

روانشناسی

رشد فردی-
ادراک



برای دسترسی به محتوای
روانشناسی سایت اسکن کنید



برای دسترسی به سایت
نوید اسکن کنید

بررسی و ویراست علمی ▶▶

• امیرعلی یزدانیا

تولید متن و قالب گذاری

• هادی یزدیان

ماهیت و تعریف ادراک

ادراک (Perception) فرایندی است که در آن، اطلاعات حسی توسط ذهن دریافت، انتخاب و تفسیر می‌شوند. در روان‌شناسی، ادراک معمولاً با دو ویژگی بنیادین شناخته می‌شود:

آگاهانه (Conscious): به این معنا که فرد نسبت به آنچه از طریق حواس پنج‌گانه دریافت می‌کند و رفتاری که در لحظه انجام می‌دهد، کاملاً هوشیار است.

ذهنی (Subjective): ادراک کاملاً تجربی است و به دیدگاه شخصی فرد بستگی دارد.

مثال: مشاهده یک غروب زیبا یا شنیدن موسیقی مورد علاقه، نمونه‌هایی از تجارب ادراکی ذهنی و آگاهانه هستند. در مقابل، احساس درد (مانند دندان‌درد) نیز یک ادراک ناخوشایند است که همین ویژگی‌ها را دارد.

تأثیر ادراک ناهوشیار بر رفتار

الگوی محرک‌های حسی به طور مداوم رفتار ما را کنترل می‌کنند یا تحت تأثیر قرار می‌دهند، اما ما در بسیاری از مواقع از این ادراک‌ها کاملاً آگاه نیستیم.

مثال: زمانی که در حال دوچرخه‌سواری یا رانندگی هستیم، ادراک‌های محیطی به طور مداوم رفتارهای حرکتی ما را هدایت می‌کنند، بدون اینکه لزوماً به صورت کاملاً هوشیارانه تجربه شوند.

روش‌های پژوهش و مطالعه ادراک

مطالعه ادراک شامل بررسی ورودی‌های اطلاعات حسی، تجربه ذهنی فرد و نقش ادراک در کنترل رفتار است. برای مطالعه این فرایند، دو روش اساسی وجود دارد:

الف) روش پدیدارشناسی (Phenomenology)

این روش بر جنبه ذهنی و تجربی ادراک تمرکز دارد. در پدیدارشناسی، به بررسی تجربه ذهنی مستقیم فرد از جهان پرداخته می‌شود. محقق فرد را در موقعیت‌های مختلف قرار می‌دهد و از او می‌خواهد تا آنچه را می‌بیند، می‌شنود یا احساس می‌کند، به دقت شرح دهد.

ب) روش سایکوفیزیکال (Psychophysics)

این روش نسبت به پدیدارشناسی، عینی‌تر (objective) است. یکی از مهم‌ترین تکنیک‌های این روش، نظریه تشخیص سیگنال (Signal Detection) است. این تکنیک، توانایی فرد در تفکیک یک سیگنال واقعی از میان انبوهی از نویزها را می‌سنجد.

نحوه اجرا: محرکی به عنوان سیگنال در میان نویزهای متعدد به فرد ارائه می‌شود و او باید حضور یا عدم حضور سیگنال را تشخیص دهد.

هدف: تحلیل عملکرد عینی ادراک، سنجش دقت تشخیص و نمایان کردن سوگیری‌های (Biases) ادراکی.

✓ اگر فرد انتظار دریافت سیگنال خاصی را داشته باشد، ممکن است دچار سوگیری شده و به اشتباه، نویز را به عنوان سیگنال تشخیص دهد.

نظریه‌های کلاسیک ادراک

در روان‌شناسی، دیدگاه‌های مختلفی درباره نحوه عملکرد سیستم ادراکی وجود دارد.

دیدگاه هرمان فون هلمهولتز

هرمان فون هلمهولتز (Hermann von Helmholtz) ادراک را یک فرایند فعال (Active) می‌داندست و نظریه استنباط‌های ناهوشیار (Unconscious Inference) را مطرح کرد. طبق این نظریه، ادراک نوعی حدس یا فرضیه‌سازی است که ذهن انسان بر اساس دانش، یادگیری و تجارب قبلی انجام می‌دهد و آن را با اطلاعات حسی ترکیب می‌کند.

مثال: وقتی فردی را پشت میز می‌بینیم که مانیتور جلوی اوست، ما فقط سر و قسمت بالایی بدن او را مشاهده می‌کنیم، اما ذهن ما بر اساس تجربه‌های قبلی فرض می‌سازد که یک انسان کامل آنجا نشسته است. ذهن فریب قسمت‌های پنهان شده را نمی‌خورد و کل را استنباط می‌کند.

دیدگاه جیمز گیbson

جیمز گیbson (James Gibson) نظریه متفاوتی را بر پایه دلایل تکاملی (Phylogenetics) ارائه داد. او معتقد بود نظریه هلمهولتز شاید برای انسان صادق باشد، اما موجوداتی مانند مگس قادر به استنباط‌های پیچیده ذهنی نیستند، در حالی که آن‌ها نیز ادراک می‌کنند. گیbson ادراک را فرایند انتخاب مستقیم اطلاعات تعریف کرد.

جریان نوری (Optical Flow): الگوهای حرکتی که هنگام حرکت ما روی شبکه چشم می‌افتند. این جریان نوری اطلاعات دقیقی از ساختار سه بعدی محیط و حرکت ما می‌دهد (مثلاً اجسام نزدیک‌تر، سریع‌تر از اجسام دورتر حرکت می‌کنند).

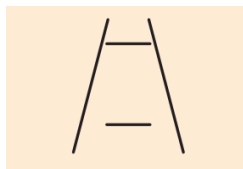
استخراج معنا: ادراک فراتر از ساخت تصویر در ذهن است؛ ادراک در واقع استخراج معنا از الگوهای حسی است.

مثال: دیدن لبخند یا اخم یک فرد، به ما درکی از وضعیت هیجانی او می‌دهد. یا نگاه کردن از بالای یک ساختمان بلند به پایین، صرفاً ادراک فاصله نیست، بلکه ادراک «معنای موقعیت» است که همراه با احساس خطر و ترس تفسیر می‌شود.

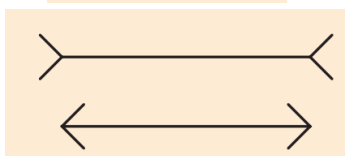
خطاهای ادراکی (Illusions)

خطای ادراکی (Illusion) به معنای انحراف ادراک از واقعیت است و زمانی رخ می‌دهد که آنچه درک می‌کنیم با آنچه در واقعیت وجود دارد، مطابقت نداشته باشد. خطاهای ادراکی نشان‌دهنده نقص در سیستم مغزی ما نیستند، بلکه ویژگی طبیعی سیستم ادراکی به شمار می‌روند که از نظر تکاملی برای بقا کارکرد داشته‌اند. ما معمولاً ویژگی‌های نسبی اشیاء را بهتر از ارزش مطلق آن‌ها درک می‌کنیم. بنابراین ادراک ما انعکاسی از واقعیت نیست بلکه تحریفی از واقعیت است.

انواع خطاهای ادراکی بررسی شده در کلاس:



خطای مولر-لایر (Müller-Lyer): دو خط هم‌اندازه به دلیل وجود خطوط مورب در لبه‌هایشان، در اندازه‌های متفاوت دیده می‌شوند.



خطای ابینگهاوس (Ebbinghaus): دو دایره هم‌اندازه، زمانی که توسط دایره‌های بزرگ‌تر یا کوچک‌تر احاطه می‌شوند، به اشتباه در ابعاد متفاوت ادراک می‌شوند.

مثال: وقتی ماه پشت ابرهاست، سیستم ادراکی ما احساس می‌کند ماه در خلاف جهت ابرها در حال حرکت است. یا وقتی در یک ماشین ثابت نشسته‌اید و ماشین کناری حرکت می‌کند، احساس می‌کنید ماشین شما در حال حرکت است.

نقش یادگیری و دانش در ادراک

برای درک بهتر عوامل مؤثر بر ادراک، باید تفاوت ظریف میان یادگیری و دانش را در نظر گرفت:

عامل	تأثیر بر ادراک	توضیحات
یادگیری (Learning)	مستقیم و قوی	تجارب گذشته و مهارت‌های آموخته شده، رفتار و ادراک ما را تغییر می‌دهند، حتی اگر در دسترس دانش آگاهانه ما نباشند.
دانش (Knowledge)	غیرمستقیم و ضعیف	اطلاعات تئوریک و هوشیار ما لزوماً و به خودی خود توانایی ادراکی ما را تغییر نمی‌دهند.

مثال یادگیری در برابر دانش: ما در کودکی یاد می‌گیریم تعادل خود را حفظ کنیم، اما چگونگی این توانایی در دسترس دانش آگاهانه ما نیست. همچنین، ما می‌دانیم (دانش) فاصله ماه تا زمین بسیار بیشتر از فاصله ابرهاست، اما چشمان ما (ادراک) آن‌ها را در یک فاصله می‌بیند.

مثال تأثیر تجربه بر انتخاب‌ها: در یک آزمایش، از افراد خواسته شد یک نفر را برای تماشای تلویزیون انتخاب کنند. افراد بیشتر تمایل داشتند اشخاص با ظاهر جذاب را انتخاب کنند و از انتخاب افراد دارای نقص عضو اجتناب می‌کردند. این نشان می‌دهد ادراک انسان الگوهای آشناتر را ترجیح می‌دهد. جالب اینکه پس از مدتی تعامل با افراد دارای نقص، اثر ادراکی آن نقص از بین می‌رفت.

نقش بافت (Context) و رویکرد گشتالت

بافت (Context) به معنای پس‌زمینه یا موقعیتی است که یک شیء یا رویداد را در فضا و زمان احاطه کرده است. ادراک در تعامل با بافت به دو شکل پردازش می‌شود:

پردازش پایین به بالا (Bottom-Up): ادراک از اجزا شروع می‌شود. ذهن عناصر محیطی را دریافت کرده و با ترکیب آن‌ها به یک کلیت می‌رسد.

پردازش بالا به پایین (Top-Down): ذهن با استفاده از دانش، تجربیات و انتظارات قبلی، اطلاعات را تفسیر کرده و کل را درک می‌کند.

دیدگاه روان‌شناسی گشتالت

روان‌شناسان گشتالت (Gestalt) رویکرد پایین به بالا را رد کرده و معتقدند: «کل، چیزی فراتر از جمع اجزاست.» سیستم ادراکی انسان تمایل دارد ساختارها را به صورت یکپارچه (بالا به پایین) پردازش کند.

مثال:

- ✓ مجموعه‌ای از نقاط در کنار هم، یک «دایره» را می‌سازند که معنایی فراتر از تک‌تک نقاط دارد.
- ✓ حروف متفرقه در کنار هم واژه «کتب» را می‌سازند که یک معنای مستقل را متبادر می‌کند.
- ✓ یک مربع خاکستری روی پس‌زمینه سفید، تیره‌تر و روی پس‌زمینه سیاه، روشن‌تر دیده می‌شود.
- ✓ ما چهره افراد را به صورت یک کل ادراک می‌کنیم. ممکن است رنگ دقیق چشم فرد را به خاطر نیاوریم، اما کلیت چهره او را به راحتی می‌شناسیم.

توجه (Attention) و انتخاب‌گری

اگر ادراک را فرایند استخراج اطلاعات بدانیم، توجه (Attention) اهمیت حیاتی پیدا می‌کند. از آنجا که حجم اطلاعات ورودی به حواس پنج‌گانه بسیار زیاد است، ذهن باید بخش کوچکی را انتخاب کرده و مابقی را در سطح زیرآستانه‌ای پردازش کند. سیستم ادراکی ما به محرک‌هایی توجه می‌کند که:

- ✓ در حال تغییر باشند.
- ✓ تکرار شوند.
- ✓ شدت بالایی داشته باشند.
- ✓ حاوی معنای شخصی باشند.

توجه تقسیم‌شده

توانایی انسان برای تمرکز همزمان بر چند محرک، بسیار محدود است، اما به نوع محرک‌ها بستگی دارد:

پردازش محرک‌های متفاوت: ترکیب دو حس متفاوت راحت‌تر است. (مثل گوش دادن به موسیقی همزمان با انجام یک کار دستی).

پردازش محرک‌های مشابه: تمرکز همزمان روی دو محرک از یک نوع حسی بسیار دشوار است. (مثل شنیدن همزمان اخبار رادیو و صحبت‌های یک فرد دیگر).

✓ توجه به شدت تحت تأثیر شرایط جسمی و روانی مانند استرس، خستگی، کم‌خوابی، بیماری و اضطراب قرار دارد.

انتظارات و سوگیری‌های ادراکی

انتظارات ما تأثیر عمیقی بر آنچه ادراک می‌کنیم دارند. این انتظارات می‌توانند بازنمایی ذهنی ما از اطلاعات حسی، فرایندهای شناختی و نتیجه‌گیری‌های ما را دچار سوگیری کنند.

مثال تشخیص پزشکی: اگر بیماری با عارضه پوستی مراجعه کند و بگوید با فرد مبتلا به سرخچه در تماس بوده است، پزشک ممکن است سایر احتمالات را نادیده بگیرد. در زمان شیوع یک بیماری، افراد تمایل دارند هر علامتی را دلیلی بر تأیید پیش‌فرض خود بدانند و نشانه‌های متناقض را نادیده بگیرند.

مثال قضاوت اجتماعی: یک رفتار مشابه در بافت‌های مختلف، متفاوت ادراک می‌شود. اگر فردی آرام و کم‌حرف را در یک «کلینیک روان‌شناسی» ببینیم، رفتار او را به عنوان «اضطراب» ادراک می‌کنیم. اما اگر همان فرد با همان رفتار را در یک «مهمانی» ببینیم، او را فردی «خجالتی» ارزیابی می‌کنیم.

خلاصه جلسه

- ❑ ادراک، فراتر از حواس فیزیکی: ادراک فرایندی ذهنی (سابجکتیو) و آگاهانه است که لزوماً وابسته به دانش صریح ما نیست، بلکه تجربیات گذشته و یادگیری، نقش اساسی در شکل‌گیری آن دارند.
- ❑ استخراج معنا به جای دریافت منفعلانه: طبق رویکرد گشتالت و نظریه‌هایی مانند دیدگاه گیبسون، ذهن ما به جای تمرکز بر اجزای پراکنده، به دنبال استخراج معنا و درک موقعیت‌ها به صورت یکپارچه و کل‌نگرانه است.
- ❑ طبیعی بودن خطاهای ادراکی: خطاهای ادراکی (مثل خطای ابینگ‌هاوس) نشانه نقص مغز نیستند؛ بلکه نشان می‌دهند سیستم ادراکی ما برای بقا، ویژگی‌های نسبی و ارتباط بین اشیاء را بر ویژگی‌های مطلق آن‌ها ترجیح می‌دهد.

- ❏ محدودیت‌های توجه: با توجه به حجم انبوه اطلاعات محیطی، مغز به صورت انتخابی عمل می‌کند. توانایی ما در تقسیم توجه بسیار محدود است و عواملی چون استرس و خستگی، این ظرفیت را به شدت کاهش می‌دهند.
- ❏ خطر پیش‌فرض‌ها و سوگیری‌ها: انتظارات قبلی و بافت محیطی (Context) به راحتی می‌توانند ادراک و قضاوت ما را درباره افراد یا موقعیت‌ها تحریف کنند؛ آگاهی از این سوگیری‌ها برای تحلیل دقیق‌تر رفتارها ضروری است.