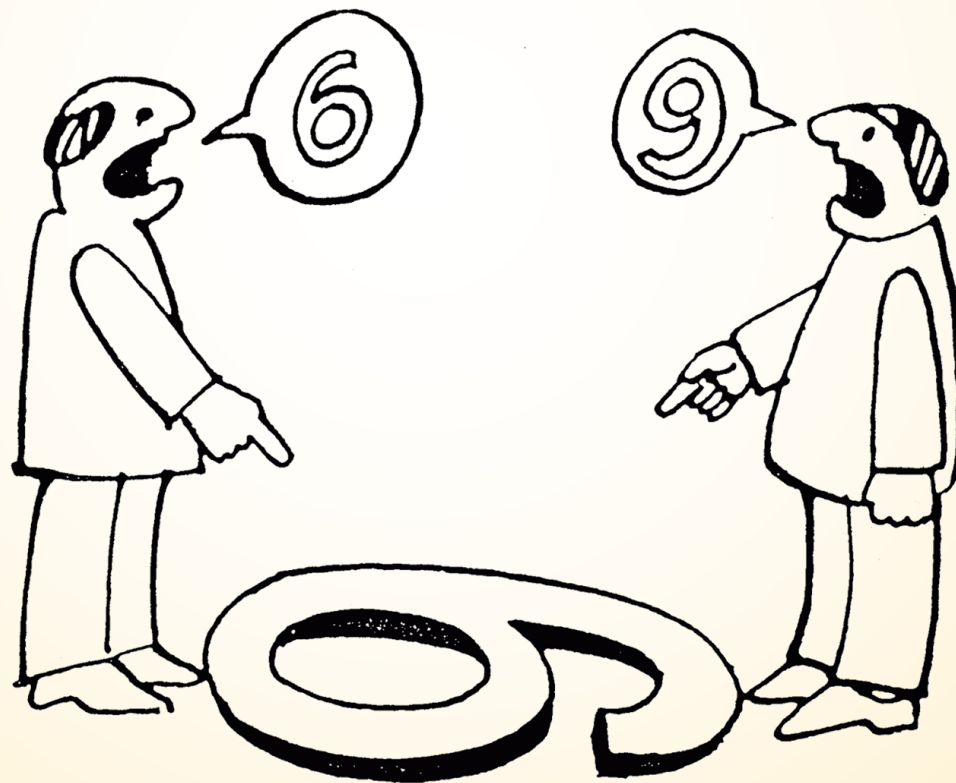


روان شناسی یازدهم

درس سوم : احساس، توجه، ادراک



تهیه کننده :
زهرا میرشکاری
استان فارس، شهرستان کوار
آبان ماه ۱۳۹۶

محرومیت حسی :

یعنی این که فرد در شرایطی قرار بگیرد که هیچ یک از گیرنده های حسی او به وسیله محرک های بیرونی تحریک نشود .

احساس :



بینایی
شنوایی
پشایی
بویایی
لامسه

حواس مختلف

محرک :

هر چیزی که گیرنده های حسی را تحریک می کند .

احساس :

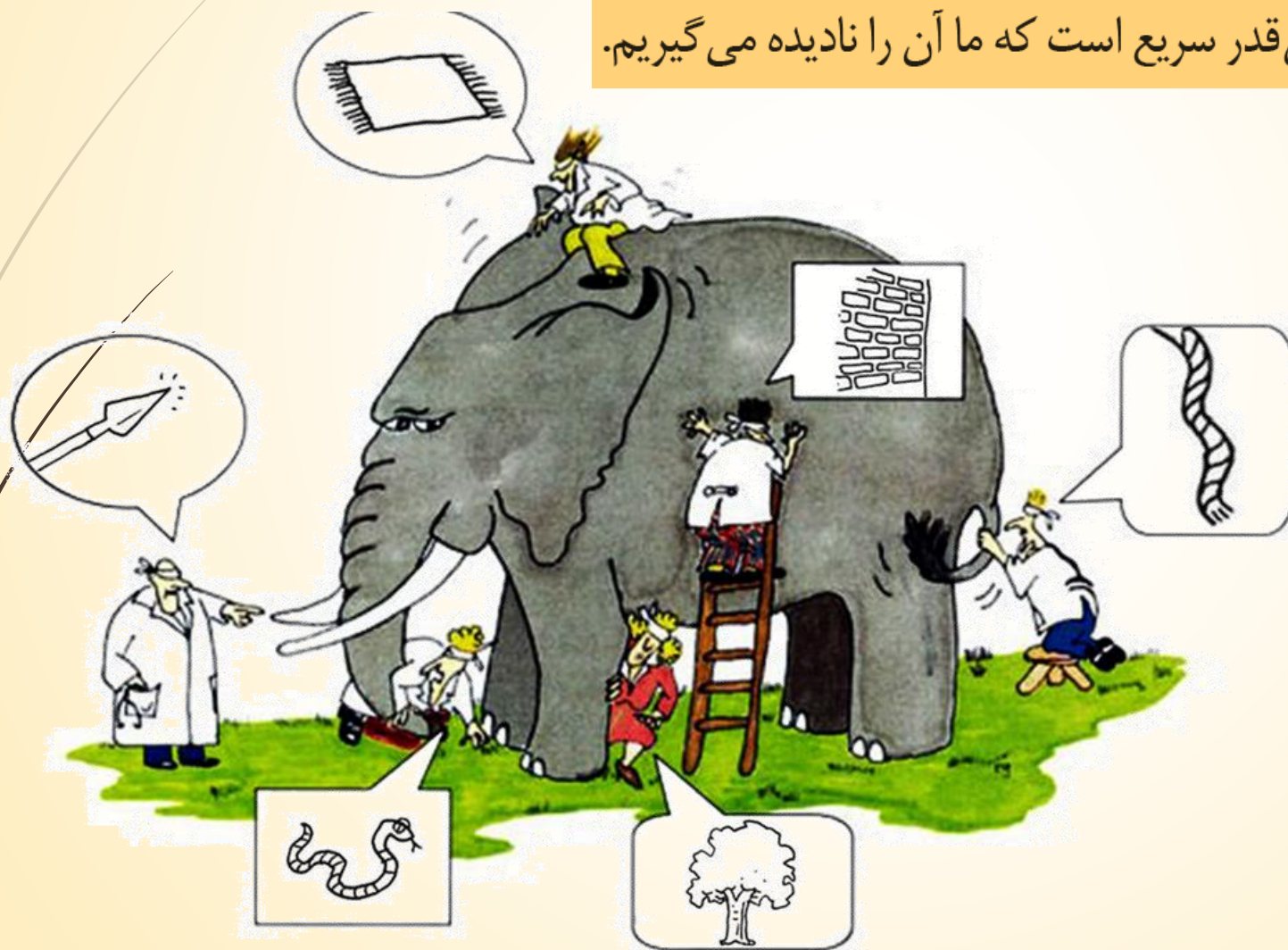
تحریک اندام های حسی موجب احساس محرک می شود .

توجه :

انتخاب محرک خاص از بین محرک های بی شمار پیرامون ما توجه نام دارد .

تعبیر و تفسیر کردن و معنی و مفهوم سازمان دادن به محرک های توجه شده

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 بقای موجود زنده حیاتی است .



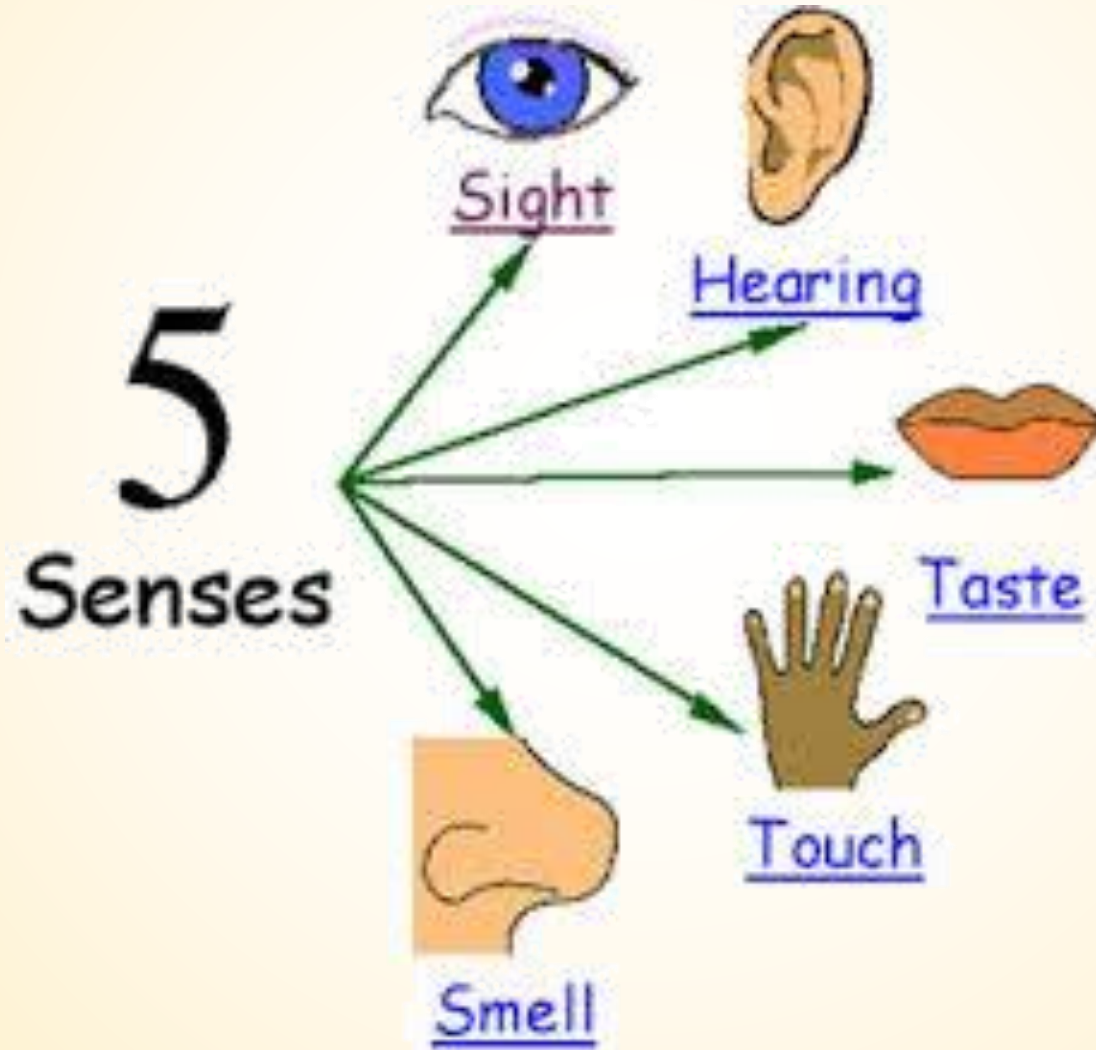
اگر احساس گرما نمی کردیم، به دنبال خنک کردن خودمان هم نبودیم؛ بنابراین، احساس، به حیات موجودات زنده کمک می کند.

اگر یک موضوع را بتوان با چند حس دریافت کرد، دریافت ما عمیق تر می شود.

اگر یک موضوع را بتوان با چند حس دریافت کرد، دریافت ما قوی تر می شود؛ مثلاً اگر مطلب شنیده شده را به صورت ترسیمی و نوشتاری تبدیل کنیم، یادگیری آن راحت تر خواهد بود. زمزمه مطالب هنگام خواندن، باعث درگیر شدن گوش و چشم می شود. به نظر شما دریافت تک حسی کارایی بیشتری دارد یا دریافت چند حسی؟ چرا؟



هواس مختلف ۵



بینایی

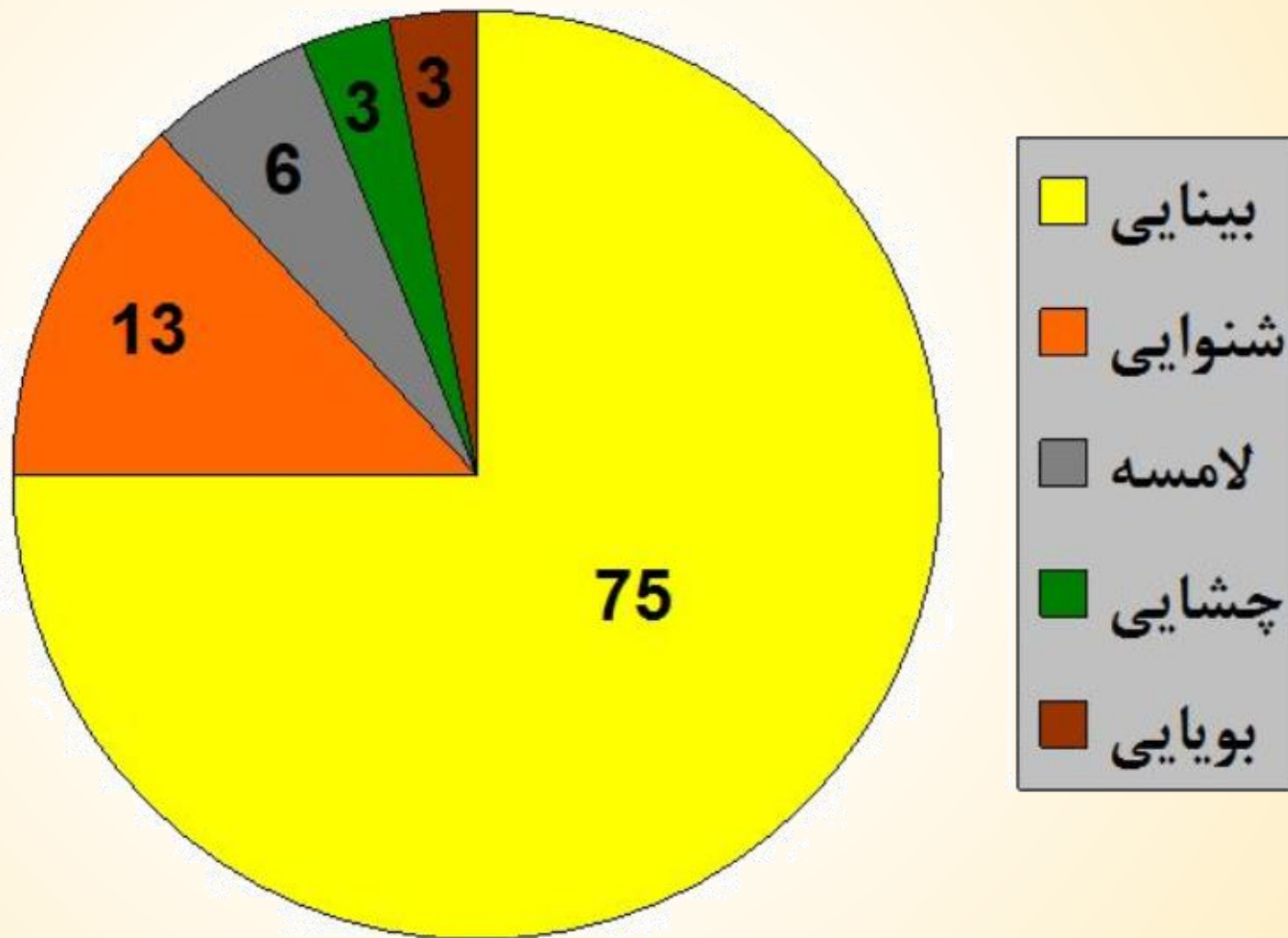
شنوایی

چشایی

بویایی

لامسه

نمودار سهم حواس در یادگیری انسان



تحریک هر یک از گیرنده های حسی تابع شدت محرک است .

تحریک حواس از سوی محرک باید به میزان خاصی برسد تا آن عضو حسی تحریک شود .



یک زنبور چقدر باید به شما نزدیک شده باشد تا وزوز آن را بشنوید؟ از چه فاصله‌ای می‌توانید بوی یک فنجان چای را تشخیص دهید؟ تفاوت چربی دو نوع شیر تا چه حد باید باشد تا یکی را چرب‌تر حس کنیم؟

حداقل انرژی لازم برای تحریک یک اندام حسی را آستانه مطلق گویند .

جدول ۳-۱- مقدار تقریبی آستانه مطلق در حواس پنج‌گانه

حس	حداقل شدت محرک مورد نیاز (آستانه)
بینایی	شعله یک شمع در فاصله حدود ۵۰ کیلومتری در یک شب تاریک و صاف
شنوایی	تیک تاک ساعت مچی در فاصله ۶ متری در محیطی کاملاً ساکت
چشایی	یک قاشق چای خوری شکر که در حدود ۸ لیتر آب حل شده است.
بوایی	یک قطره عطر که در فضای یک خانه سه خوابه پخش شده است.
لامسه	بال یک مگس که از فاصله یک سانتی‌متری روی گونه شما می‌افتد.





بینایی :

گیرنده حس بینایی ، پشم است .

تیزبینی ، توانایی مشاهده جزئیات است .

برای مشاهده دقیق اشیا باید به طور مستقیم به آن ها نگاه کنیم .

یکی از دلایل تصادفات ، رانندگی در شب کاهش تیزبینی به دلیل نور کم است .

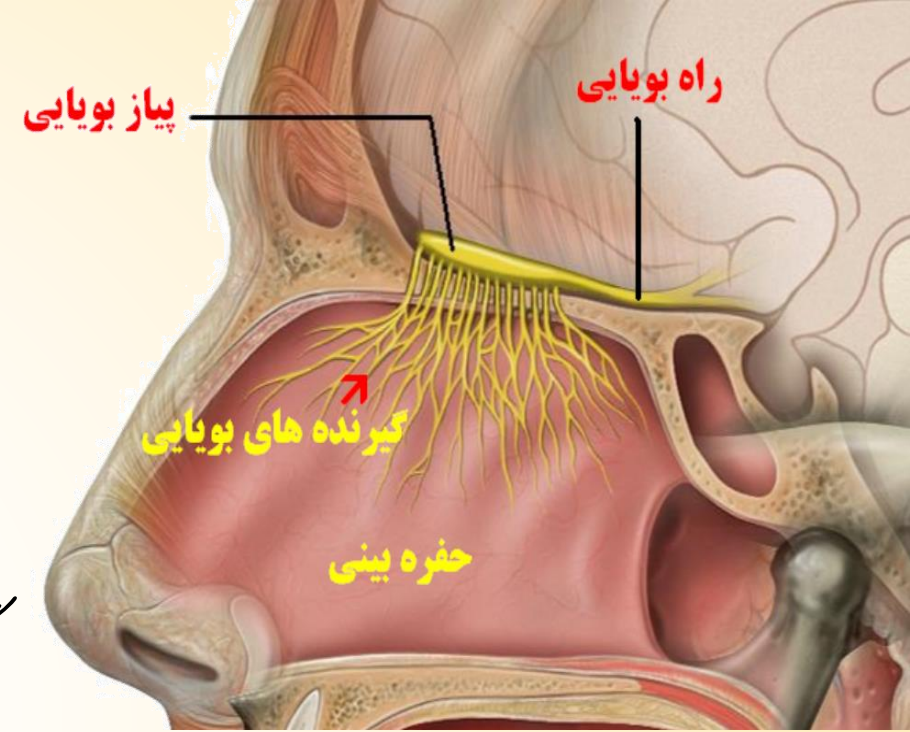


شنوایی :

گیرنده حس شنوایی ، گوش است .

هر چیزی که مرتعش می شود اگر ارتعاش آن به میزان مشخصی برسد ما صدای آن را می شنویم .

بویایی :



گیرنده حس بویایی ، بینی است .

بیشتر بوهای حساس شده حاصل ذرات گازی شکلی هستند که از هوا سنگین ترند .

انسان ها از درک اغلب بوها محروم اند چون روی دو پا می ایستند .

گیرنده های بویایی در انتهای حفره های بینی قرار دارند .

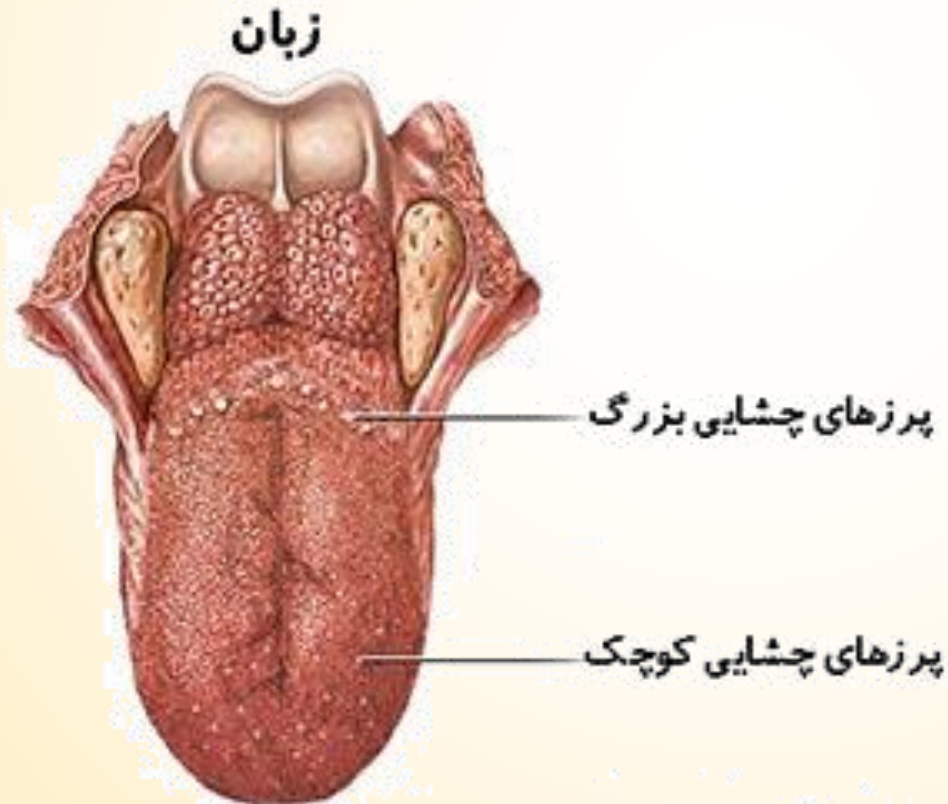
چشایی :

14

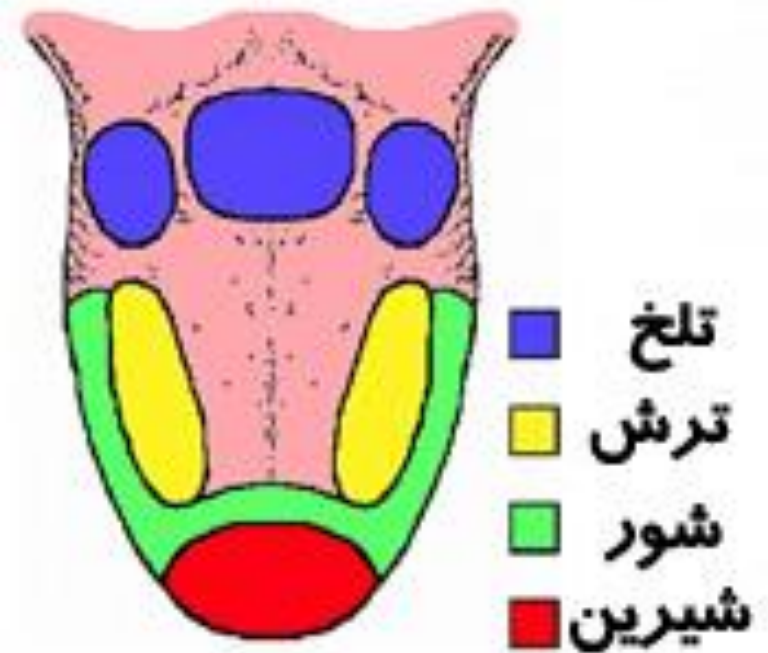
گیرنده حس چشایی ، زبان است .

برای احساس مزه هر چیزی باید آن در آب یا بزاق دهان حل شود .

مزه ها در ۴ گروه اصلی ترشی ، شوری ، شیرینی و تلخی طبقه بندی می شوند .



گیرنده چهار مزه روی زبان

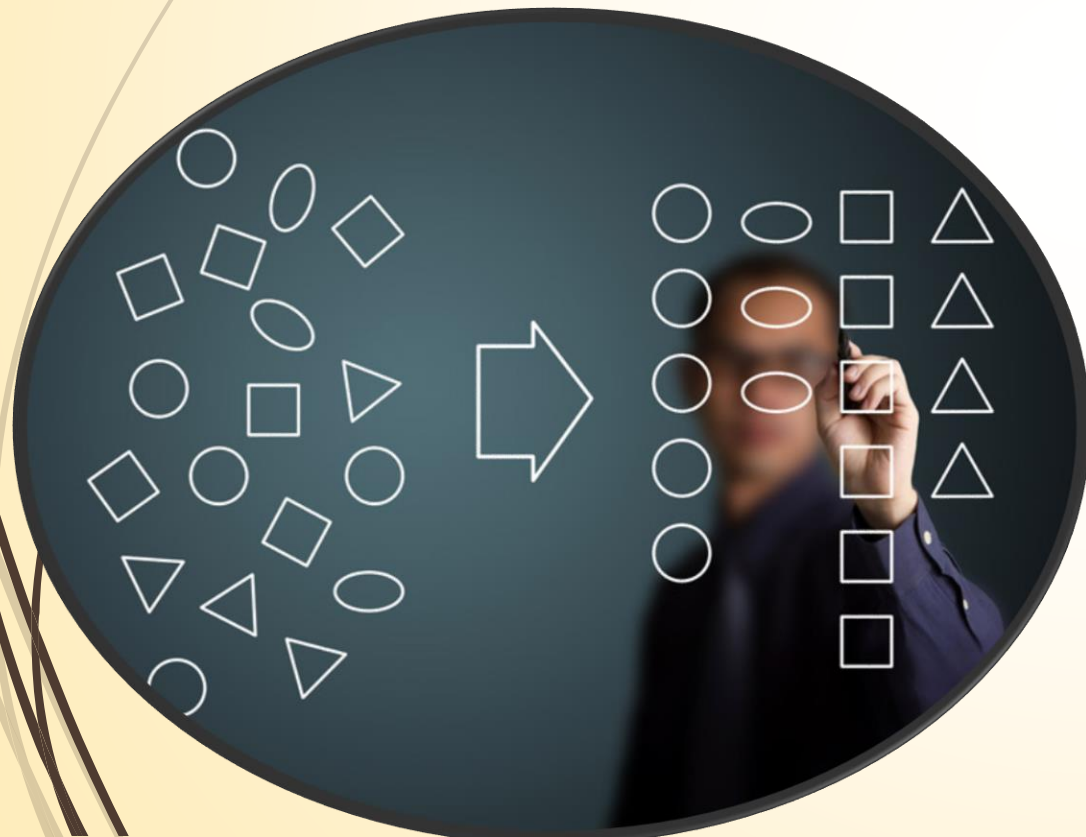


گیرنده حس لامسه ، پوست است .
به کمک حس لامسه ، شکل ابعاد ، برجستگی ها ، فرورفتگی ها ، بافت و انعطاف پذیری اشیا را دریافت می کنیم .

پوست، بزرگ‌ترین دستگاه حسی است که گیرنده‌های آن در حدود ۲ مترمربع در سطح بدن گسترده شده‌اند. گیرنده‌های سرما و گرما و درد در پوست قرار دارد. البته احساس درد تحت تأثیر عوامل مختلفی همچون میزان حساسیت نقاط مختلف بدن و عوامل شخصیتی و فرهنگی است.



اگر توجه دوام داشته و پایدار باشد در آن صورت با **تمرکز** مواجه هستیم.



شکل گیری توجه تحت تاثیر سه عامل است :

تحریک حسی :

حواس ما به وسیله محرک های حسی تحریک می شوند .

حافظه :

حافظه ما یکی از منابع توجه است .

فرایندهای فکری (پردازش) :

سبک پردازش افراد و انتظارات آن ها باعث می شود تا محرک های خاصی انتخاب شوند .



بعداً نگیرد! نگفتیم!!!



آیا به همه آنچه توجه داریم آگاهی کامل داریم؟

پدیده نوک زبانی

آماده سازی زمانی اتفاق می افتد که شناخت محرک معینی، تحت تاثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک های شبیه آن قرار می گیرد.

در پدیده آماده سازی، ارائه پیشین محرک، دریافت بعدی را آسان می کند.

اگر قرار است صبح روز بعد کتابی را مطالعه کنید، اگر آن کتاب را بالای سرتان بگذارید و بخواهید، به هنگام صبح بهتر فرا می گیرید تا اینکه بخواهید دنبال کتاب بگردید. در این مثال، علت مطالعهٔ ثمربخش این بوده که شما از شب قبل آمادهٔ مطالعه شده‌اید.



چگونه می توانیم تمرکز ایجاد کنیم؟

خوگیری ، افخت 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 .



BAD HABITS

عوامل ایجاد خوگیری (عوامل مانع تمرکز) :

آشنایی نسبی با محرک



یکنواختی و ثبات نسبی



عوامل ایجاد تمرکز :

درگیری و انگیزگی ذهنی

میزان انگیزگی ذهنی تحت تاثیر عوامل متعددی قرار دارد :

عوامل فیزیولوژیکی

عوامل روان شناختی

ایجاد هدف و اهمیت دهی به آن

تغییرات درونی محرک ها



۱- ردیابی درست علامت

۲- گوش به زنگی

۳- جست و جو

۱ - ردیابی درست علامت :

علامت هدف : علامتی که فرد باید آن را برگزیند .

علائم انحرافی : محرک هایی که همواره مانع انتخاب هدف می شوند .

جدول ۲-۳- موقعیت‌های ردیابی علامت

ردیابی نشدن علامت	ردیابی علامت	علامت
از دست دادن محرک هدف	اصابت یا تصمیم درست	حاضر
ردّ درست	هشدار کاذب	غایب

۲ - گوش بزنگی :

24

اشاره به توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در طول یک دوره زمانی طولانی است .

۳ - جستجو :

به یافتن محرک هدف در بین محرک های مزاحم در یک زمینه دیداری اشاره می کند .

در گوش بزنگی زمان نامشخص بوده و در جستجو مکان نامشخص است .

ساماندهی توجه

25

- ۱ در توجه، هرچه آگاهی شما بیشتر باشد، نوع توجه هم ارادی تر خواهد بود.
- ۲ برای حفظ توجه و ایجاد تمرکز، باید از انجام فعالیت در ساعات طولانی پرهیز کرد.
- ۳ برای ایجاد توجه متمرکز، از حواس مختلف برای انجام دادن یک تکلیف استفاده کنید.
- ۴ انجام دادن تکلیف همزمان، کارایی توجه را کاهش می دهد.



ادراک:

مجموعه فرایندهایی که ما از طریق آن محرک های مورد توجه را
بازشناسی و ساماندهی می کنیم و به آن ها معنا می بخشیم .

بعد از انتقاب دریافت های حسی ، آن ها را **تفسیر** می کنیم .



گاهی چیزی را که وجود خارجی دارد ادراک نمی کنیم .
گاهی نیز چیزی را ادراک می کنیم که وجود خارجی ندارد.

وجود خطاهای ادراکی نشانگر این است که :

آنچه را حس می کنیم الزاماً چیزی نیست که در ذهن خود ادراکش می کنیم.



نتایج خطاهای ادراکی :

28

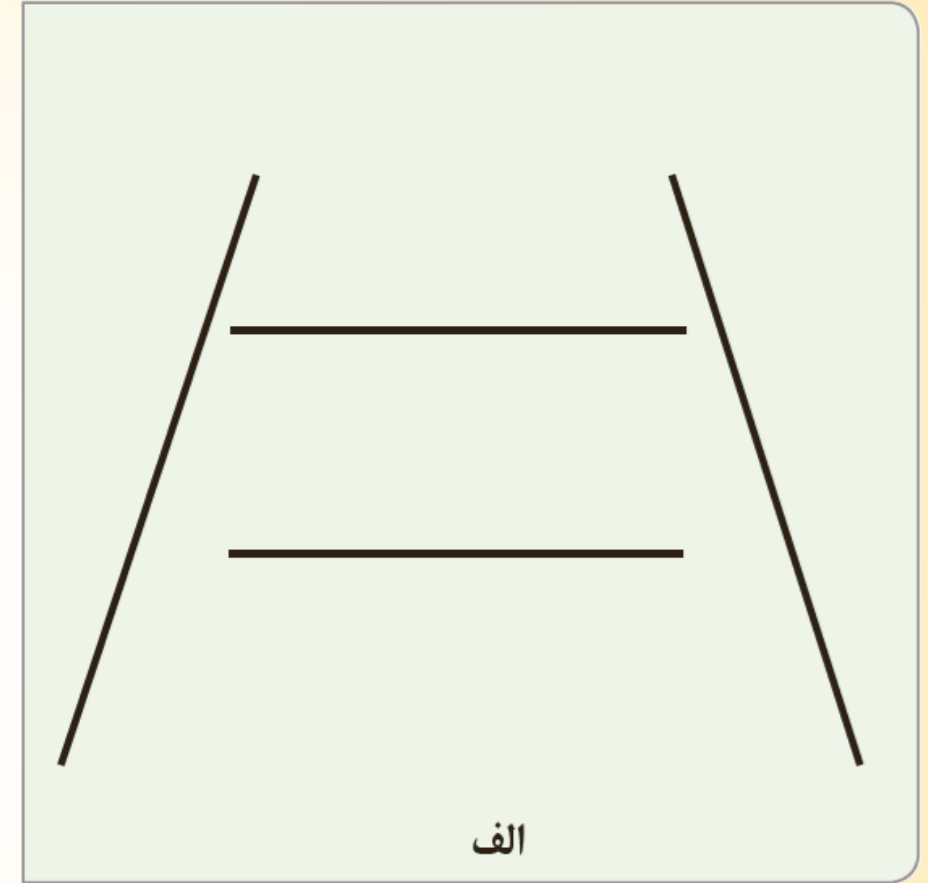
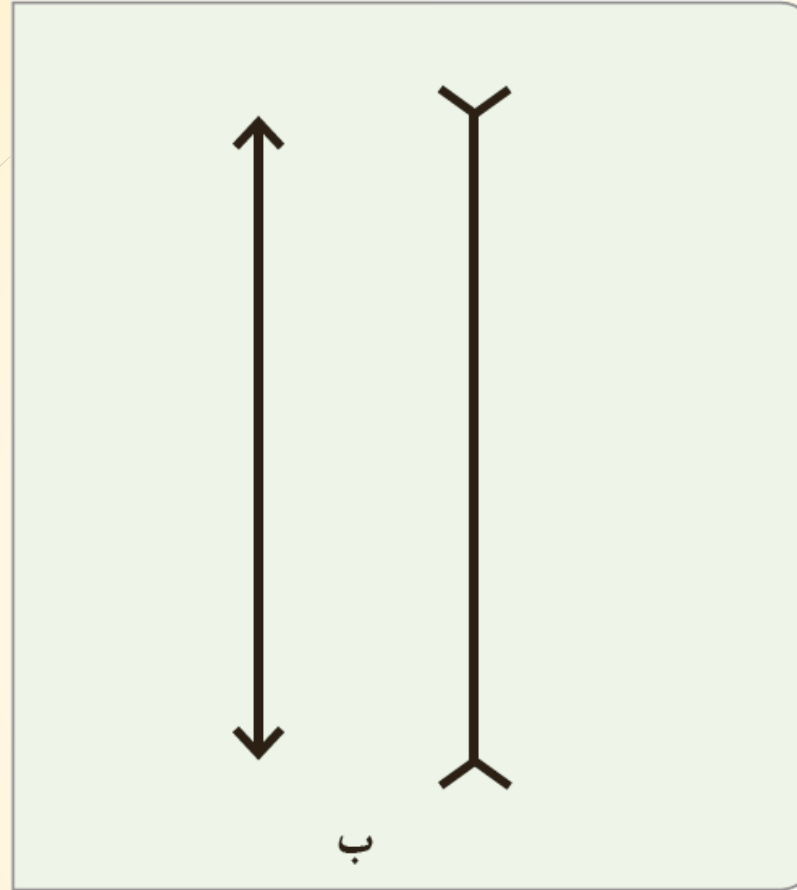
۱- ادراک متفاوت از احساس است .

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

انواع خطاهای ادراکی :

۱- خطای ادراکی پونزو (علی رغم برابر بودن طول دو خط وسط ، خط بالایی را بلندتر ادراک می کنیم .

۲- خطای ادراکی مولر - لایر (خط واگرا را بلندتر از خط واگرا ادراک میکنیم .)



خطای ادراکی پونزو (الف) و مولر- لایر (ب)

بسیاری از افراد در ادراک خود از بدنشان مشکل دارند .

چه بسا این قبیل افراد زیبا باشند ، اما به دلیل خطای شناختی ، به طور مکرر ، جراحی مکرر می کنند .



مکتب گشتالت :

31

گشتالت یک واژه ی آلمانی به نام کل و هیئت است .

آن ها معتقدند کل بیشتر از مجموع اجزا است .

از نظر آن ها کل علاوه بر مجموع اجزا شامل روابط بین اجزا هم می شود که از جمع اجزا به دست می آید .

اصول روان شناسی گشتالت :

تغییر ادراک ما از یک شکل تحت تاثیر زمینه های مختلف

ادراک چند شی که در کنار یکدیگر هستند به صورت یک گروه

طبقه بندی اشیا بر اساس شباهت های آن ها

دیدن اشکال به صورت متصل و پیوسته نه منقطع و غیر پیوسته

کامل دیدن اشیا که ناقص هستند

اصل شکل و زمینه

مجاورت

مشابهنیت

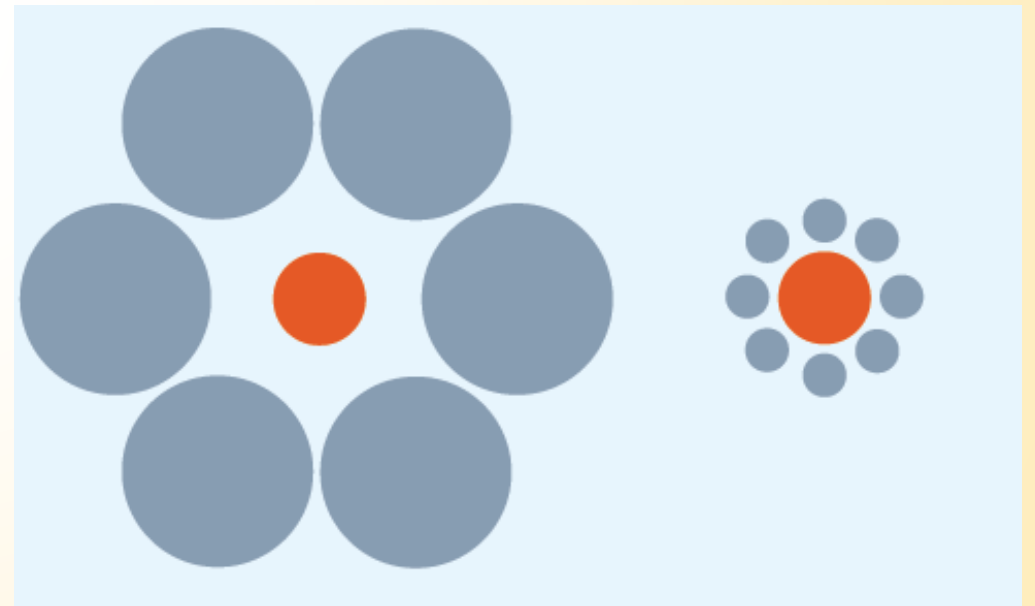
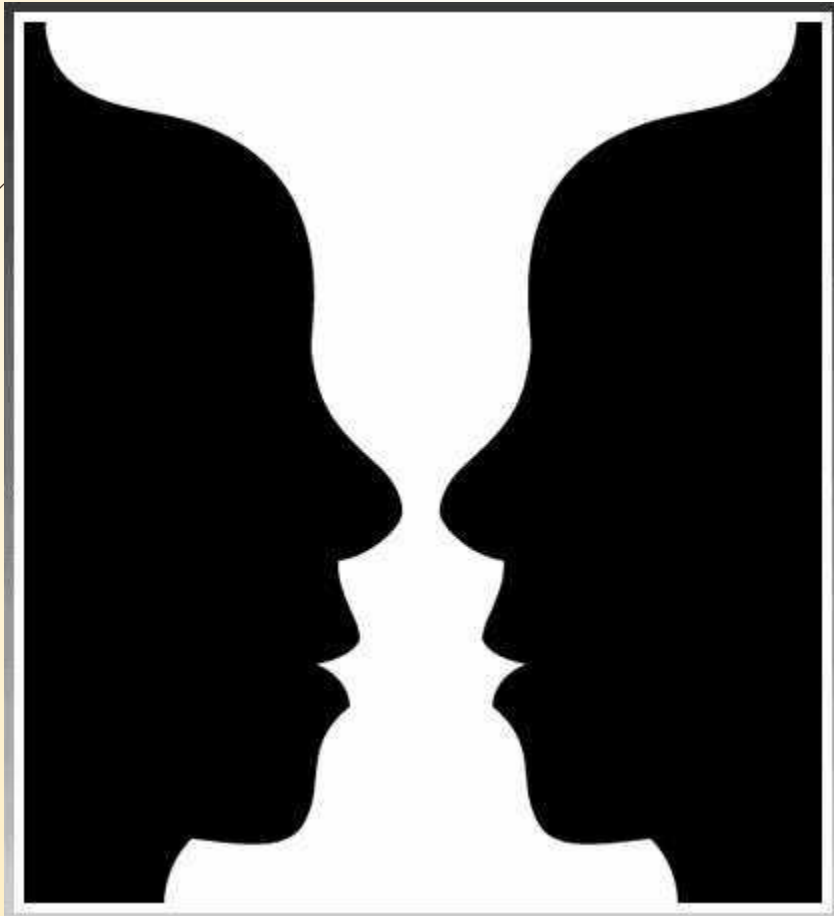
استمرار

تقارب

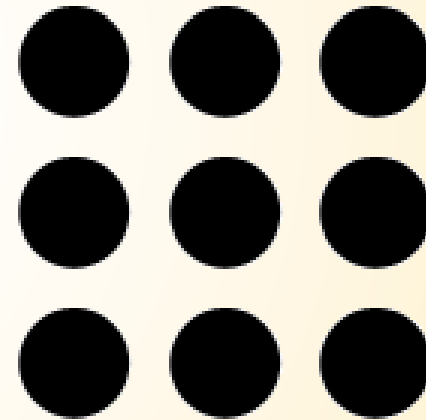
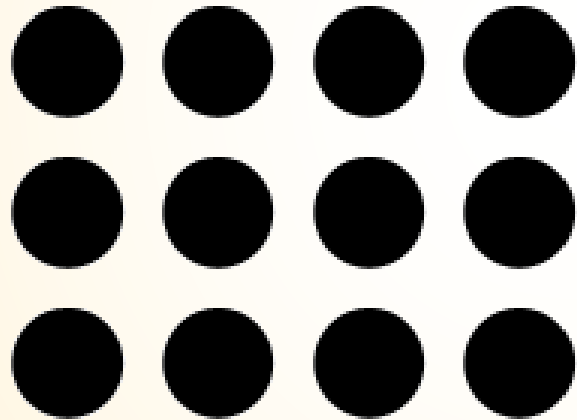
اصل شکل و زمینه

33

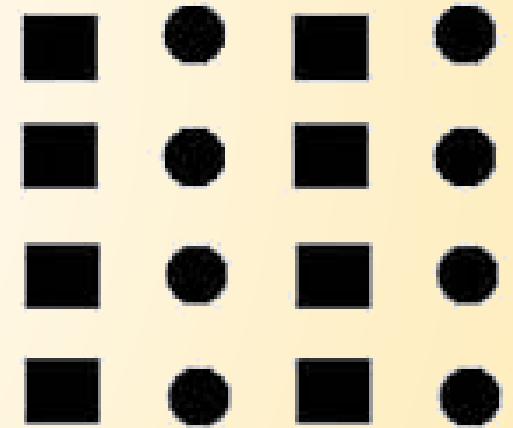
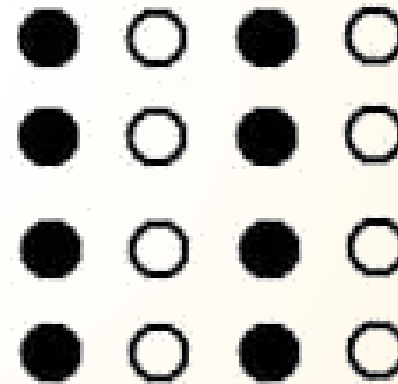
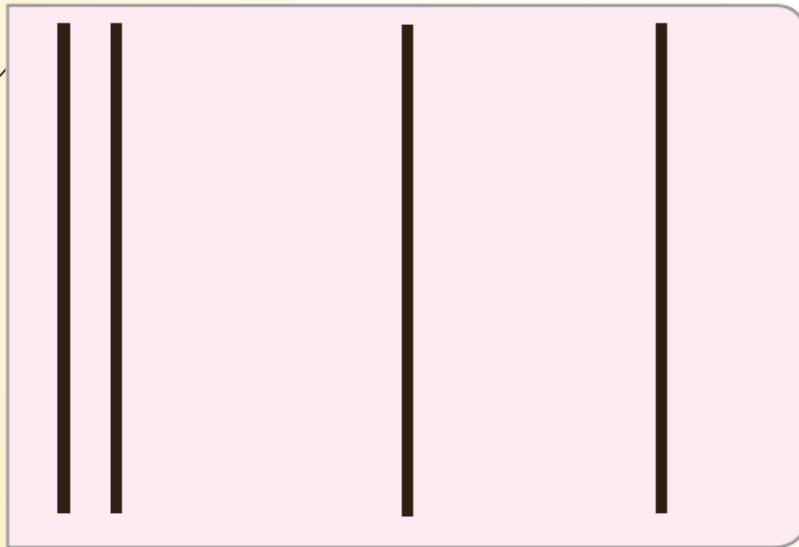
تغییر ادراک ما از یک شکل تحت تاثیر زمینه های مختلف



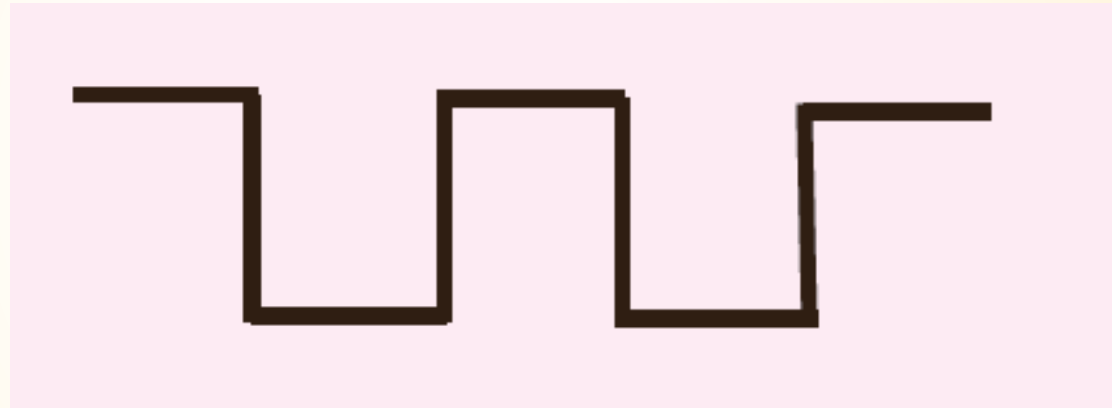
ادراک چند شی که در کنار یکدیگر هستند به صورت یک گروه



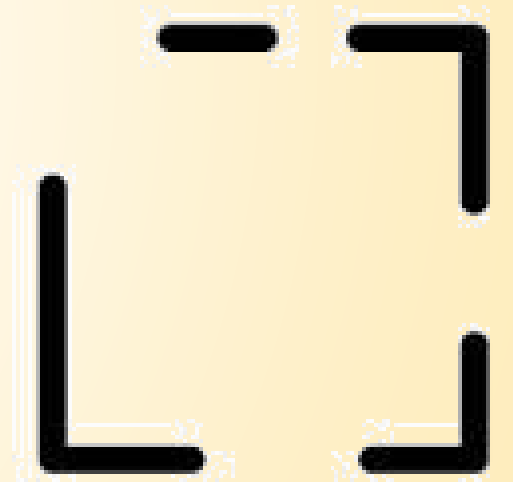
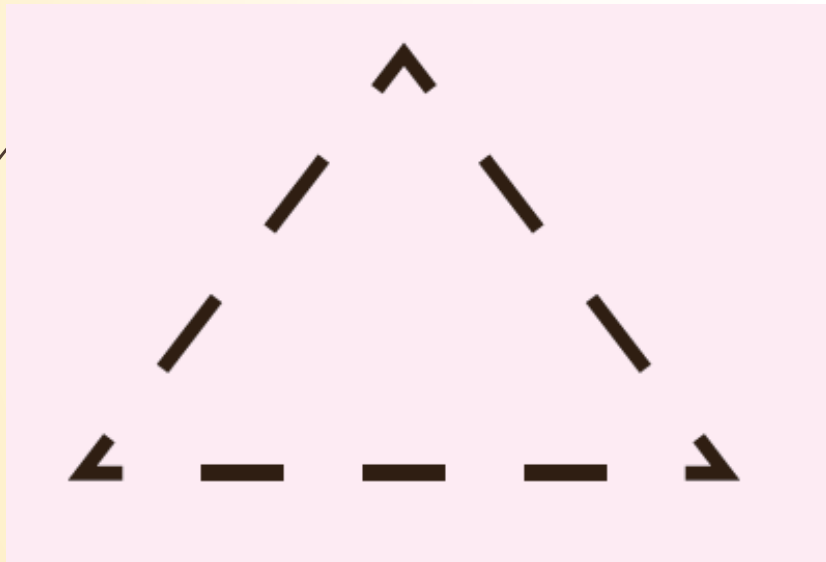
طبقه بندی اشیا بر اساس شباهت های آن ها



دیدن اشکال به صورت متصل و پیوسته نه منقطع و غیر پیوسته



کامل دیدن اشیایی که ناقص هستند

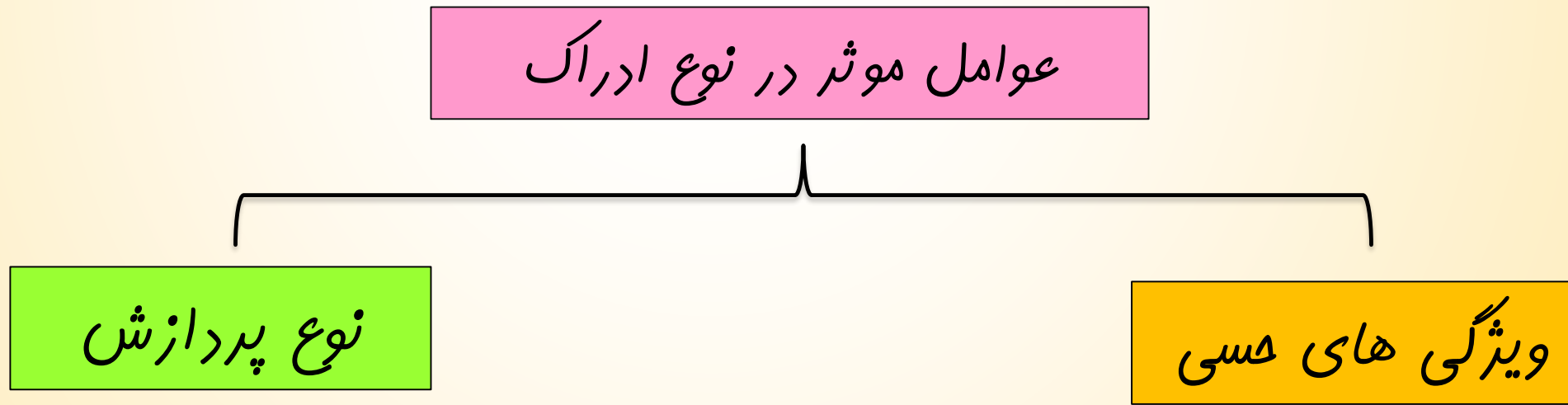


نقد به مکتب گشتالت :

38

۱- دانش امروزی از ادراک بسیار ، فراتر از آن چیزی است که روان شناسان گشتالت مطرح کردند .

۲- شواهد تجربی جدید نشان می دهد که علاوه بر ویژگی های حسی ، ادراک به شدت از نوع پردازش افراد اثر می پذیرد .



**به واسطه ی ادارک حسی ، محرک های بیرونی به اطلاعات روان شناختی
معنادار تبدیل می شود و در حافظه آن ها را نگهداری می کنیم .**

