

سادساً: الانفعالات وعلاقتها بالتوافق النفسى والاجتماعى

الانفعال المعتدل له آثار إيجابية عديدة، فهو يزيد الخيال خصوبة، وينشط التفكير، ويسهم فى تدفق المعانى والأفكار بسرعة وسلاسة، كما أنه يقوى الرغبة فى مواصلة العمل والإنجاز. والانسجام النفسى ، والتواصل الإجتماعى السليم مع الآخرين .

أما الانفعالات الحادة والعنيفة فهى تؤثر سلباً فى كل وظيفة من الوظائف العقلية، فالانفعال الحاد العنيف يؤدى إلى:

١. تشوه الإدراك: فالشخص التائر انفعالياً لا يرى فى خصمه إلا عيوبه، ولا يرى فى حبيبه إلا محاسنه.
٢. إضعاف القدرة على التذكر: فكثيراً من الطلاب يعجزون عن تذكر الإجابات الصحيحة بسبب الخوف المبالغ فيه من الاختبار، بدليل أنهم سرعان ما يتذكرونها بعد خروجهم من الامتحان.
٣. الجمود الفكرى وتعطيل التفكير السليم: فالشخص المنفعل بحدة يركز ذهنه ويجمده فى فكرة واحدة، حيث يعميه الانفعال عن رؤية كثير من الحقائق، ولا يوفر له الهدوء والتأمل اللازمين للتفكير السليم.
٤. الوقوع فريسة للاستهواء (أى تقبل آراء الآخرين كما هى دون نقد أو فحص أو تمحيص) ، وسرعة تصديق الشائعات.
٥. اندفاع الفرد إلى ضروب من السلوك غير المهذب.

الإحساس

أولا : تعريف الإحساس:

يُعرف الإحساس بأنه:

العملية العقلية المعرفية الأولى التي تقوم على استقبال المعلومات من خلال أعضاء الحس، من العالم الخارجى أو العالم الداخلى للإنسان. ويعد الإحساس أبسط العمليات المعرفية ؛ حيث يقتصر دوره على تزويد الفرد بالمعلومات الخام عن عالمه الداخلى والخارجى، اللازمة لحدوث العمليات المعرفية الأخرى الأكثر تعقيداً: كالانتباه، والإدراك، والتذكر، والتفكير، ... الخ.

ثانياً : أنواع العمليات الحسية:



١. السمع.

٢. البصر أو الإبصار.

٣. الذوق أو التذوق.

٤. الشم.

٥. اللمس أو الإحساس

الجلدى : (وهذه

الحاسة تتفرع

بدورها إلى

الإحساس

اللمسى، الإحساس بالحرارة، الإحساس بالبرودة، الإحساس

بالألم، الإحساس

بالضغط).

٦. الإحساس الحركى.

٧. الإحساس بالتوازن.



الانتباه

يعيش الانسان في عالم يزخر بالمشيريات الحسية المختلفة بالإضافة الى المشيريات التي تكمن بداخلي من رغبات وآلام وأحلام ومشكلات وأفكار وخواطر، الخ... ويستحيل أن ينتبه الانسان الى كل هذه المشيريات دفعة واحدة، ولذلك فهو يختار وينتقي من بين هذه المشيريات الهائلة ما يهيمه معرفته، أو عمله أو ادراكه أو تذكره أو ما يهيمه التفكير فيه وما يستجيب لحاجاته أو يشبع رغباته أو يحقق أهدافه أو ما يقرر هو التركيز عليه ويضعه في مركز وعيه أو بؤرة شعوره وتسمى عملية الاختيار الانتقاء هذه باسم الانتباه اما ماعدا ذلك من المشيريات فإنه يتجاهلها ولا يكاد ينشغل بها حيث أنها تصبح في هامش وعيه أو هامش شعوره ويكون الفرد اقل انتباهاً لها.

وهكذا فإن الانتباه كما هو واضح يقوم بمهمه المصفاة أو الفلتر أو المرشح أو الصمام بالنسبة للمشيريات..

تعريف الانتباه:

هو عملية انتقائية للمشيريات اي التركيز على مشير دون المشيريات الأخرى.

أنواع الانتباه:

على اساس مشيريات الانتباه واسبابه حدوثه يوجد ثلاث أنواع من الانتباه

1- الانتباه الانتقائي:

هو الانتباه الى شيء يحبه الفرد ويميل إليه وهذا النوع من الانتباه لا يحتاج جهداً من الفرد لأن مضمون الشيء الذي ينتبه إليه الفرد يرضي ميوله ويشبع رغباته.

2- الانتباه الإرادي:

هو الانتباه الذي يحاول فيه الفرد إجبار ذاته على التركيز على مشير أو موضوع ما حتى يمكنه الانتباه إليه، وذلك بسبب ارتباط هذا الموضوع بمستقبل الفرد مثلاً ويحتاج هذا النوع من الانتباه إلى بذل جهد قد يكون كبيراً من صاحبه، ومثال على ذلك: الطالب حين يضطر للانتباه إلى درس لا يحبه غير أنه يعرف أن نجاحه في هذا الاختبار يرتبط بهذا الدرس، لذلك فهو يبذل جهداً إضافياً لينتبه إليه.

3- الانتباه اللاإرادي:

وهو الانتباه الذي يفرض فيه المثير نفسه على الفرد رغماً عن إرادته فيجبر الفرد على اختياره والانتماء إليه دون غيره. ومن الأمثلة على هذا النوع الانتباه لصوت انفجار قوي أو لصوت الرعد المفاجئ إلخ....

العوامل التي تساعد على توجيه الانتباه وتركيزه في مثيرات معينة

يمكن تصنيف العوامل التي تجعل بعض المثيرات تجذب انتباهنا إليها دون غيرها من المثيرات، وتنقسم إلى نوعين:

أولاً: العوامل الخارجية الموضوعية

وهي العوامل التي تتصل بالمثير ذاته ومن بين هذه العوامل ما يلي:

1- شدة المنبه:-

فالمثير القوي (كالأضواء الزاهية والأصوات العالية والروائح النفاذة) تجذب الانتباه بصورة أفضل من المثيرات الضعيف بشرط تصل قوة هذا المثير إلى مستوى العتبة القصوى فصوت المعلم مثلاً إذا كان عالياً بشكل مبالغ فيه فإن هذا من شأنه أن يشتت انتباه التلاميذ.

2- تكرار المنبه:-

في المثير الذي يتكرر أكثر من مرة دون رتابة أو ملل يجذب الانتباه وهذا ما يراعيه رجال الإعلان في تصميم إعلانات جيدة.

3- تغيير المنبه:-

فالمثير الذي تتغير شدته أو حجمه أو نوعه أو موضوعه يجذب الانتباه بدرجة أفضل من المثير الثابت ويمكن أن تشعر بذلك عندما يقطع المذيع حديثه العادي ليعلن بنبرة صوت مختلفة عن نباح هام بقوله (أيها المواطنون جاءنا الآن ما يلي....)