**الفصل الثالث**

**الانتباه ATTENTION**

**الانتبـــــــــاه Attention**

**يعد الانتباه والإدراك الحسي الخطوة الأولى في اتصال الفرد ببيئته وتكيفه لها، بل أنها الأساس الذي تقوم عليه سائر العمليات العقلية الأخرى إذ بدون الانتباه والإدراك الحسي لا يستطيع الفرد ان يعي شيئاً، فلكي تتعلم شيء أو نفكر به فلابد من إن ننتبه إليه ومن ثم تدركه.**

**ان الانتباه والإدراك عمليتان متلازمتان فإذا كان الانتباه تركيز الشعور في شيء فالإدراك هو معرفة هذا الشيء فالانتباه يسبق الإدراك، ويمهد له أي أنه يهيئ الفرد للإدراك فمثلاً سماعنا لصوت مفاجئ فأننا ننتبه إليه فإذا عرفنا إن هذا الصوت هو صوت باب تغلق فهو إدراك غير إن الانتباه قد لا يعقبه إدراك دائما فقد يحدث الانتباه ولكننا نعجز عن معرفة ما هو الشيء الذي جذب انتباهنا، أو إننا نسمع صوت ولكن نعجز عن معرفة ما سمعنا.**

**معنى الانتباه Attention:**

**يعرف الانتباه بأنه (توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين لملاحظته او التفكير فيه ويمثل الانتباه بؤرة الشعور وما عداه يكون في هامش الشعور) .**

1. **يعطي المدرسون الأولوية للانتباه في الموقف التعليمي فعندما يطلب المدرس من الطالب ان ينتبه إلى موضوع الدرس فانه يطلب منه إلى ان يوجه إحساسه وشعوره نحو موضوع الدرس بحيث يصبح هذا الموضوع في بؤرة اهتمامه وأحاسيسه من اجل ان يحصل إدراكه لموضوع الدرس.**
2. **ان الانتباه ليست عملية خارجية فالمظهر الخارجي للمنتبه لا تعطي لنا فكرة عن انه منتبه، فكثيرا من الطلبة قد يبدو من مظهره وجلسته على انه يتابع المدرس إلا انه قد يكون مظهره خادعا لان بعض الطلبة يتظاهرون بذلك والحقيقية انه يذهب بعقله إلى مجالات أخرى داخل الصف أو خارجه. كما ان الانتباه يتغير في استقراره حيث يضعف بلحظة ويقوى بلحظة أخرى أي ان مشاعر الطالب لا تستمر في ثباتها نحو الموضوع المعروض أمامه ويرى بعض العلماء ان الانتباه هو مصفاة لتصفية المعلومات عند نقاط مختلفة في عملية الادراك.**
3. **كما ان حصر انتباه الطالب بموضوع معين تنمو بنمو( العمر) أي ان قدرة الطفل على تركيز انتباه تكون ضعيفة في بداية العمر ولكنها تقوى كلما تقوى الطفل في عمره ولهذا نجد دروس رياض الاطفال تتحدد بزمن قصير يتراوح بين (15-20) دقيقة بينما تتراوح مدة الدرس في المدارس الابتدائية بن (40-45) دقيقة وتزداد مدة الدروس بالجامعة فتكون (50) دقيقة . ويعد (الذكاء )احد العوامل المهمة في الانتباه ،فقدرة الفرد في الانتباه تزداد بزيادة الذكاء، كذلك الخبرات السابقة وحاجاته ودافعيته تؤدي الدور نفسه.**

**مراحل عملية الانتباه:**

**مثيرات البيئة ... مراحل الاحساس... مرحلة التعرف .. مرحلة الاستجابة للمثير الحسي .. الاستجابة.**

* **العوامل المؤثرة في جلب الانتباه :**

**اولا :العوامل (المؤثرات ) الخارجية (الموضوعية ) ..**

1. **تغيير المنبه** : **المنبهات المتغيرة والمتحركة تجذب انتباه المتعلم والاحتفاظ بالمعلومات اكثر من الاشياء او المعلومات الثابته.**
2. **شدة المنبه** **: كلما كان المنبه شديدا كان اكثر في جلب الانتباه اليه** .
3. **تكرار المنبه**: **تكرار المنبه مرات عديدة يؤدي الى جذب الانتباه ،فالمنبه الذي يتكرر ظهوره فان انتباه الفرد يتجه نحوه ويركز عليه كاعادة الدرس عدة مرات .**
4. **الاشياء غير المالوفة الجديدة: الاشياء أو المعلومات الجديدة أو غير المالوفة تتجه نحوها الانظار وتتركز فيه (عرض الدرس بوسائل ايضاح متطورة تجذب الانتباه اليها اكثر من الكتابة على السبورة مثلا).**
5. **الحاجات الاساسية**: **ينتبه الانسان الى الاشياء التي تتعلق بحاجاته وتمتلك عوامل القوة في جلب الانتباه اليها .**

**ثانيا : العوامل (المؤثرات) الداخلية (الذاتية )...**

1. **الرغبـــــــــــــــــــــــــــــــــة** **: تتحكم الرغبة الراهنة في توجيه الانتباه . فالطالب الذي يمتلك رغبة راهنة في متابعة الدرس يكون اكثر قدرة على الانتباه للدرس** .
2. **الاهتمــــــــــــــــــــــــام** : **ان معظم الناس لا يرون الاشياء في منظر واحد ، فالاهتمامات الخاصة تؤدي دورا كبيرا في تحديد ما ننتبه اليه (اي ما يقع ضمن اهتماماتنا ).**
3. **الحالة المزاجية**: **تؤثر في توجيه الانتباه الطالب وادائه، فالطالب المتشائم لا يرى غير الفشل اما الطالب المتفائل فلا يرى غير النجاح .**
4. **تصورات الفرد عن ذاته** : **فالطالب الذي يرى انه ذكي وطموح ومبدع تدفعه لان يكون اكثر انتباها للدرس والمناقشة والتحصيل .**

**( ولاجل ان يثقف الطالب او المتعلم نفسه ويرتقي الى مستويات من التحصيل والنجاح يجب ان ينمي اهتماماته ورغباته العلمية والتي ستوجه بدورها انتباهه وبهذا ينتج اول اسس المعرفة)....**

* **خواص الانتباه** :

**- 1 الانتباه عملية متنقلة متحولة فليس من الممكن الانتباه إلى منبه أو شيء واحد مدة طويلة من الزمن بل ينتقل من منبه إلى أخر.**

1. **- 2لا يمكن الانتباه لأكثر من شيء واحد في آن واحد .**
2. **-3توجد حدود لاستمرارية الانتباه. فالاطفال يعجزون عن الانتباه لشيء واحد مدة طويلة ولكن تزداد مع تقدم الزمن.**
3. **-4الطبيعة الجوهرية للانتباه هي الاستطلاع او الاستكشاف فنحن عن طريق الانتباه نستطيع اكتشاف محيطنا وايجاد الاشياء ذات الاهمية لفعالياتنا الانيه.**

* **أنـــواع الانتبـــاه :**

1. **الانتباه القسري: اي الانتباه الذي يحصل رغما عن الفرد وان المنبه يفرض نفسه على حواسه فرضا قسريا ، كما هو الحال في الانتباه الى صوت انفجار عنيف غير متوقع . وكثيرا ما يستخدم هذا النوع في المجال المدرسي عندما يقوم المدرس بالطرق على السبورة او ينادي عاليا باسم شخص او يعمد الى اية وسيلة فيها شيء من الشدة التي تحمل التلاميذ على الانتباه قسرا الى ما يريده منهم . وتنخفض الدافعية والرغبة في هذا النوع من الانتباه** .
2. **الانتباه الطوعي : يفرض هذا النوع من الانتباه على الفرد او المتعلم عادة بواسطة دافع خارجي كالثواب والعقاب ويتصف هذا النوع بالالم والاكراه والخوف ، ويتميز به انتباه الطالب في المدرسة ذلك الطالب الذي لم يثر اهتمامه في الاعمال المدرسية الا انه ينتبه الى الواجبات التي يتلقلها بسبب الخوف من المدرس ويبذل في هذا النوع من الانتباه جهد كبير لان الطالب بسبب انعدام رغبته في التعلم يُكره نفسه على الانتباه خوفا من العقوبة او رغبة في الحصول على الاستحسان .**
3. **الانتباه التلقائي : وهو من اكثر انواع الانتباه اقتصادا وكفاءة وذلك لانه ينبعث عن اهتمام حقيقي في التعلم ويقل الجهد في هذا النوع من الانتباه او على الاقل ينعدم الشعور بالضجر او التعب الذي يتميز به الانتباه السابق وهذا النوع من الانتباه يعد مثمر فالطالب خلال عمله المدرسي يكون مهتم به حقيقة وانه لا يقوم به بسبب الخوف او العقوبة او الاستهجان الاجتماعي فالدافع الموجه له هي الرغبة والاهتمام والدافعية العالية للتعلم** .

* **عدم الانتباه [ شرود الذهن ] :**

**لا يمكن ان نجد طالب في حالة من عدم الانتباه لأي شيء إلا في حالة غياب الوعي والنوم وهذا يعني ان عدم انتباه الطالب إلى موضوع الدرس انه منتبه إلى شيء اخر فقد ينتبه الطالب إلى حركة المدرس ويتابعها أو ينتبه إلى صوته وطريقة نطقه للحروف ولكنه لا ينتبه إلى معنى ما يقوله أو تفاصيل الموضوع الذي يشرحه المدرس أي أن أنتباهه ينتقل من أمور ماثلة أمامه إلى أمور أخرى**.

**شرود الذهـن :** **يعني انتقال الانتباه من أمور ماثلة أمامه إلى أمور أخرى قد تكون بعيدة عنه** **ولكنها في بؤرة اهتمامه .**

**ان ظاهرة شرود الذهن لدى الطلبة من الظواهر التربوية والتي تعد من معوقات التعليم ويمكن للمدرس ان يستخدم طرق ووسائل مختلفة تعمل على الحد من هذه الظاهرة وتجعل الطلبة يتابعون موضوع الدرس بدلا من شرودهم الى شيء اخر ومن هذه الوسائل التي يمكن للمدرس استخدامها للحد من هذه الظاهرة:**

1. **استخدام الوسائل السمعية والبصرية المختلفة اثناء عرض الدرس من اجل شد الطلبة للموضوع .**
2. **استخدام اسلوب المناقشة وطرح الاسئلة على الطلبة وحثهم على النقاش والحديث والتفسير.**
3. **اثارة دوافع الطلبة نحو الموضوع المطلوب منهم الانتباه اليه.**
4. **عدم الاعتماد على المظهر الخارجي للانتباه كدليل على ان الطالب منتبه الى موضوع الدرس لان الانتباه هو حالة داخلية.**

**التشويش : يمكن ان يعرف بانه اي مؤثر (منبه) يؤثر على حالة الانتباه او التفكير .**

**ويعمل التشويش الى صرف الانتباه عن الاستمرارية وان يمتلك صفات القوة تكفي لتغيير اتجاه انتباه الفرد. ومن السهل تشويش الانتباه الطوعي اما الانتباه التلقائي فانه تشويشه اكثر صعوبة.**

**ومن الطرق للتغلب على التشويش هي :**

**- زيادة الجهد والطاقة والكفاءة في الفعالية التعليمية من خلال اثارة الاهتمام وزيادة الدافعية.**

**- الجوائز والمكافآت ،فالمكافأة والجوائز تزيد من تفاعل المتعلم مع الدرس وتزيد من اهتمامه مما يقل تأثير تشويش الذهن والتغلب عليه .**

**- التكيف السلبي، الضوضاء العالية تعمل على صرف الانتباه اول الامر ولكن المتعلم او الفرد يتعلم مع الوقت ان يهمل الضوضاء ويفقد التشويش تأثيره .**

**محددات الانتباه:**

**1. المحددات الحسية العصبية :** **تشير الدراسات ان اي خلل يصيب الحواس والجهاز العصبي بشكل عام والدماغ بشكل خاص يأثر الفرد في التركيز على المثير لوجود خلل او اصابة**.

**2. المحددات المعرفية : تشير الدراسات ان عدد من العوامل المعرفية تحد من القدرة على الانتباه (الذكاء) والخبرات السابقة**.

**3. المحددات المتعلقة بالدافعية : تشير الدراسات النفسية كلما زادت دافعية الافراد لنوع معين من المثيرات سهلت عملية الانتباه.**

**4. المحددات الانفعالية والشخصية : تشير الدراسات الى ان افراد الذين يعانون من افراط الحساسية للنقد والاكتئاب والانطواء والقلق الزائد يواجهون صعوبة اكثر في تركيز الانتباه**.

**خلاصة :**

ان الانتباه هو عملية معرفية يمارسها الفرد عند التعامل مع مثيرات البيئة الحسية قبل الادراك الا انه على صلة وثيقة بكل من الاحساس والادراك. فالاحساس يبدأ دوره عند استقبال عدد هائل من المثيرات الى الدماغ ليقرر الفرد اي مثيرات يهتم بها واي منها يهملها والادراك يقوم الفرد تحليل المثيرات القادمة وتفسيرها في ذاكرة الفرد حتى تظهر الاستجابة.

**تأثير الدوبامين على اضطراب نقص الانتباه:**

**علاقة الدوبامين بمرض ADHD**

**اضطراب تشتت الانتباه Attention Deficit Disorder :**