Asia Images Group LLC/Alamy Stock Photo

4 الانتباه
Attention

أهداف التعلم Learning Objectives

بعد قراءة هذا الفصل، يكون القارئ قادرًا على أن:

4.1 يحدد الوظائف المختلفة للانتباه.

4.2 يقارن بين المعالجة التلقائية والمتحكم فيها.

4.3 يصف الطرائق المختلفة التي نستخدم بها الانتباه.

4.4 يشرح كيف يؤثر الانتباه على الإدراك والذاكرة.

4.5 يطبق عمليات الانتباه على المهام اليومية.

أسئلة للنظر فيها Questions To Consider

- كيف يعرف علماء النفس المعرفي الانتباه؟
- كيف تؤثر المعالجة التلقائية لدينا على ما ننتبه إليه؟
- عندما يقول لك شخص ما "انتبه"، ما الذي يعنيه؟
- ما العوامل في البيئة التي تؤثر على قدراتنا الانتباهية؟
- لماذا يعتقد الباحثون المعرفيون أن "آداء المهام المتعددة" هو أسطورة؟

مقدمة: كيف يحدث عندنا الانتباه Introduction: How We Pay Attention

الليلة الماضية، كنت في حفلة مزدحمة، وكنت أبحث عن صديقي براندون، الذي يرتدي قبعة مطاطية وله لحية كثيفة، وكنت أرى أثناء قيامي بتمشيط الحشد كثيراً من القبعات وبعض اللحى، وفي النهاية، رأيت صديقي يتحدث إلى فتاة ذات شعر أشقر. وبعد أن شققت طريقي عبر الحشد الصاخب، قدمني إليها. أول شيء لاحظته هي النظارات الجديدة التي حصل عليها براندون منذ آخر مرة رأيته فيها. ولقد استمعت إلى حديث براندون وصديقته لفترة من الوقت وكنت أستطيع متابعة معظم المحادثة، ولكن كان ذلك صعبا مع الموسيقى والمحادثات الأخرى الجارية في نفس الوقت. وفجأة، سمعت اسمي يذكر من الناحية الثانية في الغرفة. نظرت إلى المكان الذي سمعت اسمي منه ورأيت صديقي يخبر بعض الناس عن الرحلة التي قمنا بها إلى فيلادلفيا في نهاية الأسبوع الماضي. وعندما عدت إلى الوراء، كان براندون لا يزال يتحدث عن الفيلم الذي شاهده الأسبوع الماضي، وأدركت أنني لم أفوت أي أجزاء مهمة من المحادثة. واصلت الاستماع إليه وهو يتحدث عن الفيلم. بدأت المرأة التي تقف بجانبه تتحدث عن سلسلة أفلام قادمة الأسبوع المقبل عندما أدركت فجأة بأن شعرها أحمر ولم تكن نفس المرأة التي كانت هناك عندما دخلت القاعة. بينما كنت أركز على تحليل براندون للفيلم، خرجت صديقته للحصول على مشروب آخر وانضمت فتاة جديدة إلى المحادثة، لكنني لم ألاحظ ذلك حتى! ولاحظت أيضا أنه بينما كانت المرأة ذات الشعر الأحمر تتحدث، استمر براندون في النظر إلى جانبه، مما جعلني أرغب في تحريك رأسي لمعرفة ما الذي كان يبحث عنه.

قال *William James (1842–1910)*، أحد أوائل علماء النفس الأمريكيين: "يعرف الجميع ما المقصود بالانتباه. إنه الاستحواذ على العقل بشكل واضح لا لبس فيه، من جانب واحد مما يبدو بواسطة عدة أشياء أو سلسلة قطارات من الأفكار المحتملة وبطريقة متزامنة" (1890، ص 403). ولكن دعنا نتأمل في تعريف ويليام جيمس - ما السلوك الذي يمكننا أن نلاحظه في شخص والذي يخبرنا ما إذا كان ينتبه إلى شيء ما؟ ، فإن الاقتراح القائل في الواقع بأن" الجميع يعرف ما هو الانتباه " لا يجعل الانتباه مفهوما من السهل تعريفه.

وتأييدا للصعوبة التي يواجهها علماء النفس في فهم الانتباه، يؤكد هوميل وزملاؤه في مقال بعنوان "لا أحد يعرف ما هو الانتباه" (2019) أن الانتباه مصطلح مضلل وغالبا ما يساء استخدامه.

ضمن هذه الاقتباسات المتناقضة، فإن الانتباه هو أحد تلك المفاهيم التي على الرغم من أنك "تعرفه عندما تدركه"، فإنك لا تزال تواجه مشكلة في التوصل إلى تعريف واضح له. أحد أسباب صعوبة تعريف الانتباه هو أن جميع العمليات المعرفية (مثل الإدراك والذاكرة واللغة وحل المشكلات) تتضمن الانتباه إلى حد ما. ويوضح السيناريو الذي تم وصفه للتو عدة جوانب من الانتباه: تركيز الانتباه على المحادثة أثناء استبعاد الأصوات الأخرى، واستحواذ الانتباه الذي يحدث عندما يسمع المرء اسمه، وفشل الانتباه الذي يحدث (مثل عدم ملاحظة أن شخصا مختلفا تماما عن الأول انضم إلى المحادثة). ويشير تصريح جيمس إلى أن الانتباه يحتوي على عنصر تحكم واضح - فنحن نختار شيئا ما في محيطنا لنحتفظ به في وعينا الحالي مع استبعاد الأشياء الأخرى من حولنا. على سبيل المثال، أنت تركز على الكلمات التي تقرؤها الآن وتتجاهل الأصوات (مثل الموسيقى الخلفية وضوضاء المرور) والمعالم الأخرى (أي كل شيء في رؤيتك المحيطية) في بيئتك الحالية. وبدلا من ذلك، أنت ربما تكون قد بدأت في التخطيط لعطلة نهاية الأسبوع أثناء القراءة، مع تركيز انتباهك على هذه الأفكار بدلا من ما تقرؤه (مما يتطلب منك إعادة قراءة الفقرة الأخيرة!).

نستعرض في هذا الفصل الطرائق، المختلفة التي تم تعريف ودراسة الانتباه على أساسها، وكيفية عمل الانتباه في الأوضاع والطرائق المختلفة، وكيف نستخدم الانتباه في مهامنا اليومية.

ما الانتباه، ولماذا نحن في حاجة إليه؟ What Is Attention And Why Do We Need It?

أحد الموضوعات التي نعود إليها باستمرار في العديد من فصول هذا الكتاب هو محدودية قدرات المعالجة المعرفية لدينا. نحن محددون بقدرات معالجة المعلومات في الدماغ والجهاز العصبي المركزي والأعضاء الحسية التي توفر المدخلات البيئية. ولدينا قيود إضافية بناء على تركيبتنا البيولوجية. على سبيل المثال، نحن لا يمكننا التحرك إلا في اتجاه واحد في كل مرة، ولا يمكننا النظر إلا في اتجاه واحد فقط في نفس الوقت، ويمكننا فقط أن ندير رؤوسنا لتحديد اتجاه الصوت بعدد محدود من الطرائق. وبسبب هذه القيود المتأصلة، نعتمد على عمليات الانتباه للقيام بالمهام في محيطنا والانخراط في السلوكات الموجهة نحو هدف. وبالتالي، فإن الانتباه هو مصطلح واسع ويشير إلى الطرائق المختلفة التي نخصص بها مواردنا المعرفية المحدودة (الحسية والإدراكية والجسدية) للمهمة الحالية المطروحة. ويرتبط الانتباه بما يعرف بالوظيفة التنفيذية، وهي مجموعة من القدرات التي نعتمد عليها لنكمل بدقة المهام التي تختلف في الصعوبة (سنناقش المفاهيم ذات الصلة بالتفصيل في الفصل 5). وتساعد الوظيفة التنفيذية في المهام المعقدة، مثل القيادة في حي غير مألوف، حينما لابد أن تثبت عينيك على الطريق بينما تبحث عن وجهة ما وتستمع إلى الاتجاهات على نظام تحديد المواقع *GPS*.

الانتباه أثناء العمل: مهمة ستروب Attention in Action: The Stroop Task

محاولة القراءة في بيئة صاخبة هي مثال آخر على مهمة تتطلب وظيفة تنفيذية لمنح الانتباه إلى النص بينما نتجاهل كل شيء آخر. ولكن في سياقات أخرى، يمكن أن تتداخل القراءة مع المهام الأخرى. إحدى المهام المعروفة والتي تقيس القدرة الانتباهية هي مهمة ستروب. في دراسة ستروب الأصلية (1935)، تم إعطاء المشاركين قوائم كلمات أو مكعبات أو رموزًا وطلب منهم تسمية لون الطباعة. قبل القراءة، جرب مهمة ستروب بنفسك. قم بقياس كم يستغرق الأمر منك لتسمية لون الرموز في العمود أ من الشكل 4.1. بعد ذلك، كم الوقت الذي يستغرقه تسمية لون الكلمات في العمود ب. وأخيرا، كم الوقت الذي يستغرقه تسمية لون الكلمات في العمود ج. تذكر أنك تقوم بتسمية لون الطباعة، وليس قراءة الكلمات!

الشكل 4-1 ■ مثال لمنبهات مهمة ستروب

العمود أ	العمود]	العمود ج
Ψ	برتقالي	بني
Ψ	ازرق	أحمر
Ψ	اخضر	اسود
Ψ	بنفسجي	بنفسجي
Ψ	اسود	أخضر
Ψ	احمر	ازرق
Ψ	بني	برتقالي

قم بتسمية لون الطباعة للكلمات في كل عمود. أي عمود يستغرق وقتًا أطول؟ في مهمة ستروب *(Stroop Task)*، يكون تسمية لون الطباعة أسرع عندما يُستخدم رمز أو تتطابق الكلمة مع لون الخط (العمود ب) مقارنةً عندما لا تتطابق الكلمة مع اللون (العمود ج).

كيف كان أداؤك؟ هل وجدت أنه من السهل تسمية الألوان بسرعة وبدقة في الأعمدة أ وب؟ هل كانت أوقات استجابتك مماثلة للعمودين أ وب؟ بالنسبة لمعظم الناس، يستغرق العمود ج وقتا أطول. بافتراض أنك تقرأ بطلاقة، من المحتمل أنك استغرقت وقتا أطول لقراءة العمود ج، وأنك قد ارتكبت قدرًا أكبر من الأخطاء.

يجد معظم الناس صعوبة في تثبيط الدافع لقراءة الكلمات في العمود ج. وبشكل موثوق، يجد القراء المهرة هذه المهمة مجهدة ، ولهذا السبب لا يزال علماء النفس المعرفي يستخدمون هذه المهمة لدراسة الانتباه. ولحسن حظنا ، أصبح "اختبار لون الاسم أو الكلمة حيث يختلف لون الطباعة عن الكلمة" (ستروب، 1935، ص 650) معروفا باسم مهمة ستروب. وماكلويد (1992) يعرف جزئيا مهمة ستروب "المعيار الذهبي"

لمقاييس الانتباه؛ لأنه يظهر الفاصل بين المعالجة التلقائية والمتحكم فيها حيث القراءة هي المهمة التلقائية وتسمية لون الطباعة هي المهمة الخاضعة للتحكم الانتباهي.

توقف وفكر Stop and Think

4.1 تظهر مهمة ستروب أنه بمجرد أن نتعلم هذه المهارة جيدا، فإن القراءة تكون عملية تلقائية. هل يمكنك التفكير في أي عمليات معرفية أخرى تستخدمها، والتي من المحتمل أن تكون تلقائية بالنسبة لك؟

4.2 الانتباه عملية ضرورية للعديد من المهام المعرفية. صف بعض الطرائق التي يكون فيها الانتباه ضروريا في المهام التي تؤديها كطالب.

المعالجة التلقائية والتحكم Automatic And Controlled Processing

إذا حاولت القيام بمهمة ستروب في الشكل 4.1، فأنت عشت تجربة مباشرة توضح أن بعض المهام تتطلب القليل جدا من الموارد المعرفية (العمود أ) وبعضها الآخر يتطلب جهدا واعيا (العمود ج). تحدث **المعالجة التلقائية** دون نية واعية (أو دون إرادة الشخص في كثير من الحالات) ولا تفرض متطلبات على مواردنا المعرفية المحدودة. تعد القراءة باللغة الأصلية (أو لغة تتم ممارستها جيدا) مثالا ممتازا على المعالجة التلقائية. نحن نتعرض لكثير من التدريب على القراءة بلغتنا (لغاتنا) التي تعلمناها لأول مرة. قد يكون بعض قراء هذا الكتاب قد تعلموا اللغة الإسبانية كلغة أولى، وقد يكون آخرون قد أخذوا فصلا واحدا أو أكثر في المدرسة الثانوية أو الكلية. ومع ذلك، فمن غير المرجح أن العديد من قراء هذا الكتاب قد تعلموا اللغة الأيرلندية كلغة أولى. فكر في مدى طلاقتك في الإسبانية والأيرلندية، ومن ثم تنبأ بسرعتك ودقتك في تسمية اللون لمهمة ستروب متعددة اللغات في الشكل 4.2. لماذا تتوقع أن تستغرق وقتا أطول لتسمية ألوان العمود الإسباني إذا كنت تعرف بعض الإسبانية؟ إذا كنت لا تجيد اللغة الإسبانية ولكنك قد أخذت بعض دروس اللغة الإسبانية، ما سرعتك المتوقعة أن تكون على العمود الإسباني مقارنة مع سرعتك على العمود ج في الشكل 4.1؟

الشكل 4-2 ■ مثال متعدد اللغات لمهمة ستروب

الإسباني	الإرلندي
Verde	Donn
Marrón	Dearg
Naranja	Corcra
Azul	Dubh
Púrpura	Gorm
Negro	Glas
Rojo	Oráiste

القراءة باللغة الأم للفرد هي عملية تلقائية. والمهام التي مارسناها قليلا تتطلب أكثر جهد وانتباه. وللأداء بشكل جيد في حالة عدم التطابق لمهمة ستروب، من