

الانتباه

1-تعريف الانتباه:

الانتباه هو استخدام الطاقة العقلية في عملية معرفية، أو هو توجيه الشعور وتركياها في شيء معين استعدادا لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه، ويعرف الانتباه أيضا بأنه تركيز النشاط العقلي على مثير بعينه، فالانتباه إدراك عناصر معينة من البيئة المحيطة بالكائن الحي، وكذلك تكيف الجهاز الحسي والجهاز العصبي لمثيرات في البيئة الخارجية " بمعنى أنه تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال مثيرات من المحيط الخارجي .

2-أنواع الانتباه:

يقسم الانتباه من حيث منبهاته إلى أقسام ثلاثة هي:

-الانتباه اللاإرادي:

حيث يحدث الانتباه حينما تفرض بعض المنبهات الخارجية أو الداخلية ذاتها علينا مثال: أنك عندما تسمع صوت انفجار فإنك تنتبه بطريقة لاإرادية ويتميز هذا النوع من الانتباه بأنه ال يتطلب مجهود ذهني منك وبالتالي فهو يشد انتباهك لمنبهات جديدة ويفرض المنبه نفسه عليك فرضا ويرغمك على اختياره والتركيز عليه دون غيره من المنبهات.

-الانتباه الإرادي أو الانتقائي:

يحدث هذا النوع من الانتباه حينما نتعمد بإرادتنا توجيه انتباهنا إلى شيء ما ولهذا فهو يتطلب مجهودا ذهنيا منك كانتباهك لمحاضرة أو لحديث جاف أو غير ذلك ويستلزم استمرار الجهد دافع قوي لديك واستمرار بذل الجهد لمدة طويلة لا يقدر عليه الأطفال فليست لديهم قدرة وصبر وليست لديهم قوة إراديه تحملهم على بذل الجهد واحتمال المشقة لتحقيق هذا النوع من الانتباه.

-الانتباه الاعتيادي أو التلقائي:

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

لا يبذل الفرد في سبيله جهداً بل يمضي سهلاً طبيعياً الحظ مثال عالم الطبيعة وهو يشعر بالمتعة عندما يقضي ساعات طويلة في قراءة موضوعات متعلقة بتخصصه دون حاجه إلى بذل مجهود كبير إن كل إنسان في هذا النوع من الانتباه ينتبه إلى الأشياء التي اعتاد من قبل الاهتمام بها والتي تتفق مع عاداته وميوله واهتمامه .

4-محددات الانتباه :

أ: المحددات الداخلية للانتباه

هذه العوامل مرتبطة بالفرد نفسه وتشمل:

1-الدوافع والاهتمامات:

- كلما كان الموضوع ذا أهمية للفرد أو يثير اهتمامه، زادت قدرته على التركيز عليه.
- مثال: الطالب الذي يحب علم النفس سيكون أكثر انتباهاً لمحاضرة في هذا المجال مقارنة بموضوع لا يثير اهتمامه.

2-الحالة العاطفية والانفعالية:

- تؤثر المشاعر القوية مثل القلق، التوتر، أو الحزن على مدى قدرة الفرد على الانتباه.
- القلق قد يؤدي إلى تشتيت الانتباه، بينما التحفيز العاطفي الإيجابي قد يعزز التركيز.

3-المستوى المعرفي والخبرة السابقة:

الخبرة السابقة والمعرفة المسبقة تساعد في تسهيل الانتباه، حيث يمكن للفرد ربط المعلومات الجديدة بالمعلومات المخزنة لديه.

الشخص الخبير في مجال معين يكون أكثر قدرة على انتقاء المعلومات المهمة والتركيز عليها

4-القدرات العقلية:

تختلف قدرة الأفراد على التركيز تبعًا لعوامل مثل الذكاء والذاكرة وسرعة معالجة المعلومات
بعض الأفراد لديهم قدرة طبيعية أعلى على الانتباه لفترات طويلة مقارنة بغيرهم.

5- الحالة الصحية والتعب الذهني:

التعب الجسدي أو قلة النوم تؤثر سلبيًا على الانتباه، حيث يصبح العقل أقل قدرة على التركيز
لفترات طويلة.

سوء التغذية أو نقص بعض الفيتامينات يمكن أن يؤدي إلى تشتت الانتباه.

ب: المحددات الخارجية للانتباه

هذه العوامل تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد وتشمل:

-طبيعة المثيرات الحسية:

المثيرات القوية، غير المألوفة، أو المفاجئة تجذب الانتباه بشكل أسرع.

الأصوات العالية، الألوان الزاهية، أو الحركة المفاجئة قد تؤدي إلى تحويل الانتباه عن
المهمة الأصلية.

-درجة التعقيد والغموض في المثير:

المثيرات البسيطة جدًا قد تؤدي إلى فقدان الانتباه بسبب الملل.

المثيرات شديدة التعقيد قد تكون مربكة وتؤدي إلى تشتت الانتباه.

-البيئة الفيزيائية:

الإضاءة، الضوضاء، ودرجة الحرارة كلها عوامل تؤثر في مدى قدرة الشخص على الانتباه.

بيئة عمل أو دراسة غير منظمة قد تزيد من التشويش وتقلل من مستوى التركيز.

-عدد المهام والانشغالات:

-عندما يحاول الفرد القيام بأكثر من مهمة في وقت واحد، ينخفض مستوى انتباهه لكل مهمة.

-المهام التي تتطلب مجهودًا ذهنيًا كبيرًا قد تؤدي إلى الإرهاق السريع وتقليل القدرة على الاستمرار في التركيز.

-التكنولوجيا الحديثة والمشتتات الرقمية:

-الاستخدام المفرط للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي يقلل من مدى الانتباه، حيث يصبح الدماغ معتادًا على التبديل السريع بين المهام.

-الإشعارات والتنبيهات المستمرة تسرق جزءًا من الانتباه وتؤثر في الإنتاجية.

5-اضطرابات الانتباه: :

تُعد اضطرابات الانتباه من المشكلات العصبية والنفسية التي تؤثر على قدرة الفرد على التركيز، وتنظيم الانتباه، والتحكم في الاستجابة للمثيرات المختلفة. قد تظهر هذه الاضطرابات منذ الطفولة وتستمر في مراحل لاحقة من الحياة، مما يؤثر على الأداء الأكاديمي، والمهني، والاجتماعي

- أنواع اضطرابات الانتباه.

أ- اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

ب-اضطراب المعالجة الحسية (SPD – Sensory Processing Disorder)

- صعوبة في تنظيم الاستجابة للمثيرات الحسية، مما يؤدي إلى تشتت الانتباه أو الحساسية المفرطة للأصوات والضوضاء.

ج. اضطرابات طيف التوحد (Autism Spectrum Disorder – ASD)

- يظهر بعض الأفراد المصابين بالتوحد مشكلات في الانتباه الانتقائي والمستمر، مما يجعلهم يواجهون صعوبة في التركيز على المهام المطلوبة.

د. اضطراب القلق واضطراب ما بعد الصدمة (Anxiety & PTSD)

- القلق المستمر يمكن أن يؤدي إلى صعوبة في التركيز وتشتت الانتباه بسبب الانشغال بالأفكار المقلقة.

6- طرق العلاج والتدخلات الفعالة.

أ. العلاج السلوكي المعرفي (CBT – Cognitive Behavioral Therapy)

- يساعد الأفراد على تحسين مهارات التركيز والتنظيم الذاتي.
- يعلم استراتيجيات لتقليل التشتت وإدارة الاندفاعية.

ب. العلاج الدوائي

- يتم وصف الأدوية المنشطة مثل الميثيلفينيديت (Ritalin) والأمفيتامينات (Adderall) لتحفيز مناطق الدماغ المسؤولة عن الانتباه.
- يمكن استخدام مضادات الاكتئاب مثل البوبروبيون لبعض الحالات التي تعاني من اضطرابات القلق والانتباه معًا.

ج. الاستراتيجيات السلوكية.

- استخدام الجداول الزمنية لتحديد المهام وتقليل النسيان.
- تقنيات تنظيم الوقت مثل تقنية بومودورو (Pomodoro Technique) التي تعتمد على فترات تركيز قصيرة مع استراحات.

د. تحسين البيئة المحيطة.

- تقليل المشتتات الحسية مثل الضوضاء والإضاءة القوية.
- استخدام التطبيقات الذكية للمساعدة في تذكير المهام اليومية.

هـ- تحسين العادات اليومية.

- ممارسة الرياضة المنتظمة مثل المشي واليوغا، حيث تعزز إفراز الدوبامين وتحسن القدرة على التركيز.
- اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على الأوميغا-3 والبروتينات لدعم الوظائف العصبية.

1- Definition of Attention:

Attention is the use of mental energy in a cognitive process, or the act of directing awareness and focusing on a particular stimulus in preparation for observing, performing, or thinking about it. Attention is also defined as the concentration of mental activity on a specific stimulus. It involves perceiving certain elements of the surrounding environment and adapting the sensory and nervous systems to external stimuli. In other words, it is the process of preparing and directing the senses to receive stimuli from the external environment.

2- Types of Attention:

Attention can be classified into three main types based on its stimuli:

A. Involuntary Attention:

Involuntary attention occurs when certain external or internal stimuli impose themselves on us.

Example: Hearing a loud explosion immediately draws attention involuntarily.

Characteristics:

Does not require mental effort.

The stimulus itself forces attention and makes it impossible to ignore.

B. Voluntary (Selective) Attention:

This type of attention occurs when we intentionally direct our focus towards something specific.

Example: Concentrating on a lecture or a monotonous conversation.

Characteristics:

Requires mental effort.

Requires a strong motivation to sustain attention.

Difficult for children due to their limited patience and willpower.

C. Habitual (Automatic) Attention:

Habitual attention represents the natural and effortless focus on familiar activities.

Example: A biologist enjoying long hours reading about their field without exerting significant effort.

Characteristics:

Requires no conscious effort.

Occurs naturally and aligns with personal interests and habits.

3. Determinants of Attention:

A. Internal Determinants (Related to the individual):

Motivations and Interests:

The more relevant or interesting a topic is, the easier it is to focus on it.

Example: A student interested in psychology will pay more attention to a lecture on the subject.

Emotional and Psychological State:

Strong emotions such as anxiety, stress, or sadness can affect attention.

Anxiety may distract attention, whereas positive emotions can enhance focus.

Cognitive Level and Prior Knowledge:

Prior knowledge helps in focusing, as individuals can connect new information to existing knowledge.

Experts in a field are better at selecting relevant information and maintaining attention.

Intellectual Abilities:

Factors such as intelligence, memory, and processing speed influence attention.

Some individuals naturally have a higher capacity for sustained attention.

Health Condition and Mental Fatigue:

Physical exhaustion or lack of sleep negatively affects attention.

Poor nutrition or vitamin deficiencies can lead to attention deficits.

B. External Determinants (Related to the environment):

Nature of Sensory Stimuli:

Strong, unfamiliar, or sudden stimuli attract attention more quickly.

Examples: Loud sounds, bright colors, or sudden movements.

Complexity and Ambiguity of the Stimulus:

Very simple stimuli may cause boredom and loss of attention.

Extremely complex stimuli may be overwhelming and lead to distraction.

Physical Environment:

Lighting, noise levels, and temperature impact attention.

A cluttered study or work environment can increase distractions.

Number of Tasks and Distractions:

Multitasking reduces attention to each task.

Tasks requiring high mental effort may cause quicker fatigue and reduced focus.

Modern Technology and Digital Distractions:

Excessive use of smartphones and social media shortens attention span.

Constant notifications and alerts fragment attention and reduce productivity.

4. Attention Disorders:

Attention disorders are neurological and psychological conditions that impair an individual's ability to concentrate, regulate attention, and respond to stimuli appropriately. These disorders can manifest in childhood and persist into adulthood, affecting academic, professional, and social performance.

A. Types of Attention Disorders:

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD):

Characterized by inattention, hyperactivity, and impulsivity.

Sensory Processing Disorder (SPD):

Difficulty in regulating sensory responses, leading to heightened sensitivity to sounds and distractions.

Autism Spectrum Disorder (ASD):

Some individuals with autism experience challenges in selective and sustained attention, making it difficult to focus on required tasks.

Anxiety Disorders and Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD):

Persistent anxiety can lead to difficulties in concentration due to intrusive and worrisome thoughts.

5. Effective Treatments and Interventions:

A. Cognitive Behavioral Therapy (CBT):

Helps individuals improve focus and self-regulation.

Teaches strategies to reduce distractions and manage impulsivity.

B. Medication:

Stimulants such as methylphenidate (Ritalin) and amphetamines (Adderall) activate brain regions responsible for attention.

Antidepressants such as bupropion may be used in cases involving both anxiety and attention disorders.

C. Behavioral Strategies:

Using schedules and to-do lists to reduce forgetfulness.

Applying time management techniques, such as the Pomodoro Technique (short focus periods followed by breaks).

D. Environmental Modifications:

Reducing sensory distractions such as noise and excessive lighting.

Utilizing digital tools to set reminders and manage tasks.

E. Lifestyle Improvements:

Engaging in regular physical activity (e.g., walking, yoga) to enhance dopamine release and improve concentration.

Maintaining a balanced diet rich in omega-3 fatty acids and proteins to support brain function.

Conclusion:

Attention disorders can impact various aspects of life, but they do not have to be a barrier to success. Combining behavioral therapy, environmental adjustments, and a healthy lifestyle can significantly enhance attention and overall cognitive performance.