

## Občutenje in zaznavanje

**Občutenje je proces sprejemanja dražljajev iz okolja in pretvorba teh dražljajev v živčno vzburljenje, zaznavanje pa je proces organizacije in interpretacije dražljajev.**

### Funkcije občutenja in zaznavanja:

- = omogočata povezavo med živim bitjem in njegovo okolico
- = posredujeta informacije iz okolja in s tem omogočata primerno odzivanje

**Dražljaji: energetski procesi, ki posredujejo informacije iz okolja. Sprejemamo jih s čutili / čutnimi organi, ki so specializirani za sprejemanje in pretvarjanje točno določene vrste dražljajev.**

<b>Vrsta dražljaja</b>	<b>receptorji</b>	<b>občutek</b>
<b>Svetlobni</b>	Mrežnica	<b>Vid</b>
<b>Kemični</b>	Nosna sluznica, čutnice na površini jezika	<b>Vonj, okus</b>
<b>Mehanski</b>	Čutnice v polžu, čutnice za tip, čutnice za bolečino	<b>Sluh, tip, bolečina</b>
<b>Toplotni</b>	Čutnice na površini kože	<b>Toplo, hladno</b>

**Del čutila, ki pretvori dražljaje v živčno vzburljenje, imenujemo čutnice ali receptorji.**

~ Občutek nastane zaradi delovanja dražljajev na čutilo, v **primarnih senzornih središčih** možganske skorje. Naloga le-teh je sprejemanje in obdelovanje informacij, ki prihajajo iz čutil.

~ Iz primarnih senzornih središč potuje vzburljenje nato v **asociacijska središča**, kjer se posamezni občutki medsebojno povežejo in uskladijo v smiselno celoto - zaznavo.

**Na kompleksnost nastanka zaznav vplivajo številni dejavniki:**

- značilnosti predmetov
- delovanje čutil
- procesi v možganih
- izkušnje, potrebe in cilji

S čutili v vsakem trenutku sprejemamo številne informacije, na podlagi katerih si nato ustvarimo / oblikujemo smiselne zaznavne okolice. Vendar je število dražljajev, ki smo jih zmožni zaznavati v nekem določenem trenutku omejeno. Na katere dražljaje bomo osredotočeni in katere bomo zanemarili je odvisno od naše **pozornosti**.

**Pozornost:**

= **proces usmerjenosti oz. osredotočenosti na omejeno število dražljajev**, npr. na določeno situacijo, dogajanje, osebo, misel, ..

Na nas nenehno deluje veliko dražljajev. Če bi bili pozorni na vse, bi sprejeli toliko različnih informacij, da bi se v okolju le težko znašli in delovali. Zato dražljaje nenehno izbiramo - osredotočimo se na nekatere in zanemarimo vse ostale.

~ dražljaji na katere je usmerjena naša pozornost postanejo v zavesti jasni. Drugim dražljajem je dostop do zavesti takrat preprečen ali otežen (t.i. **zaznavna inhibicija**).

~ v vedenju nastanejo spremembe, ki pripomorejo k čim boljšemu zaznavanju dražljajev na katere smo pozorni (čutilo je obrnjeno proti dražljaju, mišice so napete, gibov je manj).

**Trajanje pozornosti je omejeno. Odvisno je od motivacije, starosti in dražljajev, ki lahko zmotijo oz. preusmerijo našo pozornost.**

~ npr. če nas knjiga zanima, bo naša pozornost večja kot če nas dolgočasi  
~ otroci težje ohranjajo pozornost zato jih je treba vedno znova motivirati  
~ močan hrup lahko zmoti našo pozornost

**Dejavniki pozornosti:**

Obseg, trajanje, smer in intenzivnost pozornosti so odvisni od dveh vrst dejavnikov: zunanjih in notranjih. V prvo skupino štejemo lastnosti dražljajev (intenzivnost, gibanje, trajanje, pogostost, velikost, ...), med notranje dejavnike pa uvrščamo potrebe in motive posameznika, njegova čustva, izkušnje, znanje, ...

## ZUNANJI DEJAVNIKI:

### 1.) Intenzivnost:

- čim bolj je intenziven, tem bolj se vrine v zavest
- intenzivni dražljaji prej vzbudijo pozornost kot šibki

### 2.) Trajanje:

- Šibki dražljaji vzbudijo pozornost če trajajo dovolj dolgo ali se pogosto pojavljajo

### 3.) Gibanje ali spreminjanje dražljaja:

- Hitreje opazimo utripajoče smerne kazalce pri avtomobilu

### 4.) Modalnost dražljaja:

- Najbolj pritegnejo pozornost slušni dražljaji (npr. visoki toni) nato vidni (izrazite barve)

## NOTRANJI DEJAVNIKI:

### 1.) Potrebe in motivi usmerjajo pozornost:

- Ljudje smo bolj pozorni na stvari, ki jih potrebujemo sli si jih želimo

### 2.) Izkušnje in znanje:

- Na stvari, dogodke ali situacije, ki so nam znane oz. smo bolj pozorni

### 3.) Čustva:

- Podobno kot motivi usmerjajo pozornost in vplivajo na obseg pozornosti. Npr. pričakovanje prijatelja na železniški postaji poveča obseg pozornosti, žalost in zaljubljenost pa (zaradi osredotočenosti nase ali na ljubljeno osebo) zmanjšata pozornost za nekatere dražljaje.

## Zmotne zaznave:

~ **iluzije:** zmotne zaznave pri katerih dražljaje iz okolja napačno organiziramo in / ali interpretiramo. Pogosto so vzrok zanje psihološki dejavniki (intenzivna čustva, strah, želje, prepričanja,..)

~ **halucinacije:** nimajo podlage v dražljajih iz okolja, ampak jih izzovejo nenormalni procesi v centralnem živčnem sistemu. Lahko so posledica zaužitja drog, hude bolezni ali izčrpanosti, stradanja, čutne deprivacije,...