المحاضرة السابعة

الانتباه :-

نال موضوع الانتباه اهتمام الفلاسفة وعلماء النفس منذ القدم واعتبر احد العناصر الهامة في عملية الادراك والتفكير والتعلم فبدون عملية الانتباه ربما لا يكون ادراك الفرد لما حوله واضحا وجليا .

ويعد الانتباه من اهم الموضوعات التي يهتم بها علم النفس لانه من العوامل المؤثرة في التعلم ، والانسان لا ينتبه الى كل الاشياء التي يواجهها في حياته وانما يختار منها ما يهمه معرفته وما يشبع حاجاته وتتوقف عملية الاختيار هذه على استعداد الفرد وتهيئته لملاحظة شيء دون اخر .

تعريف الانتباه :-

ظهرت وجهات نظر مختلفة في تعريف الانتباه حيث ان بعض علماء النفس في الفترات المبكرة امثال وليم جيمس وغيره اعتبروه على انه نوع من الوعي او الشعور الذي يعيشه الفرد في لحظة ما من الزمن ، في حين هناك وجهة نظر اخرى نظرت الى الانتباه على انه جهد عقلي او نوع من الاستثارة تترافق بنشاط فسيولوجي ، اما وجهة النظر الحديثة فترى ان الانتباه عبارة عن قدرة او مصدر محدد السعة حيث توكد وجهة النظر هذه الى محدودية سعة الانتباه في معالجة المعلومات التي يواجهها الفرد في بيئته .

لذلك وعلى ضوء ما ذكر يمكن النظر الى الانتباه بأنه عملية توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظته او ادائه او التفكير فيه .

انواع الانتباه :-

١ـ الانتباه الارادي : وهو الانتباه الذي يقتضي من المنتبه بذل جهد كبير ، كانتباهه الى محاضرة او حديث يدعو الى الضجر .

٢ـ الانتباه القسري او اللارادي : ويتميز هذا النوع من الانتباه بانه لا يتطلب مجهودا ذهنيا من الفرد وهو الانتباه الى الغير رغم الارادة كالانتباه الى صوت طلقة او ضوء خاطف .

٣ـ الانتباه التلقائي او الانتقائي : وهو انتباه الفرد الى الموضوعات التي تتفق واهتماماته دون بذل اي جهد لذلك .

العوامل المؤثرة على الانتباه :-

هنالك عدد من العوامل تؤثر في القدرة على الانتباه يمكن تصنيفها إلى نوعين من العوامل وهما : العوامل الخارجية والعوامل الداخلية .

أولا : العوامل الخارجية :-

وهي مجموعة العوامل التي تتعلق بطبيعة المثير الحسي المراد الانتباه له وتشمل :-

١ـ شدة المنبه : فالمثيرات القوية تجذب الانتباه اكثر من المثيرات الضعيفة فمثلا الالوان الزاهية والاصوات العالية والاضواء المبهرة تجذب الانتباه بصورة اكثر من الالوان الباهتة والاصوات الخافتة والاضاءة الضعيفة .

٢ـ تكرار المنبه : إن تكرار المنبه مرات عديدة يؤدي إلى جذب الانتباه حيث كلما تكرر المنبه كلما كان اكثر تاثيرا ويكون انتباه وتركيز الفرد عليه اكثر من غيره .

٣ـ تغير المنبه : عامل قوي في جذب الانتباه فنحن لا نشعر بدقات الساعة في الغرفة لكنها أن توقفت عن الدق فجأة أتجه انتباهنا إليها .

٤- اختلاف الشيء عن المالوف (التباين) : ان كل شيء يختلف أختلافا كبيرا عما يوجد في محيطه يجذب الانتباه فالمنبهات المالوفة في البيئة تصبح غير قادرة على جذب انتباه افراد تلك البيئة ولكن المنبه الجديد غير المالوف تتجه نحوه الانظار وتتركز فيه .

٥ - حركة المنبه: المنبه المتحرك أجذب للانتباه من المنبه الساكن ، ومثال ذلك الاعلانات المتحركة تجذب الانتباه اكثر من الاعلانات الثابتة .

٦- موضع المنبه: كلما كان المنبه له من الصدارة الاولوية يجذب الانتباه اكثر من غيره مثل اعلان في النصف الأعلى من جريدة يكون موضع انتباه افضل من النصف الاسفل من الجريدة .

ثانيا: العوامل الداخلية

وهي مجموعة العوامل المتعلقة بالفرد الذي يمارس الانتباه ومن أهمها ::

١- الحاجات العضوية : تلعب الحاجات العضوية دورا هاما في جذب الانتباه دون غيرها وعلى سبيل المثال فان الشخص الجائع ينجذب بدرجة قد تكون كبيرة الى روائح الاطعمة .

٢. الوجهة الذهنية : ينتبه الفرد الى الاشياء التي تتهيا ذهنيا لها فمثلا عندما تسمع المريضة على سبيل المثال نداء المريض فانها تميزه دائما وذلك لان وجهتها الذهنية موجهة نحو ذلك الصوت .

٣- الدوافع : ان دوافع الانسان لها اهمية كبيرة في توجيه انتباهه الى الاشياء الملائمة لاشباعها مثلا يجذب انتباه الشخص العاطل عن العمل الذي يبحث عن وظيفة يكون اكثر انتباها الى اعلانات الوظائف الخالية .

٤- الراحة والتعب : تلعب كلا من الراحة النفسية والجسدية دورا هاما في التاثير على الانتباه فاذا كان الشخص ينعم براحة جسدية ونفسية فانه تركيزه وانتباهه يكون جيد اما اذا احس هذا الشخص بالتعب فان تركيزه سوف يضعف لان التعب يؤدي الى نقص الطاقة الجسدية .

نظريات الانتباه :-

أولاً : مجموعة نظريات الانتباه أحادية القناة : نظريات المرشحات

تفترض مثل هذه النظريات أن المعلومات أثناء معالجتها تمر في مراحل متعددة تتمثل في الإحساس والتعرف واختيار الاستجابة وتنفيذ الاستجابة ، وترى أن الانتباه عبارة عن قدرة ذات سعة محددة (قدرة أحادية القناة) توجه إلى مثير معين دون غيره أثناء معالجة المعلومات ، حيث أن تدخل مثير آخر أثناء الانتباه إلى مثير معين ربما يعيق الانتباه لهذا المثير ، لذا تفترض هذه النظريات وجود مرشح filter بين مراحل معالجة المعلومات تكون مهمته المفاضلة بين المثيرات المختلفة وتوجيه الانتباه إلى مثير معين دون غيره من المثيرات الأخرى حتى تتم معاجلته ومن ثم الانتقال إلى مثير آخر وهكذا.

وبالرغم من اتفاق هذه النظريات على أن الانتباه قدرة ذات سعة محددة (أحادية القناة) وعلى وجود مرشح للمعلومات ، إلا أنها تختلف فيما بينها حول مكان وجود هذا المرشح حيث تستدعي الحاجة إلى تركيز الانتباه ، ففي نظرية ولفورد 1952 يقترح أن جميع مراحل معالجة المعلومات تستدعي الانتباه ، وأن المرشح يوجد في مرحلة الإحساس والاستقبال للمعلومات حيث يتم اختيار مثير ما والتركيز عليه دون غيره من المثيرات ، أما النظريات الأخرى كنظرية برودبنت (١٩٥٨) وكيلي (١٩٧٣) ونورمان (١٩٦٩) وترسمان (١٩٦٩) فيرون أن المرشح يوجد في المراحل اللاحقة لمعالجة المعلومات حيث أن المراحل الأولى من المعالجة لا تتطلب الانتباه وحسب هذه النظريات ، فإن المثيرات في المراحل الأولى يتم معالجتها على نحو متوازي عبر قنوات مستقلة ومنفصلة عن بعضها البعض ولا يوجد أي تداخل فيما بينها ، وتختلف مثل هذه النظريات حول المراحل التي يتم فيها التداخل بين المثيرات الأمر الذي يستدعي وجود المرشح (تركز الانتباه) .

ففي الوقت الذي يرى فيه برودبنت أن المرشح يوجد في مكان ما بين مرحلتي الإحساس والتعرف نجد أن دوتش ودوتش ونورمان يؤكدون أن المرشح يوجد

بين مرحلتي التعرف واختيار الاستجابة ، في حين يرى كيلي (١٩٧٣) أن المرشح يوجد بين مرحلتي اختيار الاستجابة وتنفيذها .

لقد تم توجيه انتقاد إلى هذه النظريات من حيث أنها لم تقدم تفسيراً واضحاً للآلية التي من خلالها يتم اختيار مثير ما والانتباه إليه دون غيره من المثيرات الأخرى، الأمر الذي أدى إلى تلاشي مثل هذه النظريات وظهور تفسيرات أخرى لعملية الانتباه .

ثانياً : نظرية التوزيع المرن للانتباه

تختلف هذه النظريات مع النظريات السابقة التي تفترض أن الانتباه قدرة ذات سعة محددة توجه نحو مثير معين في لحظة ما ، حيث يفترض كاهنمان (1973) أن سعة الانتباه يمكن أن تتغير على نحو مرن كنتيجة لتغيير متطلبات المهمة ، ففي الوقت الذي يواجه فيه الفرد مثيرين معا يمكن لسعة الانتباه أن تتزايد إلى أحدهما دون إهمال الآخر ، ويرى كاهنمان أن المعالجة لمثيرين مختلفين يمكن أن تستمر على نحو متواز خلال جميع مراحل المعالجة ومن هنا فإن هذه النظرية تفترض أن كمية الانتباه المخصص لمهمة ما ليست محددة وثابتة وإنما يمكن أن تتغير تبعاً لتغير متطلبات هذه المهمة .

ثالثاً : نظريات المصادر المتعددة

تفترض هذه النظريات أن الانتباه ليس مجرد قدرة ذات سعة محددة أو مصدر أحادي القناة وإنما هو مجموعة متعددة من القنوات لكل منها سعتها الخاصة وكل منها مخصص لمعالجة نوع معين من المعلومات أو المثيرات ، ففي هذا الصدد يرى مكلود (1977) ووكنز (١٩٩٢) وغيرهم أن الانتباه يمكن أن يكرس إلى المراحل المختلفة من معالجة المعلومات لعدة مثيرات في الوقت نفسه ، وذلك دون أي تداخل فيما بينها بحيث لا تتأثر عملية الانتباه إلى المثيرات المختلفة.