

الجامعة	الانتباه
الكلية	التربية للعلوم الانسانية
القسم	العلوم التربوية والنفسية
اسم المادة باللغة العربية	علم النفس العام
اسم المادة باللغة الانكليزية	Psychology
اسم المحاضر	م.م نور راجي محمد الالوسي
عنوان المحاضرة باللغة العربية	الانتباه والادراك الحسي
عنوان المحاضرة باللغة الإنكليزية	(Attention and sensory perception)
رقم المحاضرة	الثامنة

عنوان المحاضرة

الانتباه والادراك الحسي

(Attention and sensory perception)

الانتباه والادراك الحسي

اولاً. الانتباه: الانتباه من حيث معناه العام هو حالة تركيز العقل والشعور حول موضوع معين، وهو بهذا المعنى العام عملية وظيفية، فحين تقول انتبه لشخص ما فهذا يعني ان يجري عملية بأورة لشعوره على بعض اجزاء الخبرة المباشرة الخارجية بحيث تصبح حسية وذات فاعلية عن سائر الامور الاخرى الموجودة في المجال الادراكي.

الانتباه اختيار وتركيز: يوجد عدد كثير من المنبهات الحسية المختلفة البصرية والسمعية واللمسية والشمية والذوقية وغيرها، كما ان جسم الانسان يعد مصدراً لكثير من المنبهات الصادرة من احشائه وعضلاته، كما ان ذهن الانسان فيه الكثير من الافكار.. ولكن الفرد لا ينتبه الى جميع هذه المنبهات، بل يختار منها ما يهيمه معرفته او عمله او التفكير فيه وما يلبي حاجاته النفسية الوقتية والدائمة. وتسمى عملية الاختيار هذه بالانتباه.

فإنسان حين يكون منتبهاً الى شيء كأن يكون مشغول بقراءة موضوع دراسي مهم او يفكر في محاولة لإيجاد حل مناسب لمشكلة صعبة، فهو لا يشعر بمن حوله من الناس والأشياء والأصوات الا شعوراً غامضاً في هذه الحالة يقال ان موضوع انتباهه يحتل (بؤرة) شعوره اما ما عداه فيكون في هامش شعوره، فالفرد المنهمك في عمله او المستسلم لأحلام اليقظة لا ينتبه الى الضوضاء ولا الى الأشخاص المارين امامه او حرارة الجو كل تلك تكون في هامش شعوره.

ويمكن تقديم بعض التعريفات للانتباه منها:

- تعريف كوهان (Cohen, 1983) : هو وضوح الوعي او بؤرة الشعور.

- اما بيترسون (Peterson 1991) فعرفه بأنه استعداد لدى الكائن الحي للتركيز على كيفية حسية معينة مع عدم الالتفات للتنبهات الاخرى.

- في حين عرفه اندروود (Underwood 1976) بأنه مجموعة من الاستعدادات الحركية التي تسمى احياناً بالوجهات الحركية التي تيسر استجابة الكائن الحي.

- اما ماركس (Marx, 1978) فقد عرفه بأنه تركيز او انتقاء او اختيار.

- وعرفه هالونين، وسانتروك (Halonen & Santrock, 1996) بأنه تهيؤ ذهني للإدراك الحسي وهو يمثل دور استعداد خاص داخل الفرد يوجهه نحو الشيء الذي ينتبه اليه لكي يدركه.

وفي الاعتبار الوظيفي يمكننا اعتبار الانتباه استعداداً ادراكياً عاماً وظيفته توجيه شعور الملاحظ نحو الموقف التجريبي ككل، او نحو بعض اجزاء المجال الادراكي. وهذا يعتمد على الموقف الذي يوجد فيه الملاحظ فإذا كان الملاحظ في موقف مألوف لديه غير انه حدث فيه بعض التغيير فإنه يحاول تركيز انتباهه في هذا الامر الجديد الذي طرأ على الموقف. وهنا يكون الاستعداد الانتباهي العام قد ركز حول جزء من المجال الادراكي، اما اذا كان الموقف كله جديداً على الفرد فإن انتباهه يكون منصّباً على المجال كله محاولاً ان يتعرف على اكبر ما يمكن من الناحية الادراكية.

* انواع الانتباه: يقسم الانتباه من حيث منبهاته الى اقسام ثلاثة هي:

1. الانتباه اللاإرادي: حيث يحدث الانتباه حينما تفرض بعض المنبهات الخارجية او الداخلية ذاتها علينا

مثال على ذلك عند دوي انفجار فإنك تنتبه بطريقة لا ارادية.. ومن ميزات هذا النوع من الانتباه ما يلي:

- لا يتطلب الانتباه مجهوداً ذهنياً منك.
- يشد انتباهك لمنبهات شديدة.

- يفرض المنبه نفسه عليك فرضاً.
 - يرغمك على اختياره والتركيز عليه دون غيره من المنبهات.
2. **الانتباه الارادي:** يحدث هذا النوع من الانتباه حينما نتعمد بإرادتنا توجيه انتباهنا الى شيء ما، ومن خصائصه ما يلي:

- يتطلب هذا النوع من الانتباه مجهوداً ذهنياً كانتباهك للمحاضرة مثلاً او لحديث ممل مثلاً.
 - يستلزم استمرار هذا النوع من الانتباه (مدة طويلة) وجود دافع قوي لديك واستمرار بذل جهد في الانتباه مدة طويلة.
 - ان هذا النوع من الانتباه لا يقدر عليه الاطفال فليست لديهم قدرة وصبر وقوة ارادة تحملهم على بذل الجهد واحتمال المشقة الوقتية لتحقيق الانتباه.
3. **الانتباه الاعتيادي او التلقائي:** يمثل الانتباه الاعتيادي التركيز المعتاد والتلقائي لوعي الفرد، ويتميز هذا النوع من الانتباه بما يلي:

- لا يبذل الفرد في سبيله جهداً بل يمضي سهلاً طبيعياً لاحظ مثلاً عالم في اختصاص معين وهو يشعر بالمتعة عندما يقضي ساعات طويلة في قراءة موضوعات متعلقة بتخصصه دون حاجة الى بذل مجهود كبير.
- كل انسان في هذا النوع من الانتباه ينتبه الى الاشياء التي اعتاد من قبل الاهتمام بها والتي تتفق مع عاداته وميوله واهتماماته.

الادراك الحسي

الإحساس: هو الاثر النفسي الذي ينشأ مباشرة من تنبيه حاسة او عضو حاس وتأثر مراكز الحس في الدماغ كالإحساس بالألوان والاصوات والروائح والمذاقات والحرارة والبرودة والضغط. وتنقسم الاحساسات بوجه عام الى اقسام ثلاثة:

1. **إحساسات خارجية المصدر:** هي الاحساسات البصرية والسمعية والشمية والذوقية والجلدية التي تتألف من اربعة احساسات رئيسية بـ (اللمس والضغط والاحساس بالبرودة، والاحساس بالسخونة).
2. **إحساسات حشوية:** تنشأ من المعدة والامعاء والرئة والقلب والكليتين وغيرها من الاحشاء كالإحساس بالجوع والعطش او غثيان النفس او انقباضها وكالإحساس بامتلاء المثانة والاحساس بالتعب او الارتياح او عدم الارتياح.

3. احساسات عضلية او حركية : تنشأ من تأثر اعضاء خاصة في العضلات والمفاصل، وهي تزودنا بمعلومات عن ثقل الاشياء وضغطها، وعن وضع اطرافنا وحركاتها وعن وضع الجسم وتوازنه، وعن مدى ما نبذله من جهد وما نلقاه من مقاومة ونحن نحرك الاشياء او نرفعها او ندفعها.

الادراك الحسي : هو قدرة الفرد على تنظيم التنبهات الحسية الواردة اليه عبر الحواس المختلفة ومعالجتها ذهنياً في اطار الخبرات السابقة والتعرف عليها واعطائها معانيها ودلالاتها المعرفية المختلفة.

عمليات الادراك الحسي : ان الادراك الحسي عملية معقدة تتضمن ثلاث عمليات رئيسية هي:

1. العمليات الحسية: يتضمن الادراك الحسي تنبيه الخلايا المستقبلية بالمنبهات الفيزيقية الواقعة عليها من العالم الخارجي ولا تنبه في الادراك الحسي حاسة واحدة فقط. وانما تنتبه في الغالب عدة حواس معاً، حيث انك لا ترى الشيء فقط بل تراه وتسمعه وتشمه وقد تلمسه مثال ذلك انك حينما ترى احد الاشخاص يشوي قطعة من اللحم فإنك ترى اللحم على النار وتسمع صوت شواء اللحم وتشم رائحة اللحم المشوي.
2. العمليات الرمزية : ونعني بها الصور الذهنية والمعاني التي يثيرها الاحساس فينا، فالتنبه يترك اثراً في الجهاز العصبي ويصبح هذا الاثر بعد ذلك بديلاً او رمزاً للإحساس او الخبرة الاصلية..... فحين يتذكر الانسان وجه صديق له فإنه يستحضر في ذهنه صورة الصديق لكنها تكون في الغالب صورة خاطئة غير واضحة التفاصيل.
3. العمليات الوجدانية : ويتضمن كل ادراك حسي ايضاً ناحية وجدانية فإننا لا نرى الشيء فقط او نتذكر الخبرات السابقة المرتبطة به، وانما نشعر ايضاً بحالة وجدانية معينة ازاءه فقد تسر لرؤية الصديق او لا تسر وقد تفرح او تغضب وقد تشعر برغبة في التقرب اليه او الابتعاد عنه. وكل ذلك يعتمد على هذه الناحية الوجدانية التي تثيرها فينا رؤية شيء ما، كما يعتمد على خبرتك السابقة بهذا الشيء.