

الانتباه

أولاً : تعريف الانتباه :

هو عملية انتقائية للمثيرات بمعنى التركيز على مثير معين دون باقي المثيرات .

ويتضح من هذا التعريف أن : الانتباه يقوم بمهمة المصفاة أو الفلتر بالنسبة للمثيرات . علل؟

ج لأن الانسان يعيش في عالم يمتلئ بالمثيرات ومن المستحيل الانتباه إلى كل هذه المثيرات دفعة واحدة فهو يختار وينتقى ما يهمه ويضعه في بؤرة وعيه وباقي المثيرات تصبح خارج وعيه .

ثانياً : أنواع الانتباه :

يمكن تقسيم الانتباه على أساس مثيراته وأسباب حدوثه إلى ثلاثة أنواع هي :

١- الانتباه الطوعي (التلقائي) :

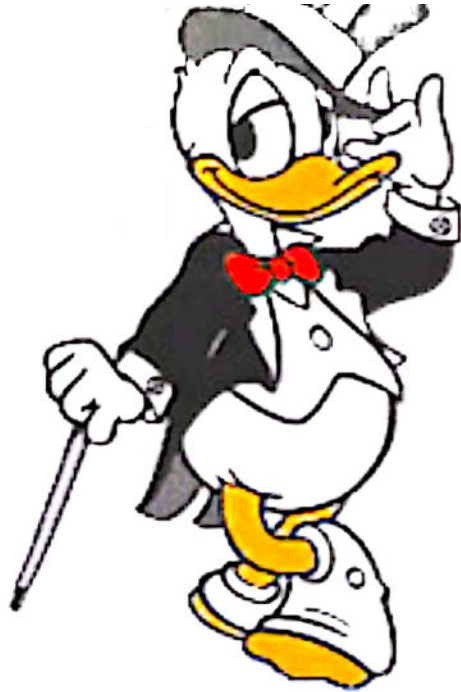
الانتباه إلى شئ يحبه الفرد ، ويميل إليه ، وهذا النوع من الانتباه لا يحتاج جهداً من الفرد لأن مضمون الشئ الذي ينتبه إليه الفرد ، يرضي ميوله ويشبع رغباته
مثال : الانتباه إلى أغنية مفضلة .

٢- الانتباه الإرادي :

وهو الانتباه الذي يحاول فيه الفرد إجبار ذاته على التركيز على مثير ممل أو غير جذاب وذلك بسبب ارتباط هذا الموضوع بمستقبل الفرد مثلاً . - وبالتالي يحتاج إلى جهد كبير من الفرد
مثال : الطالب يضطر للانتباه إلى درس لا يحبه لأن نجاحه يرتبط بهذا الدرس .

٣- الانتباه القسري أو الإجباري (اللاإرادي)

وهو الانتباه الذي يفرض فيه المثير نفسه على الفرد رغماً عن إرادته فيجبر الفرد على الانتباه إليه دون غيره
مثال : الانتباه لصوت انفجار قوى أو لصوت الرعد المفاجئ ... الخ .



ثالثاً : العوامل التي تساعد على تركيز الانتباه

يمكن تصنيف العوامل التي تجعل بعض المثيرات تجذب انتباهنا إلى فئتين هما :

أولاً : العوامل الخارجية الموضوعية

وهي العوامل التي تتصل بالمثير ذاته ومن بين هذه العوامل ما يلي :

١- شدة المثير :

فالمثير القوي (الأضواء الزاهية والروائح النفاذة) أكثر جذباً للانتباه من المثير الضعيف .
بشرط ألا تتجاوز شدة المثير العتبة القصوى .

مثال : صوت المعلم المرتفع يجذب انتباه الطالب أكثر من الصوت المنخفض

أما إذا كان صوت المعلم عالياً بشكل مبالغ فيه فإنه يشتت الانتباه للتلاميذ

٢- تكرار المثير : فالمثير الذي يتكرر أكثر من مرة دون رقابة أو ملل يجذب الانتباه

مثال : يراعى رجال الإعلان تكرار إعلاناتهم .

٣- تغير المثير : المثير الذي تتغير شدته أو حجمه أو نوعه أو موضوعه يجذب الانتباه أفضل من المثير الثابت ،

ويمكن أن تشعر بذلك عندما يقطع المذيع حديثه ليعلن بنبرة صوت مختلفة عن نباح هام بقوله : " أيها الإخوة

المواطنون : جاءنا الآن ما يلي ... "

مثال : عندما يغير المعلم من نبرات صوته ليجذب انتباه طلابه .

٤- **الغلاف المثير**: المثير المختلف عما يوجد في مجاله أو محيطه ، يجذب الانتباه ،
مثال: تجذب جملة باللغة العربية انتباه رجل عربى يشاهد أحد الأفلام الأجنبية " خالف تعرف " .

٥- **حركة المثير**: المثير المتحرك يجذب الانتباه أفضل من المثير الساكن ،

مثال: ولذلك يحرص رجال الإعلان على تصميم الإعلانات الكهربائية المتحركة .

٦- **حجم المثير**: المثير الكبير يجذب الانتباه أفضل من المثير صغير الحجم .

مثال: عنوان أى موضوع فى الكتب يكتب بخط كبير فيجذب الانتباه

٧- **موضع المثير**: المثير الظاهر القريب يجذب الانتباه أفضل من المثير الداخلى البعيد ،

مثال: فنحن ننجذب عند قراءة المجلة إلى الصفحتين الأولى والأخيرة أكثر من الصفحات الداخلية .

ثانيا : العوامل الداخلية الذاتية :

وهى عوامل تتعلق بالشخص الذى ينتبه للمثيرات ومن بين هذه العوامل ما يلى :

١- **الدوافع الممتعة والحاجات العنصرية** فمن الطبيعى أن ينجذب انتباه الجائع إلى رائحة الطعام أكثر من غيره ،

كذلك فإن دافع الفضول أو حب الاستطلاع يجعل صاحبه فى حالة انتباه واهتمام بكل ما هو جديد ،

وحب البقاء يجعل الانسان منتبه بشكل جيد لمواقف الخطر والتهديد .

٢- **التأهب أو التنبؤ الذهني** الأم النائمة قد لا يوقظها صوت الرعد لكن يوقظها أى صوت يصدر من طفلها

والعطشان يرى السراب فى الصحراء على أنه ماء ولذلك يقال " الجائع يحلم بسوق الخبز "

٣- **الدور** يتضح أثر الميول فى اختلاف زوايا انتباه عدد من الناس تجاه المثير الواحد ،

فعند زيارة الأسرة لأحد المحلات التجارية نجد أن الطفل ينشغل بلعب الاطفال المعروضة بينما

تنشغل الزوجة بالفساتين ، أما الزوج فينشغل بالأزياء الرجالي ،

وأخيرا : قسمت الانتباه

ظاهرة يحاول فيها مثير جديد أو غريب أو دخیل جذب انتباه الفرد وإبعاده عن العمل الأصلي المنتبه اليه بالفعل

وفى هذه الحالة يحاول الفرد بذل مزيد من الجهد والتركيز للتغلب على أثر هذا المثير الذي شتت انتباهه وأضعفه

وهذا الجهد الزائد يكون على حساب الفرد ويؤدى إلى التعب وكثرة الاخطاء وقلة التركيز

مثال: الطالب الذى يركز انتباهه فى المذاكرة وجاءت ضوضاء عالية من الخارج فإن انتباهه يتشتت