

الفصل السابع

الانتباه

Attention

الفصل السابع

الانتباه Attention

عملية الانتباه واحدة من أهم العمليات المعرفية التي تساعد على اتصال الفرد ببيئته وبدون الانتباه لا يمكن للفرد أن يدرك أو يعرف أو يميز و يتذكر بطريقة جيدة ، وهذه العملية هي عملية وظيفية تقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف سلوكي جديد أو إلى بعض أجزاء من المجال الإدراكي إذا كان الموقف مألوفاً بالنسبة له .

إن الإنسان في الانتباه يستخدم طاقته العقلية ويوجه شعوره ويركزه نحو شئ معين وبذلك فهو يستخدم حواسه لالتقاط المثيرات التي تهمة وتجذبها أو التي يختارها من بين عدد من المثيرات المحيطة به، بمعنى الآخر أن الانتباه يحصل عندما يقوم الفرد باختيار مثير معين أو أنه يفرض عليه ثم يستجيب له بعد أن يدركه أدراكاً شعورياً واعياً ، ومن هنا يمكننا أن نعرف الانتباه بأنه :

اختيار الفرد للمثيرات التي تهمة والتي يريد عملها أو التي يفكر بها أو التي تفرض عليه من البيئة ويركز شعوره عليها وينجاهل ما سواها من مثيرات .

• أنواع الانتباه :

1- الانتباه التلقائي : وهو الانتباه الذي لا يبذل فيه الفرد جهداً بل يقبل عليه بشكل طوعي وبرغبة فيه بسبب ميله إليه أو لأنه يحقق له غرضاً معيناً فالخطاط مثلاً يسير في الشارع وقد يحدث شخصاً يسير إلى جانبه لكن انتباهه متركز في اليافطات المعلقة فوق المحلات وعندما يكون لوحده وليس هناك من يشغله في حديث أو عمل معين فإنه سيدخل في حوار داخلي مع نفسه مبعثه الانتباه التلقائي إلى هذه اليافطات فقد يقول في سره هذا الخط من نوع الثلث أو الديواني أو النسخ ، أو أن الخطاط قد أبدع هنا أما هذا الخطاط مثلاً فلا يجيد قواعد الخط بشكل صحيح ، وهكذا هي الحال

مع مواقف حياته أخرى تصادفنا جميعاً ونحن نركز انتباهنا في موضوع يحقق لنا الأهداف أو المقاصد التي تبعث فينا الارتياح والمتعة .

2-الانتباه الإجباري : وهو الانتباه القسري أو المفروض الذي ينشأ بفعل مثير يفرض نفسه فيضطر الفرد فيه للانتباه إلى مصدر المثير ويصبح مجبراً على اختياره دون غيره من المثيرات مثال ذلك انفجار إطار سيارة في الشارع الذي تسير فيه أو سماعك لإطلاق مسدس قريبة منك أو سقوط شئ من مكان عال بشكل مفاجئ ، أن مثل هذه المثيرات لاشك أنها ستعزل كل المثيرات المحيطة بك وتفرض وجودها عليك وتستوجب منك التعامل معها أن كان لها مساس بحياتك أو أمنك الشخصي أو غير ذلك .

3-الانتباه الإرادي : وهو الانتباه الذي يبذل فيه الفرد جهداً لكي يحقق هدفه المقصود ، وهذا الجهد المبذول ناجم عن محاولة الفرد التغلب على الملل أو شرود الذهن بمعنى أن هذا الانتباه يتحقق بشكل كامل عندما يكون الدافع شديداً والهدف واضح تماماً أمام الفرد المنتبه، أما عندما يكون الدافع إلى الانتباه ضعيفاً والهدف غير واضح تماماً زاد الجهد المبذول فيه مثال ذلك اضطرار الطالب للانتباه إلى محاضرة في وقت تكون فيه دافعيته لهذه المحاضرة ضعيفة لسبب من الأسباب ، ولذلك فإن هذا النوع من الانتباه لا يقوى الأطفال على تحمله فيما يبذل الكبار صبراً وتحملاً فيه لاسيما إذا ترتب على هذا التحمل منفعة مادية أو معنوية أو حقق هدفاً ما .

• العوامل المساعدة على الانتباه :

هناك نوعان من العوامل التي تجعل الفرد ينتبه هي العوامل الداخلية والعوامل الخارجية :

أ-العوامل الداخلية : وهي عوامل شخصية خاصة بالفرد مثل .

1- الحاجات العضوية : أي أن الفرد ينتبه إلى المثيرات التي تحقق له أشباعاً عضوياً

مثل انتباه الفرد الجائع إلى أماكن الطعام وإلى الروائح المنبعثة منها .

2- التهيؤ الذهني : أي استعداد الفرد لاستقبال المنبه الذي يميل إليه مثل انتباه الخياط

إلى ملابس الناس وعدم انتباهه إلى قصات شعر كل واحد منهم ، فيما نجد أن الحلاق

ينتبه إلى هذه القصات ولا تسترعي انتباهه ملابسهم لأن كل واحد منهما مهيب أصلاً

للمنبه الذي يهيمه .

3- الدوافع المهمة : أي أن الفرد ينتبه للمثيرات ذات العلاقة باهتماماته وماله له علاقة

بحياته ومصيره ومستقبله وما يحقق له المتعة والإشباع كانتباهنا إلى مواطن الخطر

والابتعاد عنها وانتباه المريض إلى البرامج الصحيحة ومتابعتها .

4- الفروق الفردية : أي أن أحكام الأفراد حول منبه واحد تختلف من فرد لآخر تبعاً

لسن وثقافة وجنس وذكاء وخبرة كل واحد منهم مثال ذلك الانتباه إلى صوت الرعد

فالفلاح يعدة نذير خير عليه لأنه يقترب بسقوط المطر والفيزيائي يرى هذه الحالة

على أنها تصادم كهربائي من شحنات موجبة وأخرى سالبة في أعالي الجو بينما يجد

فيها الطفل عامل خوف وفزع ونذير خطر .. وهكذا .

ب- العوامل الخارجية:

1- تكرار المنبه : يكون الانتباه شديداً وأكثر جذباً عندما يكون المنبه متكرراً ومتواتراً

وبشكل منوع وموزع .

2- شدة المنبه : فكلما كان المنبه شديداً واستطاع أن يحدث عصفاً ذهنياً مفاجئاً

وسريعاً كلما كان أكثر وقعاً وتأثيراً ، لذلك نجد أن الإعلانات التلفزيونية توضع لتثبت

خلال عرض الأفلام والمسلسلات التي يتجمع خلالها المشاهدون على أجهزة العرض

فيفاجئون بقطع العرض ودخول الإعلان عليهم بوقع شديد يوقظ فيهم الانتباه إليه.

3- **تغير المنبه :** أي أن الإنسان ينتبه عندما يحصل تغير مفاجئ في المثيرات المحيطة به فهو لا ينتبه إلى الأضواء في المكان الذي هو فيه لكنه ينتبه عندما يزداد توهجها أو عندما تنطفئ بشكل مفاجئ .

4- **حركة المنبه :** فالمنبهات المتحركة أكثر جذباً وأدعى إلى الانتباه من المنبهات الثابتة لذلك يسعى المعلنون وأصحاب المحلات إلى وضع يافطات مؤطرة بأخوية ملونة وتتحرك باتجاه اليمين ثم تتوقف لتتحرك بالعكس وهكذا .

5- **موضع المنبه :** أي أن المنبه كلما كان موضوعاً في مكان واضح وبارز كلما كان أدعى للانتباه إليه ولذلك نجد أن أصحاب المحلات يختارون الأماكن العالية والبارزة التي تجتذب اهتمام وانتباه الناس .

6- **التباين :** أي اختلاف المنبه عما يحيط به من منبهات أخرى منسجمة مع بعضها فنحن ننتبه مثلاً إلى بقعة حمراء على ثوب أبيض مبقع كله ببقع سوداء ، أو ننتبه إلى امرأة وحيدة مثلاً بين حشد من الرجال .

♦ مشتتات الانتباه :

هناك عوامل عديدة تضعف الانتباه وتشتتته وتخفف من مستوى التركيز منها :

1- **العوامل الجسمية :** كالتعب والإرهاق وعدم النوم والجوع والعطش والمرض واضطراب بعض الفعاليات الجسمية وسوء التغذية واستخدام العقاقير الطبية المهدنة أو المكيفة أو ضعف القابلية البدنية .

2- **العوامل النفسية :** أي درجة ميل الفرد للمنبه المطلوب واستعداده النفسي له واتجاهاته وميوله ورغباته ووضع النفس العام، فضلاً عن المشكلات النفسية والصراعات التي يعاني منها كالقلق والخوف وحدة الانفعالات والاستسلام لأحلام

اليقظة والإسراف فى التأمل الباطني والشعور الدائم بالذنب أو عقدة النقص أو عقدة الاضطهاد كل من هذه العوامل يؤثر بدرجة أو أخرى على الانتباه ويشتته .

3- العوامل الاجتماعية : وهذه العوامل تتضمن مشكلات الفرد العائلية والنزاعات والظروف المنزلية الصعبة وعلاقة الفرد بالآخرين داخل الأسرة وفى العمل والمشكلات المالية وعدم القدرة على التكيف مع الآخرين والتفكك الأسري وتوقع الانهيار الأسري بسبب المشكلات المستمرة .

4- العوامل البيئية : أي كل ما يحيط بالفرد من مظاهر فيزيقية كالحرارة والبرودة والرطوبة والتهوية والضوضاء وسوء الإضاءة والمؤثرات التي تزيد فى توتر الإنسان وقلقه وبالتالي تفقده القدرة على حصر انتباهه وتركيزه .