

Module 4: Cognitive Psychology

محاضرة جامعية - شرح مبسّط ومناسب للورد

أولاً: What is Cognitive Psychology?

ما هو علم النفس المعرفي؟

Cognitive Psychology هو فرع من علم النفس يهتم بدراسة العمليات العقلية الداخلية التي تحدث داخل الإنسان.

يركّز على:

- الانتباه
- الإدراك
- الذاكرة
- التفكير
- حل المشكلات
- اتخاذ القرار

بمعنى أبسط: كيف يفكر الإنسان؟ وكيف يستقبل المعلومات ويعالجها ويستخدمها؟

ثانياً: Attention & Perception

الانتباه والإدراك

1. Attention (الانتباه)

تعريف الانتباه:

هو قدرة العقل على التركيز على مثير معين وتجاهل المثيرات الأخرى.

مثال: التركيز مع المحاضر وتجاهل الضوضاء.

أنواع الانتباه:

1. Selective Attention (الانتباه الانتقائي)

التركيز على شيء واحد فقط. مثال: سماع صوت شخص وسط زحمة.

2. Divided Attention (الانتباه المقسم)

التركيز على أكثر من مهمة. مثال: المذاكرة مع سماع موسيقى.

3. Sustained Attention (الانتباه المستمر)

التركيز لفترة طويلة. مثال: حل امتحان.

2. Perception (الإدراك)

تعريف الإدراك:

هو عملية تفسير المعلومات الحسية التي تصل إلى الدماغ.

الإحساس ≠ الإدراك - الإحساس: استقبال المعلومة - الإدراك: فهم المعلومة

العوامل المؤثرة في الإدراك:

- الخبرة السابقة
- التوقعات
- الحالة النفسية
- الثقافة

مثال: شخصان يشاهدان نفس الموقف لكن يفسرانه بشكل مختلف.

ثالثاً: Memory

الذاكرة

الذاكرة هي القدرة على تخزين المعلومات واسترجاعها.

تمر الذاكرة بثلاث مراحل: 1. Encoding (الترميز) 2. Storage (التخزين) 3. Retrieval (الاسترجاع)

1. Short-Term Memory (STM)

الذاكرة قصيرة المدى

- تخزين مؤقت
- مدة قصيرة (ثواني - دقائق)
- سعة محدودة

مثال: حفظ رقم مؤقتاً.

Long-Term Memory (LTM) .2

الذاكرة طويلة المدى

- تخزين دائم
- سعة غير محدودة

أنواع الذاكرة طويلة المدى:

1. Explicit Memory (الذاكرة الصريحة)

معلومات نتذكرها بوعي. - Facts - Events

2. Implicit Memory (الذاكرة الضمنية)

معلومات بدون وعي. مثال: ركوب الدراجة.

رابعاً: Thinking & Problem Solving

التفكير وحل المشكلات

1. Thinking (التفكير)

هو استخدام العقل لمعالجة المعلومات وتكوين الأفكار.

أنواع التفكير:

- التفكير المنطقي
- التفكير الإبداعي
- التفكير النقدي

2. Problem Solving (حل المشكلات)

هو عملية إيجاد حل لموقف صعب أو مشكلة.

خطوات حل المشكلة:

1. تحديد المشكلة
2. جمع المعلومات
3. اقتراح حلول

- .4 اختيار أفضل حل
.5 تنفيذ الحل

طرق حل المشكلات:

Algorithms

خطوات منظمة ومضمونة.

Heuristics

حلول سريعة لكنها قد تحتوي أخطاء.

خامسًا: Decision Making & Biases

اتخاذ القرار والتحيزات

1. Decision Making (اتخاذ القرار)

هو اختيار أفضل بديل من بين عدة بدائل.

عوامل تؤثر في القرار:

- العاطفة
- الخبرة
- المعلومات المتاحة
- الضغوط

2. Cognitive Biases (التحيزات المعرفية)

هي أخطاء في التفكير تؤثر على القرارات.

أمثلة على التحيزات:

Confirmation Bias

البحث عن معلومات تؤكد رأينا فقط.

Availability Bias

الاعتماد على المعلومات السهلة التذكر.

ملخص المحاضرة: ✨

- علم النفس المعرفي يدرس التفكير والذاكرة
- الانتباه والإدراك أساس فهم العالم
- الذاكرة قصيرة وطويلة المدى
- التفكير يساعد في حل المشكلات
- التحيزات تؤثر على القرارات

المحاضرة مكتوبة بأسلوب جامعي مبسط وجاهزة للنقل والطباعة على *Word*.