

فصل سوم: احساس، توجه، ادراک

گرد آورنده: سید حامد خاقانی. دبیر روانشناسی ناحیه 2 تبریز



درس نامه

✓ احساس

- **محرومیت حسی**، یعنی اینکه فرد در شرایطی قرار بگیرد که هیچ یک از گیرنده های حسی، مثل؛ چشم و گوش و... به وسیله محرک های بیرونی تحریک نشود.
- تحریک اندام حسی موجب احساس محرک می شود. محرک هر چیزی است که گیرنده های حسی را تحریک می کند و انتخاب محرک خاص از بین محرک های بی شمار پیرامون ما، **توجه** نام دارد.
- تعبیر، تفسیر، معنی، مفهوم و سازمان دادن محرک های توجه شده، **ادراک** نام دارد.
- فاصله زمانی بین احساس، توجه و ادراک **آن قدر سریع است** که ما آن را **نادیده** می گیریم.
- از نظر تکاملی احساس **محرک های بیرونی برای بقا، موجود زنده حیاتی** است.
- همچنان که محرومیت حسی آزاردهنده است، درگیری حواس مختلف با محرک های **متنوع و مطلوب لذت بخش** است.
- اگر یک موضوع را بتوان با چند حس دریافت کرد، دریافت ما قوی تر می شود، بنابراین دریافت چند حسی از دریافت تک حسی **کارایی بیشتری** دارد.

✓ مهمترین حواس عبارتند از: بینایی، شنوایی، چشایی، لامسه و بویایی

- **حداقل** انرژی لازم برای تحریک یک اندام حسی را **آستانه مطلق** گویند.
- تحریک هر یک از گیرنده های حسی **تابع شدت محرک** است. یعنی محرک تحریک کننده حواس باید به میزان خاصی برسد تا آن عضو حسی تحریک بشود. به طور مثال؛ صدا باید به شدت خاصی برسد تا گوش ما آن را بشنود.

✓ توجه: محرک های محیطی را چگونه انتخاب می کنیم؟

- فرایند انتخاب یک محرک از بین محرک های حسی مختلف را **توجه** گویند.
- **تفاوت توجه با تمرکز**: اگر توجه **تداوم** داشته باشد و پایدار باشد در آن صورت با تمرکز مواجه هستیم.
- اغلب به دلیل **ارتباط نزدیک میان دو مفهوم توجه و تمرکز**، همه ی افراد قادر به تفکیک آن دو نیستند.

- شکل گیری توجه تحت تاثیر **سه عامل تحریک حسی، حافظه و فرایندهای فکری** (نوع پردازش) است.
- 1. **حواس ما بوسیله محرک های بیرونی تحریم می شود. 2. حافظه ما یکی از منابع توجه است. 3. سبک پردازش افراد و انتظارات آنها باعث می شود تا محرک های خاصی انتخاب شود.**

✓ آیا به همه آنچه که توجه داریم آگاهی کامل داریم؟

- **آماده سازی؛** زمانی اتفاق می افتد که شناخت محرک معینی، **تحت تاثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک شبیه به آن** قرار می گیرد. در پدیده آماده سازی، ارائه پیشین محرک، دریافت بعدی را آسان می کند. **به طور مثال؛** اگر قرار است صبح روز بعد کتابی را مطالعه کنید، اگر آن کتاب را بالای سرتان بگذارید و بخوابید، به هنگام صبح بهتر فرا میگیرید تا اینکه بخواهید دنبال کتاب بگردید. علت مطالعه ثمربخش این بوده که شما از شب قبل آماده مطالعه شده اید.

✓ چگونه می توانیم تمرکز ایجاد کنیم؟

- **خوگیری،** افت **تمرکز** است.
- **خوگیری شامل عادت کردن به محرک خاص** است. به نحوی که به تدریج کم تر و کم تر به آن محرک می پردازیم. **به طور مثال،** در ایام ابتدایی خرید ساعت دیواری، شاید صدای تیک تیک ساعت، شما را اذیت کند ولی پس از مدتی به صدای آن خو گرفته و دیگر اذیت کننده نخواهد بود و شاید کمتر.

الف. یکنواختی و ثبات نسبی: (1) وقتی موضوع مورد توجه همیشه به صورت یکنواخت ارائه شود،

فرد به آن موضوع عادت می کند؛ در نتیجه، ابعاد جدید آن را در نمی یابد. (2) راه حل: استفاده

از رنگ های مختلف به هنگام مطالعه و خط کشیدن واژگان مهم، روش مفیدی برای خارج

شدن از یکنواختی و در نتیجه ایجاد تمرکز است.

ب. آشنایی نسبی با محرک و موضوع مورد مطالعه: تازگی در موضوع ارائه شده به تمرکز کمک

می کند.

موانع تمرکز

- اگر محرک مورد نظر **به دفعات متعدد ارائه شود**، خوگیری شکل می گیرد.
- برای افزایش تمرکز، موضوع مورد مطالعه را به **صورت های مختلف و از زوایای متفاوت باید در نظر بگیریم.**

الف. تغییرات درونی محرک ها: موضوع مورد توجه اگر به لحاظ معنایی، شرایط متنوع

و جذابی داشته باشد، عادت را از بین می برد.

• برخی از محرک ها دارای تغییرات درونی بیشتری نسبت به تغییر هستند.

به طور مثال؛ یک فرش دستباف زیبای ایرانی که حاوی نقش های چشم نوازی است،

در مقایسه با زیرانداز ساده، دارای تغییرات درونی بیشتری است.

عوامل ایجاد تمرکز

ب. درگیری و انگیزتگی ذهنی: میزان انگیزتگی ذهنی تحت تاثیر عوامل فیزیولوژیکی

و روانشناختی است و تغذیه مناسب و تامین نیازهای زیستی برای ایجاد انگیزتگی

ذهنی لازم است. عوامل مهم دیگر نیز مانند ایجاد هدف و اهمیت دهی به آن

در انگیزتگی ذهنی موثر است.

✓ کارکرد های توجه:

✓ **علامت هدف:** علامتی که فرد باید آن را برگزیند.

• ردیابی درست علامت:

✓ **علائم انحرافی:** محرک هایی که همواره مانع انتخاب هدف می شود.

علامت	ردیابی علامت	عدم ردیابی علامت
حاضر	اصابت یا تصمیم درست	از دست دادن محرک هدف
غایب	هشدار کاذب	رد درست

در تحلیل جدول فوق،

دو نوع ردیابی درست: 1. ردیابی علامت حاضر که اصابت نام دارد، 2. عدم ردیابی علامت غایب که رد درست نام دارد.

دو نوع ردیابی غلط: 1. ردیابی علامت غایب که هشدار کاذب نام دارد، 2. علامت حاضر که از دست دادن محرک هدف نام دارد.

- **گوش به زنگی:** کارکرد دوم توجه است که اشاره به توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در طول یک دوره زمانی طولانی است.
- **جستجو:** کارکرد سوم توجه، جستجو است که به یافتن محرک هدف در بین محرک های مزاحم در یک زمینه دیداری اشاره می کند.

تفاوت گوش به زنگی و جستجو: در گوش به زنگی **زمان** نامشخص بود و در جستجو، **مکان** نامشخص است.

یافتن محرک هدف تابع: 1. تعداد محرک های هدف 2. ویژگی منحصر به فرد محرک هدف

✓ ساماندهی توجه: (مهم)

- در توجه هر چه آگاهی شما بیشتر باشد نوع توجه هم ارادی تر خواهد شد.
- از انجام چند تکلیف به طور همزمان به ویژه تکلیف جدید، پرهیز شود.
- فعالیت همزمان چند تکلیف، باعث تقسیم توجه و کاهش آگاهی و افزایش میزان خطا می شود.
- برای حفظ توجه و ایجاد تمرکز، باید از انجام فعالیت در طی ساعات طولانی پرهیز گردد.
- برای توجه متمرکز از حواس مختلف برای یک تکلیف استفاده کنید.
- اگر حواس مختلف، درگیر انجام دادن یک تکلیف باشد، کارایی خوبی خواهد داشت.
- در زمان توجه تقسیم شده دقت شود تا تکالیف مورد نظر مشابه باشند، میزان دشواری تکلیف هم مد نظر باشد زیرا تکالیف دشوارتر، منابع توجه بیشتر، لازم دارند و تمرین هم یک عامل تعیین کننده است.
- انجام دادن تکلیف همزمان، کارایی توجه را کاهش می دهد.
- در شرایطی که مجبور می شویم توجه ما به چند بخش تقسیم شود، میزان شباهت، درجه دشواری و مهارت می تواند اثر منفی توجه تقسیم شده را کاهش دهد.

✓ ادراک محرک های محیطی را چگونه تفسیر کنیم؟

- **ادراک:** مجموعه فرایندهایی است که ما از طریق آن، محرک های مورد توجه را بازنشاسایی و سازماندهی می کنیم و به آنها **معنا** می بخشیم.
- بعد از انتخاب دریافت های حسی، آنها را **تفسیر** می کنیم.
- همه محرک های حسی تفسیر نمی شوند. بسیاری از آنها در همان **حد تحریک گیرنده های حسی** باقی مانده و وارد **فضای ادراکی** نمی شوند.
- گاهی چیزی را که وجود خارجی دارد **ادراک نمی کنیم**. گاهی نیز چیزی را ادراک می کنیم که **وجود خارجی ندارد**.

نکته:

وجود خطاهای ادراکی نشانگر این است که آنچه را حس می کنیم الزاماً چیزی نیست که در ذهن خودمان ادراک می کنیم.

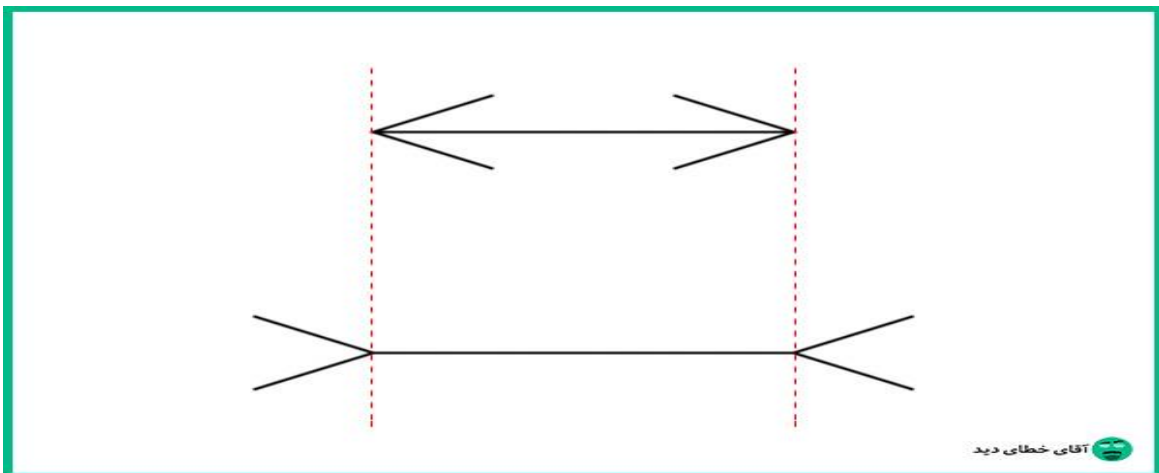
- ادراک متفاوت از احساس است.

نتایج خطای ادراکی

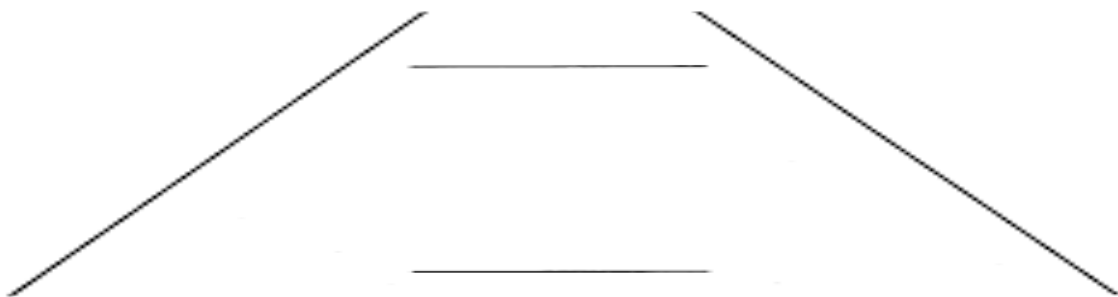
- اگر این خطاها زیاد باشد به عنوان یک خطای شناختی وارد نظام ذهنی فرد می شود.

۷ انواع خطای ادراکی:

الف. خطای ادراکی مولر - لایر: خط واگرا را بلند تر از خط همگرا ادراک می کنیم.



ب. خطای ادراکی پونزو: علی رغم برابر بودن طول دو خط وسط، خط بالایی را بلند ادراک می کنیم.



نکته:

بسیاری از افراد در ادراک خود از بدنشان مشکل دارند. چه بسا این قبیل افراد بسیار زیبا باشند، اما به دلیل خطای شناختی، به طور مکرر، جراحی می کنند.

گشتالت ✓

گشتالت یک واژه آلمانی به نام **کل و هیئت** است. روانشناسان گشتالت بر این باور هستند که روش های جزءنگر درک جامعی ایجاد نمی کند.

الف. روانشناسان گشتالت بر این باور بودند که **روشهای جزءنگر و تجزیه گرایانه** درک جامعی

ایجاد نمی کند.

مکتب گشتالت

ب. آنها معتقدند که **کل بیشتر از مجموع اجزاء** است. از نظر آنها کل علاوه بر مجموع اجزاء شامل

روابط بین اجزاء هم می شود که از جمع اجزاء به دست نمی آید.

اصول روانشناسی گشتالت: ✓

1. **اصل شکل و زمینه:** ادراک ما از یک شکل، تحت تاثیر زمینه های مختلف تغییر می کند.
2. **مجاورت:** وقتی چند شیء در کنار یکدیگر باشند ما آنها را به صورت یک گروه ادراک می کنیم.
3. **مشابهت:** ما معمولاً تمایل داریم اشیا را بر اساس شباهت آنها در یک مقوله طبقه بندی کنیم.
4. **استمرار:** ما گرایش داریم اشکال را به صورت متصل و پیوسته ببینیم، نه منقطع و غیر پیوسته.
5. **تکمیل:** ما تمایل داریم اشیای ناقص را به صورت کامل ببینیم.

نقد به مکتب گشتالت: ✓

الف. دانش امروزی از ادراک، بسیار فراتر از آن چیزی است که روانشناسان گشتالت مطرح کردند.
ب. شواهد تجربی جدید نشان می دهد که علاوه بر ویژگی های حسی، ادراک به شدت از نوع پردازش افراد اثر می پذیرد.

- دو عامل موثر در نوع ادراک: **الف. ویژگی های حسی** و **ب. نوع پردازش**

واژه نمی توانم بزرگترین خیانت بشر است به نظام کائنات.

فردی که در این دنیا چشم بسته است و همه را می بیند.