

الانتباه وأهميته في مجال علم النفس

تأليف

محمد لوتي

فبراير 3, 2026

الاقتباس الموصى به

محمد لوتي (2026). الانتباه وأهميته في مجال علم النفس. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من

<https://arabpsychology.com/?p=115447>

تعريف الانتباه وأهميته في مجال علم النفس

يُعد الانتباه عملية معرفية محورية تُمكن الكائن الحي من تركيز وعيه على مجموعة محددة من المثيرات البيئية أو الداخلية، مع إهمال أو تجاهل المثيرات الأخرى غير ذات الصلة. هذه العملية الانتقائية ليست مجرد فعل سلبي لاستقبال المعلومات، بل هي آلية نشطة وضرورية لمعالجة البيانات الواردة بكفاءة، وتوجيه السلوك، وتحقيق الأهداف المعرفية. في علم النفس، يُنظر إلى الانتباه على أنه مورد معرفي محدود، مما يعني أن قدرتنا على معالجة المعلومات بالتفصيل تتطلب تخصيص هذا المورد نحو الأولوية القصوى. وبدون القدرة على الانتباه، تصبح عمليات الإدراك، والذاكرة، والتفكير، وحل المشكلات فوضوية وغير فعالة، مما يبرز أهمية دراسة العوامل التي تؤثر في جودة وتركيز هذه الوظيفة الحيوية.

تتنوع أشكال الانتباه ووظائفه، حيث يمكن تصنيفه إلى الانتباه الانتقائي، حيث يتم التركيز على مثير واحد في وجود مثيرات مشتتة؛ والانتباه المستديم (أو اليقظة)، وهو القدرة على الحفاظ على التركيز لفترات زمنية طويلة؛ والانتباه الموزع، وهو القدرة على معالجة مثيرين أو أكثر في آن واحد. كل نوع من هذه الأنواع يتأثر بمجموعة مختلفة من العوامل، سواء كانت عوامل بيئية خارجية أو عوامل داخلية ذاتية تتعلق بالفرد نفسه. إن فهم كيفية تفاعل هذه العوامل هو أساس تصميم البيئات التعليمية والمهنية الفعالة، وعلاج الاضطرابات المعرفية التي تتميز بضعف في التركيز.

إن دراسة العوامل المؤثرة في الانتباه لا تقتصر على الجانب الأكاديمي فحسب، بل تمتد لتشمل تطبيقات عملية واسعة في مجالات مثل السلامة المرورية، والتصميم الإنساني للآلات، والتربية وعلم النفس السريري. على سبيل المثال، في سياق التعلم، يؤثر مستوى انتباه الطالب بشكل مباشر على قدرته على ترميز المعلومات وتخزينها في الذاكرة طويلة الأمد. ولذلك، فإن معرفة كيفية جذب الانتباه والحفاظ عليه تُعتبر حجر الزاوية في بناء استراتيجيات تعليمية ناجحة، مما يؤكد أن الانتباه هو البوابة التي تعبر من خلالها جميع العمليات المعرفية الأخرى.

العوامل الخارجية الموضوعية المؤثرة في جذب الانتباه

تتعلق العوامل الخارجية، التي يشار إليها أحياناً بالعوامل الموضوعية، بخصائص المثيرات البيئية نفسها التي لديها القدرة على فرض نفسها على وعي الفرد وجذب انتباهه بشكل لا إرادي. تُعد هذه العوامل أساسية في مجال الإعلانات وتصميم واجهات المستخدم، حيث يتم استغلالها لضمان وصول الرسالة المقصودة. من أبرز هذه العوامل هي شدة المثير، فكلما كان المثير أقوى أو أعلى صوتاً أو أكثر سطوعاً، زادت احتمالية جذب الانتباه. على سبيل المثال، الصوت المفاجئ أو الضوء المبهر يجذب انتباهنا على الفور كآلية دفاعية وبقائية أساسية.

ومن العوامل الموضوعية الهامة أيضاً حجم المثير وحركته. فالمثيرات الكبيرة جداً أو التي تشغل مساحة واسعة من المجال الإدراكي تكون أكثر بروزاً من المثيرات الصغيرة. لكن الأهم من الحجم غالباً هو الحركة؛ فالمثير المتحرك يجذب الانتباه بقوة أكبر بكثير من المثير الساكن، وذلك لأن الجهاز العصبي لدينا مُبرمج للاستجابة للتغيرات الديناميكية في البيئة، والتي قد تشير إلى خطر أو فرصة. بالإضافة إلى ذلك، يلعب التناقض (التباين) والجدة دوراً حاسماً؛ فالمثير الذي يختلف بشكل كبير عن الخلفية المحيطة به، أو المثير الجديد وغير المألوف، يبرز بسهولة ويُجبر الانتباه على التحول نحوه، وهو ما يفسر سبب استخدام الألوان الزاهية أو الأشكال غير التقليدية في لفت الانتباه.

تُعد التكرار والتغيير في وتيرة المثيرات عوامل متعارضة ولكنها فعالة في ذات الوقت. فالتكرار المعتدل للمثير يساعد على تثبيت الانتباه، خاصة إذا كان المثير ضعيفاً في البداية، ولكنه إذا زاد عن حده فإنه يؤدي إلى الإلْف أو التعود، مما يقلل من قدرته على جذب الانتباه. بالمقابل، يُعد التغيير المفاجئ أو المتقطع في طبيعة المثير وسيلة قوية للحفاظ على الانتباه، حيث يكسر رتابة البيئة المحيطة. يمكن تلخيص أهم العوامل الخارجية في النقاط التالية:

- شدة المثير: (الضوء القوي، الصوت المرتفع).
- حجم المثير: (الأشياء الكبيرة أو البارزة بصرياً).
- الحركة والتغير: (المثيرات الديناميكية).
- الجدة والغرابة: (المثيرات التي لم تُشاهد من قبل).
- الموقع: (المثيرات الموجودة في مركز المجال البصري).

العوامل الداخلية الذاتية المتعلقة بالفرد

بالمقابل للعوامل الخارجية، تشمل العوامل الداخلية مجموعة من الخصائص النفسية والمعرفية الخاصة بالفرد، والتي تحدد مدى استجابته لمثير معين، حتى لو كان هذا المثير ضعيفاً من الناحية الموضوعية. من أهم هذه العوامل هي الاهتمامات والدوافع؛ فالشخص يميل إلى الانتباه بشكل انتقائي للمثيرات التي تتوافق مع اهتماماته الشخصية أو أهدافه الحالية. على سبيل المثال، إذا كان الشخص جائعاً (دافع داخلي)، فإنه سيكون أكثر انتبهاً ورسداً للمطاعم أو الروائح المرتبطة بالطعام في بيئته، حتى لو كانت هذه المثيرات خفية نسبياً بالنسبة لشخص آخر غير جائع.

كما تلعب الحالة الذهنية أو التهيؤ (Mental Set) دوراً محورياً في توجيه الانتباه. يُعرف التهيؤ بأنه الاستعداد المسبق للاستجابة بطريقة معينة أو توقع مثير معين. إذا كان الفرد يتوقع ظهور مثير محدد، فإن نظامه المعرفي يكون مهيباً لاستقباله، مما يقلل من الجهد المطلوب للانتباه ويزيد من سرعة الاستجابة. هذا يفسر لماذا يستطيع حارس المرمى التركيز على حركة الكرة بدقة عالية لأنه في حالة تهيؤ دائم لاستقبالها. وعلى النقيض، فإن عدم التهيؤ أو التوقعات الخاطئة يمكن أن تؤدي إلى ما يُعرف بالعمى للانتباهي (Inattentional Blindness)، حيث يفشل الفرد في ملاحظة مثير بارز لأنه لم يكن يتوقعه أو لم يكن ضمن نطاق تركيزه الحالي.

وتشمل العوامل الداخلية أيضاً الاحتياجات البيولوجية والنفسية للفرد. فالحاجة إلى الأمن، أو الراحة، أو الإنجاز، تعمل كمرشحات للانتباه. إن المثيرات التي تلبى هذه الاحتياجات أو تهددها تجذب الانتباه بشكل فوري. بالإضافة إلى ذلك، تلعب الخبرات السابقة والتعلم دوراً في تشكيل أنماط الانتباه، حيث يتعلم الأفراد مع مرور الوقت ما هي المثيرات الأكثر أهمية في بيئتهم وكيفية تجاهل المشتتات غير الضرورية. هذا التحيز المعرفي الناتج عن الخبرة هو ما يسمح للخبراء في أي مجال بالتركيز على التفاصيل الدقيقة التي قد يغفل عنها المبتدئون.

العوامل الفسيولوجية والعصبية المتكاملة في حالة اليقظة

يُعد الانتباه عملية تعتمد بشكل كبير على سلامة وكفاءة الجهاز العصبي المركزي، وتحديداً على آليات الإثارة واليقظة. تُسيطر على هذه الآليات مجموعة معقدة من الهياكل الدماغية والمواد الكيميائية العصبية. أحد أهم الأنظمة الفسيولوجية هو التكوين الشبكي (Reticular Formation) الموجود في جذع الدماغ، والذي يلعب دوراً رئيسياً في تنظيم مستوى الإثارة العام للدماغ (Arousal). عندما يكون التكوين الشبكي نشطاً، فإنه يُبقي القشرة الدماغية في حالة يقظة تسمح بالانتباه المركز؛ أما إذا كان نشاطه منخفضاً (كما في حالة النعاس أو التعب الشديد)، فإن قدرة الفرد على الانتباه تتدهور بشكل ملحوظ.

تؤثر الناقلات العصبية (Neurotransmitters) بشكل مباشر وحاسم على جودة الانتباه. يعتبر الدوبامين والنورإبينفرين من أهم الناقلات العصبية المرتبطة بوظائف الانتباه والتحكم التنفيذي. يرتبط الدوبامين تحديداً بتنظيم القدرة على الحفاظ على الانتباه (التحمل) وتصفية المشتتات، بينما يلعب النورإبينفرين دوراً في اليقظة العامة والاستجابة للمثيرات الجديدة أو المهددة. أي خلل في توازن هذه الناقلات، كما يحدث في حالات اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD)، يؤدي

إلى ضعف واضح في القدرة على التركيز وتنظيم السلوك الانتباهي.

إضافة إلى البنية العصبية، تؤثر العوامل الفسيولوجية العامة مثل الإجهاد البدني والتعب ونوعية النوم على مستوى الانتباه. يؤدي الحرمان من النوم إلى تدهور سريع في الانتباه المستديم، حيث يصبح الدماغ أقل قدرة على الحفاظ على حالة اليقظة المطلوبة لمعالجة المعلومات المعقدة. وبالمثل، فإن مستويات التوتر المرتفعة والمستمرة تؤدي إلى إفراز هرمونات الإجهاد مثل الكورتيزول، والتي يمكن أن تعيق وظائف الفص الجبهي، وهو المنطقة المسؤولة عن الانتباه الانتقائي والتخطيط، مما ينتج عنه صعوبة في التركيز والتشتت السهل.

دور الدافعية والحالة الانفعالية في توجيه التركيز

تعد الدافعية واحدة من أقوى العوامل الداخلية التي توجه الانتباه وتحدد استدامته. عندما يكون الفرد مدفوعاً بقوة لتحقيق هدف معين، فإنه يخصص موارد انتباهية أكبر نحو المثيرات ذات الصلة بهذا الهدف، متجاهلاً المثيرات غير الضرورية. هذه العلاقة بين الدافعية والانتباه تفسر لماذا يمكن للشخص أن يعمل لساعات طويلة دون تشتت عندما يكون منخرطاً في مهمة يجدها مثيرة للاهتمام أو مجزية بشكل كبير. فالدافعية هنا لا تزيد فقط من كمية الانتباه المخصص، بل ترفع أيضاً من جودته وتركيزه.

تلعب الحالة الانفعالية دوراً مزدوجاً ومعقداً في تعديل الانتباه. يمكن أن تعمل الانفعالات الإيجابية المعتدلة، مثل الاهتمام أو الفضول، كمعززات قوية للانتباه، حيث تزيد من مرونة المعالجة المعرفية وتسهل التعلم. وعلى النقيض من ذلك، فإن الانفعالات السلبية الشديدة، كالقلق أو الخوف أو الغضب، يمكن أن تشتت الانتباه بشكل كبير. في حالات القلق الشديد، يميل الانتباه إلى التركيز بشكل مفرط على المثيرات التي يُنظر إليها على أنها تهديدات (تحيز الانتباه للقلق)، مما يستهلك الموارد المعرفية المتاحة ويعوق القدرة على التركيز على المهام الأخرى المطلوبة.

يرتبط الانتباه ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الحالة المثلى للإثارة (Optimal Arousal). وفقاً لقانون يركيس-دودسون، فإن أفضل أداء للمهام (والذي يتطلب انتباهاً مركزاً) يتحقق عند مستوى متوسط من الإثارة. إذا كان مستوى الإثارة منخفضاً جداً (الملل أو اللامبالاة)، يكون الانتباه ضعيفاً ومشتتاً؛ وإذا كان مرتفعاً جداً (الإجهاد الشديد أو الذعر)، فإن الانتباه يصبح ضيقاً وموجهاً فقط نحو مصدر التهديد، مما يعيق الأداء في المهام المعقدة التي تحتاج إلى معالجة شاملة للمعلومات. ولذلك، فإن الحفاظ على توازن انفعالي معتدل هو شرط أساسي للانتباه الفعال.

تأثير الخبرة والتعلم والتدريب على انتقائية الانتباه

ليست عملية الانتباه ثابتة، بل تتأثر وتتطور بشكل كبير من خلال الخبرة والتعلم. مع مرور الوقت والتعرض المتكرر لبيئات ومواقف معينة، يطور الفرد آليات انتباهية متخصصة تمكنه من معالجة المعلومات بكفاءة متزايدة. هذا التأثير يظهر بوضوح في تحول بعض العمليات من المعالجة الواعية والمجهددة إلى المعالجة الآلية (Automatic Processing). ففي البداية، تتطلب مهمة ما (مثل قيادة السيارة أو قراءة نص جديد) انتباهاً مركزاً وموارد معرفية كبيرة، لكن مع التدريب المتكرر، تصبح هذه المهام آلية وتتطلب الحد الأدنى من الانتباه الواعي، مما يحرر الموارد المعرفية لمهام أخرى أكثر تعقيداً.

تؤدي الخبرة المتراكمة إلى تطوير المخططات المعرفية (Schemas)، وهي هياكل منظمة للمعلومات تساعد في تنظيم الإدراك. عندما يواجه الخبير موقفاً معيناً، فإن مخططاته المعرفية توجه انتباهه تلقائياً نحو المثيرات الأكثر أهمية وتجاهل المشتتات. على سبيل المثال، يستطيع طبيب الأشعة الخبير أن يحدد التغيرات المرضية الدقيقة في صورة الأشعة في غضون ثوانٍ، بينما قد يحتاج المبتدئ إلى وقت أطول بكثير للبحث عن نفس التفاصيل. هذا التحسين في الأداء ليس زيادة

في القدرة الكلية على الانتباه، بل هو تحسين في انتقائية وفعالية توجيه هذا الانتباه.

يُظهر التدريب المنهجي والممارسة المكثفة أن الانتباه يمكن تقويته وتحسينه. تشير الأبحاث إلى أن التمارين المعرفية، مثل تدريب الذاكرة العاملة أو ممارسة اليقظة الذهنية (Mindfulness)، يمكن أن تزيد من سعة الانتباه المستديم والتحكم التنفيذي. هذه التدريبات تعلم الأفراد كيفية تنظيم عواطفهم والعودة بوعيهم إلى المهمة الحالية عند التشتت. هذا يدل على أن الانتباه ليس مجرد قدرة فطرية، بل هو مهارة معرفية يمكن شحذها وصقلها من خلال التفاعل المستمر مع البيئة والتدريب الموجه.

اضطرابات الانتباه الشائعة وتحدياتها

عندما تفسل العوامل الفسيولوجية والمعرفية في العمل بتناسق، قد تظهر اضطرابات الانتباه التي تؤثر بشكل كبير على الأداء الأكاديمي والمهني والحياة اليومية. أشهر هذه الاضطرابات هو اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD)، والذي يتميز بنمط مستمر من عدم الانتباه و/أو فرط النشاط والاندفاعية. الأفراد المصابون بنقص الانتباه يواجهون صعوبة في الحفاظ على التركيز أثناء المهام، ويبدو أنهم لا يستمعون عند التحدث إليهم، ويفشلون في إكمال التعليمات، وغالباً ما يضيعون أشياءهم. هذه التحديات تتبع جزئياً من ضعف في وظائف التحكم التنفيذي في الفص الجبهي، والتي تعتمد على الناقلات العصبية مثل الدوبامين.

هناك أيضاً تحديات أخرى تتعلق بالانتباه تنشأ من عوامل بيئية أو حالات نفسية مؤقتة، مثل العمى اللانتهابي (Inattention Blindness) والحمل المعرفي الزائد (Cognitive Overload). يحدث الحمل المعرفي الزائد عندما تكون كمية المعلومات التي يجب معالجتها أكبر من سعة الذاكرة العاملة المتاحة، مما يؤدي إلى تدهور الأداء وصعوبة في اتخاذ القرارات أو معالجة المزيد من المعلومات. هذا شائع في البيئات كثرة المثيرات أو عند محاولة القيام بمهام متعددة في وقت واحد.

إن معالجة اضطرابات الانتباه تتطلب فهماً شاملاً للعوامل المؤثرة فيها، بدءاً من الجوانب الوراثية والفسيولوجية وصولاً إلى العوامل البيئية والتعليمية. غالباً ما يتضمن العلاج مزيجاً من التدخلات الدوائية (التي تستهدف توازن الناقلات العصبية) والتدخلات السلوكية والمعرفية التي تركز على تعليم استراتيجيات تنظيمية ومهارات إدارة الوقت والبيئة. الهدف النهائي هو مساعدة الأفراد على تطوير القدرة على توجيه انتباههم بفعالية أكبر نحو الأهداف المرجوة وتجاهل المشتتات غير ذات الصلة.