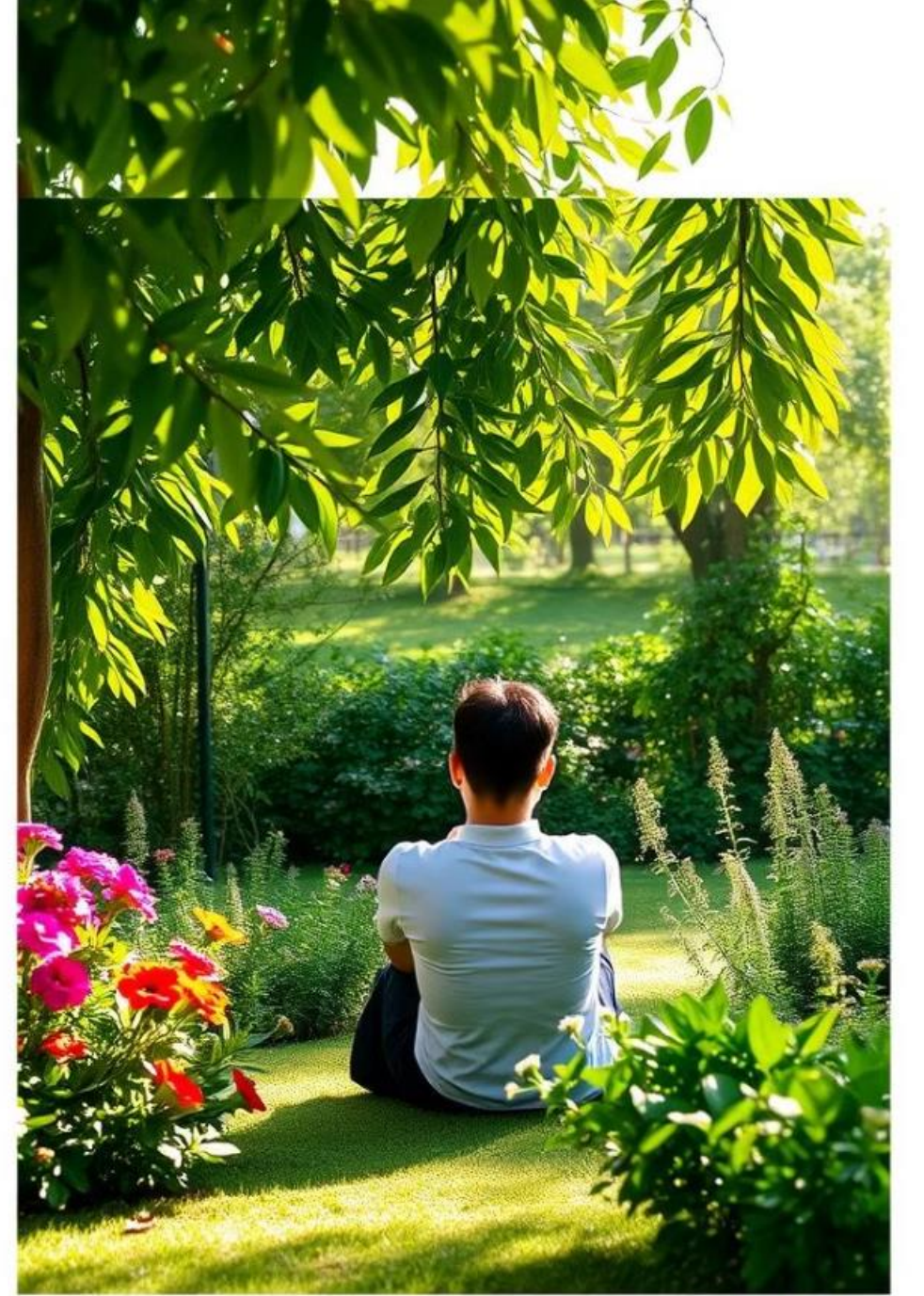


# عملية الانتباه

يعد الانتباه من العمليات المعرفية العليا ذات الأهمية البالغة في حياة الإنسان، إذ يتمثل في توجيه الفرد لنشاطه العقلي نحو مثير معين من بين المثيرات المتعددة المحيطة به. ويكتسب الانتباه أهمية خاصة في سياق التعلم، حيث يساهم في انتقاء المعلومات ذات الصلة ومعالجتها بكفاءة. ويصنف الانتباه إلى أنواع متعددة تبعاً لطبيعة المهمة المطلوب إنجازها، إذ أن نوع المهمة يحدد بدوره نوع الانتباه المستخدم، كما يمكن تصنيفه وفقاً لطبيعة المثيرات البيئية الخارجية. وبالنظر إلى محدودية القدرات العصبية للفرد، فإن الإنسان لا يستطيع إدراك جميع المؤثرات البيئية في آن واحد، وهو ما يجعل عملية الانتباه **آلية حيوية** لترشيح المعلومات الحسية وتوجيه المعالجة نحو المثيرات الأكثر أهمية وملاءمة للسياق.



## 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.

# المناطق الدماغية المسؤولة عن الانتباه

الانتباه عملية معقدة لا تقتصر على موضع تشريحي محدد في الدماغ، بل تشترك فيها شبكات عصبية متعددة. يعد التكوين الشبكي في الدماغ الأوسط أحد البنى الرئيسة المسؤولة عن التيقظ والانتباه. كما يضطلع **التلامس** بدور حيوي في الانتباه الانتقائي، عبر تنظيم مرور المدخلات الحسية والحركية. أما **الجهاز الحوفي**، بما فيه اللوزة الدماغية، فيحدد أهمية المثيرات من الناحية الانفعالية والدفاعية. وتشمل المناطق القشرية المسؤولة عن الانتباه:

الفص الجداري السفلي: الانتباه الانتقائي المكاني.

الفص الجبهي الأمامي: تهيئة أو تثبيت السلوك.

التلفيف الحزامي الأمامي: الانتباه المستمر

# أنواع الانتباه

في ضوء تعريفات الانتباه وكذا المناطق المسؤولة عليه بالدماغ، يطرح السؤال التالي هل جميع قراراتنا لتركيز الانتباه على مثير ما أو الإهمال لمثيرات أخرى تكون بوعي وإرادة منا دائما؟ (العتوم، 2012، ص 75).

وللإجابة عن السؤال لابد من التمييز بين أنواع الانتباه التي قام العلماء بتصنيفها وفقا لعدة عوامل، من حيث موقع المثيرات وعددها، طبيعة المنبهات، مصدر التنبيه.

**الانتباه الانتقائي:** اين يقع الانتباه على أحد من المنبهات التي تقع في مجال وعي الفرد.

**الانتباه الموزع:** اين يتوزع الانتباه بين منبهين أو أكثر.

مما صنف البعض الانتباه وفقا لعدة عوامل منها:

**من حيث مواقع المثيرات:**

الانتباه إلى الذات: تركيز الانتباه على مثيرات داخلية الصادرة من أحشاء الفرد وعضلاته ومفاصله وخواطر ذهنه وأفكاره.

الانتباه إلى البيئة: تركيز الانتباه إلى مثيرات البيئة الخارجية بعيدا عن الذات الفرد مثل المثيرات الاجتماعية والمثيرات الحسية المختلفة سواء كانت سمعية، بصرية، شمية أو لمسية.

# أنواع الانتباه

## من حيث عدد المثيرات:

الانتباه الى مثير واحد: أي تركيز الانتباه على مثير واحد فقط.  
الانتباه لأكثر من مثير: ويتطلب هذا الانتباه سعة انتباه عالية وجهد عقلي.

## من حيث طبيعة المثيرات:

الانتباه الإرادي: يحدث عندما نريد توجيه انتباهنا شئ محدد.  
الانتباه اللاإرادي: يحدث عندما تفرض بعض المنبهات الداخلية او الخارجية ذاتها عن الشخص كسماع صوت عال.  
الانتباه الاعتيادي: ويعني التركيز التلقائي لوعي الفرد على منه ما او عدة مثيرات، وهذا النوع لا يتطلب جهد كبير من الفرد.

## من حيث مصدر التنبيه:

انتباه بصري، انتباه سمعي، انتباه شمعي، دوقي، لمسي

# 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







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

## الإحساس أو الكشف

وفي هذه المرحلة يحاول المتعلم أن يستقبل ويكتشف وجود أية مشيرات حسية من البيئة عن طريق أعضائه الحسية، وتكاد تعتمد هذه المرحلة على سلامة تلك الأعضاء، إذ أن أي خلل يصيبها أو يصيب الجهاز العصبي بشكل عام والدماغ بشكل خاص يؤثر قدرة المتعلم في تركيز الانتباه على المشيرات البيئية الحسية. وتعتمد 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

وفي هذه المرحلة يحاول المتعلم التعرف على طبيعة المعلومات الحسية المتوفرة من خلال ترميزها وتحليلها وفهمها وبمساعدة خبرات المتعلم السابقة لمعرفة نوعها وشكلها وحجمها وقوتها أو أهميتها بالنسبة له، ربما تكون هذه المعلومات تشبع حاجة إليه أو لا تشبع، منظمة غير منظمة، مألوفة غير مألوفة، ممتعة أو مملة، تتمتع بالأهمية أو عديمة الأهمية. وكذا لتحديد مدى الاستمرار في استقبالها لاستكمال عملية الإدراك أو إهمالها أو التغاضي عنها.



**المراحل الأساسية لعملية الانتباه**

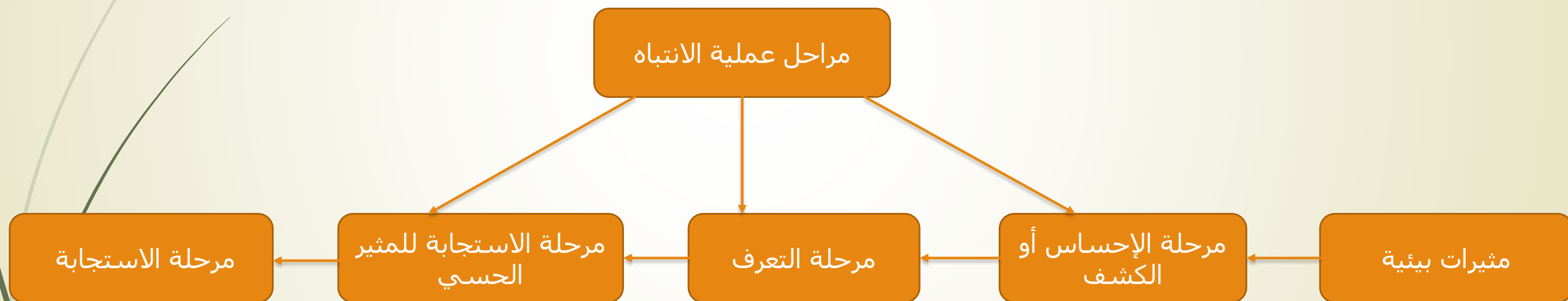
## **الاستجابة**

وفيها يحدد المتعلم أسلوب الاستجابة المناسب في ضوء استيعاب واختيار المثير الحسي من بين عدة مثيرات حسية وتهيئته للمعالجة المعرفية الموسعة بغرض الاستجابة الظاهرة أو الضمنية في جميع مجالاتها المختلفة





## المراحل الأساسية لعملية الانتباه





# العوامل المؤثرة في الانتباه

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.
- حداثة المثير: المثيرات الجديدة أو الشاذة أو الغير مألوفة تجذب الإنسان أكثر من المثيرات المألوفة.





# العوامل المؤثرة في الانتباه

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 دون أن تتأثر كفاءة المعالجة، لأن السعة المتاحة تكفي لمواجهة متطلبات مختلف المهام.

## 2. نظرية القدرة المحدودة: Limited Capacity Theory

أكد كانمان Kahnma 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 وتستنفذ 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، 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 خصوصا في حالة وجود مهمات أخرى. ( أي أن هذه النظرية تفترض أن كمية الانتباه المخصص لمهمة ما ليست محددة وثابتة وإنما يمكن أن تتغير تبعا لتغير متطلبات هذه المهمة، فمثلا عند التعرض لمثيرين معا يمكن لسعة الانتباه أن تتزايد إلى أحدهم دون إهمال الآخر).



# النظريات المفسرة للانتباه

## 3. نظرية المدخلات المتعددة: Multi Mode Theory

أكد صاحباً النظرية جونستون وهابنر Jhonston and Heinz على دور الوعي والذاكرة العاملة كعناصر هامة في توجيه الانتباه الانتقائي وأكدت النظرية أن المدخلات الحسية يتم معالجتها وتخزينها في الذاكرة العاملة 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 تدخل بينهم)

## 4. نظرية المعالجة عديدة القنوات Multi Chain Processing Theory:

اقترح ألبرت أن محدودية الانتباه تعود إلى طبيعة القنوات العصبية المتخصصة في معالجة المعلومات. فإذا كان المثيران يعتمدان على نفس القناة الحسية (مثلاً: مهتمان بصريتان)، فإن معالجتهما المتزامنة تصبح صعبة، بسبب التنافس على نفس المورد. أما إذا تعلق الأمر بمثيرين يعتمدان على قناتين مختلفتين (مثلاً: السمع والبصر)، فيمكن للانتباه أن يتوزع ويُعالج كلاهما في الوقت نفسه، كما يحدث عند مشاهدة التلفاز والاستماع في آن واحد

# خصائص الانتباه:

## الانتباه عملية إدراكية مبكرة:

إذا يهتم الإحساس بالمشيرات الخام بينما يهتم الإدراك بإعطاء هذه المشيرات تفسيرات ومعاني، اما الانتباه فإنه يقع في منزلة بين الإحساس والادراك ولذا يطلق على الانتباه انه عملية إدراكية مبكرة.

## الإصغاء:

ويعد الخطوة الأولى في عملية تكوين وتنظيم المعلومات حيث انه استكشاف للبيئة المحيطة ويتطلب من الفرد الاصغاء لبعض الأحاديث او الأفعال وتركيز الانتباه عليها.



## التموج:

ويشير الى كون المثير مصدر التنبيه رغم استمرار وجوده، وقد يتلاشى تأثيره إذا ظهر مثير وخبأ ثم يعود المثير الرئيسي للظهور مرة أخرى بانتهاء وجود المثير الدخيل.

## التعقيب:

ويراد به الانتباه المتصل أي الغير متقطع لمنبه ما أو التركيز على تسلسل موجه للفكر عبر فترة زمنية، والمستوى المعقد فيه في القدرة على التفكير في فكرتين أو نمطين من المنبهات أو أكثر في وقت واحد وعلى نحو متتابع دون الخلط بينهما أو فقدان إحداهما.

## التذبذب:

وهو يشير الى ان مستوى شدة المثير مصدر المثير متذبذب، فمثلا نلاحظ تذبذب انتباه الفرد بين الشدة والضعف في اثناء متابعته لفيلم سينمائي تبعا لاختلاف قوة احداث الفيلم.

## التركيز:

ويتمثل التركيز في انتباه الفرد بفاعلية وإيجابية أو اهتمام لأي تنبيهات حسية معينة أو إرشادات معينة وإهمال إرشادات أخرى، ويكون ذلك دائما قصديا بوريا ومركزا على منبه واحد من المنبهات التي تقع في مجال إدراك الفرد أو منتشرا بحيث يستطيع الفرد الاحتفاظ بمشاهدة مبعثرة عبر كل شيء يحدث حوله أو ان يتخذ الشخص موقفا وسطا.

## الاختبار والانتقاء:

إذ ان الفرد لا يستطيع ان ينتبه لجميع المنبهات المتباينة دفعة واحدة ولكنه ينتقي ويختار منها ما يناسب حاجاته وحالته النفسية إذ ان الإنباه هوى اختيار لاحد او لبعض المنبهات الحسية من بين المنبهات الأخرى سواء كانت البيئة الخارجية او الداخلية.

## عملية الإحاطة:

وهي تتسم بالأساس الحسي وقد تكون سمعية او بصرية وتتمثل في تحركات العينين معا عبر المكان او الصورة التي تواجهها او في انصات الاذن لكل ما يصل إليها من أصوات ومحاولة جمع شتاتها، أي ان الإحاطة تعد عملية فسح للعناصر التي توجد بهذا المكان كذلك للأصوات التي تصدر فيه

## 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 لابد 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.





# 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

