

# SPOZNAVNI PROCESI

## ZAZNAVANJE

**Zaznavanje** je proces sprejemanja, organiziranja in interpretiranja informacij, ki jih dobimo iz zunanjega sveta. Predstavlja nam povezavo z zunanjim svetom.

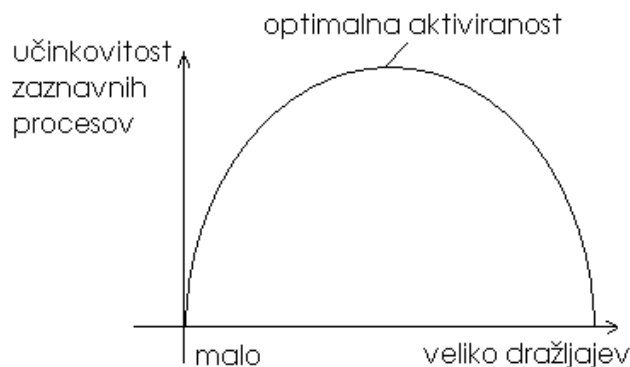
### Dražljaji in čutni organi

- **Dražljaji** so energetski procesi preko katerih dobimo informacije iz okolja.

Vrsta dražljajev	občutek	Organ
svetlobni	vida	Oko
mehanični	Tipa (bolečina)	
kemijski	Vonja, okusa	Nos, jezik
toplotni	Toplo/hladno	Koža

- **Funkcije dražljajev:**

- o Spoznavamo okolje in se lahko v njem tudi orientiramo.
- o Aktiviranje organizma → v okolju mora biti ravno prava mera dražljajev.



- **Čutni organi:**

o So **specializirane anatomske strukture za sprejem določenih dražljajev**.

o Tem dražljajem, ki jih čutni organ sprejema, rečemo **adekvatni dražljaji** (ustrezni).

o **Neadekvatni dražljaj:** npr. te kdo udari ob ušesih in ti v njih zazveni.

### Nastanek občutkov in čutnih zaznav

- Nek dražljaj deluje na čutni organ.
- Nastane vzburjenje v čutnem organu.
- Vzburjenje se po živčnih vlaknih prenese v možgane.
- V možganih sta **primarno** in **sekundarno senzorno središče**.

- Vzburjenje gre v primarno senzorno središče in tam nastane občutek.
- Potem gre v sekundarnega, se poveže s spominskimi informacijami (izkušnjami) in nastane zaznava.

Če je poškodovano primarno središče za vid, človek ne vidi.

Če je poškodovano sekundarno središče za vid, človek ne ve, kaj vidi.

**Občutek je doživetje, ki nastane zaradi delovanja dražljaja na čutni organ.**

Ko se **več občutkov združi** med sabo in ko se ti občutki tudi **povežejo z informacijami iz spomina**, nastane **zaznava**.

## Čutni pragi

### Absolutni čutni prag

- **je najmanjša intenzivnost dražljaja, ki jo začutimo.**
- Tistih, ki ga ne dosežejo, ne čutimo → *npr. prah na roki.*
- *Primer: radio je potihlo, ga daješ bolj naglas. Ko zaslišiš, si presegel čutni prag.*
- So individualni, spreminjajo se tekom življenja.
- Različen je tudi za ??
- **Absolutna občutljivost:** če ima nekdo nizek čutni prag, je bolj občutljiv.
- **Dejavniki, ki vplivajo na spremembe absolutnega čutnega praga:**
  - o Bolezen (*npr. zamašen nos → se dvigne za okus in vonj*).
  - o S starostjo se dvigujeta čutna praga za sluh in vid.
  - o Okolje: če si nekemu dražljaju izpostavljen, se absolutni čutni prag dvigne → senzorna adaptacija.
  - o Pozornost: če si pozoren, prej zaznaš.

### Diferencialni čutni prag

- **je najmanjša razlika med dvema dražljajema, ki jo zaznamo.**
- *Npr. ko začutimo, da smo dali radio bolj naglas.*
- Odvisen je od intenzivnosti osnovnega dražljaja → bolj kot je intenziven, manj občutimo (*npr. težek nahrbtnik, če še nekaj dodaš, ne čutiš razlike*).
- **Diferencialna občutljivost:** kako hitro zaznaš razliko med dvema dražljajema.

### Terminalni čutni prag

- **je tista meja, do katere z naraščanjem intenzivnosti dražljaja narašča intenzivnost občutka.** Ko doseže terminalni čutni prag, se sprevrže v bolečino.
- Eksperimentalno jih je težko proučevati (*npr. bi popokali bobniči*).
- Varuje organizem pred prehudim vzburjenjem/aktiviranjem.

### Senzorna ali čutna adaptacija

- nastane **zaradi podaljšanega delovanja dražljaja** na nas.

- Absolutni čutni prag se dvigne, tistega dražljaja ne čutimo več.
- Ni za vsa področja enako močna:
  - o Najmočnejša je za tip in vonj (tako rekoč popolna za srednje): *npr. obleka, nakit, ko prideš iz okolja nekam, kjer je slab zrak, to začutiš, potem ne več. Za okus:*
    - Za okus: *Ko ješ čokolado, nato pa popiješ kavo in se ti zdi grenka, začinjena hrana ...*
    - Za sluh: *v mestu je vedno hrup, ki ga po nekaj časa, ko tam živiš, ne slišiš več.*
    - Za toplo/hladno: *poleti si segret, skočiš v vodo, najprej čutiš hladno, nato toplo.*
    - Za vid: svetloba: *prideš s svetlega na temno, najprej nič ne vidiš. Nato pa (veča se občutljivost). Popolna adaptacija traja celo uro.*
    - Adaptacija bolečine: če ni tako huda in nisi nanjo pozoren jo pozneje zaznaš.

## Vid

- Od vida dobimo 90% vseh informacij.
- Povzročajo ga svetlobni dražljaji določenih valovnih dolžin.
- Čutni organ: oko.
  - o Pomemben del: mrežnica, kjer so **paličice** (občutljive na svetlobo, omogočajo nočni vid) in **čepki** (občutljivi na barve in omogočajo dnevni vid).
  - o Če so čepki okvarjeni → barvna slepota, ne vidimo barv. Pogosta za zeleno in rdečo.
- **Barvni kontrasti so občutki barv brez ustreznega kontrasta.**  
Imamo:
  - o **Začasni barvni kontrasti:** *npr. če damo na belo in črno podlago 2 kroga, zgleda tisti na črni bolj svetel.*
  - o **Zaporedni barvni kontrasti:** *npr. če damo na modro podlago rumen krog, ga dalj časa gledamo in nato odmaknemo, ga še vedno vidimo → PASLIKA (občutek nečesa, čeprav dražljaj ne deluje več).*
- **Funkcija vida:** preko njega dobimo informacije iz okolja.

## Sluh

- 2. najpomembnejši.
- Povzročajo ga zvočni valovi določene valovne dolžine (20-20000Hz).
- Skozi leta se razpon zožuje.
- Čutni organ: uho.
- **Funkcija:**
  - o Sporazumevanje.
  - o Omogoča učenje, mišljenje (notranji govor).
  - o Popestritev življenja (glasba).

## Vonj in okus

- Povzroči ju nek kemični dražljaj.
- Čutnice so v nosu in na jeziku.

- **Funkcija:** varovanje. → hrana, ki je pokvarjena, smrdi in je neprijetnega okusa.

## Kožni občutki

- **Tip** (mehanski dražljaj), **toplo-hladno** (sprememba temperature v okolju, ki je višja ali nižja od temperature kože 30°C.), **bolečina** (vsi dražljaji, če so dovolj intenzivni).
- Čutnice so v koži.
- **Bolečina** ima **varovalno funkcijo** (če te nekaj boli, v tisto ne rineš). Ob bolečini doživljamo negativna čustva.

## Vloga in pomen občutkov in zaznav v našem življenju

- Preko njih dobimo informacije iz okolja.
- Omogočajo učenje, mišljenje, komunikacijo (sluh).
- Popestrijo življenje.
- Varovalna funkcija: bolečina, vonj, okus (tudi lahko sluh, vid).

## Pozornost

**Pozornost** je bolj ali manj intenzivna **usmerjenost na neke objekte/pojave**.

- Ločimo smer, trajanje, intenzivnost in obseg pozornosti.
- **Smer pozornosti:**
  - o Tisti objekt, ki prevzame našo pozornost, jo izzove. Obrnemo se v smeri pozornosti.
- **Trajanje pozornosti:**
  - o Koliko časa smo pozorni/**koliko časa traja naša pozornost**.
  - o Odvisno je od motivacije (če te neka stvar zanima, si lahko dalj časa pozoren).
- **Intenzivnost pozornosti:**
  - o **Kako močna je pozornost**.
  - o Odvisno od motivacije (kako hitro nekaj zmoti tvojo pozornost).
- **Obseg pozornosti:**
  - o **Je tista količina dražljajev, ki jo človek v nekem trenutku jasno zaznava**. Za odraslega človeka znaša 7 enot (v laboratoriju merijo s *tahistoskopom*).
- **Zunanji in notranji dejavniki pozornosti:**
  - o **Zunanji** - pozornost, ki jo povzročijo, je pasivna, nenamerna, spontana.
    - Intenzivnost dražljaja: močnejši kot je, prej pritegne pozornost.
    - Velikost dražljaja: večji kot je, prej pritegne pozornost (npr. jumbo plakati).
    - Vrsta dražljaja: najprej pritegnejo vidni in slušni.
    - Pogostost in trajanje: če se dražljaj pogosto ponovi ali dalj časa traja, opaziš dražljaj.
    - Spremembe dražljaja: ko se nekaj v okolju spremeni, opaziš.

Značilnosti izrablja psihologija reklame.

- o **Notranji** - pozornost je namerna in hotena, traja dalj časa.
  - Čustva: če imamo nekoga radi, ta pritegne pozornost.
  - Motivi: če te nekaj zanima, to pritegne pozornost.
  - Izkušnje: stvari, s katerimi imaš izkušnje/znanje, prej pritegnejo pozornost.

## Vloga pozornosti pri zaznavanju in učenju

### Zaznavanje:

- Pozornost ima vlogo **selekcije** (tisti dejavniki, na katere smo pozorni, so v naši zavesti jasni, mi smo pa bolj učinkoviti).
- Imamo več filtrov: absolutni čutni prag ...
- Selekcija poveča našo učinkovitost.

### Učenje:

- Če na neko gradivo nisi pozoren, se ga ne moreš naučiti.

## Telesne spremembe, ki spremljajo pozornost

- Glava in telo se obrneta v smer pozornosti.
- Mišična napetost je povečana.
- Povečano je potenje.
- Možganski valovi se spremenijo ( $\beta$  valovi, ko pa smo sproščeni pa  $\alpha$ ).

## Funkcija telesnih sprememb

Eksperiment: eni nekaj stisko, drugi imajo spuščene roke. Govorili so jim zloge, tisti, ki so nekaj stiskali, so se več naučili.

Telesni znaki povečajo človekovo učinkovitost.

## Organizacija zaznav

- **Dražljaje v okolju zaznavamo organizirano, kot neke enote.**
- **Načela organizacij zaznav:**
  - o **Lik in podlaga** (lik je neka celota, center pozornosti, podlaga pa nekaj nejasnega v ozadju). Npr. slika na steni (vid); govor, glasba in šum v prostoru (sluh); parfum iz vonja prostora (vonj). Začimba v hrani; vijak v lesu; toplo pri radiatorju in hladno pri oknu z ostalo T prostora.
  - o **Načelo strjenosti** (tiste dražljaje, ki se nadaljujejo drug zraven drugega, vidimo, kot da se črta nadaljuje).
  - o **Načelo bližine** (// // dražljaje, ki so blizu skupaj, zaznavamo skupaj; npr. glasovi v besedi – glasovi so blizu skupaj, slišimo kot besedo).
  - o **Načelo podobnosti** (podobne dražljaje zaznavamo skupaj; npr. skladba – 1. in 2. instrument → bobne slišimo za sebe, kitaro pa za sebe).
  - o **Načelo zaprtosti** (če nek lik ni sklenjen, ga mi zaznamo kot enoto; npr. slišimo besede, a vemo, da gre za govor).
  - o **Načelo gibanja** (tisti dražljaji, ki se gibljejo, izstopajo iz podlage; npr. kruzor na računalniku).

## Psihološki in socialni dejavniki zaznavanja

### Psihološki:

- **Izkušnje:**
  - o So najpomembnejši psihološki dejavnik, od njih je odvisno, katere dražljaje bomo zaznali, kako jih bomo organizirali in kakšen pomen jim bomo pripisali.  
*Gledaš avto, veš da je to avto.*
  - o Ko mi te impulze povežemo z izkušnjo postanejo smiselne.
  - o Pretekle izkušnje vplivajo na to kako mi zaznavamo svet.  
Vplivajo tudi na zaznavno naravnost → eksperiment: 1. skupina gleda črke, 2. številke: I3 → 1. vidijo B, 2. 13. → pretekle situacije vplivajo!
- **Motivi:**
  - o Motivacije vplivajo na to, kaj bo pritegnilo našo pozornost.
- **Čustva:**
  - o Tiste ljudi, ki jih imamo radi, vidimo lepe. Čustva omogočajo / povzročajo zmotno zaznavo: iluzije.

### Socialni:

- **Stališča:**
  - o Svet zaznavamo v skladu s stališči, ki jih imamo. Če je nekaj v skladu s stališčem, to opaziš (o nekom imaš stališče, da je agresiven, in zato prej opaziš kdaj je nasilen, kot pa da je prijazen.)
- **Skupina:**
  - o Skupina vrši na nas nek pritisk.
  - o Ash – eksperiment s črtami – kako dolge so črte: 5 ljudi da enak napačen odgovor, veliko šestih je dalo nato tudi napačen odgovor zaradi vpliva skupine.

## Zmotne zaznave

### Iluzije:

- Nastanejo, kadar na nas **deluje nek dražljaj**, ki ga mi **napačno zaznamo**.
- Lahko nastanejo zaradi psiholoških dejavnikov (čustva, motivi, pričakovanja) – te vrste so individualne (različne od človeka do človeka).
- **Druga vrsta nastane zaradi specifičnosti dražljajev.**
- Te so **univerzalne**, ker nanje **vsi ljudje reagiramo z iluzijo**. Npr. predmeti v vodi – vidiš drugače, fatamorgana (lomljenje žarkov) ...
- Geometrične iluzije so univerzalne.

### Halucinacije:

- Pri nastanku ne deluje noben od zunanjih dejavnikov.
- **So neka senzorna doživetja, ki nastanejo zaradi procesov v organizmu.**
- Dejavniki, ki jih povzročajo:  
Dehidracija, visoka telesna T, droge, telesna izčrpanost, shizofrenija (duševne bolezni), alkohol.

## Socialno zaznavanje

... je zaznavaje drugih oseb in tudi samega sebe in nekih socialnih odnosov.

- Pri socialnem zaznavanju nikoli ne gre za golo zaznavanje, ampak gre tudi za ocenjevanje in presojanje.
  - **Vpliv dejavnikov:**
    - o Čustva (če nekoga ne maramo, ga drugače zaznavamo).
    - o Stereotipi.
    - o Predsodki.
  - Naše zaznavanje drugih oseb vpliva na naše vedenje → nekoga zaznavamo za prijaznega - obnašali se bomo do njega na prijazen način.
  - **Kognitivne sheme**
    - o **Preplet med seboj povezanih značilnosti, ki so nezavedne.**
    - o Če pri nekom neko lastnost opazimo, jo povežemo z drugimi značilnostmi (npr. videz).
    - o Razvijajo se tekom razvoja.
  - Značilnost: **atribucija ali pripisovanje vzrokov.**
    - o **Vzroki so lahko:**
      - **Notranji:**
        - V osebi (npr. agresivnost - se tepe).
        - Stabilni in dolgotrajni (ne znaš večkrat).
      - **Zunanji:**
        - V okolju (je bil izzvan - se tepe).
        - So nestabilni in v tem trenutku (ne znaš 1x).
- Za uspehe so boljši notranji, ker so stabilni in dolgotrajni.

### Napake socialnega zaznavanja:

- **1. vtis:** vtis, ki ga nekdo naredi na nas, dolgo časa vztraja.
- **Halo efekt:** pomanjkljiva opažanja posplošimo na celotno osebnost (npr. druge ocene vplivajo na oceno pri SL).
- **Napaka simpatije:** tisti, ki so nam simpatični, jih bolj + ocenjujemo kot tiste, ki so nam nesimpatični.

### Vpliv napak na medosebne odnose:

- **Subjektivno ocenjevanje sebe in drugih.**
  - o Posledica: pretirana zaupljivost do enih in odmik do drugih, ki jih slabo oceniš (z njimi nočeš imeti kontaktov).