



جامعة تكريت

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات الاولى

علم النفس المعرفي

2025-2026

الانتباه و الإدراك الحسي

الدكتورة عبير دهام الصالح

الانتباه الإدراك الحسي

الانتباه والإدراك : يعد الانتباه والادراك الحسي الخطوة الاولى في اتصال الفرد ببيئته وتكيفه لها، بل انها الاساس الذي تقوم عليه سائر العمليات الاخرى إذ بدون الانتباه والادراك الحسي لا يستطيع الفرد ان يعي شيئاً فلكي تتعلم شيء او نفكر فلا بد من ان ننتبه اليه ومن ثم ندركه .

أهمية الانتباه والإدراك :

1 - هما أساس تفاعل الإنسان مع بيئته وتكيفه معها .

2 - هما أساس جميع العمليات الأخرى .

3 - السلوك يتوقف على الإدراك ، فنحن نستجيب للبيئة كما ندركها لا كما هي في الواقع .

4 - الانتباه والإدراك لهما ارتباط وثيق بشخصية الفرد وتوافقه الاجتماعي ، فالانتباه والإدراك لمشاعر الآخرين هاما في التفاعل الاجتماعي السليم .

5 - اضطراب الانتباه والإدراك عرض مشترك في جميع الاضطرابات العقلية .

علاقة الانتباه بالإدراك :

- الانتباه هو تركيز الشعور حول شيء معين ، والإدراك هو معرفة هذا الشيء .
- الانتباه يسبق الإدراك ويمهد له .
- قد لا يعقب الانتباه لشيء إدراك هذا الشيء .
- قد ينتبه مجموعة من الناس لشيء واحد ، لكن يختلفون في إدراكه تبعا لاختلاف ثقافتهم وخبراتهم السابقة ووجهات نظرهم وذكائهم ودوافعهم .

الانتباه :

الانتباه : عملية ليست محددة بمستوى واحد يحصل فيها الانتباه او لا يحصل بل هو عملية على مستويات تذبذب بين نهايتين دنيا يكون فيها العقل في اقل حالة من التركيز ، وقصوى يتركز العقل في الشيء الذي ينتبه اليه تركيزا شديدا .

إذا الانتباه عملية اختيار وتركيز :

بؤرة الشعور : هو ما يركز الفرد انتباهه عليه .

هامش الشعور : هو مايكون حول الفرد ولا يشعر به إلا شعور غامضا .

أنواع الانتباه :

يقسم الانتباه من حيث مثيراته إلى ثلاثة أنماط :

1 - الانتباه القسري : هو الانتباه للمثير الذي يفرض نفسه رغما عن إرادة الفرد .

2 – الانتباه التلقائي : هو انتباه الفرد لما يهتم به ويميل إليه ،وهو لا يحتاج إلى بذل مجهود في سبيله .

3 – الانتباه الإرادي : هو الذي قد يقتضي من المتنبه بذل جهد قد يكون كبيرا لمغالبة ما يعتريه من ملل وشروذ ذهني .

يتوقف حجم الجهد المبذول على دافعية الفرد للانتباه ،ووضوح الهدف منه .

العوامل المؤثرة في الانتباه :

عوامل الانتباه الخارجية :

1. موضع المنبه :

إن المنبه الذي يكون أمام العينين في مستوى البصر أكثر إثارة من غيره وبالنسبة للصحف فإن القارئ ينتبه للجزء الأعلى والأيمن من الصفحة قبل غيرها .

2. شدة المنبه :

المنبه الأكثر شدة هو الأكثر إثارة للانتباه .

4 حركة المنبه :

إن اختلاف حركة الشيء عما حوله تجعله مثيرا للانتباه ، فالمنبهات المتحركة أكثر إثارة للانتباه من المنبهات الثابتة . وفي المقابل وجود شيء ثابت بين أشياء متحركة يجعله مثيرا للانتباه .

6 التكرار :

إن تكرار المنبه مرات عديدة يؤدي إلى جذب الانتباه من جهة ،ويؤدي من جهة أخرى إلى الملل ، ولذلك فإن تكرار الفكرة الواحدة بصور مختلفة يؤدي إلى إثارة الانتباه وتجنب الملل .

3. اختلاف الشيء عن المؤلف : (التباين)

إن المثير المختلف عما حوله يؤدي إلى إثارة الانتباه ، فالأشياء الملونة مثلا أكثر تباينا لذلك تثير الانتباه ، واللون الأبيض يكون أكثر إثارة للانتباه إذا وضعت خلفه خلفية سوداء .

العوامل الداخلية المؤثرة في الانتباه :

عوامل مؤقتة :

1 - الحاجات العضوية الاساسية : مثل الجوع والعطش فالفرد الجائع فكل ما يتعلق بالطعام ورائحته ومحل اعداده تجذب انتباهه ، ولكن اذا أشبعت حاجة الجوع فربما لا ينتبه الى تلك المتغيرات.

2 - التهيؤ الذهني : ينتبه الفرد الى الاشياء التي تنهياً ذهنياً فالام النائمة لجوار طفلها قد لا يقضها الصوت العالي ولكنها تكون شديدة الحس لبكاء طفلها .

عوامل دائمة :

1 - الدوافع المهمة : دافع حب الاستطلاع يجعل الفرد في حالة تأهب مستمرة للانتباه الى الاشياء ، أو غير المألوف او دوافع تجذب الالم او المخاطر فأن لدى الفرد قدرة ذهنية لمواجهة هذه المواقف .

2 - الميول والاتجاهات والاهتمامات : ان هذه الدوافع المكتسبة تحمل الفرد على الانتباه الى ما يتعلق بها ، فالطالب ينتبه الى منبهات تتعلق بهوياته المفضلة فاذا كانت هوايته في المطالعة فانه ينتبه الى الكتب واماكنها اكثر من غيرها .

حصر الانتباه :

قد يستطيع الفرد أن يحصر انتباهه في دائرة معينة تثير اهتمامه لكن هذا الانتباه لا يكون جامدا في نقطة واحدة .

يقول علماء النفس : الاهتمام انتباه كامن ، والانتباه اهتمام نشط .

مشتتات الانتباه :

1 - العوامل الجسمية : كالتعب والمرض .

2 - العوامل النفسية : فهناك شرود ذهني يختص بمواقف معينة نتيجة عدم اهتمام الفرد بموضوعاتها ، وهناك شرود ذهني متواصل ينتج عن أفكار وسواسية تفرض نفسها على الفرد .

والعلاج للشرود الذهني المتواصل يجب أن يكون بمساعدة المختص النفسي ،لأن بذل الجهد في الانتباه سيشغل الفرد عن موضوع الانتباه نفسه .

3 – العوامل الاجتماعية : ويختلف تأثيرها على الفرد باختلاف قدرة الفرد على التحمل والصمود.

4 – العوامل الفيزيائية : كسوء الإضاءة والتهوية ،وارتفاع درجة الحرارة ،والضوضاء .

ويختلف تأثير الضوضاء في الانتباه تبعاً لعدة عوامل :

1 – طبيعة الضوضاء : فالضوضاء التي تكون على وتيرة واحدة أقل تشتيتاً من الضوضاء التي تأخذ صوراً متنوعة .

2 – طبيعة العمل : فالأعمال العقلية أكثر تأثراً بالضوضاء من الأعمال اليدوية البسيطة .

3 – وجهة نظر الفرد إلى الضوضاء : هل يتقبلها كظروف طبيعية ،أم يعتبرها نوعاً من الإزعاج والفوضى .

الإدراك الحسي

الادراك : عملية عقلية معرفية تربط الإنسان ببيئته والادراك هو الوسيلة التي تساعد على اشباع حاجاته الأساسية والثانوية وعن طريق الادراك وبواسطته يتجنب الاخطار التي قد تؤدي بحياته أو تقلل من فرض نموه واستقراره .

الإدراك لا يتم دون إحساس ، والإحساس لا يعني الإدراك .

الإدراك الحسي :

هو تأويل الإحساسات تأويلاً يساعدنا على معرفة ما في عالمنا الخارجي من أشياء .

كيف ندرك ؟

على الرغم من أن العالم مليء بالمثيرات والمواد إلا أن ما ندركه هو :

1. أشياء متميزة بعضها عن بعض .

2. أشياء ذات معنى .

وكيفية حصول الإدراك لمثيرات متداخلة على هذا النحو المنظم تتلخص في مرحلتين :

1. التنظيم الحسي

2. التأويل .

الإحساس : Sensation

حين تفرع المنبهات الحسية حواسنا ينتقل اثر هذه التنبيهات عن طريق اعصاب خاصة هي الاعصاب الموردة الى مراكز عصبية خاصة في المخ , وهناك تترجم هذه الاثار الى حالات شعورية نوعية بسيطة هي ما تعرف بالإحساسات . والاحساس وفقا لهذا التقديم هو الاثر النفسي الذي ينشأ من انفعال حاسة او عضو حاس وتأثر مراكز الحس في الدماغ مثل الاحساس بالألوان او الاصوات او الروائح والمذاقات والحرارة والبرودة والضغط .

الإحساس :هو الأثر النفسي الذي ينشأ مباشرة عن تنبيه عضو حسي وتأثر مراكز الحس في الدماغ .

وتنقسم الاحساسات بوجه عام الى :

1. احساسات خارجية المصدر : هي الاحساسات البصرية والسمعية والجلدية والشمية والذوقية.

2. احساسات حشوية المصدر: تنشأ من المعدة والامعاء والرئة والقلب والكليتين كالإحساس بالجوع والعطش والغثيان والالام .

3. احساسات عضلية او حركية تنشأ من تأثر اعضاء خاصة في العضلات والاوراق والمفاصل , وهي تزودنا بمعلومات عن ثقل الاشياء او ضغطها وعن وضع اجسامنا وتوازنها وعن مدى ما نبذله من جهد وما نلقاه من مقاومة ونحن نحرك الاشياء او نرفعها او ندفعها .

ولا يتوقف الاحساس عند هذا الحد بل يتعداه الى منح احساساته المختلفة معنى محددا يقرر على اساسه الانسان التصرف اللاحق الملائم , وهذه العملية تدعى الادراك الحسي .

الادراك الحسي Perception

هو عملية تاويل الاحساسات تاويلا يزودنا بمعلومات عما في عالمنا الخارجي من اشياء اوفي حالتنا البدنية من تغيرات ومعطيات , انه العملية التي تتم بها معرفتنا لما حولنا او في داخلنا من موضوعات وتغيرات عن طريق الحواس , كان ادركان هذا الشخص المائل امامي هو صديق لي , وان هذا الحيوان الذي اراه هو حصان , وان الصوت الذي اسمعه هو صوت سيارة مقبلة , وان هذه الرائحة التي اشمها هي رائحة طعام , وان التعبير الذي المحه على وجهه س من الاشخاص هو تعبير غضب , وان هذه التفاحة اكبر من تلك , وان جلدي لوحته الشمس , ا وان عضلة معينة في ساق في حالة تشنج .

ماذا ندرك ؟

يتلخص ما ندركه في مجموعتين من الاشياء , الاولى اشياء متميزة منفصل بعضها عن بعض والثانية اشياء تنطوي على دلالة ومعنى . ان رؤية لوحة فنية على سبيل المثال تبين انها ليست مجرد مجموعات من اشعة وموجات ضوئية ذات ذبذبات مختلفة , بل هي وحدات مستقلة منفصلة عما حولها من اشياء ولها معنى خاص بها , كذلك الحال مع سماع صوت الاستغاثة , فهو ليس مجرد موجات صوتية تقرع طبلة الاذن , بل هو صوت متميز يبرز في مجال ادراكي يختلف عن الاصوات الاخرى وينطوي على معنى خاص به .

كيف ندرك ؟

والان نتساءل كيف يتم هذا التحول المذهل من اشعة وموجات ودقائق شاردة تسبح في المجال او العالم الخارجي الى ادراك وحدات منفصلة محددة ذات دلالة ومعنى ؟

لقد بينت مدرسة الجشتالت ان العالم من حولنا يتألف من اشياء ومواد ووقائع منظمة وفق قوانين خاصة و او بفعل عوامل خارجية موضوعية تشتق من طبيعة هذه الاشياء نفسها لا نتيجة نشاط عقلي , وتعرف هذه ب(قوانين التنظيم الحسي), وبفضل هذه العوامل تنتظم المنبهات الحسية في وحدات او صيغ مستقلة تبرز في مجال ادراكنا , ثم تاتي الخبرة اليومية والتعلم فتفرغ على هذه الصيغ معان ودلالات , وعلى هذا الاساس تتلخص عملية الادراك في خطوتين او مرحلتين هما 01 التنظيم الحسي 02 عملية التاويل .

اولا : قوانين التنظيم الحسي :

هي القوانين التي تنتظم بمقتضاها التنبيهات الحسية في وحدات او صيغ مستقلة بارزة , بفضل عوامل موضوعية , ومن اهمها :

1. عامل التقارب : تبدو التنبيهات الحسية المتقاربة في المكان او الزمان في ادراكنا كوحدة او صيغة مستقلة بارزة , ففي الشكل التالي لا ندرك العلامات + كوحداث منفصلة بل كصيغ كل منها يتالف من زوجين من العلامات , فهي اذن ست صيغ وليس اثني عشر علامة .

2. عامل التشابه : تدرك التنبيهات الحسية المتشابهة كالأشياء او النقاط المتشابهة في اللون او الشكل او الحجم او السرعة او الشدة او اتجاه الحركة , تدرك كصيغ مستقلة , ففي الشكل التالي ندرك الاشكال + او o كاعمدة وفقا لخاصية التشابه وليس كعلامات تشكل صيغا افقية .

3. عامل الاتصال : يميل الفرد للوصل بين النقاط المكونة لشكل او صورة او صورة ما لتبدو بصيغة متصلة , فالشكل التالي يدرك على انه مربع وليس مجموعة من نقاط + وقل هذا عن بعض الاشكال النجمية مثل الدب الكبير والدب الصغير ..

4. عامل الاغلاق : يميل الانسان لاكمال الاشكال الناقصة ان صادفناها في صيغة , ما فالمخ يكمل المعلومات التي فشلت حواسنا في توفيرها خاصة ان كان الشيء المعروض مألوف لدينا . فالشكل التالي يدرك كدائرة مع انه في الحقيقة دائرة غير مكتملة .

5. عامل التماثل : عناصر الرؤية التي تتكون من اشكال منتظمة وبسيطة ومتوازنة ترى وكأنها تنتمي لبعضها , فالشكل المجاور يدرك كمربعين وليس شيء اخر..

ثانيا : عملية التأويل

ينظر الطفل الصغير الى جهاز الراديو او الكتاب او الحاسوب فيرى اشياء مجسمة لكنه لا يدركها , وهو يسمعا نتحدث لكنه لا يدرك ما نقول , لذا عليه ان يبدأ في تعلم اسماء الاشياء وخواصها وفوائدها واستعمالاتها , وعليه ان يتعلم معاني الالفاظ التي يسمعها ومعاني الكلمات التي يراها مكتوبة , وعليه ان يتعرف اقارنه وزوار المنزل واقاربه , وعليه ان يتعلم ان الابتسامة علامة الرضا وان العبوس علامة السخط . والطفل وهو ينفق وقتا طويلا في ملاحظة الناس في المواقف المختلفة وما يتضمنه هذا السلوك من دلالات ومعاني .. وهذا اساس ما يسمى بالادراك الاجتماعي بمعنى ادراك العلامات التي تفصح عن مشاعر الغير او عواطفهم ومقصدهم عن طريق ملامح مختصرة .

ولا شك ان بعض المعاني تكون فطرية غريزية عند الحيوانات الدنيا ولكن الانسان عليه ان يتعلم الغالبية العظمى من هذه المعاني .

والانسان الراشد يؤول على الفور ما يبرز في مجاله الادراكي من صيغ , فان كانت صيغا مالوفة تطلع حوالياه واول ما رآه , وان كانت الصيغ غريبة او جديدة عجز عن إيجاد معنى لها واحتاج الى شيء من الجهد والتحليل حتى يتضح معناها . والانسان حين يكون بصدد شيء مهم غامض او غريب يتفصح المجال امامه ليؤوله تاويلات شتى , وهي تاويلات تتوقف على حالته النفسية والمزاجية الدائمة والمؤقتة , الشعورية واللاشعورية , فالصوت الذي يسمع قد يحسب صوت صديق ينادي , وقد يحسبه شخص ثان صوت طفل يصيح او مؤذن ينادي للصلاة وقد يدركه ثالث انه صوت سيارة مسرعة تتوقف عن السير وهكذا , وقد افاد علماء النفس من هذه الخاصية الإدراكية فصاغوا على اساسها اختبارات تكشف عما لدى الفرد من ميول او رغبات او مخاوف او توقعات شعورية ولا شعورية واطلقوا عليها الاختبارات الاسقاطية .

والخلاصة ان الادراك ليس عملية بسيطة بل معقدة اذ تتدخل الذاكرة والمخيلة وادراك العلاقات في تاويل ما ندرك , ويتضح ايضا ان الادراك ليس عملية سلبية تتلخص في مجرد استقبال انطباعات حسية , بل ان العقل يضيف ويحذف وينظم ويؤول ما يتاثر به من انطباعات حسية.

العوامل المؤثرة في الاحساس والادراك :

اولا: العوامل الخارجية (الموضوعية)

حيث تسترعي المنبهات الجديدة أو المتحركة الانتباه أكثر من المثيرات الثابتة أو الرتيبة.

1. طبيعة المثير: مثال ذلك النقطة السوداء على صفحة بيضاء تجذب الانتباه، في حين لا يعود لها قيمة إذا كانت على صفحة سوداء.

2. تغير المثير: المثير المتغير يجذب الانتباه أكثر من المتكرر. مثال ذلك تغيير صوت المدرس في أثناء الشرح.

3. موضع المثير: وجود المثير أمام العين يجذب الانتباه أكثر من المرتفع أو المنخفض عن العين " الصفحة الأولى أكثر جذباً للانتباه " .

4. حركة المثير: المثير المتحرك أكثر لفتاً للانتباه من الثابت.

5. شدة المثير: من المعروف أن الألوان الزاهية أو الروائح النفاذة تجلب الانتباه عند الإنسان أكثر من الألوان القاتمة والروائح غير النفاذة.

ثانيا : العوامل الداخلية الذاتية:

1. الميول والاتجاهات: تلعب الدوافع والميول والحاجات دوراً في توجيه انتباه الفرد نحو مثيرات معينة. مثال : اهتمام طالب الثانوية العامة بالبرامج التعليمية.
2. الخبرة : يعتمد الادراك على الخبرة والتجارب السابقة التي مر بها الفرد وهي تؤثر سلبيا او ايجابيا في ادراك الفرد للمواقف والظواهر ، أي توقع الشخص حدوث شيء ما. مثال: توقع وصول صديق يؤدي إلى الانتباه لدق الباب.
3. التوقع : أي تعود الفرد على استجابة معينة لبعض المثيرات، مثال: سماع جملة عربية في أثناء عرض فيلم أجنبي أو هندي.
4. الراحة: الشخص المرتاح أكثر انتباها من المرهق.