

العمليات العقلية والابداعية

الانتباه :

يعد الانتباه من اهم الموضوعات التي يهتم بها علم النفس لأنه من العوامل المؤثرة في التعلم ، والانسان لا ينتبه الى كل الاشياء التي يواجهها في حياته وانما يختار منها ما يهمه معرفته وما يشبع حاجاته وتتوقف عملية الاختيار هذه على استعداد الفرد وتهيئته لملاحظة شيء دون اخر ، لذلك وعلى ضوء ما ذكر يمكن النظر الى الانتباه بأنه توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظته او ادائه او التفكير فيه .

انواع الانتباه :

- ١- الانتباه الارادي : وهو الانتباه الذي يقتضي من المنتبه بذل جهد كبير ، كانتباهه الى محاضرة او حديث يدعو الى الضجر .
- ٢- الانتباه القسري : ويتميز هذا النوع من الانتباه بانه لا يتطلب مجهودا ذهنيا من الفرد وهو الانتباه الى الغير رغم الارادة كالانتباه الى صوت طلقة او ضوء خاطف .
- ٣- الانتباه التلقائي : وهو انتباه الفرد الى الموضوعات التي تتفق واهتماماته دون بذل اي جهد لذلك .

العوامل المؤثرة على الانتباه

هنالك عدد من العوامل تؤثر في القدرة على الانتباه يمكن تصنيفها إلى نوعين من العوامل وهما : العوامل الخارجية والعوامل الداخلية .

أولاً: العوامل الخارجية

وهي مجموعة العوامل التي تتعلق بطبيعة المثير الحسي المراد الانتباه له وتشمل:

- ١- شدة المنبه : فالمثيرات القوية تجذب الانتباه اكثر من المثيرات الضعيفة فمثلا الالوان الزاهية والاصوات العالية والاضواء المبهرة تجذب الانتباه بصورة اكثر من الالوان الباهتة والاصوات الخافتة والاضاءة الضعيفة .
- ٢- تكرار المنبه : إن تكرار المنبه مرات عديدة يؤدي إلى جذب الانتباه حيث كلما تكرر المنبه كلما كان اكثر تأثيرا ويكون انتباه وتركيز الفرد عليه اكثر من غيره .
- ٣- تغير المنبه : عامل قوي في جذب الانتباه فنحن نشعر بدقات الساعة في الغرفة لكنها أن توقفت عن الدق فجأة أتجه انتباهنا إليها .
- ٤- اختلاف الشيء عن المؤلف : ان كل شيء يختلف اختلافا كبيرا عما يوجد في محيطه يجذب الانتباه فالمنبهات المؤلف في البيئة تصبح غير قادرة على جذب انتباه افراد تلك البيئة ولكن المنبه الجديد غير المؤلف تتجه نحوه الانظار وتتركز فيه .
- ٥ - حركة المنبه: المنبه المتحرك أجدب للانتباه من المنبه الساكن ، ومثال ذلك الاعلانات المتحركة تجذب الانتباه اكثر من الاعلانات الثابتة .
- ٦- موضع المنبه: كلما كان المنبه له من الصدارة الاولوية يجذب الانتباه اكثر من غيره مثل اعلان في النصف الأعلى من جريدة يكون موضع انتباه افضل من النصف الاسفل من الجريدة .

ثانيا: العوامل الداخلية

وهي مجموعة العوامل المتعلقة بالفرد الذي يمارس الانتباه ومن أهمها:

١. الحاجات العضوية : تلعب الحاجات العضوية دورا هاما في جذب الانتباه دون غيرها وعلى سبيل المثال فان الشخص الجائع ينجذب بدرجة قد تكون كبيرة الى روائح الاطعمة .

٢. الوجهة الذهنية : ينتبه الفرد الى الاشياء التي تنتهياً ذهنياً لها فمثلاً عندما تسمع المريضة على سبيل المثال نداء المريض فأنها تميزه دائماً وذلك لان وجهتها الذهنية موجهة نحو ذلك الصوت .

٣- الدوافع : ان دوافع الانسان لها اهمية كبيرة في توجيه انتباهه الى الاشياء الملائمة لإشباعها مثلاً يجذب انتباه الشخص العاطل عن العمل الذي يبحث عن وظيفة يكون اكثر انتباهاً الى اعلانات الوظائف الخالية .

٤- الراحة والتعب : تلعب كلا من الراحة النفسية والجسدية دوراً هاماً في التأثير على الانتباه فاذا كان الشخص ينعم براحة جسدية ونفسية فانه تركيزه وانتباهه يكون جيد اما اذا احس هذا الشخص بالتعب فان تركيزه سوف يضعف لان التعب يؤدي الى نقص الطاقة الجسدية .

محددات الانتباه :

١- المحددات الحسية العصبية : ان اي خلل يصيب الحواس الخمسة او الجهاز العصبي بشكل عام والدماغ بشكل خاص يمكن ان يؤثر على قدرة الفرد في التركيز على المثير وذلك اعتماداً على درجة الخلل والاصابة .

٢- المحددات المعرفية : تشير الدراسات الى وجود عدد من العوامل المعرفية التي تحد من القدرة على الانتباه كدرجة الذكاء والخبرة السابقة .

٣- المحددات المتعلقة بالدافعية : تشير الدراسات النفسية انه كلما زادت دافعية الافراد لنوع معين من المثيرات كلما سهلت عملية الانتباه لهذه المثيرات .

٤- المحددات الانفعالية والشخصية : تشير الدراسات الى ان الافراد الذين يعانون من افراط الحساسية للنقد والانطواء والاكتئاب يواجهون صعوبات اكثر في تركيز الانتباه .