

المحاضرة الرابعة

a5dr.com

أنظر



الانتباه

العملية الأولى: الوظائف العليا للقشرة الدماغية
L'Attention أولها: الانتباه

الكفاءات المنشودة:

- . جعل الطالب قادرا على فهم ماهية عملية الانتباه.
- . جعل الطالب قادرا فهم اهم محددات عملي الانتباه.
- . جعل الطالب قادرا على فهم أنواع الانتباه
- . جعل الطالب قادرا على فهم أهم مظاهر الانتباه.
- . جعل الطالب قادرا على فهم عوامل المؤثرة في الانتباه.

الاحد 23 /02/ 2025

مقدمة

- أول وأهم عملية معرفية لدى الانسان بعد عملية الاحساس هو عملية الانتباه ذلك انه كل العمليات لأخرى تتوقف على فعاليتها لا سيما :
 - كالإدراك، والتذكر والتفكير والتعلم.
 - حيث إذا حدث أي خلل او ضعف في الانتباه انعكس سلبا على باقي العمليات وأوقع الانسان في العديد من الأخطاء الإدراكية أو أخطاء في عملية التذكر أو التفكير أو حتى التعلم أو في التصرف والسلوك.
 - وعليه اهتم العلماء بهذه الوظيفة لما لها من أدوار أساسية ومحورية في كل النشاطات المعرفية السابقة الذكر.
 - لذلك نجد اضطراب الانتباه يؤثر على القراءة والكتابة، والكلام والتصرف خاصة في حالة الانفعال والقلق والتوتر والغضب
- **الانتباه هو عملية معرفية أساسية تسمح للفرد بتركيز الموارد العقلية على محفزات أو مهام معينة بينما يتجاهل أخرى.**



- لذلك يقول سبنسر أن عقل الإنسان كالصلصال يمكن ان تنقش عليه الكثير من الخبرات وفقا لعمليات التفاعل الحسي المباشر مع البيئة.
- والتي يعتبر **الانتباه عنصرا أساسيا** في تشكيل مثل هذه الخبرات.
- كما اعتبرته المدرسة البنائية حسب تتشدر بأنه عملية اختيارية تعتمد على تركيز الوعي بمثير معين أو حدث أو موقف معين.
- أما وليام جيسم يرى ان ما ندركه ونعرفه ونتذكره ما هو في حقيقة الأمر **إلا نتاج لعملية الانتباه**.



- لا حظوا في سلوكياتنا اليومية اننا كثيرا ما نستعمل عبارات:
- **حذاري انتبه في الطريق !**
- **ركز عندما تراجع !**
- **ركز عندما تقرأ او تكتب حتى لا تقع في الأخطاء**
- **وغيرها من العبارات التي تدل على أهمية الانتباه في النشاطات المعرفية والتعلمية.**
- **والانتباه هو احد العوامل التي تجعل الناس يختلفون في الاكتساب والتعلم وتمثيل المعرفة....**

من اهم الدراسات التجريبية

1. دراسات حول الانتباه الانتقائي (Selective Attention)

• تجربة: (1953) Cherry قدمت تجربة "الحفلة الكوكتيل" (Cocktail Party Effect) فهما مبكرا للانتباه الانتقائي. أظهرت أن الأشخاص قادرون على تركيز انتباههم على محادثة واحدة في بيئة صاخبة، بينما يتجاهلون المحادثات الأخرى.

• تجربة: (1958) Broadbent اقترح نموذج "المرشح المبكر" (Early Filter Model) الذي يفترض أن الانتباه يعمل كمرشح يسمح فقط للمعلومات ذات الصلة بالمرور إلى المعالجة العميقة

دراسات حول الانتباه المستمر (Sustained Attention)

اختبار الأداء المستمر (CPT – Continuous Performance Test): يستخدم هذا الاختبار لقياس القدرة على الحفاظ على الانتباه لفترات طويلة. أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين يعانون من اضطرابات مثل (ADHD) اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه) يميلون إلى أداء ضعيف في هذا الاختبار.

من اهم الدراسات التجريبية

• دراسات حول الانتباه المنقسم ((Divided Attention

• تجربة Posner و Boies (1971) درست كيفية توزيع الانتباه بين مهام متعددة. أظهرت النتائج أن الأداء يتناقص عندما يتم توزيع الانتباه بين مهام متعددة مقارنة بالتركيز على مهمة واحدة.

• تجربة Dual-Task Paradigm: تستخدم لقياس القدرة على إدارة مهام متعددة في وقت واحد. أظهرت الدراسات أن تعدد المهام يمكن أن يؤدي إلى انخفاض في الكفاءة والدقة.

• دراسات حول الانتباه البصري ((Visual Attention

• تجربة Treisman و Gelade (1980) قدمت نظرية "التكامل الميزات" (Feature Integration Theory) التي تفترض أن الانتباه البصري يعمل على دمج الميزات المختلفة (مثل اللون والشكل) لتشكيل إدراك موحد.

• تجربة Posner (1980) قدمت نموذجًا للانتباه البصري يتضمن ثلاثة مكونات: **التنبية** (Alerting)، **التوجيه** (Orienting)، و**التحكم التنفيذي** (Executive Control).

من اهم الدراسات التجريبية

• دراسات حول الانتباه والذاكرة

تجربة: Sperling (1960) درست العلاقة بين الانتباه والذاكرة قصيرة المدى. أظهرت أن الانتباه يلعب دورًا حاسمًا في نقل المعلومات من الذاكرة الحسية إلى الذاكرة قصيرة المدى.

تجربة: Cowan (2001) اقترح أن الانتباه هو المفتاح لفهم كيفية تحويل المعلومات من الذاكرة العاملة إلى الذاكرة طويلة المدى

دراسات حول الانتباه والتكنولوجيا

تأثير الوسائط المتعددة على الانتباه: دراسات حديثة تستكشف كيف تؤثر التكنولوجيا، مثل الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، على القدرة على الحفاظ على الانتباه.

التدريب على الانتباه: دراسات حول فعالية برامج التدريب على الانتباه، مثل التأمل والتدريب المعرفي، في تحسين القدرات الانتباهية

سؤال للتفكير

لماذا لا يستطيع أي أحد منا متابعة أحاديث عدة أشخاص في نفس اللحظة؟

أو لماذا يعمل كل انسان على الابتعاد عن بعض الأشياء او بعض المثيرات ويهتم بأشياء او بمثيرات أخرى؟



• تعريف الانتباه

• Definition de L'Attention



للانتباه عدة تعاريف من أهمها:

يعرف بأنه تحفيز للنشاطات العقلية للفرد اتجاه نشاط موضوع واحد ونشاطا واحدا

يعرف بأنه: قدرة الفرد على تركيز حواسه في مثير واحد داخلي (فكرة / أحساس أو شعور) أو في مثير خارجي (شئ / شخص / موقف / أو وضعية

ويعرف أيضا على انه: تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال مثيرات المحيط الخارجي. (أحمد عزت 1995)



كما يعرف على انه: عملية **اختيار تنفيذية** لحدث
أو مثير ما والتركيز فيه.

عملية شعورية من خلال **تركيز الوعي**
والشعور في مثير معين داخلي او خارجي.

نستخلص أن الانتباه

. عملية اختيارية.

. استحضار للوعي في مثير محدد.

. أنه مجهود او حالة استثارة تحدث عندما
تصل الانطباعات الحسية إلى الحواس كالقيام
بقيادة السيارة أو القيام بالكتابة.

.. أنه طاقة محدودة السعة
يتشتت عند تنفيذ أكثر من مهمة.



في ماذا يفيدنا الانتباه ؟

بما اننا نعيش في محيط يتوفر على كم هائل من المعلومات والمثيرات وبما أن نظامنا المعرفي له سعة معالجة محدودة فالانتباه يفيدنا في:

1. ادراك الأشياء بشكل جيد .
2. التمييز بين الأشياء والموافق والوضعيات .
3. التذكر والتصرف بشكل سريع في موقف معين .





المحاضرة الخامسة



تابع موضوع الانتباه

- القابلية للانتباه
- محددات الانتباه
- - انواع الانتباه

الأحد 02 مارس 2025



• تعريف القابلية للانتباه

• Definition de la disposition à
L'Attention

تعريف القابلية للانتباه المحدودة

. قدرة الإنسان على التركيز على شيء معين او مهمة معينة أو كمية محدودة من المعلومات أو المثيرات لفترة زمنية طويلة مع تجاهل المشتتات الأخرى

وهي مهارة أساسية للتعلم والتفكير وحل المشكلات واتخاذ القرارات .

وهذه المهارة تتفاوت من شخص إلى آخر لعوامل كثيرة ذاتية وموضوعية



نستخلص



. أن محدودية القدرة

تعني لا يستطيع الانسان التركيز على جميع المثيرات المحيطة به في نفس الوقت.

بل يختار الدماغ بطريقة انتقائية مثيرات معينة يركز عليها ويتجاهل أخرى. وهذه القدرة على التركيز تحدث لمدة زمنية محدودة وبعدها يبدأ في التشتت لعوامل مختلفة:

- 1- ومن بين المشتتات الخارجية: الضوضاء - الأضواء الساطعة - المقاطعة المستمرة.
- 2- المشتتات الداخلية: التعب . التوتر والقلق - تداخل الأفكار -
3. طبيعة المهمة من حيث بساطتها وتعقيدها
- 4- الحالة الصحية للفرد مثل اضطراب فرط الحركة

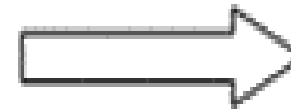
مثال: لا يستطيع الفرد التحدث إلى شخصين في آن واحد أو حل مسألة جبرية وإجراء مكالمات هاتفية معا . (<https://elearn.univ-oran2.dz/enrol/index.php?id=1789>)

أهمية الانتباه من بين العمليات المعرفية الأخرى

المثيرات
Stimulus

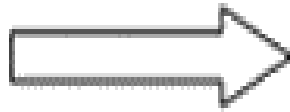


الحواس الانتباه
Attention

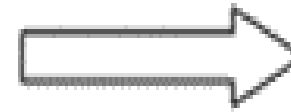


التركيز
Concentration

تحديد المثير
Stimulus
Fiction



الذاكرة
Memory



التفاعل بين المثير
والمخزون

اتخاذ القرار



تنفيذ القرار

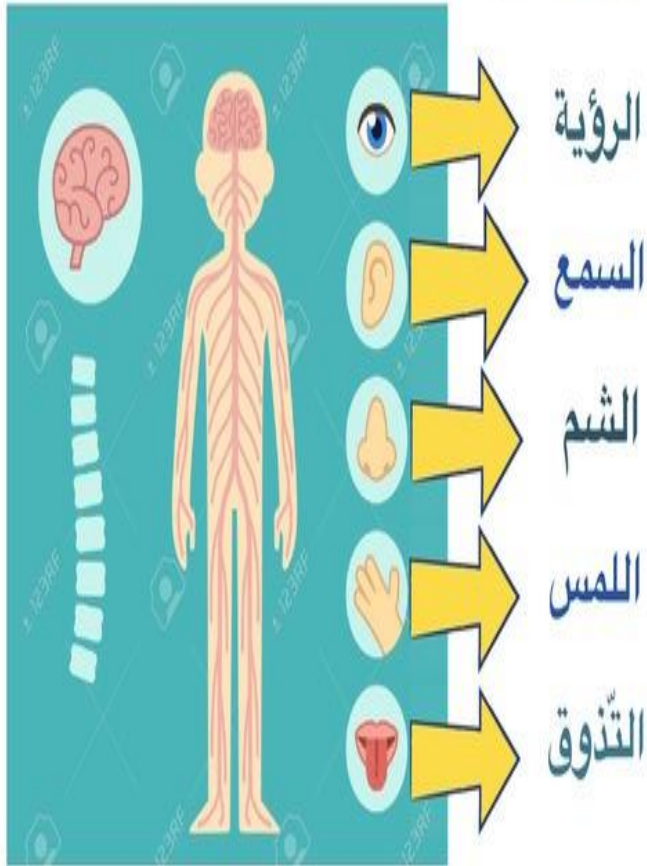
محددات الانتباه

(ألفت حسين كحلة علم النفس العصبي مكتبة النجلو مصري دون سنة)

1- المحددات الحسية والعصبية

أعضاء الحس والمستقبلات الحسية

ما هي حواس الإنسان؟



تؤثر فاعلية الحواس والجهاز العصبي في سعة عملية الانتباه. أي خلل في أي منها يؤثر في عملية الانتباه. مثال (فرط النشاط الحركي)

فالمثيرات التي تستقبل على مستوى الحواس تمر بمصفاة ذهني تتحكم عصبيا ومعرفيا وانفعاليا في بعض المثيرات ولا تسمح إلا بعدد محدود من الومضات العصبية التي تلج إلى المخ.

أما باقي المثيرات تعالج تباعا وتظل على هامش الشعور. ثم تتلاشى بمرور الزمن.

لان الجهاز العصبي يعالج المثيرات ذات الأولوية والأهمية الكبيرة بالنسبة للفرد.

تابع - المحددات الحسية والعصبية

• **صحة الدماغ:** بما ان الدماغ هو الذي يقوم بمعالجة المتحسسات الحسية فمن الطبيعي أن تؤثر الإصابات أو الاضطرابات الدماغية على الانتباه.



2- المحددات العقلية والمعرفية



يشير هذا إلى العوامل التي تحدد قدرة الأفراد على التركيز والانتباه أكثر من غيرهم.

حيث كلما كان فهم الفرد عميقا للمثيرات كلما كان انتباهه جيدا

ذلك ان مستوى ذكاء الفرد وبنائه المعرفي وفاعلية نظام تجهيز المعلومات لديه يؤثر على نمط الانتباه لديه وسعته.

فالذكي له حساسية استقبال اكبر عدد من المثيرات وانتباهه لها يكون أكثر دقة، مع مستوى كبير في اليقظة العقلية (الخبرات السابقة)



تابع - المحددات العقلية والمعرفية



- كما ان البنية المعرفية ومحتواها كما وكيفا و حسن تنظيمها يؤثر في فاعلية الانتباه وسعته ومداه.
- حيث تكتسب المثيرات وتعطى لها معانيها بسرعة ويسهل ترميزها وتجهيزها ومعالجتها وانتقالها إلى الذاكرة القصيرة المدى.
- كما ان الخبرات السابقة تؤثر جيدا في سعة ومدة الانتباه. فالشخص الذين لديهم خبرات سابقة حول مثيرا معين اكثر انتباها له باعتبارهم يملكون معارف وخصائص مسبقة عنه.

3- المحددات الدافعية

- تزيد الدافعية الشخصية من سهولة الانتباه إلى المثيرات التي تهم الفرد، مما يجعل الانتباه أكثر تلقائية.
- وتؤثر دوافع الفرد واهتماماته وميوله في توجيه الانتباه إلى موضوعات معينة على حساب أخرى. تقوم بعملية انتقاء
- كما تؤثر اتجاهات الفرد وقيمه في انتقاء المثيرات التي ينتبه إليها أكثر من الأخرى.
- كما ان دوافع الترقية لدى موظف تجعله اكثر انتباها خلال اجتماعات العمل.
- يضاف اليها الاحتياجات الأساسية تؤثر في الانتباه فالجائع يجد صعوبة في التركيز في أمور لا تنسجم مع احتياجاته الأساسية
- دافع المنافسة وروح التحدي قد تجعل الشخص اكثر حماسة واكثر انتباها مثال الرياضيين خلال المقابلا او المنافسات

4. المحددات الانفعالية

• يشير هذا العامل الى تاثير العواطف والانفعالات في عملية الانتباه.

• فالسعداء اكثر تركيزا من الأشخاص التعساء لكون الحالة العاطفية الأولى تنشط الطاقة الذهنية بينما الثانية تثبطها

• والأفراد الذين يعانون من الحساسية المفرطة للنقد مثلا أو يمتازون بالانطواء يواجهون صعوبات في التركيز والانتباه.

كما يتأثر الانتباه من حيث السعة والمدى بمكبوتات الفرد ومصادر القلق والاكتئاب لأنها:

تستنفذ طاقته الجسمية والعصبية والنفسية والانفعالية للفرد وتبعده عن المثيرات الأخرى المحيطة وبالتالي تضعف علمية الانتباه والتركيز لديه.

أنواع الانتباه

وله ثلاث أنواع حسب نوعية المثيرات وهي كما يأتي:

1- الانتباه اللا إرادي أو القسري

وهو الذي تفرضه مثيرات نفسها بشدة على الإنسان حيث يجد نفسه مجبرا على الانتباه إليها.
مثل:

- . سماع دوي صوت انفجار
- . انخفاض الصوت بشكل مفاجئ في حفلة.
- . ارتفاع أو انخفاض شديد في الحرارة
- . الروائح النفاذة .
- . الآلام المختلفة الشديدة والمفاجئة.
- أو: عندما تسمع صوت جرس أو إنذار، يكون لديك رد فعل فوري بالتركيز على مصدر الصوت

وسمي كذلك لأنه لا يتطلب مجهودا ذهنيا معيناً من الفرد

2- الانتباه الإيجابي أو الانتقائي

• وهو العملية التي يملك فيها الفرد حرية الاختيار بين المثيرات الحسية المختلفة والكثيفة التي تتواجد على مستوى حواسه. مثل

• . الانتباه لشرح المعلم في القسم -

• . الانتباه لحديث ممل أو مقلق احتراما للشخص المتكلم

• **وسميت كذلك لأن الفرد يبذل فيها مجهودات عقلية كبيرة**

• **مثال: أثناء وجودك في حفل صاخب، يمكنك التركيز على محادثة مع صديقك مع تجاهل الضوضاء المحيطة بك**

• **قراءة كتاب في مكان صاخب::** على الرغم من وجود محادثات أخرى، يمكننا التركيز على الكلمات في الصفحة.

• **تأثير الانتباه على الحياة:**

• **التعلم:** قراءة كتاب في مكان فيه ضجيج وصخب قد يؤثر سلبا على الفهم.

• **متابعة فيلم:** التركيز على محتوى القصة قد يجعل الفرد يهمل تفاصيل مهمة في الفيلم.

3- الانتباه التلقائي والعفوي

• وهو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به كثيرا أو يميل إليه.

• مثال:

• . الانتباه إلى مقابلة في كرة القدم

• . أو الانتباه إلى حصة علمية متخصصة.

• . أو إلى قصة مشوقة أو فيلم أو أخبار...

• مشاهد: . عندما تشاهد برنامجًا وتظهر لقطة مثيرة أو مفاجئة، قد تجد نفسك مشدودًا لمشاهدتها دون أن تخطط لذلك.

• حوادث في الشارع: أثناء السير في الشارع، قد يلتفت انتباهك حادث صغير أو حوار مثير بين شخصين، مما يجعلك تتوقف للحظة للاستماع

انتباه طبيعي لأن الفرد لا يبذل فيه جهدا معيناً بل أصبح جزءاً من لا وعيه.

أنواع الانتباه

الانتباه الانتقائي

يسمح بالتركيز على
محادثة واحدة في بيئة
صاخبة.

الانتباه العفوي

يستجيب بشكل غير
مقصود لأصوات أو
حركات مفاجئة.

الانتباه المستمر

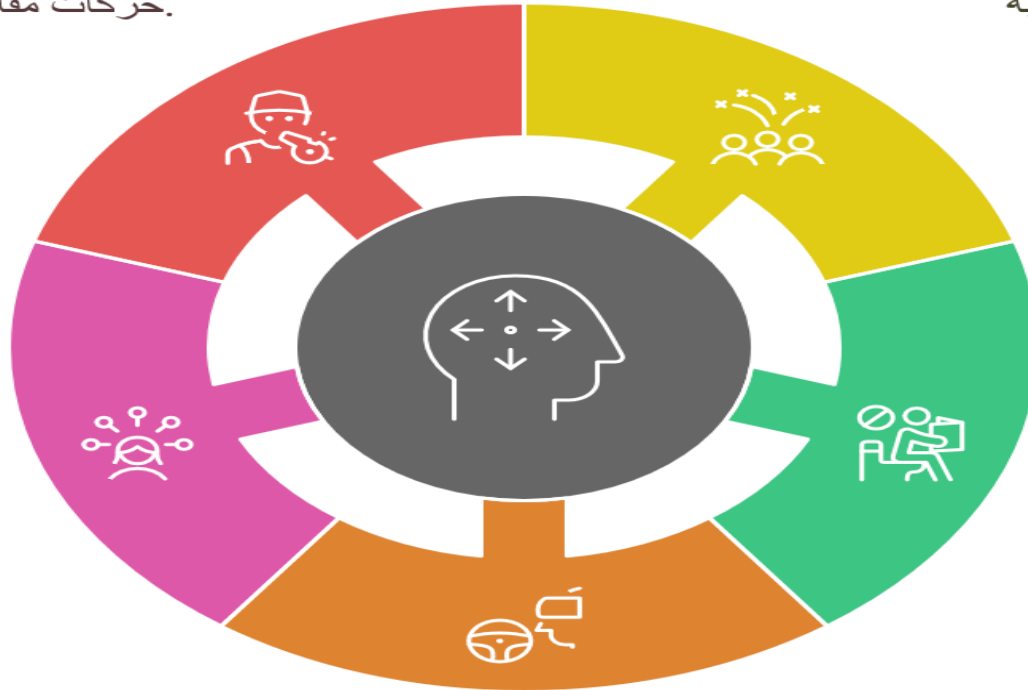
ضروري للمهام التي
تطلب تركيزًا طويل
الأمد.

الانتباه الموجه

يتجه نحو أشياء مثيرة
للاهتمام أو ذات أهمية.

الانتباه المتوزع

ينطوي على
مثل multitasking
القيادة والتحدث على
الهاتف.





المحاضرة الخامسة



اتجاه الانتباه، مراحله واهم مظاهره،

الكفاءات المنشودة:

1. جعل الطالب قادرا على فهم اتجاهات الانتباه.
2. جعل الطالب قادر على فهم مظاهر عملية الانتباه.
3. جعل الطالب قادر على فهم بعض النظريات المفسرة لعملية الانتباه.
4. جعل الطالب قادر على فهم اهم العوامل المؤثرة في الانتباه.

الأحد 02 مارس 2025

المحور الرابع

اتجاهات الانتباه



1- الاتجاه الداخلي:

ويقصد به التركيز على الذات وما بها من مشاعر وأفكار وأحاسيس داخلية تشغل صاحبها أكثر من شيء آخر.

2- الاتجاه الخارجي:

وهو التركيز على المثيرات الخارجية من حركات ونشاطات ومثيرات حسية متنوعة من البيئة الخارجية.



المحاضرة السادسة

مظاهر عملية الانتخاب

مراحل ووظائف الانتخاب والنظريات المفسرة له

الأحد 9 مارس 2025



1- تركيز الانتباه



فالانتباه في حالة تركيزه لا يبقى لمدة طويلة في موقف او مثير واحد بل قد ينتقل ويتغير.
لان طاقة التركيز تضعف بمرور الزمن وتختلف من فرد لآخر

إلا إذا كان المثير اللافت للانتباه طويلا ومتحركا.
فالمثيرات الثابتة وتثير الاهتمام والانتباه يتم التركيز فيها لمدة اكثر من غيرها.

مثال: **الاستماع الفعال**: في محادثة، يكون الاستماع الجيد يتطلب تركيزاً على ما يقوله الآخرون خاصة غذا كان مهما بدلاً من التفكير في الردود مسبقاً

2- حدة الانتباه

ويقصد بها الشدة والقوة التي يبذلها الفرد اتجاه مثير معين. فكلما ازدادت حدة الانتباه كلما تطلب الامر بذل المزيد من الطاقة الذهنية و العصبية .

وبالتالي فالحدة تعني الطاقة العصبية التي يبذلها الفرد للانتباه نحو موقف او مثير معين، من اجل الفهم والاستيعاب والتعلم في موقف التعلم مثلا (كحلة علم النفس العصبي)
مثال:

2- تجارب وأمثلة حول شدة (حدة) الانتباه

1. تجربة ستروب (Stroop Effect)

تم عرض كلمات ملونة على المشاركين، حيث تكون الألوان مختلفة عن الكلمات نفسها (مثل كلمة "أحمر" مكتوبة باللون الأزرق والزرق باللون الأحمر أو الأبيض وهكذا). أظهرت النتائج أن المشاركين يستغرقون وقتًا أطول في تحديد لون الحبر مقارنةً بقراءة الكلمة.



3- ثبات الانتباه

الذي يعني القدرة على الاحتفاظ بالانتباه الشديد أطول مدة زمنية ممكنة حتى يستطيع الفرد القيام بالنشاط بسهولة كبيرة.

ويعتمد قدرة الاحتفاظ على: السرعة المناسبة للنشاط + حجم النشاط وشدة + وتنوع اداء النشاط + الاداء الحركي + الارادة والموقف الحالي للفرد وميوله واهتماماته وخبراته السابقة.

4- تجارب حول ثبات وتوزيع الانتباه

تجربة جاكسون لو وفريقه: حيث أجرى الباحثون تجربة لقياس قدرة المشاركين على الإبداع من خلال التفكير في استخدامات متعددة لأشياء مثل الأوعية والطوب. تم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: مجموعة تفكر في استخدامات كل عنصر على حدى، وأخرى تفكر في استخدامات العناصر بالتناوب.

فاظهرت النتائج أن المجموعة التي حولت انتباهها بين المهام كانت أكثر إبداعًا، حيث تمكنت من توليد عدد أكبر من الأفكار مقارنة بالمجموعة التي ركزت على عنصر واحد في كل مرة. هذا يشير إلى أن ثبات الانتباه على مهمة واحدة يعيق الابداع بسبب ضعف الانتباه نفسه.

تجربة العصف الذهني: تم إجراء تجربة على مجموعتين من الطلاب خلال جلسات العصف الذهني. كانت إحدى المجموعات تعمل على مشكلة واحدة في كل مرة، بينما كانت الأخرى تنتقل بين مشكلتين.

النتائج: أظهرت النتائج أن المجموعة التي حولت انتباهها بين المشكلتين كانت أكثر نجاحًا في إيجاد حلول مبتكرة، مما يدل على أن ثبات الانتباه على فكرة واحدة قد يحد من القدرة على التفكير الإبداعي.

4- توزيع الانتباه

ويقصد بها قدرة الفرد على توزيع انتباهه على عدة
مثيرات ولذلك كلما توزع كلما ضعفت عملية الانتباه
والتركيز على مثير معين

وتتطلب عملية التوزيع إلى طاقة عصبية أكبر منها في
حالة تركيز الانتباه. لأن العمليات تحدث في وقت واحد
في أجزاء مختلفة من أجزاء المخ.

5- تحويل الانتباه

وهو القدرة على توجيه الانتباه بسرعة من نشاط إلى نشاط آخر بنفس الحدة والقوة في التركيز.

وهذه الظاهرة تختلف من فرد إلى آخر حسب المميزات والفروق الفردية بين الأفراد.
فهناك من يستطيع تنفيذ ذلك بسرعة فائقة، وهناك من لا يستطيع ذلك ويستغرق وقتاً أطول وقدرة عصبية أقل



5- تجارب حول تحويل الانتباه



تجربة الانتباه في بيئات مزدحمة: تم اختبار المشاركين في بيئات مزدحمة، مثل مراكز التسوق أو الشارع، وطلب منهم العثور على أشياء معينة. أظهرت النتائج أن المشاركين واجهوا صعوبة أكبر في تحويل انتباههم إلى الأهداف المحددة بسبب المشتتات المحيطة، مما يدل على أن حجم الانتباه يمكن أن يتأثر بالضوضاء والمشتتات.

6- حجم الانتباه

ويقصد بها كمية المثيرات ومكوناتها التي نستطيع إدراكها بدرجة واحدة من الدقة والوضوح .

فكلما كان الانتباه إلى عدة عناصر من المثيرات التي تقع على مستوى حواسنا كلما كان إدراكنا وتمعنا في الموضوعات أكبر وكلما كان نشاطنا العصبي أكثر فاعلية.

المحور التاسع

مراحل الانتخاب



تجارب حول الانتباه



2. تجربة تقنية الظل (Shadowing Technique)

طُلب من المشاركين التركيز على رسالة عديمة المعنى مقابل رسالة ذات معنى.

أظهرت النتائج أن المشاركين لم يتمكنوا من تذكر محتوى الرسالة عديمة المعنى، بينما استطاعوا تذكر تفاصيل الرسالة ذات المعنى، مما يشير إلى أن حجم الانتباه يؤثر على كيفية معالجة المعلومات [2]. ([https://elearn.univ-](https://elearn.univ-oran2.dz/enrol/index.php?id=1789)

[oran2.dz/enrol/index.php?id=1789](https://elearn.univ-oran2.dz/enrol/index.php?id=1789))

3. تجربة تأثير المشتتات

تم اختبار المشاركين في مهام تتطلب تركيزًا عاليًا، مع وجود مشتتات مثل الضوضاء أو الحركة.

وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين تعرضوا لمشتتات كانوا أقل قدرة على التركيز وأداء المهام بشكل جيد، مما يدل على أن حجم الانتباه يمكن أن يتأثر بالعوامل البيئية [3] (<https://www.cognifit.com/dj/attention?srsId=AfmBOopzb54l0BvWzmGq-Lk->

[0SWLoPN_vixhZWPr5G4QbxSzaxl-ZVSI](https://www.cognifit.com/dj/attention?srsId=AfmBOopzb54l0BvWzmGq-Lk-))



1. مرحلة الإحساس بالمشيرات: وفيها يكتشف الانسان وجود مشيرات في المحيط الذي يتواجد فيه.

2. مرحلة التعرف على المشيرات: وفيها يتعرف على طبيعة المشيرات وخصائصها مع ترميزها وتحليلها استنادا الى خبراته السابقة

3. مرحلة الاستجابة للمشيرات: وفيها يتم تحديد أسلوب الاستجابة المناسبة بعد اختياره لمشيرات دون أخرى.



المحاضرة السادسة



وظائف الانتباه، النظريات المفسرة له،
والعوامل المؤثرة فيه

الأحد 09 مارس 2025



وظائف الانتخاب



1. توجيه عملية الادراك، التذكر والتعلم من خلال التركيز على مثيرات معينة لإدراكها وتذكرها بشكل أحسن.
2. تعلم عزل بعض المثيرات المشوشة او المعيقة للإدراك والتذكر والتعلم.
3. توجيه الحواس نحو المثيرات التي تخدم عملية الادراك من خلال توجيه حركة الرأس والعينين واليدين اتجاه المثيرات.
4. تنظيم البيئة الخارجية من خلال عدم السماح بتراكم عدد من المثيرات على حاسة واحدة وعزلها.



1- نظريات الانتباه



1. نظرية الانتخاب الانتخابي نموذج بوردين



المرشح أو المترشح

اقترح بوردبنت أن الانتباه يعمل كمرشح للأصوات القادمة، حيث يُعالج جزء من المعلومات فقط بناءً على خواصها الفيزيائية قبل دخولها إلى الوعي.

: تُصَفَّى الأصوات التي لا يتم التركيز عليها قبل الوصول إلى الوعي ولا تُعالج، بينما يُسمح للمعلومات ذات الأولوية بالمرور إلى مراحل المعالجة الأعلى.



2. نظرية القدرة غير المحدودة



تؤكد هذه النظرية أن الأفراد لديهم القدرة على معالجة المعلومات من خلال قنوات متعددة او حواس متعددة في نفس الوقت، وأن هذه القدرة غير محدودة.

يشير جاردنر إلى أن الدماغ يمكنه الانتباه لعدد كبير من المثيرات وإجراء المعالجة اللازمة في الذاكرة العاملة [1]

مثال - نموذج البورت

الذي يقول أنه: يمكن ان يتم الانتباه لعدة مثيرات
موجهه **لعدة حواس معا**، بينما يصعب الانتباه لعدة
مثيرات موجهه **لحاسة واحدة**.

مثال: الانتباه للطريق خلال سيطرة السيارة والحديث
مع الراكبين (انتباه بصري وسمعي)
لكن لا يمكن الانتباه بصريا الى الطريق والى وجوه
الراكبين في نفس الوقت.



3. نظرية القدرة المحدودة



تؤكد هذه النظرية، التي اقترحها كانمان، أن أي عملية معرفية تتطلب كمية معينة من الطاقة العقلية. بعض الأنشطة المعرفية تحتاج إلى كميات محدودة من الطاقة، بينما تحتاج الأنشطة الأكثر تعقيدًا إلى كميات أكبر من الطاقة للمعالجة

[1]



4. نظرية الانتخاب احادي المصدر



والتي يقول صاحبها دوتش Deutsch أن الانسان
يستطيع الانتباه لمثير واحد ويعالجه ولا يمكن معالجة
اكثر من ذلك:

مثال: عدم قدرة الانسان الحديث في الهاتف مع
شخص وفي نفس الوقت كتابة رسالة نصية لشخص
آخر.



5. نظرية الانتباه متعدد المصادر

- نظرية الانتباه متعدد المصادر

والتي يقول أصحابها أنه يمكن توجيه الانتباه إلى عدة مصادر من المعلومات المختلفة ويقوم بمعالجتها دون حدوث تداخل بينها.

مثال: كأن يقوم الانسان بالحديث في الهاتف مع شخص وغسل الاواني في المطبخ مع متابعة لقطات تلفزيونية أمامه.

مثال: تجربة الانتباه في بيئة تعليمية:

في فصل دراسي، يتم عرض معلومات للطلاب باستخدام عدة مصادر. على سبيل المثال، يتم تشغيل عرض تقديمي على الشاشة، بينما يقوم المعلم بشرح الموضوع شفويًا، وهناك أيضًا مقطع فيديو ذات صلة يُعرض في الخلفية.

بينت الدراسات أن الطلاب الذين يتلقون المعلومات من عدة مصادر (مثل العرض التقديمي، الشرح الشفوي، والفيديو) يمكنهم معالجة المعلومات بشكل أكثر فعالية. إذ يُظهرون قدرة أكبر على استيعاب المفاهيم الأساسية، لأن كل مصدر يقدم معلومات بطريقة مختلفة، مما يساعد على تعزيز الفهم والذاكرة.

تعتمد هذه النظرية على الفكرة القائلة إن الدماغ يمكنه استخدام قنوات متعددة لمعالجة المعلومات في وقت واحد. عندما يتم تقديم المعلومات من خلال عدة مصادر، يُمكن للطلاب توجيه انتباههم إلى المصدر الأكثر فعالية في تلك اللحظة، مما يعزز من قدرتهم على التعلم.



6. مثال نظرية جونسون وهانز

- نموذج نظرية جنستون وهانز

الذان يقولان انه: يتم توجيه الانتباه الإرادي من خلال وعى الفرد بأهمية المثير ومعالجته فى الذاكرة العاملة قبل الانتباه إليه. وهي نموذج لنظرية الانتباه متعددة المصادر. مثال: 1. الاستماع إلى الموسيقى أثناء الدراسة مثال:

عندما يستمع الطلاب إلى الموسيقى بينما يدرسون، فإنهم يستخدمون قنوات سمعية متعددة. إذا كانت الموسيقى غير كلمات، يمكن أن تساعد في تحسين التركيز، بينما إذا كانت تحتوي على كلمات، فقد تشتت الانتباه. هذا يوضح كيف يمكن أن تؤثر نوعية المدخلات السمعية على معالجة المعلومات



7. نظرية تخصيص الموارد

3. نظرية تخصيص الموارد ((Resources Allocation Theory

تتفق هذه النظرية مع محدودية القدرات والطاقة المتاحة للانتباه. وتشير إلى أن تخصيص الموارد يعتمد على نوع المهمة؛ فإذا كانت المهمة محدودة المعلومات، يمكن تخصيص الموارد لأداء مهام متعددة دون التأثير على الأداء.

أما إذا كانت المهمة معقدة، فسيتم استخدام جميع الموارد المتاحة مما يؤدي إلى انخفاض الأداء. مثال: تأثير القلق على الانتباه

عندما يكون الشخص في حالة قلق شديد، مثل أثناء الامتحانات، قد تستهلك هذه الحالة المزيد من الموارد العقلية، مما يجعل من الصعب التركيز على المادة الدراسية. هنا، يؤدي القلق إلى تخصيص موارد عقلية أقل للتركيز على المعلومات المطلوبة

العوامل المؤثرة في الانتباه

الأهداف المنشودة:

- جعل الطالب قادر على فهم العوامل الذاتية المؤثرة في الانتباه.
- جعل الطالب قادر على فهم العوامل الموضوعية المؤثرة في الانتباه.

الأحد 16 مارس 2025



1- العوامل الذاتية

وهي كل ما لها علاقة بالخصوصيات النفسية والعقلية للفرد مثل: دوافعه- ميوله-اهتماماته-حاله الجسمية والنفسية)

أ. الحالة الانفعالية والمزاجية للفرد

فالأحوال النفسية المتوترة كالقلق أو الخوف أو الألم الشديد، التي قد تصيب الفرد في لحظة ما تجعل انتباهه يتشتت ويضعف بسبب انتقاله من مثير الى أخرى.

مثال: عند حالة الفرح أو الحزن اللتان تجعلان الفرد منشغلا بموضوع فرحه او حزنه أكثر من أي موضوع آخر.

ب - الحاجات والدوافع النفسية والبيولوجية

فالفرد عندما تسيطر عليه تأثير بعض الحاجات البيولوجية والدوافع النفسية كثيرا ما يجعل انتباهه لمنبهات ومثيرات معينة أكثر من غيرها.

مثل الجائع: الذي نجده يركز كل انتباهه في كيفية إشباع الحاجة للطعام او الشراب أكثر من شيء آخر.

كما أن دافع الفضول وحب الاستطلاع قد يجعل الفرد في حالة تأهب مستمر الانتباه إلى الأشياء الجديدة و غير المألوفة.

ج - التهيو العقلي و التوقع

وهو تفعيل للسيرورات الذهنية التي تجعل الفرد يوجه انتباهه إلى مثيرات وأشياء يتوقع حدوثها او ظهورها. فيهمل كل المثيرات الأخرى المحيطة حوله والتي تدخل مجال حواسه.

مثل: انتظار وصول صديق في فناء الجامعة.

أو- انتظار وصول سيارة اسعاف لنقل مريض إلى المستشفى وغير ذلك من الحالات.

د- القدرات العقلية

بينت الكثير من الدراسات أن: الأذكىء يساعدهم عامل ذكاؤهم على ازدياد درجة الانتباه إلى مختلف المثيرات أكثر من متوسطي أو ضعيفي الذكاء.

والسر في ذلك أن: القدرة العقلية النشطة تجعل الفرد أكثر يقظة للملاحظة والانتباه للكثير من المثيرات من حوله.

مثال: كمطالعة كتاب مع السماع لموسيقى هادئة مع انتظار مناداته من قبل أحد أصدقائه.

هـ - الميول والاهتمامات

يتبلور اثرها في اختلاف المجالات التي تستهوي الفرد
فينتبه من زاوية تختلف عن الزوايا التي ينتبه اليها غيره
موقف واحد.

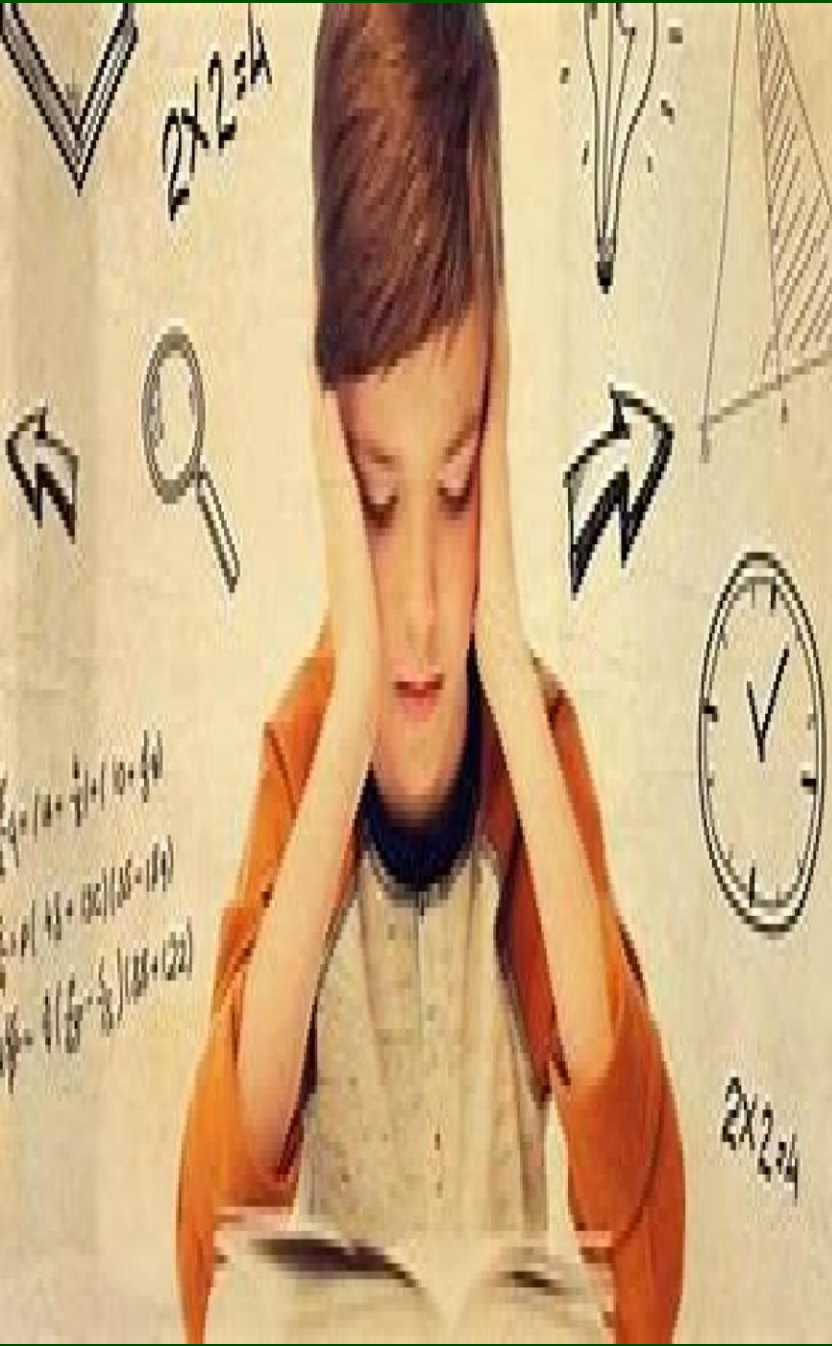
فمثلا عند ذهاب الرسام مع مختص في البيولوجيا و
مختص في الجيولوجيا و نجار وضابط عسكري إلى غابة
معينة فسنجد:

- أن الرسام يراها كلوحة فنية لروعة جمال مناظرها.
- المختص في البيولوجيا يراها كالنباتات تفيد في صناعة المواد الغذائية أو الأدوية.
- الجيولوجي يراها مجموعة كصخور تختزن موادا معدنية.
- والعسكري يراها كبيئة مهمة للمناورات القتالية وهكذا.....



1- العوامل الذاتية

وهي كل ما لها علاقة بالخصوصيات
الفيزيولوجية، النفسية والعقلية للفرد مثل:
اليقظة العصبية، الدوافع-الميول-الاهتمامات-
الحالة الصحية والنفسية)





تعتبر المستويات القصوى من اليقظة الفسيولوجية والذهنية ضرورية لتركيز الانتباه. فالإفراط أو التفريط في الاستثارة يمكن أن يضعف الانتباه نتيجة طول المدة الزمنية التي تسبب في التعب والفتور.

الحالة المزاجية - يمكن أن يؤدي المزاج الجيد إلى تحفيز التحكم في الانتباه والتركيز، في حين أن الحالة المزاجية السلبية يمكن أن تعيق الانتباه وتجعل المشتتات أكثر بروزًا وبالتالي يضعف الانتباه في المثيرات المعالجة.



1- العوامل الفيزيولوجية

1- Physiological factors



يؤثر الجانب الفيزيولوجية بشكل كبير في عملية الانتباه من عدة جوانب من أهمها:

1. اليقظة الفيزيولوجية العصبية: والتي ترتبط بعدد ساعات النوم التي تسمح للجهاز العصبي بالاسترخاء واسترجاع ليقاته وحيويته لإمكانية معالجة مختلف المثيرات. لذلك بينت نتائج الدراسات ان نقص النوم يؤثر كثيرا في عملية الانتباه واليقظة الذهنية.

2. الإرهاق - ارتفاع مستويات الإرهاق الذهني أو الجسدي يقلل من قدرة الشخص على الحفاظ على الانتباه وتحويله بفعالية. وتصبح هفوات الانتباه أكثر شيوعًا.



3. التغذية: حيث بينت نتائج الدراسات ان هناك عدة عناصر غذائية أساسية يمكن لها أن تؤثر في الانتباه منها:

أ. الأحماض الدهنية أوميغا-3:

والتي تتواجد في الأسماك الدهنية (مثل السلمون)، الجوز، بذور الكتان. وظيفتها تدعيم صحة الدماغ وتعزز التواصل بين الخلايا العصبية. التأثير: نقص أوميغا-3 قد يؤدي إلى صعوبات في الانتباه والتركيز.

ب. البروتينات:

والتي تتواجد في اللحوم، البيض، البقوليات، المكسرات. وظيفتها انها تساعد في إنتاج النواقل العصبية مثل الدوبامين والنورأدرينالين، التي تلعب دورًا في تعزيز الانتباه.

التأثير: نقص البروتين يمكن أن يؤدي إلى التعب وضعف التركيز



ج. الكربوهيدرات المعقدة:

التي تتواجد في الحبوب الكاملة، الفواكه، الخضروات.

وظيفتها توفير الطاقة اللازمة للدماغ بشكل مستمر. حيث

يؤدي النقص في الكربوهيدرات البسيطة (مثل السكر) إلى تسبب تقلبات

في الطاقة وضعف الانتباه

د. الفيتامينات والمعادن:

فيتامينات ب (خاصة B6 و B12) تدعم وظائف الدماغ وإنتاج النواقل

العصبية.

الحديد: نقص الحديد يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم، مما يؤثر على

الانتباه.

الزنك: يدعم الذاكرة والتركيز.

المغنيسيوم: يساعد في تقليل التوتر وتحسين النوم، مما يؤثر على الانتباه



2- العوامل الانفعالية

1- Emotional factors

أ. الحالة الانفعالية والمزاجية للفرد

فالأحوال النفسية المتوترة كالقلق أو الخوف أو الألم الشديد، التي قد تصيب الفرد في لحظة ما تجعل انتباهه يتشتت ويضعف بسبب انتقاله من مثير الى أخرى.

مثال: عند حالة الفرح أو الحزن اللتان تجعلان الفرد منشغلا بموضوع فرحه او حزنه أكثر من أي موضوع آخر.

ب - الحاجات والدوافع النفسية والبيولوجية

فالفرد عندما تسيطر عليه تأثير بعض الحاجات البيولوجية والدوافع النفسية كثيرا ما يجعل انتباهه لمنبهات ومثيرات معينة أكثر من غيرها.

مثل الجائع: الذي نجده يركز كل انتباهه في كيفية إشباع الحاجة للطعام او الشراب أكثر من شيء آخر.

كما أن دافع الفضول وحب الاستطلاع قد يجعل الفرد في حالة تأهب مستمر الانتباه إلى الأشياء الجديدة و غير المألوفة.



3- العوامل المعرفية

1- Cognitive factors



1- مستوى المشاركة: كلما كانت المهمة أكثر جاذبية
وانسجاما مع قناعات وخبرات الانسان، كان من الأسهل
الحفاظ على الانتباه.

2- درجة تعقيد المهمة: يمكن أن تؤدي المهام المعقدة أو
الصعبة للغاية إلى انخفاض الانتباه لأنها تتطلب درجة تركيز
عالية مما قد ينهك الطاقة العصبية بمرور الزمن.

3 - التهيؤ العقلي و التوقع

وهو تفعيل للسيرورات الذهنية التي تجعل الفرد يوجه انتباهه إلى مثيرات وأشياء يتوقع حدوثها او ظهورها.
فيهمل كل المثيرات الأخرى المحيطة حوله والتي تدخل مجال حواسه.
ويتضمن: الاستعداد الذهني والعاطفي للتعامل مع المواقف المختلفة.
التفكير الإيجابي: تعزيز الثقة بالنفس والتفاؤل، مما يساعد على تحسين الأداء والتركيز

مثل: انتظار وصول صديق في فناء الجامعة.

أو- انتظار وصول سيارة اسعاف لنقل مريض إلى المستشفى
وغير ذلك من الحالات.
على سبيل المثال، إذا قام شخص بمساعدة صديق، فإنه يتوقع أن يتلقى الشكر أو الدعم في المقابل، مما يؤثر على سلوكه في المستقبل

د- القدرات العقلية

بينت الكثير من الدراسات أن: الأذكىء يساعدهم عامل ذكاؤهم على ازدياد درجة الانتباه إلى مختلف المثيرات أكثر من متوسطي أو ضعيفي الذكاء.

والسر في ذلك أن: القدرة العقلية النشطة تجعل الفرد أكثر يقظة للملاحظة والانتباه للكثير من المثيرات من حوله.

مثال: كمطالعة كتاب مع السماع لموسيقى هادئة مع انتظار مناداته من قبل أحد أصدقائه.



الذكاء: الأفراد ذوو القدرات الذهنية العالية غالبًا ما يكون لديهم قدرة أفضل على التركيز والانتباه، مما يساعدهم في معالجة المعلومات بشكل أسرع وأكثر فعالية.

الذاكرة: القدرة على استرجاع المعلومات من الذاكرة تؤثر على الانتباه. الأشخاص الذين يمتلكون ذاكرة قوية يمكنهم التركيز بشكل أفضل على المهام ذات الصلة.

2. الوظائف التنفيذية:

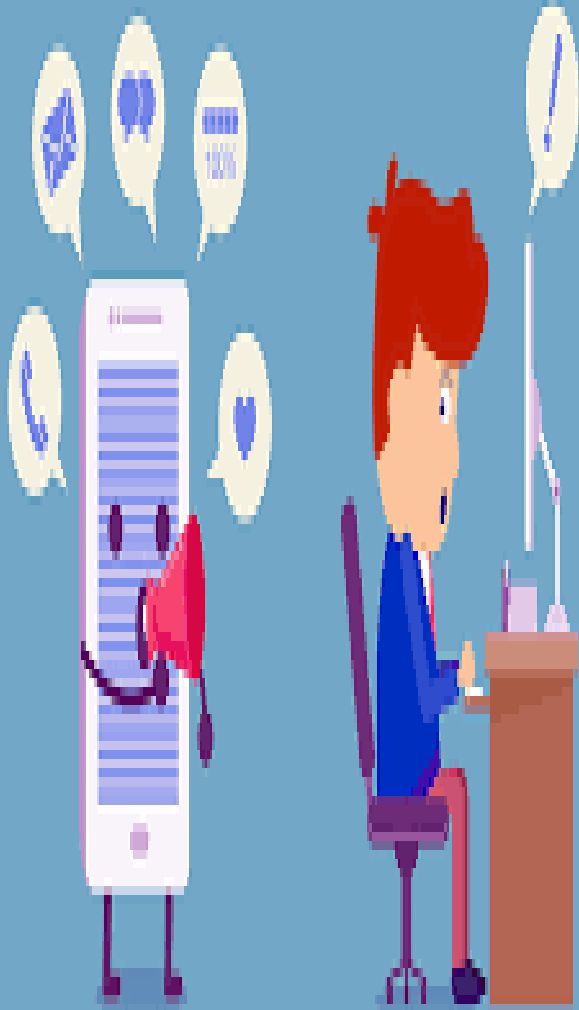
تشمل الوظائف التنفيذية مهارات مثل **التخطيط، والتنظيم، والتحكم في الانفعالات**، والتي تلعب دورًا كبيرًا في القدرة على الانتباه. الأفراد الذين يتمتعون بمهارات تنفيذية قوية يمكنهم إدارة انتباههم بفعالية أكبر

هـ - الميول والاهتمامات

يتبلور اثرها في اختلاف المجالات التي تستهوي الفرد
فينتبه من زاوية تختلف عن الزوايا التي ينتبه اليها غيره
موقف واحد.

فمثلا عند ذهاب الرسام مع مختص في البيولوجيا و
مختص في الجيولوجيا و نجار وضابط عسكري إلى غابة
معينة فسنجد:

- أن الرسام يراها كلوحة فنية لروعة جمال مناظرها.
- المختص في البيولوجيا يراها كالنباتات تفيد في صناعة المواد الغذائية أو الأدوية.
- الجيولوجي يراها مجموعة كصخور تختزن موادا معدنية.
- والعسكري يراها كبيئة مهمة للمناورات القتالية وهكذا.....



2- العوامل الموضوعية

- وهي تتعلق بخصائص المثير الحسي والسياق الذي يرد فيه.
- من حيث الشدة والتكرار، الحركة والثبات، الجودة والحدثة، التمايز والتغير



1- طبيعة المتغير

1- طبيعة المثير الخارجي

- ويقصد بها الخصائص الفيزيائية للمثير او الموقف الخارجي من حيث: اللون - الشكل - الحجم - الشدة - الموقع
- فالمثيرات الشديدة والقوية عموما تلفت الانتباه اكثر من المثيرات الضعيفة. كسماع دوي انفجار أو صراخ نجدة.

- كما ان الضوء الحاد يجذب الانتباه أكثر من الضوء الخافت.
- والألوان الزاهية والفاتحة تلفت الانتباه أكثر من الألوان الداكنة.
- والصوت أكثر لفتا للانتباه من الصورة.
- والكلام المنظوم والموزون أكثر لفتا للانتباه من الكلام العادي.
- والمثيرات المتميزة أكثر لفتا للانتباه من المثيرات المتشابهة.



2- التكرار للمثير أو المنبه

2- تكرر المثير او المنبه

- فكلما تكرر المثير كلما لفت الانتباه والعكس صحيح.
- مثلاً لو صرخ احد (النجدة) مرة واحدة فقد لا يجذب صياحه انتباه الآخرين،
- أما اذا تكررت هذه الاستغاثة عدة مرات فإنه سيجذب الانتباه أكثر.

لكن تكرر المثير إذا استمر بشكل روتيني وعلى وتيرة واحدة سيفقد قدرته على جلب الانتباه

وهو ما يستلزم التنويع في أسلوب تقديمه.



3- حركة المثير وثباته

3- حركة المثير وثباته

فقد اكدت الكثير من الدراسات والتجارب التطبيقية حول عملية الانتباه ان:

المثير المتحرك يثير الانتباه اكثر من المثير الثابت.

مثل: الأضواء المتحركة التي يستعملها التجار في واجهة دكاكينهم ليلا تجلب الانتباه أكثر من غيرها التي تتوفر على أضواء ثابتة.

لذلك يكتسب الطفل كلمات مثل:

كرة - مياعو - هاوهاو - كوكو قبل منزل، شجرة وكأس



4. الجودة والحدائثة

4- الجدة والحادثة

- تعتبر المثيرات المألوفة مستهلكة بالنسبة للإنسان، لأنها أصبحت معتادة لديه وجزء من الروتين اليومي فلا تثير انتباهه كثيرا.
- بينما المثيرات الجديدة والغريبة كثيرا ما تستهوي فضول واهتمام الانسان وتجذب انتباهه لها أكثر.

مثال: عندما يرى أي انسان سلعة معروضة من أشياء مألوفة لديه فلا تستوقفه ولا تثير انتباهه.

بينما عندما يرى أشياء جديدة لم يسبق له معرفتها فإنه سيتوقف عندها ليستفسر حولها لمعرفة خصائصها ووظيفتها ومصدرها.....



4- التّباين، التّغاير والتّمايز

5- التباين، التباين، التباين

فالأشياء **المتشابهة والمتجانسة** في الخصائص قد لا تثير انتباه الانسان كثيرا.

بينما الأشياء **المختلفة والمتميزة** في الخصائص كالشكل واللون والحجم قد تثير الانتباه أكثر من غيرها.

مثال:



كما أن صوت السيارة المنتظم لا يلفت انتباهنا كثيرا. ولكنه إذا تغير بشكل غير مألوف سيلفت الانتباه.



العوامل المشتتة للانتباه



1- العوامل الجسمية



- أ - التعب والارهاق
- ب - المرض والألم.
- ج - الجوع والعطش
- د - نقص النوم
- هـ اضطراب نشاط الهرمونات
- و - نقص الرؤية أو السمع



2- العوامل النفسية



- أ - ضعف الاهتمام
- ب - القلق، الغضب والتوتر.
- ج - الإحباط وضعف الدافعية
- د - تعدد الانشغالات
- هـ - عدم الرغبة في الشيء



3- العوامل الفيزيائية



- أ - ضعف الانارة
- ب - البرودة والحرارة الشديتين.
- ج - الضجيج او الضوضاء
- د - الضباب
- هـ -

مظاهر قصور الانتباه

1. الفشل في انهاء المهام التي يبدأها
2. صعوبة التركيز على المهام الدراسية
3. صعوبة الاستمرار في أنشطة اللعب
4. الحركة الزائدة والتلمل
5. الاندفاعية
6. ظهور ملامح ضعف الاستمتاع
7. سهولة التشتت وعدم قدرة على اختيار المثيرات

ضعف الانتباه والنشاط الزائد

يصدر عن الذين يعانون من صعوبات التعلم
حركات زائدة (مفرطة) والاندفاعية
ومن مظاهرها الاندفاع المعرفي في أداء ما يوكل اليهم
من مهام أكاديمية ، ولا يتفحصون البدائل وسرعة
الوقوع في الأخطاء

قاعدة في التعلم لتفكيك عقدة الخوف من الخطأ



"نتعلم لنخطئ، ونخطئ لننتعلم"
ولم يولد احد متعلما

قاعدة ذهبية نتمنى ان تكتب على جداريات ساحات المدارس



نشكركم على متابعتكم

الكلمة لكم للمناقشة والنقد والاستفسار

و الاضافة

والسلام عليكم ورحمة الله.

للتواصل معنا

absalam05@yahoo.fr