

مقياس مدخل إلى علم النفس

المحاضرة الخامسة: العمليات العقلية (الانتباه)

من إعداد: د. شافية بن حفيظ

**تمهيد:** الإنسان يتعرض يوميا إلى آلاف المثيرات الحسية من خلال الحواس الخمسة، ولا تسمح له طاقاته الجسمية والعقلية أن يتعامل مع كل هذه المثيرات، كأن يسمع إلى شخصين أو يدرك صورتين متباعدتين في الوقت نفسه، وبالتالي فإن الانتباه يساعد الفرد على أن ينتقي المثيرات التي يريدتها ويعزل المثيرات الأخرى وكأنها غير موجودة، وبذلك فإن تحديد عدد المثيرات التي يسمح لها بدخول نظام المعالجة لديه تجعل من عملية الإدراك ممكنة وفعالة وتوفر الطاقة والجهد الجسدي والعقلي لأن الانتباه يكلف الكثير من الجهد والطاقة العقلية والجسدية.

**1- تعريف الانتباه:**

يتفق جميع علماء النفس المعرفي على أن الانتباه عملية معرفية تنطوي على تركيز الشعور على مثير معين من بين عدة مثيرات من حولنا، ويؤكد ستيرنبرغ (Sternberg, 2003) أن الانتباه هو القدرة على التعامل مع كميات محدودة من المعلومات منتقاة من كم هائل من المعلومات التي تزودنا بها الحواس أو الذاكرة (العتوم وآخرون، 2005، ص ص 284-285). كما يشير علماء النفس أنه عندما نركز طاقاتنا العقلية خلال أداء مهمة ما، فإن سلوكنا الذي يتبع ذلك يصبح تحت ضبطنا ووعينا الكامل لأننا نقرر شعوريا أي المثيرات نركز عليها وأي المثيرات نهملها.

وقد عرفه مراد وهبة وآخرون (1970) بأنه وظيفة عامة تشمل كل العمليات النفسية التي تتطلب مجهودا نفسيا، أو هو عملية تركيز الطاقة العقلية لإبراز جانب من التجربة الشعورية بحيث يحل هذا الجانب بؤرة الشعور.

فالانتباه هو القدرة على انتقاء المثير من بين المثيرات الداخلية والخارجية مما يجعل موضوع المثير في حيز الوعي وبؤرة الشعور وإذا كان الاحساس مقدمة الانتباه ومؤديا إليه بمعنى أن الطالب في قاعة الدرس لا ينتبه ما لم يحس، فإن الانتباه مقدمة الإدراك ومؤديا إليه (القضاة، 2006، ص 302).

إن عملية الانتقاء تتضمن التأهب لملاحظة شيء آخر، وهذا التأهب أو الاستعداد أو التيقظ عام، وقد يكون خاصا بمثيرات معينة (أي تكون أجهزة الاستقبال الحسية مستعدة لاستقبال هذه المثيرات).

(سليمان عبد الواحد، 2011، ص4)

ويلخص الزيات (1994) تعريفات الانتباه بقوله إن الانتباه عملية تنطوي على خصائص تميزه أهمها الاختيار أو الانتقاء والتركيز والقصد والاهتمام أو الميل لموضوع الانتباه. ويشير هذا التعريف إلى أن عملية الانتباه تتميز بأنها تنطوي على اختيار مثير من بين عدة مثيرات، مع توفر القصد أو النية في التركيز والرغبة في الانتباه لهذا المثير باستثناء حالة الانتباه اللاإرادي القسري الذي لا يتطلب الدافعية أو القصد .

إن الانتباه عملية معرفية تنطوي على تركيز الشعور على مثير معين من بين عدة مثيرات من حولنا فالانتباه هو القدرة على التعامل مع كميات محدودة من المعلومات منتقاة من كم هائل من المعلومات التي تزودنا بها الحواس أو الذاكرة، ويمثل إحدى الدعائم الأساسية لنشاط الإنسان كافة، وفي الجانب التربوي بصفة خاصة، بل هو الأساس الذي تقوم عليه سائر العمليات العقلية (كالإدراك، والتذكر، والفهم)، حيث إنه بدون الانتباه لا يستطيع الإنسان أن يعي الأشياء، أو أن يتذكر، أو أن يتخيل.

**2- أنواع الانتباه:** يمارس الافراد عادة أنواعا مختلفة من الانتباه تبعا لحالة التهيؤ العقلي والظروف الانفعالية والمزاجية التي يمرون بها، أو وفقا لطبيعة المواقف والمثيرات التي يواجهونها ويتحتم عليهم التعامل معها، ويمكن تصنيف الانتباه في الانواع الاتية:

**2- 1- انتباه انتقائي (ارادي):** وهو الذي يحتاج من الفرد جهد قد يكون كبيرا مثل الانتباه إلى محاضرة أو حديث ممل وهنا يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الانتباه وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد للتغلب على ما يعترضه من ملل أو شرود ذهن إذ لا بد أن ينتبه بحكم الحاجة أو الضرورة.

ويتوقف مقدار الجهد المبذول على شدة الدافع إلى الانتباه وعلى وضوح الهدف منه 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 ومشوقة أو ممزوجة بروح اللعب، وتمتاز قدرة الفرد على الانتباه بانها محدودة، فالفرد لا يستطيع أن يركز انتباهه على أكثر من موقف مثير واحد في الوقت نفسه، ففي أغلب الحالات يختار الفرد موقفا مثيرا معيناً أو بعض الاجزاء من هذا الموقف ويوجه انتباهه له، ويحدث هذا النوع على نحو إرادي وغالبا ما يرتبط بدوافع وحاجات قوية وملحة لدى الفرد أو تبعا لخصائص فيزيائية معينة يمتاز بها هذا المثير،

فالمثيرات التي تمتاز بخصائص معينة ربما تجذب الانتباه إليها بحيث يركز عليها الفرد دون غيرها من المثيرات الأخرى مثل حل طالب لمسألة رياضية.

**2-2- انتباه اجباري (قسري):** يحدث هذا النوع من الانتباه على نحو لا ارادي عندما ينجذب الفرد إلى مثيرات بالغة الشدة، حيث ينتبه الفرد رغما عنه إلى هذه المثيرات مثل الألم.

**2-3- انتباه اعتيادي (تلقائي):** يمارس الأفراد هذا النوع من الانتباه في حياتهم اليومية، وذلك عندما يكون العالم المحيط بهم منتظما ليس فيه تغيير واضح في مثيراته حيث لا يوجد مثير معين ينجذبون إليه ففي مثل هذا النوع من الانتباه يوزع الأفراد انتباههم عادة على عدة مثيرات على نحو منظم مثل الجلوس في الحديقة و تأمل محتوياتها (راجع، 2009، ص157).

**2-4- انتباه توقعي:** يحدث هذا النوع من الانتباه على نحو سابق وذلك عندما يتوقع الفرد حدوث مثير معين، ويعد هذا النوع من الانتباه إراديا، حيث أن الفرد يختار الاستجابة ويوجه انتباهه إلى مصدر معين متوقعا حدوث المثير في أي لحظة مثل انتظار سماع خبر معين.

**2-5- انتباه من حيث الموضوع:** و ينقسم بدوره إلى قسمين:

**انتباه حسي:** ويحدث عندما يكون الموضوع المنتبه إليه مدركا حسيا أي كل ما تتأثر به حواس الانسان.  
**انتباه عقلي:** ويحدث عندما يكون موضوعه فكرة أو ذكرى أو انفعال، أي كل ما يدركه الانسان من دون الحواس.

**3- العوامل المؤثرة في الانتباه:** يتأثر الانتباه بعدد من العوامل التي تحد من قدرة الفرد على التركيز، وبالتالي

تنفيذ المهمات التي هو بصدد القيام بها، ويمكن إجمال هذه العوامل في مجموعتين التي تتمثل في:

**3-1- عوامل الانتباه الخارجية:** وهي مجموعة العوامل التي تتعلق بطبيعة المثير الحسي المراد

الانتباه له وتشمل:

- **شدة المنبه (المثير):** فكلما كان المنبه قويا كلما شد انتباه الفرد اليه، فلأصوات العالية والروائح

النافذة أجدب للانتباه من الأصوات الضعيفة والروائح المعتدلة (تعوينات، 2009، ص 102).

- **تكرار المنبه (المثير):** تكرار المنبه كذلك جدير بإثارة الفرد أي كلما تكرر المنبه جذب انتباه

الناس إليه، فبمناداة الشخص باسمه مرة واحدة، قد لا يلفت انتباهه، لكن تكرار مصحوب

بالتنوع المستمر لصيغ التكرار يجذب أكثر ويلفت الانتباه.

ومثال آخر فلو رفع متعلم يده مرة واحدة فانتباه المعلم إليه يكون ضعيفا، بينما لو كرر ذلك بوتيرة متغيرة من المخفض إلى الأعلى شد الانتباه إليه، لكن إذا كان التكرار بوتيرة واحدة فسرعان ما يفقد هذا التكرار أهميته ويبقى دون جدوى (تعوينات، 2009، ص103).

- **تغيير المنبه:** عامل قوي في جذب الانتباه فنحن لا نشعر بدقات الساعة في الحجرة لكنها إن توقفت عن الدق فجأة اتجه انتباهنا إليها، أو كالسيارة التي تسير على صوت معين وفجأة يحدث فيها خلل فيتغير صوت المحرك، فهنا السائق يتغير انتباهه إلى هذا الصوت الجديد الذي حدث فجأة (رافع زغلول، 2003، ص108).

- **التباين:** إن صفة التميز والوضوح والتنسيق من الأشياء التي تحرك الاهتمام المتزايد في جذب الانتباه وتركيزه كالإعلانات في الصحف والمجلات....الخ.

- **حركة المنبه:** الحركة نوع من التغيير، فمن المعروف أن كل شيء متحرك يجذب الانتباه أكثر من الشيء الثابت، فرسم الدارة الكهربائية على السبورة أقل جذبا للانتباه من بناء دارة ووضع مصباح يثبت مرور التيار منها فعليا. (تعوينات، 2009، ص103).

- **موضع المنبه:** كلما كان المنبه في موضع سهل الرؤية أو السماع كلما كان جاذبا للانتباه، فرسم عين بمكوناتها على السبورة في درس العلوم، أقل جذبا للانتباه من استعمال لوحة مخصصة لذلك مع تبيان كيفية اتصالها عصبيا بالمخ (تعوينات، 2009، ص103).

**4-2- عوامل الانتباه الداخلية:** تنقسم العوامل الداخلية التي تؤثر على انتباه الفرد لموضوعات معينة دون سواها إلى عوامل مؤقتة وأخرى دائمة وهي كما يلي:

#### **4-2-1- العوامل المؤقتة:**

- **التهيو الذهني:** كانتظار قدوم شخص يهتك أمره، ويهيبئ الذهن لاستقبال منبهات معينة بالذات، فيسترعي انتباهك مثلا أصوات الأقدام، أو رنة جرس الباب.  
(السيد، 1999، 26-28).

- **النشاط العضوي:** إن النشاط العضوي يؤدي إلى جذب انتباه الفرد إلى الداخل (إلى الذات)، وابطس مثال على ذلك هو أننا جميعا نشكو من الألم الشديد الذي يصعب إبعاده من منطقة الشعور، كما أننا جميعا لدينا مشاعر وعواطف يصعب تجاهلها ومن الواضح أن مثل هذه المنبهات تجذب الانتباه نفسها.

- **الدافع البيولوجي:** إن دوافع الإنسان لها أهمية كبيرة في توجيه انتباهه إلى الأشياء الملائمة لإشباعها فعل سبيل المثال نجد أن الشخص الجائع يسترعي انتباهه لرائحة الطعام، كما أن العطشان يكون أكثر انتباها للماء أو المشروبات الأخرى.

#### 4-2-2- العوامل الدائمة:

- **مستوى الاستثارة الداخلية:** إن عملية الاستثارة الداخلية تجذب انتباه الشخص لمنبه معين ويرتبط الانتباه بمستوى الاستثارة الداخلية ارتباطا موجبا بمعنى أن الانتباه يرتفع إذا ما ارتفع مستوى الاستثارة الداخلية لدى الفرد والعكس صحيح.(السيد ، 1999، ص ص 26- 28).

- **الميول والاهتمامات:** تعتبر ميول واهتمامات الأفراد من أهم العوامل الداخلية التي تؤثر على الانتباه، فانتباه الشخص لموضوعات معينة في البيئة المحيطة تتحدد من خلال ميوله واهتماماته ودوافعه، فعند سماع أغنية مثلا نجد أن الشخص الذي لديه ميول شعرية ينتبه إلى كلمات الأغنية، بينما نجد أن الشخص الذي يهوي الموسيقى ينتبه إلى الموسيقى وهكذا.

- **الراحة والتعب:** ترتبط اليقظة والانتباه بالراحة الجسمية والنفسية في حين يؤدي التعب إلى نفاذ الطاقة الجسمية والعصبية وضعف القدرة على تركيز الانتباه.(السيد، 1999، ص ص 26- 28).

5- **المتطلبات النفسية والتربوية للانتباه:** لكي يكون الانتباه مثمرا ومدخلا للمعرفة، والتعامل مع المثيرات البيئية والاستفادة منها، يتعين أن يتسم بالصفات التالية:

5-1- **انتقاء المثير:** إذ لا يمكننا الانتباه إلى كل المثيرات - داخليا أو في البيئة الخارجية وإنما ننتبه فقط لتلك التي تثير اهتمامنا لأهميتها في حياتنا.

**مدى استمرارية الانتباه:** إذ يتعين على الفرد أن ينتبه وقتا كافيا للمثير الذي يجذب اهتمامه حتى يستوعبه ويلم بعناصر المفهوم الذي يدل عليه هذا المثير (شئ أو شخص أو موقف...).

5-2- **نقل الانتباه ومرونته:** فالشخص السوي هو الذي يستطيع أن ينقل اهتمامه وانتباهه بمرونة وسلاسة بين المثيرات المختلفة، إذ يدل هذا على مرونة تفكيره، فبالإضافة إلى الإلمام بعناصر المثير متكاملة ومترابطة بحيث تكون ذات معنى، فانه يمكن أن تكون - المرونة- مدخلا للإضافة والتعديل والابتكار (تعوينات، 2009، ص 104).

#### 6- العوامل المشتتة للانتباه:

6-1- **العوامل العضوية:** قد يرجع شرود الانتباه إلى:

- التعب والإرهاق الجسمي وعدم النوم المريح بقدر كاف.

- عدم الانتظام في تناول وجبات الطعام، أو سوء التغذية.
- اضطراب إفرازات الغدد الصماء.
- لوحظ أن اضطراب الجهازين الهضمي والتنفسي مسئول بوجه خاص عن كثير من حالات الشرود لدى الأطفال.
- ألام عضوية عابرة أو مزمنة.

#### 6-2- العوامل النفسية: كثيرا ما يرجع تشتت الانتباه إلى عوامل نفسية ومنها:

- الشعور بمشاعر النقص.
- الشعور بالقلق أو الاضطهاد.
- الشعور بعدم الثقة في النفس.
- الكراهية والحقد على الآخرين الذين يعتقد أنهم سبب وضعه النفسي.
- الضيق والملل أو العجز عن فهم المثير والفشل في تحقيق التهيؤ العقلي المطلوب.
- الفشل في اصطفاء وتنقية المثيرات الهامة ومداومة التركيز عليها، واستبعاد ما عداها أثناء القيام بمختلف جوانب المواقف المثير الذي يجذب انتباهه.
- تثبيت الانتباه: ويقصد به ثبات المتعلم على مثير معين لأنه يستهويه، أو عدم تمتعه بالمرونة الكافية لنقل انتباهه بين المثيرات المختلفة بسبب تعب أو إجهاده، وهو الأمر الذي يجعله لا يتابع عناصر الدرس المتتالية فلا يلم بصيغتها الإجمالية فيحس بالعجز عن فهمها.
- الاندفاعية: أي عدم التروي في التعامل مع المثيرات، مما ينجم عنه سلوكيات فجأة ومعرفة مضمونه، مما يوقع المتعلم في الخطأ، أو توهم الفهم والاستيعاب لجزء من الدرس، ثم تحويل الانتباه إلى مثير آخر...

#### 6-3- العوامل الاجتماعية:

- النزاعات الأسرية تسبب القلق المستمر وشرود الذهن لدى الطفل.
- الفقر والحرمان الشديد مما يشعر المتعلم بالدونية مع أقرانه.
- قسوة المعلم وشدته على المتعلمين أو ضعفه الأكاديمي وقلة خبرته في تشويق المتعلمين للدرس.
- وهناك بعض العوامل الفيزيائية كالضوضاء وسوء التهوية وارتفاع أو انخفاض درجة الحرارة.

6-4- العوامل التربوية: هل يثبت المتعلم فعلا، أثناء تقديم المعلم للدرس على مثير واحد وهو ما يقدمه هذا المعلم، أي المعلومات التي يتضمنها الدرس؟.

إذا كان موضوع المعلومات التي تقدم تحتل مركز اهتمام المتعلم وتشبع حاجاته فان ذلك قد يستحوذ على انتباهه وعلى اهتمامه، وإذا كان الأمر غير ذلك، فان مثيرات أخرى - لا حصر لها - تقوم بخطف ذهن هذا المتعلم، ويبقى ما يقدمه المعلم خارج بؤرة الانتباه، ومن ثم لن يحصل هناك تلقي للمعلومات، أو أن هذا التلقي مشتت مما يجعل المضمون المتحصل عليه لا يفيد في شيء لكونه مشتتا لا يكون وحدات معرفية ذات معنى. (تعوينات، 2009، ص ص 104 - 106).