

الإحساس والإدراك والانتباه

الاحساس والإدراك الحسي

الانتباه والإدراك

العوامل المؤثرة في الانتباه

تشتمت الانتباه

الادراك

العوامل الذاتية المحددة للإدراك

الادراك الحسي

الإحساس والإدراك الحسي

الإنسان دائم الاتصال بالبيئة يحاول التوافق معها ويشترك في أوجه النشاط فيها ، ويحمي نفسه من أخطارها ، ويتطلب ذلك أن يكون الإنسان مدركاً بحواسه كل ما يحيط به • والمثيرات الموجودة في البيئة هي القوى التي تؤثر على الإنسان وتقع على أعضاء الحس فتحدث الاستجابة والمثيرات نوعين :-

- أ. مثيرات خارجية / تقع على الحواس من العالم الخارجي •
- ب. مثيرات داخلية / تصدر من الأعضاء الداخلية فتؤثر على الإنسان وتحركه وتجعله يستجيب لهذه المثيرات •

الإحساس

الحواس لها دور في نقل الخبرات المتعددة والاتصال بالعالم الخارجي • ونقل هذه الخبرات يتم عن طريق أجهزة الحواس التي تنقلها إلى الجهاز العصبي فينقل آثارها فتصدر الاستجابات المختلفة •

والحواس :- هي البصر ، السمع ، الذوق ، الشم ، اللمس • وتؤثر المنبهات الحسية على الحواس عن طريق الأعصاب والتي تؤثر في المراكز العصبية بالمخ •
فالإحساس :- هو الأثر النفسي الذي ينشأ من تيبه حاسة مثل الإحساس بالألوان ، الأصوات ، الروائح ، الحرارة ، البرودة •••• الخ

أنواع الاحساسات

١. خارجية / كإحساسات البصرية ، السمعية ، الجلدية ، الشميه ، التذوقية •
٢. حشوية / تنشأ من المعدة والأمعاء والرئتين والقلب والكليتين كإحساس بالجوع ، العطش ، الألم ، الانقباض ، الغثيان •
٣. عضلية أو حركية / تنشأ من تأثر أعضاء خاصة كالعضلات والمفاصل والأوتار • وهي تزودنا بمعلومات عن ثقل الأشياء وضغطها ، وعن ما تبذله من جهد في حمل الأشياء أو دفعها أو تحريكها •

الانتباه والإدراك

نتعرض في حياتنا اليومية إلى كثير من المنبهات والمثيرات ننتبه لبعضها وقد نمر على الأخرى ولا ننتبه أليها • وللانتباه تعريفات كثيرة منها أنه بؤرة الشعور أو أنه الاستعداد للتركيز على منبه معين •

أو أنه (العملية العقلية التي تهيئ الكائن الحي للتركيز على منبه أو مثير معين مع إهمال المثيرات الأخرى الأقل أهمية بالنسبة للفرد) •
مثلاً :- الطالب في الفصل يتعرض لكثير من المثيرات من ضمنها شرح المدرس فالطالب يركز انتباهه على شرح المدرس ويهمل المنبهات الأخرى •

ومن خصائص الانتباه ما يأتي :-

١. الاختيار :- أي الانتقاء ، فنحن عندما نركز انتباهنا على شيء معين بمعنى نختر منبه واحد ونركز اهتمامنا به دون المنبهات الأخرى •
 ٢. التركيز :- وهو إرادي شعوري ، أي أن الانتباه له خاصية التركيز على شيء واحد حتى لا يتشتت الانتباه •
 ٣. التعقب :- فمن خصائص الانتباه اقتفاء أثر المنبه ومتابعته •
 ٤. الإحاطة البصرية والسمعية :- المتمثلة في حركات العين التي تصاحب أداء عمل معين •
- هذه الخصائص الأربعة متكاملة وهي بمجموعها تؤدي إلى الانتباه الصحيح •

أنواع الانتباه :-

١. انتباه إرادي :- وهو المتعمد الذي يتم بإرادتنا نحو موضوع معين من بين عدد من الموضوعات • وهو يحتاج لتركيز الحواس والذهن ، ولا بد من وجود دافع يوجه سلوك الفرد نحو موضوع معين حتى يستمر الانتباه لفترة طويلة •
٢. انتباه لا إرادي :- وهو الذي يفرض علينا من الخارج ولا يحتاج إلى تركيز الحواس أو تركيز النشاط الذهني أو الدوافع لأنه يتم بطريقة لا إرادية • مثلاً (سماع صوت انفجار) ويزول الانتباه بزوال المثير •

٣. انتباه اعتيادي :- وهو الانتباه العادي الذي نتعرض له يومياً ولا يحتاج إلى بذل مجهود .
فكثير ما تواجهنا مثيرات عديدة تعودنا عليها فهي لا تثير انتباهنا بقدر الأشياء الجديدة .

العوامل المؤثرة في الانتباه :-

١. شدة المنبه :- فكلما كان المنبه شديداً أستحوذ على عدد من حواسنا كلما جذب انتباهنا بشدة .
مثلاً الإعلانات المضيئة والألوان الصاخبة التي تصاحبها أصوات .
٢. الجدة أو الحداثة :- المنبهات الجديدة التي نشاهدها أو نسمعها لأول مرة تشد الانتباه أكثر من تلك التي تعودنا عليها .
٣. الحركة :- كلما كانت المنبهات متحركة تؤدي إلى جذب الانتباه أكثر من الثابتة .
٤. لكل منبه طبيعته :- التي تحدد مقدار انتباهنا له . فالصورة أكثر جذباً من الكلمات وصور النساء أكثر جذباً للرجال وهكذا .
٥. وضع المنبه في مكان بارز أكثر شداً للانتباه .
٦. كلما زاد حجم المنبه زاد الانتباه إليه .

وهناك عوامل ذاتية تتصل بالفرد نفسه :-

١. الدوافع :- تلعب دوراً كبيراً في جذب انتباه الفرد لمنبه معين مرتبط بهذا الدافع ، فالجائع يثيره دافع الجوع لتركيز انتباهه على لافتات الطعام والمطاعم .
٢. الاستعداد العقلي للفرد فمثلاً الطالب المجتهد الذي لديه استعداد عقلي للتحصيل الدراسي فإنه يركز انتباهه نحو ما يقوله المعلم .
٣. الميول والاهتمامات :- فنحن ننتبه أكثر للمنبهات التي تتناسب مع ميولنا واهتماماتنا .
٤. الحالة الجسمية والصحية :- فكلما كان الفرد نشطاً وسليماً . زادت قدرته على تركيز انتباهه نحو المثيرات ، أما إذا انتابه التعب وسوء الصحة تشتت انتباهه .

تشنت الانتباه

يتعرض كثير من الأفراد إلى تشنت الانتباه بدرجات مختلفة أثناء العمل أو المذاكرة أو الإنصات لشرح المدرس • وهناك أسباب متعددة لتشنت الانتباه وهي :-

١. **عوامل نفسية :-** منها عدم توفر الميول والاهتمامات نحو منبه معين فالطالب الذي لا يميل إلى دراسة الحساب ، فإنه سوف لا يركز انتباهه لدراسته بل أن انتباهه يتوجه للأنشطة التي يميل إليها أكثر • لذلك فإن دراسة ميول الطلبة مهمة لتوجيههم للفرع الذي يميلون إلى تعلمه • وقد يكون الشرود الذهني أحد أعراض الاضطراب النفسي حيث تسيطر على الفرد أفكار وتؤدي إلى تركيز الانتباه إليها دون غيرها • وكذلك فإن حالات القلق والتوتر والإحباط تؤدي إلى تشنت الانتباه •

٢. **عوامل جسمية :-** كالتعب والإرهاق وعدم الراحة أو أخذ قدر كافي من النوم وفقد الشهية واضطراب الغدد تشنت الانتباه وتؤدي إلى عدم التركيز •

٣. **العوامل البيئية :-** مثل الضوء والتهوية والحرارة والرطوبة والضوضاء كلها عوامل تسبب إزعاجاً للفرد •

٤. **العوامل الاجتماعية :-** مثل التفكك الأسري وما يؤدي إليه من مشكلات ، أو عدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية ، أو ضعف الحالة الاقتصادية هذه المشكلات تؤدي إلى لجوء الفرد لأحلام اليقظة للهروب من مشكلاته مما يؤدي إلى التركيز على منبهات أخرى غير تلك التي يجب أن ينتبه إليها •

الإدراك

هو العملية التي نقوم عن طريقها بتنظيم أنواع المنبهات وتفسيرها وإكسابها معنى ، وهو المعرفة المباشرة للعالم •

الإدراك والانتباه عمليتان متلازمتان • فإذا كان الانتباه هو تركيز الشعور في شيء معين ، فإن الإدراك هو معرفة هذا الموضوع أو الشيء •

أذن الانتباه يسبق الإدراك ويمهد له • وهناك فرق بين الانتباه والإدراك ، فقد ينتبه عدد كبير من الناس لمحاضرة واحدة مثلاً • لكن أدراك كل فرد لما يقوله المحاضر يختلف من فرد لآخر ، بسبب الفروق الفردية بين الأفراد في ذكائهم ودوافعهم وثقافتهم وخبراتهم السابقة • والإدراك ، ليست عملية بسيطة بل معقدة ، إذ تتدخل الذاكرة والمخيلة في أدراك وتفسير ما ندرکه • وهو ليس مجرد استقبال لمثيرات حسية ، بل أن العقل يضيف ويحذف وينظم ويفسر • والإدراك عملية انتقائية أو اختيارية • والإدراك يتميز بنظرة اجمالية عامة ، أي من الكل إلى الجزء فالإدراك الأجمالي يسبق التعرف على الأجزاء • فالطالب لا يقرأ الكلمات حرفاً حرفاً ، بل يقرأ الكلمة قراءة إجمالية •

الفروق الفردية في الإدراك :-

يختلف الناس في إدراكهم للأشياء ، فقد يشاهد مجموعة من الأفراد منظراً أو لوحة ، ويختلفون في إدراكهم لهذا المنظر • فهم بذلك متأثرين بعوامل متعددة مثل الميول والدوافع والعواطف والقيم والحاجات الفسيولوجية وحتى الاضطرابات النفسية • أذن لا يتحدد الإدراك بالعوامل الخارجية فقط بل العوامل الذاتية والشخصية لها دوراً في الإدراك للموضوع الواحد •

الإدراك عملية معرفية

الإدراك عملية معرفية تشمل على أنشطة عديدة منها الانتباه والإحساس والوعي والذاكرة وتجهيز المعلومات واللغة ، كما يرتبط بالتعلم ارتباطاً وثيقاً ، أن العمليات المعرفية متفاعلة ومتراصة ، ويعد الإدراك أكثر الأنشطة المعرفية أهمية لأنه الأساس ومنه تنبثق العمليات الأخرى •

أن الإنسان في المراحل المبكرة من الإدراك يقرر ما ينتبه اليه ، فنحن عندما نقرأ هذه السطور الان ، لا تشغلنا حروف الكلمات عن الأفكار التي نحملها ، ومع ذلك فيمكننا التركيز على ضوضاء الطريق ، أو صوت الراديو ، أو المحادثة بين اثنين ، أو الأم الاسنان • ولكننا عندما نركز انتباهنا تزداد قدرتنا على إيجاد معنى لما نقرأ •

وتتدخل الذاكرة في الإدراك • فعندما يتعرض الفرد إلى مثيرات أو معلومات خارجية فإنه يقارن هذه المعلومات بما مخزن من خبرات في ذاكرته ويصل إلى تفسيرات لها •

العوامل الذاتية المحددة لأدراك

كل إنسان يقوم بتأويل (تفسير) الاحساسات تفسيراً يخضع لعوامل ذاتية (شخصية) ، فضلاً عن العوامل الخارجية الموجودة في الشيء المدرك • والعوامل الذاتية في الإدراك تعكس الفروق بين البشر في إدراكهم للموضوع الواحد •

ومن العوامل الذاتية التي تؤثر في الإدراك هي :-

١. التوقع :- يرى الإنسان أو يسمع ما يتوقع أن يرى أو يسمع ، فعندما انتظر صديقاً لزيارتي ، فأنا كل طارق ، وكل صوت سيارة أحسبه صديقي •
٢. الدافعية :- يتأثر أدراك الفرد بدافعيته ، وقد يتعلم الفرد تركيز انتباهه على المنبهات التي تشبع دوافعه ، ويتجاهل المنبهات التي لا تؤدي إلى إشباعها • مثلاً الفرد الجائع يدرك الأشكال الغامضة أو الكلمات التي ليس لها معنى على أنها أطعمة أو أسماء أطعمة أو أشكالها •
٣. الميول والعواطف :- لا يرى الإنسان في الأشخاص الذين يحبهم العيوب التي يثبتها لهم أناس آخرون • وقد يفسر فرد ما كلمة أو حركة من شخص لا يحبه على أنها غير مهذبة • وقد تكون في حقيقتها لا تمت لهذا التفسير بصلة •
٤. الانفعال والحالة المزاجية الراهنة :- الانفعال الشديد يشوه الإدراك ، ويؤثر في دقته وموضوعه تأثيراً سيئاً ، فالشخص المكتئب يفسر كل ما حوله بنظرة تشاؤمية سوداء •
٥. الخبرة السابقة :- للتعلم والخبرة السابقة أثر كبير في الإدراك ، فالخبرة السابقة تساعد الفرد على توقع المعاني التي تحملها المنبهات •
٦. القيم :- تلعب القيم دور كبير في الإدراك ، وهناك قيم مختلفة كالقيم الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والجمالية والدينية ، وهذه القيم تؤدي إلى اختلاف الأفراد فيما بينهم

لمختلف الأمور ، مثلاً الفنان الذي يمتلك قيم جمالية مرتفعة يرى في الفن من الجمال ما لا يراه شخص آخر ليس لديه هذه القيمة .

٧. أثر المهنة :- للمهنة تأثير من تأويل أو تفسير الاحساسات أي في الإدراك فعالم النبات مثلاً ينظر للحقل الاخضر بمنظار غير الذي يراه الفنان أو الفلاح .

الإدراك الحسي

الإحساس عملية فسيولوجية بسيطة تسبق الإدراك ، بينما الإدراك الحسي عملية أكثر تعقيداً . فالإحساس مجرد رؤية الصورة أو سماع الكلمة أو شم الرائحة . بينما الإدراك الحسي هو (إضفاء معنى) على الصورة البصرية والسمعية والشمية .
فالإدراك الحسي هو أن تدرك الشكل ، الحجم ، اللون ، الاحداث . مثلاً اللون الاحمر في علامات المرور يعني التوقف ، الاخضر يعني السير .
والإدراك الحسي عملية معقدة يدخل فيها الإحساس ، الذاكرة وأدراك العلاقات ، وتأويل (تفسير) ما ندركه .

وتصبح الصورة أكثر وضوحاً عندما يستخدم الفرد حواس متعددة فعندما نرى الشيء ونسمعه أو عندما نتذوق طعمه ونشم رائحته ونلمسه نجده أكثر وضوحاً من مجرد الرؤية أو المس .