

پاور جلسہ دہم

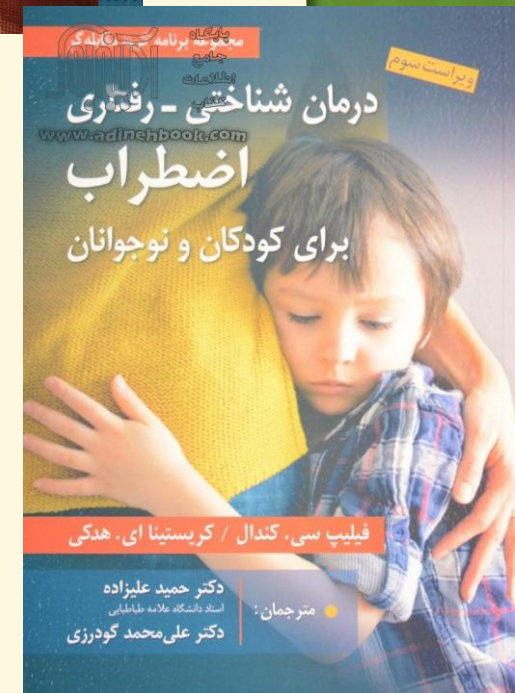
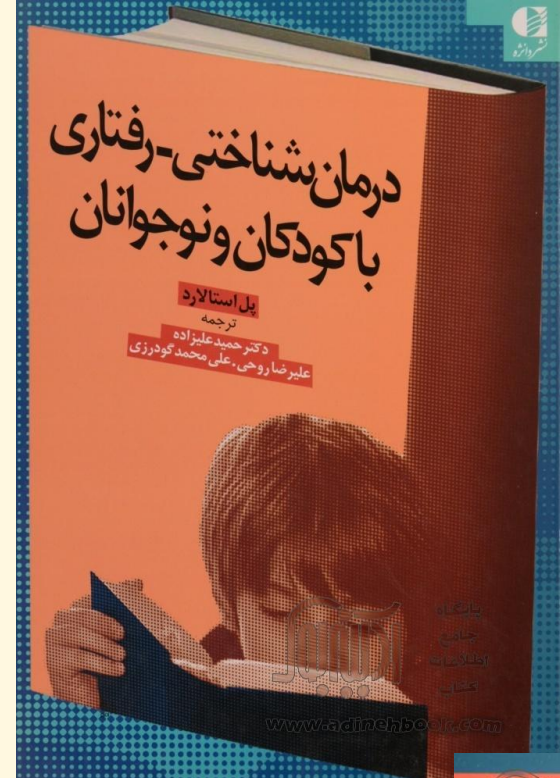
درمان شناختی و رفتاری کودکان و نوجوانان

Child and Adolescent Therapy
cognitive behavioral procedures

مؤلف: فیلیپ سی کندل

مترجمان:

- یوسف جمال پور
- محمد احمدی
- ابوالفضل فلاحی



سوال ۱

● محرک، توجه و ادراک را تعریف کنید

● محرک هر چیزی است که گیرنده‌های حسی را تحریک می‌کند.

● انتخاب محرک خاص، از بین محرک‌های بی‌شمار پیرامون ما، «توجه» نام دارد.

● تعبیر و تفسیر کردن و معنی و مفهوم و سازمان دادن به محرک‌های توجه شده «ادراک»

سوال ۲

◉ ادراک چند حسی چه کمکی به ما میکند؟ با ذکر یک مثال توضیح دهید

اگر یک موضوع را بتوان با چند حس دریافت کرد، دریافت ما قوی تر می شود؛ مثلاً اگر مطلب شنیده شده را به صورت ترسیمی و نوشتاری تبدیل کنیم، یادگیری آن راحت تر خواهد بود. زمزمه مطالب هنگام خواندن، باعث درگیر شدن گوش و چشم می شود. به نظر شما دریافت

سوال ۲

سؤال

- با توجه به دو مثال زیر بگویید چرا تحمل درد برای این افراد یکسان نیست؟
- ۱ جانبازان جنگ تحمیلی، در مقایسه با افراد عادی، برای جراحی یک عضو به یک اندازه ابراز ناراحتی نمی کنند.
 - ۲ درد زایمان برای خانم‌ها، به مراتب قابل تحمل‌تر از درد ناشی از جراحی کلیه است.

سوال ۲

● ۲ مورد مثال بزنید از چیز هایی که به آنها توجه میکنیم اما آگاهی کامل نداریم

به سبب پیرومایی به سر داشته بود به سر می میرد ، کسی را پس نداریم.

- فرض کنید مشغول مطالعه عمیق متنی از کتاب حاضر هستید، در همین زمان مادر شما برای انجام کاری خواسته خود را بر زبان می آورد. صدای مادرتان را می شنوید ولی پاسخی نمی دهید. بعد از اتمام کار به مادرتان می گوئید مثل اینکه مرا صدا زدید کاری داشتید؟ در این مثال می دانید که مادرتان شما را صدا زد، ولی نمی دانید دقیق چه چیزی گفته و چه خواسته ای دارد؟ یعنی شما به محرک صوتی آگاهی نسبی داشته و آگاهی شما کامل نیست.

- همچنین فرض کنید از کتاب فروشی محله تان چند جلد کتاب می خرید. فروشنده، کتاب ها را در کیسه ای قرار می دهد که نام تجاری خودکار خاصی روی آن درج شده است. روزی دیگر وقتی می خواهید خودکار بخرید، میان آن همه خودکار در فروشگاه، خودکاری را انتخاب می کنید که قبلاً با نام تجاری آن آشنا شده اید. روان شناسان به این پدیده،

سوال ۵

● برای جلوگیری از یکنواختی و ثبات نسبی چه کارهایی باید بکنیم

جدید آن را در نمی یابد. استفاده از رنگ های مختلف به هنگام مطالعه و خط کشیدن روی واژگان مهم به وسیله برخی دانش آموزان، روش مفیدی برای خارج شدن از یکنواختی و در نتیجه ایجاد تمرکز است.

سوال ۶

● عامل یکنواختی و ثبات نسبی را با تغییرات درونی محرک ها مقایسه کنید

۱ یکنواختی و ثبات نسبی: وقتی موضوع مورد توجه همیشه به صورت یکنواخت ارائه شود، فرد به آن موضوع عادت می‌کند؛ در نتیجه، ابعاد

۱ تغییرات درونی محرک‌ها: موضوع مورد توجه اگر به لحاظ معنایی، شرایط متنوع و جذابی داشته باشد، عادت را از بین می‌برد. برخی از محرک‌ها دارای تغییرات درونی بیشتری

سوال ۱

◉ آماده سازی چه زمانی اتفاق میفته؟ مثال بزنید



آماده‌سازی^۱ می‌گویند. آماده‌سازی، زمانی اتفاق می‌افتد که شناختِ محرکِ معینی، تحت تأثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک شبیه آن قرار می‌گیرد. در پدیده آماده‌سازی، ارائه پیشین محرک، دریافت بعدی را آسان می‌کند. در مثال فوق نام

تجاری خودکار بر روی کیسه باعث شده است تا موقع خرید، آن خودکار را انتخاب کنیم. اگر قرار است صبح روز بعد کتابی را مطالعه کنید، اگر آن کتاب را بالای سرتان بگذارید و بخوابید، به هنگام صبح بهتر فرا می‌گیرید تا اینکه بخواهید دنبال کتاب بگردید. در این مثال، علت مطالعهٔ ثمربخش این بوده که شما از شب قبل آمادهٔ مطالعه شده‌اید.

سوال ۲

● آفت تمرکز چیست؟ توضیح دهید

خوگیری^۲ آفت تمرکز است. خوگیری شامل عادت کردن به محرک خاص است به نحوی که به تدریج کمتر و کمتر به آن محرک می پردازیم. بسیاری از دانش آموزان موضوع خاصی را برای مطالعه انتخاب می کنند، ولی بر خلاف پیشرفت های اولیه، در ادامه تصور می کنند قادر به یادگیری نیستند. یکی از دلایل آن، خوگیری است. عوامل صفحه بعد باعث ایجاد خوگیری و عدم تمرکز می شود:

سوال ۲

● چطور از خوگیری جلوگیری کنیم؟

۱ تغییرات درونی محرک‌ها: موضوع مورد توجه اگر به لحاظ معنایی، شرایط متنوع و جذابی داشته باشد، عادت را از بین می‌برد. برخی از محرک‌ها دارای تغییرات درونی بیشتری نسبت به بقیه هستند. یک فرش دستباف زیبای ایرانی که حاوی نقوش چشم‌نواز است، در مقایسه با زیرانداز ساده، دارای تغییرات درونی بیشتری است. مطالعه همین صفحه از کتاب،

۲ درگیری و انگیزتگی ذهنی:

تغییرات درونی محرک‌ها: موضوع مورد توجه اگر به لحاظ معنایی، شرایط متنوع و جذابی داشته باشد، عادت را از بین می‌برد. برخی از محرک‌ها دارای تغییرات درونی بیشتری نسبت به بقیه هستند. یک فرش دستباف زیبای ایرانی که حاوی نقوش چشم‌نواز است، در مقایسه با زیرانداز ساده، دارای تغییرات درونی بیشتری است. مطالعه همین صفحه از کتاب،

سوال ۱

● چه چیزهایی باعث ایجاد خوگیری میشود؟ توضیح دهید

۱ **یکنواختی و ثبات نسبی:** وقتی موضوع مورد توجه همیشه به صورت یکنواخت ارائه



یکنواختی در مطالعه باعث عادت کردن و

شود، فرد به آن موضوع عادت می‌کند؛ در نتیجه، ابعاد جدید آن را در نمی‌یابد. استفاده از رنگ‌های مختلف به هنگام مطالعه و خط کشیدن روی واژگان مهم به وسیله برخی دانش‌آموزان، روش مفیدی برای خارج شدن از یکنواختی و در نتیجه ایجاد تمرکز است.

۲ **آشنایی نسبی با محرک و موضوع مورد توجه:** تازگی موضوع ارائه شده، تمرکز ایجاد می‌کند. اگر محرک مورد نظر به دفعات متعدد ارائه شود، خوگیری شکل می‌گیرد. برای اینکه تمرکزتان هنگام مطالعه افزایش یابد، سعی کنید موضوع مورد مطالعه را به صورت‌های مختلف و از زوایای متفاوت ببینید.

سوال ۲

● آیا انگیختگی ذهنی در همه افراد یکسان است؟
توضیح دهید

۲ درگیری و انگیزتگی ذهنی: سوخت و ساز فیزیولوژیکی انسان‌های مختلف یکسان نیست؛ همین‌طور انگیزتگی روان‌شناختی انسان‌ها متفاوت است. به عنوان مثال فردی با مطالعه چند صفحه کتاب ابراز خستگی می‌کند درحالی‌که فرد دیگر می‌گوید: «تازه راه افتاده‌ام». میزان انگیزتگی ذهنی، تحت تأثیر عوامل فیزیولوژیکی و روان‌شناختی است. تغذیه مناسب و تأمین نیازهای زیستی، یکی از عوامل فیزیولوژیکی ایجاد انگیزتگی ذهنی است. عوامل مهم دیگر نیز (ایجاد هدف و اهمیت‌دهی به آن) در انگیزتگی ذهنی مؤثر است.

سوال ۲

سؤال

آیا دقت کرده‌اید که چرا در بیمارستان‌ها، فرودگاه‌ها و... قبل از اعلام خبری موسیقی یا صدایی نواخته می‌شود و سپس اصل پیام گفته می‌شود؟

کارگردان‌های توجه

۱. ردیابی علامت



ردیابی علامت

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



هشدار کاذب



© Can Stock Photo



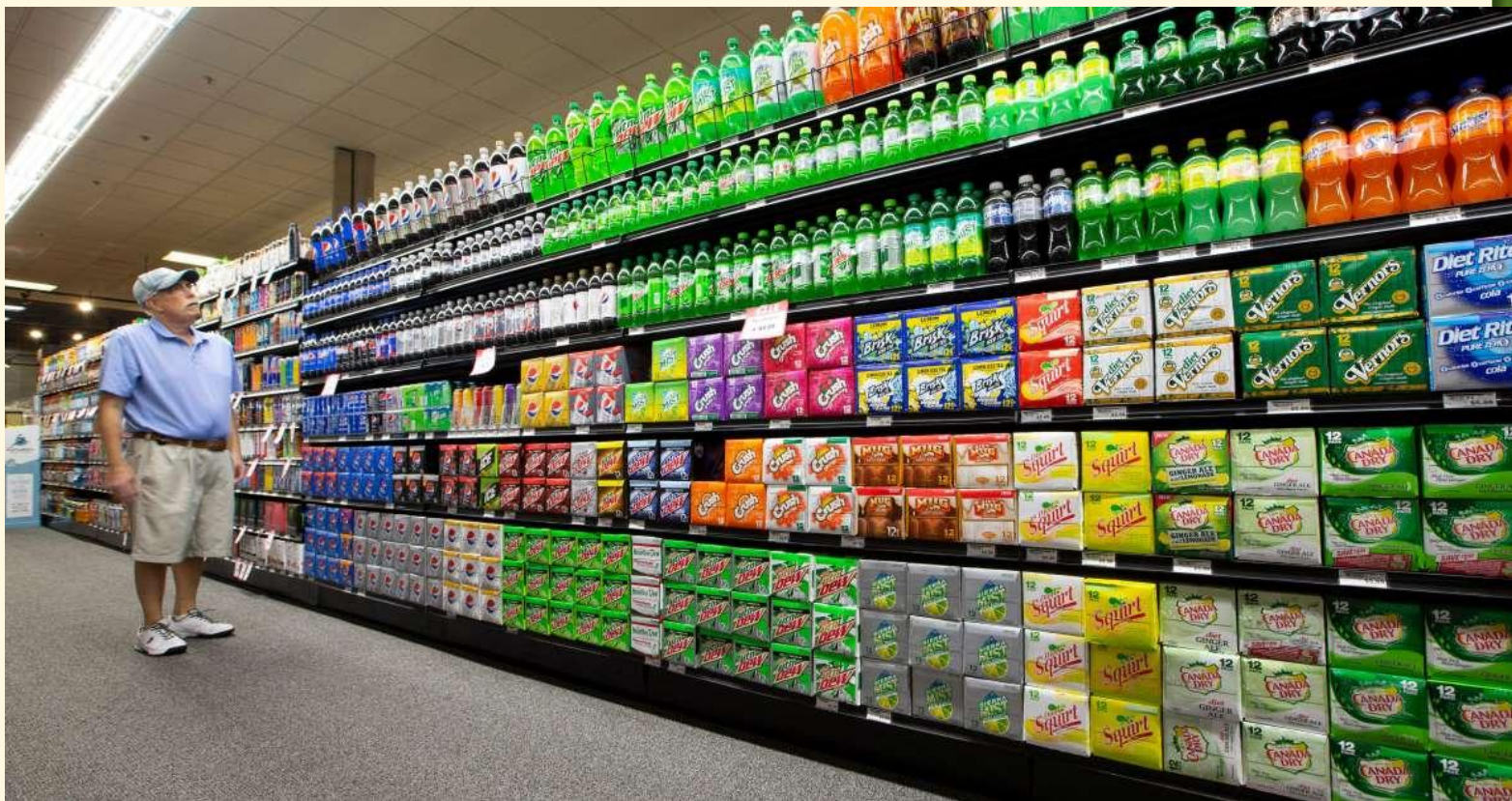
کارکردهای توجه

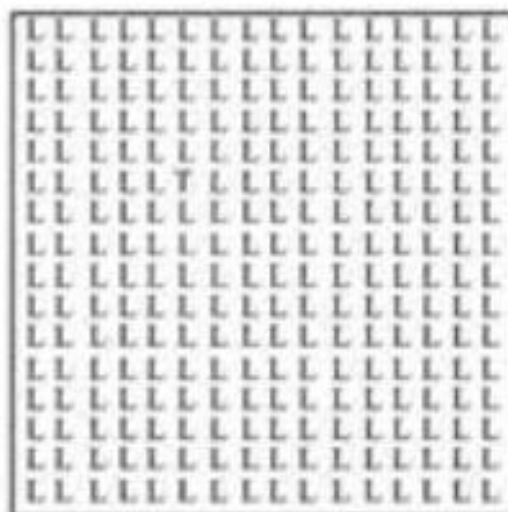
۲. گوش به زنگی



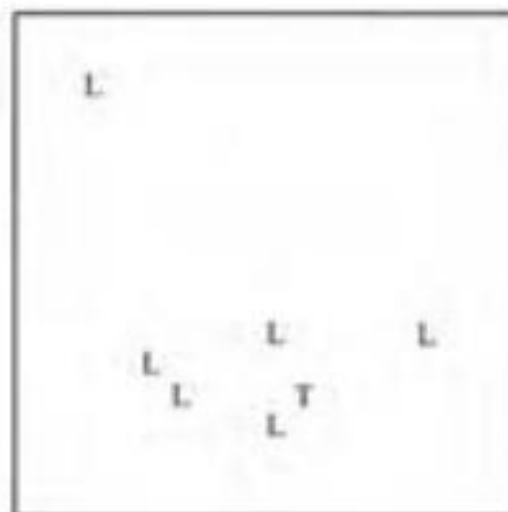
کارکرد های توجه

۳. جستجو

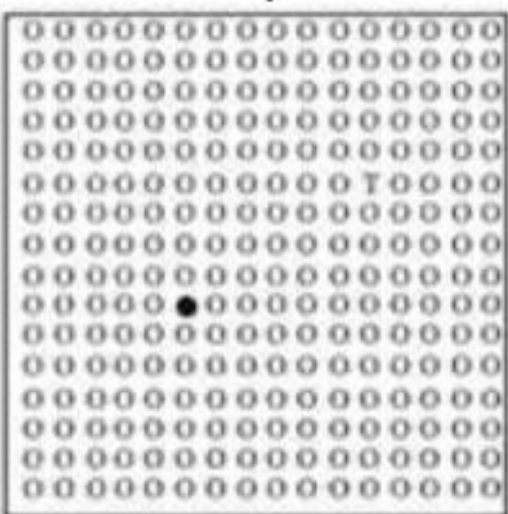
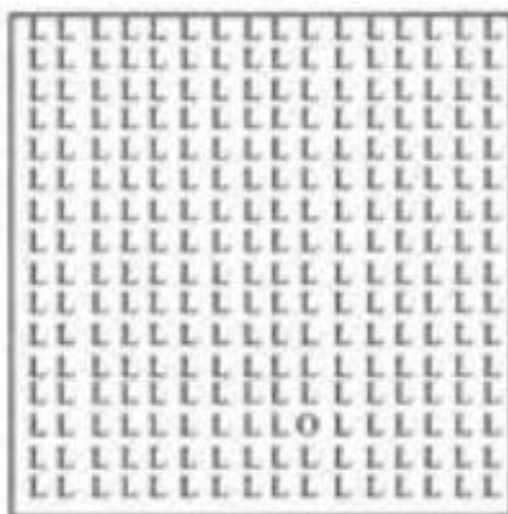




الف



ب



ساماندهی توجه

۱. آگاهی بیشتر = توجه ارادی تر

۲. ساعات طولانی ممنوع

۳. یادگیری چند حسی

۴. انجام ندادن تکالیف همزمان:

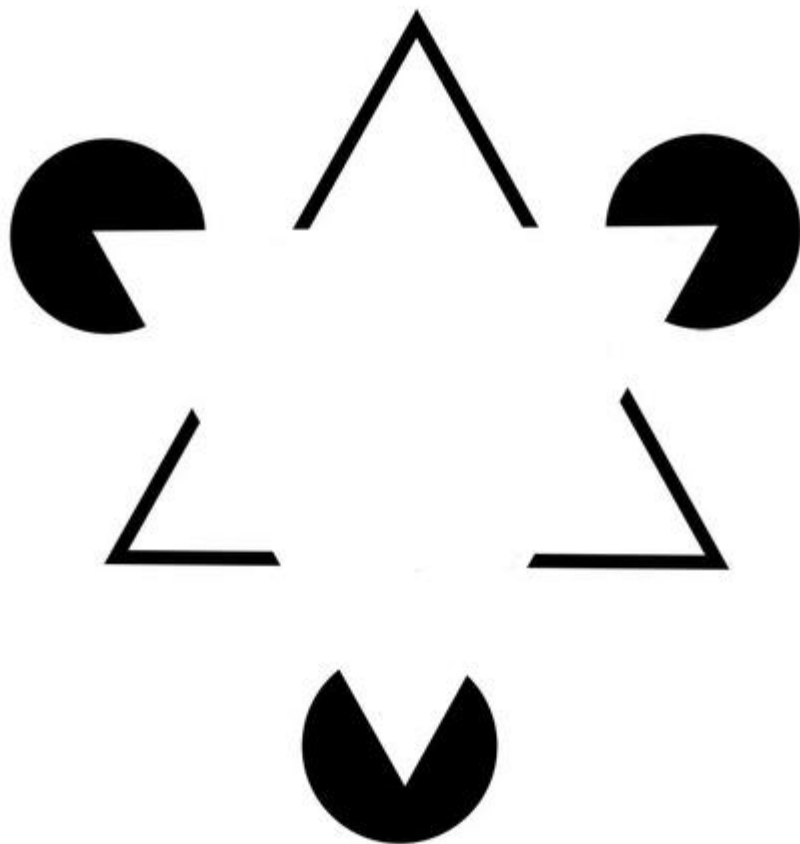
○ الف) ساده تر

○ ب) مهارت بیشتر

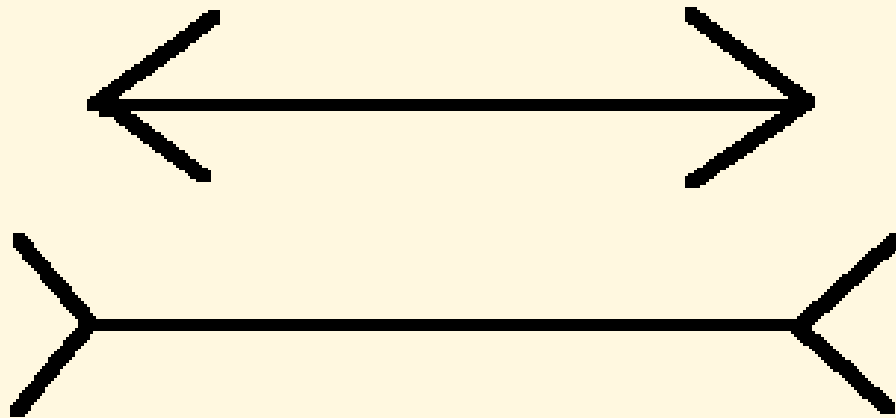
○ ج) شبیه تر

ادراک

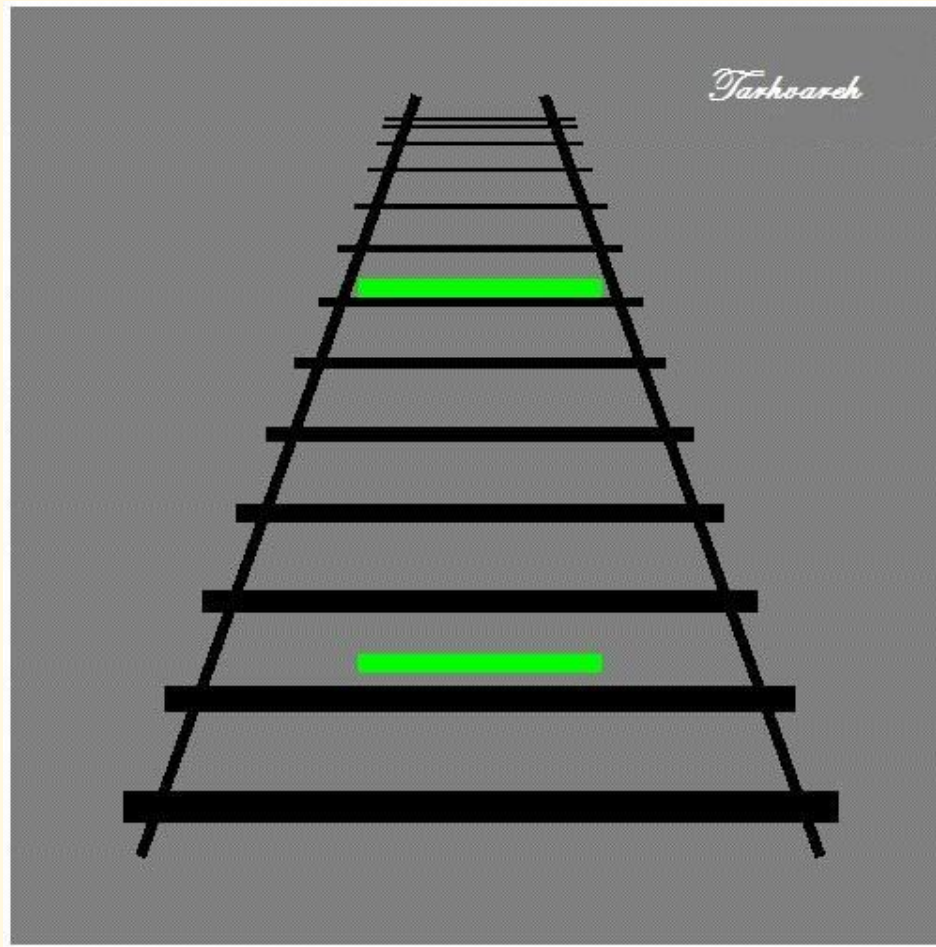
● خطای ادراکی

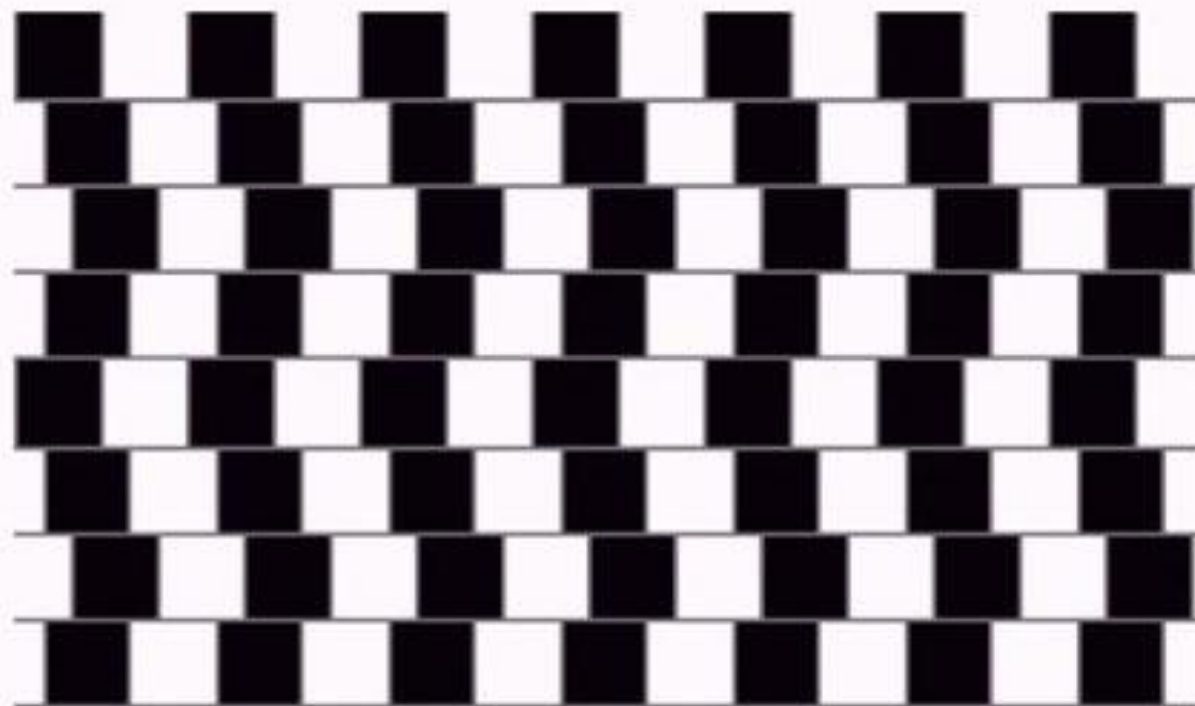


مولر لایر

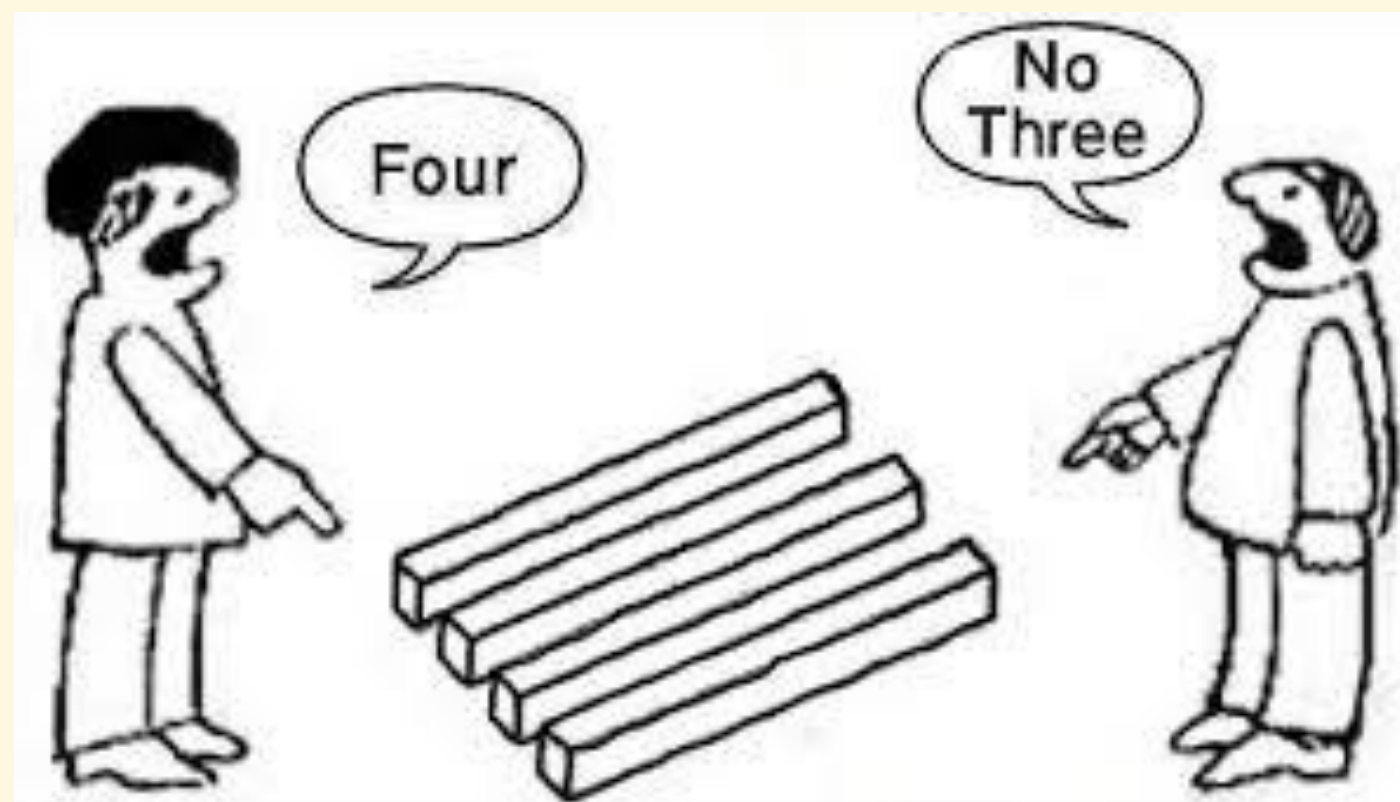


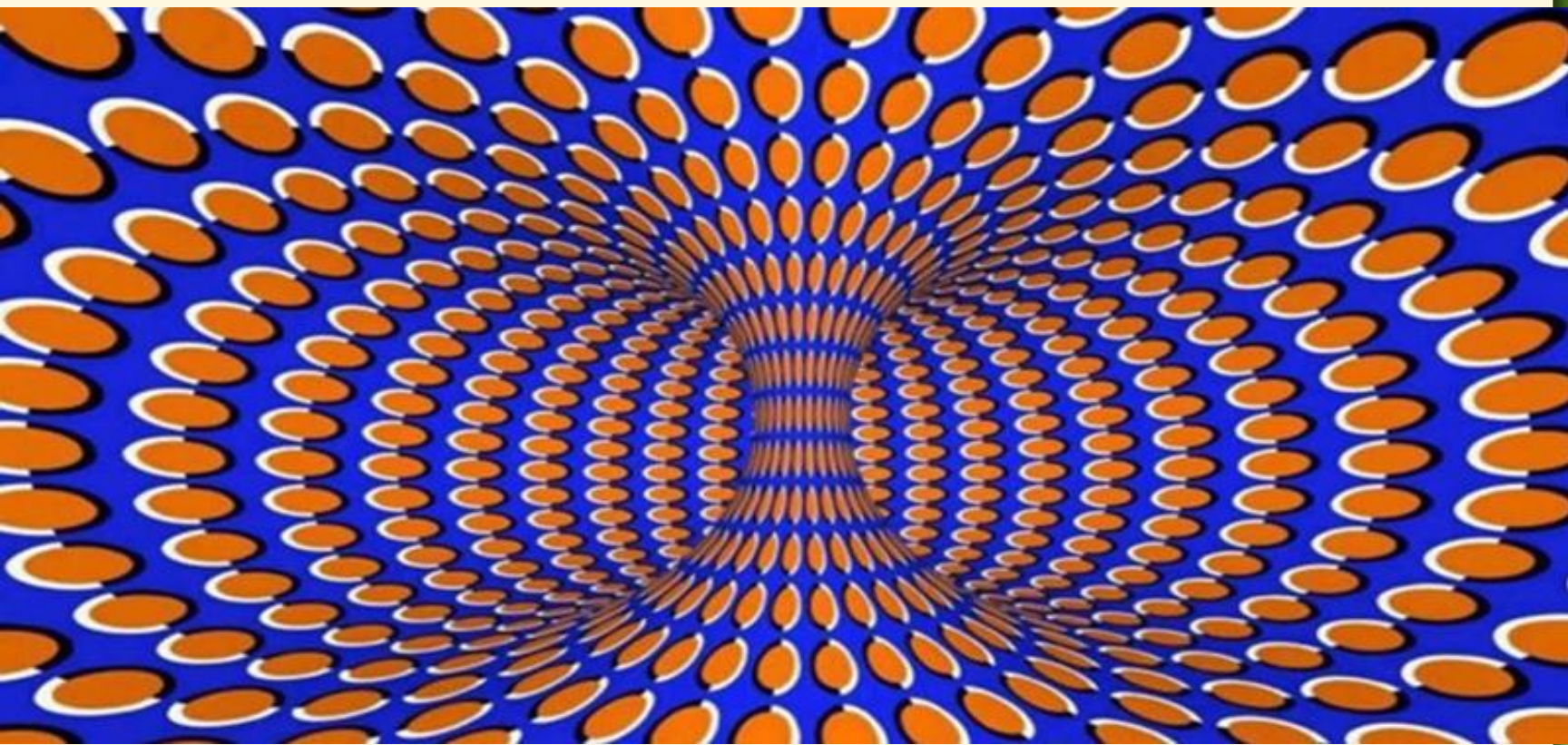
پونزو





Are the horizontal lines parallel or do they slope?



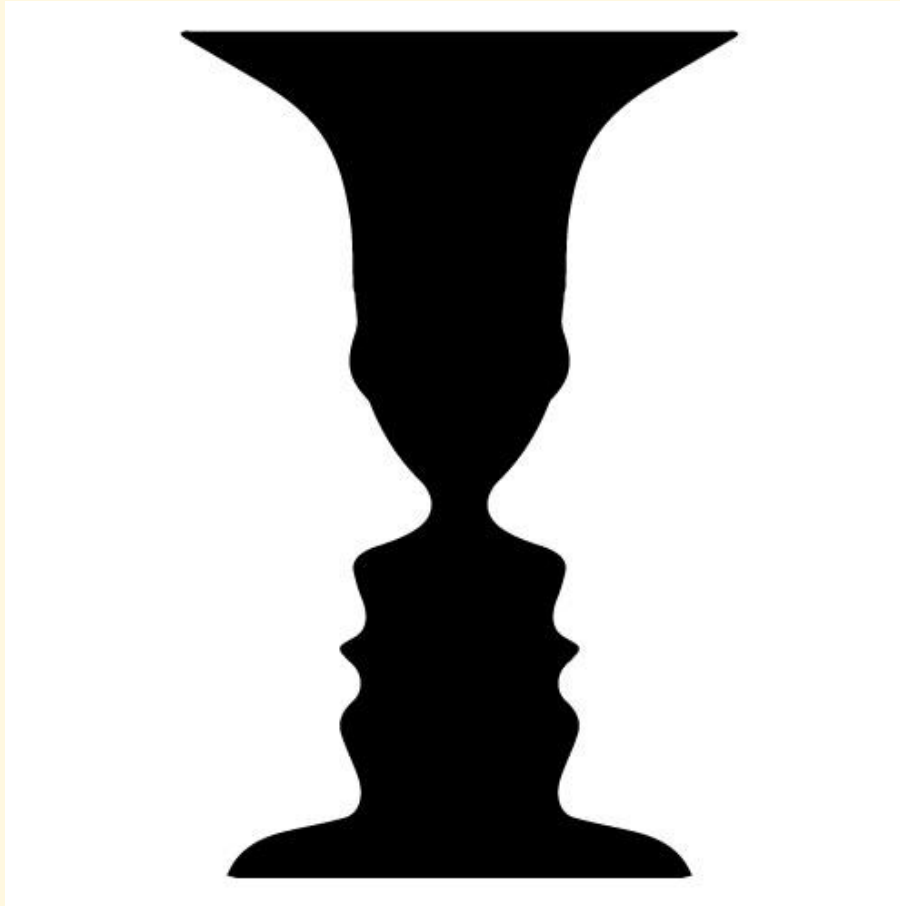






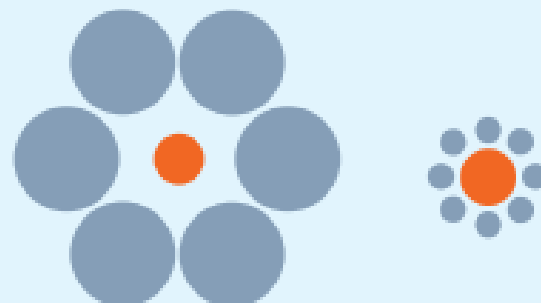
گشتالت

۱. اصل شکل و زمینه



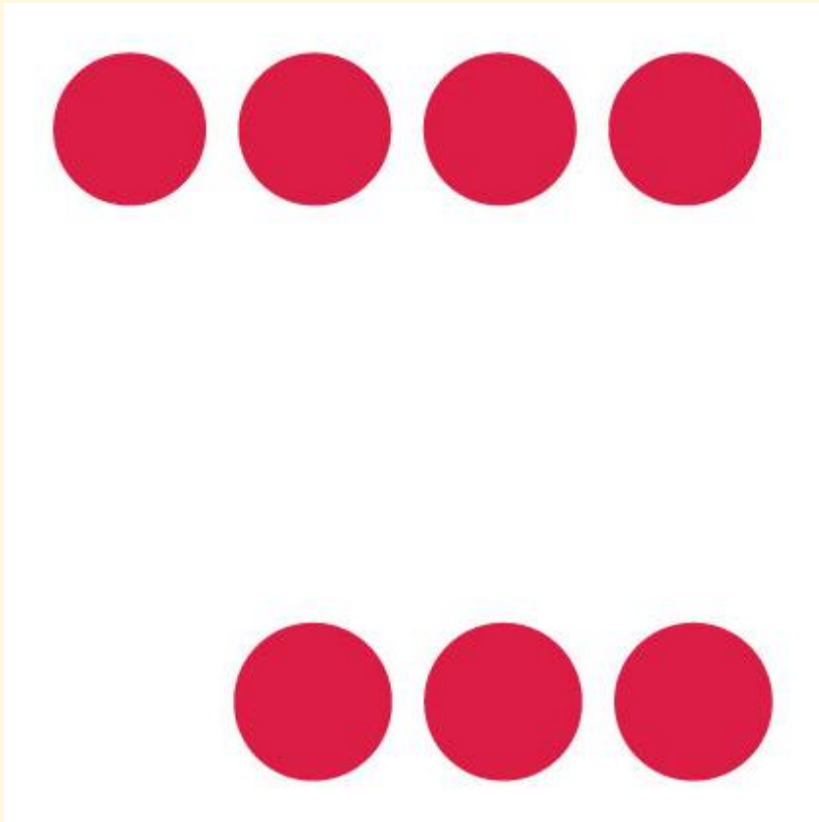


	A	
12	B	14
	C	



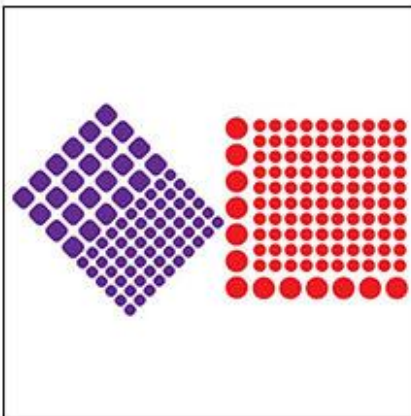
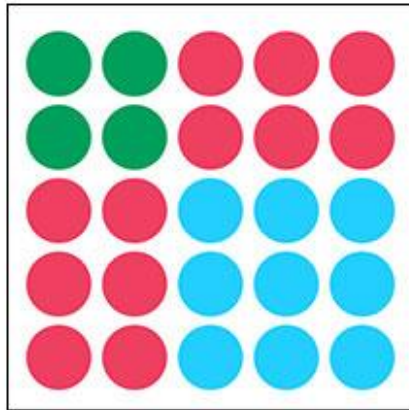
گشتالت

● ۲. اصل مجاورت



گشتالت

③ اصل مشابهت



```
OXXXXXXXXX
XOXXXXXXXX
XXOXXXXXXXX
XXXOXXXXXXXX
XXXXOXXXXXX
XXXXXOXXXXX
XXXXXXOXXXX
XXXXXXXOXXX
XXXXXXXXOXX
XXXXXXXXXXOX
XXXXXXXXXXOX
```

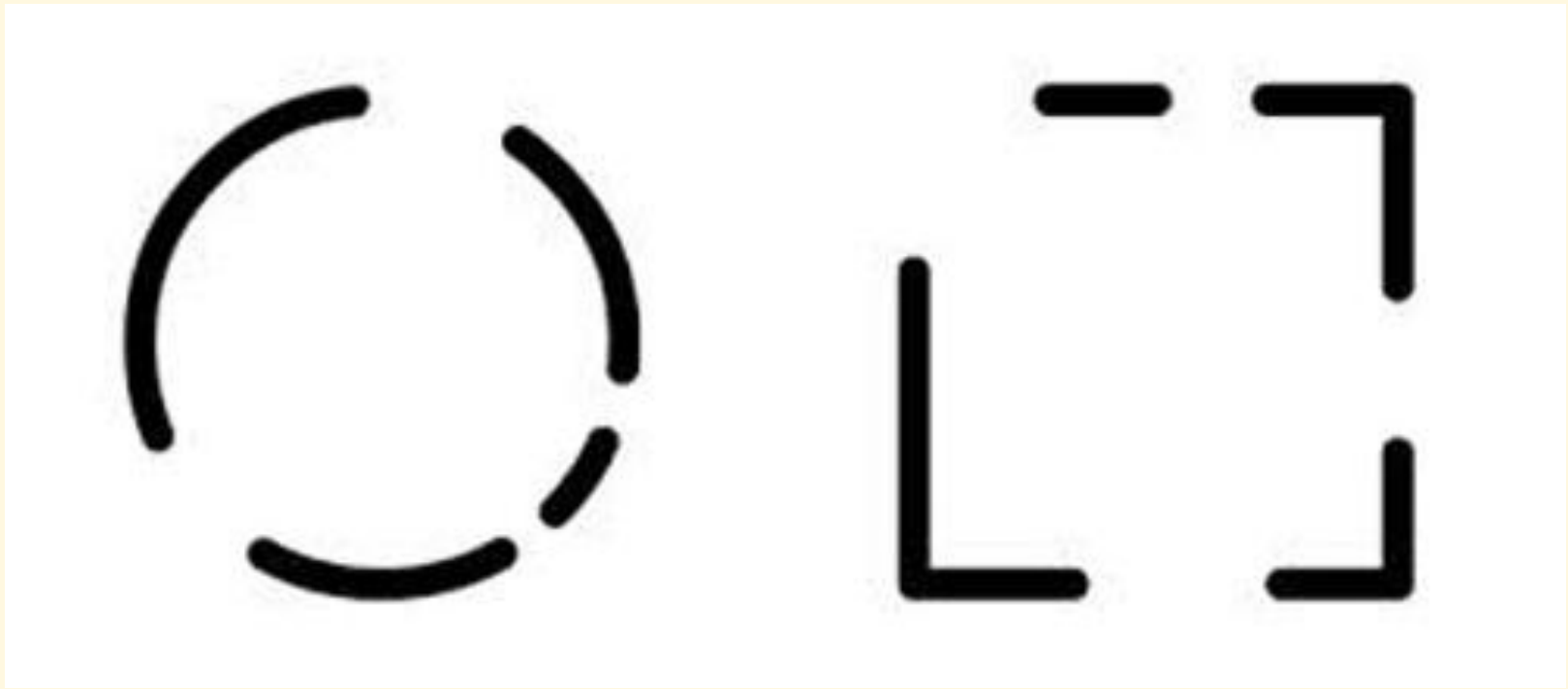
گشتالت

● ۴. اصل استمرار



گشتالت

● ۵. اصل تکمیل



نوع پردازش

