Cognetive psychology

اعرف معلومات لسؤال MCQ

ع

المعنى: علم النفس الذهني (الإدراكي)

هو إحدى مجالات علم النفس الذي يهتم بفحص طريقة تفكير الناس

[field of psychology dedicated to examing how people think]

فإحنا بنحاول نحل مشاكل الحياة اليومية من خلال ال cognition

هاد بحاول شرح كيف ولماذا نفكر من خلال التفاعلات

التفكير البشري / العاطفة

بين ال human thinking و ال emotion

الإبداع / اللغة / حل المشكلات

وال creativity و ال Language وال problem solving

← ال Cognetion هو مجموعة من القدرات والعمليات المتعلقة بالمعرفة

الانتباه / ذاكرة / الحكم

مثل ال attention و ال memory وال judgment و حل المشاكل

اتخاذ القرار

وال decision making

[هاد برجعو بحكم اعرفوه]

---

attention → it's behavioral and cognetive process of selectively concentrating on a discrete (منفصل) aspect of information

[هو العملية السلوكية و المعرفية للتركيز بشكل انتقائي على جانب منفصل من المعلومات]

الانتباه / التركيز

→ ال attention وال Consentration معناهم انك توجه قدرتك الذهنية وانتباهك تجاه شيء معين (ولكن ~~Focus~~ لماذا انتا طليتك مركز على هاد الاشي هذا ليس ب Concentration)

↳ يعني انتا قديش بتظلك مركز على هادي النقطة

اللهم صل وسلم وبارك على سيدنا محمد

بتغلب عن ال attention انك تكون conscious (واعي) لأنو مش ممكن تنتبه على شيء وانا نايم مثلاً.

← ال attention بكون بمعظم الحواس سواء vision أو hearing أو ~~somatic~~ أو بال sensory.

Visual attention → هاد بالتعبير عن طريق 2 stages:

→ 1st stage: في هذه المرحلة يتم توزيع الانتباه uniformaly (بشكل موحد) على ال external visual sence (المجال البصري الخارجي)

يعني أول ما بلشنا المحاضرة مثلاً هتلاقيك انتا عامل scaning للشاشات وللابتوب والقلم والمراوح ......

→ 2nd stag: في هذه المرحلة يتم التركيز على شيء واحد (specific area) من ال visual sence (المجال البصري)

[وهذا هو الهدف من عملية ال attension انك تركز على نقطة معينة].

Multitasking and ~~simu~~ simultaneous attention

← معنى العنوان: تعدد المهام والانتباه المتزامن (في وقت واحد).

← من خلال هدول ال Multitasking وال simult. attension بقدر أعمل أكثر من شغلة بنفس الوقت

← ال Multitasking هو محاولة perform (أداء) مهمتين أو أكثر في وقت واحد (simultaneously (متزامن))

← ال Simultaneous معناه تقسيم تركيزك على شغلتين في نفس الوقت وفي نفس اللحظة.

← مثال على ال Multitasking هو السواقة (يعني انتا بتسوق وبتحكي وبتطلع في المرآة بنفس الوقت) ولكن هاد بيقلل الكفاءة.

← ال Multitasking المتعلق القدرة على الكفاءة (efficiency)

Stimultaneous attention

→ معناه بدك تركز على شغلتين في نفس الوقت

→ attending (الانتباه) to multiple events at the same time

→ من الحالات اللي بتقلل ال stimultaneous att. هي :

~~1 2 Bali~~ 1 Balint's syndrome

2 semi mild tired nausea

~~overt attention~~

covert orienting attention

→ معنى العنوان : الانتباه الموجه ~~[illegible]~~ الخفي

→ معناه اني اكون منتبه على شيء بس أنا مش محسسه إني منتبه عليه ومراقبه

→ زي مثلاً أنا قاعد بصلي وشبشبي على اليمين وهلقيت أنا نظري على موقع السجود في الصلاة ولكني عم ركز على الشبشب ببصري عد خوف انهم يسرقوه

→ mentaly shifting one's focus without moving one's eyes

[هو تحويل ~~#~~ تركيز المرء ذهنياً دون تحريك عينيه.]

"سبحان الله والحمد

سبحان الله العظيم"

overt orienting attention

- الترجمة : ~~[illegible]~~ الإنتباه الموجه الواضح
- معناه أنو أنا بكون attention لشخص مع تحريك عيني نحوه وباتجاهه (فبالتالي هيكون واضح اني بتطلع على الشخص مش زي اللي قبل بكون لامحه ومراقبه بدون ما أوجه عيني نحوه).

Exogenous orienting attention

- الترجمة : الإنتباه الموجه الخارجي
- معناه عندي مؤثر خارجي ~~[illegible]~~ مفاجئ هيوجه انتباهك
- زي مثلاً قاعد وفجأة سمعت صوت قصف فتلاقي حالك بشكل انعكاسيا reflexively و automatic منتبه على هاد الموضوع
- هاد هيكون under control of stimuli (أي الحافز هو اللي تحكم فيك)
- قلنا انو يعتبر تلقائيا automatic & انعكاسيا reflexive وينتج عن تغير مفاجئ في المحيط.

Endogenous orienting attention

- الترجمة : الإنتباه الموجه الداخلي
- معناه انو أنا بدي أركز وأحط انتباهي بشغلة معينة بإرادتي وأنا مخطط الها (زي مثلاً بدي أخطط اني ادخل على غرفتي اقرأ الكتاب وأركز فيه فبالتالي درست الكتاب وركزت فيه بإرادتي وبشكل متعمد)
- التخصيص المتعمد intentional allocation of attention to محدد مسبقاً predetermined location

[هو التخصيص المتعمد للإنتباه إلى مكان محدد مسبقاً].

"أستغفر الله العظيم وأتوب إليه"

Perceptual attention

المعنى: الإهتمام ~~الإدراكي~~ الحسي

هو الإنتباه المبني على الإحساس (perception) زي مثلاً لما أسمع صوت أو أشوف شغلة تاخذ انتباهي.

ولكن ما يميزها اني ممكن اتجاهلها وما انتبه الها (زي مثلاً أنا بدرس وعندي صوت فراقيع وصوت أغاني أفراح وأولاد صغار بلعبوا بصوت عالي فممكن اني الطنش كل هالأصوات)

المميزات هي ال ability to ignore or perceive stimuli
تجاهل — إدراك ~~[illegible]~~

لكن لو انا قاعد بمكان ما فيه كثير مثيرات هاد هيكون صعب على العقل انو يعمل استثناء للمثيرات غير المهمة.

Cognetive attention

المعنى: الإنتباه الذهني

معناه اني أشوف شغلة وأحاول أحللها أو أشوف الأنماط تاعتها.

المميزات actual processing of the stimuli
المعالجة الفعلية للمنبهات

← هلقيت بدون ال attention غالباً معظم وظائف العقل مش هتقدر تحفظ اشي. لا هتقدر تحفظ أنماط ولا أشكال ولا هتقدر تضبط الخبرات السابقة على الخبرات اللاحقة (فال attention مهم جداً جداً لباقي الوظائف الذهنية والعقلية

← فال attention هو precursor لجميع الوظائف العصبية والإدراكية.
سابق

"لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين"

Focused attention → معناها اني لقدر أحدد ال attention تبعي على شيء واحد مع استثناء باقي الأشياء

Sustained attention

→ الإنتباه المستمر

→ هي القدرة على مواصلة التركيز في شيء بعد استثناء كل الأشياء والمؤثرات الأخرى.

→ اسمها الآخر هو ال Concentration
التركيز

---

selective attention

→ معناها اني انتبه على شيء دون الآخر

→ زي مثلاً عندي كثير أصوات حاستثنيها وأركز على صوت واحد فقط

→ المعنى : الإنتباه الإختياري

---

alternating attention

→ المعنى : الإنتباه المتناوب

→ هاد مهم في ال multi tasking ومعناه اني
المهام المتعددة
بعمل عدة مهام وكل شوي ~~[illegible]~~ نختار انتباه على شغلة ونطنش شغله (زي مثلاً البنت بتطبخ وبتجلي وبتنظف وكل شوي قاعدة تركز على شغلة وتسيب الأخرى)

→ تحويل ... تركيز انتباههم
Shift their ~~focus~~ focus of attention
والتنقل بين المهام
and move between tasks

Divided attention

→ الإنتباه المنقسم

→ معناه اني أركز على multiple tasks في نفس الوقت simultaneously

[لا تغلطوا وجود مصطلحات متكررة]
=
اللهم قنا عذابك يوم تبعث عبادك"

problem solving

→ المعنى: حل المشاكل

→ هي عملية الإدراك التي تحدث عندما يجب الوصول إلى هدف من خلال التفكير والتصرف بطرق معينة

[process of cognition that occurs when a goal must be reached by thinking and behaving in ~~certain~~ certain ways]

→ زي مثلاً مطلوب مني حل واجب ولازم أحله
أو مطلوب مني مهمة التخرج من الطب (عادي
problem solving ولكن على المدى البعيد شوي).

Decision making

→ المعنى: اتخاذ القرار

→ يعتمد بشكل أساسي على قدرتك على حل المشكلة
(فلو كانت قدرتك عالية على حل المشكلة فبالتالي
قدرتك على اتخاذ القرارات هتكون أكثر نجاحاً)

→ process of cognetion that involves identifying, evaluating (تقييم) and choosing among several alternatives

[الترجمة: عملية الإدراك التي تتضمن تحديد وتقييم
واختيار من عدة بدائل]

← هناك مجموعة طرق لحل المشكلات وهي

- trial (المحاولة) and error (الخطأ)
- algorithms الخوارزميات
- Heuristics الإستدلال

"سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر"

trial and error

المعنى: المحاولة والخطأ

ومعناها اللي انتا بتجرب ولو مازبط الحل هتجرب كمان مرة.

trying one solution after another until finding one that works

[محاولة حل واحد تلو الآخر حتى العثور على الحل المناسب]

زي مثلاً نسيت كلمة سر الفيس بوك وحطيت في ذهني مجموعة كلمات سر هافضل أجربهم لحد ما تزبط وحدة

Algorithms

المعنى: الخوارزميات

هو حل المشكلة بإتباع خطوة وراء خطوة

زي مثلاً حدا سألك شو هتاكل اليوم؟ هتقول في مخك أنا اليوم مش هاكل لحوم بل هاكل خضار لأنو في الليل هأتعش لحمة (مثال آخر: لو انتا بتلعب لعبة فعشان تفوز لازم تتخطى عدة مراحل خطوة بخطوة)

Specific step by step procedures for solving certain types of problems

[الترجمة: إجراء محدد خطوة بخطوة لحل أنواع معينة من المشاكل]

مثال آخر: لو في وحدة بتطبخ فلازم تحط اشي قبل اشي في الطبخ وخطوة بخطوة (زي مثلاً ما بنفعش نشوي الجاج وهو لسا مش محطوط عليه بهارات فلازم خطوة بخطوة)

"لا إله إلا الله محمد رسول الله"

Heuristics → معناها: الإستدلال

→ لها أنواع هنذكرها مرقمة

→ 1 heuristic (rule of thumb):

- معناها عندي قاعدة بقدر أستخدمها في شيء معين عشانه تساعدني في الحل (مثال لو بدي أتعشى شاورما مش هاروح على مطعم التايلندي فهادي قاعدة عندي لأني بحبش هادي الشاورما فهاد هيخلينا نروح على بالميرا لأنو أنا وصاحبي محتارين بالميرا ولا التايلندي فأنا استثنيت التايلندي إذنه خلص وصلنا للحل وهو بالميرا)

- معناها عندي استثناءات هتوصلني للحل بشكل أسرع

→ 2 working backward:

- الترجمة: العمل للخلف.
- معناها هاحل المشكلة بدون البدء من المعطيات بل هابدأ من الهدف وأرجع لورا.

- مثال: عندي هدف إني أروح على الجامعة بأقصر طريق فبجي على الخريطة وأدور على أقصر طريق (يعني حددت هدف وهو أقصر طريق عندي معطيات على الخريطة)

أحدد

→ 3 subgoals → معناها تقسيم المهمة الكبيرة إلى مجموعة من المهمات الأصغر عشانه تساعدنا في حل المشكلة.

بصيرة

→ 4 insight → معناها انو يخطر على بالي فجأة حل للمشكلة

→ مثال: أنا قاعد بفكر بحل سؤال امتحان وفجأة اجتني فكرة لحل هاد السؤال.

"أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق"

Executive functions

→ المعنى: الوظائف التنفيذية

→ هي مجموعة من الوظائف العليا تميز البشر عن باقي الكائنات

→ هي عبارة عن Collections (مجموعة) لمجموعة من المهارات التي تساعد في التخطيط والتنظيم وذلك للوصول لأفضل طريقة لحل المشكلة.

→ is a set of mental processes that helps us connect past of experience with present actions.

[الترجمة: هي مجموعة من العمليات العقلية التي تساعدنا على ربط الخبرة السابقة بالإجراءات الحالية]

→ ال executive functions تتم من خلال 4 شغلات متتالية ومرتبة وهي:

1 planning (تخطيط) 2 organization (تنظيم) 3 prioritization (تحديد أولويات)

→ مثال: عند ما جي عيد ميلاد كمان أسبوع فلازم أخطط شو أعمل (planning) وبعدين أنظم اللي خططته من خلال التحديد مكان حفلة عيد الميلاد وشو بدي أجيبله هدية (organization) وبعدين بدي أحدد الأولويات من حيث مين أعزم أول أو هل أجيب الكيكة بالأول (prioritization)

→ 4. set shifting (ضبط التحول) and mental flexibility (المرونة العقلية) (MF)

→ معناه صار ظروف ومناسبات مش عالبالي

→ لو أنا عندي MF عالية حاقول خلص لمرة ثانية لكن لو عندي MF قليلة حاقول خسارة فيه تحل عيد ميلاد لأنو المعزومين مش خالي باله

(فلذلك لازم يكون عندي MF عالية وما نشي أضل بالماضي)

Executive function

فهنا التالي اللي بحدد MF D حالية المعقول لصاحبه متى فاهمني ؟؟؟

ضبط النفس
المراقبة الذاتية

⑤ self control / self monitoring :

~~[illegible]~~ هو انك تراقب وتتأكد على خطتك لعيد الميلاد زي مثلاً تقول هل أنا ماشي صح وهل أنا مرتب أموري وهل أنا مجهز كل اشي ولا ناسي اشي معين وهيك

أما ال self control : معناها ما تاكل من الكيك وتحاول تضبط نفسك شوي (رضية مني اشترتلك قطعة كيك ام الهيكل و صبر حالك عليها لحد ما يبدأ عيد الميلاد)

orbital frontal cortex

هلقيت في منطقة داخل ال prefrontal cortex موجودة فوق العين ~~[illegible]~~ هادي مسؤولة عن ال inhibition أي مسؤولة عن عمل وقف لدوافع قوي بحيث هاد الدافع يكون خاطئ وغير مناسب

مثال: أخوي عصبني وبدي أروح أضربه ~~[illegible]~~ (هلقيت قرار أو دافع انك تضرب أخوك كثير خاطئ) فبالتالي

ال orbit frontal cortex بتقلك لا تضربوش بلاش أمك تبهدلك وتغضب عليك

فبالتالي ال orbital frontal cortex عملت inhibition للدافع القوي.

(فاللي مسؤول عن ال self control هو ال orbital frontal cortex)

الاسم الصحيح: orbito frontal cortex (المعجم الفكري)

Executive function → 6 working memory (الذاكرة العاملة):

- هي القدرة على حفظ المعلومات لغاية الوصول لحل المشكلة.

- مثال: مريض اجا علي حكالي أعراضه (هلقيت أنا كطبيب هاجيب أعراضه أخزنها في ال working memory لحد ما أوصل إلى diagnosis وبعديه خلص هأنساها)

- هو جزء مهم جدا ال executive brain function الوظيفة الدماغ التنفيذية.

⇐ بدي أعرف المصطلحات بشكل علمي بناءً على فهمكم:

Organization → arranging possessions, informations or tasks (ترتيب الممتلكات أو المعلومات أو المهام)

Prioritization → we need to prioritize based in our goals and the level of importance of tasks

{نحتاج إلى تحديد الأولويات بناءً على أهدافنا ومستوى أهمية المهام}

---

mental (cognitive) flexibility → ability to think flexibility and to shift approaches

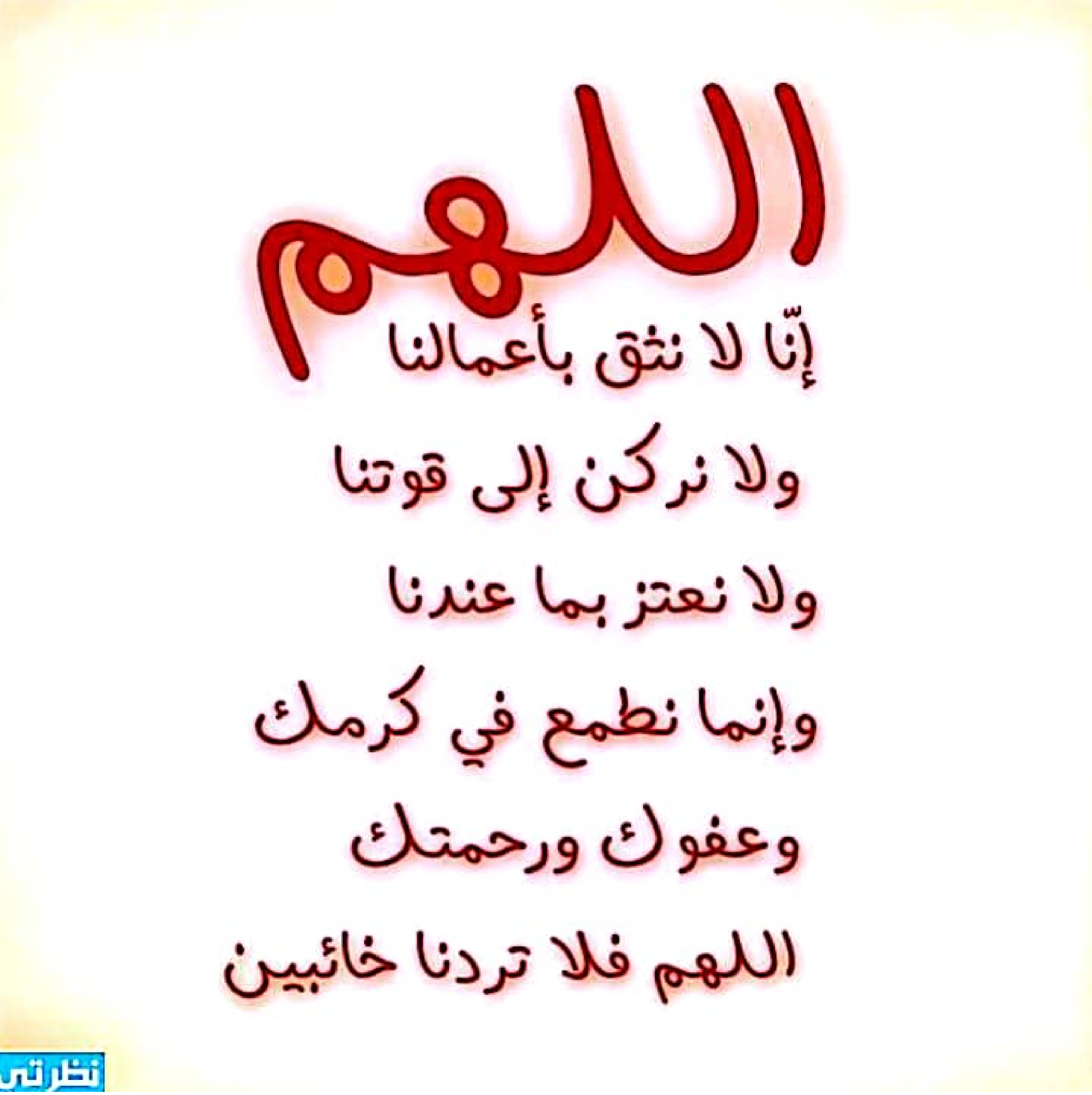
(القدرة على التفكير بمرونة وتغيير المنهاج)

---

self monitoring → requires to recognize when and how to use specific strategies

(تتطلب التعرف على وقت وكيفية استخدام استراتيجيات محددة)

الحمد لله رب العالمين



اللهم

إنّا لا نثق بأعمالنا
ولا نركن إلى قوتنا
ولا نعتز بما عندنا
وإنما نطمع في كرمك
وعفوك ورحمتك
اللهم فلا تردنا خائبين

نظرتي