

**## احساس:** تحریک اندام‌های حسی موجب احساس محرک می‌شود.

**محرک:** هر چیزی است که گیرنده‌های حسی را تحریک کند.

**محرومیت حسی:** یعنی فرد در شرایطی قرار بگیرد که هیچ یک از گیرنده‌های حسی به وسیله محرک‌های بیرونی تحریک نشود.

**آستانه مطلق:** حداقل انرژی لازم برای تحریک یک اندام حسی را می‌گوییم.

**نکته:** فاصله بین احساس، توجه و ادراک آن قدر سریع است که ما آن را نادیده می‌گیریم.

**نکته:** تحریک‌پذیری هر یک از گیرنده‌های حسی تابع «شدت محرک» است؛ یعنی: تحریک حواس از سوی محرک باید به میزان خاصی برسد تا آن عضو حسی تحریک شود.

#### مقدار تقریبی آستانه مطلق حواس پنج‌گانه:

حس	حداقل شدت محرک مورد نیاز (آستانه مطلق)
بینایی	شعله یک شمع ← فاصله حدود پنجاه کیلومتری در یک شب تاریک و صاف
شنوایی	تیک‌تاک ساعت مچی ← فاصله شش متری در یک محیط کاملاً ساکت
چشایی	یک قاشق چای‌خوری شکر ← در حدود هشت لیتر آب حل شود.
بوایی	یک قطره عطر ← در فضای یک خانه سه‌خوابه پخش شود.
لامسه	بال یک مگس ← از فاصله یک سانتی‌متری به گونه ما برخورد کند.

#### چگونگی دریافت حس‌های مختلف:

<ul style="list-style-type: none"> <li>گیرنده حس بینایی ← چشم است.</li> <li>در بین حواس مختلف بیشترین دریافت‌های حسی به وسیله چشم صورت می‌گیرد.</li> <li>برای دیدن اشیاء به نور کافی نیاز داریم.</li> <li>تیزبینی توانایی مشاهده جزئیات است.</li> <li>برای مشاهده دقیق اشیاء باید به‌طور مستقیم به آن‌ها نگاه کنیم.</li> <li>روشنایی با تیزبینی نسبت مستقیم دارد؛ یعنی هر چه نور کم باشد، تیزبینی کم‌تر می‌شود.</li> </ul> <p><b>مثال:</b> اغلب تصادفات رانندگی در شب که تیزبینی کاهش پیدا می‌کند، اتفاق می‌افتد.</p>	<p><b>حس بینایی</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>گیرنده حس شنوایی گوش است.</li> <li>هر چیزی که مرتعش می‌شود، مولکول‌های هوا را جا به جا می‌کند.</li> <li>اگر ارتعاش به میزان مشخصی برسد، ما صدای آن را می‌شنویم.</li> </ul>	<p><b>حس شنوایی</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>برای این که مزه چیزی را احساس کنیم باید در آب یا بزاق دهان حل شود.</li> </ul> <p><b>مثال:</b> برای این که مزه شکلات را حس کنیم باید شکلات در آب دهان (بزاق) حل بشه.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>مزه‌ها به چهار گروه اصلی طبقه‌بندی می‌شوند:</li> <li>(۱) ترشی (۲) شوری (۳) شیرینی (۴) تلخی</li> </ul>	<p><b>حس چشایی</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>گیرنده‌های بویایی در انتهای حفره‌های بینی قرار دارند.</li> <li>بیشتر بوهایی که احساس می‌کنیم حاصل ذرات گازی شکلی هستند که از هوا سنگین‌ترند.</li> <li>انسان‌ها چون روی دو پا می‌ایستند نسبت به پستانداران دیگر از درک اغلب بوها محروم می‌مانند.</li> </ul>	<p><b>حس بویایی</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>به کمک حس لامسه شکل، ابعاد، کناره‌ها، برجستگی‌ها، فرورفتگی‌ها، بافت، زبری و نرمی، وزن و انعطاف‌پذیری اشیاء را دریافت می‌کنیم.</li> <li>پوست: بزرگ‌ترین دستگاه حسی است که گیرنده‌های آن در حدود دو متر مربع در سطح بدن گسترده شدند.</li> <li>گیرنده‌های سرما و گرما و درد در پوست قرار دارند.</li> </ul> <p><b>نکته:</b> احساس درد تحت تأثیر عوامل مختلفی مثل میزان حساسیت نقاط مختلف بدن، عوامل شخصیتی و فرهنگی قرار دارد.</p> <p><b>مثال:</b> آستانه تحمل درد برای همه یکسان نیست؛ مثلاً جانبازان جنگ تحمیلی در مقایسه با افراد عادی، برای جراحی یک عضو، ابراز نگرانی نمی‌کنند. همین‌طور درد زایمان برای خانم‌ها قابل تحمل‌تر از درد ناشی از جراحی کلیه است.</p>	<p><b>حس لامسه</b></p> 

## #توجه: انتخاب محرک خاص از بین محرک‌های بی‌شمار اطراف

پدیده نوک زبانی: ما به همه چیزهایی که در دامنه توجه ما قرار می‌گیرد؛ آگاهی کامل نداریم. در این پدیده فرد می‌داند که موضوع قبلاً مورد توجه او بوده ولی الآن به آن آگاهی کامل ندارد.

پدیده آماده‌سازی: زمانی که شناخت محرک معینی، تحت تأثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک شبیه آن قرار می‌گیرد.

تمرکز: اگر توجه مداوم و پایدار باشد در آن صورت با تمرکز مواجه هستیم.

### عوامل ایجاد تمرکز:

<p>مثال: یک فرش دستباف ایرانی که حاوی نقوش چشم نوازه در مقایسه با زیرانداز ساده، دارای تغییرات درونی بیشتری است.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• موضوع مورد توجه اگر به لحاظ معنایی شرایط متنوع و جذابی داشته باشد عادت را از بین می‌برد.</li><li>• برخی محرک‌ها تغییرات درونی بیشتری نسبت به بقیه دارند.</li></ul>	<p>(۱) تغییرات درونی محرک‌ها</p>
<p>مثال: همه خودروهایی که در خیابان تردد می‌کنند قدرت موتور یکسانی ندارند.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• انگیزتگی انسان‌ها با یکدیگر متفاوت است.</li><li>• میزان انگیزتگی ذهنی تحت تأثیر عوامل فیزیولوژیکی و روان‌شناختی است.</li><li>• تغذیه مناسب و تأمین نیازهای زیستی یکی از عوامل فیزیولوژیکی ایجاد برانگیزتگی ذهنی است.</li><li>• عوامل مهم دیگر ایجاد برانگیزتگی ذهنی عبارت‌اند از: ایجاد هدف و اهمیت‌دهی به آن</li></ul>	<p>(۲) درگیری و انگیزتگی ذهنی</p>

خوگیری: شامل عادت کردن به محرک خاص است؛ به نحوی که به تدریج کم‌تر و کم‌تر به آن می‌پردازیم و این پدیده (خوگیری) آفت تمرکز است.

در هر موقعیت توجه دو نوع علامت وجود دارد: الف) علامت هدف: علامتی است که فرد باید آن را برگزیند. ب) علائم انحرافی: محرک‌هایی که همواره مانع انتخاب هدف می‌شوند و حواس پرتی ایجاد می‌کنند.

هشدار کاذب: موقعی که محرکی را ردیابی کردیم که غایب بوده است.

### عوامل ایجاد خوگیری و عدم تمرکز

<p>راهکار</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• وقتی موضوع مورد توجه، همیشه به صورت یکنواخت ارائه می‌شود؛ فرد به آن موضوع عادت می‌کند.</li><li>• باعث می‌شود فرد ابعاد جدید موضوع را درنیابد.</li></ul>	<p>(۱) یکنواختی و ثبات نسبی</p>
<p>(۱) استفاده از رنگ‌های مختلف به هنگام مطالعه (۲) خط کشیدن زیر واژگان مهم (۳) مطالعه بخش به بخش یا استراحت کوتاه میان دو بخش</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• تازگی موضوع ارائه‌شده، تمرکز ایجاد می‌کند.</li><li>• اگر محرک مورد نظر به دفعات متعدد ارائه شود؛ خوگیری شکل می‌گیرد.</li></ul>	<p>(۲) آشنایی نسبی با محرک و موضوع مورد توجه</p>

منابع توجه تحت تأثیر سه عامل هستند: (۱) تحریک حسی به وسیله محرک‌های بیرونی - (۲) اطلاعات موجود در حافظه که یکی از منابع مهم توجه است. - (۳) سبک پردازش افراد و انتظارات آن‌ها که باعث می‌شود محرک‌های خاصی انتخاب شوند. (عامل اصلی)

کارکردهای توجه (به ترتیب): (۱) ردیابی درست علامت - (۲) گوش به زنگی - (۳) جست‌وجو

گوش به زنگی: به توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در یک دوره زمانی طولانی می‌گوییم. مهم‌ترین عامل افت آن: خستگی

جست‌وجو: پیدا کردن محرک هدف در بین عوامل انحرافی در یک زمینه دیداری را گویند. تابع تعداد عوامل انحرافی و ویژگی منحصر به فرد آن هدف است.

### موقعیت‌های ردیابی علامت:

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

با توجه به جدول در کل چهار موقعیت ردیابی علامت داریم که دو نوع آن ردیابی درست است:

(۱) اصابت: که ردیابی علامت حاضر است. (۲) رد درست: که ردیابی نکردن علامت غایب است.

و دو نوع ردیابی غلط است:

(۱) هشدار کاذب: ردیابی علامت غایب است. (۲) از دست دادن محرک هدف: ردیابی نشدن علامت حاضر است.

**نکته:** در هر موقعیت ردیابی، هر دو خطا ممکن است رخ بدهد. این که از دست دادن را فدای هشدار کاذب بکنیم و یا برعکس، بستگی به اهمیت تکالیف دارد.

**نکته:** تکالیف مهم‌تر با هشدار کاذب همراه است.

### راهنماهای سامان‌دهی توجه:

(۱) هر چه آگاهی بیشتر باشد؛ نوع توجه هم ارادی‌تر است.

(۲) برای حفظ توجه و ایجاد تمرکز، باید از انجام فعالیت در طی 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 می‌دهد.

عواملی که می‌توانند اثر منفی توجه تقسیم‌شده را کاهش دهند: - میزان شباهت تکالیف - درجه دشواری تکالیف - مهارت فرد در انجام آن‌ها

**## ادراک:** تعبیر و تفسیر کردن و معنی و مفهوم و سازمان دادن به «محرک‌های توجه‌شده» است.

**نکته:** همه آنچه را که احساس می‌کنیم، تفسیر نمی‌شوند؛ به عبارت دیگر بسیاری از محرک‌های حسی در همان حد تحریک گیرنده‌های حسی باقی مانده و

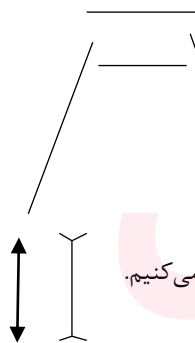
وارد فضای ادراکی نمی‌شوند. از طرفی دیگر، گاهی چیزهایی را ادراک می‌کنیم که هیچ موقع احساس نکرده‌ایم.

**خطای ادراکی:** گاهی چیزی را که وجود خارجی دارد؛ ادراک نمی‌کنیم و گاهی نیز چیزی را ادراک می‌کنیم که وجود خارجی ندارد. این موارد را خطاهای

ادراکی می‌گوییم. از خطای ادراکی درمی‌یابیم که: آنچه حس می‌کنیم الزاماً آن چیزی نیست که در ذهن ادراک می‌کنیم.

دو نمونه از خطاهای ادراکی:

**خطای پونزو:** در شکل رو به رو خط بالا را با وجود مساوی بودن طول دو خط، بلندتر از خط پایین ادراک می‌کنیم.



**خطای مولر - لایر:** از دو خط با طول یکسان، خطی را که پیکان واگرا دارد؛ بلندتر از خطی که پیکان هم‌گرا دارد درک می‌کنیم.

از مطالب مربوط به خطاهای ادراکی دو نتیجه حاصل می‌شود:

(۱) ادراک با احساس متفاوت است. (۲) اگر تعداد خطاهای ادراکی زیاد باشد؛ به‌عنوان یک «خطای شناختی» وارد نظام ذهنی فرد می‌شود.

### مکتب گشتالت

مکتب گشتالت: از مکاتب مهم روانشناسی است و روانشناسان آن بر این باور بودند که روش‌های جزءنگر، درک جامعی ایجاد نمی‌کنند.

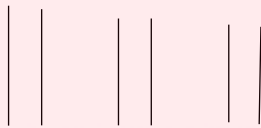
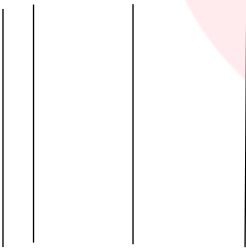
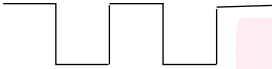

www.my-dars.ir

- مکتب گشتالت یکی از مکاتب مهم روانشناسی است.
- گشتالت (Gestalt) یک واژه آلمانی به معنی کل و هیئت است.
- روان‌شناسان گشتالت بر این باور بودند که روش‌های جزءنگر، درک جامعی ایجاد نمی‌کند.

اعتقادات روان‌شناسان مکتب گشتالت:

- کل، بیشتر از مجموع اجزاست. - کل، علاوه بر مجموع اجزاء، شامل «روابط بین اجزاء» هم می‌شود؛ که از جمع اجزاء به دست نمی‌آید.

## اصول روان‌شناسان پیرو مکتب گشتالت

اصل	توضیح	مثال
(۱) شکل و زمینه	<p>❖ از مهم‌ترین اصول این مکتب است.</p> <p>❖ ادراک ما از یک شکل تحت تأثیر زمینه‌های مختلف تغییر می‌کند.</p>	<p>A * در شکل رو به رو حرف "۱۳" بدون توجه به حرف "A" و "C" عدد سیزده خوانده می‌شود در حالی که اگر به حروف "A" و "C" توجه کنیم حرف "B" خوانده می‌شود.</p> <p>* دایره وسط در هر دو شکل سایز یکسانی دارند ولی به دلیل اصل شکل و زمینه، دایره سمت راست بزرگ‌تر درک می‌شود.</p>
(۲) مجاورت	<p>وقتی چند شیء در کنار یکدیگر باشند؛ آن‌ها را به صورت یک گروه ادراک می‌کنیم.</p>	
(۳) مشابهت	<p>ما معمولاً تمایل داریم اشیاء را بر اساس شباهت آن‌ها در یک مقوله طبقه‌بندی کنیم.</p>	<p>در شکل رو به رو چهار خط جداگانه نمی‌بینیم و دو خطی و یک خط دو تایی می‌بینیم.</p> 
(۴) استمرار	<p>ما گرایش داریم اشکال را به صورت متصل و پیوسته ببینیم نه منقطع و غیر پیوسته.</p>	<p>اگر به فردی بگوییم این تصویر را ادامه بده همین گونه ادامه خواهد داد.</p> 
(۵) تقارب	<p>ما تمایل داریم اشیای ناقص را به صورت کامل ببینیم.</p>	<p>این شکل را مثلث می‌بینیم؛ در حالی که خط‌چین است.</p> 

### چند نکته:

- دانش امروزی از ادراک، بسیار فراتر از آن چیزی است که روان‌شناسان گشتالت مطرح کردند.
- شواهد تجربی جدید نشان می‌دهد که علاوه بر ویژگی‌های حسی، ادراک به شدت از نوع پردازش افراد تأثیر می‌پذیرد. مثال:
- یک فرد نوآموز زبان فارسی دارای پردازش ادراکی و فرد مسلط به زبان، دارای پردازش مفهومی است.
- به واسطه ادراک، محرک‌های بیرونی به اطلاعات روان‌شناختی معنی‌دار تبدیل می‌شود. این اطلاعات را در مخزنی به نام «حافظه» نگهداری می‌کنیم.