Реферат

На тему «Ощущение и восприятие»

**Введение**

Тема данной работы является весьма актуальной и интересной для изучения. Ведь восприятие и ощущение – это весьма сложные позитивные процессы, формирующий уникальную картину мира, изображенную воспринятую и ощущенную в цветах и звуках, которая может значительно отличаться от реальности. С помощью различных видов иллюзий. Признание разницы между воспринимаемым миром и миром реальным крайне необходимы для понимания организационного поведения. Не даром ученые: МаклаковА.Г.; Немов Р.С.; Столяренко Л.Д.; Николаенко А.И. и др., трудились над изучением восприятия и ощущения из сходств и различий.

Цель написания работы заключается в раскрывании сущности различия восприятия и ощущения как познавательных процессов, его составляющих, а также факторов, оказывающих влияние на восприятие и ощущения человека. Изучить теоретический материал по теме и использовать на практике. При этом моими задачами были следующие: показать взаимосвязь ощущения и восприятия, рассмотреть восприятие и ощущение как познавательного процесса получения из окружения и обработки информации, показать, из чего складывается восприятие и ощущение человека, указать на возможные ошибки и искажения при восприятии и ощущении. Ориентация в мире всегда предполагает адекватное воспроизведение, отражение действительности. Это воспроизведение и составляет суть познавательного отношения к действительности, Результатом познавательного отношения являются знания. Знания необходимы человеку не только для ориентации в окружающем мире, но и для объяснения и предвидения событий, для планирования и реализации деятельности и выработки новых знаний. Как же осуществляется процесс познания? Из каких звеньев или этапов оно состоит? В каких формах протекает познавательный процесс? Таковы вопросы, на которые предстоит ответить при раскрытии данной темы.

Большинство ученых издавна выделяли два основных этапа познания: чувственное и абстрактное. Исторически и логически исходной формой познания является чувственное познание. Чувственным этот этап познания называется потому, что для познания объектов на данном уровне необходимо функционирование органов чувств, нервной системы, мозга, благодаря чему возникают ощущение и восприятие материальных объектов. Ощущения и восприятия являются первичными формами познавательного процесса. Именно на их основе, благодаря им осуществляется контакт человека с миром материальных объектов.

**Понятие «ощущения»**

**Простейшим и исходным элементом чувственного познания и человеческого сознания является ощущение.** «Ничего не бывает **в** уме, чего раньше не было в ощущении», – гласит старинное изречение. **Ощущения – это отражение отдельных свойств предметов и явлений, непосредственно воздействующих в данный момент на органы чувств.** Характерная особенность ощущений их сиюминутность, непосредственность. Ощущения возникают, как только наши органы чувств соприкоснулись с тем или иным объектом материального мира и существуют какие-то мгновения, по истечении которых преобразуются в восприятия.

Как же протекает процесс ощущений. **Физиологическим** аспектом ощущений служат **анализаторы,** которые состоят из рецептора (глаз, ухо, вкусовые луковицы, расположенные на поверхности языка и т.д.), нервных путей и соответствующего участка мозга. Для того чтобы возникло ощущение, необходимо, чтобы тот или иной предмет, явление воздействовали на рецептор своим определенным свойством, цветом, температурой, поверхностью, вкусом, запахом и т.д. Воздействие может быть **контактным** (вы непосредственно прикасаетесь к предмету пальцем, рукой, кожей или кладете его на язык, подносите к носу и т.д.). Однако во всех случаях воздействие предмета раздражает специальные чувствительные клетки рецептора. **Раздражение – физиологический процесс,** под его воздействием в нервных клетках возникает физиологический процесс – возбуждение, которое по афферентным нервным волокнам передается в соответствующий участок мозга. Только в мозге физиологический процесс превращается в **психический,** и человек ощущает то или иное свойство предмета или явления.

**Виды ощущений.** Ощущения человека бесконечно многообразны. Существует несколько вариантов классификации ощущений. Обычно при классификации используют следующие критерии:

1) по наличию или отсутствию непосредственных контактов рецептора с раздражителем, вызывающим ощущение;

2) по месту расположения рецепторов;

3) по времени возникновения в ходе эволюции;

4) по модальности (виду) раздражителя.

Наиболее используемой является систематизация, предложенная английским физиологом И. Шеррингтоном, который выделил три основных класса ощущений:

1) **экстерорецептивные,** возникающие при воздействии внешних стимулов на рецепторы, расположенные на поверхности тела;

2) **интерорецептивные** (органические), сигнализирующие о том, что происходит в организме (ощущения голода, жажды, боли и т.п.);

3) **проприорецептивные,** расположенные в мышцах и сухожилиях; с их помощью мозг получает информацию о движении и положении различных частей тела.

Общую массу экстерорецептивных ощущений схема И. Шеррингтона позволяет разделить на дистантные (зрительные, слуховые) и **контактные** (осязательные, вкусовые). Обонятельные ощущения занимают в этом случае промежуточное положение. Наиболее древней является органическая (прежде всего болевая) чувствительность, затем появились контактные (прежде всего, тактильная, то есть осязание) формы. И самыми эволюционно молодыми следует считать слуховые, и особенно зрительные, системы рецепторов. Наиболее значительными для функционирования человеческой психики являются зрительные (85% всей информации о внешнем мире), слуховые, тактильные, органические, обонятельные и вкусовые ощущения. Особенности зрения и слуха будут подробно рассмотрены при анализе механизмов человеческого восприятия. Теперь же мы сконцентрируем внимание на анализе органических и тактильных ощущений.

К органическим ощущениям относят в первую очередь чувства голода, жажды, насыщения, а также комплексы болевых и половых ощущений. Чувство голода появляется при возбуждении пищевого центра мозга, расположенного в гипоталамусе. Электростимуляция этого центра (при помощи вживленных туда электродов) вызывает у животных стремление к непрерывному приему пищи, а разрушение – к отказу от нее, то есть к гибели от истощения. Существует также особый центр насыщения, стимуляция которого, напротив, приводит к неутомимому голоду и к непрерывному стремлению поглощать пищу (булемии).

Система тактильной чувствительности (ощущения давления, прикосновения, фактурности и вибрации) охватывает все человеческое тело. Наибольшее скопление тактильных клеток наблюдается на ладони, на кончиках пальцев и на губах. Тактильные ощущения рук вместе с мышечно-суставной чувствительностью образуют осязание, благодаря которому руки могут отражать форму и пространственное положение предметов. Тактильные ощущения вместе с температурными представляют собой один из видов кожной чувствительности, дающей информацию о поверхности тел, с которыми непосредственно контактирует человек (гладкое, шероховатое, липкое, жидкое и т.п.), а также информацию о температурных параметрах этих тел и всей окружающей среды.

**Пороги чувствительности**

Каждый тип ощущений дает специфическую информацию. Но в то же время имеются и общие закономерности, характерные для всех видов ощущений. К ним относятся уровни чувствительности, или «пороги ощущений», их адаптация и взаимодействие, контраст и синтезия.

**Чувствительность – это способность** к **распознаванию величины и качества раздражителя. Психологическая зависимость между интенсивностью ощущения и силой вызывающего раздражителя называется «порогом ощущений».** Простой повседневный опыт показывает, что для возникновения ощущения необходимо, чтобы раздражение достигло определенной силы, определенной величины. В этом легко убедиться. Всыпьте в стакан ложечку сахара и попробуйте. Не сладко? Понемногу досыпайте сахар и пробуйте. В какой-то момент вы ощутите, что вода стала сладковатой. **Эта минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение, называется нижним абсолютным порогом чувствительности.** Существует и **верхний порог чувствительности:** это наибольшая величина раздражителя, при которой еще сохраняется данное ощущение. Так, например, за этим порогом свет уже ослепляет. Последующее изменение в силе и характере действующего раздражителя, замечаемого человеком, называется дифференциальным порогом, или «порогом различения». Благодаря этому порогу мы можем постоянно улавливать небольшие изменения параметров внешней и внутренней среды: уровень тяжести, увеличение или уменьшение силы звука, вибрации, уровень освещенности и т.д. Например, чтобы заметить разницу в весе, надо к первоначальной величине добавить или отнять 1/30 первоначальной; для слуховых ощущений порог составляет 1/10, а для зрительной – 1/100. Между абсолютной чувствительностью **и** ее порогом – обратно пропорциональная зависимость: чем меньше величина порога, тем выше чувствительность. Пороги чувствительности индивидуальны для каждого человека. Величина этих порогов зависит от многих причин. Особенно влияют на повышение чувствительности характер деятельности человека, его интересы, мотивы, профессия, тренировка.

Величина различия между сигналом, при котором точность и скорость различения достигают максимума, называется **оперативным порогом** ощущений. Оперативный порог в 10–15 раз выше дифференциального.

Исследователи также выделяют временной, пространственно-временной и латентный пороги. **Временной порог** – это мера длительности воздействия раздражителя, необходимая для возникновения ощущения. **Пространственный порог** – размер едва ощутимого раздражителя. **Латентный порог** – период реакции, промежуток времени от момента подачи сигнала до момента возникновения ощущения.

**Свойства ощущений.** Органы чувств способны менять свои характеристики, приспосабливаясь к изменившимся условиям. Эта способность и называется **адаптацией ощущений.** Например, при переходе от света к темноте и обратно чувствительность глаза к различным раздражителям меняется в десятки раз..Полная зрительная адаптация может потребовать до 40 минут, при этом может исчезать или вновь появляться ощущение цвета: при адаптации к темноте цветовое зрение исчезает, все воспринимается в черно-белой гамме; при адаптации к свету человек вначале начинает воспринимать ярко-голубые цвета, а затем оранжево-красные. Чувствительность меняется при этом на несколько порядков. Пребывание в абсолютной темноте повышает чувствительность к свету за 40 минут в 20 тысяч раз.

Скорость и полнота адаптации различных сенсорных систем неодинаковы: высокая адаптируемость отмечается при обонянии, в тактильных ощущениях (человек быстро перестает замечать давление одежды на тело) и значительно медленнее происходит зрительная и слуховая адаптация. Наименьшей степенью. адаптации отличаются болевые ощущения: боль – это сигнал об опасных нарушениях в работе организма, и понятно, что быстрая адаптация болевых ощущений могла бы грозить ему гибелью.

Анализаторные системы довольно активно взаимодействуют благодаря связям между соответствующими центрами коры головного мозга. Общая закономерность этого взаимодействия состоит в том, что устойчивое ослабление одних раздражителей повышает чувствительность других сенсорных систем, и, напротив, сильные посторонние раздражители понижают чувствительность параллельно работающих анализаторов. **Повышение чувствительности в результате взаимодействия ощущений или появление других раздражителей называется сенсибилизацией.** Иногда под действием одного раздражителя могут возникнуть ощущения, характерные для другого раздражителя. Данное явление связано с **синестезией.** Синестезия (от греч. synaisthesin – совместное чувство, единовременное ощущение) – психическое состояние, при котором действие раздражителя на соответствующий орган чувства, помимо воли субъекта, вызывает не только ощущение, специфическое для данного органа чувств, но и одновременно еще и добавочное ощущение или представление, характерное для другого органа чувств. Наиболее распространенным проявлением синестезии является так называемый цветной звук, при котором звук наряду со слуховым ощущением вызывает и цветовое ощущение. На явлении синестезии основано целое направление в музыкальной культуре – цветомузыка. Распространенным явлением также является влияние цветовых сочетаний на температурную чувствительность. Так, например, желто-оранжевый цвет вызывает ощущение тепла, а сине-зеленый – холода. Учет этой особенности сказывается при цветовом оформлении интерьеров.

Для нормальной психической деятельности, для того чтобы человек чувствовал себя здоровым и бодрым, необходим полноводный поток ощущений. Большой дефицит, ощущений, явление сенсорного голода называется **сенсорной депривацией.** В случае сенсорной депривации возникают различные аномальные явления в психике человека – от полного отключения мозга, впадения в забытье, в сон до различного вида галлюцинаций.

Явление сенсорной депривации частично или полностью может быть ослаблено через механизм компенсации ощущений: при потере отдельных органов чувств сохранившиеся органы частично как бы берут на себя функции утраченных. У слепых, например, обостряются слух, осязание, обоняние. Психика всегда функционирует как целостная система.

**Понятие «восприятия»**

Ощущение – исходный источник информации. Благодаря ощущениям мы познаем отдельные качества и свойства предметов и явлений. Однако в реальном психическом процессе очень трудно выделить ощущения сами по себе, так сказать, в чистом виде. Они всегда переживаются как свойства того или иного целостного предмета или явления: сладкий сахар, душистая роза, холодный лед и т.д. Ощущения входят в структуру более сложного психологического процесса – **восприятия.**

**Восприятие – это целостное отражение предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии в данный момент на органы чувств.**

Ощущения и восприятия неразрывно связаны друг с другом. Восприятия – результат деятельности системы анализаторов.

**Виды восприятий.** В соответствии с тем, какой анализатор доминирует, различают зрительные, слуховые, осязательные кинестезические, обонятельные и вкусовые восприятия. С точки зрения ориентации человека в окружающем мире, особое значение имеют двигательные (кинестезические) восприятия: зрительное восприятие связано с перемещением глаз; во вкусовом – большое значение имеет движение языка и т.п. Движение окружающих нас предметов мы способны воспринимать благодаря тому, что перемещение происходит обычно на каком-либо фоне, это позволяет сетчатке глаза последовательно воспроизводить происходящие изменения в положении движущихся тел по отношению к тем элементам, перед которыми или позади которых и перемещается предмет. Интересно, что в темноте неподвижно светящаяся точка кажется движущейся (автокинетический эффект).

Восприятие видимого движения определяется данными о пространственном положении объектов, то есть связано со зрительным восприятием степени удаленности предмета и оценкой направления, в котором расположен тот или иной предмет.

Восприятие пространства основывается на восприятии величины и формы предметов с помощью синтеза зрительных, мышечных и осязательных ощущений, а также на восприятии объема и удаленности предметов, что обеспечивается бинокулярным зрением.

Сложность в объяснении того, как мы воспринимаем течение времени, заключается в том, что восприятие времени не имеет очевидного физического стимула. Конечно, физическое время, то есть длительность объективных процессов, легко может быть измерено, но длительность сама по себе не является стимулом в обычном смысле слова, то есть нет объекта, энергия которого воздействовала бы на некий рецептор времени (как это делают световые или звуковые волны). Пока не удалось обнаружить механизм, прямо или косвенно преобразующий физические интервалы времени в соответствующие сенсорные сигналы.

Самыми популярными кандидатами на роль этого механизма остаются связанные со временем физиологические процессы. Такими «биологическими часами» назывались сердечный ритм и метаболизм (то есть обменные процессы) тела. Достаточно точно установлено, что восприятие времени меняют некоторые медикаменты, влияющие, прежде всего, на ритмику нашего организма. Хинин и алкоголь заставляют время течь медленнее. Кофеин, по-видимому, ускоряет его, подобно лихорадке. С другой стороны, марихуана и гашиш имеют, хотя и сильное, но непостоянное влияние на восприятие времени, они могут приводить как к ускорению, так и замедлению субъективного времени. Все воздействия, ускоряющие процессы в организме, ускоряют для нас и течение времени, а физиологические депрессанты замедляют его.

Существует тенденция переоценивать отрезки времени менее одной секунды и недооценивать интервалы более одной секунды. Если отметить начало и конец отрезка времени двумя щелчками, а между ними оставить паузу (неполный интервал), то он будет восприниматься как более короткий по сравнению с равным ему отрезком, заполненным серией щелчков.

Любопытно, что более коротким по времени, кажется, произнесение осмысленного предложения, чем набора бессмысленных слогов, произносимых столько же времени. Заполненные интенсивной деятельностью временный интервал кажется более протяженным; систематически переоцениваются (в продолжительности) интервалы, не заполненные значительными для человека событиями.

Мы осознаем длительность (так же, как и пространство) лишь тогда, когда существует временный интервал между моментом пробуждения потребности и моментом ее удовлетворения, то есть когда время мы воспринимаем как препятствие (ждем чего-то или кого-то). В противном случае мы не обращаем внимания на переживание нами времени. Отсюда следует основной закон восприятия времени, сформулированный Вундтом: «Всякий раз, когда мы обращаем свое внимание на течение времени, оно кажется длиннее». Никогда минута не покажется нам столь длинной, как тогда, когда мы следим за стрелкой часов, проходящей 60 делений.

Имеются большие индивидуальные различия в способности оценивать время. Эксперименты показали, что одно и то же время может пройти для десятилетнего ребенка в пять раз быстрее, чем для шестидесятилетнего человека. У одного и того же испытуемого восприятие времени чрезвычайно варьирует в зависимости от душевного и физического состояния. При подавленности или фрустрации время течет медленно. Время, насыщенное в прошлом переживаниями, деятельностью, вспоминается как более продолжительное, а длительный период жизни, наполненный малоинтересными событиями, вспоминается как быстро прошедший. Протяженность времени меньше 5 минут при воспоминании обычно кажется больше своей величины, а более длинные промежутки вспоминаются как уменьшенные. Наша способность судить о длительности времени позволяет образовать временное измерение – ось времени, на которой мы более или менее точно размещаем события. Текущий момент (сейчас) отмечает особую точку на этой оси, события прошлого размещаются до, события ожидаемого будущего – после этой точки. Это общее восприятие отношений настоящего и будущего носит название «временной перспективы».

Основные механизмы восприятия пространства и времени имеют, видимо, врожденный характер. В процессе жизнедеятельности в определенных условиях они как бы надстраиваются над параметрами этих условий, но общие структурные элементы такой надстройки легко распадаются в качественно новых условиях. Ошеломляющие данные дали эксперименты с полной сенсорной изоляцией. Людей погружали в сосуд с водой при температуре комфорта, причем они ничего не видели и не слышали, а покрытие на их руках препятствовало получению осязательных ощущений. Испытуемые вскоре обнаруживали, что структура их поля восприятия начинала меняться, все более частыми становились галлюцинации и самовнушенные восприятия времени. Когда период изоляции заканчивался, обычно обнаруживалась потеря способности ориентироваться в окружающем мире. Эти люди оказывались неспособными различать формы объектов (шар и пирамиду), а иногда даже воспринимали эти формы в измененном виде (называли трапецию квадратом). Они видели изменение цвета там, где оно не происходило и т.п.

При резком физическом или эмоциональном переутомлении иногда происходит повышение восприимчивости к обычным внешним раздражителям. Дневной свет вдруг ослепляет, окраска окружающих предметов делается необычно яркой. Звуки оглушают, хлопанье двери звучит, как выстрел, звон посуды становится невыносимым. Запахи воспринимаются остро, вызывая сильное раздражение. Прикасающиеся к телу ткани кажутся шероховатыми и грубыми. Эти изменения восприятия называются гиперстезией. Противоположное ей состояние – **гипостезия,** которое выражается в понижении восприимчивости к внешним стимулам и связано с подвижными или неподвижными, неменяющегося содержания (стабильные галлюцинации) и постоянно меняющиеся в виде разнообразных событий, разыгрывающихся, как на сцене или в кино (сценоподобные галлюцинации). Возникают одиночные образы (одиночные галлюцинации), части предметов, тела (один глаз, половина лица, ухо), толпы людей, стаи зверей, насекомые, фантастические существа. Содержание зрительных галлюцинаций оказывает очень сильное эмоциональное влияние: может пугать, вызывать ужас, или, напротив, интерес, восхищение, даже преклонение.

От галлюцинаций следует отличать иллюзии, то есть ошибочные восприятия реальных вещей или явлений. Обязательное наличие подлинного объекта, хотя и воспринимаемого ошибочно, – главная особенность иллюзий, обычно разделяемых на аффективные, вербальные (словесные) и парейдолические.

**Аффективные** (аффект – кратковременное, сильное эмоциональное возбуждение) **иллюзии** чаще всего обусловлены страхом или тревожным подавленным настроением. В этом состоянии даже висящая на вешалке одежда может показаться грабителем, а случайный прохожий – насильником и убийцей.

**Вербальные иллюзии** заключаются в ложном восприятии содержания реально происходящих разговоров окружающих; человеку кажется, что эти разговоры содержат намеки на какие-то его неблаговидные поступки, издевательства, скрытые угрозы по его адресу.

**Свойства восприятия.** В психологии выделяются пять основных свойств или качеств восприятия: целостность, константность, осмысленность, избирательность и апперценция.

**Целостность восприятия** – свойство восприятия, состоящее в том, что всякий объект, а тем более пространственная предметная ситуация воспринимаются как устойчивое системное целое, даже если некоторые части этого целого в данный момент не могут быть наблюдаемы (например, тыльная сторона вещи). В восприятии образы ощущений как бы достраиваются, приобретают определенность предмета. Это возможно потому, что образ, формирующийся в процессе отражения действительности, обладает высокой избыточностью. Это значит, что некоторая совокупность образа содержит информацию не только о самой себе, но и о других компонентах, а также об образе в целом. Так, наблюдатель, который по условиям восприятия мог наблюдать голову и плечи прохожего, воспринимает положение его рук и туловища. Степень отчетливости этого восприятия зависит от предвосхищения отсутствующих в непосредственном восприятии в данный момент частей объекта.

**Константность восприятия** – устойчивость, постоянство образов восприятия, проявляющиеся в относительной независимости воспринимаемых характеристик объектов от параметров раздражения рецепторных поверхностей органов чувств. Так, константность видимой величины объектов выражается в том, что они воспринимаются примерно равными по величине при изменении удаленности от наблюдателя. Точно так же воспринимаемая форма объекта не меняется при изменении угла зрения, под которым он рассматривается наблюдателем, а видимый цвет поверхности относительно инвариантен по отношению к спектральному составу света, хотя он и меняет хроматические характеристики отражаемого этой поверхностью света. Константность восприятия – это во многом проявление влияния прошлого опыта. Мы знаем, что колеса круглые, а бумага белая, и поэтому их так и видим. Отсюда закон константности восприятия: **человек рассматривает окружающие его знакомые предметы как неизменные.**

**Осмысленность восприятия.** Особую роль в восприятии играет осмысленность информации для воспринимающего ее человека. Человек как разумное существо всему пытается придать смысл. Он обычно воспринимает только то, что понимает. Если человек вдруг услышит, что разговаривают стены, то в большинстве случаев он не поверит тому, что стены действительно могут разговаривать, и будет искать этому какое-нибудь разумное объяснение: наличие спрятавшегося человека, магнитофона и т.п., или даже решит, что сам потерял рассудок. Экспериментами установлено, что осмысленные слова опознаются существенно быстрее и точнее, чем бессмысленный набор букв при их зрительном предъявлении.

С осмысленностью связана **избирательность восприятия,** которая проявляется в преимущественном выделении одних объектов по сравнению с другими.

Зависимость восприятия от прошлого опыта, от общего состояния психической деятельности человека и от его индивидуальных способностей называется **апперцепцией.** Различают устойчивую апперцепцию – зависимость восприятия от устойчивых особенностей личности (мировоззрения, убеждений, уровня духовности и т.д.) и временную апперцепцию, в которой оказываются ситуативно возникающие психические состояния (эмоции, установка и т.д.)

**Заключение**

Живя и действуя, разрешая в ходе своей жизни встающие перед ним практические задачи, человек воспринимает окружающее. Воспринимая, человек не только видит, но и смотрит, не только слышит, но и слушает, а иногда он не только смотрит, но рассматривает или всматривается, не только слушает, но и прислушивается. Восприятие – это форма познания действительности. Но как объяснить тот факт, что все мы воспринимаем одно и то же? Можно было бы думать, что с самого рождения культура берет на себя регулирование деятельности мозга таким образом, что мозг научается производить те же расчеты, которые характерны для всех членов данной группы. Различия в восприятии мира, жизни, смерти и так далее у разных культур казалось бы, подтверждает это. Прибрам придерживается мнения (Годфруа Ж), что этот подход должен коренным образом изменить наше понимание реальности. Это не означает, что старые модели будут отброшены. Они, скорее всего, войдут в более широкое и богатое видение мира, которое позволит нам объяснить Вселенную, часть которой составляем мы сами.

Таким образом, наше восприятие окружающего – результат истолкования сигналов, улавливаемых антеннами, настроенными на внешний мир. Эти антенны – наши рецепторы; глаза, уши, нос, рот и кожа. Мы чувствительны также к сигналам из нашего внутреннего мира, к мысленным образам и к воспоминаниям, хранящимся в памяти на более или менее сознательном уровне.

Мне как студенту из изученного пригодится понимание как хорошо с работает ощущение так хорошо восприятие воспримет эту информацию.

**Список используемой литературы**

1. Маклаков А.Г. Общая психология М. – 2001

2. Радугин А.А. Психология М – 2001