

Module 4: Cognitive Psychology

محاضرة جامعية - شرح مبسط ومناسب للوورد

?What is Cognitive Psychology : أولاً

ما هو علم النفس المعرفي؟

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

يركز على:

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

معنى 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 وتتجاهل الموضوع.

أنواع الانتباه:

1. Selective Attention (الانتباه الانتقائي)

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

(الانتباه المقسّم) Divided Attention .2

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

(الانتباه المستمر) Sustained Attention .3

التركيز لفترة طويلة. **مثال:** حل امتحان.

(الإدراك) Perception .2

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 (التخزين) 2. Retrieval (الاسترجاع) 3. Storage (التخزين)

Short-Term Memory (STM) .1

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:

(الذاكرة الصريحة) Explicit Memory .1

معلومات تذكرها بوعي. - Facts - Events

(الذاكرة الضمنية) Implicit Memory .2

معلومات بدون وعي. **مثال:** ركوب الدراجة.

رابعاً: Thinking & Problem Solving

التفكير و حل المشكلات

Thinking .1 (التفكير)

هو استخدام العقل لمعالجة المعلومات وتكوين الأفكار.

أنواع التفكير:

- التفكير المنطقي
- التفكير الإبداعي
- التفكير النقدي

Problem Solving .2 (حل المشكلات)

هو عملية إيجاد حل لموقف صعب أو مشكلة.

خطوات حل المشكلة:

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

اختيار أفضل حل	.4
تنفيذ الحل	.5

طرق حل المشكلات:

Algorithms

خطوات منظمة ومضمونة.

Heuristics

حلول سريعة لكنها قد تحتوي على أخطاء.

خامسًا: Decision Making & Biases

اتخاذ القرار والتحيزات

1. اتخاذ القرار (Decision Making)

هو اختيار أفضل بديل من بين عدة بدائل.

عوامل تؤثر في القرار:

- العاطفة
- الخبرة
- المعلومات المتاحة
- الضغوط

2. التحيزات المعرفية (Cognitive Biases)

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.

Anchoring Bias

التأثير بأول معلومة.

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*.