المحاضرة رقم (8) الانتباه

1- تعريف الانتباه:

تعد عملية الانتباه عملية عقلية هامة كونها أحد المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية الأخرى مثل: كالإدراك والتذكر والتعلم، فبدون هذه العملية قد لا يكون إدراك الفرد لما يدور حوله واضحا وجليا، وربما يواجه صعوبة في عملية التذكر مما ينتج عنه الوقوع في العديد من الأخطاء، سواء على صعيد التفكير أو أداء السلوك وتنفيذه ونظرا للأهمية التي تكتسيها عملية الانتباه في العمليات العقلية الأخرى، وفي توافق الفرد وتكيفه ، فمن المهم تسليط الضوء على هذه العملية، التي وإن كان العامة يستعمل مفهومها، إلا أن تحديد معناها يقتضي من الدقة ماهو كثير، ورغم هذه الأهمية إلا أن البحث في الانتباه لم يكن بأوسع منه من البحث في العمليات العقلية الأخرى، وذلك نظرا لسيادة الاتجاه البنيوي السلوكي، الذي كان يعتبر الانتباه مجرد معلم لتوظيف النشاط النفسي، أي أنه لم يكن نشاطا له إنتاج خاص كالإدراك والذاكرة وتتضح القواعد النظرية لهذه العملية المعرفية، إلا في الفترة التي أخذ فيها مشكل التوظيف العقلي المكانة الأولى لدى الباحثين، أن هناك من ينظر الى الانتباه على انه: عملية شعورية في الأصل وتتمثل في تركيز الوعي على نقطة معينة دون غيرها ويكون انتقائي حتى تتم معالجة المثيرات، ويمكن أن تصبح عملية اتوماتيكية في بعض الحالات المتكررة، وهناك من ينظر إلى الانتباه على أنه عملية انتقاء المثير معين وحصر التركيز عليه، ينتقي فيها الفرد بعض الخبرات الحسية أو العقلية والتركيز عليها من اجل معالجتها، ويعرفه إيريكسن (Erikson -1980) على أنه: عبارة عن حزمة، يمكن أن تأخذ شكل ريشة رقيقة جدا، مركزة كمية كبيرة من السبل الانتباهية على مكان محدد، وتصل إلى تموضع شديد وتسمح بانتقاء كبير، كما يمكن أن تأخذ شكلا أكثر اتساعا موزعة على سطح كبير من نفس السبل الانتباهية ولكن بتركيز أقل وبالتالي فإن الحزمة التي يعرف بها إيريكسن (Erikson) الانتباه أنه تحمل كمية من السبل الانتباهية، وتظهر هذه الأخيرة على شكل انتباه مركز أو انتباه انتشاري فبالنسبة للشكل الأول يكون موجها نحو مكان معين من الحقل البصري، و

يركز كمية كبيرة من السبل الانتباهية، وتكون للمعالجة الناتجة عنها فوائد كبيرة، أما الشكل الثاني ، فيكون موزعا على كامل الحقل البصري، وبالتالي فإن المعالجة فيه تكون ضعيفة وذات فوائد قليلة [1].

إن كلمة الانتباه وإن كان لها من الاستخدامات ما هو أكثر من أي كلمة أخرى في علم النفس، إلا أنها تعد من أصعب المفاهيم تحديدا، فلا نجد لها تعريفا واحدا محددا ، إنما يعرفها كل باحث على حسب توجهه النظري، فيعرفه برودبنت (brodbent - 1985) على أنه ميكانيزم ترشيحي يعمل على انتقاء المعلومات يمنع المعلومات المشوشة من المرور إلى النظام المركزي للمعالجة، وبالتالي فإن الانتباه عند برودبنت (brodbent) عبارة عن عملية انتقائية للمعلومات تعمل على تجنيب القناة الإدراكية ذات القدرة المحدودة خول المعلومات. [2]

2- أنواع الانتباه:

يمكن تقسيم الانتباه إلى عدة أنواع وذلك بحسب موقع المثيرات أو عددها او طبيعة هذه المثيرات ومصدرها ويقسم الانتباه كما يلي :

1. من ناحية طبيعة المنبهات إلى ثلاث اقسام :

- **الانتباه القسري** : وهذا الانتباه يكون لاإراديا أو قسرا على الفرد حيث يركز انتباهه على مثير معين يفرض نفسه دون أن يبذل الفرد جهد عالي للاختيار بين المثيرات، لدجة يصبح فيها هذا الانتباه كانه لا شعوريا، كالانتباه الى طلقة مسدس او ضوء خاطف او الم وخز مفاجئ فبعض اجزاء الجسم هنا يفرض المثير نفسه فرضا فيرغمنا اختياره دون غيره من المثيرات

[1] اسماعيلي يامنة عبد القادر، قشوش صابر، **العمليات العقلية**، ص78.
[2] نفس المرجع، ص78-79.

– **الانتباه الارادي او الانتقائي** : يعتبر هذا النوع من الانتباه ارادیا أي أن الفرد يحاول تركيز انتباهه على مثير واحد معين من بين عدة مثيرات، ويحدث هذا بطريقة انتقائية بسبب محدودية الطاقة العقلية في وقت واحد ، ومحدودية سعة التخزين وسرعة معالجة المعلومات لدى الفرد.

– الانتباه التلقائي : هو الانتباه لمثير يهتم به الفرد او يميل اليه او قد يشبع حاجات الفرد ودوافعه الذاتية ويحدث بسهولة تامة وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهدا بل يمضي سهلا طبعا، وهذا الانتباه انتقائي لذلك يصعب على الاخرين تشتيته

2. من ناحية موقع المثيرات :

– الانتباه الى الذات : وهو الانتباه المركز على مثيرات داخلية صادرة عن احشاء الفرد وعضلاته وافكاره وخواطره

– **الانتباه إلى البيئة** : وهو الانتباه المركز على المثيرات البيئية الخارجية مثل المثيرات الحسية المختلفة الصادرة من الحواس الخمس منها السمعية والبصرية والشمية والذوقية واللمسية .

1. من حيث عدد المثيرات :

–الانتباه مثير واحد فقط : وهو انتقاء الفرد المثير واحد معين وتركيز الانتباه عليه دون سواه من المثيرات الاخرى.

– الانتباه لعدة مثيرات : ويعتبر هذا النوع من الانتباه يتطلب جهدا وطاقة عالة حيث يقوم الفرد بتركيز انتباهه على اكثر من مثير واحد في وقت معين مثل التركيز على المثير البصري والسمعي او كليهما معا.

4. انواع الانتباه بحسب العمليات التي تحدث في القشرة الدماغية:

–الانتباه الموجه الاستجابة للعناصر الأساسية من الشكل وجعلها في مركز الانتباه وهذه العملية تتم عن طريق تمييز الشكل عن الخلفية ، وهذا النوع من العمليات يشتمل على الاثارة من طرف المثيرات الخارجية والداخلية.

– الانتباه المتبادل وهنا ينتقل الفرد من موضوع إلى موضوع أخر أي ان الانتباه هنا ينتقل بيم موضوعين كما يحدث عند التحدث مع شخصين.

–الانتباه الموزع: مدى إمكانية أداء أنشطة متباينة دون انخفاض في مستوى الكفاءة، حيث يقوم الشخص بتجزئة مصادر الانتباه في نفس الوقت بدلا من الانتباه المتبادل.

– الانتباه الدائم : أي القدرة على ادامة الانتباه الارادي على مر الزمن، وهذا ما نجده في بعض المهن التي تتطلب قدر عالي من ثبات الانتباه ، كما في حالة المراقبين الجويين[3].

3– وظائف الانتباه:

بما أن الانتباه عملية معرفية تؤدي إلى وظائف محددة ومختلفة قد تترك اثرها على عدة مستويات من الادراك والتفكير التعلم والذاكرة ويمكن أن نذكر من هذه الوظائف ما يلي:

- تعلم عزل المثيرات التي تعيق عمليات التفكير والتعلم والادراك من خلال عدم التركيز عليها.
- توجيه العميات العقلية اللاحقة من الادراك والتفكير والتعلم من خلال التركيز على المثيرات المستهدفة والتي تساهم في فعالية تلك العمليات العقلية: توجيه الحواس نحو المثيرات التي تخدم عملية الادراك اذ يعمل الانتباه هنا بعملية.
- غربلة للمثيرات الحسية، ويحدث هذا عن طريق توجيه حركات الراس والعينين والاطراف نحو مختلف المثيرات البيئية المناسبة، لضمان عملية الادراك بفاعلية جيدة [4].

[3] نفس المرجع، ص 78-88.
[4] نفس المرجع، ص91.