جامعة تكريت

كلية التربية للبنات

قسم الاقتصاد المنزلي

مادة علم النفس التربوي

اعداد : م.م. خالد وليد نوفان

الايميل:khalid.waleed@tu.edu.iq

الانتباه Attention

الانتباه Attention

- تعريف الانتباه

هو استخدام الطاقة العقلية في عملية معرفية، وهو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظتهِ او ادائهِ او التفكير بهِ.

- انواع الانتباه

1- **الانتباه التلقائي:** في هذا النوع يحدث الانتباه لدى الفرد الى الشيء الذي يهتم بهِ أو يميل إليهِ فهو انتباه لا يبذل فيهِ الفرد جهداً بل يمضي بسهولة لأنه يكون عادة نحو منبهات متعلقة بإهتماماتهِ واتجاهاتهِ وقد تحصل بصورة عابرة عندما يكون المنبه أمام عينهِ أو في مدى الذبذبات الصوتية التي تلتقطها أذناه. فمثلاً قد ينتبه المدرس إلى أمور لا ينتبه إليها المهندس. كما قد ينتبه الطفل إلى أمور لا ينتبه إليها الكبار.

2- الانتباه القسري: في هذا النوع يحدث الانتباه لدى الفرد رغماً عنه، إذ أن المنبه يفرض نفسه على حواسهِ فرضاً قسرياً كالانتباه إلى صوت انفجار عنيف غير متوقع، وكثير ما يستخدم هذا النوع في المجال المدرسي عندما يقوم المدرس بالطرق على السبورة أو ينادي بصوتٍ مرتفعٍ باسم أحد طلبتهِ.

3- الانتباه الإرادي: يتطلب من الفرد حتى يتحقق الانتباه الارادي أن يبذل جهده وأن يضغط على نفسهِ وحواسهِ من أجل أن يتابع حركة المنبه أو سلسلة من المنبهات التي تعنيه كالانتباه الى محاضرة في موضوعٍ معين.

العوامل المؤثرة على الانتباه

اولاً: العوامل الداخلية ويمكن تقسيم هذه الظروف او العوامل الى ما يأتي:

أ- العوامل المؤقتة وتقسم إلى:

1- الحاجات العضوية الأساسية: مثل الجوع والعطش الفرد الجائع كل ما يتعلق بالطعام ورائحتهِ ومحل إعدادهن تجذب إنتباههِ، ولكن إذا اشبعت حاجة الجوع فربما لا ينتبه الفرد إلى تلك المتغيرات.

2- التهيؤ الذهني: ينتبه الفرد إلى الأشياء التي تتهيأ ذهنياً لها فالأم النائمة إلى جوار طفلها قد لا يفيقها من نومها أي صوتٍ عالي ولكنها تكون شديدة الحس لبكاء طفلها.

ب- العوامل الدائمية: وتقسم إلى:

1- الدوافع المهمة: فدافع حب الاستطلاع مثلاً يجعل الفرد في حالة تأهب مُستمرة للأنتباه إلى الأشياء المهمة أو غير المألوفة، ودافع تجنب المخاطر أو الألم فأن لدى الفرد قدرة ذهنية لمواجهة هذهِ المواقف.

2- الميول والاتجاهات والاهتمامات: ان هذهِ الدوافع المكتسبة تحمل الفرد على الانتباه إلى كل ما يتعلق بها، فطالب ينتبه إلى منبهات تتعلق بهواياتهِ المفضلة فإذا كانت له هواية مطالعة الكتب فأنه ينتبه على الكتب وأماكنها أكثر من غيرها.

ثانياً- العوامل الخارجية ويمكن تقسيم هذه الظروف او العوامل الى ما يأتي:

1- شدة المنبه: مثل استخدام الميكرفون حتى يرفع صوت المعلن على بقية الاصوات او استخدام الاضواء الملونة البراقة.

2- تكرار المنبه: بقصد جذب الانتباه.

3- حركة المنبه: وهي نوع من التغير فالفرد ينتبه لمثير متحرك وسط مثيرات ساكنة.

4- اختلاف الشيء عن المألوف: ان كل شيء يختلف اختلافاً كبيراً عما يوجد في محيطهِ فمن المرجح أن يجذب الانتباه إليهِ.

5- موضوع المنبه: كلما كان المنبه له من الصدارة الأولوية يجذب الانتباه أكثر من غيرهِ، فالموضوعات المكتوبة في اعلى الصفحة تكون أكثر جذباً للانتباه من الموضوعات في أسفل الصفحة.

- العوامل المشتتة للانتباه:

من الاضطرابات الشائعة التي يعاني منها الطلبة اثناء التحصيل الدراسي او استذكار الدروس هو ضعف القدرة على التركيز او حصر الانتباه في المادة المراد دراستها او حفظها، و(التركيز) اصطلاح شائع يعني القدرة على التحكم في الانتباه. ومن العوامل المسببة لعدم التركيز او تشتيت الانتباه ما يأتي:

اولاً: العوامل الداخلية وتشمل:

أ- العوامل الفسيولوجية وتشمل: اضطرابات الجهاز التنفسي او الهضمي او الغدي، وسوء التغذية، والتعب او الارهاق والملل.

ب- العوامل النفسية وتشمل:

• العقد النفسية والصراعات النفسية التي تستنفذ قدرا كبيرا من الطاقة العصبية اللازمة لعملية الانتباه مثل عقد النقص والذنب او الإضطهاد.

• القلق والافكار الوسواسية وحدة الإنفعالات.

• الاسراف في التأمل الذاتي واجترار المتاعب والالام والاستسلام لأحلام اليقظة.

• انشغال المرء بأمور اخرى غير الموضوع الواجب الانتباه له.

ثانياً: العوامل الخارجية وتشمل:

أ- العوامل الاجتماعية: والتي تتمثل بالمشكلات العائلية والمالية المعلقة التي لم تحسم بعد ولا يستطيع الفرد الخلاص منها.

ب- العوامل البيئية: مثل الضوضاء او سوء التهوية وارتفاع درجات الحرارة ونسبة الرطوبة. ان هذه المؤثرات تؤدي الى سرعة التعب وازدياد قابلية الفرد للتهيج وبالتالي فقد القدرة على حصر الانتباه.

- شرود الذهـــن

لا يمكن أن نجد طالب في حالة من عدم الانتباه لأي شيء إلا في حالة غياب الوعي والنوم وهذا يعني أن عدم انتباه الطالب إلى موضوع الدرس أنه منتبه إلى شيء آخر فقد ينتبه الطالب الى حركة المدرس ويتابعها او ينتبه الى صوتهِ وطريقة نطقهِ للحروف ولكنه لا لا ينتبه الى معنى ما يقوله أو تفاصيل الموضوع الذي يشرحه الدرس أي ان انتباه الطالب ينتقل من أمور ماثلة أمامهِ إلى أمور أخرى اذ ان من طبيعة الانتباه الحركة والتغير وعدم الثبات فهو دائم الحركة والتغير والتنقل فلا يبقى مدة طويلة موجهاً نحو شيء واحد.

فشرود الذهن: يعني انتقال الانتباه من أمور ماثلة أمامه إلى أمور أخرى قد تكون بعيدة عنه ولكنها في بؤرة إهتمامهِ.

أن ظاهرة شرود الذهن لدى الطلبة من الظواهر التربوية التي تعد من معوقات التعليم ويمكن للمدرس ان يستخدم طرق ووسائل مختلفة تعمل للحد من هذهِ الظاهرة وتجعل الطلبة يتابعون موضوع الدرس بدلاً من شرودهم إلى شيء آخر ومن هذهِ الوسائل التي يمكن للمدرس استخدامها للحد من هذهِ الظاهرة:

1- استخدام الوسائل السمعية والبصرية المختلفة اثناء عرض الدرس من اجل شد الطلبة لموضوع الدرس.

2- استخدام أسلوب المناقشة وطرح الأسئلة على الطلبة وحثهم على النقاش والحديث والتفسير.

3- إثارة دوافع الطلبة نحو الموضوع المطلوب منهم الانتباه إليهِ.

4- عدم الانتباه على المظهر الخارجي للانتباه كدليل على ان الطالب منتبه إلى موضوع الدرس لان الانتباه هو حالة داخلية.