

# الانتباه

العمليات العقلية المتصلة بالتعلم ( الانتباه-  
الإدراك- التفكير- الذاكرة )

# أولاً: الإنتباه:

يعد الانتباه العملية العقلية الأولى في اكتساب المعلومات والخبرات. هذا ويعرف الانتباه على أنه تركيز الشعور وتوجيهه نحو هدف أو مثير معين بهدف إدراكه أو التفكير فيه.

## أنواع الانتباه من حيث طبيعة الإنتباه:

- **انتباه تلقائي:** إنتباه الفرد لشيء يهتم به ويميل إليه. مثل الانتباه لنشاط يحبه الفرد ككرة القدم.
- **انتباه إرادي:** وهو انتباه يتطلب من الفرد بذل الجهد حتى أنه قد يكون كبيراً في كثير من الأحيان. وهو نوع من الانتباه يفتقد فيه الميول ولكن غرضه تحقيق مصلحة أو فائدة. مثال: عندما يواجه الطالب جهده وذهنه لاستيعاب الدرس أو متابعة محاضرة.
- **انتباه لا إرادي:** يحدث على غير إرادة الفرد. مثال: الانتباه لصوت مزعج أو ضوء شديد.

# ■ نظريات الانتباه

## ١- نظرية القناة الأحادية : تفترض ان المعلومات اثناء معالجتها

تمر في مراحل متعددة تتمثل في الاحساس و التعرف و اختيار الاستجابة و تنفيذ الاستجابة، و ان الانتباه عبارة عن قدرات ذات سعة محددة توجه الى مثير معين دون غيره اثناء معالجة المعلومات حيث ان تدخل مثير اخر اثناء الانتباه الى مثير معين ربما يعيق الانتباه. و تفترض وجود مرشح وهو الذي تكون مهمته المفاضلة بين المثيرات المختلفة و توجيه الانتباه الى مثير معين دون غيره من المثيرات الاخرى حتى تتم معالجته ومن ثم الانتقال الى مثير اخر، لكن هذه النظرية لم تقدم تفسيراً للألية التي من خلالها يتم اختيار مثير ما و الانتباه اليه دون غيره من المثيرات الاخرى الأمر الذي ادى الى تلاشي مثل هذه النظريات و ظهور تفسيرات اخرى لعملية الانتباه .

## ٢- نظرية التوزيع المرن:

تفترض هذه النظرية ان سعة الانتباه يمكن ان تتغير على نحو مرن كنتيجة لتغيير متطلبات المهمة ففي الوقت الذي يواجه فيه الفرد مثيرين معا، يمكن لسعة الانتباه ان تتزايد الى احدهم دون اهمال الآخر و يرى بعض اصحاب هذه النظرية ان المعالجة لمثيرين مختلفين يمكن ان تستمر على نحو متواز خلال جميع مراحل المعالجة ولكن ليس بنفس المستوى من المعالجة. ومن هنا فان هذه النظرية تفترض ان كمية الانتباه المخصص لمهمة ما ليست محددة وثابتة وإنما يمكن ان تتغير تبعا لتغير متطلبات هذه المهمة.

## ٣- نظرية المصادر المتعددة:

تفترض ان الانتباه ليس مجرد قدرة ذات سعة محددة و انما هو مجموعة متعددة من القنوات لكل منها سعته الخاصة وكل منها مخصص لمعالجة نوع معين من المعلومات او المثيرات. حيث يرى كثير من اصحاب هذه النظرية ان الانتباه يوجه لمراحل مختلفة في معالجة المعلومات لعدة مثيرات في الوقت نفسه و ذلك دون أي تداخل بينهم بحيث لا تتأثر عملية الانتباه الى المثيرات المختلفة.

# ■ عوامل جذب الانتباه (عوامل داخلية وخارجية)

## ■ أولاً : العوامل الخارجية

○ **شدة المنبه** : فالاضواء الزاهية والأصوات العالية والروائح النفاذة تجذب للانتباه من الاضواء الخافتة والاصوات والروائح الضعيفة.

○ **تكرار المنبه** : يؤدي التكرار إلى جذب الانتباه ولكن الرتيب الذي على وتيرة واحدة لا يلفت الانتباه.

○ **تغير المنبه** : انقطاع المنبه أو تغييره في الشدة يجذب الانتباه وكلما كان التغير مفاجئاً زاد اثره.

○ **التباين** : كل شيء يختلف اختلافاً كبيراً عما يوجد في محيطه يجذب الانتباه مثل وحود نقطة بيضاء وسط نقط سوداء.

○ **حركة المنبه** : المنبه المتحرك يجذب للانتباه من المنبه الساكن، ويلاحظ ان بعض الحيوانات تلجأ إلى تحريك ذيولها عند القتال لتشتيت انتباه عدوها.

○ **موضع المنبه** : إذا كان في موضع بارز مثل اعلان في النصف الأعلى من جريده فإنه يجذب الانتباه.

## ■ ثانياً: العوامل الداخلية

هنالك عوامل داخلية مؤقتة ودائمة.

### ■ **العوامل المؤقتة :**

- أ- الحاجات العضوية : فالجائع يجذب انتباهه الاطعمة وروائحها بوجه خاص.
- ب- الوجة الذهنية : ونرى ذلك في الاستعداد لسماع الصافرة للعداء.

### ■ **العوامل الدائمة :**

- أ- الدوافع الهامة : أن الدوافع تجعل الانسان في وجهة ذهنية لمواصلة الانتباه الى المواقف التي تنذر بالخطر او الالم أو الاشياء الجديدة او غير مألوفة.
- ب- الميول المكتسبة : يبدو اثرها في اختلاف النواحي التي ينتبه إليها عدد من الناس حيال موقف واحد. فمثلا عند ذهاب لاعب التنس مع لاعب كرة السلة وللاعب كرة القدم فاننا نرى اختلاف انتباههم عند الدخول الى محل لبيع التجهيزات الرياضية.

## ■ حصر الانتباه

ونعني به تركيز الانتباه لمدة زمنية قد تطول أو تقصر (**الانتباه المستمر**) وفقاً لعدد من العوامل. لذا لا يثبت الانتباه على شيء واحد إلا لحظة وجيزة من الزمن، فما عليك إلا ان تلاحظ عيني شخص يتطلع منظرًا طبيعيًا او لوحة فنية لترى انهما تنتقلان من نقطة الى اخرى كل ثانية او ثانيتين وحتى اذا كانت العينان مثبتتين على موضوع خارجي خاص، لم يلبث الانتباه ان ينتقل منه الى فكرة او خاطر في ذهن الفرد.

فالمختص في موضوع معين يستطيع ان يحصر انتباهه فيه لمدة طويلة، فكأن الانتباه المستمر الموصول ليس انتباهًا جامدًا لا حراك فيه، بل انتباه متحرك يتغير بسرعة ولكن في دائرة اهتمام واحدة، لا يحيد عنها ولا يستلم للمشتتات مثل الانتباه الى شرح المدرب عن كيفية اداء الرمية الحرة في كرة السلة في قاعة التدريب فنحن نرى ان المتعلم حصر انتباهه بكلام المدرب فقط دون غيره. وتتوقف القدرة على حصر الانتباه على عوامل عديدة منها الوراثة والسن والخبرة والاهتمام والتعود، وعوامل جسمية ونفسية. فعلى سبيل المثال تختلف طول فترة الانتباه باختلاف العمر فمتوسط الانتباه في عمر سنتين ٧د - ٣ سنوات ٩د - ٤ سنوات ١٢د - ٥ سنوات ١٤د - ٦ سنوات ١٧د، وقد وجد أنه تتراوح فترة انتباه الطفل الطبيعية ما بين ٣-٥ دقائق لكل سنة من العمر .

# عوامل تشتت الانتباه

✓ **العوامل الجسمية** : قد يرجع شروء الانتباه الى التعب والارهاق الجسمي وعدم النوم والاستجمام بقدر كافي او عدم الانتظام في تناول وجبات الطعام، او سوء التغذية او اضطراب افرازات الغدد الصم، وقد لوحظ او اضطراب الجهازين الهضمي والتنفسي مسؤول بوجه خاص عن كثر من حالات الشروء لدى الاطفال.

✓ **العوامل النفسية** : كثيرا ما يرجع تشتت الانتباه الى عوامل نفسية كالقلق والمشاكل النفسية.

✓ **العوامل الاجتماعية**: قد يرجع الشروء الى عوامل اجتماعية كالمشكلات غير المحسومة او نزاع مستمر بين الوالدين او صعوبات مالية او متاعب عائلية.

✓ **العوامل الفيزيائية**: من هذا العوامل عدم كفاية الاضاءة او سوء توزيعها بحيث تحدث الجهر (الزغلة)، وسوء التهوية وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة، و الضوضاء. وهنا تجدر الاشارة الى ما يصرح به بعض الناس واللاعبين والطلاب من ان انتاجهم يزداد في الضوضاء عنه في مكان هادئ كان مثار كبير من التجارب في علم النفس، وقد اسفرت هذه التجارب عن ان تأثير الضوضاء من حيث كونها عامل مثبت للانتباه يتوقف على : نوع الضوضاء- نوع العمل- وجهة نظر الفرد في الضوضاء.