

Fluctuațiile atenției și starea de vigilență

Activitatea este forma principală a relației omului cu mediul ambiant, în concordanță cu motivația. Activitatea are scopul și obiectul bine determinate; o disconcordanță între acestea poate fi semnalul dereglărilor psihice.

Prin atenție – care este un proces, un act de selectare psihică activă – se realizează semnificația, importanța și ierarhizarea unor evenimente, obiecte și fenomene care ne influențează existența (acordăm atenție lucrurilor care ne interesează și o menținem prin scopul urmărit).

Dacă inteligența este considerată o funcție psihică complexă care asigură într-o formă superioară adaptarea între organism și mediu, atenția este un factor activ al investigării mediului înconjurător, cu efecte favorabile asupra activității de cunoaștere.

Atenția se impune în diverse activități (detectarea semnalelor radar, supravegherea liniilor automate și a tablourilor de comandă în conducerea unui vehicul: avion, vapor, automobil sau navă cosmică, dar și în alte domenii de activitate.

Au fost elaborate importante studii și cercetări științifice pentru a fi identificați factorii care intervin în scăderea vigilenței concentrației și în descoperirea mijloacelor ce pot întreține atenția concentrată la un nivel cât mai înalt. S-a constatat că stările afective au un rol important în stabilirea atenției și că ea este un act adaptiv ce poate fi dezvoltat prin procedeul de învățare. De asemenea, interesul este tendința de a da atenție unor obiecte persoane sau situații de care suntem atrași și în care găsim satisfacții. Tot el stimulează. Tot el stimulează dorința de a continua o experiență începută, în timp ce aversiunea duce la abandonare și respingere.

Suportul energetic al activității este asigurat de un complex motivațional, alcătuit din trebuințe, intenții, aspirații, idealuri și convingeri; într-un astfel de cadru intervin procesele psihice de autocontrol și autoreglare în raport direct cu specificul și nivelul solicitărilor. S-u analizat și fenomenele vasomotorii în timpul desfășurării atenției concentrate de mare intensitate și s-a constatat un nivel crescut al activității cerebrale (modificări respiratorii, cardiace și motorii).

Titchener pune această problemă sub forma unei întrebări: de ce când fac efortul să fiu atent mă încrunt, îmi rețin uneori respirația, iar corpul ia o atitudine imobilă?

Subliniind faptul că atenția voluntară este rezultatul educației, Ribot propune ca mijloc de formare trei direcții: prima, în care educatorul, profesor și părinte, se bazează pe sentimente (teamă sau tandrețe și simpatie, curiozitate, interes și atracție față de recompensă); cea de-a doua se referă la ambiție, interes practic și datorie, iar cea de-a treia se referă la faptul că atenția se dezvoltă și se întreține prin deprinderi și exercițiu impus; de aceea, rolul muncii în dezvoltarea atenției voluntare ca mijloc de adaptare la condițiile vieții devine o necesitate.

Cercetările psihologice experimentale analizează, pe lângă stabilitatea atenției, și fenomenele de distragere, distribuție și comutare a acesteia. Pentru a înțelege capacitatea de menținere a atenției în condiții perturbatoare, excitanți colaterali (zgomot, surse de lumină, monotonie, oboseală, stări emoționale etc.), trebuie să știm că orice act de atenție constă în forma unei dominante prin concentrarea excitației într-un anumit focar și inhibării altor centri subdominanți. Astfel, dacă în timpul

desfășurării unei activități unilaterale, monotone, procesele mobilizatoare se sting, un excitant colateral le poate dezhiba, periodic intensificând concentrarea atenției. De aici recomandarea psihologilor ca în anumite situații să nu se lucreze în liniște absolută: o muzică în surdină melodiosă (stimulent complementar) nu stânjenește munca, ci o favorizează. Dar stimulii complementari puternici sunt inhibitori și perturbatori în menținerea atenției, ei reduc energia activității dominante și determină apariția unei noi reacții de orientare, a unei noi dominante (muzica puternică, stridentă, însoțită de un text care ne antrenează emoțional distrage atenția). Gradul de distragere a atenției depinde de motivația, de interesul pe care îl avem pentru activitatea desfășurată și de noutatea și varietatea acesteia.

Atenția concentrată poate fi menținută și în cazul în care activitatea este automatizată, deprinderile sunt bine consolidate sau când suntem obișnuiți, adaptați să lucrăm în prezența unor excitanți perturbatori specifici locului de muncă.

Modificările raportului de forță între activitatea dominantă și stimulul perturbator sunt semnificativ determinate de particularitățile tipologice individuale ale persoanei; stimulii pot crea o orientare pozitivă sau negativă, agreabilă sau dezagreabilă, în funcție de structura personalității fiecăruia dintre noi. De aceea, trebuie să cunoaște, limitele capacității proprii noastre structuri psihice de a ne desfășura activitatea în prezența unor elemente perturbatoare.

În ceea ce privește muzica – factor stimulator sau perturbator al atenției – o ascultăm, o îndrăgim și ne refugiem în acordurile ei atât în momentele de tristețe, cât și de bucurie ale imprezibilei noastre existențe.

Stările psihice și corelatele lor comportamentale (Lindsley)

Comportament	Starea de conștiință	Eficiența activității
Emoție puternică: teamă, furie, anxietate	Stare de conștiință limitată: atenție difuză, fragmentară, confuzie	Slabă: lipsă de control, imobilizare, dezorganizare
Atenție alertă	Atenție selectivă, care se poate comuta; anticipare “concentrată”, “set”	Bună: reacții rapide, eficiente, selective; comportament organizat pentru răspunsuri în serie
Veghe relaxată	Atenție neforțată, favorizează asociații libere	Bună: reacții de rutină și gândire creatoare
Somnolență	Stare de graniță între somn și veghe; reverie	Slabă: neconcordanță, sporadică, lipsită de continuitate
Somn superficial	Reducerea marcată a stării de conștiință; vise	Absentă
Somn profund	Pierderea totală a conștiinței (absența memorării stimulărilor sau a viselor)	Absentă