

مافرق بين الاحساس والشعور في التدريب الرياضي

**** الإحساس :**

يمكن تعريف الإحساس بطرق مغايرة بحسب النظريات والعلوم المختلفة، ومنها:
النظرية البنائية، والتي تعرف الإحساس على أنه أمر غير قابل للتحليل أو التفسير بالنواحي العلمية، بل هو يدرك بالوعي، أما النظرية الوظيفية، فتعرف الإحساس على أنه عملية حسية ناتجة عن التعرض لبعض المنبهات أو الأمور المحسوسة إما داخلياً أو خارجياً، بحيث أن أحد أعضاء الإحساس بالجسم يستقبل منبهاً معيناً يؤدي إلى حدوث ردة فعل معينة من خلال النواقل العصبية في الجسم .

ويعرف الإحساس في علم النفس، على أنه عملية نفسية تنتج عن انعكاس خصائص الأشياء الخارجية والداخلية للفرد، والتي تنتج عن تأثره ببعض المؤثرات المادية في أعضاء الحواس ويعتبر الإحساس كخطوة أولى للوصول إلى مرحلة الإدراك والانتباه، وهو قابل لأن يدرس بكافة النواحي، حيث إن له خصائص فيزيائية، وفسولوجية، وسيكولوجية، وله علاقة مميزة بشدة المنبه، فكلما اشتد المنبه كان الإحساس أكبر وذا ردة فعل أقوى من الناحية الجسدية والنفسية.

اذن الاحساس هي كل المعلومات التي تأتي إلينا عن طريق أعضاء الحس والجهاز العصبي المركزي والتي ندرك بها الأشياء ونميزها، فمثلاً تنقل أعضاء الحس المؤثرات الخارجية إلي الدماغ بواسطة الأعصاب الحسية والتي تميز بها الأشخاص والروائح والطعم والأصوات وكلها تأتي عن طريق الأعصاب الحسية إلي الدماغ والتي بها نميز الأشياء.

ويمكن تعريف الإحساس بأنه: التغيرات الأولية التي تحدث في الجهاز العصبي المركزي نتيجة تنبيه الأعصاب الحسية الناقلة لهذه التبيهات...

**** كيف يتم الإحساس:**

تصلنا المعلومات عن الأشياء عن طريق أعصاب الحس إلي الدماغ، أي المثير الحسي والذي هو عبارة عن طاقة معينة سواء كانت ميكانيكية أو كيميائية أو حرارية أو كهرومغناطيسية تؤدي إلي تنشيط وتنبيه المستقبلات الحسية الموجودة في الجلد أو العضلات أو الأوتار أو في أعضاء الحس الخاصة كالعين واللسان والأذن. تقوم الأعصاب الحسية بإرسال المعلومات بالمثير الحسي إلي الدماغ في صورة تيارات أو نبضات عصبية إلي مناطق الإحساس بالدماغ، ويقوم الدماغ بإدراكها وتمييزها وأعطائها معنى محدداً مهما كان كم المثيرات الحسية وتدخلها....

**** أعضاء الإحساس :**

وهناك العديد من أعضاء الإحساس والتي تقوم بنقل التأثيرات الخارجية للداخل بواسطة وجود وسائط حسية خارجية، ومستقبلات حسية داخلية تقوم بنقلها إلى المخ ومن ثم تلقي الأوامر منه، وهي التي تمكن الإنسان من التفاعل مع البيئة الخارجية والداخلية لديه، واستيعابها وتحديد انفعالاته وسلوكياته من خلال تحليله لتلك الأحاسيس المختلفة، فهي الوسيلة الوحيدة للاتصال بالعالم الخارجي المليء بالموضوعات، ومن هذه الأعضاء:

-**الأنف**، والذي ينقل الإحساس بالروائح بواسطة حاسة الشم.

-**الأذن**، والتي تقوم بنقل الأصوات والإحساس بها كالشعور بالانزعاج أو الاسترخاء، بواسطة حاسة السمع.

-**الفم**، والذي يقوم بنقل الطعم، بواسطة حاسة التذوق.

-**العين**، والتي تقوم بنقل الصورة، بواسطة حاسة النظر.

-**الجلد**، والذي يقوم بنقل الإحساس بعدة أمور كالبرودة و الحرارة، والألم، واللمس والضغط

**** بعض أنواع الإحساس:**

من انواع الاحساس في الجسم البشري:

-**الإحساس الحركي**: والذي يرتبط بالنشاطات البدنية، ويتعلق بالمستقبلات الحسية المتواجدة في منطقة العضلات والمفاصل، ويمكن هذا الإحساس من التحكم بالعضلات بشكل دقيق وطبيعي.

-**الإحساس اللمسي**: يتعلق هذا الإحساس بالمستقبلات الحسية المتواجدة في الجلد، وفي النهايات العصبية المتواجدة، حول بصيلات الشعر في الجلد، وهي تمكن الإنسان من الإحساس بخصائص الأشياء التي تدور من حوله ومعرفة طبيعتها من الليونة والصلابة والخشونة والنعومة، وذلك من خلال لمس هذه الأشياء بواسطة الجلد.

- الإحساس البصري: ويتعلق بالمستقبلات الحسية المتواجدة في العينين، وذلك من خلال الشعور بالضوء ونقله إلى الدماغ لتحليله، ومن ثم عكس الصورة في العينين.
- الإحساس بالتوازن: وهو متعلق بجهاز حفظ التوازن المتواجد في الأذن الداخلية.

**** بشكل عام ، تُصنف الأحاسيس عادةً إلى ثلاث مجموعات كبيرة:**

- أحاسيس عضوية.

- أحاسيس خاصة.

- الأحاسيس الحركية

1-أحاسيس عضوية : الأحاسيس العضوية هي تلك الأحاسيس التي لا ينتجها عضو حسي معين ، ولكن يمكن الشعور بها في أجزاء كبيرة من الجسم. من ناحية أخرى ، يتم إنتاجها فقط بسبب المنبهات الداخلية الناتجة عن التغيرات في الجسم. ترسل أنشطة بعض الأعضاء الداخلية المنبهات للأعصاب الحسية التي تحملها إلى الدماغ على شكل طاقة.

بعض هذه الأحاسيس العضوية هي الجوع أو النوم أو العطش أو الألم الداخلي. أحياناً تُعرف أيضاً باسم "مقياس الحياة" ، لأنها تخبرنا عن ظروف أجسادنا.

ومن أكثر خصائصه غرابة أنه ليس من السهل تذكرها ، على عكس الأحاسيس الخاصة. بالإضافة إلى ذلك ، فهي تؤثر بشكل عميق على رفاهيتنا.

2-أحاسيس خاصة : الأحاسيس الخاصة هي تلك التي يتم الكشف عنها بأعضاء متخصصة لها ؛ وهذا يعني كل أولئك الذين يتم إدراكهم بأعضاء الحواس. لذلك ، فإن اللون أو الصوت أو درجة الحرارة أو الألم هي أحاسيس خاصة.

وتتمثل مهمتها الرئيسية في تزويدنا بمعلومات حول العناصر الخارجية لأنفسنا ، ونظراً لأهميتها لبقائنا ، يمكن تمييزها بسهولة عن بعضها البعض وهناك المزيد من الأنواع.

3-الأحاسيس الحركية : أخيرًا ، الأحاسيس الحركية أو الحركية مسؤولة عن إعلامنا بحركات أجسامنا. وتتمثل مهمتها الرئيسية في مساعدتنا على التحرك بشكل صحيح ، بالإضافة إلى تزويدنا بمعلومات حول حالتنا الداخلية.

ويعد الإحساس الحركي من أهم أسس الأداء الحركي الدقيق لأنه يمدنا بمعلومات عن وضع الجسم في حالة الحركة. ويشير (كراتي) إلى أن الإحساس الحركي هو الذي يساعد الكائن في التعرف باستمرار على موضع الجسم أو أجزائه في الفراغ المحيط أثناء السكون أو الحركة.

****الاختلافات مع الإدراك:**

الأحاسيس والإدراك هي جزء من نفس العملية ، والتي من خلالها يستطيع دماغنا تحويل منبه داخلي إلى تفسير لما يحدث في العالم الخارجي أو في أجسادنا.

الفرق الرئيسي بين الاثنين هو أن الإحساس يحدث دون تدخل من الدماغ ، في حين أن الإدراك يتوسطه نشاط هذا العضو تمامًا.

بدون الدماغ لن نكون قادرين على تفسير أحاسيسنا ، وبالتالي ، لن نكون قادرين على تطوير استجابة لما يحدث لنا.

****خصائص الإحساس:**

1-الإحساس هو أبسط أشكال العمليات العقلية. إنه مجرد انطباع يتم تكوينه في الدماغ بواسطة منبه. يكتشف عضو حسي هذا المنبه ، ثم ينتقل لاحقًا إلى مركز حسي في الدماغ ، حيث يُترجم إلى ما نفهمه على أنه إحساس.

2-الإحساس النقي هو شيء لا يحدث عند البالغين ، لأن الدماغ يفسر على الفور ما يحدث. بهذه الطريقة ، يصبح الحافز المستلم (الذي يمكن أن يأتي من الخارج ومن داخل الجسم نفسه) على الفور إدراكًا.

3-تحدث الأحاسيس النقية فقط عند الأطفال حديثي الولادة ، الذين لا يزالون غير قادرين على تفسير ما تعنيه المنبهات. ومع ذلك ، في علم النفس نتحدث عن الأحاسيس لفهم أفضل لعملية التفسير التي تقودنا إلى الحصول على تصورات.

**** الأحاسيس لها سلسلة من الخصائص التي تميز إحداها عن الأخرى. أهمها.**

أ-جودة --- السمة الأساسية الأولى للأحاسيس هي جودتها. يتعلق الأمر بنوع الحافز الذي ينتجها . على سبيل المثال ، ينتج الصوت إحساساً بجودة غير الذوق. من ناحية أخرى ، داخل المنبهات من نفس النوع ، تلك التي تنتج إحساساً مختلفاً تختلف أيضاً في الجودة. على سبيل المثال ، اللون الأحمر له جودة مختلفة عن اللون الأصفر ، وكلاهما له جودة مختلفة عن اللون الأزرق. الشيء نفسه ينطبق على الأصوات والروائح والأذواق.

تفسر (نظرية مولر) للطاقة النوعية للأعصاب هذا الاختلاف في الجودة. وفقاً لطبيب الإدراك النفسي هذا ، يحمل كل منبه معه نوعاً من الطاقة التي تحفز العضو الحسي.

وهذا بدوره ينقل نوعاً معيناً من الطاقة إلى الدماغ عبر الأعصاب الحسية (مثل العصب البصري أو العصب السمعي).

ب-الشدة --- السمة الأخرى التي تميز الأحاسيس هي شدتها. حتى عندما يكون للمنبه نفس جودة الآخر ، يمكن أن يكون له شدة أكبر ، وبالتالي فإن الإحساس الذي يسببه سيكون أقوى.

اعتماداً على نوع المعنى الذي نشير إليه ، ستُترجم الكثافة بطريقة أو بأخرى. على سبيل المثال ، ينتج عن الضوء الخافت إحساس بسيط بالسطوع ؛ على العكس من ذلك ، فإن الضوء القوي سوف يسبب إحساساً قوياً بالإضاءة.

ت-المدة الزمنية ---المدة هي المدة التي يستمر فيها الإحساس بعد إنتاجه. هذه الخاصية تغير الجزء الذاتي من الإحساس. على سبيل المثال ، الصوت الذي يستمر لثانيتين سيبدو مختلفاً عن الصوت الذي يستمر لمدة ثلاثين ثانية.

ج-عتبات الإحساس ---واحدة من أهم خصائص الأحاسيس هي عتبتها ؛ أي ، الحد الأدنى من الشدة التي يجب أن يمتلكها الحافز لإحداث إحساس فينا على الأقل 50٪ من الوقت.

في علم نفس الإدراك ، يتم دراسة نوعين من العتبات:

-**العتبة المطلقة** ---أي الحد الأدنى من الطاقة الذي تحته لم يعد المنبه يسبب الإحساس.

-**العتبة التفاضلية** ----عرّف أيضًا على أنه الحد الأدنى من التغيير في شدة التحفيز المطبق بالفعل والذي يستطيع جسم الإنسان تمييزه.

**** أهمية الإحساس الحركي في التدريبات الرياضية - حقيقة علمية**

يعد التدريب الرياضي وممارسة الأنشطة الرياضية من العوامل المهمة والمساعدة على تطوير انطباعات عصبية داخل الدماغ في الجوانب المكانية والزمانية وأن هذه الانطباعات تتطور مع التطور الحركي للإنسان منذ الطفولة وحتى بلوغه مراحل سنية متقدمة. ويعد الإحساس الحركي من أهم أسس الأداء الحركي الدقيق لأنه يمدنا بمعلومات عن وضع الجسم في حالة الحركة.

ويشير (كراتي) إلى أن الإحساس الحركي هو الذي يساعد الكائن في التعرف باستمرار على موضع الجسم أو أجزائه في الفراغ المحيط أثناء السكون أو الحركة.

إن دراسة الخصائص الحسية للعضلات ووظائف العضلات الحسية من حيث أدراك الظواهر الحركية خلال الفراغ أو الزمن أو العلاقة الزمنية والمكانية، وهذا الشكل الوظيفي للعضلات قد عرفه (سيثفون) بأنه إحساس عضلي والذي يقصد به مجموعة الإحساسات المصاحبة لأي حركة من أعضاء الجسم وكذلك أي تغير في وضع هذا العضو بالنسبة لأعضاء الجسم الأخرى.

مما تقدم يتضح لنا بأن الإحساس الحركي من الأمور المهمة التي يجب التأكيد عليها ليس للرياضيين فقط بل يتعدى ذلك إلى تفاعل الإنسان مع بيئته وأن سلامة الحواس والمحافظة عليها والتأكيد على الممارسة البدنية المنتظمة سوف يمكننا من إدراك حركة الأشياء في الفراغ واتخاذ التوقيت المناسب.

ويلعب الإحساس الحركي دورا مهما في دقة تقدير حركة جسم الإنسان وخاصة تلك الحركات المرتبطة بالتقدير الفراغي ويعد الإحساس العضلي اقرب أجهزة المتابعة والتوجيه للحركة. وتعد الدقة من الخصائص الفسيولوجية المعقدة إذ يذكر (فارقل) إن الفرد يحافظ على دقة الحركة في الفراغ بتغير الانقباضات العضلية وبذلك فإن الدقة من وظائف الجهاز العصبي كما هو الحال في الأعضاء الحسية الخاصة بالعضلات والعينين.

وهناك العديد من الإشكال الحركية التي توضح العلاقة البصرية الحركية في قدرة الإنسان على التحديد ومنها رمي أداة أو مقذوف نحو هدف, وكذلك تحريك الجسم أو نقله في الفراغ.

ومن أشهر الدراسات التي أجريت في الإحساس الحركي (Kinesthetic) بحوث (Flieshman) الذي توصل إلى عامل واحد يدل على قدرة بالإحساس بأوضاع الجسم إحساسا غير في حالات الحركة والسكون، وقد رأى إن لهذه القدرة دور هام في أنواع النشاط الحركي المختلفة، في عملية التوافق بالنسبة للحركات المركبة التي تتطلب التميز بين أجزائها المختلفة.

وتقوم حاسة البصر بدور فاعل في الدقة فمن خلالها نستطيع إن نتمكن من إمكانية تطبيق الحركة وتحقيق الغرض منها ويعمل النموذج الجيد للحركة كدافع وحافز لتهيئة القوى الداخلية للفرد لإنجاح عملية التعليم وتطبيق المهارة الحركية المطلوبة، وتعد سلامة ودقة الحواس من الأشياء المهمة التي قد تفوق في أهميتها الكثير من العوامل أثناء الحركة وبعدها إذ تبدأ الإحساسات الحركية (البصرية والإشارات والدلالات اللفظية) بمعرفة ما يؤديه الشخص.

**** قياس مفهوم البحث عن الإحساس:**

أنشأ (مارفن زوكرمان) مقياس البحث عن الإحساس في علم النفس الاجتماعي لأول مرة في عام 1964 لقياس المستوى العام للفرد من قابلية التعرض للإثارة أو الملل في سياق تجارب الحرمان في الإدراك الحسي، حيث تتضمن الإصدارات الحالية من مقياس التقرير الذاتي أربعة نطاقات فرعية تتمثل من خلال ما يلي:

1- البحث عن الإثارة والمغامرة:

يتمثل البحث عن الإثارة والمغامرة في مدى مشاركة الأفراد أو اهتمامهم بالمشاركة في أنشطة محفوفة بالمخاطر مثل القفز بالمظلات أو التزلج.

2- البحث عن الخبرة:

يتمثل البحث عن الخبرة في الدرجة التي يبحث فيها المرء عن الإثارة من خلال العقل، مثل الموسيقى والفن والسفر.

3- البحث عن إزالة التثبيط:

تتمثل البحث عن إزالة التثبيط في البحث عن الأحاسيس من خلال التحفيز الاجتماعي والسلوكيات الكارهة والسلوك العدواني المعاكس للمعتقدات والقيم المجتمعية.

4- البحث القابلية للملل:

يتمثل البحث عن القابلية للملل في تجنب المواقف والسلوكيات والأشخاص والأنشطة الرتيبة والمتكررة والمملة التي تحدث باستمرار بغض النظر عن التنويع والتشكيل.

**** نظرية مفهوم البحث عن الإحساس:**

طور مارفن زوكرمان في الأصل مفهوم البحث عن الإحساس في علم النفس الاجتماعي وساهم في أهم الأبحاث والنظرية ذات الصلة، حيث يُعد عمل زوكرمان جديرًا بالملاحظة بشكل خاص بسبب تركيزه الراسخ والطويل الأمد على الأسس البيولوجية والتطورية للبحث النفسي في السعي والبحث عن الإحساس والشخصية بشكل عام.

على وجه التحديد فإن اقتراح مارفن زوكرمان الأساسي هو أن البحث عن الإحساس يعتمد على الفروق الفردية في المستوى الأمثل للإحساس الناجم عن الاختلافات الفردية البيولوجية في الجهاز العصبي، وأن الأشخاص الذين يبحثون عن الإحساس بدرجة عالية هم أفراد لديهم مستوى منخفض نسبيًا من تنشيط الجهاز العصبي، وبالتالي يسعون إلى الإثارة من بينتهم الخارجية من خلال البحث عن محفزات جديدة والانخراط في تجارب متنوعة.

في المقابل فإن الأفراد الذين يعانون من انخفاض في الإحساس والعواطف يبحثون عن مستوى أعلى بشكل طبيعي من التنشيط الداخلي الجوهري وبالتالي لا يميلون إلى البحث عن الإحساس من مصادر خارجية محيطة، حيث يفترض مارفن زوكرمان أن البحث عن الإحساس يتأثر وراثيًا لأنه متكيف بشكل تطوري، وسيؤدي الانخراط في درجة معينة من السلوكيات الإنسانية المحفوفة بالمخاطر إلى زيادة احتمالية البقاء على قيد الحياة والنجاح الإنجابي على سبيل المثال البحث عن مناطق جديدة للطعام وزملاء محتملين جدد.

**** ما الفرق بين الإحساس والشعور؟**

تتميز الأحاسيس بأنها ملموسة من الوسط الخارجي عن طريق حواس الإنسان الخمس: السمع والبصر والشم والتذوق واللمس، إذن معظم أحاسيسنا هي انعكاس لما تتلقاه حواسنا الخمسة، ويعرف الإحساس على أنه عملية جمع البيانات من المحيط لاكتشافه، كإحساسنا بالبرودة والحرارة ، أما المشاعر فهي تحليلات وإدراكات، منطقية وغير منطقية نابعة من داخل

**** الفرق بين الإحساس والشعور**

يكثر الخلط بين مفهومي الإحساس والشعور، وفيما يلي توضيح للفرق بينهما من حيث المفهوم والخصائص:

- من حيث المفهوم

نحن نعبر عن عواطفنا عادةً باستعمال الكلمتين (أُحس، أشعر)، لكن هاتين الكلمتين تبدوان مترادفتين ظاهرياً، إلا أنهما مختلفتان في المعنى؛ فالمعنى اللغوي لكلمة الإحساس هو: شعورٌ يستولي على الشخص، وجمع الإحساس: أحاسيس وإحساسات، وهو مصدر أحسَّ، وأما المعنى الاصطلاحي للإحساس فهـ: ظاهرة فسيولوجية متولدة من تأثير إحدى حواس الإنسان بمؤثرٍ ما، وفي علم النفس فإن الإحساس هو: فرع من فروع علم النفس البدني، يقيس متغيرات الإحساس بالنسبة إلى متغيرات المنبهات. أما معنى كلمة الشعور لغةً: هو الإدراك بلا دليل، وشعور جمعُ شَعَرَ، ومصدر شَعَرَ و شَعُرَ، والشعور اصطلاحاً عند علماء النفس: هو العلم بما في النفس أو بما في البيئة، وعلى ما يشتمل عليه العقل من إدراكات و وجدانيات و نَزَعات.

- من حيث الخصائص

تتميز الأحاسيس بأنها ملموسة من الوسط الخارجي عن طريق حواس الإنسان الخمس: السمع والبصر والشم والتذوق واللمس، إذن معظم أحاسيسنا هي انعكاس لما تتلقاه حواسنا الخمسة، ويعرف الإحساس على أنه عملية جمع البيانات من المحيط لاكتشافه، كإحساسنا بالبرودة والحرارة أما المشاعر فهي تحليلات وإدراكات، منطقية وغير منطقية نابعة من داخل الإنسان؛ نتيجة أحاسيسه، و كردة فعلٍ على عواطفه.

- من حيث المدة الزمنية

يشير الإحساس إلى عملية أخذ البيانات، وتفسيرها من قبل الدماغ البشري، لإنتاج المعلومات عن البيئة المحيطة، كاستمتاعنا مثلاً برائحة زهرة، حيث يعد الإحساس أمراً خارجياً، يمكن أن يتغير أو ينتهي بسرعة، بينما من ناحيةٍ أخرى، يعبر عن الشعور بأنه حالة عاطفية تنشأ عند تحليل و تفسير العقل البشري للمشاعر والعواطف، وهي تتأثر بالتجارب الشخصية والذكريات والمواقف والمعتقدات الموجودة لدى الفرد، إذن فالمشاعر تستمر فترة طويلة مقارنة بالأحاسيس.

- من حيث مستوى العملية

كما ذكرنا فإن الإحساس عملية جمع بيانات، وإعطاء نتيجة مباشرة للحكم على الوسط الخارجي، كروية شيء ما أو لمسه، لذا يعد الإحساس عملية أقل تعقيداً من الشعور، فالشعور يتعدى ذلك إلى

إضفاء قيمة معينة للأشياء أو الأشخاص: كشعور الرضا أو الإعجاب أو الكراهية، فالشعور يعتبر من أنواع التقويم أو الحُكم على الأشياء والأشخاص؛ بل يحتل الشعور دورًا بارزًا في تشكيل معتقداتنا وسلوكياتنا ومواقفنا؛ لذا فالشعور عملية معقدة للغاية مقارنةً بالإحساس.

وفي الخلاصة: هنا جدول توضيحي، للفرق بين الإحساس والشعور:

وجه المقارنة / المفهوم	الإحساس	الشعور
لخصائص	الخارجية	الداخلي
المدة الزمنية	سريع	يستمر فترة أطول
مستوى العملية	بسيط	معقد

**** كيفية ضبط الإحساس والشعور**

كيف تسيطر على عواطفك؟ على الإنسان محاولة ضبط الإحساس والشعور، وذلك عن طريق الآتي:

- 1-التنفس العميق عند لحظة الانفعال.
- 2-تحديد طبيعة مشاعرك وإدراك ما تمر به.
- 3- تقبل مشاعرك والتصالح معها.
- 4-الهدف الأساسي هو تنظيم تدفق المشاعر وتفاعلها مع المواقف، وليس قمعها، لذلك يجب التركيز على التفكير بروية والتفريق بين المشاعر الحماسية اللحظية والثابتة.
- 5-اختيار الوقت المناسب للتعبير عن المشاعر، هنالك أوقات حين يعبر المرء فيها عن شعوره لن يجد الرد المناسب.
- 6 -ترك مساحة مكانية وزمانية آمنتين عند المواقف الصعبة، حاول الابتعاد عن محل الضغط لفترة زمنية تساعدك على احتواء الموقف.
- 7-في بعض المواقف الصادمة والصعبة، يمكن التحدث إلى معالج، للتعبير بطريقة صحية وآمنة.

حتى تكون سيّد عواطفك، عليك أن تتحكم بانفعالاتك، والابتعاد عن التسرع وأخذ القرارات عند التوتر، أو عند الحُكم على أي أمر، والتعبير عن عواطفك باتزان دون تجريح أو غضب، فهذا يعد من الأخلاق البشرية السامية.

**** مفهوم البحث عن الإحساس في علم النفس الاجتماعي:**

يتمثل مفهوم البحث عن الإحساس في علم النفس الاجتماعي في سمة شخصية تحددها الدرجة التي يبحث بها الفرد عن أنشطة وتجارب جديدة ومحفزة للغاية، حيث يجذب الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من الإحساس بالسعي إلى المجهول ونتيجة لذلك يبحثون باستمرار عن الجديد والمتنوع وغير المتوقع.

تتنوع أمثلة هذه السلوكيات التي تدل على مفهوم البحث عن الإحساس في علم النفس الاجتماعي لكن الباحثين عن الإحساس قد يجذبون إلى الرياضات المتطرفة، والسفر المتكرر، والأطعمة والموسيقى المتنوعة، والشركاء والخبرات الجسدية الجديدة، وتحدي وجهات النظر الحالية.

في كثير من الأحيان من المرجح أن يكون الباحثين عن الأحاسيس مندفعين وينخرطون في سلوكيات قد يجدها الآخرون محفوفة بالمخاطر، حيث أنه قد تكون المخاطر جسدية على سبيل المثال القفز بالمظلات، أو اجتماعية على سبيل المثال المخاطرة بالخرج من خلال ارتداء ملابس غير عادية، أو مالية مثل القمار، أو قانونية مثل التخريب؛ لأن الباحثين عن الإحساس يشعرون بالملل بسهولة.

نتائج البحث النفسي في مفهوم البحث عن الإحساس في علم النفس الاجتماعي:

أنتج زوكرمان قدرًا هائلاً من الأبحاث حول البحث عن الإحساس ، ومن المحتمل أن يؤثر نهجه القائم على أساس بيولوجي لفهم الشخصية والسلوك الاجتماعي على التركيز الحالي على علم الوراثة السلوكية وعلم الأعصاب في علم النفس الاجتماعي، حيث تدعم الأبحاث نظرية زوكرمان القائمة على أساس بيولوجي وكشفت أن البحث عن الإحساس يلعب دورًا مهمًا في العديد من السلوكيات الاجتماعية.

يتمتع الأفراد الباحثين عن الإحساس العالي باستجابة توجيهية أقوى للمنبهات الجديدة غير السابقة، كما أن استجاباتهم الفسيولوجية تدل على السعي وراء الإحساس والعواطف بدلاً من التجنب على سبيل المثال تقليل معدل ضربات القلب وزيادة نشاط الدماغ في القشرة البصرية.

بالإضافة إلى ذلك وجد أن البحث عن الإحساس مرتبط بمستويات الناقلات العصبية المهمة في الدماغ على سبيل المثال أوكسيداز أحادي الأمين، والنورادرينالين والدوبامين، والتي بدورها وُجد أنها متأثرة وراثيًا، علاوة على ذلك وجدت الدراسات التي أجريت على التوائم المتطابقة والتأخي إحساسًا يسعى إلى أن يكون أحد سمات الشخصية التي من المرجح أن تتأثر وراثيًا، مع درجة عالية من التوريث حوالي 60٪ لهذه السمة سمة البحث عن الإحساس.

تشير الدلائل أيضًا إلى أن الرجال يميلون إلى تحقيق درجات أعلى من النساء في البحث عن الإحساس، والذي من المحتمل أن يكون مرتبطًا باكتشاف أن البحث عن الإحساس يرتبط ارتباطًا إيجابيًا بمستويات هرمون التستوستيرون، بالإضافة إلى ذلك يبدو أن السعي وراء الإحساس يبلغ ذروته خلال فترة المراهقة المتأخرة ثم يتناقص مع تقدم العمر.

تم العثور على أن السعي وراء الإحساس مرتبط بمجموعة واسعة من السلوكيات الاجتماعية الصريحة، والتي من المحتمل أن يكون سبب بعضها هو ميل الباحثين عن الإحساس إلى إدراك مخاطر أقل في موقف معين مقارنة بالباحثين عن الإحساس المنخفض، على سبيل المثال ينخرط الأشخاص الباحثين عن الأحاسيس بشكل متكرر في رياضات المغامرة هم أكثر عرضة للعمل في المهن الخطرة على سبيل المثال رجال الإطفاء، وتفضل موسيقى الروك، والترفيه الذي يصور الفكاهة، واللوحات الدافئة ذات الألوان الأحمر والبرتقالي والأصفر على اللوحات الباردة ذات الألوان الخضراء والزرقاء.

تم اقتراح البحث عن الإحساس كشخصية معرضة للمرض لأن العديد من السلوكيات المرتبطة بالسعي وراء الإحساس من المحتمل أن تكون ضارة بالصحة في حين أن البعض الآخر يتعلق بالمشاكل الاجتماعية، على سبيل المثال تم العثور على البحث عن الإحساس تنبؤيًا بالقيادة المتهورة في السلوك القيادي، والنشاط الجسدي وجنوح المراهقين والعنوان والعداء والغضب واضطرابات النفسية والشخصية والسلوك السلبي الذي يؤدي للسلوكيات المناقضة للمجتمع.

ومع ذلك لم تجد جميع الدراسات في البحث النفسي التجريبي إحساسًا يسعى إلى أن يكون مؤشرًا قويًا على مثل هذه السلوكيات الإنسانية؛ وذلك على الأرجح لأن الأبحاث تشير أيضًا إلى أن البيئة والتجارب تلعب أدوارًا مهمة في التعبير عن سلوكيات متعددة وتؤثر بها مثل العدوان الفردي أو الجماعي

