اولاً: الانتباه

الانتباه من حيث معناه العام هو حالة تركيز العقل والشعور حول موضوع معين، وهو بهذا المعنى العام عملية وظيفية ، فحين تقول انتبه لشخص ما فهذا يعني ان يجري عملية بأورة لشعوره على بعض اجزاء الخبرة المباشرة الخارجية بحيث تصبح حسية وذات فاعلية عن سائر الامور الاخرى الموجودة في المجال الادراكي.

الانتباه اختيار وتركيز

يوجد عدد كثير من المنبهات الحسية المختلفة البصرية والسمعية واللمسية والشمية والذوقية وغيرها ، كما ان جسم الانسان يعد مصدراً لكثير من المنبهات الصادرة من احشائه وعضلاته ، كما ان ذهن الانسان فيه الكثير من الافكار.. ولكن الفرد لا ينتبه الى جميع هذه المنبهات ، بل يختار منها ما يهمه معرفته او عمله او التفكير فيه وما يلبي حاجاته النفسية الوقتية والدائمة. وتسمى عملية الاختيار هذه بالانتباه.

والانسان حين يكون منتبهاً الى شيء كأن يكون مشغول بقراءة موضوع دراسي مهم او يفكر في محاولة لإيجاد حل مناسب لمشكلة صعبة ، فهو لا يشعر بمن حوله من الناس والاشياء والاصوات الا شعوراً غامضاً في هذه الحالة يقال ان موضوع انتباهه يحتل (بؤرة) شعوره اما ما عداه فيكون في هامش شعوره ، فالفرد المنهمك في عمله او المستسلم لاحلام اليقظة لا ينتبه الى الضوضاء ولا الى الاشخاص المارين امامه او حرارة الجو كل تلك تكون في هامش شعوره.

ويمكن تقديم بعض التعريفات للانتباه منها:

تعريف (Cohen 1983) : هو وضوح الوعي او بؤرة الشعور ، اما (Peterson 1991) فعرفه بأنه استعداد لدى الكائن الحي للتركيز على كيفية حسية معينة مع عدم الالتفات للتنبيهات الاخرى. في حين عرفه (Under wood 1976) بأنه مجموعة من الاستعدادات الحركية التي تسمى احياناً بالوجهات الحركية التي تيسر استجابة الكائن الحي.. اما (Marx, 1978) فقد عرفه بأنه تركيز او انتقاء او اختيار.

Scanned with CamScanner

ج- ان هذا النوع من الانتباه لا يقدر عليه الاطفال فليست لديهم قدرة وصبر وقوة ارادة تحملهم على بذل الجهد واحتمال المشقة الوقتية لتحقيق الانتباه.

ثالثاً- الانتباه الاعتيادي او التلقائي:

يمثل الانتباه الاعتيادي التركيز المعتاد والتلقائي لوعي الفرد ، ويتميز هذا النوع من الانتباه بما يلي:

أ- لا يبذل الفرد في سبيله جهداً بل يمضي سهلا طبيعياً لاحظ مثلا عالم في اختصاص معين وهو يشعر بالمتعة عندما يقضي ساعات طويلة في قراءة موضوعات متعلقة بتخصصه دون حاجة الى بذل مجهود كبير.

ب- كل انسان في هذا النوع من الانتباه ينتبه الى الاشياء التي اعتاد من قبل الاهتمام بها والتي تتفق مع عاداته وميوله واهتماماته.

المتغيرات المؤثرة في الانتباه

تنقسم العوامل المؤثرة في الانتباه الى قسمين:

الاول / يتصل بخصائص المنبه الموضوعية وظروف الموقف والسياق الذي يرد فيه.

الثاني / يتعلق بالعوامل الذاتية التي تتصل بشخصية الفرد ودوافعه وميوله واهتماماته وحالته البدنية. أي يمكن نجملها بالعوامل الخارجية والداخلية.

اولاً- المحددات الخارجية للانتباه:

١- الحركة:

ان النظر الى الاشياء المتحركة يجذب انتباه الانسان بل وكل الكائنات الحية الراقية ، واكتشاف الحركة (الذي يعتمد على الخلايا العضوية) يجعل الحركة تمثل تنبيهاً يتسم بفاعلية ذات طابع خاص في الليل حيث تكون الخلايا العضوية اكثر فاعلية. مثال ذلك ان الاعلانات الضوئية المتحركة تجذب الانتباه اكثر من الاعلانات الثابتة. والملاحظ ان بعض الحيوانات تحرك ذيولها اثناء القتال كما لو كانت تريد تشتيت انتباه العدو ، وان حيوانات اخرى يصيبها الشلل ان فاجأها العدو وقد يكون في ذلك نجاتها.

Scanned with CamScanner