

SENZORNA DEPRIVACIJA

Prof. dr. sc. Rea Fulgosi-Masnjak, rea@erf.hr

Odsjek za inkluzivnu edukaciju i rehabilitaciju, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

**Kolegij: Senzorna integracija
Diplomski studij Edukacijske rehabilitacije**

-Naša svijest reagira na promjene u okolini, stoga ako nestane tih promjena mijenja se i svijest.

-Istraživanja su pokazala (Bexton i sur. 1954) da u nepromjenljivoj okolini osobe postaju apatične, razdražljive i doživljavaju tzv. "razdoblja praznine" u kojima ni na što ne uspijevaju usmjeriti svoju pažnju.

-Neki doživljavaju vidne,
taktilne
i zvučne halucinacije.

-Neki su imali poteškoća s koncentracijom, moždani valovi su im, i kad su bili budni, ponekad više sličili onima koje producira uspavani mozak.

Što uzrokuje duža senzorna deprivacija?

- može izazvati poremećaj u prostornoj i vremenskoj orijentaciji, neobične misli i predodžbe, pa i halucinacije;
- to je i jedan od obveznih postupaka koji se primjenjuju pri pranju mozga.

Što se događa u svakodnevnom životu?

- Svi teže podnosimo duži nedostatak izvanjskih podražaja: uznemirimo se, vrtimo, češkamo se, lupkamo prstima ili nogom, pjevušimo, fučkamo ... sve to kako bismo zadovoljili ovisnost vlastite svijesti o podražajima.

Pozitivni učinci senzorne deprivacije ?

-učinci senzorne deprivacije u velikoj mjeri ovise o tomu što očekujemo.

- u nekim kulturama senzorna deprivacija i izmijenjeno stanje svijesti koje ju slijedi se namjerno izazivaju i koriste u različite svrhe.

Svijest i senzorno bombardiranje

-doživljaj suprotan senzornoj deprivaciji bio bi nešto kao senzorno bombardiranje:

Istodobno intenzivno djelovanje na različita osjetila (primjer disca);

Nus-pojave su nalik stanju opijenosti: osoba je uzbuđena, dezorijentirana u prostoru i vremenu, nesposobna za složena razmišljanja, nerijetko podložna halucinacijama.

Slično se ponašaju i ljudi čiji je život u opasnosti (požar, poplava i sl.), veliki broj njih izgubi sposobnost racionalnog ponašanja, počnu se ponašati bez smisla.

Senzorno preopterećenje obično je praćeno snažnim emocijama.

Na pr. vožnja auta uz jaku glazbu efekti su isti kao pod utjecajem alkohola.

-Istraživanja pokazuju da ljudi imaju neku svoju optimalnu razinu uzbuđenosti, nastoje ju postići i zadržati na različite načine.

-Na naša osjetila stalno djeluju različiti podražaji iz okoline. Mi, znamo samo za one, koji nam kao živčano uzbuđenje uspiju doprijeti do mozga tj. uspješno se prenesu živčanim vlaknima, preko thalamusa do određenog područja u kori velikog mozga (to je jedan put).

-Drugi put vodi kroz retikularnu formaciju (spavanje-budnost) i djeluje na cijelu moždanu koru.

- ako nam slika nekog predmeta stigne do vidnog centra u mozgu, kažemo: Vidim !, no, trebamo znati i što je to što vidimo, zašto nam je to važno i td.

Za to je odgovoran ostatak mozga koji pri tom mora biti aktiviran.

- nekima je dovoljna već i manja jačina živčanog uzbuđenja, dok drugima treba jako živčano uzbuđenje kako bi se pokrenuli na akciju.

Svatko ima svoju granicu paljenja !

-ako je uzbuđenje koje dolazi kroz retikularnu formaciju preslabo da bi došlo do "upaljenja", osjećamo se tupo, nije nam ni do čega, letargični smo i sve nam je svejedno.

-no, kad je pristiglo uzbuđenje prejako, čovjek je blokiran.

Odnos između stupnja uzbuđenosti i uspjeha u nekoj aktivnosti nije proporcionalan: što više uzbuđenja, bolji uspjeh.

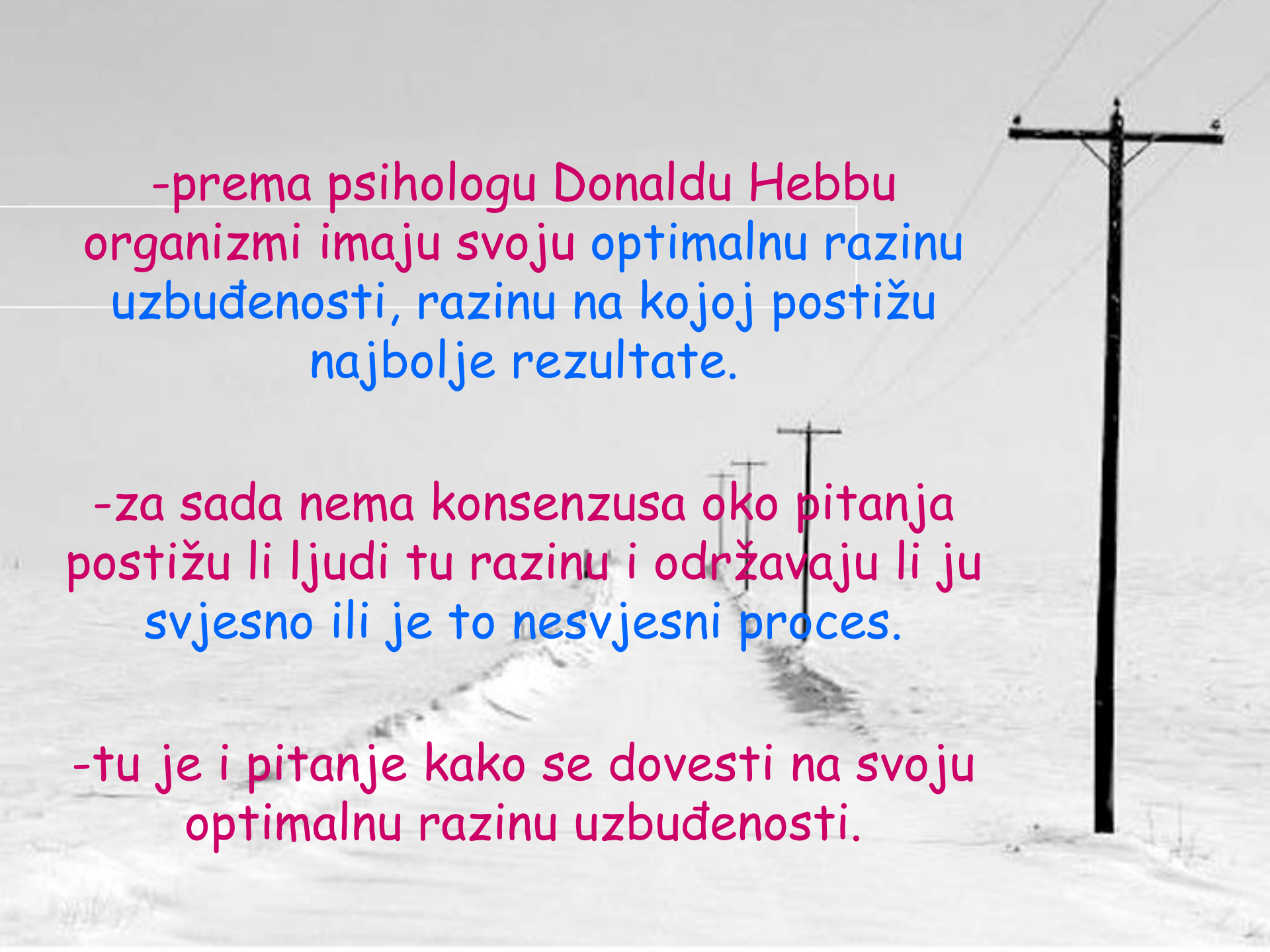
Nije niti obrnuto proporcionalan: što više uzbuđenja, slabiji uspjeh.

Odnos je zakrivljen: do jedne točke vrijedi proporcionalan odnos, a od nje nastupa obrnuto proporcionalan odnos.

To znači da do neke mjere uzbuđenje povoljno djeluje na uspjeh. Na pr. Na ispitu malo uzbuđenje, mala trema, pomaže da se sjetite činjenica za koje niste ni znali da ih znate.

Veliko uzbuđenje, velika trema, blokira tako da ne znate niti najosnovnije činjenice.

No, ne valja niti ako ste potpuno "cool", ako Vam je svejedno: uradak je i tad bijedan.

A black and white photograph of a snowy landscape. A path of footprints leads from the foreground towards the background, flanked by utility poles with cross-arms. The sky is overcast and the ground is covered in snow.

-prema psihologu Donaldu Hebbu
organizmi imaju svoju optimalnu razinu
uzbuđenosti, razinu na kojoj postižu
najbolje rezultate.

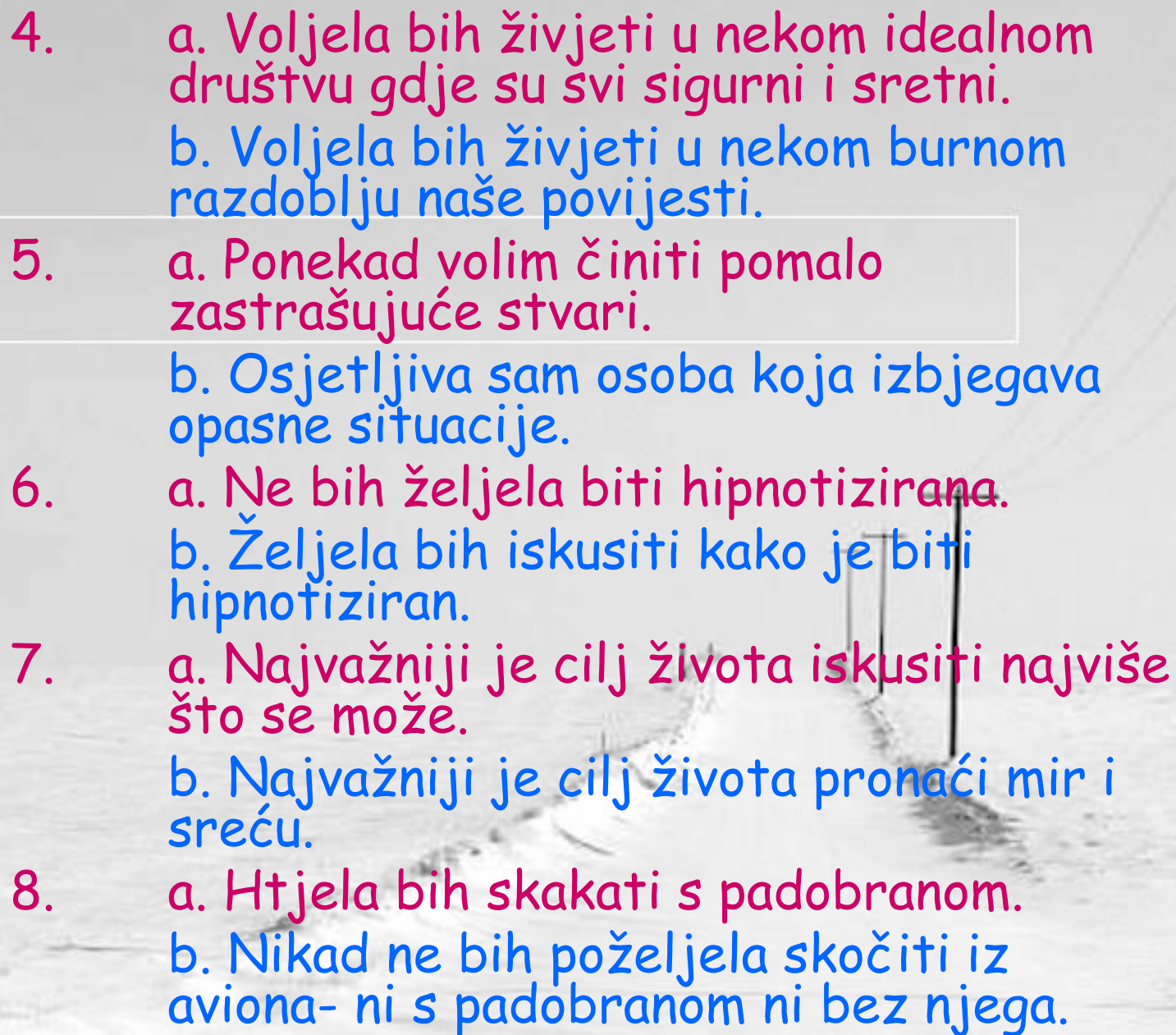
-za sada nema konsenzusa oko pitanja
postižu li ljudi tu razinu i održavaju li ju
svjesno ili je to nesvjesni proces.

-tu je i pitanje kako se dovesti na svoju
optimalnu razinu uzbuđenosti.

SKALA TRAŽENJA UZBUĐENJA (Marvin Zuckerman, 1978)

Pročitajte svaki par tvrdnji i odaberite onu koja više odgovara vašim osjećajima, razmišljanjima i ponašanju.

- Željela bih posao koji uključuje mnogo putovanja.
 - Više bi mi odgovarao posao na jednoj lokaciji.
- Oštar, hladan dan, uvijek me osvježi.
 - Kad je hladno, jedva čekam da uđem unutra.
- Dosadno mi je stalno gledati jedna te ista lica.
 - Volim ugodnu poznatost svakodnevnih prijatelja.

- 
- A background image of a snowy landscape. A utility pole stands on the right side, with power lines stretching across the sky. A path or road is visible in the distance, leading towards a horizon under a pale sky. The snow is deep and covers the ground.
4.
 - a. Voljela bih živjeti u nekom idealnom društvu gdje su svi sigurni i sretni.
 - b. Voljela bih živjeti u nekom burnom razdoblju naše povijesti.
 5.
 - a. Ponekad volim činiti pomalo zastrašujuće stvari.
 - b. Osjetljiva sam osoba koja izbjegava opasne situacije.
 6.
 - a. Ne bih željela biti hipnotizirana.
 - b. Željela bih iskusiti kako je biti hipnotiziran.
 7.
 - a. Najvažniji je cilj života iskusiti najviše što se može.
 - b. Najvažniji je cilj života pronaći mir i sreću.
 8.
 - a. Htjela bih skakati s padobranom.
 - b. Nikad ne bih poželjela skočiti iz aviona- ni s padobranom ni bez njega.

9. a. U hladnu vodu ulazim polako, dajući si vremena da se na nju naviknem.

b. U more ili hladnu vodu bazena volim skočiti i/ili odmah zaroniti.

10. a. Kad idem na odmor, volim udobnost dobre sobe ili dobre postelje.

b. Kad idem na odmor volim kampiranje.

11. a. Više volim ljude koji iskazuju svoje emocije, čak i kad su pomalo nestabilni.

b. Više volim mirne i staložene ljude.

12. a. Dobra bi slika trebala biti udar na osjetila.

b. Dobra bi slika u ljudima trebala izazivati osjećaj mira i sigurnosti.

13. a. Motociklisti mora da imaju neku vrstu nesvjesne želje da sami sebe ozlijede.

b. Voljela bih se voziti na motociklu.

Dajte si po jedan bod za svaki od
slijedećih odgovora:

1.a., 2.a., 3.a., 4.b., 5.a., 6.b., 7.a., 8.a.,
9.b., 10.b., 11.a., 12.a., 13.b.

Zbrojite bodove i rezultat smjestite u
ove norme:

1-3 vrlo niska potreba za uzbuđenjima;

4-5 niska;

6-9 prosječna;

10-11 visoka;

12-13 vrlo visoka.

Ako je vaša potreba za uzbuđenjima (vrlo) niska, vrlo vjerojatno ste inače introvertirana, više povučena osoba, ili imate više godina (s godinama se introvertiranost povećava).

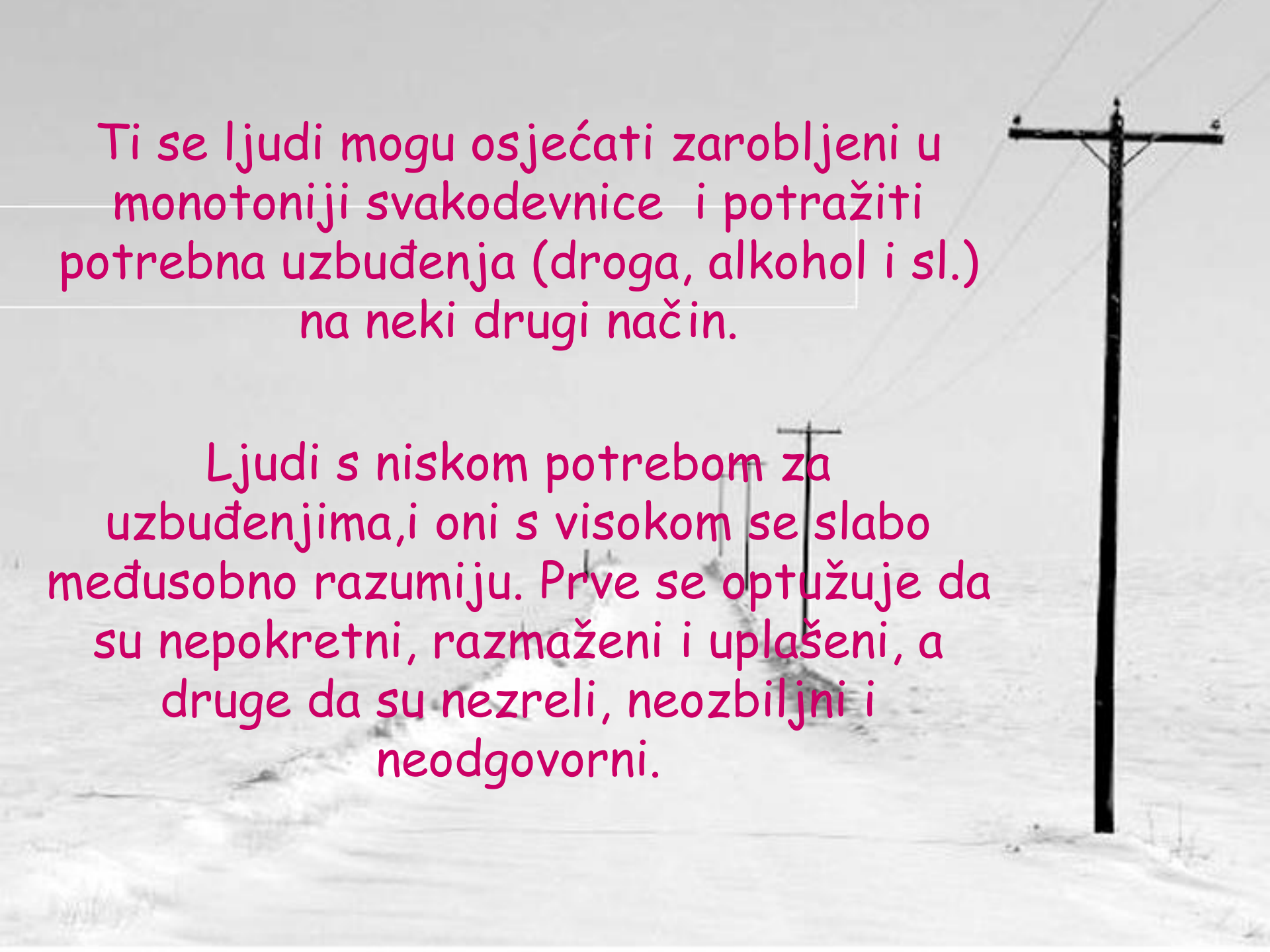
Prema Eysenck-u introverti imaju prirodno visoku razinu moždanog uzbuđenja, njima ne treba puno vanjskih podražaja kako bi dostigli svoju optimalnu razinu uzbuđenja i više im odgovaraju aktivnosti koje mogu obavljati sami i na miru.

Ekstroverti imaju "čvršće" građenu retikularnu formaciju i zbog toga uzbuđenje mora biti jače da bi se kroz nju probilo do moždane kore.

Zuckerman je zaključio kako je potreba za uzbuđenjima i raznolikošću rijetko ograničena na izolirana područja života.

To znači da ljudi koji traže uzbuđenja, traže ih svugdje gdje očekuju da ih mogu dobiti: to im je stil života, uživaju u pustolovinama različite vrste.

Mnogi traže samo uzbuđenja, bez obzira hoće li ona izazvati pozitivne ili negativne posljedice.



Ti se ljudi mogu osjećati zarobljeni u monotoniji svakodnevnice i potražiti potrebna uzbuđenja (droga, alkohol i sl.) na neki drugi način.

Ljudi s niskom potrebom za uzbuđenjima, i oni s visokom se slabo međusobno razumiju. Prve se optužuje da su nepokretni, razmaženi i uplašeni, a druge da su nezreli, neozbiljni i neodgovorni.