



جامعة تكريت

كلية التربية للبنات

قسم العلوم التربوية والنفسية

المادة/ علم نفس تربوي

المرحلة / الاولى

الانتباه

م.م نور فراس عبد الكريم

[Noor.firas@tu.edu.iq](mailto:Noor.firas@tu.edu.iq)

2024

## الانتباه:

هو عملية تكون على مستويات تذبذب بين نهايتين: نهاية دنيا يكون فيها العقل في اقل

حالة من التركيز، ونهاية قصوى يتركز العقل في الشيء الذي ينتبه إليه

أنواع الانتباه:

يمكن تمييز ثلاثة أنواع من الانتباه وهي :-

- الانتباه القسري أي الانتباه الذي يحصل رغماً عن الفرد ، وان المنبه يفرض

نفسه على حواسه فرضاً قسرياً كما هو الحال في الانتباه إلى صوت انفجار عنيف غير

متوقع أو في ظهور برق شديد اللمعان في السماء أو طائرة سريعة بارتفاع منخفض

وغيرها من الامثلة

ب- الانتباه الطوعي الارادي : وهو يمثل المرحلة الثانية في تكوين الانتباه المستمر الذي

ينبعث عن جهد شعوري فهو يفرض على الفرد عادة بواسطة دافع خارجي كالثواب والعقاب

ج- الانتباه التلقائي :-

وهو أكثر أنواع الانتباه اقتصاداً و كفاءة وذلك لأنه يبحث عن اهتمام حقيقي.

العوامل التي تؤثر على الانتباه يمكن تقسيمها إلى عوامل خارجية وعوامل داخلية:

## أولاً : العوامل الخارجية

1- التحفيز الحسي : تشمل الأصوات العالية , الأضواء الساطعة , الروائح القوية , وغيرها من المؤثرات الحسية التي يمكن أن تشتت الانتباه .

2. البيئة المحيطة: البيئة التي تكون فيها، مثل غرفة عمل مزدحمة أو مكان يه الكثير من الحركة و قد تؤثر على تركيزك .

3. التشويش : أي تشويش الخلفية سواء كان بصرياً أو صوتياً أو يمكن أن يصرف

الانتباه

4- التكنولوجيا : استخدام الهاتف المحمول أو الكمبيوتر أثناء محاولة التركيز على مهمة اخرى يمكن أن يشتت الانتباه .

ثانياً : العوامل الداخلية:

1- الاهتمام الشخصي: إذا كنت مهتماً بشكل خاص بموضوع معين فمن المرجح أن تكون أكثر انتبهاً له.

2- الحالة العاطفية: المشاعر مثل القلق أو الحزن أو الفرح قد تؤثر على قدرتك على التركيز والانتباه .

3- الحالة الصحية: التعب أو المرض يمكن ان يؤثر على القدرة على التركيز والانتباه .

4- الدافع: اذا كنت مدفوعاً لإكمال مهمة معينة فمن المرجح ان تكون اكثر انتباهاً.

5- التركيز العقلي : القدرة على ادارة انتباهك والبقاء مركزاً على مهمة معينة قد يؤثر

يتأثر بعوامل مثل قلة النوم او وجود العديد من المهام الاخرى .

هذه العوامل يمكن ان تؤثر بشكل مباشر او غير مباشر على قدرة الشخص على التركيز

والانتباه .

## الادراك الحسي

عملية الادراك الحسي عملية إضفاء معنى على الحقائق الحسية التي ننتبه إليها, ويعتمد

المعنى المضاف على الخبرة الحسية على خبرة الملاحظة السابقة ونحن نضيف إلى ما

نرى او نسمع او نتذوق تفسيرنا الخاص للخبرة الحسية ويتوقف هذا التفسير مباشره على

خبرتنا مع حقائق حسية مشابهة في الماضي.

إن الادراك الحسي يعتمد إلى حد كبير على الاجابة اللغوية فحين نسال عما نرى في اي

موضوع خاص ستكون اجابتنا عن طريق اسماء الاشياء التي سبق ان تعلمناها.

إلا أن الاشياء يمكن إدراكها عن طريق اية حاسة أو خلال مجموعة من الحواس متداخلة

بعضها بالبعض الآخر فالإصغاء إلى المحادثة وشم طعام يطبخ على النار وتذوق الغذاء

,وقياس درجة حرارة الجو ,او النظر الى صورة او قراءة كتاب ما هي إلا فعالية مدركة

حسياً . فمعرفة بعض أنواع الأطعمة في الفم عن طريق استعمال مزج حاسة الذوق والشم

واللمس , ودرجه الحرارة ما هو الا إدراك حسي ,ايضا يضاف الى ذلك انه يمكن تمازج ( تداخل) الاحساسات البصرية والسمعية والحركية في فعاليات الادراك الحسي الاخرى, ولا يقتصر الادراك الحسي على الاشياء الموجودة في العالم الخارجي فنحن يمكن ان ندرك حسيّاً حركتنا الخاصة وشعورنا بالجوع او بوجع الاسنان والاحساسات الحركية والعضوية كذلك الاحساسات البصرية والسمعية يمكن ان تؤلف اساس الادراكات الحسية وهذا ينطبق في الحقيقة على ايه ظاهرة حسية .

عملية الادراك يمكن تلخيصها في مرحلتين اساسيتين :-

1- مرحلة الاحساس في هذه المرحلة ,يقوم الجهاز الحسي (مثل العين والأذنين والجلد) بتلقي المعلومات من البيئة المحيطة بالشخص , تنتقل هذه المعلومات عبر الاعصاب الى الدماغ حيث تحول تحول الى اشارات كهربائية وكيميائية يمكن للدماغ ان يفهمها .

2- مرحلة التفسير: بعد استقبال الاشارات من المرحلة الاولى يبدأ الدماغ في معالجة المعلومات وتفسيرها. يعتمد التفسير على التجارب السابقة والمعرفة والمفاهيم المخزنة في الدماغ مما يسمح للفرد بفهم المعلومات واتخاذ قرارات بناءً على تلك المعلومات .

هاتان المرحلتان تعملان معاً للسماح للشخص بتفسير وفهم العالم من حوله .