

الانتباه :

يعد الانتباه من أهم العمليات العقلية التي تلعب دوراً هاماً في النمو المعرفي لدى الفرد حيث انه يستطيع من خلاله أن ينتقي المنبهات الحسية المختلفة التي تساعده على اكتساب المهارات وتكوين العادات السلوكية الصحيحة بما يحقق له التكيف مع البيئة المحيطة به وبالرغم من إن الانتباه عملية عقلية إنمائية إلا انه قد نجد عدم قدرة بعض الأطفال تركيز انتباههم أو تنظيم نشاطهم الذهني نحو شيء بعينه لفترة مع عدم استطاعتهم أن يتحرروا من العوامل الخارجية المشتتة لانتباههم .

ومن أهم الانطباعات المتولدة عن الانتباه إنه استجابة حسية عقلية . وفي الانتباه تركيز ومقاومة للتشتت ، كما أن فيه توجيه الشعور نحو مثير معين . والانتباه عملية انتقائية للمثيرات ذات العلاقة ، كما أنه يرتبط بالإدراك لأنه يتطلبه من أجل عملية التعلم .

تعريفات الإنتباه

- يعرف الإنتباه بأنه :
- تهيئة الحواس لاستقبال المثيرات .
- وهو استعداد ذهني واستعداد لأن تدرك الأشياء .
- وكذلك على إنه تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال مثيرات المحيط الخارجية .
- الانتباه عملية انتقائية عند التركيز على المثيرات ذات العلاقة في موقف ما دون غيرها من المثيرات الأخرى .
- هو قدرة الفرد على اختيار مثير محدد والاستمرار في التركيز عليه للمدة التي يتطلبها ذلك المثير .
- هو عملية اختيارية تعتمد على التركيز أو الشعور على مثير أو حدث معين دون غيره من المثيرات الأخرى .

وتعرف قابلية الإنتباه المحدودة بأنها : (قدرة الإنسان على التركيز على كمية محدودة جداً من المعلومات في الوقت الواحد) . فالإنتباه بشكل عام هو العملية

العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المطروحة . أو هو العملية التي يتم بها توجيه عقولنا للمعلومات كي تصبح في متناول الحواس .

إهتم علماء النفس الفسيولوجي بالتعرف على دور الإنتباه باستخدام القياسات العملية ، فنجد أن (اهاتفيلد ، لاندرز ، وراي 1984) قد استخدموا رسّام المخ الكهربائي على نصفي المخ الأيمن والأيسر على عينة من لاعبي الرماية بالمسدس من الممّازين أثناء الرماية وخلال أداء سلسلة من المهارات العضلية . وقد أشارت النتائج إلى حدوث تقدّم في التيارات الكهربائية للمخ في النصف الأيمن قبل جذب زناد المسدس وتم تسجيل زيادة في نشاط (ألفا) للنصف الأيسر من المخ أكثر من الأيمن في الثواني السابقة على جذب الزناد ، ويؤشر هذه النتيجة بقوله إن الرماة الممّازين لديهم درجة عالية من تركيز الإنتباه تمكنهم بفاعلية من خفض الأنشطة العقلية الشعورية في النصف الأيسر من المخ ، وبذلك يتم خفض المعارف غير الضرورية لأداء المهارة . وتدعم هذه النتائج فكرة أن هناك عمليات عامة مختلفة بين نصفي المخ الأيمن والأيسر .

مكونات الإنتباه

أ- البحث :

إن عملية البحث هي محاولة لتحديد موقع المنبه في المجال البصري ويكون البحث على نوعين هما : (بحث خارجي لإرادي مثل الإنتباه المفاجئ لضوء خاطف) و (بحث داخلي وهو يشير إلى عملية البحث الاختيارية المخططة لمثير ذو صفات محددة) .

ب- التصفية :

إن عملية التصفية هي عملية انتقاء لمثير ما ، أو لصفة محددة و تجاهل المثيرات الأخرى التي توجد في مجال إدراك الفرد .

ج- الاستعداد للاستجابة :

قد تسمى أحياناً بالتهيئة ، أو تحويل الإنتباه للهدف وفقاً للمعلومات السابقة.

محددات الإنتباه

إن محدودية قدراتنا الفردية العصبية وما يتجهز به الفرد من أنظمة معالجة المعلومات تجعلنا غير قادرين على الإحاطة ومتابعة ذلك الكم الكبير من المثيرات من حولنا وتزداد المشكلة عند أطفال صعوبات التعلم نظراً لمحدودية انتباههم قياساً مع أقرانهم من الأطفال العاديين فيواجهون صعوبة في الانتباه لأكثر من مثيرين من نفس النوع عندما تحدث هذه المثيرات في زمن واحد وتلعب المحددات الآتية دوراً مهماً في الإنتباه والتي يمكن إيجازها بما يأتي :

أولاً : المحددات الخارجية للإنتباه : والتي تشمل على الآتي :

1- حركة المثير (المنبه) : حيث تلعب الأشياء المتحركة دوراً بارزاً في جذب الانتباه فعرض المثيرات من خلال حركات ورسومات متحركة تزيد من جذب إنتباه الفرد نحو ذلك المثير مما يجعله أكثر فاعلية ولعل ما نلاحظه أثناء مرورنا في الطرقات مثلاً من مشاهد إعلانية حركية بألوان زاهية وخاصة في الليل مثلاً على مقدار انجذاب الانتباه نحو ذلك المثير فهذه الحركات من شأنها ان تزيد من شدة انتباه الفرد لذلك المثير .

2- شدة المنبه : يعتمد إنتباه الفرد نحو مثير معين دون غيره من المنبهات الأخرى على مقدار قوة وشدة المثير فسطوع الضوء مثلاً أو قوة الرائحة المنبعثة تزيد من إنتباه الفرد نحوها كلما ازدادت قوتها وشدتها .

3- طبيعة المنبه : تختلف المنبهات باختلاف إحساساتنا وقنوات إدراكنا فمن المنبهات ما هو سمعي ومنها ما هو بصري أو لمسي أو شمّي فيختلف إنتباه الفرد نحو هذه المثيرات باختلاف طبيعة إدراكها .

4- حداثة المنبه : إن الأشياء الجديدة غير المألوفة سابقاً في حياة الفرد تشد إنتباهه أكثر من غيرها مما هو مألوف في حياته سابقاً .

5- تغير المنبه : المنبهات التي تمتاز بالتغير بدلاً من الثبات مثل الحركة بدلاً من الثبات والسرعة بدلاً من البطء وتغير صورة المنبه وصوته كل ذلك من شأنه أن يزيد من شدة إنتباه الفرد نحو مثير ما دون غيره .

6- مكان المنبه وحجمه : إن اختيار مكان المنبه والحجم الذي ينبغي أن يكون عليه يعد عاملاً من عوامل شدة إنتباه الفرد نحو ذلك المنبه ، إن جعل الفكرة مثلاً أو العنوان المراد تعلمه في أعلى الصفحة وبحجم أكبر مغاير لما حوله من العوامل التي تزيد من شدة إنتباه الفرد نحو ذلك المنبه .

7- تكرار أو إعادة عرض المنبه : حيث يؤدي إلى زيادة إنتباه الفرد نحو ذلك المنبه ولكن ينبغي هنا التذكير بأن لا يكون ذلك التكرار مدعاةً للملل .

ثانياً : المحددات الداخلية للإنتباه : والتي تشتمل على الآتي :

1- الدافعية : فلدافعية الإنسان ورغبته في التعلم دوراً كبيراً ومهماً في توجيه إنتباه الفرد نحو المثيرات المراد تعلمها .

2- تهيؤ الفرد واستعداده للإنتباه : حيث يعتمد إنتباه الفرد على حجم استعداده لتلقي المثيرات دون غيرها من المثيرات الأخرى فإذا امتلك الاستعداد فإنه متحفز للانخراط في هذه المهمة دون غيرها ، في حين إن الفرد الذي لا يملك ذلك الاستعداد لن ينتبه نحو تلك المهمة لأنها ليست من صميم اهتماماته واستعداداته .

3- اهتمامات الفرد وميوله : فكلما كان المثير من صلب اهتمامات الفرد ازداد انتباهه لذلك المثير وعمل من أجل انجازه .

4- الراحة والتعب : يتطلب تركيز الانتباه من الفرد قدراً من الراحة والتهيؤ فالتعب يؤدي إلى استنزاف طاقة الجسم مما يسبب ضعف القدرة على تركيز الانتباه .

5- المتغيرات النفسية والجسمية والاجتماعية : يتأثر انتباه الفرد نتيجة لعوامل نفسية نابعة من ذات الفرد مثل القلق والخوف أو عدم الرغبة حتى في المادة العلمية

أو لقلقه في أمور أخرى تشغله مثل تعلقه بالرياضة أو الرسم أو قد ترجع لعوامل
جسمية كعدم النوم بالقدر الكافي أو سوء التغذية أو اضطرابات في إفرازات الغدد
الصماء مما ينعكس سلباً على حيوية الجسم التي تؤثر على الانتباه .

أنواع الإنتباه

يقسم الإنتباه من حيث مثيراته إلى :

1- الإنتباه القسري :

وفيه يتجه الإنتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد مثل الإنتباه إلى ضوء خاطف
أو ألم مفاجيء وهنا يفرض المثير نفسه فرضاً فيرغم الفرد على اختياره
دون غيره من المثيرات ، فبعض لاعبي كرة القدم ينتبهون لتقلص في عضلته
نتيجة للإحماء الخاطيء أو غيره .

2- الإنتباه التلقائي :

وهو إنتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه وهو إنتباه لا يبذل الفرد في
سبيله جهداً بل يمضي سهلاً . مثل الطالب الذي ينتبه لمهارة في كرة السلة
ضمن درس التربية الرياضية وهو يميل لهذه اللعبة .

3 - الإنتباه الإرادي :

وهو الذي يحتاج من الفرد جهداً قد يكون كبيراً مثل الإنتباه إلى محاضرة أو
حديث ممل وهنا يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الإنتباه
وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد للتغلب على ما يعترضه من ملل أو شرود
ذهن إذ لابد أن ينتبه بحكم الحاجة أو الضرورة . ويتوقف مقدار الجهد
المبذول على شدة الدافع إلى الإنتباه وعلى وضوح الهدف منه وهذا النوع من
الإنتباه لا يقدر عليه الأطفال في العادة إذ ليس لديهم من قوة الإرادة والصبر
والقدرة على بذل الجهد وإحتمال المشقة الوقتية في سبيل هدف يكون في
أغلب الأحيان بعيداً لذا يجب أن تكون الدروس التي تقدم إليهم قصيرة ومشوقة
أو ممزوجة بروح اللعب .

العوامل المؤثرة على الإنتباه

تنقسم العوامل المؤثرة على الإنتباه إلى قسمين :

1- **عوامل ذاتية** : وهي عوامل تتعلق بالشخص نفسه وتؤدي إلى الإنتباه وترجع إلى ما تعودده الفرد وهي على نوعان هما :

• العوامل المؤقتة : ومنها

- أ - الحاجات العضوية : مثلاً الجائع الذي يسير في طريق ستسترعي إنتباهه الأطعمة وروائحها أكثر من غيرها .
- ب - الوجهة الذهنية : نرى إن رياضي 100م تكون وجهته الذهنية نحو صوت إطلاقة مسدس البدء بالركض في حين إن سائق السيارة ستكون وجهته نحو إشارة المرور .

• العوامل الدائمة : ومنها

- أ - الدوافع المهمة : لدى الإنسان وجهة ذهنية للإنتباه نحو المواقف التي تنذر بالخطر أو الألم كما إن دافع الاستطلاع يجعله في حالة تأهب مستمر للإنتباه نحو الأشياء الجديدة أو غير المألوفة مثل إنتباه لاعب التنس إلى اللاعب المنافس وتصرفاته غير المألوفة .
- ب - الميول المكتسبة : يبدو أثرها في إختلاف النواحي التي ينتبه إليها عدد من الناس حيال موقف واحد . فمثلاً عند ذهاب لاعب التنس مع لاعب كرة السلة ولاعب كرة القدم فإننا نرى إختلاف إنتباههم عند الدخول إلى محل لبيع التجهيزات الرياضية نرى الأول ينتبه إلى ما يخص التنس والثاني ينتبه إلى ما يخص كرة السلة والثالث إلى ما يخص كرة القدم .

2- **عوامل خارجية** : ويقصد بها العوامل المتعلقة بالمثير الذي يجذب الإنتباه وتدفع الفرد إلى الإنتباه إليها بالرغم من وجود أشياء أخرى مثل :

- أ- شدة المنبه : فالأضواء الزاهية والأصوات العالية والروائح النفاذة أكثر جذباً للإنتباه من غيرها وهو السبب في إستخدام إطلاقة المسدس في فعاليات الأركاض ، والصفارة في كرة القدم مثلاً .
- ب- تكرار المنبه : فلو صاح أحد (النجدة) مرة واحدة فقد لا يجذب صياحه إنتباه الآخرين مثلما الحال لو كرر هذه الاستغاثة عدة مرات فإنه يكون أدهى

لجذب الإنتباه ، على إن التكرار إن استمر رتيباً وعلى وتيرة واحدة فقد قدرته على استدعاء الإنتباه كذلك فلذلك يجب أن يتم التنوع بإلقاءه .

ج- تغيير المنبه : عامل قوي في جذب الإنتباه فنحن لا نشعر بدقات الساعة في الغرفة لكنها إن توقفت عن الدق فجأة إتجه إنتباهنا إليها.

د - الإنفراد : إذ إن الشيء المنفرد على أرضية يجذب الإنتباه أكثر من غيره الذي يكون محاطاً بأشياء أخرى مماثلة مثل نخلة في حديقة أزهار .

ه- التباين : كل شيء يختلف اختلافاً كبيراً عما يوجد في محيطه فمثلاً ظهور نقطة سوداء على قطعة قماش بلون فاتح أو وجود رجل وسط محيط كله من الأطفال وفي الرياضة تستخدم ملابس معينة لحكم المنافسات وهكذا .

و- حركة المنبه : الأشكال المتحركة تتميز بجذب الإنتباه إليها وكذلك التغير في اللون أو الشكل أو الصوت مثل الإعلانات المتحركة .

ز- موضع المنبه : وجد إن القارئ يميل إلى قراءة الجزء الأعلى من الصحيفة أكثر من النصف الأسفل .

ح- التنسيق : فالشيء المنسق يجذب الإنتباه إليه أكثر من غيره مثل اللوحات ، الحدائق .