

Transferul este pozitiv (facilitare) și negativ (interferență).

Interferența este inhibiția **retroactivă** și inhibiția **proactivă**.

Interferența este **asociativă** (reorganizarea deprinderilor) și **reproductivă**.

ATENȚIA

DEFINIREA ȘI CARACTERIZAREA ATENȚIEI

Atenția este fenomenul psihic de **activitate selectivă, concentrare și orientare** a energiei psihonervoase în vederea desfășurării optime a activității psihice, cu deosebire a proceselor senzoriale și cognitive.

Deci ea este acea formă de organizare a activității psihice a omului (și animalelor) care se manifestă în **orientarea, concentrarea și stabilirea ei relativă**. Este unul din factorii de bază a personalității și permanent prezent în activitatea sa care condiționează și facilitează procesul de integrare și adaptare.

Atenția nu este un proces aparte, cu un conținut propriu ci este un atribut — un substrat al energiei psihonervoase — al proceselor psihice, o condiție pentru reflectarea optimă a realității și pentru conștientizarea activității.

In psihologia modernă, termenul de atenție se referă în primul rând la un proces, la un ansamblu de condiții interne care facilitează selecția informației.

În activitatea de cunoaștere intervine un proces — o succesiune de operații și transformări — care se soldează cu selecția mesajelor relevante.

CARACTERISTICILE PROCESULUI DE ATENȚIE

Selectivitatea — reprezintă caracteristica principală a procesului de atenție. Ex.: Când citim cu atenție o carte, deși stimulii din ambianță continuă să acționeze, nu ne dăm seama de prezența lor.

Atenția selectivă are la bază activarea optimă a structurilor funcționale neuronale incluse într-o activitate cognitivă dată. În procesul elaborării unei activități selecti-

ve intervin mecanisme neurofiziologice ca: activarea difuză, generată de orice stimul periferic sau central, elaborarea unor conexiuni temporare tonigene pregătitoare și consumatoare, filtrajul periferic și central al mesajelor semnificative.

Cea de-a doua caracteristică a atenției este **orientarea** (direcționarea), activitatea psihică a subiectului atent este întotdeauna îndreptată fie către o sursă de stimulare sau un stimul prezent, fie către o categorie de stimuli sau un anumit stimul a căror operație este așteptată în viitorul apropiat.

Această dimensiune vectorială a atenției poate fi pusă în evidență în orice act comportamental; ea apare mai evidentă în două situații: de minimă și maximă probabilitate a operației unui stimul. În primul caz stimulul nou, neașteptat, neobișnuit (un zgomot puternic, soneria telefonului, bătăi în ușă etc.) provoacă o reacție de orientare, un răspuns reflex, involuntar; activitatea curentă se întrerupe și aparatele senzoriale se îndreaptă către sursa de stimulare. De obicei reacția este de scurtă durată; după identificarea factorului perturbator, activitatea întreruptă este reluată.

Cele două caracteristici ale atenției: orientarea și selectivitatea — sînt **complementare**: orientarea creează **condiția organizării, direcționării psihice** către un anumit stimul; selectivitatea asigură **extragerea, relevarea acelor elemente** care vor determina răspunsul operant.

Avem de-a face cu două faze ale atenției:

— **atitudinea sau atenția pregătitoare**, în care predomină orientarea mentală și pregătirea de a percepe stimulii vizuali;

— **atenția operantă**, în care predomină atenția selectivă din cursul actului de percepție și de gîndire.

Cea de-a treia caracteristică a atenției este de ordin cantitativ și se referă la **creșterea intensității sau concentrării proceselor nervoase** implicate în orientare și selecție.

Nivelul activității psihice este mai ridicat în cursul concentrării atenției, ceea ce face ca proprietățile obiectelor și fenomenelor să se reflecte în conștiința noastră cu mai mare intensitate și claritate, să se reliefeze mai pregnant față de fond; eficiența activitățiiceptive, intelectuale și motorii crește.

Intervenția mecanismului activator se produce nu numai la nivelul cerebral; atenția se însoțește și de creșterea sensibilității receptorilor, ajustarea organelor senzoriale; a

posturii, creșterea tensiunii musculare, creînd în acest mod condiții optime de repetiție, transmisie, prelucrare a mesajelor și de pregătire a răspunsurilor adecvate.

Cele trei caracteristici (laturi sau dimensiuni) ale atenției pot fi analizate separat numai în condiții speciale; în condiții naturale ele sînt integrate într-un proces psihofiziologic **unitar**. Unitatea procesului se exprimă atît prin legătura internă dintre diferitele faze ale atenției, cît și prin caracteristicile comune ale acestor faze (selectivitatea, orientarea și activarea), identificate în manifestările vizibile ale comportamentului ca și în modificările fiziologice ce le însoțesc.

Concentrarea atenției asupra obiectelor și fenomenelor înconjurătoare sau asupra propriilor idei, reprezentări și acțiuni are ca efect principal creșterea eficienței activității de cunoaștere. Pregătirea de a percepe mărește intensitatea și claritatea senzațiilor și percepțiilor; orientarea într-o anumită direcție a asociațiilor de idei favorizează procesele de memorare și gîndire. De aceea spunem că atenția ajută cunoașterea, dar nu se confundă cu ea; fiind transmîtorul psihonervos.

FORMELE ATENȚIEI ȘI INTERACȚIUNEA LOR

În cercetarea fenomenului de atenție are importanță nu numai reflexul de orientare ci și reflexul de apărare.

Potrivit **reacțiilor adaptative** atenția poate fi: senzitivă, perceptivă, atributivă, conceptuală, rațională, multiplă și neglijentă.

Formele atenției se pot clasifica și după alte criterii care în sistemul de integrare și corelare a activității nu se pot diferenția ca acte în sine, ci ca reacții de manifestare comportamentală. Astfel, putem remarca atenția perceptivă, caracteristică stărilor de așteptare.

Aceste criterii de clasificare pot fi determinate după proprietățile stimulilor și după solicitările în desfășurarea activității:ceptive, motorii, intelectuale, care permit o diferențiere a formelor și calităților atenției.

Cu privire la **proprietățile stimulilor care generează reacția de apărare** — D. E. BERLYNE — remarcă trei categorii de proprietăți:

— **psihofizice**, în care intră variabilele fizico-chimice măsurabile ale stimulului;

— **ecologice** — în care intră proprietățile stimulului determinate de semnificația sa biologică;

— **colative** — prin care autorul înțelege proprietățile stimulului care depind de compararea (collation) diferitelor sale elemente.

Factorul principal care stă la baza orientării este **gradul conflictului dintre stimulul aplicat și cel așteptat**. Alături de acest factor se mai pot adăuga: noutatea, surpriza, curiozitatea, complexitatea etc.

Referindu-ne la **criteriul conduitei de orientare a personalității**, deosebim următoarele forme și particularități ale atenției:

— atenție spațială-topologică (orientare, investigație);

— atenție legată de interesele ideative generale și specifice;

— atenție implicată în însăși calitatea conduitei ca reacție la cerințele sociale simple sau complexe care alcătuiesc specificul regulilor de conduită umană.

Chiar dacă, «clasificarea formelor atenției» poate fi contestată (de fapt ca orice clasificare, putem totuși delimita diferite tipuri de atenție, folosite curent în limbajul psihologic și care exprimă înțelegerea mai clară a «tipologiei» atenției avînd, bineînțeles, în vedere integrarea unității atenției în ansamblul personalității și activității.

Astfel putem delimita trei forme (tipuri) ale atenției:

— atenția involuntară;

— atenția voluntară;

— atenția postvoluntară.

L. M. MUNN (1966) descria **atenția involuntară, voluntară și habituală**. Atenția involuntară se referă la stimulii pentru care nu sîntem pregătiți, iar cea voluntară presupune o dirijare intenționată a activității, care necesită un efort; atenția habituală sau sett-ul, starea de pregătire sau așteptare.

R. FLORU (1967) referindu-se la «clasificarea» și sistematizarea formelor atenției, menționează: «reacția de orientare și cele două forme propriu-zise de atenție — atitudinea pregătitoare și atenția efectoare — înlocuind termenii de involuntar și voluntar prin neintențional și intențional». După cum observăm — (Psihofiziologia atenției — Buc. Ed. St., 1967 p. 40) autorul pledează numai pentru două forme propriu-zise ale atenției: involuntară și voluntară. În altă lucrare precizează că este «destul de greu de a se delimita atenția voluntară de cea involuntară», deoarece «repetarea stereotipă a condițiilor de lucru transformă aten-

ția voluntară într-una involuntară și că este «posibil ca cea mai concentrată atenție să fie nu cea voluntară, ci cea involuntară» (R. P. nr. 2 — 1966, p. 181—187). R. FLO-RU insistă asupra analizei factorilor care determină direcția atenției pentru a stabili dacă într-o anumită situație predomină intenționalul sau neintenționalul, incluzînd aici «impulsurile, interesele, motivele, prejudecățile, aspirațiile».

Atenția involuntară — este o formă mai simplă pe care o întîlnim și la animale; nu solicită un efort de voință conștientizat; este un scop fără efort, dar care poate lua un caracter intențional. Apare sub forma a două categorii de factori: externi și interni.

Factorii externi care pot determina apariția atenției involuntare:

— **intensitatea** deosebită a stimulilor: un zgomot puternic — o lumină intensă ne captează imediat atenția;

— **noutatea și neobișnuitul** stimulilor (în reclama comercială);

— **apariția și dispariția bruscă** a stimulului, (avertizare în circulația rutieră);

— **mobilitatea unui stimul** pe fondul altor stimuli fieși face ca el să fie foarte repede sesizat, să recapteze imediat atenția (contrast);

— **gradul de complexitate al stimulului** (un stimul simplu=1—2 minute; unul complex=5 minute).

Deci cauzele atenției involuntare depinde de caracterul stimulării externe (intensitatea, contrastul, durata și întreruperea stimulării) cît și de concordanța stimulilor externi cu stările interioare (în special cu trebuințele instinctive).

Factorii interni — care stimulează și mențin atenția involuntară:

— **interesul** pe care-l prezintă pentru persoană acel obiect sau fenomen (necesitatea trezirii interesului).

— **actualizarea unor motive și trăirea pozitivă** a relației cu obiectele prin care se satisfac și mențin nivelul energiei și gradul ei de concentrare fără efort, timp îndelungat și fără să apară oboseala.

Cu toate că atenția involuntară are un rol important în cunoașterea mediului, ea nu este suficientă pentru a asigura un nivel înalt de desfășurare a activității de muncă sau de învățare. Atenția involuntară este în general de scurtă durată, menținîndu-se numai pînă în momentul cînd stimulii își pierd caracterul de noutate, de neobișnuit.

Atenția voluntară — este intenționată și autoreglată conștient; este superioară. Un rol important în declanșarea ei îl au mecanismele verbale și lobii frontali.

Autoreglajul voluntar se exprimă în orientarea intenționată spre obiectul atenției, intensificarea activității psihice, inhibarea voită a altor preocupări colaterale, izolarea de excitanți perturbatori sau limitarea influenței acestora, menținerea concentrării atenției pe durata necesar îndeplinirii acelei activități.

Atenția voluntară este esențială pentru activitate, în toate momentele ei (+ sau —) și poate modula orientarea, concentrarea și stabilitatea.

Ea este favorizată de respectarea unor condiții:

- stabilirea cât mai clară a scopurilor;
- scoaterea în evidență a semnificației activității, remarcarea consecințelor pozitive ale îndeplinirii, chiar dacă e dificilă;
- stabilirea momentelor activității și identificarea celor mai dificile, care cer atenție încordată;
- crearea intenționată a ambianței favorabile (spațiu, iluminat, aerisire, organizare și stimulare);
- eliminarea sau diminuarea factorilor perturbatori (zgomote, convorbiri, tentații).

Atenția voluntară se menține cu efort, încordări, consum energetic, cu timp limitat. Apare oboseala, slăbirea atenției și a vigilenței — trecerea spre somnolență.

Atenția postvoluntară — «este strâns legată de sentimente», dar nu necesită eforturi de voință, ci se transformă din atenție voluntară în postvoluntară, prin anumite sisteme deja pregătite, care pot procura satisfacția și bucuria facilitând activitatea și realizarea corespunzătoare a unor scopuri subiective sau obiective. Deci prin crearea unui grad de automatizare (din atenția voluntară) și transformarea într-un sistem de deprinderi — de a fi atent — chiar ca aptitudine de a fi atent — se constituie atenția postvoluntară.

Această formă de atenție servește cel mai bine activității. «Atenția omului nu poate fi cercetată fără să se țină seama de atitudinea lui față de tot ceea ce face, de dezvoltarea personalității lui. Atât atenția involuntară, cât și mai ales atenția voluntară și postvoluntară reflectă orientarea și concentrarea persoanei în momentul dat, în condițiile date. Atenția postvoluntară se manifestă viu atunci când persoana este activă și când activitatea desfășurată are un carac-

ter conștient și creator». (DOBRININ — Atenția postvoluntară la lecție — A. R. S., nr. 3, 1962).

În toate aceste forme ale atenției trebuie să avem în vedere activitatea de orientare a persoanei: «Diferitele faze sau forme ale atenției propriu-zise fac parte din activitatea de orientare. Atît așteptarea, atitudinea pregătitoare pentru recepție și pentru execuție, cît și atenția efectoare-operantă — care intervine activ și în cursul selecției stimulilor relevanți, reprezintă expresii ale activității de orientare (FLORU) și activare selectivă care nu sînt altceva decît faze diferite ale unei și aceleiași acțiuni.

Fazele atenției. Referitor la fazele «atenției» se pot menționa următoarele trei caracteristici, care exprimă, după părerea noastră, delimitarea în: atenție involuntară, voluntară și postvoluntară, astfel:

— prima fază este caracteristică reacției de orientare și apare cînd se ivește un stimul neașteptat (corespunzînd atenției involuntare);

— a doua fază este a set-tului intențional obținîndu-se printr-un instructaj de pregătire pentru a se sesiza diferite aspecte în reacțiile la anumiți stimuli (atenție voluntară);

— în a treia fază intervin «operațiile intelectuale» cînd se impun anumite obligații pentru concentrarea atenției operante (atenție voluntară) în care se constată anumite particularități de efort cum sînt: selectivitatea, concentrarea și creșterea eficienței performanțelor senzorio-motorii, particularități care se pot antrena, exersa și condiționa (atenție voluntară și postvoluntară).

CALITĂȚILE FAVORABILE ȘI DEFAVORABILE ALE ATENȚIEI

Volumul atenției. Cantitatea de elemente asupra cărora se poate orienta și concentra atenția simultan; aceasta constituie una din cele mai vechi probleme ale atenției vizuale: cîmpul, întinderea sau volumul său, cîmp al percepției. Pieron denumeste capacitatea de aprehensiune sau memoria imediată, reproducerea corectă fără întîrziere, după o percepție unică a cifrelor, literelor, imaginilor etc. și se referă la:

- capacitatea de discriminare;
- capacitatea de sesizare.

Volumul poate fi influențat favorabil de următoarele condiții:

- organizarea în **structuri cu sens a elementelor respective** (grup de litere cu sens);
- **complexitatea elementelor de recepționat** (dacă au mai puține proprietăți se vor recepționa în număr sporit);
- **interesul puternic** al subiectului pentru ceea ce percepe, determină, cuprinderea, în câmpul atenției sale, a unui număr mare de elemente;
- **antrenamentul special** și experiența profesională către volumul atenției.

Această calitate este deosebit de importantă în domeniile de activitate care necesită observarea instantanee a unui număr cât mai mare de elemente: operator la tabloul de comandă, conducerea automobilului, pilotarea avioanelor, activitatea dirijorului, munca profesorului.

Stabilitatea atenției se referă la **persistența, durata** în timp a posibilității de a menține atenția asupra unui obiect, fenomen, acțiune. Realizarea ei este relativă. Este vorba mai degrabă de o constantă a orientării atenției spre ceva. La fiecare minut există **trei scurte blocaje** sau fluctuații ale atenției, iar la stimuli simpli aceste fluctuații pot interveni după 8—10 secunde. Stabilitatea atenției crește o dată cu vârsta: la pescari=12—15 minute, la adulți=40—50 min; în medie 15—20 minute.

Dificultatea de a se menține atenția fixată asupra unui obiect izolat se explică prin tendința naturală a procesului de a urmări variațiile semnificative ale ambianței. Factorii perturbatori ai ambianței abat atenția de la o sarcină dată numai în cazul anumitor relații de intensitate și de semnificație între stimuli competitivi. Efectul final este determinat de asemenea de particularitățile individuale și de starea funcțională cerebrală.

Stabilitatea atenției se realizează mai ușor în cazul acțiunii cu obiecte în mișcare sau în care intervin anumite modificări. Atenția poate rămâne mult timp stabilă și atunci când obiectul rămâne nemodificat, dar se schimbă unghiul de vedere sub care este examinat. Cu cât un obiect este mai complex sau cu cât cunoștințele celui care-l examinează sînt mai numeroase — fapt care-i permite să-l considere sub multe unghiuri de vedere — cu atât stabilitatea atenției se realizează mai ușor.

Concentrarea atenției, cunoscută sub denumirea de intensitatea, încordarea, starea de vigilență, atenția susținută sau eficiența maximă, presupune **delimitarea** între o dominantă, un focar de excitație intensă și zonele apropiate, relativ inhibitate și inaccesibile la factori perturbatori.

Nivelul concentrării atenției condiționează eficiența percepției, gândirii, memoriei, activităților practice, asigurând precizie, profunzime, claritate în desfășurarea acestora.

Concentrarea atenției depinde de mai mulți factori:

- **importanța activității** desfășurate care crește concentrarea;
- **interesul** pentru activitate;
- **structurarea** activității care menține concentrarea;
- **antrenamentul** special de rezistență la factori perturbatori.

Starea de vigilență nu este totuna cu starea de veghe, stare opusă somnului, ci cu un anumit nivel al stării de veghe, cel caracterizat printr-o eficiență maximală.

Distributivitatea atenției. Cercetările experimentale au demonstrat că atenția nu poate fi concentrată simultan asupra a două activități separate nu pot exista în același timp două structuri funcționale cu excitabilitate optimă, două «posturi creatoare» ale emisferelor cerebrale.

Trebuie de făcut deosebirea între **a fi atent la două lucruri** în același timp și **a face două lucruri** în același timp.

Se pot efectua două sau mai multe activități în același timp în următoarele condiții:

- uneori una dintre activități solicită atenția concentrată, iar celelalte au un caracter mai mult sau mai puțin automatizat;
- în cazul în care activitățile concurente nu sînt automatizate, atenția se comută rapid de la una la cealaltă (aparenta simultaneitate este în realitate o alternanță rapidă);
- diferitele activități sînt integrate într-o singură activitate complexă coordonată. Prin urmare, mecanismul efectuării mai multor activități «în paralel» se bazează pe predominanță, alternanță și unificare.

Mobilitatea atenției. Problema mobilității atenției, are trei proprietăți existente:

- ca fenomen de instabilitate a atenției, respectiv fie ca etapă în evoluția ontogenetică, ca proces insuficient educat, fie ca stare patologică, rezultat al oboselii, al acțiunii unor substrate farmacologice (este vorba despre caracteristica atenției);

— se acceptă mobilitatea atenției denumită comutare («shift» în special de autorii anglo-saxoni, sub raport pur comportamental (factorii care într-o situație dată schimbă direcția atenției). În acest caz factorii care orientează și mențin atenția concentrată sînt în mare măsură aceiași care îi schimbă obiectul;

— altă accepțiune a mobilității sau flexibilității atenției privește o proprietate care aparține tipului de sistem nervos (această proprietate se exprimă în deplasarea intențională a atenției de la un obiectiv la altul în raport cu necesitățile concentrării asupra unei alte activități).

Deosebirile individuale se referă la viteza schimbării și readaptării.

Mobilitatea și inerția atenției reprezintă o caracteristică individuală. În limitele normalului, mobilitatea necesită o reorganizare temporo-spațială a proceselor nervoase, deoarece trecerea în scurt timp de la concentrarea asupra unei activități la concentrarea asupra altei activități presupune deseori intercalarea rapidă a unei faze de excitație difuză (reflexul de orientare), care este urmată de o nouă focalizare.

Calități defavorabile — neatenția. În cadrul normal psihic, atenția și neatenția constituie două fațete ale aceluiași proces adaptativ: ele sînt complementare, și, în anumite limite, se condiționează reciproc.

Atenția față de un stimul implică **neatenția** față de ceilalți. Omul este atent la ceva și neatenț la rest.

Iată cîteva calități defavorabile ale atenției:

— **Neatenția simultană** (generalizată sau difuză), care însoțește atenția concentrată, selectivă (Ex.: cufundați în gînduri urmărind o idee și ne scapă din cîmpul atenției numeroase lucruri);

— **Neatenția selectivă** (specializată) care ia naștere progresiv, în urma stingerii reacției de orientare. Prin repetarea aceluiași stimul lipsit de semnificație, atenția față de el se tocește. Este un fenomen de obișnuință și imunizare — nu se mai consumă energie nervoasă — învățăm să nu acordăm atenție anumitor stimuli și această neatenție se supune legilor învățării.

— **Distragerea atenției** apare ca o stare opusă stabilității (ivirea unui stimul) cu o anumită intensitate deoarece prin inhibiție externă se produce distragerea atenției;

— **Distragerea ușoară** se instalează în caz de oboseală sau activitate și este executată fără interese.

— **Dispersarea atenției** (împrăștierea). Atenția este în permanență distrasă cînd de un excitant străin, cînd de altul. Nu se menține atenția în durata de timp. În afară de calitățile defavorabile ale atenției se mai înregistrează și unele tulburări;

— **Hipoatenționismul** sau hipoprosexia (diminuarea concentrării și a interesului pentru nou);

— **Aprosexia** sau lipsa voluntară de concentrare care apare în depresie.