابد میزان فراشناخت افزایش می یابد.

نتیجه گیری

فرضیه: بین فراشناخت با طرحواره های ناسازگاری اولیه در دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه کرمان رابطه معنادار وجود دارد.

بر اساس اطلاعات جدول (۱) بین فراشناخت با طرحواره های ناسازگاری اولیه در سطح $P < ۰/۰۱$ رابطه منفی و معناداری وجود دارد، زیرا سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۱ می باشد. همچنین مقدار این رابطه برای متغیر فراشناخت با طرحواره های ناسازگاری اولیه برابر با ۰/۷۰- است. بنابراین هر چه طرحواره

1. schemas	واژه نامه
2. early maladaptive schemas	طرح واره‌ها
3. cognitive constructs	طرح واره های ناسازگار اولیه
	ساخته‌های شناختی

زمان و در هر مکان می باشد. صرفه جویی در زمان، کاهش هزینه ها، تبدیل آموزش به یادگیری فراشناخت با انگیزه و افزایش کارایی از مهم ترین علل رشد و موفقیت این روش نوین در توسعه آموزش و یادگیری می باشد.

فهرست منابع

- Flavell J. "Metacognition and metacognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry". American psychology. 1988; 34: 906-911.
- Flavell JH. Cognitive development. Englewood cliffs, NJ: prentice-Hall, Inc. 1985
- Ghadimi A, Karmi J, Yazdan Bakhsh M. The relationship between primary maladaptive schemas and metacognitive beliefs with addiction susceptibility. Journal of Principles of Mental Health. 2013; 17(2):73-67. [Persian]
- Horner M. Meta cognition strategies instruction in mathematics. Learning disability Quarterly, 2005; 12: 43-55.
- Kazemi H, Motahari S. The relationship between primary incompatible schemas and metacognitive states in male and female students, scientific-research journal of cognitive and behavioral sciences research, third year, first issue, serial, 2012; (4): 11-22. [Persian]
- Mason D, Martens K, De cort K, Pieters G, Eelen P. Reality monitoring and metacognitive beliefs related to cognitive confidence in obsessivecompulsive disorder. Behavior Research and Therapy, 2006 ; 41: 383-401
- Moses LJ, Barid JA, Metacognition In R, Wilson A, Keil FC. The MIT encyclopedia of the cognitive sciences. Cambridge, MA: MIT press. 2012
- Wells A, Welford M, Fraser J, King P, Mendel E, Wisely J. chronic treated with metacognitive therapy: An open trial. Cogn Behav Pract 2008; 15(2): 85-92.
- Wells A. Metacognition, about alcohol use in problem drinking. Clin Psychol and Psychother. 2000;(13): 138-143.
- Young J, Klosko J, Vishar M. Schema therapy (a practical guide for clinicians). Translators: Hassan Hamidpour (2006). 1999 [Persian]

محدودیت‌های

۱. بودن این تحقیق یکی از محدودیت‌های این تحقیق می باشد. زیرا برای مشخص شدن رابطه واقعی بین متغیرها باید تحقیق را به صورت طولی انجام داد.
۲. شرکت کنندگان در این تحقیق دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه کرمان لذا در تعمیم نتایج باید محتاط بود.
۳. عدم همکاری مناسب از سوی برخی از افراد که جزء نمونه آماری پژوهش بودند.

پیشنهادات

۱. پیشنهاد می شود برای افزایش قابلیت تعمیم این تحقیق در جامعه‌های آماری دیگر انجام شود.
۲. پیشنهاد می‌شود رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه در افراد با مشکلات رفتاری دیگر(پرخاشگری، خودکشی، ...) بررسی گیرد.
۳. پیشنهاد می شود محققان در پژوهش های آتی از روشهای دیگر نظیر مشاهده، مصاحبه و از دیدگاههای خبردهنده دیگر مثل والدین، همسالان غیره برای جمع آوری داده ها استفاده کنند.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

Knowledge and Research in Applied Psychology, 2013; 12(2): 55-65. [Persian]
Zargar M, Kakavand A, Jalali M, Salavati M. Applied Psychology Quarterly, 2010; 5(17): 2010-84. [Persian]

Young JE. Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach: Professional Resource Press Sarasota eFL FL; 1999.

Yousefnejad Shirvani M, Peyvastegar M. the relationship between life satisfaction and primary maladaptive schemas in students,