**العوامل التي تؤثر في شد وحصر الانتباه**

 يتأثر الانتباه بعدد من العوامل التي تحد من قدرة الفرد على التركيز وبالتالي تنفيذ المهمات التي هو بصدد القيام بها، ويمكن اجمال هذه العوامل في مجموعتين:

**اولاً : مجموعة العوامل المرتبطة بالفرد**

**1.سمات الشخصية:** تشير الدراسات الى ان هناك علاقة بين سمات الشخصية والقدرة على تركيز الانتباه. فالشخص المنبسط والمطمئن والذكي وصاحب النمط B في الشخصية هو اكثر قدرة على تركيز الانتباه من المنطوي والقلق والاقل ذكاءا وصاحب النمطA في الشخصية.

**2.الحالة الانفعالية والمزاجية التي يمر بها الفرد**: ان مثل هذه العوامل غالباً ما تصرف أنتباه الفرد سواء عن المثيرات الخارجية او عن عملية التفكير بحد ذاتها. فالفرد الذي يعاني من مزاج سيء او الم شديد تتأثر درجة انتباهه الى المنبهات الاخرى.

**3.الحاجات والدوافع الشخصية:** ان وجود دوافع ملحة بحاجة الى الاشباع غالباً ما تصرف انتباه الفرد عن العديد من المنبهات والمؤثرات الاخرى.

**4.التوقع** : يوجه الفرد في الغالب انتباهه الى المثيرات المرتبطة بالتوقع وذلك عندما يتوقع حدوث شيء ما، وهو بذلك يهمل المنبهات الاخرى.

**5.القدرات العقلية** : تزداد قدرة الفرد على الانتباه والتركيز بارتفاع القدرات العقلية لديه ولاسيما الذكاء.

**ثانياً:مجموعة العوامل المرتبطة بالمثير او الموقف**

**1.الخصائص الفيزيائية للمثير او الموقف كاللون والشكل والحجم والشدة والموقع** **بالنسبة للخلفية التي يقع عليها المثير**.فالالوان الزاهية تجذب الانتباه اكثر من الداكنة، والاصوات العالية تحتل بؤرة الاهتمام اكثر من الاصوات الخافتة والروائح الشديدة تنال الاهتمام اكثر من الروائح الاعتيادية.

**2.التباين والتغاير في شدة المثير:** المثيرات التي تمتاز بشدة معينة ومتجانسة لاتجذب الانتباه اليها، فالتغاير او التذبذب في شدة المثير يعمل على جذب الانتباه.

**3.الجدة والحداثة والغرابة في المثيرات**:ان المثيرات المألوفة لاتجذب الانتباه اليها لان الفرد اصبح معتادا عليها، في حين ان المثيرات الجديدة او غير المالوفة سرعان ما تحتل بؤرة اهتمام الفرد.

**العوامل المتشتتة للانتباه**

 من الاضطرابات الشائعة التي يعاني منها الطلبة اثناء التحصيل الدراسي او استذكار الدروس، ضعف القدرة على التركيز وحصر الانتباه في المادة المراد دراستها او حفظها. ويعد التركيز اصطلاح شائع ويقصد به القدرة على التحكم في الانتباه، وخاصة القدرة على مقاومة التشتت، ان ضعف القدرة على التركيز يرجع الى عدة عوامل بعضها داخلي او ذاتي، أي يرجع الى الفرد ذاته، وبعضها الاخر خارجي، أي يرجع الى البيئة.

**اولاً:العوامل الداخلية:**

**1.(عوامل فسيولوجية)** وتشمل اضطرابات الاجهزة الجسمية، وسوء التغذية، والتعب، والارهاق والملل

**2.(عوامل نفسية)** وتشمل العقد النفسية والصراعات فهي تستنفذ قدراً كبيراً من الطاقة العصبية اللازمة لعملية الانتباه ومن امثلة ذلك عقدة الذنب او النقص،والقلق والافكار وشدة الانفعالات، والاسراف في التأمل الذاتي واجترار المتاعب والالام والاستسلام لاحلام اليقظة، وانشغال المرء بأمور اخرى غير موضوع الانتباه.

**ثانياً:العوامل الخارجية:**

**1.(عوامل اجتماعية)** وتشمل الامور ذات الاهمية الخاصة بالنسبة للفرد مثل المشكلات العائلية او المالية والتي لم تحسم بعد، ولايستطيع الفرد الخلاص منها.

**2.(عوامل بيئية)** وتشمل (الضوضاء او سوء الاضاءة او سوء التهوية وارتفاع درجة الحرارة ونسبة الرطوبة وتؤدي الى سرعة التعب وازدياد قابلية الفرد للتهيج وبالتالي فقدان القدرة على حصر الانتباه.

 ويرتبط الانتباه ايضا بالذكاء العام والعمر والخبرة والدوافع ويتأثر بالوراثة وهناك اضطرابات تختص بالانتباه ايضا مثل(شرور الذهن) وفقدان القدرة على تثبيت الانتباه لفترة وجيزة والافراط في الانتباه.

**وظائف الانتباه :** ان تركيز العمليات المعرفية على المنبهات الخارجية هي الوظيفة الاساسية للانتباه حتى يمكن تجميع المعلومات حولها، وهناك وظائف اخرى للانتباه هي:

1.يساعد عمليات التعلم والتذكر والادراك من خلال التركيز على المثيرات التي تسهم في زيادة فاعلية التعلم والادراك مما ينعكس على زيادة فاعلية هذه العمليات.

2. تعلم عزل المثيرات التي تعيق عملية التعلم والتذكر والادراك والتي يصطلح عليها (مشتتات الانتباه) من خلال تجاهلها.

3.يحتاج الانسان الى الانتباه لتنسيق، وضبط السلوك، فالانتباه نظام يمكنه تعيين الاولويات في حالة تصارع او تزاحم المثيرات، او حينما تقاطعنا احداث ذات اهمية وغير متوقعة.

4.يعمل الانتباه على تنظيم البيئة المحيطة بالانسان، اذ لا يسمح بتراكم المثيرات الحسية على حاسة واحدة.