الانتباه

الانتباه

هو استخدام الطاقة العقلية في عملية معرفية او توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظته وادائه او التفكير فيه والملاحظة هي محاولة معرفة البيئة بواسطة الحواس ، والاحساس هو الشعور او التفطن بوجود مثير او منبه الا انه رغم تعدد المنبهات الحسية التي تثير الانسان ورغم كثرة ما يجول بذهنه من افكار فأنه لا ينتبه اليها جميعاً بل يختار منها ما يهمه معرفته ويؤدي الى اشباع دوافعه او خفض توتراته ، والانتباه هو تركيز الشعور في شيء ، انه ملاحظة فيها اختيار او انتقاء فالشخص لا يحصر انتباهه الا فيما يختاره ويهمل ما عداه ، اذن هو تلقي الاحساس لمنبه ما او مثير ، ومجال الانتباه متعدد وواسع الا ان انتباه الفرد في لحظة معينة على الاغلب في موضوع معين ، مثلاً عندما يكون هناك حوار شيق قد يعتقد الشخص المنتبه الى هذا الحوار بأنه استحوذ على كل الجوانب المتعلقة بهذا الحوار الا انه في حقيقة الامر ان الانتباه كان لما يهمه ، وهذا يعطينا انطباع ان الموضوعات الاخرى التي تقع خارج نطاق الاهتمام تكون مهمشة ولهذا لكي يحدث الانتباه لا بد من توفر عنصر الاهتمام ونحن حينما نحصر انتباهنا او نركز شعورنا نصبح في حالة (تهيؤ ذهني) استعداداً لملاحظة الشيء او التفكير فيه وفحصه وفهمه وادائه وعندما يحدث الانتباه فأنه يكيف اعضاء الحس لاستقبال المنبهات وتصبح العضلات مشدودة ويصبح نموذج موجات المخ اكثر تعقيداً مما كانت عليه قبل حالة الانتباه .

عوامل الانتباه

١-العوامل الخارجية : تلتصق هذه العوامل بالمثيرات المحيطة بالفرد اي انها نابعة من البيئة الخارجية التي يتعامل معها الفرد وهي :

أ-شدة المنبه : فالأضواء اللامعة والاصوات الصاخبة والروائح النفاذة والالوان البراقة تكون اكثر جاذبية من الاضواء الخافتة والاصوات الهادئة والروائح المعتدلة فعلى سبيل المثال اللون الاحمر اكثر جاذبية من اللون البيج لهذا نجد استخدام اللون الاحمر لإشارة المرور عند التوقف لأنه اكثر جاذبية من الألوان الاخرى

ب-تكرار المنبه : لو استغاث احد بقوله انقذوني مرة واحدة فأن ذلك لا يكون نداء ملفت الا اذا كرر الاستغاثة مرات ومرات ، على ان لا يكون النداء رتيباً اي بنفس الدرجة الصوتية وانما يجب ان يكون متنوعاً

ج-تغيير المنبه : فانقطاع المنبه او تغيره في الشدة والحجم او النوع او الموضوع له اثر في جذب الانتباه وكلما كان التغير فجائياً زاد اثره فنحن لا نشعر بدقات الساعة في الغرفة ولكن اذا توقفت عن الدق سيتجه انتباهنا اليها

د-التباين والاختلاف : من الملاحظ في حالة وجود اشياء متشابهة نجد ان نظرنا ينتبه دائماً الى الشيء المختلف عن تلك الاشياء ومعنى هذا ان الانسان دائماً ينتبه الى مالم يعتد عليه

هـ- حركة المنبه : الحركة هي نوع من التغير فالأشياء المتحركة تجذب انتباهنا ولنأخذ مثلاً عندما تظهر صورة ثابتة على شاشة التلفاز فأن ذلك لا يثير الانتباه بالقدر الذي تثيره الصورة المتحركة نتيجة اختلاف الحركة

و-وضع المنبه : اذا كان في وضع متميز يسترعي انتباه الاخرين فكثيراً ما نجد ان القارئ العادي اميل الى الانتباه الى النصف الاعلى من صفحات الجريدة التي يقرؤها منه الى الانتباه الى النصف الاسفل ، اذن الموقع مهم ونحن قد ننتبه الى الطالب الذي يجلس في المقدمة اكثر من الطالب الذي يجلس في الصفوف الاخيرة

٢-العوامل الداخلية :

أ-العوامل المؤقتة :

١-الحاجات العضوية : وتتعلق بنوع الحاجة البيولوجية التي تنقص الشخص فمثلاً نجد الشخص الجائع اذا كان سائراً فأنه ينتبه الى المطاعم او الاطعمة اي ينتبه الى كل ما يخص هذه الحاجة

٢-الوجهة الذهنية : فالأم التي تنام بجوار وليدها قد لا يوقظها صوت الرعد لكنها تكون شديدة الحس لكل حركة او صوت يصدر عن طفلها وكذلك الحال بالنسبة لطالب الدراسات العليا الذي ينتظر مناقشته حيث تجده ينتبه لكل ما يتعلق بموضوعه

ب-العوامل الدائمة :

١-الدوافع الهامة : فلدى الانسان وجهة ذهنية موصولة للانتباه الى المواقف التي تنذر بالخطر او الالم وهذا ما يجعله في حالة تأهب مستمر للانتباه الى الاشياء الجديدة غير المألوفة فمثلاً الانتباه يأتي دائماً الى التقليعات الغريبة سواء كانت في الملبس او التسريحة

٢-الميول المكتسبة : يبدو اثرها في اختلاف النواحي التي ينتبه اليها عدد من الناس حيال موقف واحد فالأنسان ينتبه الى ما يثير اهتمامه ، فالجيولوجي ينتبه الى كل الصخور الموجودة حينما يصعد الى جبل معين وكذلك الحال بالنسبة للطبيب حيث ينتبه الى حال الناس ووضعهم الصحي ولا يختلف في ذلك عالم النفس الذي دائماً يثير انتباهه سلوك الافراد وتصرفاتهم والمهندس ينتبه الى نوع الابنية وغير ذلك .

اشكال الانتباه

١-الانتباه في الاداء : الانتباه الانتقائي عادة ما يعتبر ظاهرة لها جانبان : الجانب الاول : هو الذي يكشف العملية التي يتركز عليها الانتباه

والجانب الثاني :هو الذي يعمل على ايقاف عمليات التشتيت

٢-الانتباه في التعلم : ان الاجراء التجريبي الصحيح لدراسة الانتباه في التعليم يتمثل في ان يكون لدينا عدد من المثيرات المتزامنة امامنا عند اداء وتعزيز استجابة ما ثم عرض المثيرات كلاً على انفراد لنقرر مدى قوة ارتباطها بالاستجابة

٣-الانتباه في التذكر : عندما تتكون استجابة محفوظة من عرض رمزي كحدث او شيء فأننا نعتبرها مثالاً من امثلة التذكر وكثيراً ما اكد الباحثون ان خبرتنا السابقة لا بد وان تكون قد تركت في جهازنا العصبي اثاراً يسهل استرجاعها ، اضافة الى ان فقدان الذاكرة الظاهري يمكن استرجاعه في نوبات التنويم المغناطيسي او في جلسات التحليل النفسي ، والقول بان المادة التي تنسى تكون اسهل عند اعادة تعليمها من المادة التي تواجه لأول مرة وهذا ما نلاحظه ان الطلبة اذا ما اجتازوا الثانوية العامة بعد فترة زمنية يجدون ان المواد التي كانوا يعانون منها في تلك المرحلة ابسط مما كانوا يشعرون حينها ويفسر ذلك ان التداخل من جانب العمليات الاخرى يمكن ان يفسر قدراً كبيراً من النسيان والبعض يقول بأن خبرتنا مختزنة بشكل او بأخر لان الجهاز العصبي المركزي لا يمتلك سعة تكفي كل المعلومات التي تصل الى مركز الحس في لحظة واحدة .