

Univerza v Ljubljani
Filozofska fakulteta
Oddelek za bibliotekarstvo, informacijsko znanost in knjigarstvo

Seminarska naloga pri predmetu Osnove psihologije

ZAZNAVNI STILI

Mentorica: dr. Vlasta Zabukovec

Avtorici: Katja Šuler, Karin Peterka

Ljubljana, 2014

KAZALO

KAZALO.....	2
KAZALO TABEL.....	2
UVOD.....	3
OBČUTENJE IN ZAZNAVANJE.....	3
OBČUTEK IN ZAZNAVA.....	3
DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA ZAZNAVANJE.....	4
ZMOTNE ZAZNAVE.....	5
ZAZNAVNI STILI.....	5
VIZUALNI ZAZNAVNI TIP.....	6
AVDITIVNI ZAZNAVNI TIP.....	6
KINESTETIČNI ZAZNAVNI TIP.....	6
ZAKLJUČEK.....	7
VIRI	7

KAZALO TABEL

UVOD

V najini seminarski nalogi bova predstavili nekaj splošnih pojmov o občutenju in zaznavanju, dražljajih, občutkih in zaznavah. Poudarili bova nekaj dejavnikov, ki vplivajo na zaznavanje, nekaj povedali o zmotnih zaznavah, poudarek seminarske naloge pa je na zaznavnih stilih. Zaznavne stile sva podrobneje opisali in našteli pomembne lastnosti vsakega zaznavnega stila.

Ključne besede: občutenje, zaznavanje, zmotne zaznave, dejavniki zaznavanja, zaznavni tipi

OBČUTENJE IN ZAZNAVANJE

Občutenje in zaznavanje omogočata povezavo med živim bitjem in njegovim okoljem. Posredujeta nam informacije iz okolja in omogočata ustrezno odzivanje nanje ter na ta način zagotavljata preživetje. Zato so se pri vsaki vrsti živih bitij v evoluciji bolj razvila tista čutila, ki so pomembna za prilagoditev okolju in preživetje (Kompore idr., 2009).

Pri nastanku zaznav se prepletata dva procesa, ki ju je nemogoče povsem razmejiti oziroma določiti kje se konča eden in začne drugi, in to sta občutenje in zaznavanje.

Občutenje je proces sprejemanja dražljajev iz okolja in njihove pretvorbe v živčno vzburjenje. Zaznavanje pa je proces organizacije in interpretacije občutkov oz. proces organizacije in interpretacije informacij, ki jih sprejmemo s čutili (Kompore idr., 2009).

OBČUTEK IN ZAZNAVA

Dražljaji so energetski procesi, ki posredujejo informacije iz zunanega in notranjega okolja. Razlikujemo različne vrste dražljajev: svetlobne, mehanske, toplotne in kemične. Dražljaje sprejemamo s čutili ali čutilnimi organi. Del čutila, ki pretvori dražljaje v živčno vzburjenje, imenujemo čutnice ali receptorji (Kompore idr., 2009).

Fiziološki vidik procesa zaznavanja lahko opišemo takole. Določeno vrsto dražljajev iz zunanjega okolja ali notranjosti telesa sprejme ustrezno čutilo, v katerem so čutnice, ki pretvorijo dražljaje v živčno vzburjenje. Iz čutil potuje vzburjenje po senzornih živčnih vlaknih v možgansko skorjo, najprej v primarna senzorna središča, ki sprejemajo in obdelujejo informacije, ki prihajajo iz čutil in nato v asociacijska središča. V primarnih senzornih središčih nastane občutek-doživetje, ki nastane zaradi delovanja dražljajev na čutilo. V asociacijskih središčih, ki so poleg različnih primarnih senzornih središč, pa se posamezni občutki medsebojno povežejo in uskladijo z informacijami iz spomina v smiselno celoto, v zaznavo (Kompore idr., 2009).

Da nastanek občutek in potem zaznava, morajo biti izpolnjeni štirje pogoji, in sicer:

1. Obstajati mora dražljaj.
2. Obstajati mora ustrezno čutilo, v katerem so ustrezni receptorji, ki pretvorijo dražljaj v živčno vzburjenje.
3. Obstajati mora ustrezna senzorna pot oziroma senzorna živčna vlakna, po katerih se vzburjenje prenese iz receptorjev v središča v možganski skorji.
4. Obstajati mora središče v možganski skorji. Najprej primarna senzorna središča, kjer nastanejo občutki. Potem pa še asociacijska središča, kjer nastanejo zaznave.

Občutki se med seboj razlikujejo po kakovosti, intenzivnosti in trajanju. Kakovost občutkov je kvaliteta občutka npr. imamo vidne, slušne, tipne,... Intenzivnost občutkov je odvisna od intenzivnosti dražljajev, saj močnejši dražljaji izzovejo močnejše občutke. Dražljaji izzovejo občutke šele takrat, ko so dovolj močni. Pri jakosti dražljaja ločimo spodnjo in zgornjo mejo dražljaja. Pod spodnjo mejo občutka ni, takemu dražljaju pravimo podpražni dražljaj. Ločimo tri prage občutkov in sicer absolutni prag, diferencialni ter terminalni prag občutkov.

Občutljivost čutil se spremeni (največkrat zmanjša), ko nanje deluje dražljaj dalj časa. Temu pravimo senzorna ali čutna adaptacija, ko se čutilo privadi na določen dražljaj, zato kljub draženju občutka ni več, npr. ure na roki ne čutimo (Kompore, 2011).

Tabela : Povezava med vrstami dražljajev iz okolja, čutili, čutnicami in občutki (Kompore idr., 2009)

Vrsta dražljajev	Čutilo ali čutni organ	Čutnice ali receptorji	Občutek
Svetlobni	Oko	paličice in čepki na mrežnici	vid
Mehanski	uho, koža	čutnice v polžu (v notranjem ušesu), čutnice na tip (dotik) in čutnice za bolečino	sluh, tip, bolečina
Toplotni	koža	čutnice za toplo in čutnice za hladno na površini kože	toplo, hladno
Kemični	nos, jezik	čutnice v sluznici nosne votline, čutnice na površini jezika	vonj, okus

DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA ZAZNAVANJE

Zaznavanje je kompleksen proces, na katerega poleg značilnosti dražljajev, ki jih sprejmemo prek čutnih organov, vplivajo tudi različni psihološki dejavniki. Zaradi teh dejavnikov se lahko zgodi, da zaznavajo posamezniki iste dražljaje na različne načine. Na podlagi predhodnih izkušenj se oblikuje zaznavna naravnost, to je pripravljenost, da zaznamo dražljaje na določen način. Tudi predhodne izkušnje in znanje vplivajo na to, kaj bomo zaznali ter tudi na hitrost zaznavanja. Na zaznavanje pomembno vpliva tudi motivacija, saj prej zaznamo tisto, kar potrebujemo ali želimo. Močna čustva in afekti po navadi zmanjšujejo obseg zaznavanja, tako neko situacijo napačno ocenimo in nekonstruktivno delujemo. Močna čustva lahko vplivajo tudi na nastanek iluzij. Včasih vplivajo na to, kaj bomo zaznali, osebnostne lastnosti, vrednote pa tudi članstvo in procesi v skupini (Kompore idr., 2011).

ZMOTNE ZAZNAVE

Čeprav nas v vsakdanjem življenju čuti večinoma "ne varajo" in okolico zaznavamo točno, je zaznavanje v določenih okoliščinah lahko tudi zmotno. Med zmotne zaznave uvrščamo iluzije in halucinacije. Za oboje je značilno, da se ne ujemajo s stvarnostjo, toda pri iluzijah sta zmotni organizacija in interpretacija dražljajev, pri halucinacijah pa je zmotna zaznava kot taka, saj nima podlage v dražljajih iz okolja.

Iluzije so zmotne zaznave, pri katerih dražljaje iz okolja napačno organiziramo ali interpretiramo. Pogosto nanje vplivajo psihološki dejavniki: intenzivna čustva (strah).

Halucinacije so zmotne zaznave, ki nimajo podlage v dražljajih v okolju, temveč jih izzovejo nenormalni procesi v centralnem živčnem sistemu, predvsem spremembe v izločanju živčnih prenašalcev. Poznamo vidne halucinacije ali privide, slušne halucinacije, tipne halucinacije, halucinacije vonja, itd (Kompore idr., 2009).

ZAZNAVNI STILI

Z izrazom "stil zaznavanja" govorimo o zaznavnem kanalu – čutilu (vid, sluh, tip, ...), ki mu posameznik daje prednost pri sprejemanju in notranji predstavitvi čutnih vtisov iz okolja. Ljudi najpogosteje delimo na osnovi zaznavanja, dojetja informacij in dražljajev s čutili, torej glede na zaznavne stile (Zobec, 2013).

»Ločimo tri t.i. zaznavne tipe. Vizualni tip so ljudje, ki svet večinoma zaznavajo skozi slike in podobe. Pri avditivnem tipu je osnovno zaznavanje okolja skozi čutilo za zvok (ušesa). Kinestetični zaznavni tip sprejema svet skozi otip, občutke, vonj, okus itd.

Zanimivo je, da je prva najpomembnejša telesna značilnost določenega zaznavnega tipa očesni premik. Kadar si hočemo v spomin priklicati določeno sliko, besedo ali občutek, uporabimo oči, ki stimulirajo temu odgovarjajoča področja v možganih.

Povejmo preprosteje: če boste nekemu zastavili vprašanje, bo zagotovo nekam gledal. Če bo na vaše vprašanje pogledal levo ali desno gor, pomeni da imate pred seboj vizualnega tipa, ki svet zaznava primarno skozi oči. Zanimivo je, da so nas včasih učili, da človek, ki po našem vprašanju pogleda gor, zagotovo laže. Je že tako, da človeštvo dela velike korake na področju spoznavanja samega sebe oz. sočloveka.

Če bo pogledal naravnost, levo ali desno, ste pravkar spoznali avditivnega tipa, ki svet primarno zaznava preko sluha, in če bo pogledal desno dol, potem imate pred seboj kinestetika - človeka, ki svet zaznava preko občutkov. V hitrem interaktivnem svetu je po raziskavah strokovnjakov okrog 60% vizualnih ljudi, 20% kinestetikov in najmanj "poslušalcev" - avditivnih tipov - nekaj manj kot 20%. Prepričan sem, da ste tudi vi velikokrat opazili, da kar tekmuje, kdo bo lahko govoril - nihče pa, na žalost, noče poslušati.

Naslednja zanimivost je ta, da se tudi besedno izražamo glede na svoj zaznavni tip. To pomeni, da npr. vizualni osebnostni tip uporablja "vizualni" osebni zaklad tudi takrat, ko govori npr. o sluhu in če natančno poslušamo (kar običajno ne), ugotovimo, da se včasih izražamo dokaj nesmiselno« (Venet, 2003).

VIZUALNI ZAZNAVNI TIP

»Vizualni zaznavni tipi so: neprestano v pogonu, živahni, imajo neenakomeren - običajno navdušen glas, govorijo v hitrih izbruhih, med razlago pogosto pokažejo z rokami na oči ali predse, kot da tam stoji umišljeni predmet, pogosto so vitki, svet dojemajo skozi podobe in slike.

Poklici: vizualne umetnosti (slikarstvo, fotografija, oblikovanje), strelci, gasilci, piloti« (Venet, 2003).

Posameznik s tem stilom si snov najboljše ponazori v obliki slik. Učni pripomočki, ki jih pri tem uporablja so zato zemljevidi, grafi, preglednice, knjige in drugi. Poleg tega pri učenju rad uporablja barve. Govori hitro, njegovo besedišče predstavlja predvsem besede, ki označujejo vidne vtise, učenec ima jasne predstave in uvidi bistvo problema. Je urejen, organiziran, sistematičen, redoljuben, poslušen in rad opazuje. Pri učenju ga hrup pogosto ne moti. Učenec vizualnega stila ima marsikdaj težave pri zapomnitvi ustnih navodil. Usmerjen je na zunanji videz tako sebe kot soljudi. Nad svojim delom želi pregled oz. vizijo - na papirju kot miselni vzorec ali skice (Zobec, 2013).

AVDITIVNI ZAZNAVNI TIP

»Avditivni zaznavni tipi so: dobri poslušalci, delo opravljajo s posebno eleganco, dobri prijatelji, imajo velik občutek za ljudi in živali, občutljivi so na neharmonične zvoke - hrupe (sirene ...), radi imajo zvok narave, so manj gibljivi kot »vizualci«, na vprašanje sogovornika se radi popraskajo za ušesom.

Poklici: odlični glasbeniki, psihoterapevti, duhovniki, govorniki, jezikoslovci, producenti plošč« (Venet, 2003).

Učenec s prevladujočim slušnim stilom se največ nauči iz pogovorov, razprav in predavanj. Govori ritmično in rad uporablja izraze kot so: to mi dobro zveni ali to je odgovor na vprašanje. Rad bere na glas, ob tistem branju pa premika ustnice. Ob delu se zlahka odvrne od bistva, marsikdaj se pogovarja sam s seboj in se uči s pomočjo samogovorov, pri branju pa uporablja notranji dialog. Vsekakor se pri spraševanju odreže bolje, kakor pri pisnem preizkusu znanja. Rad ima glasbo in je zmožen oponašati narečja, glasove živali, melodije,... Snov mu mora biti podana postopoma, saj si jo zapomni po korakih (Zobec, 2013).

KINESTETIČNI ZAZNAVNI TIP

»Kinestetični zaznavni tipi so: občutljivi, gojijo globoko željo po razumevanju ali spoštovanju, sočustvujejo pri vaši žalosti, bolečini, sreči, vizualne in zvočne zaznave prevajajo v občutke, dihajo globoko, ker gredo skozi spremembo občutkov, imajo nizek pomirjajoč glas, ki vzbuja zaupanje, so vitki in mišičasti.

Poklici: izvrstni atleti, psihologi, poklici, ki zahtevajo ročne spretnosti in čustvene pretoke, kirurgi, mehaniki, igralci« (Venet, 2003).

Učenec kinestetičnega stila se najbolje uči tako, da delo izvaja. Najraje ima delo v skupini in projektno delo. Odličen je v igranju vlog in rad bere akcijske knjige. Dotika se predmetov in ljudi in se veliko giblje. Snov si zapomni z opazovanjem, telesno aktivnostjo in delom s predmeti (npr. laboratorijske vaje). Bolje si zapomni celotno izkušnjo kot podrobnosti. Reagira

telesno, saj je zanj na prvem mestu pomemben dober občutek in ne videz. Pri učencu kinestetičnega stila je mišični razvoj hitrejši kakor pri učencih drugih dveh stilov (Zobec, 2013).

ZAKLJUČEK

Med pisanjem seminarske naloge sva bolje spoznali proces občutenja in zaznavanja, kakšno vlogo imajo dražljaji pri zaznavanju, kako nastaneta občutek in zaznava, katere vrste občutkov poznamo, kateri dejavniki vplivajo na zaznavanje ter pojem zmotnih zaznav. Podrobneje sva opisali povezavo zaznavnih stilov (poznamo vidni, slušni in gibalni stil) z učnimi stili in tako ponudili nekakšno pomoč pri organiziranju učenja glede na zaznavni stil. Seminarska naloga tudi služi kot dopolnitev k predavanju.

VIRI

Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T. in Curk, J. (2009). *Uvod v psihologijo. Učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja*. Ljubljana: DZS.

Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T. in Curk, J. (2011). *Psihologija: spoznanja in dileme. Učbenik za psihologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja*. Ljubljana: DZS.

Venet, B. (2003). *Zaznavni tipi*. Pridobljeno s <http://www.bvlife.net/client/index.php?table=articles&ID=84>.

Zobec, T. (2013). *Učni stili*. Pridobljeno s <http://www.os-sodrazica.si/Uenje%20uenja/U%C4%8Dni%20stili.pdf>.