



جامعة تكريت

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

مادة علم النفس المعرفي / المرحلة الثالثة / الدراسة الأولية

محاضرة الكترونية بعنوان الانتباه

اسم التدريسي: أ.م.د. اسلم حسام طه

العام الدراسي (٢٠٢٥ – ٢٠٢٦)

الفصل الخامس: الانتباه (Attention)

يعد الانتباه على جانب كبير من الأهمية وأحد الموضوعات التي تناولها الفلاسفة كما في علم النفس المعرفي: أرسطو، أبقراط، ويعد الانتباه مدخلاً للعمليات الأخرى ولا يحدث إدراك أو تفكير دون انتباه وأي عملية عقلية تحتاج إلى الانتباه.

* هي وسيلة اتصال في البيئة والتعرف عليها.

* هي مقدمة ضرورية لبقية العمليات الأخرى.

يوجد اتجاهان لتعريف أي مصطلح في أي تخصص:

* اتجاه فلسفي: يعرف أي مصطلح عن طريق ذكر مكوناته وخصائصه.

* اتجاه وظيفي: يعرف المصطلح عن طريق وظيفته أو أهميته، ووجد أن يجمع بين التعريفين الاثنين وهي ذكر الخصائص والأهمية وبعض التعريفات.

إن موضوع الانتباه من الموضوعات الرئيسية في اهتمامات علم النفس عامة، ومنذ فترة طويلة، وقد تنبه الكثير من الفلاسفة والعلماء في العصور القديمة إلى أهمية عملية الانتباه باعتباره وسيلة الفرد في الاتصال في البيئة، كما أنه مدخل مقدمة لجميع العمليات العقلية الأخرى، ومن الملاحظ أن الفصل الدقيق بين العمليات العقلية أمر في غاية الصعوبة، نظراً للتداخل الكبير بينها، ومع ذلك أهتم العلماء بتفسير كل عملية على حدة مع الضبط التجريبي قدر المستطاع للعمليات الأخرى.

يوجد اتجاهان مفسران لأي ظاهرة ومنها الانتباه:

* الاتجاه الأول: "الاتجاه البنائي": ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى أن الانتباه حالة من الشعور تتكون من زيادة التركيز على بعض المثيرات وتؤدي إلى الوضوح الحسي وقد وصف فونت الشعور بأنه: يتكون من بؤرة واضحة ومحيط حولها أقل وضوحاً، والانتباه عملية تتم في بدايتها على سطح أو أطراف الشعور ثم تنتقل إلى بؤرة الشعور.

* الاتجاه الثاني: "الاتجاه الوظيفي": يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الانتباه نشاط داخلي يدفع الفرد ويجعله يوجه سلوكه نحو عناصر البيئة ويهدف إلى إدراكها ومحاولة التكيف والتوافق معها.

تعريفات الانتباه - الاتجاه البنائي:

* الانتباه هو تركيز الشعور في شيء أو عدة أشياء.

* عملية عقلية تتصل باهتمام الفرد بشيء معين وعلى نحو واضح أو مركز.

* تركيز القدرات العقلية على الأشياء المحيطة بالفرد.

* هو: الاختيار النشط من بين العديد من المنبهات التي تحيط بالفرد.

تعريفات خاصة بالاتجاه الوظيفي:

* هي عملية انتقائية تسهم في إدراك الفرد لعناصر البيئة.

* الانتباه هي عملية عقلية تهدف إلى اتصال الفرد بالبيئة والتوافق معها.

* الانتباه هي عملية وظيفية في حياة الفرد العقلية وفي شخصية الفرد تقوم بتوجيه الشعور نحو الموقف السلوكي ككل إذا كان الموقف جديداً تماماً، أو نحو بعض أجزاء المجال الإدراكي إذا كان الموقف مألوفاً وسابق للفرد أن مر به، ويهدف الفرد من وراء ذلك إلى التوافق مع بيئته.

ويعرف الانتباه بأنه تهيئة الحواس لاستقبال المثيرات، ويعرف الانتباه أيضاً: تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال مثيرات المحيط الخارجية، وتعرف قابلية الانتباه المحدودة Limited Attention Capacity بأنها: قدرة الإنسان على التركيز على كمية محدودة جداً من المعلومات في الوقت الواحد.

مخطط يبين أهمية الانتباه ضمن العمليات العقلية:

فالانتباه هو تركيز حالة اليقظة (الوعي) تجاه مثير معين؛ وهو عملية انتقاء إيجابي لمثير أو أكثر من بين المثيرات، الداخلية والخارجية، التي تتراحم على مداخل إدراك الإنسان، فعندما يكون شخص ما جالساً في محاضرة، فإن صوت المحاضر مثير، وصورة المحاضر مثير آخر، والكرسي الجالس عليه الشخص، ينقل إحساساً إلى جسمه، كمثير ثالث، وملابسه مثير رابع، والأشخاص المحيطين به مثيرات أخرى، وقد يكون الشخص جائعاً فيشكل الجوع مثيراً، كذلك، ومع وجود كل هذه المثيرات، إلا أن الشخص يركز وعيه تجاه صوت المحاضر، من دون غيره من المثيرات.

ويمكن الشخص أن يركز في أكثر من مثير، في وقت واحد، وذلك مثل السائق، الذي يقود عربة، ويتحدث إلى شخص، يجلس إلى جواره، فهو ينتبه لمحدثه، في اللحظة عينها، التي يقود فيها السيارة بطريقة آلية (تلقائية)، ولا يستطيع الإنسان أن ينتبه لمثيرين يحتاجان إلى درجة عالية من التركيز، في وقت واحد، كأن يحاول التركيز في حل لغزين رياضيين، في آن واحد.

ويمكن أن نعرف الانتباه على النحو الآتي الذي يجمع بين الاتجاهين الوظيفي والبنائي: "هو تهيؤ أو استعداد خاص لدى الفرد ناتج عن تركيز الشعور على موضوع معين ويعمل على تنشيط وتوجيه سلوك الفرد نحو عناصر البيئة بهدف إدراكها والتكيف معها".

تصنيفات الانتباه:

تصنيف الانتباه من حيث أهميته والجهد المبذول فيه وإرادة الفرد:

١- الانتباه العفوي:

أو الانتباه الأولي، ويقصد به الانتباه اللاإرادي، الذي يتم تلقائياً، من دون إرادة من الشخص. ويطلق عليه الانتباه الغريزي، أو المنعكس، ويكون دون جهد واضح وبطريقة عفوية دون إرادة. وقد تكون المثيرات هامة أو غير هامة للفرد. "الانتباه يكون دون إرادة من الفرد" مثل الانتباه لصوت دون إرادة الفرد، كالانتباه لصوت طلق ناري مفاجئ، أو لصوت ينطق اسمك بشكل مفاجئ.

٢- الانتباه الإرادي التعمدي:

أو الانتباه الثانوي، وهو الانتباه الإرادي، الذي يوجه فيه الشخص يقظته تجاه مثير معين، بإرادته، كالانتباه لصوت المحاضر من دون غيره من المثيرات.

وهذا الانتباه يتطلب جهد مبذول من الفرد وواضح وإرادة من الفرد، وتكون المثيرات هامة بالنسبة للفرد، ومن هذا النوع يوجد ما يسمى بالانتباه الانتقائي؛ ويعني الانتباه الانتقائي وهو فرع من الانتباه العمدي ويكون بإرادة الفرد ويبدل جهده، وهي هامة لكن لا يركز على مثير واحد، هو انتباه إرادي لكن الفرد ينتقي ويختار بعض المثيرات ويركز عليها أكثر من غيرها، كالانتباه لإعلان معين مرئي أو مسموع بإرادة الفرد وتسجيل البيانات الهامة والمحددة.

٣- الانتباه القسري (الإجباري):

هو نوع من الانتباه يجبر الفرد عليه ويبدل جهده، وفي الغالب تكون موضوعات الانتباه غير مهمة بالنسبة له "مثل إجبار معلم للطفل على الكتابة على السبورة"، يكون الانتباه غير إرادي، أي بدون إرادته وبدون ترتيب وقد يكون مهم أو غير مهم.

إذاً الانتباه أما يكون إرادي: أي برغبة الفرد وفقاً لموضوعات هامة ويبدل جهده إرادي انتقائي، أو يكون قسري يبدل الجهد.

تصنيف الانتباه من حيث شدته:

ينقسم إلى نوعين:

* أ- انتباه عميق: فيما يستجيب الفرد للمثيرات بشدة وعمق ويتفاعل معها بتركيز.

* ب- انتباه سطحي: عندما تمر المثيرات من دون أن يركز عليها الفرد تركيزاً كبيراً أو يتفاعل معها.

تصنيف الانتباه من حيث الاستمرارية:

ينقسم إلى ثلاثة أنواع:

* انتباه مستمر: يركز الفرد على المثيرات لفترة طويلة نسبياً وبشكل متصل، الانتباه لشيء لفترة متصلة مثلاً ٢٠ دقيقة هو تركيز مستمر عكس الانتباه لمدة ٢٠ دقيقة لكن يكون بانقطاع.

* انتباه متقطع غير متصل: نتيجة تعرض الفرد للمثيرات على فترات قصيرة نسبياً بينها فواصل زمنية.

* الانتباه المتناوب: أي يركز الفرد على مجموعة من المثيرات المعينة لفترة ما ثم ينقل الانتباه إلى مثيرات أخرى ثم يعود مرة ثانية للمثيرات الأخرى بالتناوب، مثل تقليب قناة تلفاز مدة دقيقة ثم ينتقل لأخرى.

نوعية الانتباه من حيث موقع المثيرات:

* انتباه داخلي: المثيرات الشخصية الداخلية حيث يركز الفرد على مثيرات شخصية أو داخلية أمر شخصي يخضع لخصائص الفرد مثل: الانتباه لألم في عضو معين، لا يشترك فيه أحد.

* الانتباه لمثيرات خارجية: يشترك معها أكثر من فرد، وأي مثير خارجي يوجه انتباه الفرد سواء كان داخلياً أو خارجياً من منظور الفرد، لا يضمن أن تكون درجة الانتباه واحدة لجميع الأفراد بل يوجد تفاوت.

كيف يحدث الانتباه؟؟؟

طبيعة الانتباه:

يبدأ الانتباه عندما تنتقل الحواس للفرد مثيرات معينة سواء من بيئة داخلية أو خارجية وفقاً لوعي الفرد وشعوره بتلك المثيرات، ويركز على بعضها ويهمل البعض الآخر، والمثيرات التي يركز عليها في الغالب تمثل أهمية بالنسبة له وتكون في بؤرة شعوره... أما المثيرات التي لا يركز عليها فقد لا تكون لها نفس الأهمية في تلك اللحظة.

وقد أكدت نتائج الأبحاث على أنه كلما كان وعي الفرد بالشيء الذي ينتبه له محدداً وواضحاً كلما كان الانتباه المبني عليه أكثر تركيزاً.

إن الانتباه ليس معناه تجريد "عزل، فصل" شيء معين وفصله عن بقية الأشياء الأخرى أو جزء منها إنما هو تركيز شعوري في شيء معين خلال فترة معينة؛ يمثل هذا الشيء بؤرة الشعور في تلك الفترة وتكون بقية الأشياء في هامش الشعور، وقد ينتقل الانتباه من بين مثيرات أخرى وفقاً لحاجات الفرد واهتماماته فما كان في بؤرة الشعور في وقت ما قد يصبح في هامش في وقت آخر وهكذا والعكس صحيح.

وللانتباه شقان: أحدهما حسي، يتركز فيه الوعي في المثير، لاستقباله من طريق الحواس، والشق الآخر معرفي، يتركز في فهم المثير واستيعابه، وربطه بالخبرة السابقة، وتخزينه في الذاكرة، ويُعد التأمل أحد أشكال الانتباه المركز في اتجاه مثير معين، مستبعداً المثيرات البيئية الأخرى، ويدّعي من يزاولون التأمل، أنه يؤدي إلى وضوح الفكر، والمسؤول عن وظيفة الانتباه هي الأجزاء عيناها من الجهاز العصبي، المسؤولة عن وظيفة الوعي، أي الجهاز الشبكي المنشط وقشرة المخ، إذ ينقي الجهاز الشبكي المنشط المعلومات (المثيرات) القادمة عبر الحواس الخمس.

مدى الانتباه:

هو عدد المثيرات أو العناصر التي يستطيع الفرد الانتباه لها في آن واحد؛

بتعريف آخر: هو طول الفترة الزمنية التي يستطيع الفرد فيها الاستمرارية في التركيز على مثير واحد أو حصر ذهنية وانتباهه لموضوع معين.

المدى: يعني الحيز "سعة زمنية" هي الفترة الزمنية التي يستطيع تركيز انتباهه لمثير واحد لفترة متصلة.

ويحدث الانتباه عندما يكون هناك مثيرات حول الفرد تنتبهه بطريقة ما ويدرك أن بعضها هام أو لا فيحدد وجهته لأحد المثيرات ولا ينتبه لمثيرات أخرى عندما لا تهمه أو غير مستعد، يتحول الانتباه في لحظة في بؤرة الشعور ويصبح في هامش الشعور.

العوامل التي تؤثر على الانتباه:

١- عوامل الانتباه الخارجية:

أجريت بحوث تجريبية كثيرة في هذا الميدان كانت لها قيمة كبيرة في الإعلان عن السلع التجارية، فمن أهم عوامل الانتباه الخارجية:

- * أ- نوع المثير: فالصورة تجذب الانتباه أكثر من الصوت.
- * ب- شدة المنبه: فالأصواء الزاهية والأصوات العالية والروائح النفاذة تجذب للانتباه من الأصواء الخافتة والأصوات الضعيفة والروائح المعتدلة.
- * ج- تكرار المنبه: فلو صاح أحد (النجدة) مرة واحدة فقد لا يجذب صياحه انتباه الآخرين، أما إن كرر هذه الاستغاثة عدة مرات كان ذلك ادعى لجذب الانتباه، على أن التكرار إن استمر رتيباً وعلى وتيرة واحدة فقد قدرته على استدعاء الانتباه فلذلك يجب أن ينوع بإلقائه.
- * د- تغيير المنبه: عامل قوي في جذب الانتباه فنحن لا نشعر بدقات الساعة في الحجرة ولكنها إن توقفت عن الدق فجأة اتجه انتباهنا إليها.
- * هـ- التباين Contrast: كل شيء يختلف اختلافاً كبيراً عما يوجد في محيطه أي الشكل والأرضية فكلما كان الشكل أكثر وضوحاً من الأرضية كلما كانت أكثر انتباهاً نظراً للتضاد النوعي.
- * و- حركة المنبه: الحركة نوع من التغير، فالمثيرات المتحركة تحت على الانتباه أكثر من المثيرات الثابتة، فمن المعروف إن الإعلانات الكهربائية المتحركة تجذب للانتباه من الإعلانات الثابتة.
- * ز- موضع المنبه: قد ينتبه الفرد للمثيرات على يمينه أكثر من يساره أو المثيرات أعلى من مستوى نظره أكثر من المثيرات التي توجد أسفل مستوى نظره، وقد وجد إن القارئ يميل إلى قراءة الجزء الأعلى من الصحيفة أكثر من النصف الأسفل.
- * ح- الجدة والحدثة: كأنواع السيارات.
- * ط- الحجم: المثيرات الأكبر حجماً تكون أكثر جذباً للانتباه من المثيرات الصغيرة الحجم.

٢- عوامل الانتباه الداخلية:

هناك عوامل داخلية مؤقتة ودائمة:

العوامل المؤقتة:

- * أ- الدوافع والحاجات العضوية: عندما يكون هناك حاجة عضوية ناقصة داخلية فإنها توجه الفرد داخلياً كون المثير يشبع حاجة بيولوجية، مثل الجائع الذي تجذب انتباهه رائحة الشواء، أو كون المثير يوافق رغبة الشخص.
- * ب- الميول والرغبات: في حالة التعب يقل الانتباه مما لو كان الفرد في حالة نشاط.
- * ج- القابلية للإيحاء: بعض الأشخاص تزداد قابليتهم للخداع البصري وقد يكون هناك مثيرات معينة تجذب انتباههم ويخدعون بها ولا يستطيعون التفريق بين الصواب والخطأ منها.

العوامل الدائمة:

- * أ- الوجهة الذهنية Mental set: لدى الإنسان وجهة ذهنية موصلة للانتباه إلى المواقف التي تنذر بالخطر أو الألم كما أن دافع الاستطلاع يجعله في حالة تأهب مستمر الانتباه إلى الأشياء الجديدة أو غير مألوفة، نرى أن،

رياضي ١٠٠م تكون وجهته الذهنية نحو صوت أطلاقة مسدس البدء بالركض، وانتباه لاعب التنس إلى اللاعب الخصم من ناحية ملابسه أو لبسه حذاء غير مألوف في كرة التنس.

* ب- الميول المكتسبة: يبدو أثرها في اختلاف النواحي التي ينتبه إليها عدد من الناس حيال موقف واحد، فمثلاً عند ذهاب لاعب التنس مع لاعب كرة السلة ولاعب كرة القدم فإننا نرى اختلاف انتباههم عند الدخول إلى محل لبيع التجهيزات الرياضية فإننا نرى الأول ينتبه إلى ما يخص التنس والثاني ينتبه إلى ما يخص كرة السلة والثالث إلى ما يخص كرة القدم.

مشتتات الانتباه:

تتعدد العوامل التي تؤدي لتشتت الانتباه وتتنحصر في ثلاثة عوامل:

* العوامل العضوية: مثل التعب، الإرهاق، سوء التغذية، قلة النوم واضطراباتهما، إفرازات الغدد خاصة الغدد الصماء.