

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت - كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية - الدراسات الاولى



علم النفس التربوي

عنوان المحاضرة (الانتباه)

(المحاضرة الثانية)

مقدمة من قبل المدرس المساعد

سلام عياش حميد

٢٠٢٦ م

١٤٤٧ هـ

الانتباه :

يعد الانتباه أحد الموضوعات التي يهتم بها علم النفس التربوي لأنه ضمن لعوامل المصاحبة لعملية التعلم والمؤثرة فيها كما يعد الشرط الأول لتعرف الإنسان إلى بيئته وما قبلها حتى يتسنى له التكيف معها واستغلالها وحماية نفسه من أخطارها. فالانتباه هو الأساس في سائر العمليات العقلية، فلولاها لما استطاع الإنسان أن يسعى أو يفكر أو يتذكر أو يتعلم شيئاً من الأشياء، فتعلم أي شيء يجب قبل كل شيء أن ننتبه إليه ونذكره (حسين، ٢٠١٣: ١٠١).

تري المدرسة البنائية ومن ممثليها (تيتشز) أن الانتباه عملية اختيارية تعتمد على التركيز أو الشعور بمثير أو حدث معين من دون غيره من المثيرات الأخرى. أما نظرية (وليم جيمس) الذي يعد من أوائل علماء النفس في العصر الحديث الذين اهتموا بدراسة عملية الانتباه فهو يرى أن كل ما نذكره أو نتذكره ما هو إلا نتاج عملية الانتباه وأن الانتباه هو التأكيد الذي نوليه للأشياء أو جوانب من الشيء خلال تعاملنا معها بدلاً من كونه عملية بين الأفكار المختلفة (أونيل، ١٩٨٧: ١١٤).

الانتباه ليس عملية محددة لمستوى واحد يحصل فيها الانتباه أو لا يحصل، بل هو عملية تكون على مستوى تذبذب بين نهايتين :-

نهاية دنيا يكون فيها العقل في اقل حالة من التركيز :: ونهاية قصوى يتركز العقل في الشيء الذي ينتبه إليه تركيزاً شديداً.. مثال على هاتين المستويات .

- نهاية دنيا: طالب شارد الذهن في الصف.
- نهاية قصوى: جراح يركز بدقة أثناء العملية.
- تذبذب: قارئ كتاب ينتقل بين التركيز والتشتت. (القيسي، ٢٠٠٨: ٧٤).

مفهوم الانتباه وتعريفه :

الانتباه كظاهرة معرفية أخذت الكثير من اهتمام علماء النفس المعرفي عند الحديث عن محاولة التركيز على مثير ما وما يعاينيه البعض من تشتت الانتباه عند تركيزهم على مثير معين أثناء عملية التعلم.

كما يعد الانتباه هو أول عملية معرفية نمارسها عند التعامل مع مثيرات البيئة الحسية ويحدث (قبل الإدراك) حيث يصبح أول هدف لنا هو التعرف على طبيعة المثيرات

المتوفرة في النظام الحسي للفرد التقرير أي المثيرات سيتم الاهتمام بها ومعالجتها وإدراكها.

كما يستقبل الإنسان يوميا آلاف المثيرات الحسية من خلال الحواس الخمسة ولا تسمح له طاقاته والعقلية الجسمية أن يتعامل مع كل هذه المثيرات،

إن شعور الفرد حين انتباهه في شئ معين يكون له استقرار معين ومدة معينة تختلف من حين إلى آخر ومن موضوع إلى موضوع ومن فرد إلى آخر.

فإذا كانت عوامل جذب الانتباه قوية فانه يستمر كمدة أطول أما إذا ظهرت عوامل داخلية أو خارجية تشتت الانتباه وتعاكس مع عوامل جذبه فان الانتباه يتغير حيث يضعف لحظة ويقوى في لحظة أخرى، فضلا عن الانتباه يتغير في مدته فتكون مدته أطول إذا اتصل ببعض حاجات الفرد ودوافعه وتكون مدته اقصر عندما تتحول دوافع الفرد من الموضوع السابق، يضاف إلى ذلك أن القدرة على حصر الانتباه بموضوعات تنمو بنمو العمر.

أي أن قدرة الطفل على تركيز انتباهه تكون ضعيفة وتقوى كلما تقدم الطفل في العمر، ولهذا فان دروس رياض الأطفال تتحدد بزمن قصير يتراوح بين (٢٠ - ١٥) دقيقة بينما تكون مدة الدرس في المدرسة الابتدائية بين (٤٥ - ٤٠) دقيقة وتزداد مدة الدرس في الجامعة فتكون (٥٠) دقيقة وربما أكثر عند الحاجة وقد يؤدي التمرين والممارسة وظيفة كبيرة في نمو هذه القدرة.

إن عدم الانتباه إلى شئ معين يعني إن الفرد تنبه إلى شئ آخر لان الفرد لا يمكن ان يكون غير منتبه لأي شي إلا في حالة غياب وعيه في المرض أو في النوم. وهذا يعني عدم انتباه التلميذ إلى موضوع الدرس لانتباهه إلى شئ آخر داخل الصف أو خارجه. فقد ينتبه التلميذ إلى حركة المدرس ويتابعها أو ينتبه إلى صوته وطريقة نطقه للحروف ولا ينتبه إلى معنى ما يقوله، أو تفاصيل الموضوع الذي يقدمه .

كيف يحدث الانتباه :

طبيعة الانتباه : يبدأ الانتباه عندما تنتقل الحواس للفرد مثيرات معينة سواء من بيئة داخلية أو خارجية وفقا لوعي الفرد وشعوره بتلك المثيرات ويركز على بعضها و يهمل البعض الآخر والمثيرات التي لا 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 دلت نتائج الأبحاث على أنه كلما كان وعي الفرد بالشئ الذي ينتبه له محددا وواضح كلما كان الانتباه المبني عليه أكثر تركيزا.

من هنا نستنتج أن الانتباه ليس معناه تجريد "عزل ، فصل" شيء معين وفصله عن بقية الأشياء الأخرى جزء منها، إنما هو تركيز شعوري في شيء معين خلال فترة معينة يمثل هذا الشيء بؤرة الشعور في تلك الفقرة ، وتكون بقية الأشياء في هامش الشعور وقد ينتقل الانتباه من بين مثيرات الأخرى وفقا لحاجات الفرد واهتماماته فما كان في بؤرة لشعور في وقت ما قد يصبح في هامش في وقت اخر وهكذا والعكس صحيح(العتوم ٢٠٠٤،

علاقة الانتباه بالإحساس والإدراك :

يستقبل الفرد من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات او المثيرات سواء من البيئة الخارجية او من البيئة الداخلية فيما يعرف بعملية الاحساس ، ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات او المثيرات بما يعرف بعملية الادراك .

وبذلك يستطيع الفرد اتخاذ قرار سواء بالاستمرار او عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو مثيرات او معلومات محددة من بين هذه المعلومات المدركة ، والادراك تبعا لعدد المثيرات والمعلومات المحددة.

من هنا لا بد لنا أن نميز بين ثلاثة مفاهيم مترابطة ومتسلسلة في معالجة المعلومات وهي عملية الانتباه وعلاقتها بالإحساس والإدراك.

الإحساس والانتباه والإدراك :

١. **الإحساس:** استقبال أعضاء الحس (العين، الأذن، الأنف، اللسان، الجلد) للمثيرات من البيئة. **مثل انتقال الموجات الصوتية عبر الأذن حتى تصل إلى الدماغ على شكل نبضات عصبية.**
٢. **الانتباه:** عملية اختيار المثيرات المهمة من بين الكم الهائل من المعلومات الواصلة للدماغ، وتجاهل غير المهم منها.
٣. **الإدراك:** تفسير المثيرات المنتبّه لها من خلال التحليل والترميز داخل النظام المعرفي، لإنتاج الاستجابة المناسبة(العتوم ،٢٠٠٤: ٧٣، ١٠٥).

• تعاريف الانتباه منها:

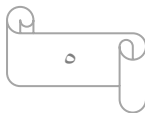
- هو تهيؤ ذهني للإدراك الحسي وهو يمثل استعداد خاص داخل الفرد يوجهه نحو الشيء الذي ينتبه إليه لكي يدركه، هو تركيز وانتقاء أو اختيار (الزيادات، ١٩٩٤).
- هو القدرة على التعامل مع كميات مددة من المعلومات منتقاة من كم هائل من المعلومات التي تزودنا بها الحواس أو الذاكرة. كما يشير علماء النفس انه عندما نركز طاقاتنا العقلية خلال أداء مهمة ما (sternberg، ٣٠٠٣).
- هو توجه الشعور وتركيزه نحو شيء معين بحيث يصبح هذا الشيء في بؤرة الاهتمام و احاسيسه (القيسي، ٢٠٠٤، ٧٣).
- هو عملية يقوم بها الفرد باختيار مثيرات محددة، وتركيزه على هذه المنبهات التي يوجهها في حياته هو اختيار تهيؤ ذهني (العنوم، ٢٠٠٤، ٧٥).

• الانتباه والتعلم

يعد الانتباه شرطاً أساسياً للتعلم الجيد لأنه شرط لحدوث الإدراك الفعال.

ويرى علماء النفس المعاصرون والمهتمون بمجال التعليم والتعلم أنه إذا لم ينتبه الفرد فإنه لا يتعلم، حيث يؤكد هؤلاء العلماء على أهمية عملية الانتباه بالنسبة لعملية التعلم، فلكي يحدث التعلم لا بد من توافر الانتباه بالدرجة الأولى، ولا بد من المحافظة على هذا الانتباه ثانياً. وبدون الانتباه لا يستطيع الفرد أن يتذكر أو يتخيل أو يفكر أي شيء. ولذلك فإن الطلبة الذين يعانون من مشاكل في تركيز الانتباه غالباً ما يعانون صعوبات في التعلم لعدم قدرتهم على الاستفادة من مثيرات ومواقف التعلم بنفس القدر الذي يحققه الطالب العادي. كما أن هو لا الأطفال يشكلون عائقاً أمام المعلم الذي يحاول توجيه عملية التعلم في الغرفة الصفية العادية لتلاءم جميع الطلبة

ولقد حاول كثير من المربين أن يوظفوا أهمية الانتباه في عمليات التعلم والتعليم. فالتلاميذ يتعلمون فقط ما ينتبهون إليه، ولذلك كان من الضروري أن يتقن المعلم مهارات استثارة اهتمام التلاميذ وجذب انتباههم للمادة التعليمية وموضوعات التعلم الجديد. ويشير جانبه إلى ضرورة اجتذاب انتباه التلميذ وتوجيهه نحو المعلومات المستهدفة في الموقف التعليمي والتعليمي وأن المعلم يستطيع تحقيق ذلك بوسائل مختلفة كالتلوين ورسم الخطوط تحت العبارات المستهدفة أو تغيير نبرات الصوت أو التوجيه اللفظي بطلب الانتباه لأمر معين أو ناحية معينة. (العنوم، ٢٠٠٤، ٩٦).



• خواص الانتباه :-

- ١ - الانتباه عملية متحركة (متحركة): فليس من الممكن الانتباه إلى منبه واحد بسيط لمدة طويلق من الزمن وأكثر الأشياء معقدة - ونظرا لطبيعة الانتباه المتحركة فان الانتباه يتجه إلى ناحية معينة من الشي لمدة قصيرة ثم يتحول إلى النواحي الأخرى.
- ٢ - لا يمكن الانتباه لأكثر من شيء واحد في ان واحد : أن سعة الانتباه والذاكرة العاملة محدودة، والدماغ يعالج المعلومات بالتسلسل لا بالتوازي؛ أي ينتقل بسرعة بين المهام بدل التركيز عليها معاً، لان الانتباه ينتقل على عجل من مثير الى مثير اخر .
- ٣ - توجد حدود لاستمرارية الانتباه: فالأطفال يعجزون عن الانتباه لشيء واحد مدة طويلة، ولكن هذه الحدود تزداد مع تقدم العمر وتعزى هذا الزيادة إلى التمرين على الانتباه أو إلى تكوين عادات في الانتباه.
- ٤ - يوجد حد معين لعدد المنبهات التي يمكن إدراكها في عمل انتباهي واحد: ان الطبيعة الجوهرية للانتباه هي الاستطلاع أو الاستكشاف فنحن عن طريق الانتباه نستطيع اكتشاف محيطنا وإيجاد الأشياء ذات الأهمية الأكثر (القيسي، ٢٠٠٤: ٧٧).

• أنواع الانتباه:

١ - الانتباه القسري :

إذ يحدث الانتباه حينما تفرض بعض المنبهات الخارجية أو الداخلية ذاتها على الفرد فيوجه انتباهه إلى المثير رغم إراداته. فالفرد ينتبه عادة رغم إراداته إلى الأصوات القوية كصوت انفجار أو عندما يحصل ألم مفاجئ في الجسم، وهذا النوع من الانتباه لا يتطلب جهداً ذهنياً من الفرد، وبالتالي فهو يشد الانتباه لمنبهات شديدة ويفرض المنبه نفسه على الفرد فرضاً ويرغمه على اختياره والتركيز عليه دون غيره من المنبهات.

٢ - الانتباه التلقائي :

إذ يحدث الانتباه في العادة إلى الأشياء التي تقع ضمن اهتمامه والتي تتفق مع عاداته وميوله واهتماماته. ويتميز هذا النوع من الانتباه بأن الفرد لا يبذل فيه جهداً يذكر، بل يمضي إليه سهلاً لأنه يقع ضمن اهتماماته وميوله. فالموسيقى، مثلاً ينتبه إلى ترتيب النغمات التي تصدر عن غيره دون الحاجة إلى بذل مجهود كبير، لأنه يشعر بالمتعة عندما يقضي وقتاً طويلاً أحياناً في الاستماع إلى الموسيقى.

٣- الانتباه الإرادي :

إذ يحدث الانتباه عندما نتعمد بإرادتنا إلى شيء ما أو موضوع ما مثل الانتباه إلى محاضره، ويتطلب هذا النوع من الانتباه جهداً ذهنياً ويستلزم الاستمرار في الانتباه لمدة طويلة وإيجاد دافع قوي لدى الفرد واستمرار بذل الجهد في الانتباه مدة طويلة مما يولد الشعور بالملل والسأم وقد يشرّد ذهنه .

• العوامل المؤثرة في الانتباه وتقسيم إلى :-

أولاً : العوامل الموضوعية (الخارجية) : التي تؤثر بشكل مباشر على الانتباه والتي تتعلق بخصائص المنبه الموضوعية وظروف الموقف.

ثانياً : العوامل الذاتية (الداخلية) : التي تهيئ الفرد للانتباه إلى موضوعات محددة أو خاصة.

• أنواع المؤثرات في جلب الانتباه:

هناك عدد كبير من المؤثرات التي تجلب الانتباه. كما ان الانتباه بطبيعته عملية انتقائية.

ان المنبهات تنقسم الى نوعين العوامل الموضوعية والعوامل الذاتية ونعني (بالعوامل الموضوعية/ الخارجية) صفات الأشياء والحوادث التي تجلب الانتباه بصرف النظر عن الإرادة والتعلم، ونعني (بالعوامل الذاتية/ الداخلية) تلك الصفات التي تعتمد على حالة الفرد نفسه ...العوامل الموضوعية : التي تقرر توجيه الانتباه هي تلك النواحي للمنبهات المحيطة التي يظهر إن لها قوة على جلب انتباه كل من الطفل والراشد بصرف النظر عن أي تعلم أو حتى عن أية رغبة من جانب الفرد وهي:

العوامل الموضوعية :

١- **تغير المنبه:** - المنبهات المتغيرة تنزع إلى جلب انتباه الفرد والاحتفاظ به ونقدم مثالا على ذلك :- شارع رئيس في مدينة من المدن فالإشارات الضوئية الكهربائية الدائمة التغير تسيطر على الانتباه بتغيرها المستمر وعندما نجلس في غرفة نقرأ ويجلب انتباهنا فجأة توقف ساعة الجدار، فحينما كانت مستمرة على دقاتها لم تجلب انتباهنا إلا أن توقف الدقات الصوتية المنتظم كان عاملا مؤثرا لجلب انتباهنا.

٢- **شدة المنبه:-** يتطلب المنبه الشديد انتباهها فالضوء الشديد أو البرق والصوت العالي والرائحة القوية تجلب الانتباه وتحتفظ به أكثر بكثير من الأنوار الباهتة أو الأصوات الواطئة أو الروائح الغامضة.

٣- **تكرار المنبه :-** إن التكرار الثابت لنفس المنبه يجلب الانتباه في الأخير.

٤- **الشئ غير الاعتيادي أو الجديد:** هو صفة موضوعية قوية في توجيه الانتباه.

٥- **الأشياء المحددة الشكل والهيئة:** تكون أكثر جلبا للانتباه من الأشياء المبهمة والغير المحددة .

٦- **الحاجات الأساسية :** ننبه المرء إلى الأشياء التي تتعلق بالحاجات الأساسية أو الشهوات فالأشياء التي تتعلق بالحاجات الجسمية الأساسية كالجوع والظمأ والحرارة والبرودة والتخلص من الألم تملك عوامل قوية في جلب انتباه الفرد (القيسي، ٢٠٠٤، ٧٦).

ثانياً : العوامل الذاتية/ الداخلية:

١- **الحاجات العضوية:-** للحاجات العضوية أهمية كبيرة في توجيه انتباهنا إلى الأشياء والمواقف والأحداث الملائمة لإشباعها، فهي تجعل

الفرد دائماً في حالة توتر، وهذا التوتر يؤدي إلى البحث عما يمكن أن يشبعه، فالصائم ينتبه إلى جميع أصناف الأطعمة التي توجد أمامه، وكذلك إلى الروائح المنبعثة من المطاعم في الشوارع أكثر من انتباهه إلى الكثير من المنبهات الأخرى الموجودة في الشارع.

٢- **التهيو الذهني :-** يقصد به أن لكل فرد اهتمامات خاصة به تشغل معظم تفكيره حتى وهو نائم، فالأم النائمة لا تستجيب لكل المثيرات التي تحيط بها، ولكنها تصحو بسرعة إذا سمعت صوت طفلها الصغير حتى ولو كان هذا الصوت أقل شدة من صوت آخر كالتلفاز أو الراديو والطبيب حساس لسماع رنين جرس التلفون ليلاً.

٣- **الاهتمامات والميول :-** أن انتباه الشخص لبعض موضوعات البيئة المحيطة به أو الأحداث التي تحدث حوله إنما تتحدد من خلال اهتماماً يتناسب مع ميوله وقيمه وخصائصه وثقافته ومهنته. فالمعلم يفضل قراءة الموضوعات التي تتعلق بطرق التدريس الحديثة أكثر من قراءته للموضوعات التي تتعلق بالفضاء.

٤- **الدوافع الهامة :-** وهو استعداد الفرد للاستجابة إلى كل المواقف الهامة والتي تهدد حياته، فالشخص الذي يمر في شارع تمر السيارة بسرعة فيه يكون أكثر انتباهاً منه عندما يسير في شارع غير مأهول بالسيارة.

٥- **الراحة والتعب :-** يرتبط التيقظ والانتباه بالراحة، في حين يؤدي التعب إلى نفاذ الطاقة الجسمية والعصبية، وضعف القدرة على تركيز الانتباه، فالطالب الذي لم ينل حظاً وافراً من النوم والراحة يكون أقل انتباهاً داخل غرفة الدراسة.

المصادر :

- العتوم، عدنان يوسف (٢٠٠٤): علم النفس المعرفي، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- القيسي، رؤوف محمود (٢٠٠٨): علم النفس التربوي، ٢- ط١، دار العبيكان للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.
- الفلّلي، هناء حسين (٢٠١٣): علم النفس التربوي، ط١، دار كنوز المعرفة للنشر، عمان.
- راشد، مرزوق راشد (٢٠٠٥): علم النفس التربوي، ط١، علا الكتب للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.