

# ATENȚIA

Este foarte greu de dat o definiție exactă a ceea ce numim noi atenție.

În literatura de specialitate găsim numeroase definiții ale atenției din care reiese că a fi atent înseamnă într-un fel a te închide față de lumea exterioară, spre a te focaliza asupra a ceea ce te interesează.

Def: Atenția este un act de selectare psihică activă prin care 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).

Def: Este procesul psihic de orientare selectivă, de concentrare a energiei psihonervoase asupra unor obiecte, însușiri sau procese, menite să conducă la sporirea eficienței activității psihice, cu deosebire a proceselor cognitive.

Unii autori însă pun sub semnul întrebării aceste definiții ale atenției sub aspectul ei selectiv, ca focalizare asupra unei activități particulare în detrimentul celorlalte, considerând că atenția este un concept multidimensional.

Cea mai importantă caracteristică a atenției este, în mod incontestabil în opinia tuturor specialiștilor selectivitatea. Dacă un fapt, o idee, un stimul verbal prezintă interes pentru o persoană, generează trăiri afective, aceste stări motivațional-afective vor orienta și susține atenția cu ușurință și pe perioade lungi de timp. Orientarea atenției spre anumiți stimuli este concomitentă cu inhibarea altor stimuli, realizându-se astfel un fenomen de filtraj senzorial și de organizare, de autoreglare a energiei psihonervoase.

Suntem „bombardați” de milioane de stimuli și totuși, doar unii ne atrag atenția și anume aceia care au legătură cu cele trei întrebări fundamentale din viața noastră, cei care ne agresează securitatea, cei care ne stimulează sexul sau cei care fac parte din dialogul nostru cu Eternitatea. Dar există și stimuli neconștienți care ne atrag atenția involuntar. Întrebarea care se pune este următoarea „Care dintre aceste stimuli ne vor atrage atenția?”. Răspunsul se poate da cu ajutorul principiului dominației lui Uhtonski, care spune că, dacă sunt mai mulți stimuli cel mai puternic va focaliza atenția noastră.

Deci atenția asigură o funcție de selecție: printre stimuli care ne „bombardează” organismul, unii beneficiază de un tratament prioritar, care se traduce printr-o facilitare a percepției lor, de alegerea și de producerea unor răspunsuri adecvate, alții sunt parțial sau total ignorați.

Atenția este un atribut al celorlalte procese psihice. Dacă se asociază cu percepția, atunci aceasta va fi mai clară, precisă și completă. Dacă se asociază cu memoria, atunci aceasta va fi mai bogată, fidelă, trainică. Dacă se asociază cu gândirea și imaginația, atunci acestea vor fi mai eficiente, profunde și creatoare.

Atenția este necesară, este o condiție a reflectării conștiente eficiente, este un proces psihic, dar și un proces de cunoaștere.

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.

#### CARACTERISTICILE SAU CALITĂȚILE ATENȚIEI:

Înșuirile pozitive ale atenției care facilitează desfășurarea optimală a activității sunt:

##### ❖ STABILITATEA ATENȚIEI:

Înseamnă menținerea un timp mai lung a orientării și concentrării psihonervoase asupra aceluiași fapt sau aceleiași activități. E influențată de proprietățile stimulului, de complexitatea și natura activității și nu în ultimul rând de motivația subiectului. Un obiect cu structură simplă și nemișcat ne reține atenția foarte puțin timp.

##### ❖ CONCENTRAREA (INTENSITATEA) ATENȚIEI:

Înseamnă mobilizarea intereselor și eforturilor într-o anumită direcție în funcție de semnificațiile stimulilor, paralel cu inhibarea acțiunii unor factori perturbatori.

Gradul de concentrare e dependent de mulți factori dintre care amintim: interesul subiectului pentru acea activitate și rezistența lui la factorii perturbatori. Se poate măsura prin rezistența la factori perturbatori, în special la zgomot.

##### ❖ VOLUMUL ATENȚIEI:

Adică cantitatea de date ce pot fi cuprinse simultan în planul reflectării conștiente este limitat. Volumul mediu este de 5-7 elemente.

##### ❖ FLEXIBILITATEA SAU MOBILITATEA ATENȚIEI:

Înseamnă capacitatea subiectului de a deplasa atenția de la un obiect la altul în intervale cât mai scurte de timp. Pragul minim de deplasare potrivit cercetărilor este de o șesime de secundă.

##### ❖ DISTRIBUTIVITATEA ATENȚIEI:

Este proprietatea care vizează amplitudinea unghiului de cuprindere simultană în planul conștiinței clare a unei diversități de fapte, procese, manifestări. Adică capacitatea de a sesiza simultan înțelesul mai multor surse de informații. S-a constatat faptul că distribuția e totuși posibilă când mișcările sunt puternic automatizate și informațiile foarte familiare. De exemplu pilotul de avion care este atent la o mulțime de lucruri în același timp: el urmărește linia orizontului, cadranele, ascultă informația din căști etc.)

## 1. ATENȚIA ȘI MECANISMUL EI NEUROFIZIOLOGIC

Orientarea activității psihonervoase, caracterul selectiv al reflectării sunt rezultatul formării în scoarța cerebrală a unei zone de excitabilitate optimă. Din această cauză obiectele și fenomenele aflate în centrul atenției sunt reflectate cu o deosebită precizie și acuratețe. S-au 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).

Principala formațiune implicată în realizarea atenției este sistemul reticulat. Formațiunea reticulată pregătește cortexul și căile senzoriale pentru a răspunde adecvat la un stimul. Relațiile dintre formațiunea reticulată și cortex au fost modelate de Sokolov (1963), pentru a explica reflexul de orientare. Reflexul de orientare este un conglomerat de modificări neurofiziologice și comportamentale, care apar când organismul este confruntat cu un stimul nou și semnificativ din punct de vedere motivațional. Această mobilizare are componente sonato-motrice (reflexul pupilar sau în cazul percepției stimulilor auditivi întoarcerea capului spre sursa sonoră), componente vegetative (modificări ale pulsului, respiratorii, reacții cardiace: vaso-dilatație la cap și vaso-constricție la extremități), componente senzoriale (are loc o creștere a sensibilității analizatorilor), componente electro-encefalografice, componente biochimice, atât la nivel celular cât și la nivel cortical.

Pe plan cortical vorbim despre excitație și inhibiție, iradiere, concentrare, inducție reciprocă, activitate biochimică a celulei.

De fapt întregul organism participă la realizarea atenției.

## 2. FORMELE ATENȚIEI

Clasificarea atenției este foarte vastă și se poate face după numeroase criterii. Cea mai uzuală clasificare este după natura reglajului. Astfel distingem atenția involuntară și atenția voluntară.

Atenția involuntară este declanșată de stimuli interni și externi și constă în orientarea, concentrarea neintenționată, declanșată spontan și fără efort voluntar. Atenția involuntară poate fi atrasă de mediul exterior, ca urmare a organizării particulare a câmpului perceptiv în care apare un obiect detașat din ansamblu. Această formă a atenției o întâlnim și la animale. Există câteva calități ale stimulilor care pot provoca, pot capta atenția involuntară: intensitatea stimulilor, contrastul, noutatea, apariția sau dispariția bruscă, complexitatea, proprietatea stimulilor de a se adapta interesului etc. Este în general de scurtă durată menținându-se atâta vreme cât durează acțiunea stimulilor care o provoacă.

Atenția voluntară se caracterizează prin prezența intenției de a fi atent și a efortului voluntar de a-l menține. Deci această formă de atenție depinde în mare măsură de individ și de motivațiile sale. Fiind autoreglată în mod conștient atenția voluntară este superioară atât prin mecanismele verbale de producere, cât și prin implicațiile ei pentru activitatea omului. Autoreglajul voluntar se realizează prin orientarea intenționată spre obiectul atenției, selectivitate în funcție de scop și creșterea efortului psihic. Atenția voluntară este esențială pentru desfășurarea activității, dar datorită consumului energetic sporit, a intervenției oboselii se poate menține pe o perioadă relativ scurtă de timp.

Mobilizarea și concentrarea atenției voluntare se poate menține cu ajutorul cuvântului care mărește valoarea semnalizării unor stimuli, cuvântul orientează atenția.

Aceste două forme ale atenției sunt conexe între ele, existând grade de trecere a uneia în cealaltă. De exemplu învățarea începe cu atenția voluntară, apoi apare interesul, plăcerea de a învăța, atenția treptat devenind involuntară.

Atenția habituală sau postvoluntară este o formă superioară de manifestare a atenției, fiind o atenție specializată, bazată pe obișnuințe și se formează prin educație, pentru că atenția se poate educa.

Psihologul francez Theodule Ribot deosebește două tipuri de atenție, cu totul distincte una de alta, dar care în mare corespund celor două forme ale atenției mai sus amintite, și anume atenția involuntară și cea voluntară. Acestea sunt: atenția spontană (naturală) și atenția voluntară (artificială). Cea dintâi formă, neglijată de majoritatea psihologilor, este forma naturală, primitivă, veritabilă a atenției. Cea de-a doua este un rezultat al educației, al antrenamentului.

Th. Ribot susține că atenția spontană este singura care există atât timp cât educația nu intră în acțiune. Atenția este un dar al naturii, repartizată inegal de la un individ la altul. Puternică sau slabă, are drept cauză stările afective.

Omul nu dă atenție în mod spontan, decât lucrurilor care îl interesează, îl ating, îi produc o stare plăcută, neplăcută ori mixtă. Natura atenției spontane la o persoană relevă caracterul acesteia sau cel puțin tendințele sale fundamentale. Ne arată dacă avem de-a face cu un spirit frivol, banal, mărginit, deschis, profund. Ribot dă exemplul unei portărese care în mod spontan dă atenție bărfelor; pictorul este atras de un frumos răsărit de soare; geologului îi atrag atenția niște roci, în care omul obișnuit nu vede decât niște pietre.

Atenția voluntară sau artificială în opinia lui Th. Ribot este un produs al trebuinței, apărut odată cu progresul civilizației, artei, al educației, al antrenamentului. Își găsește condițiile de existență în atenția spontană. Atenția voluntară s-a născut sub presiunea trebuinței și odată cu progresul inteligenței. Ea este un aparat de perfecționare și un produs al civilizației.

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.

După locul obiectului aflat în centrul atenției, atenția poate fi externă și interioară. Vorbim de atenție externă atunci când obiectul atenției este exterior subiectului și de atenția interioară în cazul în care obiectul atenției se află în planul conștiinței, al vieții psihice. Atenția interioară este strâns legată de noțiunea de privire interioară, care de fapt înseamnă o serie de imagini conexe care mută atenția noastră în planul conștiinței, o serie de amintiri. Iar cel care ne trezește aceste amintiri este reflexul cu catenă lungă.

### 3. DISTRAGEREA ATENȚIEI

Distragerea atenției este opusul concentrării. Distragerea atenției este rezultatul acțiunii diferitelor stimuli, care determină interesele persoanei într-o altă direcție, de exemplu: apariția și instalarea oboselii, diminuarea interesului și apariției plictiselii etc.

Distragerea atenției se mai poate întâmpla și în cazul reactualizării de către un stimul direct, a unor interese legate de cele trei capitole ale vieții.

Problema atenției a făcut obiectul unor cercetări în laboratoarele de psihologie experimentală deoarece este un proces psihic relativ ușor de măsurat.

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. Rezultatele au arătat că mai ales în cazul unor operații monotone, atenția scade rapid, dincolo de o durată de 20 de minute se instalează oboseala.

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 dorința de a continua o experiență începută, în timp ce aversiunea duce la abandonare și respingere.

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, (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 melodioasă (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 nouitatea 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.

#### 4. FLUCTUAȚIILE ATENȚIEI ȘI STAREA DE VIGILENȚĂ

În mod indiscutabil există o strânsă legătură între stările noastre afective, între capacitatea noastră de a fi atenți și eficiența activității pe care o desfășurăm. Stările psihice și corelatele lor comportamentale în opinia lui Lindsley se prezintă în următorul tabel:

COMPORTAMENT	STAREA DE CONȘTIENȚĂ	EFICIENȚA ACTIVITĂȚII
--------------	----------------------	-----------------------

Emoție puternică: teamă, furie, anxietate	Stare de conștiență 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 conștiență; vise	Absentă
Somn profund	Pierderea totală a conștienței (absența memorării stimulărilor sau a viselor)	Absentă

## 5. STĂRILE MORBIDE ALE ATENȚIEI

Vom încerca să stabilim cazurile patologice ale atenției sau așa numitele stări morbide ale atenției.

Numim "distrați", oamenii a căror inteligență este incapabilă să se fixeze într-un mod cât de cât stabil, oameni care trec fără încetare de la o idee la alta, care sunt la cheremul schimbărilor celor mai fugitive ale dispoziției lor sau ale evenimentelor celor mai insignifiante din ambianță. Este o stare perpetuă de mobilitate și împrăștiere, aflată la antipodul atenției. Termenul de "distracție" se aplică însă și unor cazuri cu totul diferite. Oamenii absorbiți de o idee sunt distrași. Par incapabili de atenție tocmai pentru că sunt extrem de atenți. Există exemple de savanți celebri prin distracția lor.

Cazurile patologice ale atenției se îndreaptă în două direcții: hipertrofia atenției, adică predominarea absolută a unei stări sau a unui grup de stări, care devine stabilă, neputând fi expulzată din conștiință și atrofia atenției când atenția nu se poate menține și uneori nici constitui.

Există și o a treia variantă, aceea a indivizilor cu infirmități congenitale. La idioti, imbecili, demenți, formele atenției nu se constituie sau apar doar sporadic.

În prima categorie, hipertrofia atenției, includem ideile fixe.

S-a întâmplat oricui să fie urmărit de o arie muzicală sau de o frază care revine fără un motiv anume. La orice om sănătos există aproape întotdeauna o idee dominantă, care îi reglează conduita: plăcerea, banul, ambiția, mântuirea sufletului etc. Aceasta idee fixă care durează toată viața, cu excepția cazului în care este substituită de o alta, se transformă în final într-o pasiune fixă. Transformarea atenției spontane într-o idee fixă, în mod hotărât patologică, este pe cât se poate de clară la ipohondri. Th. Ribot împarte ideile fixe în trei categorii:

- ❖ ideile fixe simple, de natură pur intelectuală, care rămân cel mai adesea închise în conștiință sau care se manifestă prin acte insignifiante.
- ❖ ideile fixe acompaniate de emoții, cum sunt groaza și angoasa (agorafobia, nebunia indoielii etc.)
- ❖ ideile fixe cu forma impulsivă, tendințe irezistibile, care se manifestă prin acte de violență sau criminale (furt, omucidere, sinucidere).

Ideile fixe apar la cei cu o constituție nevropatică. Aceasta poate fi ereditară (cazurile cele mai dese) sau consecință a vieții cotidiene (oboseală fizică, intelectuală, emoții, pasiuni, excese de orice natură).

Ribot definește și extazul ca fiind idee fixă, forma cronică de hipertrofie a atenției.

La polul opus se află mania. În manie se regăsesc toate condițiile contrare stării de atenție. Nu există nici concentrare, nici adaptare, nici durată. Avem de-a face cu triumful automatismului cerebral, lăsat în voie. În consecință, la maniaci se manifestă, spre exemplu, uneori, o exaltare extremă a memoriei: pot recita poeme lungi, de mult uitate.

## 6. ATENȚIA- PROCES FUNDAMENTAL ÎNTR-O ÎNVĂȚARE ELEMENTARĂ

În orice act de învățare intervine de fapt întreg psihismul, dar dacă în anumite momente domină un proces, într-o altă fază intervine mai evident altul. Într-un act de cunoaștere elementară se distinge îndeosebi rolul atenției, percepției și memoriei.

Nu poate exista un act de cunoaștere eficientă fără o focalizare a conștiinței elevului, fără câștigarea atenției sale. Atenția realizează o optimizare a cunoașterii: ea selectează o anumită porțiune din câmpul perceptiv, intensificând impresia, asigurându-i și mai multă claritate. Atenția concentrată implică și rapiditatea sesizării unui eveniment așteptat. Este puternic influențat de motivație, de stările afective și este însoțit de caracteristici bine cunoscute ale posturii și mimicii.

Cele trei forme principale ale atenției (involuntară, voluntară și postvoluntară) sunt absolut necesare în procesul învățării sistematice. Ca exemplu amintim copilul, care este obligat să facă exerciții la un anumit instrument muzical, are nevoie de voință la început, dar treptat, muzica îl va atrage și nu va mai cere efort voluntar. Astfel atenția voluntară se transformă în atenție postvoluntară.

Din punct de vedere al desfășurării și organizării procesului didactic sunt importante condițiile care favorizează concentrarea involuntară a atenției. Condițiile externe sunt:

Noutatea obiectelor, fenomenelor, situațiilor le atrage elevilor imediat atenția. Deci numai dacă avem certitudinea unui aspect important, dar de obicei nesesizat, are rost să expunem ceva familiar copiilor.

Intensitatea stimulilor de asemenea este foarte importantă. O lumină, un sunet puternic trezesc atenția, obiectele mari sunt observate mai repede decât cele mici, și mai ales culorile vii, ținând desigur cont de realitate și de contrast.

Mișcarea, schimbarea, variația atrag ușor atenția. De exemplu filmul este mai interesant și util decât prezentarea unor imagini statice cu ajutorul unor planșe sau fotografii.

Dintre factorii interni cel mai important este interesul. Cultivarea interesului elevilor este una dintre sarcinile principale ale școlii, ele influențând puternic viața psihică.