**الفصل الثالث**

**الأنتباه Attention**

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.

يتعرض الانسان يوميا الى آلاف المثيرات الحسية من خلال الحواس الخمسة ولا تسمح له طاقاته الجسمية والعقلية ان يتعامل مع كل هذه المثيرات، كأن يستمع الى شخصين او يدرك صورتين متباعدتين في الوقت نفسه، وبالتالي فأن الانتباه يساعد الفرد على ان ينتقي المثيرات التي يريدها ويعزل المثيرات الاخرى وكأنها غير موجودة. وبذلك فان تحديد عدد المثيرات التي يسمح لها بدخول نظام المعالجة لديه تجعل من عملية الادراك ممكنة وفعالة وتوفر الطاقة والجهد الجسدي والعقلي لأن الانتباه يكلف من الجهد والطاقة العقلية والجسدية.

**تعريف الانتباه:**

يتفق جميع علماء النفس المعرفي على ان الانتباه عملية معرفية تنطوي على تركيز الادراك على مثير معين من بين عدة مثيرات من حولنا.

**طبيعة عملية الانتباه:**

تتعدد وجهات النظر حول طبيعة الانتباه وخصائصة المميزة بحيث يمكن ابراز الخصائص التالية للانتباه:

**اولاً :** ينظر الى الانتباه على انه عملية اختيار تنفيذية لحدث او مثير والتركيز فيه، فهو يمثل العملية التي يتم من خلالها اختيار بعض الخبرات الحسية الخارجية او الداخلية والتركيز فيها من اجل معالجتها في نظام معالجة المعلومات.

**ثانياً :** ينظر الى الانتباه على انه عملية شعورية في الاصل تتمثل في تركيز الوعي او الشعور في مثير معين دون غيره من المثيرات الاخرى. ويمكن لعملية الانتباه ان تصبح عملية لاشعورية(اوتوماتيكية) في حالة الممارسة المكثفة لبعض المثيرات او المواقف، او في حالة المثيرات او العمليات المألوفة.

**ثالثاً:** هناكمن ينظر الى الانتباه على انه مجهود effort او حالة استثارةarousal تحدث عندما تصل الانطباعات الحسية عبر الحواس الى الذاكرة الحسية.ويستند هؤلاء الى فكرة ان الفرد عندما يقوم ببعض الانشطة التي تتطلب تركيز الانتباه مثل العمليات الحسابية او قيادة السيارة او المناقشة او السباحة وغيرها من الانشطة، غالباً ما يبذلون مجهودا عقليا يترافق بتغييرات فسيولوجية وذلك كما تقيسه المقاييس الخاصة بذلك.فقد اظهرت نتائج دراسة كاهنمانKahneman 1973 ان قطر العين يتوسع اثناء تركيز الانتباه على المهمات، ويزداد توسعا كلما كانت المهمات المطلوب التركيز فيها تتطلب عمليات عقلية اكثر تعقيداً، أي المهمات الاكثر صعوبة.

**رابعاً:** ينظرالى الانتباه على انه طاقة محدودة Limited energy او مصدر محدود السعةlimited capacity لايمكن تشتيتها لتنفيذ أكثر من مهمة في نفس الوقت.وحسب وجهة النظر هذه، فأنه من الصعوبة الانتباه الى اكثر من خبرة حسيية او تنفيذ عمليتين عقليتين في الوقت نفسه.

**انواع الانتباه:**

يمارس الافراد عادة انواع مختلفة من الانتباه تبعاً لحالة التهيؤ العقلي والظروف الانفعالية والمزاجية التي يمرون بها ، او وفقا لطبيعة المواقف والمثيرات التي يواجهونها ويتحتم عليهم التعامل معها. وبمكن تصنيف الانتباه في الانواع التالية:

**اولاً: الانتباه الانتقائي Selective Attention**

تمتاز قدرة الفرد على الانتباه بأنها محدودة، فالفرد لايستطيع ان يركز انتباهه على اكثر من موقف مثيري واحد في الوقت نفسه، ففي اغلب الحالات يختار الفرد موقفا مثيراً معيناً او بعض اجزاء من هذا الموقف ويوجه انتباهه له، وهذا ما يسمى بالانتباه الانتقائي. ويحدث هذا النوع على نحو ارادي وغالباً ما يرتبط بدوافع وحاجات قوية وملحة لدى الفرد او تبعا لخصائص فيزيائية معينة يمتاز بها المثير. فالطالب الذي يسعى الى حل مسألة رياضية، لا يستطيع ان يشتت انتباهه الى اي مثير اخر غير المسألة الرياضية، والشخص الذي يحاول تجنب خطر ما، لا يأبه الى اي شئ سوى تجنب مصدر ذلك الخطر، كما ان المثيرات التي تمتاز بخصائص معينة ربما تجذب الانتباه اليها بحيث يركز عليها الفرد دون غيرها من المثيرات الاخرى.

**ثانياً: الانتباه الالزامي Attention Involuntary**

يحدث هذا النوع من الانتباه على نحو لاإرادي عندما ينجذب الفرد الى مثيرات بالغة الشدة، حيث ينتبه الفرد رغما عنه لهذا المثيرات ، ومن الامثلة على ذلك الانتباه الى رائحة شديدة، او الانتباه الى ضوء مبهر، او لمعان شديد او صوت مدو وغير ذلك من المثيرات الاخرى كألم شديد او اية حالة انفعالية يعاني منها.

**ثالثاً: الانتباه الاعتيادي** **Ordinary Attention**

يمارس الافراد هذا النوع من الانتباه في ظروفهم الاعتيادية وفي حالات الاسترخاء العام، وذلك عندما يكون العالم المحيط بهم منتظماً ليس فيه تغير واضح في مثيراته ولا يوجد مثير معين ينجذبون اليه. ففي مثل هذا النوع من الانتباه ، عادة يوزع الافراد انتباههم بين عدة مثيرات على نحو منتظم . ومن الامثلة على هذا النوع الجلوس في الحديقة وتأمل محتوياتها.

**رابعاً: الانتباه التوقعي Expected Attention**

يحدث هذا النوع من الانتباه على نحو استباقي وذلك عندما يتوقع الفرد حدوث مثير معين. ويعد هذا النوع من الانتباه إراديا، حيث ان الفرد يختار الاستجابة ويوجه انتباهه الى مصدر معين متوقعا حدوث المثير في اي لحظة. ومن الامثلة على ذلك مراقبة شاشات الرادار من قبل الموظف المسؤول او الانتظار لسماع نبأ معين في الاخبار.

**خامساً: الانتباه من حيث الموضوع**

1. الانتباه الحسي : ويحدث عندما يكون الموضوع المنتبه اليه مدركاً حسياً كالسمعيات والمرئيات، وكل مل تتأثر به حواس الانسان.
2. الانتباه العقلي : ويحدث عندما يكون موضوعه فكرة او ذكرى او انفعالاً، وكل ما يدركه الانسان من غير طريق الحواس.