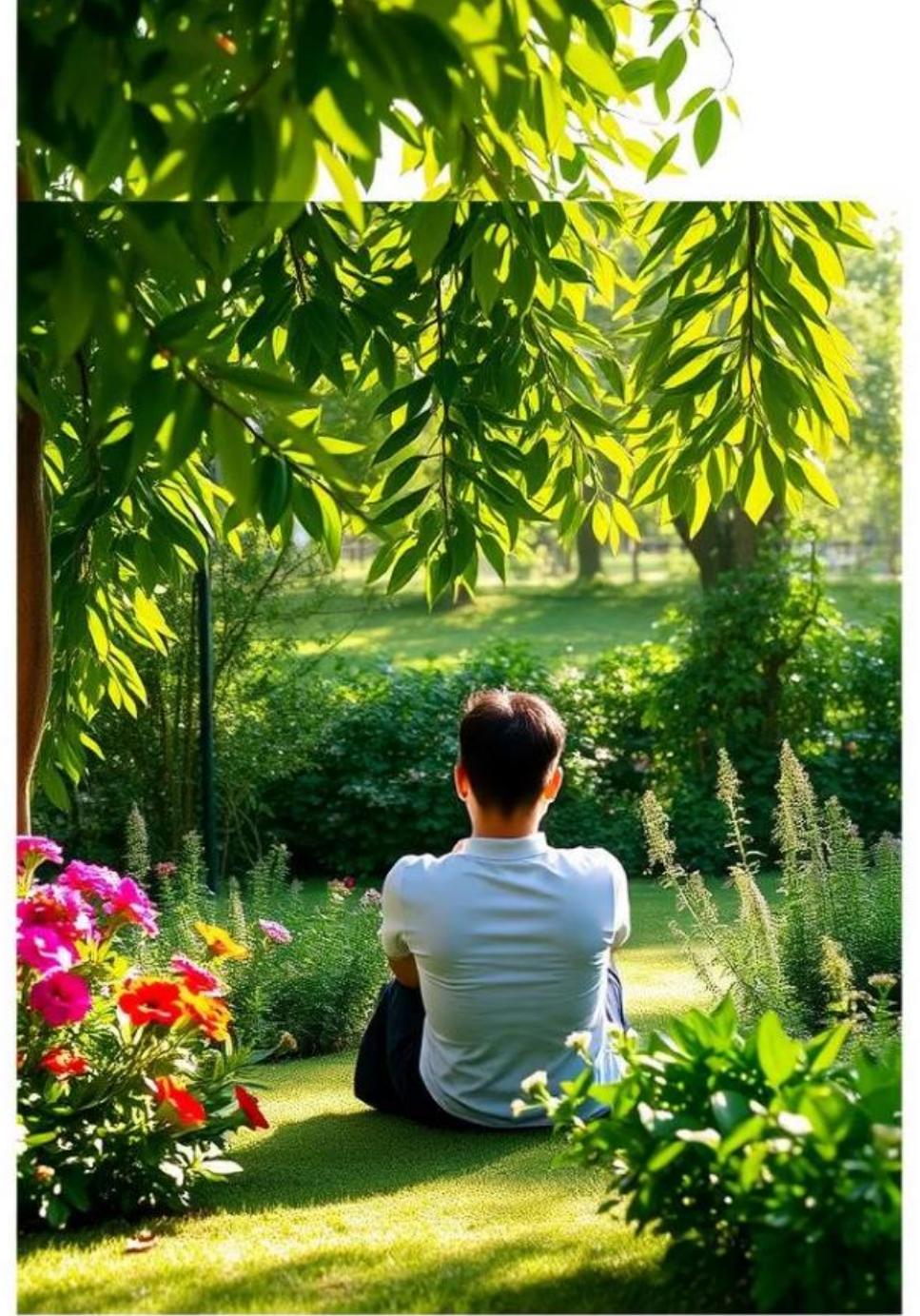


عملية الانتباه

الانتباه يعتبر حجر الزاوية في العمليات المعرفية، حيث يمثل بوابة الدخول إلى الإدراك والتعلم. فهو يحدد ما يُعالج في العقل البشري من بين آلاف المثيرات المتنافسة في البيئة. يُعد فهم عملية الانتباه مهمًا لفهم كيفية تعامل العقل مع المعلومات واتخاذ القرارات.

الانتباه هو قدرة الدماغ على التركيز على المعلومات والبيانات المهمة واستبعاد ما هو غير ذي صلة. تلعب عملية الانتباه دورًا رئيسيًا في التعلم والفهم والذاكرة والعديد من الوظائف المعرفية الأخرى.



تعريف الانتباه

عرفه "وليام جيمس" : على أنه نوع من الوعي أو الشعور الذي يعيشه الفرد في لحظة ما من الزمن. واعتبره الخاصية المركزية للحياة الذهنية.

عرفه "سولسو" : على أنه تركيز الجهد العقلي للفرد على أحداث حسية أو عقلية.

يعرفه ستيرنبرغ (Sternberg ; 2003) : على أنه القدرة على التعامل مع كميات محدودة من المعلومات المنتقاة من كم هائل من المعلومات التي تزودنا بها الحواس.

ويتفق جميع علماء النفس المعرفي على أن الانتباه عملية معرفية تنطوي على التركيز في مثير معين من بين عدة مثيرات من حولنا.

تعريف الانتباه

ويضيف أسعد رزوق أن الانتباه هو : " تكيف حسي ينجم عن حالة قصوى من التنبيه أو حدوث تكيف في الجهاز العصبي لدى الكائن الحي "

تعريف Dictionnaire fondamental de psychologie "الانتباه هو توجيه النشاط بالأهداف لتفعيل سيرورات ثقلي المعلومات لظاهرة معينة"

تعريف القاموس النفسي لـ Sillamy " الانتباه هو تركيز الذهن على شيء محدد، وذلك بالانغلاق على العالم الخارجي للتموضع على ما يهمنا "

الانتباه هو القدرة على تركيز العمليات العقلية على مثير أو مجموعة من المثيرات، مع تجاهل المثيرات الأخرى غير ذات الصلة.

الانتباه وعلاقته بالإحساس والإدراك

الانتباه هو أول عملية معرفية نمارسها عند التعامل مع مثيرات البيئة الحسية – قبل الإدراك- حيث يصبح أول هدف لنا هو التعرف على طبيعة المثيرات المتوفرة في النظام الحسي للفرد لتقرير أي المثيرات سيتم الاهتمام بها ومعالجتها وإدراكها. و لا بد أن نميز بين ثلاثة مفاهيم مترابطة ومتسلسلة في معالجة المعلومات هي **الإحساس والانتباه والإدراك:**

الإحساس يحدث عندما يستقبل أي جزء من أعضاء الحس كالعين أو الأذن أو الأنف و اللسان أو الجلد مثيراً منها مشيراً إلى حدوث شيء ما في البيئة الخارجية المحيطة بالإنسان. **فالإحساس** يشير إلى عملية الالتقاط الأولية للطاقة من العالم الطبيعي، وتتصل دراسة الإحساس بصفة عامة ببنية الآلية الحسية (كالأذن، العين..) وبالمنبهات التي تؤثر في هذه الآليات. أما **العتبة الحسية** فهي تشير إلى كمية الطاقة المتاحة عند مستوى معين والتي تستثير الخلايا العصبية الحسية. أما **الانتباه** فيبدأ دوره عند وصول كم هائل من المثيرات إلى الدماغ ليقرر الفرد أي المثيرات يهتم بها و أيها يهملها ولا يتعامل معها.

الإدراك هو العملية الثالثة التي يبدأ عملها بعد الانتباه ليقوم الفرد بتحليل المثيرات القادمة وترميزها وتفسيرها في نظام المعالجة المعرفي حتى تظهر الاستجابة.

لذلك يتضح أن هذه العمليات الثلاثة مترابطة ومتسلسلة وتعتمد إحداها على عمل الأخرى، وتبدأ هذه العمليات بالإحساس ثم الانتباه ثم الإدراك.





المراحل الأساسية لعملية الانتباه تتضمن عملية الانتباه عدة مراحل أساسية تتمثل في :

الإحساس أو الكشف

يحاول المتعلم أن يستقبل و يكتشف وجود أية مشيرات حسية من البيئة عن طريق أعضائه الحسية، و تكاد تعتمد هذه المرحلة على سلامة تلك الأعضاء، إذ أن أي خلل يصيبها

أو الجهاز العصبي بشكل عام و الدماغ بشكل خاص يؤثر في قدرة المتعلم في تركيز الإنتباه على المشيرات البيئية الحسية

و تعتمد هذه المرحلة بدرجة كبيرة على قدرة المتعلم في وعي المشيرات الحسية .
لذلك تعد هذه المرحلة غير معرفية في طبيعتها لأنها لا تعتمد على أية عمليات معرفية



المراحل الأساسية لعملية الانتباه

التعرف

يحاول المتعلم التعرف على طبيعة المعلومات الحسية المتوفرة من خلال ترميزها و تحليلها و فهمها و بمساعدة خبرات المتعلم السابقة لمعرفة نوعها و شكلها و حجمها و قوتها أو أهميتها بالنسبة له ، ربما تكون هذه المعلومات تشبع حاجة إليه أو لا تشبع ، منظمة أو غير منظمة. مالوفة أو غير مالوفة ، ممتعة أو مملة ، تتمتع بالأهمية أو عديمة الأهمية . و هكذا لتحديد مدى الاستمرار لفي استقبالها لإستكمال عملية الإدراك أو في إهمالها أو التغاضي عنها



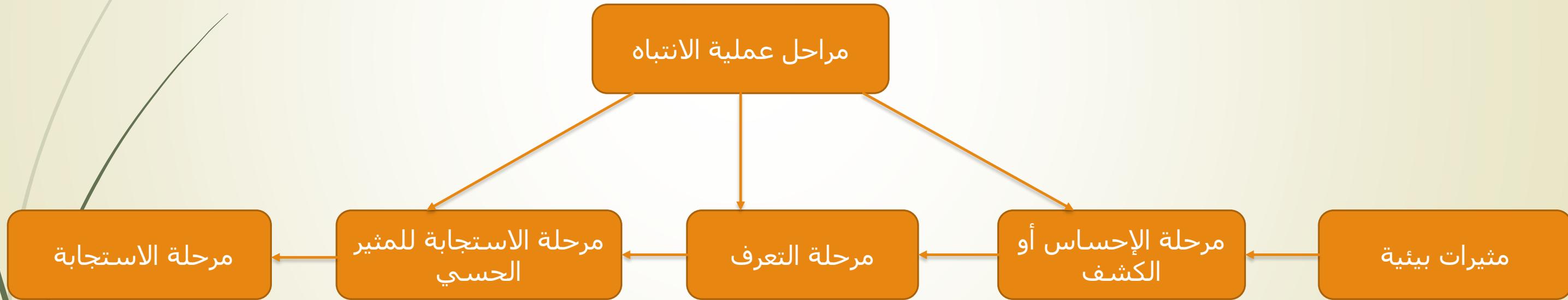
المراحل الأساسية لعملية الانتباه

الاستجابة

فيها يحدد المتعلم أسلوب الإستجابة المناسب في ضوء إستيعاب و إختيار المثير الحسي من بين عدة مثيرات حسية و تهيئته للمعالجة المعرفية الموسعة لغرض الإستجابة الظاهرة أو الضمنية في جميع مجالاتها المختلفة



المراحل الأساسية لعملية الانتباه



أنواع الانتباه

هناك عدة أنواع من الانتباه، ولكل منها خصائصها ومجالات تطبيقها.

الانتباه الإرادي الانتقائي

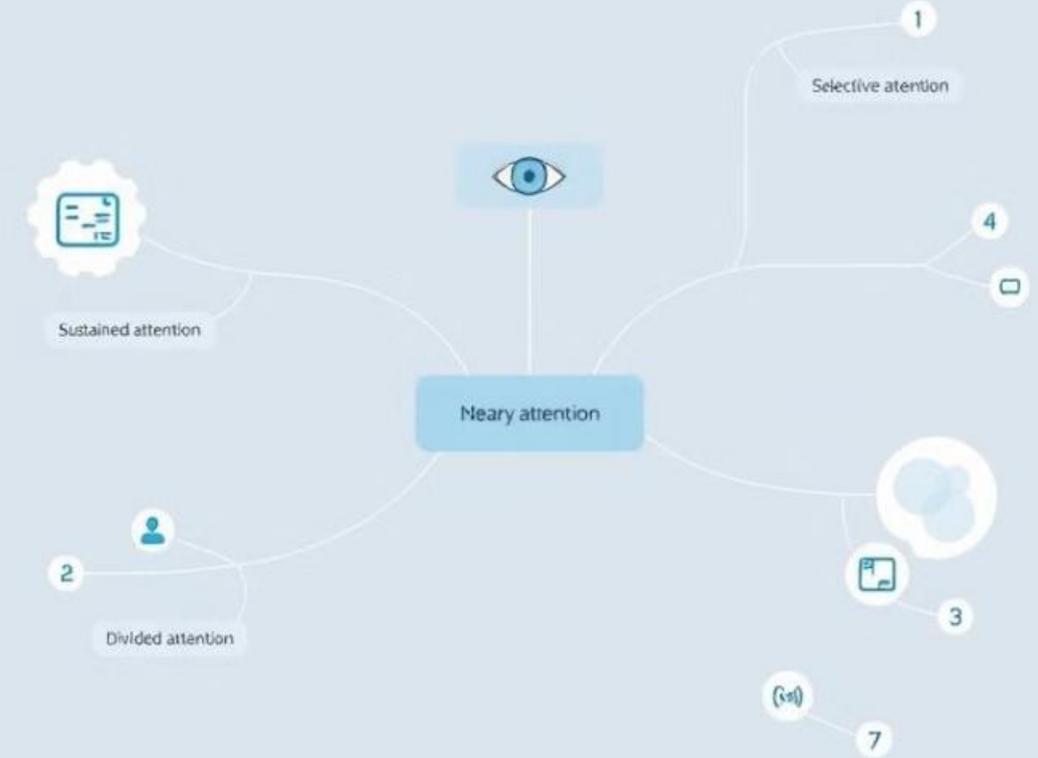
يعد هذا النوع من الانتباه إراديا حيث يحاول الفرد تركيز انتباهه على مثير واحد من بين عدة مثيرات، ويحدث هذا الانتباه انتقائيا بسبب محدودية الطاقة العقلية للفرد و محدودية سعة التخزين وسرعة معالجة المعلومات، لذلك يتطلب هذا الانتباه طاقة وجهدا كبيرين من الفرد لأن عوامل التششت غالبا ما تكون بدرجة عالية

الانتباه اللاإرادي القسري

يعد هذا النوع من الانتباه لإرادي وقسري حيث يركز الفرد انتباهه على مثير يفرض نفسه على الفرد بطريقة قسرية دون بذل جهد عال للاختيار بين المثيرات

الانتباه الانتقائي التلقائي

وهو الانتباه لمثير يشبع حاجات الفرد و دوافعه الذاتية حيث يركز الفرد انتباهه إلى مثير واحد من بين عدة مثيرات ببسر وسهولة تامة



العوامل المؤثرة في الانتباه

تؤثر العديد من العوامل على قدرة الدماغ على التركيز.

1. العوامل الخارجية: وهي مجموعة العوامل التي تتعلق بطبيعة المثير الحسي المراد الانتباه له وتشمل:

- **نوع المثير:** فالصورة تجذب الانتباه أكثر من الصوت.

- **شدة المنبه:** فالأضواء الزاهية والأصوات العالية والروائح النفاذة تجذب للانتباه من الأضواء من الخافتة والأصوات الضعيفة والروائح المعتدلة.

- **تكرار المنبه:** فلو صاح أحد طالبا النجدة مرة واحدة فقد لا يجذب صياحه انتباه الآخرين، كما أن التكرار إن استمر رتبيا فقد قدرته على استدعاء الانتباه.

- **تغير المنبه:** إن المثيرات المتغيرة من حيث لونها أو شكلها أو شدتها أو سرعتها تعمل على جذب انتباهنا أكثر من المثيرات الثابتة.

- **حدثة المثير:** المثيرات الجديدة أو الشاذة أو الغير مألوفة تجذب الإنسان أكثر من المثيرات الحديثة.



العوامل المؤثرة في الانتباه

تؤثر العديد من العوامل على قدرة الدماغ على التركيز.

2. العوامل الداخلية: وهي مجموعة العوامل المتعلقة بالفرد الذي يمارس الانتباه ومن أهمها:

الاهتمامات والميول والقيم: إن اهتمامات الفرد وميوله تحدد نوع المثيرات التي تجذب اهتمامه.

الحرمان النفسي والجسدي: عندما يكون الفرد في حالة توتر أو تعب جسدي شديدة فإن قدرته على الانتباه و التركيز تصبح منخفضة جدا. **مستوى الدافعية:** حيث أن الدافعية الداخلية والاعتدال في الاستثارة يضمنان أفضل مستوى من الانتباه، وكما أن غياب الدافعية والاستثارة تحدان من القدرة على الانتباه الجيد .

سمات الشخصية: حيث أشارت نتائج الدراسات إلى أن الشخص المنبسط و الذكي أكثر قدرة على تركيز الانتباه من المنطوي و القلق و الأقل ذكاء.



النظريات المفسرة للانتباه

يمكن تحديد النظريات التالية في تفسير الانتباه و هي:

1. نظرية القدرة الغير محدودة: Unlimited Capacity Theory

أكد جاردنر Gardiner أن الأفراد لديهم القدرة على المعالجة من خلال مجموعة من القنوات المتوازية وأن هذه القدرة غير محدودة، ما تشير النظرية إلى أن الدماغ لديه القدرة الكافية على الانتباه لعدد كبير من المثيرات وإجراء المعالجة اللازمة في الذاكرة العاملة.

2. نظرية القدرة المحدودة: Limited Capacity Theory

أكد كانمان Kahnman أن أية عملية معرفية تتطلب كمية من الطاقة العقلية والقدرة على المعالجة مما يخالف النظرية الأولى في عدم محدودية الطاقة والقدرة على المعالجة، وأكدت النظرية أن بعض الأنشطة المعرفية (الأنشطة المعروفة والمألوفة) تحتاج إلى كميات محدودة من الطاقة، وبعض الأنشطة الصعبة (الأنشطة الغير مألوفة) تحتاج إلى كميات كبيرة من الطاقة وتستهلك كميات كبيرة من القدرة على المعالجة المعرفية المتوفرة.

النظريات المفسرة للانتباه

2. نظرية تخصيص الموارد: Resources Allocation Theory

اتفق نورمان وبوبر Norman and Bobrow مع كانمان Kahnman في محدودية القدرات والطاقة المتوفرة للانتباه والمعالجة المعرفية، وأكدوا أن هذه المحدودية تنشأ عن القيام بمهام محدودة المعلومات أو مهام محدودة الموارد، فإذا كانت المهمة محدودة المعلومات فإنه يتم تخصيص الموارد المتاحة لأداء أكثر من مهمة دون أن يتأثر الأداء في المهمة الرئيسية، أما إذا كانت المهمة محدودة الموارد فإنه سوف تتم استخدام جميع الموارد المتاحة مما يعني انخفاض مستوى الأداء خصوصاً في حالة وجود مهمات أخرى. (أي أن هذه النظرية تفترض أن كمية الانتباه المخصص لمهمة ما ليست محددة وثابتة وإنما يمكن أن تتغير تبعاً لتغير متطلبات هذه المهمة، فمثلاً عند التعرض لمثيرين معاً يمكن لسعة الانتباه أن تتزايد إلى أحدهم دون إهمال الآخر).

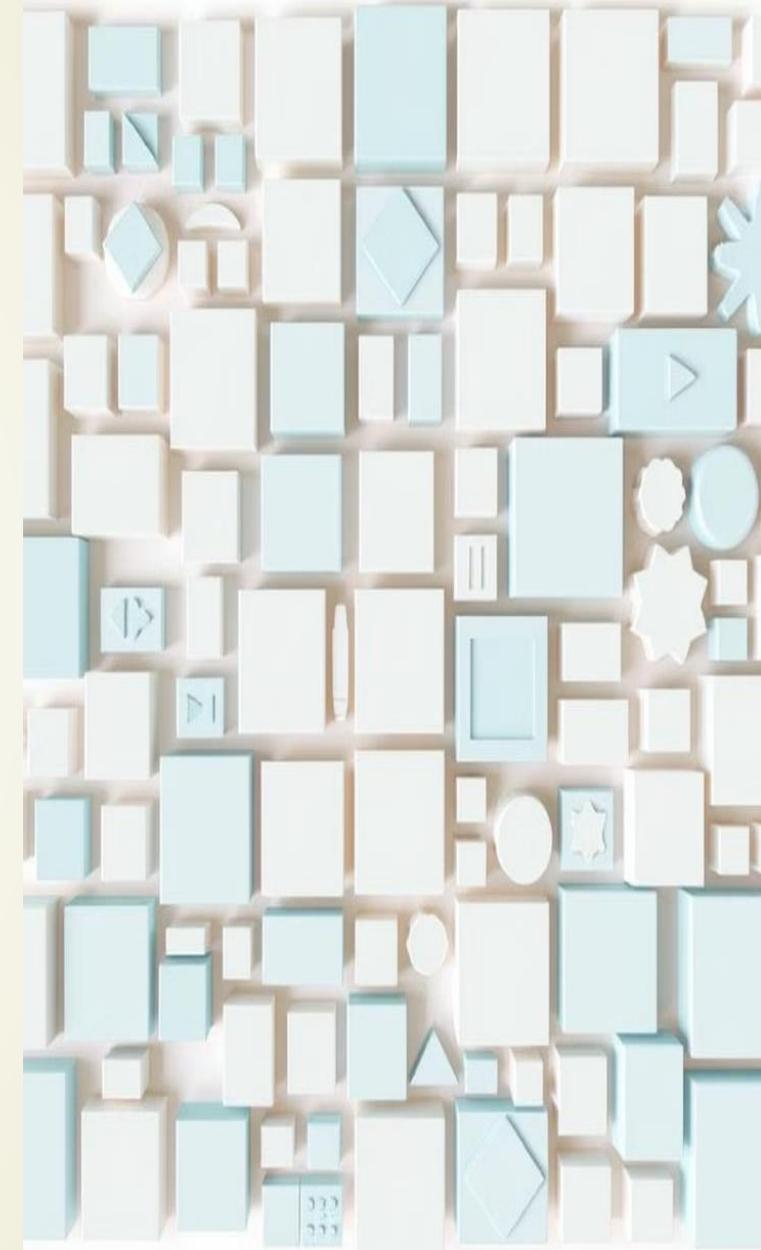
النظريات المفسرة للانتباه

3. نظرية المدخلات المتعددة: Multi Mode Theory

أكد صاحباً النظرية جونستون وهائيز Jhonston and Heinz على دور الوعي والذاكرة الفاعلة كعناصر هامة في توجيه الانتباه الانتقائي وأكدت النظرية أن المدخلات الحسية يتم معالجتها وتخزينها في الذاكرة الفاعلة وفق أولويات يفرضها نظام معالجة المعلومات، الأمر الذي يوفر لهذه المعلومات فرصة في دخول الوعي والخبرة مقارنة مع المعلومات التي لا تتوفر لها أية أولويات في حالة الانتباه الغير انتقائي. (للانتباه مجموعة متعددة من القنوات لكل منها سعتها الخاصة وكل منها مخصص لمعالجة نوع معين من المثيرات دون تداخل بينهم)

4. نظرية المعالجة عديدة القنوات Multi Chain Processing Theory:

اقترح ألبرت Allport أن محدودية الانتباه تعود إلى أن المهام المطلوبة تتنافس عليها آليات عديدة فإذا كانت لدينا قناة مخصصة للتعامل مع معلومة ما فإنها لا تتمكن من التعامل مع معلومة أخرى في نفس الوقت وعلى نفس الحاسة بينما يمكن أن يتم الانتباه والمعالجة لمثيرين على حاستين مختلفتين كالسمع والبصر في نفس الوقت كما يحدث عند مشاهدة التلفاز.



خلاصة

الانتباه عملية معرفية أساسية تلعب دورًا كبيرًا في التعلم والعمل والتفاعل الاجتماعي. فهم آلياته والعوامل المؤثرة فيه يساعد في تحسين الأداء العقلي ومواجهة التحديات المرتبطة بالاضطرابات. البحث المستمر في مجال الانتباه يسهم في تطوير تقنيات وأساليب لتحسينه وتعزيز الأداء البشري. فهو عملية معرفية يمارسها الفرد عند التعامل مع مشيرات البيئة الحسية قبل الإدراك إلا أنه على صلة وثيقة بكل من الإحساس و الإدراك. فالإحساس يبدأ دوره عند استقبال عدد هائل من المشيرات إلى الدماغ ليقرر الفرد أي المشيرات يهتم بها و أيها يهملها و لا يتعامل معها و الإدراك هو العملية الثالثة التي يبدأ عملها بعد الإنتباه . ليقوم الفرد بتحليل المشيرات القادمة. و ترميزها و تفسيرها في ذاكرة الفرد حتى تظهر الاستجابة

