

## 4. ATALA: ARRETA

---

Arretari buruzko ikerketak baztertuta egon dira urte luzez; baina, 1950. hamarkadan, arretaren kontzeptua indarberritu egin zen, bi arrazoi nagusi zirela eta: alde batetik, behaviorismoaren ikuspegi mekanizistak indarra galdu zuen, eta lekua utzi zion jokabidearen ikuspegi kognitiboari; eta, bestetik, II. Mundu Gerratean, arreta jarraitua aztertzen hasi ziren; izan ere, konturatu ziren, radarrak zaintzen lan egiten zuten pertsonak radar aurrean denbora luzez egonez gero, jaisi egiten zela hegazkin etsaiak detektatzeko ahalmena.

Baina nola definitu dezakegu arreta? Arreta mekanismo kognitibo konplexu bat da, eta, berari esker, gure pertzepzioak, kognizioak eta jokabideak kontzienteki kontrolatu eta helburu zehatz batera bideratzen ditugu (Rosello, 1997; Sanchez eta Arana, 1997). Beraz, arretak 3 sistematan eragiten du: zentzumen-sistematan (ingurunetik informazioa jasotzea dute helburu), sistema-kognitiboan (ingurunetik edo oroimenetik datorren informazioa aztertzea dute helburu) eta sistema-motorran (jokabidea gauzatzea edo ekintza egitea dute helburu). Beraz, arretaren bidez, informazioa bildu eta aztertzen dugu, hori guztia une bakoitzari erantzunik egokiena emateko.

Zentzumenen munduan gertatzen diren aldaketa bortitzek gure arreta erakartzen dute. Arreta txikia eskainiko diegu gertaera batzuei (lurrera erori den karpeta bati adibidez) eta beste batzuei, berriz, arreta handia (suhiltzaileei, aldameneko eraikuntzara etorriak direla adibidez), gertaeraren beraren garrantziaren arabera. Bestalde, estimulu batzuei arreta eskaintzen diegu, eta beste hainbat, berriz, ez ditugu hauteman ere egingo: suhiltzaileen hotsa entzuten dugu, baina ez diogu erreparatuko etxeko erlojuak ateratzen duen tik-tak hotsari edota aldamenean dugun pertsonaren sabel-hutsak ateratako hotsari.

Horrenbestez, arreta kontzientea izango da eta funtsezkoa izango da ingurunetik informazioa aukeratzeko, ekintza kognitiboak kontrolatzeko eta erantzunak ahalik eta lasterren emateko (Coren, Ward eta Enns, 2001).

Eguneroko bizitzan, informazio anitz har dezakegu gure ingurunetik (gosaldu behar dugu eta mikrouhinen aparailua martxan dago, erlojuak tik-tak ari da, aldamenean dugun pertsona abesten ari da, telebista pizturik dago, erre-usaina dago, ohartxo bat dugu gogoratzeko ogia erosi behar dugula, euli bat gerturatzen zaigu...); baina informazio hori guztia prozesatzeko dugun ahalmena mugatua da; beraz, eraginkorrak izan nahi badugu, unean uneko informazio garrantzitsuena aukeratu behar dugu eta azkarrak/trebeak izan behar dugu erantzunak ematen. Eguneroko bizitzak eta ondorio erabakigarriak dituzten egoerek gure ahalmen kognitiboan maila gorena eskatzen dute.

Posner eta Boies-ek (1971) esan zuten arretak 3 funtzio nagusi betetzen dituela: informazioa hautatzea, aldi berean egin daitezkeen zereginen kopurua mugatzea, eta erne egoten laguntzea.

Informazioa hautatzea da, beraz, adi egotearen ondorioetako bat, eta hori gertatzen da batera agertzen diren estimulu guztietatik bakar bati edo gutxi batzuei soilik arreta eskaintzen dogunean, besteei jaramonik egin gabe. Guk aukeratutako informazioa prozesatua izango da, eta esanahi bat emango zaio; gainontzeko informazioa bigarren mailan geratuko da. Adibidez, klasean gaudela aukeratzen dugunean irakasleak esaten duenari adi egotea eta ez aldamenekoak esaten duenari.

Bestalde, aldi berean egin daitezkeen zereginen kopurua mugatzen du arretak. Ezinezkoa zaigu zentzumen batetik baino gehiagotik datorkigun informazioa aldi berean prozesatzea; ahalmen mugatua dugu, eta estimulazio-iturri bat edo bestea aukeratu behar dugu. Bi jarduera konplexu aldi berean egin nahi izatea bakar bat egitea baino zailagoa izaten da, eta ahalegin handiagoa eskatzen du, eta, beraz, errendimendua eta etekina txikiagoak izaten dira (ikus García, 1997; Rosello, 1997). Adibidez, aldi berean liburu bat irakurri eta albisteak entzun nahi ditugunean: arreta banatu egingo dugu, eta, behin, jarduera batean jarriko dugu, eta behin, bestean; baina, askotan, bi jarduerak nahasiko dira, eta errendimendua txikiagoa izango da. Bi zeregin aldi berean egin ahal izateko, batek, nahitaez, automatikoa izan behar du, hots, behin eta berriz errepikatzearen ondorioz automatikoki eta ia arretarik gabe egiten den ekintza bat, eta besteak, konplexua; adibidez, oinez ibiltzea eta sakeleko telefono bidez mezu bat bidaltzea.

Erne egotea da, azkenik, arretaren beste ondorioetako bat, eta hori gertatzen da arreta osoa une batez norabide bakar batera bideratzen denean. Gure arreta helburu batetik bestera ibil liteke, saltoka; edo, bestela, gertakari baten zain baldin bagaude, adibidez, helburu batera bidera liteke. Adibidez, autoan bagoaz eta haur batzuen irudiak marraztuak dituen trafiko-seinalea ikusten badugu, errepideari arreta berezia eskainiko diogu tarte-gune horretan, eta, haurren bat irtenez gero, azkar erreakzionatzeko prestatuko gara. Kasu horretan, arreta jarraituari buruz hitz egiten ari gara.