

Univerza v Ljubljani
Filozofska fakulteta
Oddelek za bibliotekarstvo , informacijsko znanost in knjigarstvo
Predmet: Osnove psihologije 2013/2014

POZORNOST

Avtor: Eva Šturm, Kristina Kac

Mentor: prof. dr. Vlasta

Zabukovec

Ljubljana, 13. 3. 2014

KAZALO

| | |
|---------------------------------------|----------|
| UVOD..... | 2 |
| POZORNOST..... | 2 |
| VRSTE POZORNOSTI..... | 3 |
| FUNKCIJE POZORNOSTI..... | 3 |
| DIMENZIJE POZORNOSTI..... | 4 |
| Zunanji dejavniki | 5 |
| Notranji dejavniki | 5 |
| TELESNI ZNAKI POZORNOSTI..... | 6 |
| RAZVIJANJE POZORNOSTI | 7 |
| RAZVIJANJE POZORNOSTI PRI OTROKU..... | 7 |

| | |
|---|----------|
| RAZVIJANJE POZORNOSTI PRI ODRASLIH..... | 8 |
| ZAKLJUČEK..... | 8 |
| VIRI..... | 9 |

UVOD

Najina seminarska naloga na kratko zajema temo pozornosti. Pri tem bova predstavili vrste, funkcije in dimenzije pozornosti, opisali dejavnike in dražljaje, ki vplivajo na našo pozornost, opisali telesne znake človeka v položaju pozornosti ter nekaj vaj za razvijanje pozornosti pri otrocih, ter za krepljenje le-te pri odraslih.

Pozornost spada v panogo kognitivne psihologije, natančneje k zaznavanju. Psihologi definirajo pozornost na različne načine, vendar so si v glavnem enotni. Pozornost je pomembna za naše vsakdanje življenje, prav tako kot tudi koncentracija, zbranost in osredotočenost.

Pri predavanjih smo se teme zaznavanja že dotaknili, pomemben del pri zaznavanju pa ima prav pozornost. Preko čutil naše telo zaznava razne dražljaje iz okolja, bolj ko so ti dražljaji intenzivni več naše pozornosti pritegnejo. S pomočjo pozornosti prav tako iščemo želene dražljaje v okolju ali osredotočamo na tiste, ki jih v določenem okolju pričakujemo. Kadar smo npr. v situaciji čutne podobremenjenosti, poskušamo iskati dražljaje, napenjamo ušesa in opazujemo okolico. Kadar pride do čutne preobremenjenosti pa smo težko pozorni in osredotočeni na tisto kar želimo.

POZORNOST

»Pozornost je proces s katerim aktivno spremljamo omejeno količino vseh dražljajev in informacij, ki jih zaznamo s svojimi čutili, jih imamo shranjene v spominu ali jih pridobimo z ostalimi kognitivnimi procesi. Vključuje tako zavedne kot nezavedne procese.« (Sternberg, 2006)

Pozornost je predmetna usmerjenost naši psihičnih procesov. Pozorni smo lahko na informacije, ki jih naši možgani dobivajo preko čutil oz. na tisto, kar zaznavamo, ali pa na druge duševne procese (na svoje spomine, znanje, mišljenje, sodbe, misli). Človek ne more hkrati zaznavati vseh stvari, ki ga obdajajo, zato se omeji samo na nekatere. Te postanejo v zavesti jasnejše, medtem, ko druge "potemnijo". (Pečjak, Musek, 1996)

Po definiciji Slovarja slovenskega knjižnega jezika je pozornost »zavestna (miselna) zbranost; odvrniti, preusmeriti pozornost, povečano zanimanje za kaj; posvečati

čemu pozornost ali kar kaže, izraža skrb, zavzetost za koga; izkazati komu pozornost.« (SSKJ, 2000)

»Kljub vsem definicijam pa na žalost pozornost ostaja pojem, ki ga psihologi zelo težko definirajo.« (Styles, 2006)

Človek le izjemoma doživlja čiste občutke (doživlja jih npr. v psihološkem laboratoriju, umetnem okolju). Dražljaje med seboj dojema povezano, interpretira pa si jih s pomočjo izkušenj. Če na primer opazujemo okolico, vidimo nekatere predmete med seboj povezane, druge ločene, nekateri so bolj oddaljeni, drugi manj. Predmete zaznavamo kot samostojne enote, te pa so časovno, prostorsko in pomensko povezane. Večino teh predmetov lahko poimenujemo.

Človek se omeji le na nekatere stvari, ki ga obdajajo v okolju, saj ne more hkrati zaznavati vseh. Te stvari postanejo v zavesti jasnejše, druge pa »zatemnjene«.

(Musek, Pečjak, 2001)

VRSTE POZORNOSTI

Pasivna pozornost se pojavi nehote. Človek postane na dražljaje pozoren brez namena, pozornost nanj vzbudijo le zunanji dejavniki zato je v tem času pasiven. Takšna pozornost se pojavlja tudi povsem spontano, zaradi ponavljajočih dogodkov, funkcij in opravil, ki jih opravljamo. (npr. tipkanje po tipkovnici, voznik na cesti je pozoren na promet...)

Aktivna pozornost je rezultat pozitivne motivacije. Ta pozornost je najbolj dolgotrajna in najbolj učinkovita. Človek ni pozoren samo na dražljaje, ki ga trenutno oddajajo in jim je podvržen, ampak določene dražljaje ali predmete tudi sam išče v okolju. Tu obstaja tudi vrsta vsiljene pozornosti pri kateri je človek prisiljen biti pozoren na določeno stvar. Ta pozornost je kratkotrajna, duševno naporna in podvržena motečim dejavnikom iz okolja ter konfliktom. Vodilo je strah pred kaznijo, neuspehom ali nezaželenimi situacijami (Pečjak, 1977).

FUNKCIJE POZORNOSTI

Funkcije pozornosti, kot jih opisuje Sternberg (2006) se delijo v 4 skupine:

1. Deljena pozornost - Omogoča opravljanje več nalog hkrati. Pri tem smo na eno nalogo sicer bolj osredotočeni kot na drugo vendar lahko svojo pozornost preusmerjamo na tisto, ki nam bolj ustreza oziroma je bolj pomembna. Na

primer voznik avtomobila lahko ob vožnji tudi govori, če pa na cesti nastane težava, se lahko hitro osredotoči samo na vožnjo).

2. Budnost – Pri stanju budnosti smo oprezni in spremljamo okolje. Prav tako v okolju poskušamo najti druge dražljaje in smo nanje pozorni. Na primer, ko hodimo ponoči po ulici pazljivo poslušamo, če nam kdo sledi in opazujemo če bomo kje koga zagledali).
3. Iskanje – Ozek snop pozornosti s katerim iščemo ključen dražljaj. Če zaznamo dim (kot rezultat naše budnosti), lahko pritegnemo aktivno iskanje za virom dima. Na primer, nekateri od nas nenehno iščemo ključe, sončna očala ali druge predmete v torbici.
4. Selektivna pozornost – izločanje pomembnega od nepomembne kulise ozadja. Na primer, usmerjamo pozornost na branje knjige ali poslušamo predavanja, medtem ko ignoriramo dražljaje, kot je bližnji radio ali televizor ali zamudnike na predavanja.

DIMENZIJE POZORNOSTI

V internem gradivu mag. Silvana Gasar (2014) opisuje 4 dimenzije pozornosti:

smer, intenziteto, obseg in trajanje. Pozornost ima vedno neko smer, saj ne moremo biti pozorni na vse dražljaje in vse duševne vsebine hkrati. Pozornost ima tudi intenziteto in obseg, ki sta v obratnem sorazmerju. Obseg nam pove, na koliko dražljajev hkrati smo lahko pozorni, intenziteta pa je količina pozornosti, ki jo prejme posamezen dražljaj. Jasno je, da posamezen dražljaj dobi toliko manj naše pozornosti, na kolikor več dražljajev hkrati smo pozorni. Obseg naše pozornosti je omejen in za normalno odraslo osebo znaša **7+/-2** dražljaja. Podobno je tudi trajanje naše pozornosti omejeno. Ne moremo biti maksimalno pozorni na nek dražljaj neomejeno dolgo časa. Naša pozornost prej ko slej upade, čez nekaj časa pa se zopet poveča - govorimo o nihanju pozornosti.

Na pozornost pa vplivajo **dejavniki pozornosti**, ki jih delimo na **zunanje** in **notranje**. Zunanji dejavniki se nanašajo na lastnosti dražljajev, ki vzbujajo pozornosti in mednje štejemo: intenzivnost dražljajev, velikost, trajanje dražljajev, vrsto dražljajev, spreminjanje, gibanje dražljajev. Od notranjih dejavnikov pa so najpomembnejši

posameznikovi motivi (potrebe, želje, čustva, pričakovanja, interesi...) Podrobneje dejavnike opisuje Pečjak (1977):

Zunanji dejavniki

Intenzivnost dražljajev: Večja kot je intenzivnost dražljaja (močna svetloba, glasen zvok, oster vonj), več pozornosti vzbudi v nas kot šibki dražljaji.

Prostornost dražljajev: Večje predmete opazimo hitreje kot majhne, v nas hitreje vzbudijo pozornost. Pri velikih predmetih pozornost raste a se kmalu ustavi.

Trajanje in pogostost dražljajev: Če dražljaji trajajo dlje časa ali se pogosteje pojavljajo, smo nanje pozorni tudi če so šibki. Pomemben je časovni interval med njimi – daljši kot je interval, manj pozorni smo na dražljaj.

Kontrast in spreminjanje dražljajev: Enakomernih dražljajev ne opazimo dokler se ne spremenijo. Npr: tiktakanja ure ne opazimo dokler se ne ustavi. Prav tako opazimo dražljaj, ki izstopa, je izoliran od povprečja. Npr: med barvnimi slikami hitro najdemo črno-belo, v tihi noči se nam zdi avto, ki gre mimo glasen, čez dan, ko jih ge veliko, pa ne.

Modalnost dražljajev: Največ pozornosti naj bi v nas pritegnili slušni dražljaji, nato vidni in nazadnje kožni. Najbolj učinkoviti naj bi bili visoki zvoki, med barvami pa svetle.

Gibanje: Dražljaji, ki se gibljejo, hitro vzbudijo našo pozornost.

Notranji dejavniki

Potrebe in motivi usmerjajo pozornost. Ljudje smo bolj pozorni na stvari, ki jih potrebujemo ali si jih želimo. Mlada ženska, ki si želi otroka, bo na ulici opazila številne nosečnice in mamice z dojenčki, njena prijateljica, ki ima trenutno drugačne cilje, pa skoraj nobene. Motivacija vpliva tudi na trajanje pozornosti. Če nas knjiga zanima, bomo dlje pozorni, kot če se dolgočasimo in smo že nekoliko utrujeni. Pričakovanje lahko poveča obseg pozornosti.

Čustva podobno kot motivi usmerjajo pozornost (bolj smo pozorni na ljudi, dogodke in situacije, ki so za nas čustveno pomembne), vplivajo pa tudi na obseg pozornosti: močna čustva in afekti pozornost zožijo zgolj na določen vidik situacije, npr. zaljubljenost lahko zaradi osredotočenosti na ljubljeno osebo zmanjša pozornost za številne dražljaje iz okolja, ki bi nas sicer pritegnili. V stanju panike ali besa situacijo pogosto napačno ocenimo in zato nekonstruktivno delujemo. Močna čustva lahko vplivajo tudi na nastanek iluzij – gl. kasneje.

Izkušnje in znanje. Na stvari, dogodke in situacije, s katerimi imamo izkušnje, ki jih poznamo, o katerih nekaj vemo, smo bolj pozorni. Mojster bo prej opazil napako pri polaganju ploščic, arhitekt posebno značilnost na zgradbi, mimo katere vsak dan odhaja v službo, izkušen gobar bo prej našel gobo kot neizkušen, mati bo prej zaznala jok svojega otroka kot tujega.

TELESNI ZNAKI POZORNOSTI

Pozornost po Pečjaku (1977) spremlja značilno obnašanje, ki pripomore k boljšemu opazovanju.

Primer: Gledalci imajo med napetim prizorom v filmu ali igri oči napete in uprte na prizorišče. Nihče ne šepeta, se ozira okoli sebe ali zeha.

Med dolgočasno predstavo ali pustem sestanku pa je obnašanje čisto drugačno. Ljudje se ozirajo okoli sebe, se zibljejo na stolah, si popravljajo obleko, gledajo skozi okno, berejo časopis in tako dalje...

Prilagoditev organizma dražljajem po Pečjaku (1977) sestoji iz najmanj 4 komponent:

1. **RECEPTORNA** komponenta: Glava in oči se usmerjajo proti predmetu opazovanja. Na podoben način se prilagaja tudi slušni organ. Pes na primer dvigne in usmeri ušesa proti zvočilu, saj to pripomore k boljši recepciji zvočnih valov. K boljšemu okušanju na primer pripomore mlaskanje in k vonju intenzivno vdihavanje.
2. **POSTURALNA** komponenta: Med to posturalno prilagoditvijo se z gibanjem telesa doseže čim bolj učinkovito zaznavanje dražljajev.

3. **MIŠIČNA** komponenta: Med pozornim opazovanjem je mišičevje napeto. V Freemanovem eksperimentu so poskusnim osebam izmerili napetost mišic v dveh primerih (Pečjak, 1977). Ko so prisotni poslušali komaj zaznaven šum in jasno zaznaven šum, je v prvem primeru bila pozornost večja. Tudi mišice so bile toliko bolj napete.
4. **CENTRALNA** komponenta: Najvažnejši procesi se pri centralni komponenti dogajajo v mrežni formaciji in možganski skorji.

RAZVIJANJE POZORNOSTI

Obstaja veliko vaj, s katerimi lahko vzbudimo pozornost. Naloge so različne in se razlikujejo za različne starostne skupine. S temi vajami, razvijamo našo pozornost in tako postajamo bolj osredotočeni in pozorni na določene dražljaje in posledično razširjamo znanje okoli nas.

RAZVIJANJE POZORNOSTI PRI OTROKU

Vaje in igre za razvijanje pozornosti so zelo pomembne za majhne otroke. Zelo priporočljivo in koristno je če se takšne igre igra čim večkrat. Tako se lahko otrok na zabaven in njemu ljub način uči pozornosti. Pri tem pa ima veliko vlogo tudi vztrajnost – najbolje je če otrok rešuje eno nalogo (oziroma igra eno igro) na enkrat in šele ko konča, začne z drugo.

Spodaj je naštetih nekaj iger oziroma dejavnosti (ki jih prilagajamo starosti otroka), s katerimi pri otroku povečujemo zbranost in pozornost:

- Sestavljanke in vstavljanke
- Nizanje kroglic na vrvico (izdelovanje verižic ipd.)
- Igre s kockami (Sestavljanje motivov, posnemanje motiva - starši sestavijo 1 lik iz npr. 5 kock, otrok naj lik ob modelu ponovi ipd.)
- izdelovanje motivov z barvnimi žeblički
- izdelovanje likov iz plastelina, testa in fimo mase
- Reševanje labirintov, s pisalom od točke A do točke B

- Povezovanje pik na listu, prerisovanje motiva
- Namizne igre kot so Spomin, Lotto, Domine, Človek ne jezi se, Črni Peter ipd.

RAZVIJANJE POZORNOSTI PRI ODRASLIH

- Križanke
- Rebusi
- Zahtevnejše uganke
- Sudoku:
- Iskanje števil
- Iskanje razlik med sličicama
- Povezovanje števil in črk
- Risanje zrcalnih slik

ZAKLJUČEK

Pozornost je psihični proces in del zaznavanja, ki se dogaja v naših možganih. Prisotna je povsod in je sestavni del poti od naših čutil do možganov, ki zaznajo določene dražljaje, katerih smo deležni povsod v naših življenjih. Je prav tako rezultat pozitivne motivacije, ki nam je podvržena ali pa jo poiščemo sami. Pozornost se pri nas kaže predvsem po naši telesni govorici, ko smo na neko dogajanje bolj ali manj osredotočeni, pri tem pa kažemo znake zanimanja ali dolgočasje. Torej odvisno, kako močen je pri nas proces pozornosti. Pozornost je pri nas prisotna tudi ko iščemo svoje interese, ko so vpletena čustva ter kadar si zadamo neka določena pričakovanja. Pozornost je prav tako zelo pomembno spodbujati. Za to obstajajo določeni načini in vaje, ki so nam znani že od malih nog do pozne starosti. Bolj kot smo na pozornost »pozorni«, bolj jo lahko razvijamo in sprejemamo v naš osebni razvoj.

VIRI

- Gasar, S. (2014) *Psihologija*. Pridobljeno 20.3.2014, s spletne strani: http://www.odraslih.com/?stran=gradiva_tzn
- Hrastar Belšak, K. (2014). *Razvijanje pozornosti pri predšolskem otroku*. Pridobljeno, 17.3.2014 s spletne strani: <http://www.vrtec-litija.si/wp-content/uploads/2012/12/Razvijanje-pozornosti-pri-pred%C5%A1olskem-otroku-KATJA-HRASTAR-BEL%C5%A0AK1.pdf>
- Styles, E.A. (2006). *The psychology of attention*. New York : Psychology Press.
- Pečjak, V. (1977). *Psihologija spoznanja*. Ljubljana: državna založba slovenije.
- Sternberg, J.R. (2006). *Cognitive psychology* (4th Ed.). Belmont: Thomson Wodsworth.
- Musek, J. in Pečjak, V. (1997). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.