

الفصل الأول

الانتباه

ويشتمل هذا الفصل على النقاط التالية:

- ✍ أولاً: مقدمة
- ✍ ثانياً: تعريف الانتباه
- ✍ ثالثاً: مكونات الانتباه
- ✍ رابعاً: أهمية الانتباه
- ✍ خامساً: خصائص الانتباه
- ✍ سادساً: محددات الانتباه
- ✍ سابعاً: أنواع الانتباه
- ✍ ثامناً: نظريات الانتباه
- ✍ تاسعاً: نماذج الانتباه

الفصل الأول

الانتباه

مقدمة

إنّ تعامل الإنسان الدائم مع بيئته وتفاعله معها يتطلب منه أولاً وبالضرورة أن يعرف هذه البيئة حتى يتسنى له التكيف لها، واستغلالها، وحماية نفسه من أخطارها، واشتراكه في أوجه نشاطها. والشرط الأول لهذه المعرفة هو أن ينتبه إلى ما يهيمه من هذه البيئة، وأن يدركه بحواسه كي يستطيع أن يؤثر فيها، وأن يسيطر عليها بعقله وعضلاته. فالانتباه والإدراك الحسي هما الخطوة الأولى في اتصال الفرد ببيئته وتكيفه معها، بل هما الأساس الذي تقوم عليه سائر العمليات العقلية الأخرى، فلولاهما ما استطاع الفرد أن يعي شيئاً. أو أن يتذكره أو يتخيله شيئاً، أو أن يتعلمه، أو أن يفكر فيه. فلكي نتعلم شيئاً أو نفكر فيه يجب أن ننتبه إليه وأن ندركه. فالانتباه عامل مهم من العوامل التي تساعد على إيجاد تعلّم فعّال.

ويعد الانتباه من أهم العمليات العقلية التي تلعب دوراً مهماً في النمو المعرفي لدى الفرد؛ حيث إنه يستطيع من خلاله أن ينتقي المنبهات الحسية المختلفة التي تساعد على اكتساب المهارات، وتكوين العادات السلوكية الصحيحة بما يحقق له التكيف مع البيئة المحيطة به.

ويمثل الانتباه عاملاً رئيسياً للفهم والتذكر، كما أن تعلم مهارات ومعلومات جديدة من مثير ما يستلزم توجيه الانتباه واستمراره نحو هذا المثير. ومن ذلك فإن اكتساب

المعلومات يعتبر مؤشراً حقيقياً لحدوث الانتباه، والتذكر المتمثل في التعرف أو الاستدعاء، أو إعادة بناء الأحداث يعتبر مؤشراً حقيقياً للفهم.

وبالتالي يعد الانتباه العملية الأولى في اكتساب الخبرات التربوية؛ حيث يساعد على تركيز حواس الطالب فيما يقدم له أثناء الدرس من معلومات، ويجعله يعمل ذهنه في دلالاتها ومعانيها والروابط المنطقية والواقعية بينها، وبالتالي يساعد في استيعابها، والإلمام بها، ومن ثم فهو المدخل الرئيسي للاستفادة من شرح المعلم، وما تقدمه الوسيلة التعليمية المصاحبة فضلاً عن التعليمات التي تقدم للطالب داخل قاعة الدرس وخارجها بالإضافة إلى دور الانتباه المهم في أداء المهام الدراسية العملية والامتحانات والاختبارات بمختلف أشكالها.

أ- تعريف الانتباه

أولاً: التعريف اللغوي

بالكشف في لسان العرب عن مفهوم الانتباه، وَجِدَ أَنْ الْأَصْلَ اللُّغَوِيَّ لمفهوم الانتباه إلى الفعل الثلاثي "نَبِهَ" والذي يعني: النَّبَهَ: القيامُ والانتباهُ من النوم، وقد نَبَّهَهُ وَأَنْبَهَهُ من النوم فَتَنَبَّهَ وَاَنْتَبَهَ، وَاَنْتَبَهَ من نومه: اسْتَيْقَظَ.

ومما سبق يمكن القول أن الانتباه في اللغة يعني الشعور بالأمر أو الشيء وهو يتطلب اليقظة وقدر من النشاط العقلي والفطنة في تقدير الأمور والأشياء وعكسه الخمول، وهو يتم بصورة مقصودة شعورية.

وبالرجوع إلى قاموس Longman فإن الانتباه يعني: "الاستماع والنظر والتفكير في شيء أو أمر ما".

وفي قاموس جامعة "كامبريدج" Cambridge فإنه يعني: "توجيه النشاط العقلي إلى الإنصات والفهم والملاحظة".

ثانياً: التعريف النفسي

من التعريفات النفسية للانتباه تعريف قاموس موسوعة علم النفس (The Dictionary of Psychology, 1986 Encyclopedia) والذي يرى أن الانتباه هو: "القدرة على التركيز على المظاهر الدقيقة الموجودة في البيئة، واختيار الكائن الحي لمثيرات معينة ومقاومة التحول الناتج عن المثيرات الأخرى في الحياة العامة (هناك مثيرات كثيرة لا يستطيع الفرد أن ينتبه إليها جميعاً ولكنه ينتقي منها بعض المثيرات التي يركز عليها بمعنى مقاومة التحول الناتج عن المثيرات الأخرى بالتركيز على مثيرات معينة والتنبه لها)".

ثالثاً: تعريف الانتباه اصطلاحاً

هناك تعريفات عديدة لمفهوم الانتباه منها:

- تعريف "ميلفن ماركس" بأنه: "وضوح الوعي أو بؤرة الشعور" وهذا التعريف يمثل وجهة النظر الاستبطانية.
- الانتباه هو: "استعداد لدى الكائن الحي للتركيز على كيفية حسية معينة مع عدم الالتفات للتنبيهات الحسية الأخرى".
- الانتباه هو: "الاستجابة المركزة والموجهة نحو مثير معين يهتم الفرد. وهو الحالة التي يحدث في أثنائها معظم التعلم، ويجرى تخزينه في الذاكرة، والاحتفاظ به إلى حين الحاجة".
- ويعرف الانتباه بأنه: "استخدام الطاقة العقلية في عملية معرفية، أو هو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظته، أو أدائه أو التفكير فيه".
- والانتباه يمكن تعريفه بأنه: "تركيز الشعور على شيء معين أو فكرة معينة".
- ويعرف الانتباه بأنه: "توجيه الذهن إلى شيء ما، والانتباه في الموقف التعليمي هو عملية تركيز الذهن في الموقف التعليمي".
- ويعرف الانتباه أيضاً بأنه: "تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال مثيرات المحيط الخارجية".

- ويعرف الانتباه بأنه: "تهيئة الحواس لاستقبال المثيرات".
- ويعرف بأنه: "توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادًا لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه".
- كما يعرف الانتباه بأنه: "نوع من التهيؤ الذهني للإدراك الحسي حيث يشير التهيؤ إلى الوجهة الذهنية التي تمثل استعداد خاص لدى الفرد لتوجيه الانتباه نحو الشيء المراد إدراكه".
- والانتباه هو: "عملية انتقائية لالتقاط المثيرات ذات العلاقة الوثيقة بالمهمة وجعلها في مركز الوعي الشعوري".
- كما يعرف الانتباه بأنه: "مصادر معرفية Cognitive Resources، وجهد عقلي Mental Effort، وتركيز مقصود للعمليات المعرفية".
- ويعرف الانتباه بأنه: "عملية اختيار منبهات حسية دون غيرها وتوجيه وتركيز النشاط العقلي نحو هذه المنبهات استعدادًا للتفكير فيها أو أدائها".

وباستقراء التعريفات السابقة يمكن استخلاص النقاط التالية:

- 1- يتم الانتباه من خلال الحواس وبالتالي ينقسم الانتباه من حيث مصدر استقباله إلى انتباه سمعي، وبصري، وشمي، ولمسي، وتذوقي، ولذلك يطلق على الانتباه الذي يتم من خلال حاسة السمع بالانتباه السمعي، كما يطلق على الانتباه الذي يتم من خلال حاسة البصر الانتباه البصري.... وهكذا.
- 2- يمكن أن تحدث عملية الانتباه من خلال حاسة واحدة فقط مثل: عملية الانتباه البصري للصور والأشكال، كما يمكن أن تشترك أكثر من حاسة في عملية الانتباه لمثير معين كما يحدث مثلاً عند مشاهدة مباراة كرة قدم حيث تكون هناك عملية انتباه بصري لحركة الكرة وتحركات اللاعبين، كما يكون هناك أيضاً انتباه سمعي لتعليق المذيع على المباراة.
- 3- الانتباه يعبر عن قدرة الفرد على تركيز حواسه في مثير داخلي أو خارجي.

- 4- الانتباه هو عملية اختيار وانتقاء لمثيرات معينة دون غيرها.
- 5- الانتباه يسبق الإدراك ويعد له، أي أنه يهيئ الفرد، فإذا كان الانتباه يرتاد ويتحسس، فإن الإدراك يكشف ويتعرف.

ب- مكونات الانتباه

يتكون الانتباه من ثلاثة مكونات:

1- البحث:

هو محاولة تحديد المنبه أو المثير في المجال البصري ويوجد نوعان من البحث، الأول: خارجي المنشأ، ويحدث لا إرادياً مثل: الانتباه لصوت مفاجئ أو ضوضاء مفاجئة أو ضوء مفاجئ، والثاني: داخلي المنشأ، وهو عملية اختيارية مخططة لمثير أو منبه ذي خصائص معينة، وينقسم هذا النوع إلى نوعين هما المتوازي والمتسلسل.

2- التصفية:

وهي عملية انتقاء واختيار لمنبه أو مثير معين من المثيرات التي تقع في المجال الإدراكي للشخص وتجاهل المنبهات أو المثيرات الأخرى التي توجد في مجال إدراكه فهي تشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ أو الاستمرار في الانتباه إلى موضوع الانتباه في ظل وجود العديد من المشتتات وهذا يعني أن الانتباه للمنبهات انتباهاً انتقائياً يحكمه العديد من العوامل مثل: طبيعة موضوع الانتباه ومدى ارتباطه بحاجات الفرد والسعة الانتباهية وهذه العملية تنمو تدريجياً بزيادة عمر الأطفال.

3- الاستعداد للاستجابة:

وتسمى أحياناً بالتهيئة أو توقع ظهور الهدف أو تحويل الانتباه للهدف وهي عملية استعداد انتباهية للاستجابة للمثير أو الهدف وفقاً للمعلومات السابقة عن موقعه وعمّا إذا كانت معه مثيرات مشوشة من عدمه.

ج- أهمية الانتباه

يعتبر الانتباه من العوامل الأساسية المؤثرة في التعلم؛ حيث إنه من الصعب، بل من المستحيل أن يحدث تعلّم دون انتباه، فالانتباه شرط أساسي من شروط التعلم، ومرحلة ضرورية من مراحل، والأطفال والتلاميذ يتعلمون فقط ما ينتبهون إليه، لذلك من الضروري جدًا أن يتقن المعلم مهارات استشارة اهتمام التلاميذ، وجذب انتباههم للمهام التعليمية وموضوعات التعلم الجديد، إذا ما أراد إحداث التعلم، أي تغيير سلوكهم في الاتجاهات المرغوب فيها.

فالانتباه مفتاح التعلم والتفكير والتذكر، ولكي يتعلم المرء أي شيء ينبغي أن ينتبه إليه ويدركه بحواسه وعقله.

ويعتبر "جانيه" أن الانتباه يشكل الحدث المهم الثاني في عملية تنظيم التعلم، وتعتبر استشارة الدافعية للتعلم الحدث الأول، فيقول: "إن الحدث الثاني هو اجتذاب انتباه التلميذ وتوجيهه نحو المعلومات المستهدفة في الموقف التعليمي/التعليمي"، ويستطرد "جانيه" فيقول: إن المعلم يستطيع تحقيق ذلك بوسائل مختلفة كالتلوين ورسم الخطوط تحت العبارات المستهدفة، أو تغيير نبرات الصوت، أو التوجيه اللفظي بطلب الانتباه لأمر معين أو ناحية معينة، كأن يقول: انتبه لكذا أو انظر إلى كذا، أصغ.. الخ.

د- خصائص الانتباه

إن طبيعة الانتباه هي الحركة والتغير وعدم الثبات، ونظرًا لأن الأشياء التي تجذب انتباهنا تكون في معظمها إما متحركة أو معقدة، لذلك سنعرض بعض خصائص الانتباه التي تمكن الشخص من الانتباه للمنبهات المختلفة فيما يلي:

1- الانتباه عملية إدراكية مبكرة

حيث يهتم الإحساس بالمنبهات أو المثيرات الخام، بينما يهتم الإدراك بإعطاء هذه المنبهات والمثيرات تفسيرات ومعاني مختلفة، ويقع الانتباه بين الإحساس والإدراك، ولذا

فهو عملية إدراكية مبكرة؛ حيث يسبق الانتباه الإدراك ويمهد له؛ لأن الانتباه هو الذي يتحسس، والإدراك هو الذي يكشف ويعرف.

2- الإصغاء

يعتبر الإصغاء الخطوة الأولى في عملية تكوين وتنظيم المعلومات؛ حيث إن استكشاف الفرد لبيئته المحيطة به والتي يعيش فيها يتطلب منه الإصغاء لبعض الأحاديث أو الأفعال وتركيز الانتباه عليها؛ حيث ينتقي الفرد المثيرات التي يهتم بها ويهمل ماعدا ذلك. فالإصغاء ضروري لتركيز الانتباه على الموضوع الذي يريد الفرد تناوله.

3- الاختيار والانتقاء

لا يستطيع الفرد أن ينتبه لجميع المنبهات أو المثيرات المختلفة التي يكتظ بها العالم الخارجي دفعة واحدة أو ينتبه لجميع المثيرات التي يزخر بها ذهنه؛ حيث يمتلئ بخواطر وأفكار كثيرة ولكنه ينتقي منها ما يتناسب وإشباع حاجاته وكذلك بما يتناسب مع حالته النفسية وهذا الانتقاء يتضمن في العادة استعداد الفرد ووضع نفسه في حالة من التهيؤ والتأهب العقلي لملاحظة هذه المثيرات المختارة دون غيرها أو التفكير في أشياء دون أشياء أخرى.

4- الإحاطة:

وهي قد تكون سمعية أو بصرية وتتمثل إما في حركات العينين خلال المكان أو في الإنصات لكل ما يصدر من أصوات ويمكن للإنسان أن يوجه انتباهه من جانب إلى آخر فمثلاً عن طريق الحواس: حاسة البصر أو حاسة السمع مثلاً يستطيع تغيير انتباهه من شيء إلى شيء آخر وحيث إن الإنسان لا يستطيع أن ينتبه إلى كل المنبهات أو المثيرات في وقت واحد أو دفعة واحدة فإن الانتباه يكون انتقائياً وموجهاً إلى الأشياء التي يهتم بها الفرد أكثر من غيرها فمثلاً المعلم في فصله عند شرحه لدرسه يركز دائماً على عملية فهم المتعلمين للدرس وليس على أخطاء بعضهم والمتعلم الذي يذاكر دروسه دائماً نجده يركز على المعلومات والأفكار وليس على الأخطاء المطبعية وهكذا....

5- الانتباه دائم الحركة والتذبذب

لقد دلت التجارب على أن الانتباه لا يثبت على حال، بل هو دائم التنقل والتذبذب من شيء إلى آخر، ومن فكرة إلى أخرى، ويمكن للقارئ أن يجرب هذا بنفسه، أن يحاول أن يركز انتباهه على صوت ساعة يده، فيجد بعد لحظات أن فكره قد انتقل إلى أشياء أخرى.

لكن إذا كان الموضوع مثيراً أو شائقاً وممتعاً بالنسبة للفرد فإنه يمكن للفرد أن يحرص انتباهه لوقت طويل نسبياً وخاصة إذا كان الموضوع ذا معنى بالنسبة له، ونجح في استشارة حب الاستطلاع لديه، إذا كان يعرف الكثير عن الموضوع ويرغب في المشاركة فيه والاستزادة من المعلومات.

6- الانتباه محدود

لقد أجرى علماء النفس تجارب عديدة على مقدار ما يمكن أن ينتبه إليه الفرد في المرة الواحدة، فوجدوا أن الشخص المتوسط يمكنه أن ينتبه إلى 6 أو 7 أرقام دفعة واحدة، وفي حالة الكلمات يمكنه أن يستوعب معنى خمس أو ست كلمات في المرة الواحدة.

7- التركيز

يتمثل التركيز في اتجاه الشخص بفاعلية أو إيجابية واهتمام إلى إشارات أو تنبهات حسية معينة، وإهمال إشارات أخرى، ويكون دائماً قصدياً وبؤرياً، وقد يكون مركزاً على منبه واحد من المنبهات التي تقع في مجال إدراك الفرد، أو منتشرًا بحيث يستطيع الشخص الاحتفاظ بمشاهدة مبعثرة عبر كل شيء يحدث حوله، أو أن يتبنى الشخص موقفًا وسطًا.

8- التعقب

وهو الانتباه المتصل (غير المتقطع) لمنبه ما، أو التركيز على تسلسل موجه للفكر عبر فترة زمنية، والمستوى المعقد فيه يبدو في القدرة على التفكير في فكرتين أو أكثر، أو نمطين من المنبهات أو أكثر في وقت واحد وعلى نحو متتابع دون خلط بينهما أو فقدان لإحدهما، وهذا البعد ضروري في حل المشكلات التي تقتضي تداعياً متسلسلاً مثل: الحساب المركب أو نسج خيوط قصة معقدة، أو رسم اتجاهات في خريطة طرق.

9- التموج

وهو يعني أن المثير مصدر التنبيه رغم استمرار وجوده، فإن تأثيره يتلاشى إذا ظهر مثير دخيل، ثم يعود المثير الرئيسي في الظهور مرة أخرى عندما ينتهي وجود المثير الدخيل.

هـ - محددات الانتباه

نجد أن للانتباه محددات نتناولها فيما يلي:

أولاً: المحددات الحسية العصبية

تؤثر فاعلية الحواس والجهاز العصبي المركزي للفرد على سعة عملية الانتباه وفعاليتها لديه. فالمثيرات تستقبلها الحواس تمر بمصفاة أو نوع من الترشيح الذهني وهذه المصفاة تتحكم عصبياً أو معرفياً أو انفعالياً في بعض هذه المثيرات ولا تسمح إلا بعدد محدود من النبضات أو الومضات العصبية التي تصل إلى المخ أما باقي المثيرات فتعالج تبعاً أو تظل للحظات قريبة من هامش الشعور ثم لا تلبث أن تتلاشى.

ثانياً: المحددات العقلية المعرفية

يؤثر مستوى ذكاء الفرد وبنائه المعرفي وفاعلية نظام تجهيز المعلومات لديه على نمط انتباهه وسعته وفعاليتها. فالأشخاص الأكثر ذكاء تكون حساسية استقبالهم للمثيرات أكبر، ويكون انتباههم لها أكثر دقة؛ بسبب ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لديهم وهذا بدوره يخفف من الضغط على الذاكرة قصيرة المدى مما يؤثر على نمط المعالجة ويسر تتابع عملية الانتباه كما يؤثر البناء المعرفي للفرد ومحتواه كماً وكيفاً وحسن تنظيمه على زيادة فاعلية الانتباه وسعته ومداه حيث تكتسب المثيرات موضوع الانتباه معانيها بسرعة ومن ثم يسهل ترميزها وتجهيزها ومعالجتها وانتقالها إلى الذاكرة قصيرة المدى مما يؤدي إلى تتابع انتباه الفرد للمثيرات.

ثالثاً: المحددات الانفعالية الدافعية

تستقطب اهتمامات الفرد ودوافعه وميوله الموضوعات التي تشبع هذه الاهتمامات

حيث إنها تعد بمثابة موجهات لهذا الانتباه كما تعد حاجات الفرد ونسقه القيمي واتجاهاته محددات موجهه لانتقائه للمثيرات التي ينتبه إليها. ويتأثر الانتباه من حيث سعة ومداه بمكبوتات الفرد ومصادر القلق لديه حيث تستنفذ هذه المكبوتات طاقته الجسمية والعصبية والنفسية والانفعالية وتؤدي إلى ضعف القدرة على التركيز ويصبح جزءاً مهماً من الذاكرة والتفكير مشغولاً بها يترتب عليه تقليص سعة الانتباه وصعوبة متابعة تدفق المثيرات وترميزها وتجهيزها ومعالجتها.

و- أنواع الانتباه

قام العلماء بتصنيف الانتباه وفقاً لعدة عوامل نتناولها فيما يلي:

أولاً: الانتباه من حيث طبيعة المنبهات

يقسم الانتباه من حيث منبهاته إلى أقسام ثلاث:

- 1- الانتباه الإرادي.
- 2- الانتباه اللاإرادي.
- 3- الانتباه الاعتيادي (ال تلقائي).
- 4- الانتباه التوقعي.

وليس معنى هذا أنه يمكن فصل كل قسم عن الآخر، وإنما لا توجد حدود فاصلة بين هذه الأنواع الأربعة من الانتباه. إذ قد يتداخل بعضها في بعض الأحيان.

1- الانتباه الإرادي:

يحدث الانتباه الإرادي حينما نتعمد بإرادتنا توجيه انتباهنا إلى شيء ما، ويتطلب هذا النوع من الانتباه مجهوداً ذهنياً، كانتباه المتنبه إلى محاضرة أو إلى حديث جاف يدعو إلى الضجر، وفي هذا الحال يشعر بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الانتباه، وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد التغلب على ما يعتره من سأم أو شرود ذهن، إذ لا بد له أن ينتبه بحكم الحاجة أو الضرورة أو التأدب، ويتوقف مقدار الجهد المبذول على شدة الدافع أو الانتباه وعلى وضوح الهدف من الانتباه، وهذا النوع من الانتباه لا يقدر عليه الأطفال في العادة،

إذ ليس لديهم من قوة الإرادة والصبر والقدرة على بذل الجهد، واحتمال المشقة الوقتية في سبيل هدف أبعد ما يمكنهم منه، لذا يجب أن تكون الدروس التي تقدم إليهم قصيرة شائقة، أو ممزوجة بروح من اللعب.

2- الانتباه اللاإرادي (القسري):

فيه يتجه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد كالانتباه إلى طلقة مسدس أو ضوء خاطف أو صدمة كهربائية عنيفة، أو ألم واخز مفاجئ في بعض أجزاء الجسم، هنا يفرض المثير نفسه فرضاً فيرغمنا على اختياره دون غيره من المثيرات.

3- الانتباه التلقائي (العادي):

هو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه، وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهداً، بل يمضي سهلاً طيعاً.

4- الانتباه التوقعي:

يحدث على نحو استباقي عندما يتوقع الشخص حدوث مثير معين مثل: انتظار سماع نبأ معين في الأخبار.

ثانياً: من حيث موقع المثيرات

ينقسم الانتباه من حيث موقع مثيراته إلى انتباه إلى الذات، وانتباه إلى البيئة، وهما كما يلي:

1- الانتباه إلى الذات:

وهو الانتباه المُرَكِّز على مثيرات داخلية صادرة عن أحشاء الفرد وعضلاته وخواطر ذهنه وأفكاره.

2- الانتباه إلى البيئة:

وهو الانتباه المُرَكِّز على المثيرات البيئية الخارجية بعيداً عن ذات الفرد مثل: المثيرات الاجتماعية، والمثيرات الحسية المختلفة الصادرة من الحواس الخمس منها: السمع،

والبصرية، والشمية، والذوقية، واللمسية.

ثالثاً: من حيث عدد المثيرات

ينقسم الانتباه من حيث عدد المثيرات إلى نوعين كما يلي:

1- الانتباه لمثير واحد فقط:

وهو انتقاء الفرد لمثير واحد معين وتركيز الانتباه عليه دون سواه من المثيرات الأخرى. مثل: انتقاء مثير بصري له خصائص محددة، وإهمال المثيرات الأخرى التي تقع معه في المجال البصري للفرد.

2- الانتباه لعدة مثيرات:

وهذا النوع من الانتباه يتطلب جهداً و طاقة عالية حيث يقوم الفرد بتركيز انتباهه على أكثر من مثير واحد في وقت معين مثل: التركيز على المثير البصري والسمعي أو كليهما معاً.

رابعاً: من حيث مصدر الانتباه

ينقسم الانتباه من حيث مصدره إلى انتباه سمعي، وانتباه بصري، وانتباه شمعي، وانتباه لمسي، وانتباه تذوقي.

خامساً: من حيث شدة الانتباه

ينقسم الانتباه من حيث شدته إلى نوعين هما:

1- انتباه عميق:

وفي هذا النوع يستجيب الفرد للمثيرات بشده، وعمق، ويتفاعل معها بتركيز.

2- انتباه سطحي:

عندما تمر المثيرات مرور الكرام دون أن يركز عليها تركيزاً كبيراً أو يتفاعل معها.

سادسا: من حيث الاستمرارية

ينقسم الانتباه من حيث استمراريته إلى ثلاثة أنواع وهم:

1- انتباه مستمر:

يركز الفرد على المثيرات لفترة طويلة نسبياً وبشكل متصل والانتباه لشيء لفترة متصلة مثلاً (20) دقيقة وهو تركيز مستمر- عكس الانتباه لمدة (20) دقيقة لكن يكون بانقطاع.

2- انتباه متقطع غير متصل:

نتيجة تعرض الفرد للمثيرات على فترات قصيرة نسبياً بينها فواصل زمنية.

3- الانتباه المتناوب:

أي يركز الفرد على مجموعة من المثيرات المعينة لفترة ما ثم ينتقل الانتباه إلى مثيرات أخرى ثم يعود مرة ثانية للمثيرات الأخرى بالتناوب، مثل: تقليب قناة تلفاز مدة دقيقة ثم ينتقل لأخرى.

ز- نظريات الانتباه:

تختلف النظرة إلى موضوع الانتباه من حيث كونه قدرة ذات سعة محددة، وكذلك من حيث دوره في مراحل بناء المعلومات ومعالجتها، لذا تعددت النظريات التي فسرت الانتباه، نذكر من أهمها:

أولاً: مجموعة نظريات الانتباه أحادية القناة

وتشمل هذه النظريات نظرية كل من "برودبنت" (Broadbent, 1958)، و"دوتشن - دوتشن" (Deutsch & Deutsch, 1963)، و"تريزمان" (Treisman, 1969)، و"نورمان" (Norman, 1969)، و"كيلى" (Keele, 1973)، و"كر" (Kerr, 1973)، و"لفورد" (Wellford, 1952)، وتتلخص تلك النظريات في أن الانسان يتكمن من الانتباه لمثير واحد فقط ويدخله حيز المعالجة ولا يتمكن من معالجة مثيرين في وقت واحد، مثال: لا يتمكن الفرد من التحدث في الهاتف وكتابة رسالة إلى شخص آخر، وبمعنى آخر

يقوم الفرد بعزل كل المثيرات ويدخل مثير واحد لغرض المعالجة. وتتفق هذه النظريات حول عدد من المسلمات والتي تتمثل فيما يلي:

- أن المعلومات أثناء معالجتها تمر بعدد من المراحل؛ وهي:
 - 1- مرحلة التعرف وتشمل عمليتي: الإحساس والإدراك.
 - 2- مرحلة اختيار الاستجابة.
 - 3- مرحلة تنفيذ الاستجابة.
- إن الانتباه طاقة أحادية القناة لا يمكن توجيهها إلى أكثر من مثيرين أو عمليتين بالوقت نفسه، فهي طاقة محددة السعة يتم تركيزها على مثير معين دون غيره من المثيرات الأخرى.
- هناك "مرشحا" Filter يعمل كستار يسمح لمعالجة بعض المعلومات من خلال تركيز الانتباه عليها، ويمنع بعضها الأخرى من المعالجة لعدم الانتباه لها.

وبالرغم من هذا الاتفاق بين هذه النظريات حول المسلمات السابقة إلا أنه ثمة اختلاف جوهري حول مكان المرشح الانتقائي أو ما يعرف بظاهرة (القمع)، فنجد "ولفورد" (Wellford, 1952) يفترض في نظريته أن المرشح يوجد في مرحلة الإحساس، حيث يتم اختيار مثير دون غيره من المثيرات الأخرى ليتم الانتباه إليه ومن ثم تتم معالجته، ويؤكد أن جميع مراحل المعالجة اللاحقة تتطلب تركيز الانتباه.

أما النظريات الأخرى كنظرية "برودبنت" (Broadbent, 1958)، و"دوتشن - دوتشن" (Deutsch & Deutsch, 1963)، و"تريزمان" (Treisman, 1969)، و"نورمان" (Norman, 1969)، و"كيلى" (Keele, 1973)، و"كر" (Kerr, 1973)، فهي ترفض فكرة أن جميع المراحل تستدعي تركيز الانتباه، وتفترض أن المراحل الأولى من معالجة المعلومات تتم دون الحاجة إلى تركيز الانتباه، في حين تتطلب المراحل اللاحقة مزيداً من الانتباه، وتؤيد هذه النظريات فكرة المعالجة المتوازنة لعدد من الانطباعات الحسية في المراحل الأولى من المعالجة دون حدوث أي تداخل فيما بينها، ولكنها تختلف في أي من المراحل اللاحقة التي يحدث التداخل فيها، والتي تستدعي الانتباه إلى مثير معين دون

غيره، لذا تفترض هذه النظريات أن المرشح يوجد في مرحلة لاحقة من معالجة المعلومات، بحيث يسمح لمعالجة بعض المعلومات ويكف عن معالجة بعضها الآخر، ومن ثم يتم الانتهاء من معالجة الأولى، وذلك حتى يتسنى معالجة المعلومات اللاحقة حسب تسلسل معين.

ويقترح "برودبنت" (Broadbent, 1958) أن مكان وجود "المرشح" في مرحلة الإدراك (التمييز) وما بعدها من المراحل حيث إنها تتطلب الانتباه، أما و"دوتشن - دوتشن" (Deutsch & Deutsch, 1963)، و"نورمان" (Norman, 1969)، فيرون أن مرحلة التعرف تتم على نحو أوتوماتيكي حيث لا تتطلب الانتباه، وأن وجود "المرشح" يقع في المراحل التي تأتي بعد هذه المرحلة، في حين نجد أن "كيلي" (Keele, 1973)، يرى أن "المرشح" يوجد في مرحلة اختيار الاستجابة وما بعدها.

وبالرغم من أن النظريات السابقة اعتبرت الانتباه طاقة محددة السعة توجه نحو مثير معين من خلال وجود مرشح يتحكم بهذه العملية، إلا أنها لم تحدد الآلية التي من خلالها يعمل هذا المرشح، بحيث يسمح بمعالجة بعض المعلومات دون غيرها من المعلومات الأخرى، وهذا يعد بمثابة الانتقاد الرئيسي الذي وجه إلى هذه النظريات.

ثانياً: نظرية التوزيع المرن لسعة الانتباه

تختلف هذه النظرية مع النظريات السابقة من حيث اعتبار الانتباه سعة محددة توجه إلى مثير أو عملية في وقت معين، وتحجب عن غيره من المثيرات الأخرى فيفترض "كاهنمان" (Kahneman, 1973) أن سعة الانتباه يمكن أن تتغير على نحو مرن تبعاً لتغيرات متطلبات المهمة التي نحن بصدد الانتباه إليها، ففي الوقت الذي ينتبه فيه الفرد إلى مهمتين مختلفتين فإن سعة الانتباه يمكن أن تتغير في تذبذب مستمر تبعاً لتغير مطالبتهما، فقد يزداد الانتباه إلى أحدهما نظراً لزيادة صعوبة مطالبتهما في الوقت الذي يقل الانتباه إلى الأخرى مع عدم تجاهلها كلياً، ويؤكد "كاهنمان" أن الانتباه بالرغم من تغيره بين المهمة الأولى والأخرى، فهو يستمر على نحو متوازي خلال جميع مراحل المعالجة، ويرى أيضاً أنه في حالة زيادة متطلبات إحدى المهمات بحيث تستوجب الطاقة العليا من الانتباه فإن التداخل يحدث بحيث يكف الانتباه عن الأخرى.

واعتمادًا على وجهة النظر هذه، فإن الانتباه يمكن توزيعه على نحو مرن إلى عدة مهمات أو عمليات بالوقت نفسه، وذلك اعتمادًا على أهميتها وصعوبتها النسبية بالإضافة إلى عوامل أخرى تتعلق بالموقف أو ترتبط بالشخص ذاته، فعملية التحول في الانتباه وإعادة توزيعه في عدة قنوات تؤيده أيضًا نظريات أخرى مثل نظرية "نورمان وبوبرو" (Boraw Norman, 1975).

ثالثًا نظريات الانتباه متعددة المصادر

تفترض هذه النظريات أن الانتباه يجب أن لا ينظر إليه على أنه عبارة عن مصدر أو طاقة محددة السعة (أحادى القناة)، وإنما مصادر متعددة القنوات، لكل منها سعة معينة ومخصصة لمعالجة نوع ما من المعلومات.

وحسب هذه النظريات، فإن الانتباه يمكن توجيهه إلى أكثر من مصدر من المعلومات المختلفة، ويستمر خلال مراحل معالجة المعلومات دون أي تداخل فيما بينها، أو تأثر مستوى الانتباه الموجه إليها. ففي هذا الصدد يؤكد كل من "مكلود" (McLeod, 1977)، و"رونلدز" (Reynolds, 1972)، و"وكنز" (Wikens, 1991)، أن الانتباه يمكن أن يُسخر عبر قنوات مختلفة ومنفصلة عن بعضها بعضًا إلى أنواع مختلفة من المعلومات عبر مراحل المعالجة المختلفة، دون حصول أي تداخل في الانتباه فيما بينها.

فعلى سبيل المثال أثناء الطباعة يمكن تكريس الانتباه إلى قراءة الموضوعات المراد طباعتها، وتحريك الأصابع بالنقر على أقراص لوحة الطباعة والاستمتاع إلى الموسيقى في الوقت نفسه دون أن تتأثر أية مهمة بالأخرى.

رابعًا: نظرية اختيار الفعل

ينتقد "نيومان" (Neumann, 1987) مجموعة النظريات التي تنظر للانتباه على أنه طاقة أو مصدر محدد السعة، ويفترض أن اختيار النشاط أو الفعل هو الآلية الأساسية في عملية الانتباه وفي توجيهه. فهو يفترض أن الفرد يحدد انتباهه في أي لحظة من اللحظات من أجل تحقيق هدف معين (يركض، يقرأ، أو ينظر إلى شيء أو يستمع إلى صوت مثلاً).

ويرى أن الفرد في أي لحظة من اللحظات يستقبل العديد من المنبهات الحسية أو يواجه عدة مثيرات معاً ولكن المحصلة النهائية للانتباه تتوقف على اختيار الفعل المناسب وبناءً على عملية الاختيار يتم كبح العديد من العمليات الأخرى، نظراً لتوجيه الانتباه إلى فعل آخر بحيث ينتج عن ذلك صعوبة في إدراك وتنفيذ المهمات الأخرى. ويرى "نيومان" (Neumann, 1987) أن التداخل في الانتباه بين مهمتين لا يحدث بسبب أن الانتباه طاقة محدودة السعة، وإنما بسبب عملية اختيار الفعل المراد تنفيذه أو القيام به، ويرى أن اختيار الفعل لتوجيه الانتباه إليه يعتمد على مدى أهمية هذا الفعل والحاجة إلى تنفيذه.

فنستنتج أن نظرية اختيار الفعل لنيومان Neumann لا توافق على محدودية سعة الانتباه، وتقتض أن الفرد لا ينتبه إلى شيء واحد فقط ليس لميزة المحدودية في الانتباه؛ وإنما لاختيار الفرد الشيء أو المثير المعين من بين العديد من المثيرات للانتباه إليه، وحسب هذا الاختيار يجعل الفرد يكرس انتباهه على المهمة المختارة فقط ويهمل المهام الأخرى.

ح- نماذج الانتباه

لقد حاول كثير من الباحثين وضع نماذج تفسيرية توضح دور الانتباه الانتقائي في إطار تجهيز ومعالجة المعلومات واعتمد كل نموذج من هذه النماذج على تصور خارجي لعملية الانتباه في علاقتها بالعمليات الأخرى، ومن بين هذه النماذج نموذج "برودبنت" (Broadbent, 1958)، ونموذج "دوتشن - دوتشن" (Deutsch, 1963 & Deutsch)، ونموذج "تريزمان" (Treisman, 1969)، ونموذج "بارسورمان" (Parasurman, 1998).

أولاً: نموذج "رونالد برودبنت" (Broadbent, 1958)، (المعالجة المبكرة)

لقد كانت البداية الحديثة لدراسة الانتباه في عام 1958 في بريطانيا على يد "رونالد برودبنت" الذي يرى من خلال نظريته أن العالم يتكون من الكثير من الإحساسات التي تفوق ما يمكن تناوله بالإمكانات الإدراكية المعرفية للإنسان ومن ثم فإن الإنسان في سبيل مواجهة طوفان المعلومات المتاحة ينتبه إلى بعض هذه الهاديات بطريقة انتقائية.

ويطلق على هذا النموذج اسم المصفاة أو الترشيح الذهني (Filtre Mental) للانتباه الإدراكي، ويفترض هذا النموذج أن الاختيار أو الترشيح يكون سابقاً لمرحلة التحليل الإدراكي (Preception Analysis) فبعض المعلومات التي تحظى بانتباه أقل أو التي لا يكون الانتباه إليها كافياً لكي يتم تجهيزها ومعالجتها لا تمر بمراحل التحليل الإدراكي أو يتم تجاهلها خلال هذه المرحلة.

وقد أوضح "برود بنت" أن الرسائل التي تنتقل عبر عصب معين يمكن أن تختلف إما وفقاً لنوع الليف العصبي الذي استثارته، أو وفقاً لعدد الدفعات العصبية التي أنتجها، ومن ثم فإنه إذا استثيرت عدة ألياف عصبية في نفس الوقت فقد تصل مختلف الرسائل الحسية إلى المخ في نفس الوقت، وقد يتم معالجة هذه الرسائل وفقاً لتصوير "برود بنت" من خلال عدد من القنوات الحسية المتوازية.

ثم تمر عبر ما يمكن تسميته بموقف أو محطة تخزين قصيرة الأجل مهمتها حفظ المعلومات لفترة قصيرة إلى أن يتم تناولها للمرحلة التالية، وقبل أن تتحول المعلومات إلى المرحلة التالية من التناول تمر بمرشح مهمته اختيار المعلومات المتدفقة إلى المرحلة التالية من التناول.

وقد شبه "برود بنت" هذه العملية بعنق الزجاجة Approach Bottleneck، حيث تأتي المعلومات بكثرة من حواس الإنسان المختلفة، مما يعني الحاجة على تقليل حجم المعلومات الصاعدة باتجاه القشرة الدماغية لمنع تراكم المعلومات وإبطاء عمل القشرة الدماغية خلال عملية المعالجة المعرفية، حيث سمى بعض الباحثين هذه الفترة "عنق الزجاجة" كمؤشر على محاولة تحديد حجم المعلومات التي يسمح لها بالوصول إلى مرحلة التعرف.

ويرى "برود بنت" أنه لكي يحدث تجنب لزيادة الضغط على نظام تجهيز المعلومات يقوم المرشح الانتقائي بتحويل جزء من المعلومات لأي من القنوات الحسية.

وفي تجاربه المبكرة لاختبار صحة نظريته أجرى "برود بنت" تجربته التي تقوم على

استخدام جهاز لتقسيم المثيرات السمعية عبر قناتين تختص الأولى بالأذن اليمنى، حيث يتم تقديم ثلاثة أرقام، وتختص الثانية بالأذن اليسرى لتقديم ثلاثة أرقام أخرى، وعلى ذلك فإن المفحوص يسمع من خلال الأذن اليمنى: (3، 9، 4) ومن خلال الأذن اليسرى: (7، 2، 6) على سبيل المثال، ويطلب من المفحوص:

- أن يسترجع جمع الأرقام الخاصة بكل إذن قدمت من خلالها تلك الأرقام.
- أن يسترجع الأرقام لتتابع سماعها سواء الأذن اليمنى أو الأذن اليسرى بالتناوب هكذا: (6، 4، 9، 2، 7، 3) ومعنى ذلك أن كمية المعلومات المطلوب استرجعها (6 فقرات) وأن معدل التقديم (2) كل ثانية.

وقد أسفرت النتائج التالية:

- كانت نسبة الاسترجاع الصحيح في ظل الشرط الأول 65٪.
- بينما كانت نسبة الاسترجاع الصحيح في ظل الشرط الثاني 60٪ فقط.
- ويفسر "برود بنت" هذه النتائج على أساس أن المفحوص في ظل الشرط الأول يقوم بتحويل انتباهه مرة واحدة من الأذن اليمنى إلى الأذن اليسرى، حيث يمكنه أن ينتبه إلى المثير ككل من قناة سمعية إلى قناة سمعية أخرى، كما يمكنه أن يحتفظ بصورة كلية للمثير في نظام الذاكرة لديه.
- أما في الحالة الثانية فإن المفحوص عليه أن يحول انتباهه ثلاث مرات على الأقل مثلاً: من الشمال إلى اليمين والعكس، ثم من الشمال إلى اليمين، كما يصعب عليه أن يحتفظ بصورة كلية للمثير في نظام عمل الذاكرة.

ويرى "مصطفى الزيات" أن المثير في الحالة الأولى يكون جشطلتياً على قدر أكبر من المعنى، ومن ثم يمكن الاحتفاظ به كما يمكن معالجته وبالتالي استرجاعه، بينما يصعب الاحتفاظ بنمط المثير في الحالة الثانية لافتقاره إلى خاصية الجشطلت والمعنى، وبالتالي يصعب استرجاعه.

ثانياً: نموذج "دوتش" و"نورمان" المعالجة المتأخرة

اقترح "دوتشن - دوتشن" (Deutsch & Deutsch, 1963) هذا النموذج ثم عدله "نورمان" Norman ويقوم النموذج على الفروض التالية:

تخضع المثيرات أو الإشارات التي يتم استقبالها لتحليل مبدئي ثم تمر في المضعف الذي يُخضع هذه المثيرات أو الإشارات للتجهيز الإضافي في صيغة معدلة، وهذا يختلف عن ما تراه "تيريزمان" من إقامة مجموعة من المثيرات كموثقات للصلة تحدث مبكراً خلال تجهيز ومعالجة المعلومات.

ويفترض النموذج أن هناك خصائص تجهيزية محدودة، وبسبب محدودية هذه الخصائص تتزاوج كل المثيرات أو الاستشارات في الذاكرة وتخضع للتحليل وإضفاء المعاني ثم يحدث ميكانيزم الانتقاء.

ويرى "نورمان" Norman أن الإشارات الحسية تدخل الذاكرة أوتوماتيكياً اعتماداً على خصائصها الحسية.

- من خلال ما عرض من نماذج الانتباه يمكن التمييز بين نمطين من نماذج الانتباه:
- النمط الأول: يتبنى فكرة أن عملية انتقاء المثيرات تحدث مبكراً بمعنى أن المعلومات الحسية المستدخلة تخضع لعملية الانتقاء مبكراً وقبل التحليل الإدراكي لها، وهذا ما ينطبق على نموذج "برودبنت" للفلتر.
- النمط الثاني: فكرة أن عملية انتقاء المثيرات تحدث في مرحلة لاحقة وبعد حدوث عملية التحليل الإدراكي لها وهذا ما ينطبق على نموذج "دوتش" و"نورمان".

ثالثاً: نموذج الإضعاف لتيريزمان

يقترح هذا النموذج نظرية في الانتباه الانتقائي عام 1964 تشبه فكرة "برودبنت"، حيث يشير إلى أن هناك عملية إضعاف للمثيرات القوية ومنع للمثيرات الضعيفة من المرور إلى مرحلة التعرف والإدراك، وذلك خلاف نموذج "برودبنت" الذي يشير إلى دور الفلتر في الحد من حجم المعلومات الصاعدة إلى المناطق العليا من الدماغ فقط.

والأمر الأكثر جدارة بالاهتمام في تصور "تيريزمان" هو تجربتها التي طلبت فيها من المفحوصين الانتباه إلى رسالة موجهة من خلال إحدى الأذنين بينما ينتقل المعنى اللغوي من أذن إلى أخرى، فعلى سبيل المثال: قدمت إلى الأذن اليمنى الرسالة: "يوجد منزل يفهم الكلمة" في حين كانت الرسالة التي قدمت عبر الأذن اليسرى: "معلومات عن فوق التل" ومن ثم أقر المفحوصين أنهم سمعوا: "يوجد منزل فوق تل".

ويبدو أن النتائج التي قدمتها "تيريزمان" وباحثون آخرون تختلف عن تصور التنقية أو الترشح، وذلك أن بعض الخلايا المخية عليها أن تتخذ قرارًا بتحليل خصائص الإشارة قبل أن تقوم بهذا التحليل، ومن الواضح أنه يجب القيام بفرز أولى للمعلومات.

وقد ذهبت "تيريزمان" إلى أن أول مراحل هذا الفرز هي تقدير الإشارة على أساس الخصائص الفيزيائية العامة، ثم يحدث فرزًا أكثر تعقيدًا للحكم على الإشارة من حيث المعنى.

ويحدث الفرز المبدي بواسطة "مضعف" (Atténuate) أو مرشح إدراكي، وهي الأداة التي تضبط حجم الرسالة وتتوسط بين الإشارة ومعالجتها لفظيًا، وتفترض "تيريزمان" أن: "الرسالة غير المهمة للشخص تسمع من خلال أذن كسولة لا عن طريق أذن غير راغبة في الإصغاء".

ولقد أوضحت "تيريزمان" موقفها حول ماهية الخصائص التي تنسبها (على وجه الدقة) للمضعف، حيث كتبت فيما يتعلق بالمضعف: "لقد كان افتراضي أن المضعف يعالج كل الرسائل المهمة بنفس الطريقة بغض النظر عن محتواها... ويقوم المضعف بالانتقاء على أساس الخصائص الفيزيائية العامة فقط مثل الموضع أو نوعية الصوت".

ويقوم نموذج "تيريزمان" على افتراض أننا لا نحجب المثيرات أو المدخلات كما يفترض نموذج المرشح، وإنما يحدث تباين في تركيز الانتباه للمثيرات أو المدخلات الحسية، فبينما يحدث تركيز على بعض هذه المدخلات إذا كانت تشكل أهمية أكبر بالنسبة للفرد وبالتالي تجهيزها ومعالجتها. فإن بعض هذه المدخلات التي لا تشكل أهمية يحدث لها تهميش، بمعنى أنها تختفي على هامش الذاكرة أو المعالجة.

ومن الأمثلة على ذلك أنه عندما يشترك الفرد في حديث ما مع مجموعة من الأشخاص وفي الوقت ذاته توجد مجموعة أخرى قريبة من الفرد تتحدث في موضوع معين، فإن انتباه الفرد يتذبذب بين المجموعتين، ويحدث إضعاف الانتباه للمجموعة الثانية.

رابعاً: نموذج "بارسورمان" (Parasurman, 1998)

أمّا بالنسبة للأبحاث والدراسات الأجنبية فنجد إسهامات "بارسورمان" في نموذج الثلاثي حيث قسّم عملية الانتباه إلى ثلاثة مكونات وهي كالتالي:

1- التوجه أو الانتقاء Orientation or Selection:

الانتقاء هو اختيار التجهيز المطلوب عندما يحدث تنافس مع مصادر أخرى مشتتة، ويصبح المطلوب هو التوجه نحو المصدر المطلوب، أو انتقائه من بين هذه المصادر المتنافسة، مع ضرورة أن يتم تجاهل باقي المصادر الأخرى التي لا تؤثر على عملية الانتقاء أو التوجه. ويتم ذلك بصرياً أو سمعياً، ويصبح مسمى الانتباه هنا الانتباه الانتقائي البصري، أو الانتباه الانتقائي السمعي، والانتقائية هي المكون الأكثر أهمية في عملية الانتباه. وهو الأكثر تناولاً في دراسات الانتباه.

2- التيقظ:

عملية تجعل الفرد في حالة من الانتباه المستمر attention sustained، بحيث يمكن لجميع المثيرات أن تصبح مع الفرد في حالة نشطة، تقل هذه الحالة كلما قام الفرد بانتقاء إحدى المثيرات، مما يدفع الفرد أن يقلل من حالة التيقظ حتى يسمح له بالتركيز والتوجه نحو المثير المستهدف.

3- الضبط التنفيذي Exécutivcontrol:

هي العملية التي تساعد الفرد أن يحتفظ بحالة التوجه نحو الهدف في ظل حدوث توقف أو الانشغال بأهداف أخرى أو جديدة، دون أن يؤثر ذلك باستمرار حالة التوجه السابقة نحو الهدف، ويتعرض الضبط التنفيذي لانخفاض مستوى الكفاءة عندما تظهر بشكل متزامن مثيرات قوية وشديدة الدقة تجعل من الصعب على الفرد أن يستمر بنفس الكفاءة محتفظاً بحالة التوجه نحو الهدف السابق.

ط- العوامل المؤثرة في جذب الانتباه

تنقسم العوامل المؤثرة في جذب الانتباه إلى قسمين: قسم يتصل بخصائص المنبه الموضوعية، وظروف الموقف والسياق الذي يرد فيه، وهذه يطلق عليها العوامل الخارجية وقسم يتعلق بشخصية الفرد، ودوافعه، وميوله واهتماماته، وحالته البدنية والنفسية، وهذه يطلق عليها العوامل الداخلية، وكثيراً ما يتفاعل هذان النوعان من العوامل معاً.

ولقد اهتم علماء النفس بدراسة العوامل التي تجعل بعض المنبهات أكثر من غيرها إثارة للانتباه، وكان لنتائج هذه الدراسات أهمية تطبيقية في كثير من المجالات العملية وخاصة في مجال الإعلام والإعلان بصفة عامة، والإعلانات التجارية بصفة خاصة، بل وفي كل مجال آخر يتوقف نجاح الإنسان فيه على قدرته في إثارة وتنشيط انتباه الآخرين، كما يحدث مثلاً في الانتخابات السياسية.

وسنعرض فيما يلي كل من العوامل الخارجية والداخلية لجذب الاهتمام والانتباه:

أولاً : العوامل الخارجية لجذب الانتباه

1- شدة المنبه:

شدة منبه ما من شأنها أن تجذب الانتباه إليه دون غيره من المنبهات الأقل شدة؛ فالأصواء الزاهية، والأصوات العالية، والروائح النفاذة أجذب للانتباه من الأصواء الخافتة والأصوات الضعيفة، والروائح المعتدلة.

2- الحركة:

النظر إلى الأشياء المتحركة يجذب انتباه الإنسان - بل وكل الكائنات الحية الراقية - فمن المعروف أن الإعلانات الكهربائية المتحركة أجذب للانتباه من الإعلانات الثابتة، وكذلك الحركة المفاجئة أو السريعة لطفل أو شخص أو حيوان تجذب الانتباه.

3- الجدة أو الحداثة:

المنبهات الجديدة التي تدخل في خبرة الشخص لأول مرة تجذب انتباهه أكثر من

المنبهات المألوفة لديه، وعلى ذلك فأي حدث شاذ أو مغاير للمألوف كفيل بأن يثير انتباهنا أكثر من غيره، فمثلاً استخدام الحرف الطباعي المائل في كتاب ما يلفت نظر القارئ إلى المفاهيم الرئيسة بطبع الكلمات الدالة عليها في هذه الصورة المغايرة، وكذلك استخدام الطباشير الملون في الكتابة على السبورة، وتقديم المادة الدراسية بمختلف الطرق والأساليب الممكنة من شأنه أن يجذب انتباه الأطفال إلى المعلومات المقدمة.

4- طبيعة المنبه:

يختلف انتباهنا باختلاف طبيعة المنبه، ويقصد بطبيعة المنبه نوعه وكيفيته، أي هل هو منبه بصري أو سمعي أو شمي مثلاً؟ وهل المنبه البصري صورة إنسان أو حيوان أو جماد؟ وهل المنبه السمعي قصة؟ أو غناء، أو قطعة موسيقية؟ ولقد تبين من الدراسات التي أجريت في هذا المجال أن الصورة أكثر إثارة للانتباه من الكلمات، وأن كلمات الشعر أكثر إثارة للانتباه من كلام النثر.

5- تغير المنبه:

المنبه المتغير أكثر لفتاً للانتباه من المنبه الذي يظل على حالة واحدة أو على سرعة واحدة، فمثلاً تغير إيقاع صوت المحاضر يساعد على انتباه الجمهور، وكلما كان التغير فجائياً زاد أثره، فنحن لا نشعر بدقات الساعة المنتظمة في حجرة المكتب، لكنها تجذب انتباهنا إذا توقفت فجأة، والراديو بانطفائه أو ارتفاع صوته، وأسلوب المخاطبة في المحاضرة أو الإعلانات.

6- موقع المنبه:

إن مكان أو موقع المنبه يؤثر في جذب الانتباه إليه، وقد بينت عدد من الدراسات أن القارئ العادي أكثر ميلاً إلى الانتباه إلى النصف الأعلى من صفحات الجريدة التي يقرأها منه إلى الانتباه إلى النصف الأسفل، وأن الصفحتين الأولى والأخيرة أجذب للانتباه من الصفحات الداخلية، وقد استفاد من هذه النتائج متخصصوا الإعلانات فجعلوا إعلاناتهم بارزة في هذه المواضع دون غيرها.. وكذلك تبين أن أحسن موضع للمنبه لإثارة

الانتباه أن يكون موجودًا أمام العينين مباشرة، فالإعلانات التجارية الموجودة على جانبي الطريق في مستوى البصر أكثر إثارة للانتباه من الإعلانات المرتفعة جدًا عن مستوى البصر، أو المكتوبة على الأرض.

7- حجم المنبه:

تتأثر درجة الانتباه بحجم المنبه، فالأشياء الأكبر حجمًا أكثر إثارة للانتباه من الأشياء الصغيرة في حجمها كما هو الحال في الإعلانات الكبيرة، والكلمات المكتوبة بحروف كبيرة أكثر إثارة للانتباه من الكلمات المكتوبة بحروف صغيرة.

8- التباين أو التضاد:

كل شيء يختلف اختلافًا كبيرًا عما يوجد في محيطه من الأرجح أن يجذب الانتباه إليه، فنقطة حمراء تبرز في مجال انتباهنا إن كانت وسط نقط سوداء، كذلك وجود امرأة بين عدد من الرجال، وقد فطن رجال الإعلان إلى هذه الحقيقة، فاختصروا تفاصيل الإعلان وزحمتها إلى عدد قليل من الخطوط ذات الألوان الزاهية.

9- إعادة العرض:

إعادة عرض المنبه تؤدي إلى إثارة الانتباه، ولذلك، فإن تكرار الإعلان التجاري عدة مرات في اليوم يؤدي إلى انتباه الناس إليه، وتكرار الإعلان على مسافات مختلفة في الطريق يثير انتباه سائقي السيارات، غير أن التكرار الكثير قد يؤدي إلى الملل. ولذلك يلجأ المتخصصون في ميدان الإعلان إلى تكرار الفكرة في إطار مختلف لتجنب الملل. ويستطيع المعلم الماهر أن يستفيد من هذه العوامل الخارجية لاستثارة انتباه تلاميذه، وتركيزه وتوجيهه نحو أهداف التعلم المنشودة بشكل يحقق الإثارة والمتعة والفائدة.

ثانياً: العوامل الداخلية

هناك عوامل داخلية مختلفة، مؤقتة أو دائمة، تهيب الفرد للانتباه إلى موضوعات خاصة دون غيرها، فمن أهم هذه العوامل الداخلية المثيرة للانتباه:

1- الدوافع:

إن لدوافع الإنسان وحاجاته ورغباته المختلفة أهمية كبيرة في توجيه انتباهه إلى الأشياء والمواقف والأحداث الملائمة لإشباعها، فالجائع في طريق عام يكون أكثر انتباهاً إلى لافتات المطاعم وروائح الأطعمة، والعطشان أكثر انتباهاً إلى الماء والمشروبات الأخرى التي تروي ظمأه، والأم التي تحتاج إلى شراء ملابس لطفلها تكون أكثر انتباهاً إلى الإعلانات الخاصة بملابس الأطفال، والشخص العاطل الذي يبحث عن عمل يكون أكثر انتباهاً إلى إعلانات الوظائف الخالية.

2- التهيؤ أو الوجهة الذهنية:

إذا كنت تريد كتاباً محدداً فسيكون أول شيء يثير انتباهك عند دخولك المكتبة، كذلك نرى الطالب المجد حساساً للاتصالات والمناقشة، والطبيب حساساً لسماع رنين جرس الهاتف ليلاً، والأم النائمة إلى جوار طفلها قد لا يوقظها صوت الرعد، لكنها تكون شديدة الحساسية لكل حركة أو صوت يصدر عن الطفل.

ومن العوامل الدائمة، الدوافع المهمة والميول المكتسبة التي تعتبر تهيؤاً ذهنياً دائماً للتأثير ببعض المنبهات والاستجابة لها، ونعرض لها فيما يلي:

1- مستوى الحفز والاستثارة الداخلية:

لا بد من توافر مستوى من الحفز أو الاستثارة الحافزة التي تحرك طاقة الفرد لكي يتم جذب الانتباه لمنبه معين، ويرتبط الحفز بالانتباه ارتباطاً منحنياً بمعنى تخفيض الانتباه إذا انخفض الحفز، ويزداد الانتباه مع تزايد الحفز.

2- الاهتمامات والميول:

تعد اهتمامات الأفراد وميولهم، ودوافعهم وقيمهم من أهم العوامل الداخلية للانتباه، فانتباه الشخص لبعض موضوعات في البيئة المحيطة به أو الأحداث التي تحدث حوله إنما تتحدد من خلال اهتماماته ودوافعه وقيمه، وعلى هذا فإن الشاعر الذي يهتم بمصطلحات الشعر ستختلف الجوانب التي تلفت انتباهه في تسجيلها عن تلك التي يهتم

بها عالم اللغة الذي يهتم بطبقات الصوت وأساليب النطق، فمثلاً عالم نبات وجيولوجي وسيكولوجي زاروا حديقة الحيوان، الأول يلفت نظره غالباً وبوجه خاص الزهور والنباتات، وأما الثاني فينتبه بوجه خاص إلى ما قد يوجد بالحديقة من أحجار وصخور، وأما الثالث فيجذبه سلوك الحيوانات داخل الأقفاص، وسلوك من يتفرجون عليها خارج الأقفاص.

3- الراحة والتعب:

يرتبط التيقظ والانتباه بالراحة، على حين يؤدي التعب إلى نفاذ الطاقة الجسمية والعصبية، وضعف القدرة على تركيز الانتباه، فالطفل الذي لم ينل حظاً وافراً من النوم، أو أنهكه نشاط بدني أو ذهني متواصل يكون أقل انتباهاً داخل حجرة الدرس.

ي- مشتتات الانتباه:

يشكو بعض الناس من شرود انتباههم، بدرجات متفاوتة أثناء العمل أو الحديث أو القراءة أو مذاكرة الدروس، فهم يعجزون عن التركيز لبضع دقائق ثم ينصرف انتباههم إلى شيء آخر، كما يجدون صعوبة في تركيز انتباههم من جديد، وكلما جاهدوا لعلاج ذلك لم يسعفهم الجهد شيئاً، وغني عن البيان ما يسببه شرود الذهن إن أصبح عادة مستعصية من عواقب وخيمة، ويذكر كثير من الطلاب أنه كان العامل الرئيس في تخلفهم وتعثرهم مرة بعد أخرى، هذا فضلاً عما تسببه هذه العادة من شعور صاحبها بالنقص والعجز عن إصلاح نفسه بل وسخطه أو نفوره من نفسه.

ويرجع العجز عن الانتباه إلى عدة عوامل بعضها يرجع إلى الفرد نفسه، وهذه عوامل جسمية ونفسية، وبعضها إلى عوامل خارجية، طبيعية أو اجتماعية.

1- العوامل الجسمية:

قد يرجع شرود الذهن إلى التعب، والإرهاق الجسمي، وعدم النوم بقدر كافٍ أو عدم الانتظام في تناول وجبات الطعام أو سوء التغذية أو اضطراب إفرازات الغدد

الصماء، إن هذه العوامل من شأنها أن تنقص حيوية الفرد وأن تضعف قدرته على المقاومة بما شئت انتباهه، وقد لوحظ أن اضطراب الجهازين الهضمي والتنفسي مسؤول بوجه خاص عن كثير من حالات الشرود لدى الأطفال، فقد أدى علاج هذه الاضطرابات كاستئصال لوزتين ملتهبتين أو تطهير الأمعاء من الديدان إلى تحسن ملحوظ في قدرتهم على التركيز.

2- العوامل النفسية:

كثيراً ما يرجع تشتيت الانتباه إلى عوامل نفسية كعدم ميل الطالب إلى المادة، وبالتالي عدم اهتمامه بها، أو انشغال فكره وغرامه الشديد بأمور أخرى رياضية أو اجتماعية أو عائلية، أو إسرافه في التأمل الذاتي واجترار المتاعب والآلام، أو لأنه يشكو لأمر ما من مشاعر أليمة بالنقص أو الذنب أو القلق أو الاضطهاد، وهنا يجب التمييز بين شرود في ذهن حيال مادة دراسية معينة أو موضوع معين، وبين الشرود العام مهما اختلف موضوع الانتباه، ذلك أن الشرود الاضطرابي الموصول كثيراً ما يأتي نتيجة لأفكار وسواسية تسيطر على الفرد، وتفرض نفسها عليه فرضاً، فلا يستطيع أن يتخلص منها بالإرادة أو ببذل الجهد مهما حاول، كأن تستحوذ عليه فكرة فحواها أن الناس تضطهده أو أنه مصاب بمرض معين أو أنه مذنب آثم. وفي هذه الحالة يكون شرود الذهن عرضاً لاضطراب نفسي ويكون علاجه على يد طبيب نفسي، أما بذل الجهد للخلاص من هذا العرض فلا يجدي شيئاً لأنه يجعل الفرد يركز على الجهد لا على العمل، وفي هذا ما يصرفه عن العمل نفسه.

3- العوامل العقلية:

تتمثل في صعوبة الموضوع، وعدم الاستعداد وعدم إتقان المتطلبات الأساسية للموضوع المطروح أو المهمة المستهدفة، أو غموض الأفكار وتشابكها.

4- العوامل الاجتماعية:

قد يرجع شرود الانتباه إلى عوامل اجتماعية كالمشكلات غير المحسوسة، أو نزاع

مستمر بين الوالدين، أو عسر يجده الفرد في صلاته وعلاقاته الاجتماعية، أو صعوبات مالية، أو متاعب عائلية مختلفة. مما يجعل الفرد يلجأ إلى أحلام اليقظة التي يجد فيها مهرباً من هذا الواقع المؤلم، ويلاحظ أن الأثر النفسي لهذه العوامل الاجتماعية يختلف باختلاف قدرة الناس على الاحتمال والصمود، فمنهم من يكون أثرها فيهم كأثر الكوارث والصدمات العنيفة، ومنهم من يستطيع الصمود لهذه الآثار وتخطيها بسهولة كأن شيئاً لم يكن.

5- العوامل الفيزيائية (البيئية):

من هذه العوامل عدم كفاية الإضاءة أو سوء توزيعها بحيث تحدث "الزغلة"، ومنها سوء التهوية وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة، ومنها الضوضاء، وسوء معاملة الآخرين للفرد، والفوضى، وعدم الانتظار، وتعقيدات الموقف وتشابك عناصره، ونوع العمل الذي ينهمك فيه الفرد، وسوء ارتباط المنبه بالموضوع وعدم انتباهه. هذا ما يخص الانتباه .

ولكن ماذا عن الإدراك؟

هكذا ما سوف نعرضه في الفصل التالي.