

وعدم النوم، أو يشتت الانتباه نتيجة لعدد من العوامل النفسية، كعدم الميل والاهتمام وانشغال الفكر، أو قد يرجع شرود الذهن للعوامل المادية، منها: صعوبات مالية، أو العوامل الاجتماعية، منها: مشكلات نزاع، وكذلك الظروف البيئية، منها: سوء التهوية وارتفاع درجات الحرارة والضوضاء... وسواها.

العوامل المؤثرة في الانتباه :

هناك عوامل كثيرة ومتنوعة تساعد على إثارة الانتباه الموضوع، وتجعله يستولي على اهتمامنا. ويمكن تقسيم هذه العوامل على قسمين أساسيين، هما:

أولاً : العوامل الخارجية :

١ - الحدة (القوة):

وتعدُّ من أبرز العوامل المؤثرة في الانتباه، فالصوت العالي الانتباه أكثر من الصوت الواطئ، والضوء الساطع له تأثير أكبر جذب الانتباه من الضوء الخافت، والشكل الكبير أكثر إثارة من الشكل الصغير، وبنحو عام لو تنافس مثيران لإثارة الانتباه، فإنَّ المثير الأحدث هو الذي يستولي على انتباه الفرد.

٢ - المغايرة أو الاختلاف:

يميل الإنسان لأن يتوافق مع المحيط به، وكل شيء يختلف اختلافاً كبيراً ومميزاً من محيطه يمكن أن يثير الانتباه، فالصوت المنخفض

في طبقته وشدته، يستأثر بالاهتمام والانتباه أكثر من الصوت الذي يسير على وتيرة واحدة .

٣- التكرار:

يؤدي تكرار المثير عبر الزمن إلى جذب الانتباه، ويعد فاعلاً جداً إذا رافقه بعض التغيير في أسلوب العرض، فنحن أكثر انتباهاً لسماع الصوت المتكرر من الصوت المفرد .

٤- الحركة:

الإنسان من الكائنات التي تمتلك جهازاً بصرياً متطوراً له حساسية عالية للأشياء التي تتحرك ضمن مجاله البصري، وإن الأشياء المتحركة أكثر إثارةً وجذباً من الأشياء الساكنة.

٥- الجدة أو الحدائثة:

أشارت البحوث والدراسات إلى أن الإنسان يوجه انتباهه بصورة مباشرة وسريعة إلى المثيرات الجديدة (غير العادية) ومثل هذه المثيرات تثير الإنسان بصورة فعالة، وتساعد على التعلم السريع لها .

ثانياً : العوامل الداخلية:

ويمكن تحديد ثلاثة أنواع، منها:

١- الدوافع والحاجات والاهتمامات:

إن اهتماماتنا ودوافعنا لا تحدد فقط الشيء الذي يجذب انتباهنا؛ لكن نوعية المثيرات التي تهتم بها أيضاً، فالشخص الجائع لا تثير اهتمامه الملابس الجديدة وإنما الأطعمة والمأكولات هي التي تشير إلى اهتمامه، فأى شيء يستهوي اهتماماتنا أو حاجاتنا أو دوافعنا يكون ذو

قيمة انتباهية، ونحن في الغالب نهمل أو نغفل الكثير من المهمة؛ لأنها خارج دائرة اهتمامنا.

٢- التهيؤ الذهني (التوقع):

هو استعداد الشخص لاداء استجابة محددة أو مجموعة من ويغير عن التناسق والتأزر بين التوقعات والأحداث الفعلية، الحركي يمثل الاستعداد لاداء الحركة أو مجموعة حركات والتهيؤ الذهني هو الذي يعبر عن الاستعداد لتنفيذ حركة خاصة وهكذا...، وقد أشارت الدراسات إلى أن الأفراد ينتبهون على حسية استنادا إلى طبيعة الأفكار المسبقة (التوقعات) التي وضعوها أذهانهم، فالأم حساسة لأي صوت خلال النوم؛ لأنها تتوقع صوت والطبيب يكون حساساً لصوت الهاتف ليلاً؛ لأنه يتوقع صوت طارئة، وفي العادة تؤثر الأفكار السابقة والتوقعات أثراً كبيراً في الاستجابات المقدمة ونوعيتها.

٣- الخبرات الماضية:

لا يستغني الفرد عن خبراته الماضية؛ لأنه في ضوء خبرات السابقة وتجاربه الشخصية يستطيع أن يحدد مدى الانتباه والطريقة التي سوف يتعامل بها مع هذا المثير أو ذلك، فضلاً عن التي سوف يستغرقها في الانتباه عليه.

أنواع الانتباه

١. الانتباه القسري اللاإرادي: هو ذلك النوع الذي يوجه فيه انتباهه على الشيء رغماً منه، ولأجل أن يحدث هذا النوع من الانتباه

التذكر والنسيان

التذكر

من العمليات ذات التأثير الفعال في عملية التعلم عمليتان مهمتان، هما: التذكر والنسيان، فالتذكر عملية يتم بوساطتها استرجاع موضوع معين سبق أن مرَّ به الفرد من خبراته السابقة.

والتذكر بمعناه العام هو استدعاء ما سبق أن تعلمناه واحتفظنا به، فإذا تذكرت اسم صديق، فهذا يعني أنني تعلمت هذا الاسم في زمن مضى، واحتفظت به طول هذه المدة التي انتهت بتذكري إياه، فكان التذكر يتضمن التعلم والاكتساب، كما يتضمن الوعي والاحتفاظ، وبالأمر قابلت شخصاً فشعرت بأنني أعرفه من قبل؛ فهذا أيضاً ضرب من التذكر، يتضمن كسابقه أنني رأيت هذا الشخص من قبل، واحتفظت بصورته، لذا يمكن أن نعرف التذكر، إنه:

قدرة المرء على استدعاء أو إعادة مادة سبق تعلمها، والاحتفاظ بها في حفيظته أو ذاكرته.

ويُعرف أيضاً: بقدرة المرء على التعرف بشيء سبق له أن تعلمه، أو عرفه، أو ميزه من غيره.

ويعبر المرء عن عملية التذكر بإعادة الألفاظ والكلمات والعبارات التي كان قد حفظها حركة أو أداء بإعادة القيام بالعمل الذي نذكره فتعرف به، فميزه، وجدده، وعزله عن غيره، ويتم التذكر على وفق المراحل الآتية: