**الفصل السابع**

**الانتباه**

**تعريف الانتباه**

**انواع الانتباه**

**العوامل التي تساعد في حصر الانتباه**

**العوامل المشتتة للانتباه**

**أضطرابات الانتباه**

**تعريف الانتباه**

هو استخدام الطاقة العقلية في عملية معرفية , او هو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظته او ادائه او التفكير به .

**انواع الانتباه**

قد ينشأ الانتباه كعملية داخلية ( تلقائية ) او (مقصودة )لتحقيق غرض ما , وفي الحالة الاولى اي الانتباه التلقائي يتجه الانتباه الى الشيء الذي يميل اليه الفرد ويهتم به .وبذلك يكون الانتباه عملية سهلة ولا تحتاج الى جهد . اما في الحالة الثانية وعندما يكون الانتباه مقصودا وهادفا فانه يكون من نوع الانتباه الارادي الذي يتطلب من الفرد بذل الجهد كما في حالة حصر الانتباه في محاضرة ما او استذكار الدروس .

وقد ينشأ الانتباه نتيجة لتاثير مثير خارجي معين يفرض نفسه فرضا على الفرد فيتجه الانتباه اليه رغم ارادة الفرد ولذا يطلق عليه الانتباه القسري , كما في حالة الانتباه لضوضاء مرتفعة مثل صوت الرعد او طلقة مسدس او الانتباه الى ضوء فجائي مثل ضوء البرق .

**العوامل التي تساعد على حصر الانتباه**

**اولا : العوامل الداخلية** وتتمثل بمجموع الظروف الدافعية التي تؤثر في توجيه الانتباه وتخضع للضبط الارادي , ويمكن تقسيم هذه الظروف او العوامل الى :

1. عوامل مؤقته من قبيل :
2. الحاجات البيولوجية , كما في حالة الجوع الذي يدفع الفرد للانتباه الى رائحة الطعام دون سواها من الموضوعات .
3. التهيؤ الذهني , الام النائمة على سبيل المثال قد لا يوقظها صوت الرعد على قوته فيما تستيقظ لاقل حركة او ادنى صوت لطفلها .
4. الاهتمام , من الملاحظ ان الفرد اكثر انتباها للموضوعات التي يميل اليها ويهتم بها , **وكأن الاهتمام هو انتباه كامن بينما الانتباه هو اهتمام نشط .**
5. الايحاء من الاخرين , ان قابلية الايحاء من الاخرين والتاثر بهم توجه انتباه الفرد لموضوعات بعينها .

عوامل دائمة تساعد الفرد على جذب الانتباه اوحصره مثل :

1. 01 صفات الفرد وسمات شخصيته مثل عاداته في الاصغاء وحب الاستطلاع .
2. 02 الانتباه المستمر لمصادر الخطر التي تهدد بقاء الفرد او تلحق به الاذى .

ثانيا : العوامل الخارجية . وهي عوامل تتعلق بالمنبهات والتي تبدو في شكل صريح بما يعمل عليه مصمموا الاعلانات في جذب انتباه الناس . ومن هذه العوامل :

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. التغير المفاجىء للمنبه في اللون او الحجم او الشدة او الموضع تجعله محل انتباه اكثر من السابق او اكثر من سواه .
4. حركة المنبه . وهي نوع من التغير فالفرد ينتبه لمثير متحرك وسط مثيرات ساكنة .
5. التناقض . او تباين المثير عما حوله من مثيرات يجعله اكثر جذبا للانتياه .
6. موضع المنبه . جذب الانتباه يتاثر بموضع المنبه بالنسبة لمجال الادراك مثال ذلك ان الانسان يميل لقراءة محتويات النصف الاعلى من الصحيفة قبل النصف الاسفل .

**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 تشتييت الانتباه ما ياتي :

اولا : العوامل الداخلية , وهي عوامل قد تكون فسيولوجية او نفسية :

 أ : العوامل الفسيولوجية وتشمل : اضطرابات الجهاز التنفسي او الهضمي او الغدي , وسوء التغذية , والتعب او الارهاق و الملل .

 ب : العوامل النفسية وتشمل :

* العقد النفسية والصراعات النفسية التي تستنفذ قدرا كبيرا من الطاقة العصبية اللازمة لعملية الانتباه مثل عقد النقص والذنب او الاضطهاد .
* القلق والافكار الوسواسية وحدة الانفعالات .
* الاسراف في التامل الذاتي واجترار المتاعب والالام والاستسلام لاحلام اليقظة .
* انشغال المرء بامور اخرى غير الموضوع الواجب الانتباه له .

ثانيا : العوامل الخارجية وتشمل العوامل الاجتماعية والعوامل البيئية :

 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 .

**اضطرابات الانتباه** : واهمها :

1. شرود الذهن : وهو الازاحة المباشرة والسريعة للانتباه خلال سلسلة من المثيرات غير الهامة , ففي الشرود الذهني لا يستأثر امر دون غيره ببؤرة الشعور فهو حالة عدم مبالاة .
2. ابرو سكسيا : وهو فقدان القدرة على تثبيت الانتباه حتى لفترة وجيزة من الوقت في موقف معين بصرف النظر عن أهميته , وهو بمثابة تفريط في الانتباه .
3. هيبر بروسكسيا : او الإفراط في الانتباه , وهو تركيز حاد للانتباه ينجم عنه تضييق المجال الادراكي , اي هو حالة انحصار او تركيز يفقد فيها الذهن حرية التصرف ويصبح فيها اسير الوساوس المحيرة والهواجس المتسلطة والأفكار الثابتة , فلا يستطيع الفرد التخلص منها بالإرادة وبذل الجهد .