# Тема **Ощущения и восприятие**

* 1. Понятие ощущений
  2. Понятие восприятия
  3. Развитие сенсорно-перцептивной сферы школьника

Понятие ощущений

Ощущения – начальный источник всех наших знаний об окружающем мире. Ощущения – это простейший психический процесс, состоящий в отражении в коре головного мозга отдельных свойств предметов и явлений окружающего мира, воздействующих в данный момент на человека, а также внутренних состояний организма.

Предметы и явления действительности, воздействующие на наши органы чувств, называются раздражителями. Воздействие раздражителей на органы чувств называется раздражением. Информация из внешнего мира попадает в головной мозг при помощи анализатора. Каждый вид анализатора приспособлен для выделения определенного свойства: глаз реагирует на световые раздражители, ухо – на звуковые.

Существуют различные подходы к классификации ощущений. Издавна принято различать пять (по количеству органов чувств) основных видов ощущений: обоняние, вкус, осязание, зрение и слух. Это классификация ощущений по основным модальностям, является правильной, хотя и не исчерпывающей. Б. Г. Ананьев говорил об одиннадцати видах ощущений. Систематическая классификация ощущений была предложена английским физиологом Ч. Шеррингтоном. Он разделил их на три основных типа: интероцептивные, проприоцептивпые и экстероцептивные ощущения.

Интероцептивные ощущения сигнализируют о состоянии внутренних процессов организма, возникают благодаря рецепторам, находящимся на стенках желудка и кишечника, сердца и кровеносной системы и других внутренних органов. Это наиболее древняя и наиболее элементарная группа ощущений. Проприоцетивпые передают информацию о положении тела в пространстве и о положении опорно-двигательного аппарата. Они включают ощущение равновесия, или статическое ощущение, а также двигательное, или кинестетическое, ощущение и обеспечивают регуляцию наших движений.

Самой большой группой ощущений являются экстероцептивные ощущения.

Они доводят до человека информацию из внешнего мира и являются основной группой ощущений, связывающей человека с внешней средой. Всю группу экстероцептивных ощущений принято условно разделять на две подгруппы: контактные и дистантные ощущения.

Контактные ощущения вызываются непосредственным воздействием объекта на органы чувств. Примерами контактного ощущения являются вкус и осязание. Дистантные ощущения отражают качества объектов, находящихся на некотором расстоянии от органов чувств, К таким ощущениям относятся слух и зрение. Обоняние, по мнению многих авторов, занимает промежуточное положение между контактными и дистантными ощущениями.

Выделяют группу особых ощущений. Осязательные ощущения: комбинация нескольких ощущений (например, кожных и двигательных при ощупывании предмета). Особенно развиты у слепых.

Болевые ощущения. Могут возникать при действии сверхсильного раздражителя на любой анализатор. Кроме этого существуют «болевые точки». Повреждение органов также дает болевые ощущения.

Свойства ощущений.

1.Качество – это основная особенность данного ощущения, отличающая его от других видов ощущений. Например, слуховые ощущения отличаются по высоте, тембру, громкости; зрительные – по насыщенности, цветовому тону и т.д.

2.Интенсивность – определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора.

3.Длительность – определяется временем действия раздражителя и функциональным состоянием органа чувств. Причем, при воздействии раздражителя на орган чувств ощущения возникают не сразу, а спустя некоторый отрезок времени, который называется латентным (скрытым) периодом ощущения. Этот период различен для различных видов ощущений. Ощущения также и не исчезают сразу с прекращением действия раздражителя (так называемое последействие). Например, болевые, звуковые, температурные, зрительные ощущения (в темноте зажечь лампу и сразу выключить). Благодаря такому последействию мы не замечаем перерывов между следующими один за другим кадрами кинофильма: они заполнены следами действовавших до этого кадров.

4. Адаптация или приспособление, — это изменение чувствительности органов чувств под влиянием действия раздражителя.

Различают три разновидности этого явления.

1. Полное исчезновение ощущения в процессе продолжительного действия раздражителя. Например, исчезновение обонятельных ощущений вскоре после того, как мы попадаем в атмосферу с неприятным запахом.

2. Притупление ощущения под влиянием действия сильного раздражителя. Например, при погружении руки в холодную воду интенсивность ощущения, вызываемого холодовым раздражителем, снижается.

3. Повышение чувствительности под влиянием действия слабого раздражителя. Например, темновая адаптация, когда увеличивается чувствительность глаза под влиянием пребывания в темноте.

Взаимодействие ощущений – это изменение чувствительности одного органа чувств под влиянием раздражения другого органа. Также проявляется в понижении или повышении чувствительности (слабые раздражители повышают, а сильные понижают чувствительность анализаторов при их взаимодействии). Повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов называется сенсибилизацией.

Хорошо развита у слепых, глухих, появляется с возрастом, при беременности повышается вкусовая чувствительность, при некоторых профессиях. Тренируется с помощью упражнений (заниматься музыкой и развить звуковысотный слух).

Сенсибилизация органов чувств возможна не только путем применения побочных раздражителей, но и путем упражнения. Возможности тренировки органов чувств и их совершенствования очень велики. Выделяют две сферы, определяющие повышение чувствительности органов чувств: 1) сенсибилизация, к которой стихийно приводит необходимость компенсации сенсорных дефектов (слепота, глухота) и 2) сенсибилизация, вызванная деятельностью, специфическими требованиями профессии субъекта.

Синестезия – это возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора. Наиболее часто встречается зрительно-слуховая синестезия, когда под воздействием звуковых раздражителей возникают зрительные образы.

Пороги ощущений. Из всего диапазона возможных раздражителей человек воспринимает лишь те, которые находятся в узкой области, которая называется зоной подлинных ощущений. Нижняя граница зоны подлинных ощущений определяется минимальной величиной раздражителя, уже вызывающего ощущения. Эта граница называется абсолютным нижним порогом чувствительности. Верхняя граница зоны подлинных ощущений – это абсолютный верхний порог чувствительности – величина раздражителя, уже перестающего вызывать ощущения данной модальности (например, человек испытывает боль при сверхярком свете, ультразвуке).

Пороги чувствительности могут незначительно меняться в зависимости от характера деятельности и возраста человека, функционального состояния рецептора, силы и длительности действия раздражения.

Также выделяют понятие разностного порога ощущений – это та наименьшая прибавка к силе действующего раздражителя, при которой обнаруживается разница в качестве раздражителя.

Понятие восприятия

Восприятие (перцептивный процесс) – это познавательный психический процесс, обеспечивающий целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на органы чувств.

В основе восприятия лежат ощущения, но восприятие не сводится к простой сумме ощущений. Воспринимая, мы не только выделяем группу ощущений и объединяем их в единый образ, но и осмысливаем этот образ, привлекая прошлый опыт, т.е. восприятие неразрывно связано с памятью и мышлением. Виды восприятия. В зависимости от доминирующего анализатора выделяют следующие виды восприятия: зрительное, слуховое, осязательное, кинестетическое, обонятельное и вкусовое. Во всех видах восприятия в той или иной степени всегда участвуют двигательные ощущения.

Также выделяют восприятие преднамеренное (например, при наблюдении) и непреднамеренное.

Основой еще одного типа классификации являются формы существования материи: пространство, время и движение. В соответствии с этой классификацией выделяют восприятие пространства, восприятие времени и восприятие движения.

Восприятие пространства – необходимое условие ориентировки человека. Оно включает восприятие формы, величины и взаимного расположения объектов, их рельефа, удаленности и направления. Восприятие не всегда дает нам адекватное отражение предметов объективного мира, в литературе описаны многочисленные факты и условия ошибок в восприятии, главным образом зрительные иллюзии.

Восприятие времени – отражение объективной длительности, скорости и последовательности явлений действительности. Отражая объективную реальность, восприятие времени дает человеку возможность ориентироваться в окружающей среде. Восприятие продолжительных периодов времени в значительной степени определяется характером переживаний. Так время, которое было заполнено интересной, глубоко мотивированной деятельностью, кажется короче, чем время, проведенное в бездействии. Восприятие времени изменяется и в зависимости от эмоционального состояния. Положительные эмоции дают иллюзию быстрого течения времени, отрицательные — субъективно несколько растягивают временные промежутки.

Восприятие движения – отражение изменения положения, которое объекты занимают в пространстве. Основную роль в восприятии движения играют зрительный и кинестезический анализаторы. Параметрами движения объекта являются скорость, ускорение и направление.

4. Свойства восприятия. Наиболее важные особенности восприятия - предметность, целостность, структурность, константность и осмысленность.

Предметность восприятия — это способность отражать объекты и явления реального мира не в виде набора не связанных друг с другом ощущений, а в форме отдельных предметов. Предметность не является врожденным свойством восприятия. Возникновение и совершенствование этого свойства происходит в процессе онтогенеза, начиная с первого года жизни ребенка. И. М. Сеченов полагал, что предметность формируется на основе движений, обеспечивающих контакт ребенка с предметом. Без участия движения образы восприятия не обладали бы качеством предметности, т. е. отнесенности к объектам внешнего мира.

Целостность. В отличие от ощущения, отражающего отдельные свойства предмета, восприятие дает целостный образ предмета. Он складывается на основе обобщения получаемой в виде различных ощущений информации об отдельных свойствах и качествах предмета. Целостность восприятия выражается в том, что даже при неполном отражении отдельных свойств воспринимаемого объекта происходит мысленное достраивание полученной информации до целостного образа конкретного предмета.

С целостностью восприятия связана и его структурность. Данное свойство заключается в том, что восприятие в большинстве случаев не является проекцией наших мгновенных ощущений и не является простой их суммой. Мы воспринимаем фактически абстрагированную от этих ощущений обобщенную структуру, которая формируется в течение некоторого времени. Например, если человек слушает какую-нибудь мелодию, то услышанные ранее ноты еще продолжают звучать у него в сознании, когда поступает информация о звучании новой ноты. Обычно слушающий понимает мелодию, т. е. воспринимает ее структуру в целом. Таким образом, восприятие доводит до нашего сознания структуру предмета или явления, с которым мы столкнулись в реальном мире.

Следующим свойством восприятия является константность. Константностью называется относительное постоянство некоторых свойств предметов при изменении условий их восприятия. Например, движущийся вдали грузовой автомобиль воспринимается как большой объект, несмотря на то, что его изображение на сетчатке глаза будет значительно меньше, чем его изображение, когда мы стоим возле него.

Благодаря свойству константности, проявляющемуся в способности перцептивной системы компенсировать изменения условий восприятия, мы воспринимаем окружающие нас предметы как относительно постоянные. В наибольшей степени константность наблюдается при зрительном восприятии цвета, величины и формы предметов.

Восприятие зависит не только от характера раздражения, но и от самого субъекта. Воспринимают не глаз и ухо, а конкретный живой человек. Поэтому в восприятии всегда сказываются особенности личности человека. Зависимость восприятия от общего содержания нашей психической жизни называется апперцепцией.

Огромную роль в апперцепции играют знания человека, предшествующий опыт, прошлая практика.

Содержание восприятия определяется и поставленной перед человеком задачей, и мотивами его деятельности, его интересами и направленностью. Существенное место в апперцепции занимают установки и эмоции, которые могут изменять содержание восприятия.

Следующим свойством восприятия является его осмысленность. Хотя восприятие возникает при непосредственном действии раздражителя на органы чувств, перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение. Восприятие человека теснейшим образом связано с мышлением. Связь мышления и восприятия прежде всего выражается в том, что сознательно воспринимать предмет — это значит мысленно назвать его, т. е. отнести к определенной группе, классу, связать его с определенным словом. Даже при виде незнакомого предмета мы пытаемся установить в нем сходство с другими предметами. Следовательно, восприятие не определяется просто набором раздражителей, воздействующих на органы чувств, а представляет собой постоянный поиск наилучшего толкования имеющихся данных.

Активность (или избирательность) восприятия заключается в том, что в любой момент времени мы воспринимаем только один предмет или конкретную группу предметов, в то время как остальные объекты реального мира являются фоном нашего восприятия, т. е. не отражаются в нашем сознании.

Все свойства восприятия приобретаются нами при жизни (прозревшие в зрелом возрасте люди так и не могут пользоваться всеми возможностями зрения).

Развитие сенсорно-перцептивной сферы школьника

Быстрое сенсорное развитие ребенка в дошкольном возрасте приводит к тому, что младший школьник обладает достаточным уровнем развития восприятия: у него высокий уровень остроты зрения, слуха, ориентировки на форму и цвет предмета.

Процесс обучения представляет новые требования к восприятию школьника. В про­цессе восприятия учебной информации необходима произвольность и осмысленность деятельности учащегося, они воспринимают различные образцы (эталоны), в соответс­твии с которыми должны действовать. Произвольность и осмысленность действий тес­но взаимосвязаны и развиваются одновременно.

Сначала ребенка привлекает сам предмет и в первую очередь его внешние яркие признаки. Сосредоточится же и тщательно рассмотреть все особенности предмета и выделить в нем главное, существенное дети не могут.

Эта особенность проявляется и в процессе учебной деятельности. Обучаясь мате­матике, ученики не могут проанализировать и правильно воспринять цифры 6 и 9, в русском алфавите - буквы Э и З и пр.

Работа учителя должна быть направленна на обучение ученика анализу, сравнению свойств предметов, выделению существенного и выражению его в слове. Необходимо учить сосредотачивать свое внимание на предметах учебной деятельности независимо от их внешней привлекательности. Все это и ведет к развитию произвольности, ос­мысленности, а вместе с этим и и к иной избирательности восприятия - избиратель­ности по содержанию, а не по внешней привлекательности. Уже к концу 1-го класса ученик умеет воспринимать предметы в соответствии с потребностями и интересами, возникающими в процессе обучения, и со своим прошлым опытом. Учитель продолжает учить школьника технике восприятия, показывает приемы осмотра и прослушивания, порядок выявления свойств.

Все это стимулирует дальнейшее развитие восприятия.

**Исследование восприятия с помощью Теста Мюнстерберга**

**Инструкция:** Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача - просматривая строку за строкой, как можно быстрее найти эти слова. Найденные слова подчеркивайте.  
Время выполнения задания - 2 мин.

**БЛАНК:**

бсолнцевтргщоцрайонзгучновостьхэьгчяфактуекэкзаментроч  
ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбьамхоккейтрсицы  
фцуйгзхтелевизорсолджщзхюэлгщьбапамятьшогхеюжпждргщ  
хэнздвосприятиейцукенгшщзхъвафыапролдблюбовьавфырпл  
ослдспектакльячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнародш  
лджьхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефбьконкурс  
йфячыцувскапрличностьзхжэьеюдшщглоджэпрплаваниедтлж  
эзбьтрдщшжнпркывкомедияшлдкцуйфотчаяниейфоячвтлджэ  
хьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлроснованиезщдэркэ  
нтаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчьйсмтзацэъагнтэхт

**Оценка результатов:** Методика направлена на определение избирательности внимания. Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок, то есть пропущенных и неправильно выделенных слов.  
В тексте содержится 25 слов.

**Ключ:**

б**солнце**втргщоц**район**згучновостьхэьгчя**факт**уек**экзамен**троч  
ягшгцк**прокурор**гурстабюе**теория**ентсджэбьам**хоккей**трсицы  
фцуйгзх**телевиз**орсолджщзхюэлгщьба**память**шогхеюжпждргщ  
хэнзд**восприятие**йцукенгшщзхъвафыапролдб**любовь**авфырпл  
ослдс**пектакль**ячсмитьбюжюе**радость**вуфцпэждлорпк**народ**ш  
лджьхэшщ**гиена**куыфйш**репортаж**эждорлафывюефбь**конкурс**  
йфячыцувскапр**личность**зхжэьеюдшщглоджэпр**плавание**дтлж  
эзбьтрдщшжнпркыв**комедия**шлдкцуйф**отчаяние**йфоячвтлджэ  
хьфтасен**лаборатория**гщдщнруцтргшщтлр**основание**зщдэркэ  
нтаопрукгвсмтр**психиатрия**бплмстчьйсмтзацэъагнтэхт

# 

# Контрольный тест «Ощущение и восприятие»

1. Простейшая форма психического отражения, свойственная и животному и человеку, обеспечивающая познание:
2. восприятия
3. ощущения
4. представления
5. обобщение.
6. Минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение, – это порог ощущений:
7. нижний абсолютный
8. дифференциальный
9. временный
10. верхний абсолютный.
11. Энтероцептивные, интероцепритвные, пропеоцептивные ощущения классифицируются по:
12. месту расположения рецепторов
13. по контакту с раздражителем
14. по модальности
15. по генетическому принципу.
16. Максимальная величина раздражителя, которую способен адекватно воспринимать анализатор, называется порогом ощущений:
17. нижний абсолютный
18. дифференциальный
19. временный
20. верхний абсолютный.
21. Сенсорная недостаточность, которая может привести к потере ориентации, известна как:
22. депривация
23. дереализация
24. девальвация
25. деавтоматизация.
26. Изменение чувствительности для приспособления к внешним условиям известно как:
27. синестезия
28. сенсибилизация
29. адаптация
30. аккомодация.

1. К основным свойствам ощущений не относится:
2. качество;
3. интенсивность;
4. длительность;
5. объем.
6. Ощущения, возникающие при воздействии внешних стимулов на рецеп­торы, расположенные на поверхности тела, называются:
7. экстерорецептивными;
8. интерорецептивными;
9. проприорецептивными;
10. интерактивными.
11. Восприятие часто принято называть:
12. осязанием;
13. апперцепцией;
14. перцепцией;
15. наблюдательностью.
16. Пример рисунка, который воспринимается то как ваза, то как два человеческих профиля, иллюстрирует закон:
17. транспозиции
18. фигуры и фона
19. константности
20. прегнантности.
21. Форма целостного, наглядно-образного психического отражения предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств – это:
22. восприятия
23. ощущения
24. представления
25. обобщение.
26. Целостность, константность, осмысленность – это:
27. виды восприятия
28. свойства восприятия
29. особенности восприятия
30. функции восприятия.
31. Восприятие есть процесс (результат) построения образа объекта:
32. при опосредованном взаимодействии субъекта с этим объектом
33. при отсутствии воспринимаемого предмета
34. при непосредственном взаимодействии с объектом
35. при отсутствии взаимодействия.
36. Основным критерием классификации восприятия на восприятие про­странства, времени, движения выступает:
37. ведущий анализатор;
38. предмет отражения;
39. форма существования материи;
40. активность субъекта.
41. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека и от особенностей его личности называется:
42. инсайтом;
43. перцепцией;
44. апперцепцией;
45. сенсибельностью.