

## الانتباه

(طبيعته - تعريفاته - العوامل المؤثرة عليه - نظريات الانتباه)

يزخر العالم الخارجي بكثير من المنبهات الحسية المختلفة البصرية والسمعية والذوقية والشمية واللمسية، كما أن جسم الإنسان نفسه مصدر لكثير من المنبهات الصادرة من أحشائه وعضلاته ومفاصله. والفرد لا ينتبه لجميع هذه المنبهات بل يختار منها ما يهمه لحاجاته وحالاته النفسية المؤقتة والدائمة كما أنه يختار بعض الموضوعات ويركز شعوره فيه فهو يتجاهل ما عداه ولا يهتم له وتسمى عملية الاختيار هذه بالانتباه. ويعد الانتباه على جانب كبير من الأهمية فهو مدخل للعمليات العقلية الأخرى فلا يحدث إدراك أو تفكير دون انتباه.

### **طبيعة الانتباه:**

يبدأ الانتباه عندما تتقل الحواس للفرد مثيرات معينة سواء من بيئة داخلية أو خارجية وفقا لوعي الفرد وشعوره بتلك المثيرات ويركز على بعضها ويهمل البعض الآخر. والمثيرات التي يركز عليها في الغالب تمثل أهمية بالنسبة له وتكون في بؤرة شعوره (بؤرة الانتباه)، أما المثيرات التي لا يركز عليها فقد لا تكون لها الأهمية نفسها في تلك اللحظة (منطقة الانتباه الجزئي) وقد دلت نتائج الأبحاث على أنه كلما كان وعي الفرد بالشيء الذي ينتبه له محددا وواضح كلما كان الانتباه المبني عليه أكثر تركيزا.

### **تعريف الانتباه:**

- "أنه عملية توجيه وتركيز الشعور على الاحساسات الناتجة بفعل مثيرات خارجية موجودة في المجال البيئي الإدراكي للفرد أو المثيرات الداخلية التي تحدث داخله".  
- "عملية اختيار بعض الموضوعات أو المثيرات وتركيز الشعور فيها وتجاهل ما عداها".

### **أنواع الانتباه**

يقسم الانتباه من حيث مثيراته إلى:

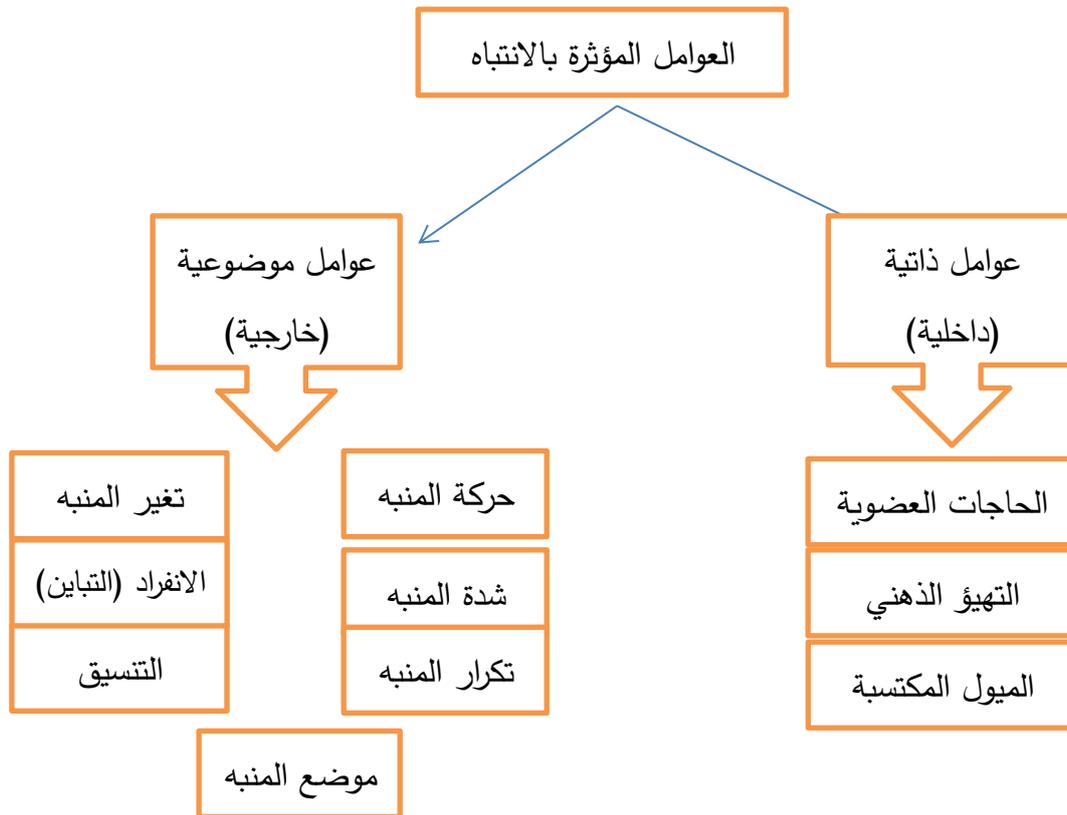
١. **الانتباه القسري (الإرادي):** هو نوع من الانتباه يُجبر الفرد عليه ويبدل جهداً لأجله، وفيه يتجه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد، أي بدون إرادته، كالانتباه إلى ضوء خاطف أو ألم مفاجئ وهنا يفرض المثير نفسه فرضاً فيرغم الفرد على اختياره دون غيره من المثيرات.
٢. **الانتباه التلقائي (العفوي):** وهو نوع من الانتباه يكون فيه انتباه الفرد إلى شيء دون جهد واضح، وبطريقة عفوية، أي انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهداً بل يمضي سهلاً. هو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه مثل مشاهدة فلم.
٣. **الانتباه الإرادي:** وهو الذي يحتاج من الفرد جهد قد يكون كبيراً مثل الانتباه إلى محاضرة للاستفادة مما بها من معلومات، أو لحديث ممل، وهنا يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الانتباه وهو

جهد ينجم عن محاولة الفرد للتغلب على ما يعترضه من شرود ذهن إذ لا بد أن ينتبه بحكم الحاجة أو الضرورة. وهذا النوع من الانتباه لا يقدر عليه الأطفال في العادة إذ ليس لديهم من قوة الإرادة والصبر والقدرة على بذل الجهد واحتمال المشقة، لذا يجب أن تكون الدروس التي تقدم إليهم قصيرة ومشوقة أو ممزوجة بروح اللعب.

٤. الانتباه الاستباقي: الانتباه الى مثير لم يحدث بعد كالانتباه لوخر الابرة قبل حصوله.

### العوامل المؤثرة على الانتباه:

توجد بعض العوامل التي تجعل الفرد ينجذب لمثيرات دون الأخرى، وهذه العوامل تنقسم إلى عوامل ذاتية (داخلية) وعوامل موضوعية (خارجية):  
تنقسم العوامل المؤثرة على الانتباه الى قسمين:



أولاً: عوامل ذاتية (داخلية): وهي عوامل تتعلق بالشخص نفسه وتؤدي إلى الانتباه، وترجع الى ما تعودته الفرد. وهي عوامل تكوينية دائمة أو مؤقتة مميزة للشخصية، يكتسبها الفرد عن طريق المؤثرات التي يتعرض لها في بيئته من قبل الكبار والتي تبدأ من طفولته الأولى فالذي يتكون لديه اتجاه نحو الموسيقى

نراه يميل لسماع الأصوات الموسيقية أكثر من غيرها، وعالم النبات لديه عادة الانتباه الى أنواع النباتات وكيف تنمو.

ومن العوامل الذاتية (الداخلية).

١.. **الحاجات العضوية:** فالجائع إذا كان سائرا في الطريق تجذب انتباهه الأطعمة وروائحها.

٢. **التهيق الذهني:** إذا كان هناك شخص يريد شراء سلعة معينة فأنها تجذب انتباهه أولا عندما يراها في المحل، والام النائمة الى جوار طفلها قد لا يوقظها صوت الرعد لكن شديدة الحس لحركة الطفل.

٣. **الميول المكتسبة:** تؤثر ميول الشخص على ما يجذب انتباهه فمثلا الطبيب تجذب انتباهه الأمراض في حين عالم النبات تجذب انتباهه الزهور والنباتات وهكذا.

**ثانياً: عوامل موضوعية (خارجية):** ويقصد بها العوامل المتعلقة بالمثير الذي يجذب الانتباه وتدفع الفرد الى الانتباه إليها بالرغم من وجود أشياء أخرى:

١. **حركة المنبه:** المنبه المتحرك أجدب للانتباه من المنبه الساكن, ويلاحظ ان بعض الحيوانات تلجأ إلى تحريك ذيولها عند القتال لتشتيت انتباه عدوها. والاعلانات المتحركة تجذب الانتباه اكثر من الثابتة.

٢. **شدة المنبه:** فالأضواء الزاهية والأصوات العالية والروائح النفاذة أجدب للانتباه من الاضواء الخافتة والاصوات والروائح الضعيفة.

٣. **تكرار المنبه:** تكرار المثير مرات عدة يؤدي إلى جذب الانتباه إليه، فتكرار الاستغاثة يؤدي الى جذب الانتباه لكن التكرار الرتيب الذي على وتيرة واحدة لا يلفت الانتباه.

٤. **تغير المنبه:** انقطاع المنبه أو تغيره يجذب الانتباه وكلما كان التغير مفاجئاً زاد اثره. مثل دقائق الساعة بالغرفة لا نشعر بها لكن ان توقفت عن الدق فجأة اتجه انتباهنا إليها.

٥. **الانفراد (التباين):** الشيء المنفرد على أرضية معينة يجذب الانتباه أكثر من غيره الذي يكون محاطا بأشياء أخرى مماثلة، أي كل شيء يختلف اختلافا كبيرا عما يوجد في محيطه يجذب الانتباه، مثل نخلة في حديقة أزهار أو وجود امرأة بين عدد من الرجال.

٦. **التنسيق:** فالشيء المنسق يجذب الانتباه إليه أكثر من غيره غير المنسق مثل اللوحات، الحدائق.

٧. **موضع المنبه :** إذا كان المنبه في موضع بارز يجذب الانتباه اكثر مما لو كان في موضع غير بارز مثل: اعلان في النصف الأعلى من جريدة يجذب الانتباه اكثر مما لو كان في الاسفل.

## مشتمات الانتباه

يشكو كثير من الطلبة من تشتيت انتباههم أثناء العمل أو المذاكرة، ويرجع هذا إلى عدة عوامل تؤدي إلى تشتيت الانتباه وهي:

١. عوامل جسمية: مثل التعب والارهاق وعدم الحصول على قدر من النوم الكافي.
٢. عوامل نفسية: مثل عدم ميل الطالب إلى المادة أو الانشغال بأمر آخرى أو الشعور بمشاعر أليمة مثل النقص أو القلق أو الاضطهاد.
٣. عوامل اجتماعية: مثل وجود مشكلات في المجتمع أو حدوث نزاع بين الوالدين أو صعوبات مالية.
٤. عوامل فيزيقية: مثل عدم كفاية الاضاءة أو سوء التهوية أو ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة أو وجود ضوضاء وأصوات عالية.

## نظريات الانتباه:

أولاً: نظرية المصفاة (Filter Theory) (الانتباه أحادي المصدر):

ترجع النظرية للعالم برود بنت (1958) Broadbent تركزت هذه النظرية على فكرة اساسية هي ان انتباه الانسان للمثيرات والمعلومات القادمة عبر القنوات الحسية محدد وانتقائي وان هناك مصفاة (filter) داخل الانسان يبعد او يحذف بعض المنبهات او المثيرات او المعلومات التي ينتبه لها ، فإذا حدث ان استقبل الفرد مثيرين مختلفين في آن واحد فإنه يتمكن من الانتباه لمثير واحد فقط ويدخله حيز المعالجة، ولا يتمكن من معالجة المثيرين في وقت واحد، استنادا الى الخصائص الفيزيائية لهذا المثير أو ذلك.

ويصف برود بنت نظريته من خلال تشبيه عملية انتقاء مثير معين من مجموعة من المثيرات بأنبوب يشبه حرف (Y) اذ يشير الى ان نمطاً واحداً من المثيرات فقط هو الذي يمر عبر الأنبوب في لحظة واحدة وان دخول مثيرين في اللحظة نفسها يعني ان أحدهما سوف يمر (ينتبه له) والآخر سوف يهمل. مثال: لا يتمكن الفرد من التحدث في الهاتف وكتابة رسالة الى شخص آخر.

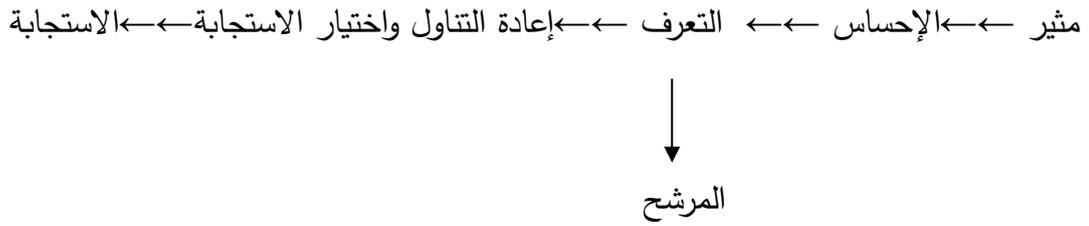
يرى برود بنت أن المعلومات التي تأتي من المثيرات تمر برحلة بثلاث مراحل:

المرحلة الأولى "الإحساس": وبعدها تخزن مؤقتاً في مخزن قصير المدى، مهمته حفظ المعلومات لفترة قصيرة جداً، قبل أن تمر المعلومات إلى المرحلة الثانية وهي التعرف.

المرحلة الثانية "التعرف": تمر على ما يسمى بالفلتر "Filter" أو المرشح مهمته: السماح بمعالجة المعلومات عن طريق تركيز الانتباه عليها، ويمنع بعضها الآخر. أي اختيار المعلومات اللازمة للمرحلة التالية لتمر إليها وبقية المعلومات التي لا تمر (تتنقي المعلومات المهمة).

المرحلة الثالثة "إعادة التناول واختيار الاستجابة" تصدر بعد ذلك الاستجابة التي تجعل الفرد يواصل الانتباه أو يتوقف.

والشكل التالي يوضح تلك المراحل.



ثانياً: نظرية الانتباه متعدد المصادر:

تفترض هذه النظريات ان الانتباه يجب ان لا ينظر اليه على انه عبارة عن مصدر او طاقة محددة السعة (أحادي القناة)، وانما مصادر متعددة القنوات لكل منها سعة معينة ومخصصة لمعالجة نوع ما من المعلومات. وفي هذا الصدد يؤكد كل من كلود (1977) cleod ورونلدز Reynols (1972) ووكنز (1992) Wikens ان الانتباه يمكن ان يكرس عبر قنوات مختلفة ومنفصلة عن بعضها البعض الى أنواع مختلفة من المعلومات عبر مراحل المعالجة المختلفة دون حصول اي تداخل في الانتباه فيما بينها، فعلى سبيل المثال، اثناء الطباعة يمكن تكريس الانتباه الى قراءة الموضوعات المراد طباعتها، وتحريك الاصابع بالنقر على اقراص لوحة الطباعة، والاستماع الى الموسيقى في الوقت نفسه دون ان تتأثر أية مهمة بالأخرى.