

رسم أهداف محددة لإنجاز المهام يساعد على استدامة التركيز ويحد من هفوات الانتباه



مصدر

مصدر الصورة: موقع Fibble

قدرتنا على تركيز انتباهنا على المهمة القائمة - وهي مما يُعتبر عنصرًا أساسيًا في حياتنا اليومية - تتأثر بشدة بعوامل مثل الدوافع (1) والتيقظ (2) واليقظة (3) . قد يكون تركيز الانتباه المستدام أمرًا صعبًا بشكل خاص عندما تكون المهمة القائمة مملة

في الكثير من الأنشطة، من الصعب الاستمرار على مستوى عالٍ من التركيز والانتباه لفترة طويلة. "تساءلنا في بحثنا عن السبب في ذلك." قال ماثيو روبيسون Robison Matthew، الأستاذ المساعد في علم النفس بجامعة تكساس في مدينة أرلينغتون، والذي نشره هو وزملاؤه من جامعة أوريغون دراسة جديدة في الانتباه المستدام في مجلة الانتباه والإدراك الحسي والفيزياء النفسية Attention, Psychophysics & Perception المحكمة (4).

"زودنا نتائجنا بدليل على أن التغيير البسيط في السلوك، مثل، لو وضعنا أهداف انجاز محددة لأنفسنا، يمكن أن يحسن ذلك بشكل معتبر من قدرتنا على الاستمرار في تركيز الانتباه على المهمة القائمة لفترة أطول." "قد يكون لهذا التغيير في السلوك تبعات مترتبة على رسم الأهداف، مثل رسم أهداف للدراسة أو للعمل، حيث يمكن أن يؤدي الإخفاق في الاستمرار في تركيز الانتباه إلى ضعف في الأداء،" كما قال روبيسون.

على الرغم من أن أداء الناس جيد بشكل عام في المواقف والحالات التي تتطلب انتباهًا مستدامًا، إلا أنهم غالبًا ما يتشتت انتباههم، مما قد يؤدي إلى فترات قصيرة من عدم تركيز الانتباه (هفوات الانتباه) [والتي لها علاقة بسرحان الذهن حيث يذهب تركيز الانتباه إلى أفكار أخرى لا علاقة لها بالمهمة القائمة (5)]. يمكن أن تكون عوامل تشتت الذهن الشائعة أي شيء بدءًا من التفكير في اهتمامات بعلاقات رومانسية جديدة وحتى ردة فعل على صوت بوق سيارة أخرى في الجوار.

معظم هفوات الانتباه (5) لها بعض التداعيات الهامشية مثل نسيان الرد على رسالة بريد إلكتروني أو شراء غرض من بقالة. ولكن قد تؤدي هفوات الانتباه الأخرى إلى تداعيات خطيرة، مثل عدم استجابة سائق القطار لحادث من الحوادث على السكة، أو نسيان الطبيب الجراح خطوة مهمة من خطوات العملية الجراحية أو نسيان إطفاء فرن الطبخ قبل الخروج من المنزل.

وقال روبيسون إن الحديث عن استدامة تركيز الانتباه يمكن أن يكون أسهل بالكلام لا بالفعل، حيث تتغير مستويات الانتباه خلال فترات قصيرة أو طويلة. أحد الأساليب الأكثر شيوعًا لدراسة هفوات الانتباه هو دراسة زمن الاستجابة لمجموعة مهام مختلفة. [المترجم: زمن الاستجابة هو طول الفترة الزمنية التي بعدها يتفاعل الشخص ويستجيب لمثير / منبه

أو حدث معين في المحيط، بحسب التعريف.]

في هذه الدراسة، حشد روبيسون وزملاؤه أكثر من 100 مشارك لإكمال مهام معينة تستغرق مدة 25 دقيقة تقريبًا مصممة لقياس زمن الاستجابة. بشكل عام، تفيد النتائج بأن إجراء تغيير على الأهداف المرسومة للإنجاز عزز من الانتباه المستدام وحد من هفوات الانتباه.

وقال روبيسون: "في هذه الحالة، زاد زمن الاستجابة بشكل منهجي خلال هذه الفترة الزمنية، بما يتوافق مع فكرة تناقص تركيز الانتباه على المهمة القائمة بمرور الزمن." "ولكن عندما أعطيناهم أهداف إنجاز محددة لتحقيقها وجعلنا تلك الأهداف أكثر صعوبة بمرور الزمن (على سبيل المثال، الحفاظ على زمن استجابة أقل من 450 مللي ثانية، ثم أقل من 400 مللي ثانية ثم قلصناه أكثر إلى أقل من 350 مللي ثانية)، لم ينخفض التركيز على الانتباه."

بشكل عام، تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن أساليب رسم أهداف إنجاز(6) يمكن أن يساعد في الاستمرار في التركيز على الانتباه بشكل أفضل والحد من هفوات الانتباه.