

STATI DI COSCIENZA

L'essere umano vive in uno stato di coscienza vigile per circa il 60/70% della giornata in cui il suo organismo è in grado di acquisire informazioni e fornire risposte agli stimoli che provengono dall'ambiente esterno tramite, soprattutto, l'attenzione.

Quando è DIVISA possiamo prestare attenzione a più cose contemporaneamente; se è FOCALIZZATA permette di selezionare solo gli stimoli importanti ignorando i distraenti; quando invece è DISTRIBUITA ci fa cogliere più elementi ma non in modo rapido; se è SELETTIVA ci fa selezionare solo alcune tra le numerose informazioni che giungono ai nostri sensi; infine se è SOSTENUTA ci permette di rispondere agli stimoli per tutto il tempo necessario all'esecuzione di un compito.

Elaboriamo, captiamo i cambiamenti e ci focalizziamo a ciò che ci interessa ed infine decidiamo quante energie vogliamo destinare a queste diverse fonti di informazione.

La gestione delle risorse attentive è attribuita ad una serie di processi chiamati funzioni esecutive, processi cognitivi che permettono a un individuo di fare progetti, organizzare e gestire il loro tempo, la loro giornata, le loro azioni, le loro emozioni, rimanere concentrati su un determinato compito e portarlo a termine, risolvere problemi, stabilire delle priorità.

Principale canale di informazioni è la visione, meglio l'esplorazione visiva, che si caratterizza per brevi periodi di immobilità degli occhi (fissazioni) separati da rapidi spostamenti degli stessi (saccadi).

Le nostre risorse attentive ci permettono di prestare attenzione a più stimoli contemporaneamente e di eseguire più compiti nello stesso momento (multitasking) come, per esempio, parlare al telefono mentre scriviamo una mail.

Per capire a che punto del processo di elaborazione dell'informazione avviene la selezione dell'informazione da elaborare, sono state proposte numerose teorie.

- La prima è rappresentata dalla teoria del filtro precoce di Broadbent secondo cui all'inizio tutti gli stimoli vengono immagazzinati per breve tempo e subiscono una veloce analisi e poi grazie al filtro selettivo solo alcune vengono passate al sistema percettivo che consente un'elaborazione più completa.

- La seconda è la teoria del filtro attenuato della Treisman in cui il filtro selettivo funziona come quello proposto da Broadbent solo che le informazioni non vengono cancellate ma attenuate.

- la capacità di restare in contatto con alcune informazioni provenienti dall'ambiente circostante in maniera inconsapevole è stato oggetto dello studio dello scienziato inglese Cherry che ha coniato il termine effetto cocktail party proprio per spiegare come, nonostante siamo impegnati in qualcosa, captiamo quello che ci interessa di più anche se distante da noi.