



جامعة تكريت

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

المرحلة الثانية

المادة علم النفس التربوي

الانتباه

اسم التدريسي م.م عمار جمعة محمد

العام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦

مقدمة:-

يُعد الانتباه من أهم العمليات العقلية الأساسية التي يعتمد عليها الإنسان في استقبال المعلومات والتعامل مع البيئة المحيطة. فهو البوابة التي تدخل من خلالها المثيرات إلى العقل، ومن دونه لا يمكن أن تتم عمليات الإدراك أو التعلم أو التذكر بصورة فعالة. ويحتل الانتباه مكانة كبيرة في علم النفس التربوي؛ لأنه يمثل الخطوة الأولى في عملية التعلم، حيث لا يستطيع المتعلم اكتساب المعرفة أو الاحتفاظ بها ما لم يوجه انتباهه إلى المادة التعليمية.

وقد اهتم علماء النفس بدراسة الانتباه من جوانب متعددة، فتناولوا تعريفه وأنواعه وخصائصه والعوامل المؤثرة فيه، إضافة إلى علاقته بالتعلم والذاكرة والتحصيل الدراسي. كما ساعدت نتائج هذه الدراسات في تطوير أساليب التدريس وتنظيم البيئة الصفية بما يسهم في رفع مستوى تركيز المتعلمين وتحسين أدائهم الأكاديمي.

أولاً: مفهوم الانتباه

الانتباه هو عملية عقلية يتم من خلالها تركيز الوعي على مثير معين أو مجموعة محددة من المثيرات، مع إهمال أو تقليل تأثير المثيرات الأخرى الموجودة في البيئة.

ويُعرف أيضاً بأنه القدرة على اختيار المعلومات المهمة والتركيز عليها لفترة زمنية معينة بما يحقق هدفاً محدداً. ويُعد الانتباه عملية انتقائية، لأن الإنسان يتعرض في كل لحظة لعدد كبير من المثيرات، إلا أنه لا يستطيع معالجتها جميعاً في الوقت نفسه، فيختار بعضها وفقاً لأهميتها أو لاهتماماته ودوافعه.

ثانياً: أهمية الانتباه في العملية التعليمية

يمثل الانتباه أساس التعلم الفعال، وتظهر أهميته في عدة جوانب، منها:

يساعد على استقبال المعلومات بصورة صحيحة.

يزيد من سرعة الفهم والاستيعاب.

يسهم في تكوين الإدراك السليم.

يساعد على تثبيت المعلومات في الذاكرة.

يرفع مستوى التحصيل الدراسي.

يقلل من الأخطاء أثناء أداء الأنشطة التعليمية.

يسهم في تنمية مهارات التفكير وحل المشكلات.

يزيد من دافعية الطالب للمشاركة داخل الصف.

يساعد المعلم على تحقيق أهداف الدرس بكفاءة.

يرفع من جودة التفاعل بين المعلم والطلاب.

ثالثاً: خصائص الانتباه

يمتاز الانتباه بعدد من الخصائص المهمة، منها:

١- الانتقائية

لا يستطيع الإنسان الانتباه إلى جميع المثيرات في وقت واحد، لذلك يختار ما يراه أكثر أهمية.

٢- التركيز

ويقصد به توجيه النشاط العقلي نحو مثير معين مع تقليل تأثير المثيرات الأخرى.

٣- الاستمرار

وهو قدرة الفرد على المحافظة على انتباهه لفترة زمنية مناسبة لإنجاز المهمة المطلوبة.

٤- التحول

يقصد به انتقال الانتباه من مثير إلى آخر عند الحاجة.

٥- التوزيع

وهو قدرة الفرد على توزيع انتباهه بين أكثر من نشاط في الوقت نفسه عندما تسمح طبيعة المهمة بذلك.

٦- السعة

ويقصد بها كمية المعلومات أو عدد المثيرات التي يستطيع الفرد الانتباه إليها في وقت واحد، وهي محدودة لدى الإنسان.

رابعاً: أنواع الانتباه

يصنف علماء النفس الانتباه إلى عدة أنواع، أهمها:

١- الانتباه اللاإرادي

هو الانتباه الذي يحدث تلقائياً نتيجة ظهور مثير قوي أو مفاجئ، مثل سماع صوت انفجار أو رؤية ضوء شديد.

ويتميز بأنه:

لا يحتاج إلى جهد.

يحدث بصورة تلقائية.

يعتمد على قوة المثير.

٢- الانتباه الإرادي

هو الانتباه الذي يبذل فيه الفرد جهداً مقصوداً للتركيز على موضوع معين لتحقيق هدف محدد، مثل متابعة شرح المعلم أو قراءة كتاب.

ويتميز بأنه:

يحتاج إلى دافعية.

يعتمد على الإرادة.

يستمر فترة أطول.

٣- الانتباه الاعتيادي

هو الانتباه الذي يصبح عادة نتيجة كثرة الممارسة، فلا يحتاج إلى جهد كبير، مثل قيادة السيارة بالنسبة للسائق المتمرس أو استخدام الحاسوب بعد اكتساب الخبرة.

خامساً: العوامل المؤثرة في الانتباه

تنقسم العوامل المؤثرة في الانتباه إلى نوعين:

أولاً: عوامل خارجية

١- شدة المثير

كلما كان المثير أقوى جذب الانتباه بدرجة أكبر.

٢- الحركة

الأشياء المتحركة تجذب الانتباه أكثر من الأشياء الثابتة.

٣- التباين

اختلاف اللون أو الحجم أو الشكل يزيد من جذب الانتباه.

٤- التكرار

تكرار المثير يساعد على لفت الانتباه، ولكن الإفراط في التكرار قد يؤدي إلى الملل.

٥- الجودة

الأشياء الجديدة وغير المألوفة تجذب الانتباه بدرجة كبيرة.

ثانياً: عوامل داخلية

١- الدوافع

كلما ارتبط المثير بحاجات الفرد أو أهدافه زاد انتباهه إليه.

٢- الميول

يميل الفرد إلى الانتباه لما ينسجم مع اهتماماته.

٣- الحالة الانفعالية

القلق أو الخوف أو الفرح الشديد قد يؤثر في درجة الانتباه.

٤- الصحة العامة

التعب والمرض وسوء التغذية تقلل من القدرة على التركيز.

٥- الخبرة السابقة

تساعد الخبرات السابقة على سرعة الانتباه إلى المثيرات المهمة.

سادساً: العلاقة بين الانتباه والإدراك

يعد الانتباه شرطاً أساسياً للإدراك، إذ لا يمكن إدراك الشيء بصورة واضحة ما لم يوجه إليه الانتباه أولاً.

فالانتباه يختار المثير، بينما يقوم الإدراك بتفسيره وإعطائه معنى. لذلك فإن ضعف الانتباه يؤدي غالباً إلى أخطاء في الإدراك، مما ينعكس سلباً على التعلم.

سابعاً: العلاقة بين الانتباه والذاكرة

ترتبط الذاكرة ارتباطاً وثيقاً بالانتباه، لأن المعلومات التي لا تحظى بانتباه كافٍ غالباً لا تُخزن بصورة جيدة في الذاكرة.

ويؤدي الانتباه الجيد إلى:

تحسين عملية الترميز.

زيادة سرعة التعلم.

سهولة استرجاع المعلومات.

تقليل النسيان.

ثامناً: اضطرابات الانتباه

قد يعاني بعض الأفراد من صعوبات في الانتباه تؤثر في تحصيلهم الدراسي وحياتهم اليومية.

ومن أشهر هذه الاضطرابات:

١- تشتت الانتباه

يتمثل في صعوبة المحافظة على التركيز لفترة مناسبة.

٢- اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD).