**انواع الانتباه:**

يمارس الافراد عادة انواع مختلفة من الانتباه تبعاً لحالة التهيؤ العقلي والظروف الانفعالية والمزاجية التي يمرون بها ، او وفقا لطبيعة المواقف والمثيرات التي يواجهونها ويتحتم عليهم التعامل معها. وبمكن تصنيف الانتباه في الانواع التالية:

**اولاً: الانتباه الانتقائي Selective Attention**

تمتاز قدرة الفرد على الانتباه بأنها محدودة، فالفرد لايستطيع ان يركز انتباهه على اكثر من موقف مثيري واحد في الوقت نفسه، ففي اغلب الحالات يختار الفرد موقفا مثيراً معيناً او بعض اجزاء من هذا الموقف ويوجه انتباهه له، وهذا ما يسمى بالانتباه الانتقائي. ويحدث هذا النوع على نحو ارادي وغالباً ما يرتبط بدوافع وحاجات قوية وملحة لدى الفرد او تبعا لخصائص فيزيائية معينة يمتاز بها المثير. فالطالب الذي يسعى الى حل مسألة رياضية، لا يستطيع ان يشتت انتباهه الى اي مثير اخر غير المسألة الرياضية، والشخص الذي يحاول تجنب خطر ما، لا يأبه الى اي شئ سوى تجنب مصدر ذلك الخطر، كما ان المثيرات التي تمتاز بخصائص معينة ربما تجذب الانتباه اليها بحيث يركز عليها الفرد دون غيرها من المثيرات الاخرى.

**ثانياً: الانتباه الالزامي Attention Involuntary**

يحدث هذا النوع من الانتباه على نحو لاإرادي عندما ينجذب الفرد الى مثيرات بالغة الشدة، حيث ينتبه الفرد رغما عنه لهذا المثيرات ، ومن الامثلة على ذلك الانتباه الى رائحة شديدة، او الانتباه الى ضوء مبهر، او لمعان شديد او صوت مدو وغير ذلك من المثيرات الاخرى كألم شديد او اية حالة انفعالية يعاني منها.

**ثالثاً: الانتباه الاعتيادي** **Ordinary Attention**

يمارس الافراد هذا النوع من الانتباه في ظروفهم الاعتيادية وفي حالات الاسترخاء العام، وذلك عندما يكون العالم المحيط بهم منتظماً ليس فيه تغير واضح في مثيراته ولا يوجد مثير معين ينجذبون اليه. ففي مثل هذا النوع من الانتباه ، عادة يوزع الافراد انتباههم بين عدة مثيرات على نحو منتظم . ومن الامثلة على هذا النوع الجلوس في الحديقة وتأمل محتوياتها.

**رابعاً: الانتباه التوقعي Expected Attention**

يحدث هذا النوع من الانتباه على نحو استباقي وذلك عندما يتوقع الفرد حدوث مثير معين. ويعد هذا النوع من الانتباه إراديا، حيث ان الفرد يختار الاستجابة ويوجه انتباهه الى مصدر معين متوقعا حدوث المثير في اي لحظة. ومن الامثلة على ذلك مراقبة شاشات الرادار من قبل الموظف المسؤول او الانتظار لسماع نبأ معين في الاخبار.

**خامساً: الانتباه من حيث الموضوع**

1. الانتباه الحسي : ويحدث عندما يكون الموضوع المنتبه اليه مدركاً حسياً كالسمعيات والمرئيات، وكل مل تتأثر به حواس الانسان.
2. الانتباه العقلي : ويحدث عندما يكون موضوعه فكرة او ذكرى او انفعالاً، وكل ما يدركه الانسان من غير طريق الحواس.

**سادسا: الانتباه الواعي (الشعوري) والانتباه اللاشعوري**

اعتقد علماء النفس ان الانتباه يشبه الوعي. الان اعترف العلماء ان بعض المعالجات الانتباهية الفاعلة للمعلومات الحسية والمعلومات المتذكرة تنفذ بدون وعي شعوري، على سبيل المثال كتابة الفرد لأسمه تتطلب القليل من الوعي الشعوري. قد يكتب الفرد اسمه اثناء انشغاله الواعي في نشاطات أخرى، على النقيض ، كتابة اسم ما لم تصادفه ابداً يتطلب الانتباه الى تتابع الحروف.

يتضمن الوعي الشعوري consciousness كلا من مشاعر الوعي ومحتوى الوعي، بعضها قد يكون تحت تركيز الانتباه. لذلك الانتباه والوعي يشكلان مجموعتين متداخلتين الى حد ما.

يخدم الانتباه الواعي الشعوري conscious attention ثلاث اهداف في لعب الدور السببي للمعرفة cognition.

1. يساعد في مراقبة تفاعلاتنا مع البيئة، خلال هذه المراقبة نبقى نحافظ على وعينا في كيفية تكيفنا بشكل جيد مع الموقف الذي نجد فيه انفسنا.
2. يساعدنا في ربط ماضينا (ذكرياتنا) مع حاضرنا (احاسيسنا) ليعطينا إحساسا بأستمرارية الخبرة.
3. يساعدنا في التحكم بأفعالنا المستقبلية والتخطيط لها. بإمكاننا الاستناد الى المعلومات من المراقبة ومن الارتباطات بين الذكريات الماضية والاحاسيس الحاضرة.