

Percepcja zmysłowa

Stefan Zgorzelski

Propozycja własna realizacji zadania 1

Równowaga, propriocepcja a dźwięk

Przeprowadzony mikro-eksperyment miał na celu zbadanie, czy i w jaki sposób dźwięki wpływają na utrzymanie równowagi oraz propriocepcję – zmysł odpowiadający za świadomość położenia ciała w przestrzeni. Uczestnicy/uczestniczki mieli/miały za zadanie stanąć w pozycji równoważnej – najpierw z zamkniętymi oczami w ciszy, a następnie, po założeniu słuchawek, byli poddawani różnym bodźcom dźwiękowym. Jedna osoba słuchała uspokajających odgłosów, takich jak szum morza, a druga – intensywnych dźwięków, na przykład hałasu wiertarki. Przed rozpoczęciem każdy/każda wykonał/wykonała krótką rozgrzewkę, aby zapewnić porównywalność warunków.

Rezultaty okazały się zaskakujące. Osoby słuchające bardziej rozpraszających dźwięków utrzymywały równowagę lepiej niż te, które słyszały odgłosy relaksacyjne. Może to sugerować, że intensywne bodźce akustyczne pobudzają organizm do większej czujności, co z kolei wspomaga propriocepcję, koncentrację i koordynację.

Mikro-badanie to prosta, amatorska próba sprawdzenia współdziałania naszych zmysłów, wskazująca, jak dźwięki – często niedoceniane – mogą wpływać na stabilność ciała i funkcjonowanie zmysłu propriocepcji.