

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського

Кафедра педагогіки та психології

Криштанович С. В.

Лекція 7

**КОГНІТИВНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ – ВІДЧУТТЯ ТА
СПРИЙМАННЯ**

з навчальної дисципліни

„ ПЕДАГОГІКА ТА ПСИХОЛОГІЯ ”

Для студентів спеціальностей 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Рівня освіти: бакалавр

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри педагогіки та психології

“31” серпня 2022 року № 1

Зав.каф _____ В. Ф. Соловійов

© Криштанович С. В.

Тема 8. Когнітивна сфера особистості – відчуття та сприймання

1. Основні характеристики когнітивної сфери особистості.
2. Загальна характеристика відчуттів та їх закономірності.
3. Поняття про сприймання та його особливості.

1. Основні характеристики когнітивної сфери особистості

До когнітивної сфери відносять всі психічні процеси, що виконують функцію раціонального пізнання (від лат. *cognitio* - знання, пізнання, вивчення, усвідомлення).

Поняття «когнітивний» (когнітивні процеси, когнітивна психологія та когнітивна психотерапія...) – набуло поширення в 60-і роки ХХ століття, під час захоплення кібернетикою і електронним моделюванням інтелектуальних процесів, що переросли в звичку представляти людину як складний біокомп'ютер. Дослідники намагалися моделювати всі психічні процеси, що відбуваються в людині. Що вийшло змоделювати – назвали *когнітивними процесами*. Що не вийшло – *афективними*.

На практиці «когнітивними» називають психічні процеси, які можливо уявити як логічну й осмислену послідовність дій по переробці інформації. Або: які можна розумно промоделювати в термінах переробки інформації, де в переробці інформації можна розгледіти логіку і раціональність.

Психічні процеси – це різні форми єдиного, цілісного відображення людиною довкілля і себе в ньому. Психічні процеси поділяють на три основні групи:

а) *пізнавальні процеси* – відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, увага, уява, мовлення;

б) *емоційні* – емоції, почуття;

в) *вольові* – воля.

Когнітивний (пізнавальний) процес – це психічний процес, за допомогою якого людина пізнає світ. Сильно спрощуючи, можна сказати, що це компетентність і знання, вміння і навички.

Складовими структури основних форм прояву психіки особистості є психічні процеси, стани та властивості (рис. 1).

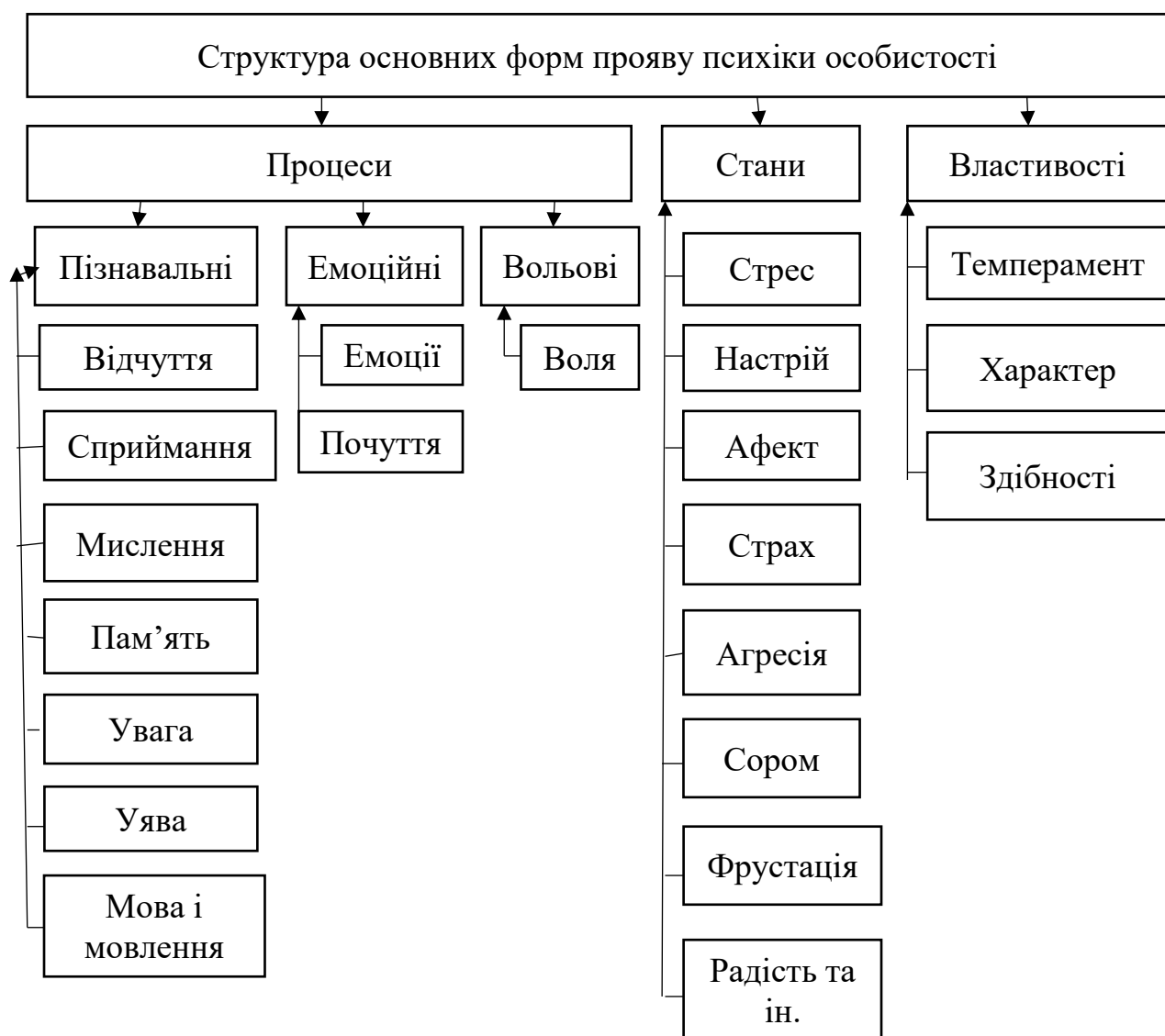


Рис.1. Структура основних форм прояву психіки особистості

Взаємодія зі світом, що оточує людину, реалізується за допомогою психічних процесів та станів, які є основою *людської психіки*. Всі психічні процеси у сукупності утворюють психічну діяльність людини. Зокрема, **пізнавальні процеси** – відчуття, сприймання, мислення, пам'ять, уява, увага – формують інформаційну базу психіки, орієнтувальну основу взаємодії людини з оточуючим середовищем. Специфіка пізнання полягає також у тому, що його засоби (пізнавальні процеси), водночас є й об'єктами пізнання – особистість цікавить не тільки те, що вона пізнає, а й те, як та чому вона сприймає дійсність,

запам'ятовує інформацію та вирішує мисленнєві завдання. Саме тут простежується зв'язок не тільки з організацією професійної діяльності, а й з критеріями успішності, кваліфікованості цієї діяльності.

Пізнавальна діяльність включає в себе наступні процеси:

– **сенсорні** (від лат. *sensus* – чуття) – відображають окремі характеристики предметів та явищ. Психічний результат цієї дії називається відчуттям;

– **перцептивні** (від лат. *perceptio* – сприймаю) – відображають предмети і явища в цілісному вигляді. Психічні образи цих предметів і явищ мають назву сприймання;

– **мнемічні** (від грецьк. *mneme* – пам'ять) – утворюють образи пам'яті;

– **інтелектуальні** (від лат. *intellectus* – розум) – процеси мислення, які відображають суттєві зв'язки між явищами.

Відчуття, сприймання, пам'ять належать до *чуттєвих форм пізнання дійсності*. Але чуттєве відображення у людини пов'язане з логічним мисленням. Одиначне в чуттєвому пізнанні вона відображає як прояв загального. В свою чергу, *логічне пізнання* базується на даних чуттєвого досвіду, на сприйманні, образах уяви та пам'яті. В єдиному процесі пізнання здійснюється безперервний взаємозв'язок всіх пізнавальних процесів.

2. Загальна характеристика відчуттів та їх класифікація

Пізнання навколишнього світу та самого себе починається з відчуттів. Відчуття є найпростішим та філогенетично найбільш давнім джерелом наших знань. Без відчуттів неможливі жодні інші психічні процеси: ні пізнавальні, ні емоційно-вольові.

Відчуття – це психічний пізнавальний процес відображення окремих властивостей та якостей предметів і явищ навколишньої дійсності та внутрішніх станів організму, що виникає внаслідок безпосереднього впливу подразників на органи чуття.

Неможливо переоцінити значення відчуттів для особистості. Якщо різко обмежити можливості людини відчувати будь-що (наприклад, раптово позбавити надходження зорових, слухових, нюхових та дотикових подразників),

вона впадає у стан сну. Медицині відомий випадок, коли жінка втратила всі види чутливості, за винятком зору одного ока та чутливості невеликої ділянки шкіри на руці. Якщо хвора закривала око і ніхто не торкався її руки, вона миттєво засинала. Отже, повна сенсорна ізоляція призводить, по суті, до зупинки свідомої життєдіяльності особи. Якщо людину на тривалий час позбавити надходження інформації, у неї розпочинаються галюцинації. Це означає, що **відчуття** – основна умова нормального психічного життя людини.

Вся сукупність відчуттів класифікується за різними ознаками.

1. За місцем розташування та характером рецепторів:

а) **екстероцептивні відчуття** – відображають властивості предметів та явищ зовнішнього середовища і мають рецептори на поверхні тіла (зір, слух, нюх, тактильні відчуття тощо);

б) **інтероцептивні (органічні) відчуття** – відображають стан внутрішніх органів за допомогою розташованих в організмі рецепторів (печінка, серце, шлунок, легені тощо) та дають можливість відчутти голод, спрагу, нудоту, внутрішній комфорт чи дискомфорт, зміни у діяльності органів;

в) **пропріоцептивні відчуття** – надають інформацію про рухи (кінестетичні) та положення тіла у просторі за допомогою рецепторів, розташованих у м'язах та суглобах (нахил тулуба, рівновага, рух).

2. За типом впливу подразника:

а) **контактні відчуття** – виникають при безпосередньому впливі на рецептор (смак, дотик);

б) **дистантні відчуття** – виникають при впливі віддалених об'єктів (зір, слух, нюх).

Загальними властивостями відчуттів є наступні.

Якість (модальність) – кожен вид відчуттів має свої специфічні особливості, які відрізняють його від інших видів. Зокрема, слухові відчуття характеризуються висотою, тембром, силою звучання; зорові – кольоровим тоном, яскравістю, насиченістю.

Інтенсивність – визначається силою діючого подразника та функціональним станом аналізатора. Наприклад, висока інтенсивність сонячного світла не дозволяє довго дивитися на сонце. Межею інтенсивності для слуху є сила звуку понад 120 децибел.

Тривалість – зумовлюється інтервалом часу, впродовж якого відчуття є адекватним (відповідним) подразнику. У разі подразнення рецептора, відчуття виникають не відразу, а лише через певний відрізок часу, який має назву латентного (прихованого) періоду. Зокрема, латентний період для тактильного відчуття (дотику) становить 130 м/сек., для смакового – 50 м/сек., для больового – 370 м/сек.

Відчуття не виникає миттєво, миттєво воно й не припиняється. Ця своєрідна тривалість відчуття після припинення дії подразника називається післядією, що визначається існуванням так званого післяобразу (дзвін у вухах, плями в очах, тиск на кінцівках) та надає людині можливість здійснювати більш осмислений, детальний аналіз. На явищі післяобразів (інерції відчуття) заснована дія кінематографа, телебачення; при надзвукових швидкостях польоту пілот фіксує поглядом об'єкти, які вже безпосередньо не сприймає.

Просторова локалізація – співвіднесення відчуття з ділянкою тіла, на яку діє подразник. Найточніше локалізуються дотикові, смакові подразники; найменш точно – больові.

До **закономірностей відчуттів** належать *абсолютна та диференційна чутливість, адаптація, взаємодія*.

На людину постійно впливають подразники різної модальності, сили, тривалості, але не всі з них вона відчуває. Діапазон адекватних відчуттів має назву **абсолютної чутливості**. Наприклад, зорове відчуття виникає лише в межах певних довжин хвиль світла (від 380 до 700 мілімікронів); слухові відчуття – при певних межах частоти коливань повітря (від 16 до 20000 герц).

Мінімальна сила подразника, яка викликає ледь помітне відчуття, називається **нижнім абсолютним порогом чутливості**; максимальна сила

подразника, за якої відчуття ще адекватне подразнику, є **верхнім абсолютним порогом чутливості**.

Між чутливістю і величиною нижнього порогу існує зворотне відношення: чим нижчий поріг, тим чутливість вища, і навпаки. Нижній абсолютний поріг виступає як початкова (нульова) точка сенсорного процесу, а верхній – як завершальна. Якщо подразник менший за нижній абсолютний поріг чутливості, відчутти його ми не можемо; якщо подразник сильніший за верхній поріг, виникають больові відчуття або відчуття зникає (занадто гучний звук викликає біль, а занадто високий – не відчувається). При цьому слід зазначити, що органи чуття людини досить чутливі. Зокрема, *людина відчуває запах при дії лише 8 молекул речовини на одну клітину органу чуття, відчуття тиску виникає при дії лише 2 мг на 1 мм² поверхні шкіри*.

Диференційним порогом чутливості є мінімальна різниця між двома подразниками однієї модальності, яка викликає ледве помітну відмінність відчуттів. Диференційні пороги для органів чуття різних модальностей є постійними для даних аналізаторів. Зокрема, для зорових відчуттів цей поріг дорівнює 1%, для слухових – 10%, для тактильних – 7%, для смакових – 20%, для температурних – 5% від вихідної інтенсивності подразника. Дані закономірності є психофізичними залежностями, що були відкриті у першій половині XIX ст. і отримали назву закону Бугера – Вебера. Тобто, якщо на руці знаходиться тягар вагою 100 г, то для виникнення відчутної різниці до нього слід додати близько 3,4 г, якщо вага становить 1000 г – 33,4 г.

Адаптація відчуттів – пристосування організму до умов середовища.

Розрізняють два види адаптації: *негативну і позитивну*.

Негативна адаптація проявляється у повному зникненні відчуттів в результаті тривалої дії подразника (наприклад, при тривалому тактильному відчутті за умови, що подразник не дуже сильний) або у зниженні чутливості під впливом дії сильного подразника (зниження гостроти зору після перебування на сонці).

При *позитивній адаптації* чутливість підвищується (в результаті адаптації до темряви зорова чутливість зростає).

Взаємодія відчуттів – зміна чутливості одних аналізаторів під впливом подразнення інших. Так, слабкий звук підвищує чутливість до кольору і, навпаки, під впливом інтенсивних зорових подразнень знижується слухова чутливість; у випадку впливу на органи чуття сильних запахів – знижується зорова чутливість.

Загальна закономірність взаємодії відчуттів полягає у тому, що під час взаємодії зі слабким подразником чутливість підвищується, із сильним – знижується. Зокрема, *сенсibiliзацією* (від лат. *sensibilis* – чутливий) називають підвищення чутливості в результаті взаємодії відчуттів.

Розрізняють тимчасову і тривалу сенсibiliзацію. Тривала має постійний характер і залежить від стійких змін в організмі або від постійних вправ. Зокрема, до сенсibiliзації призводить необхідність компенсації сенсорних дефектів (сліпота, глухота) або ж тренування, набуття досвіду, наприклад, у дегустаторів, які цілеспрямовано розвивають смакову та нюхову чутливість. Тимчасова сенсibiliзація може бути спричинена больовими подразненнями або ж зумовлена впливом фармакологічних речовин.

Взаємодія відчуттів проявляється ще в одному різновиді психічних явищ, що має назву *синестезії* (від грецьк. *synes* – разом, *aesthesia* – відчуття) – виникнення під впливом подразнення одного аналізатора відчуттів, характерних для іншого аналізатора. Найбільш поширеними є зорово-слухові синестезії, коли під впливом звукових подразників у людини виникають зорові образи (кольоровий слух). Так, високі звуки ми оцінюємо як «світлі», низькі – як «темні». Синестезія поширена також і у побуті, коли йдеться про «крикливий колір», «солодкий звук», «оксамитовий голос», «гострий запах», «чорний гумор» тощо.

Проте відчуття – лише початковий момент надходження інформації у процесі пізнання. У реальному житті людина має справу не з окремими відчуттями, а з їх синтезом у складні комплекси – сприймання.

3. Поняття про сприймання та класифікація сприймання.

Сприймання – пізнавальний процес цілісного відображення предметів і явищ дійсності й внутрішніх станів організму при безпосередній дії подразника на відповідні органи чуття.

Образи сприймання побудовані на основі різноманітних відчуттів. Проте процес переходу від відносно простих відчуттів до складних сприймань не є простим додаванням окремих відчуттів, це – їх інтеграція, що дає можливість відобразити предмет чи ситуацію в цілому. Тільки в процесі включення предмету чи явища у певну систему, охоплення його відповідним поняттям, можна вірно інтерпретувати (пояснити) його. Тому **сприймання** – це відчуття плюс його інтерпретація, осмислення.

Можна виділити наступні *види сприймань*:

1. Залежно від аналізатора, який є провідним у сприйманні, розрізняють *зорові, слухові, тактильні, смакові, нюхові*. Незважаючи на те, що процес сприймання відбувається за допомогою низки взаємодіючих аналізаторів, один із них завжди відіграє провідну роль.

2. Залежно від форми існування матерії розрізняють сприймання:

– *часу* – відображення об'єктивної тривалості, швидкості та послідовності явищ дійсності;

– *простору* – відображення форми, розміру, відстані та об'ємності об'єктів;

– *руху* – відображення зміни положення, яке об'єкти займають у просторі (швидкості, прискорення та напрямку).

3. Залежно від осмислення, структурування сприйнятого як діяльності розрізняють сприймання:

– *симультанне (цілісне)* – за якого формування образу відбувається начебто миттєво, в єдиний момент синтезу відчуттів;

– *сукцесивне (детальне)* – структурування образу в цілісний об'єкт здійснюється шляхом послідовного підсумовування окремих відчуттів.

4. Залежно від цілеспрямованості виділяють:

– *мимовільне сприймання* – коли людина не ставить перед собою мети щось сприйняти і, відповідно, не докладає для цього вольових зусиль. Таке сприймання визначається особливостями предметів, що сприймаються: їхньою яскравістю, розташуванням, незвичністю, а також інтересом до них;

– *довільне сприймання* – характеризується тим, що людина ставить перед собою мету щось сприйняти і докладає до цього вольових зусиль.

Основними особливостями сприймання є: предметність, цілісність, структурність, константність (стабільність), осмисленість.

Предметність сприймання полягає у співвіднесенні об'єкта або явища дійсності з реальним світом. Людина сприймає не лише комплекс ознак, але й оцінює цей комплекс як певний предмет. Предметність не є природженою особливістю, вона формується в процесі набуття досвіду і означає адекватність сприйнятого образу реальним предметам дійсності. Так, *дзвінок годинника у будень та вихідний день є незмінним, проте сприймання та наступна поведінкова реакція буде відмінною.*

Цілісність сприймання полягає в тому, що цілісна структура образу домінує над окремими її елементами, тобто, сприймаючи якийсь об'єкт або явище людина бачить не суму відчуттів, а їх взаємодію. Експериментально це було продемонстровано гештальт-психологами, які показали, що один і той же елемент при включенні у різні цілісні структури сприймається порізно. Зокрема, у подвійній фігурі «стара – молода жінка» один елемент в образі молодої жінки сприймається як вухо, в образі старої – як око.

Структурність сприймання полягає у взаємозв'язку та складній організації всіх елементів відчуттів від об'єкта, здатності сприйняти внутрішню будову предмета чи явища. Так, коли звучать ритмічні удари, в кожен окремий момент часу можна почути лише один удар, однак ми сприймаємо ритм не як поодинокі удари, а як цілісну систему, з внутрішніми закономірностями побудови та взаємозв'язками. Структурність також дозволяє за окремим елементом відновити цілісний образ. Зокрема, *почувши частину знайомої пісні, ми знаємо її продовження.*

Константність сприймання – відносна сталість (постійність) об’єктивних параметрів (розміру, форми, кольору тощо), незалежно від положення об’єкта в просторі, його руху, інших змін умов. Константність дозволяє зберігати відносно постійний образ сприймання та стабільність навколишнього світу. Наприклад, *ми сприймаємо цеглину як завершену геометричну фігуру, незалежно від того, під яким ракурсом її бачимо.* Обличчя людини, яка знаходиться на відстані, сприймається як природне, незважаючи на зменшене зорове відчуття. Константність як властивість перцептивної системи сформувалася в процесі еволюції, інакше було б надзвичайно важко орієнтуватися у постійно змінюваному світі. Зокрема, звичайні люди з великої висоти сприймають об’єкти зменшеними, а будівельники-висотники оцінюють усі розміри та відстані адекватно.

Осмиленість сприймання – віднесення сприйнятого об’єкта або явища до певної категорії, класу, типу за допомогою їх узагальнення. Сприймаючи навколишній світ, ми намагаємось його усвідомити, зрозуміти з позицій вже існуючих знань і досвіду. Осмиленість добре виявляється при сприйманні незавершених малюнків, плям і може бути використана у діагностичних цілях, оскільки інтерпретацію та доповнення ми даємо на основі власного досвіду та знань. Осмиленість сприймання тісно пов’язана з узагальненням та розвивається протягом життя в процесі розумового та мисленнєвого вдосконалення людини.

Вибірковість сприймання – надання переваги одним предметам і явищам порівняно з іншими. З усієї різноманітності впливів, людина відображає далеко не все, оскільки неможливо сприйняти таку кількість предметів і явищ одночасно, однаково чітко і ясно. До емпіричних даних, які свідчать про наявність вибіркової сприйнятливості, належить феномен виділення фігури з фону (подвійні фігури «ваза – профіль»). Феномен полягає у тому, що все перцептивне поле чітко поділяється на дві частини: фігуру, яка сприймається як предмет, та фон – те, на чому сприймається цей предмет. При цьому фон виконує функцію системи відліку, відносно якої оцінюються просторові та кольорові якості

фігури. Вибірковість сприймання може здійснюватися неусвідомлено, що обумовлено характеристиками предмета. Наприклад, *якщо серед подразників однакової модальності, інтенсивності і форми з'являється такий, що відрізняється від решти за своїми фізичними показниками, то мимоволі людина сприймає його насамперед*. Вибірковість сприймання може бути і залежною від усвідомлення мотивів чи інтересів особистості. Так, сприймання тексту залежить від того, з якою метою ми цей текст сприймаємо – задля розваги чи для навчання.

Незважаючи на те, що всім людям притаманні певні закономірності сприймання, кожен із нас наділений індивідуально-своєрідними відмінностями цього процесу. Зокрема, до **індивідуальних особливостей сприймання** належать наступні.

Апперцепція – залежність сприймання від досвіду, знань, інтересів, установок, загальної спрямованості, світогляду та індивідуальнотипологічних особливостей особистості. Процес сприймання тісно пов'язаний із актуалізацією минулого досвіду людини, оскільки отримана інформація зіставляється з уже існуючою. Так, *коли ми бачимо багаття на відстані, ми не відчуваємо його тепла, проте у сприйманні багаття ця якість включена*. Апперцепція може бути стійкою, тобто залежати від більш-менш сталих особистісних властивостей – освіти, переконань, світогляду, або ж тимчасовою (ситуативною) – виникати під впливом ситуативних психічних станів людини – емоцій, установок тощо.

Динамічні стереотипи сприймання – формуються у процесі набуття життєвого та професійного досвіду людини і проявляються як стандартні форми реагування на ситуацію. Загалом стереотип сприймання скерований на прискорену оцінку ситуації та дій. Однак можливі і негативні впливи стереотипів сприймання. *Відомий хрестоматійний приклад із слідчої практики, за якого після наїзду автотранспортного засобу на літню жінку вона чітко визначила, що це була карета швидкої допомоги «Рено», світлосірого кольору. Внаслідок довгих пошуків вдалося встановити, що наїзд учинено автомобілем «Москвич», невідкладної медичної допомоги, світлозеленого кольору*.

Кожна особистість має індивідуальну метрику простору, часу, руху, згідно з якою ці параметри переоцінюються або недооцінюються. Так, *людина невисокого зросту оцінює всіх, хто вищий за неї, як високих, хоча насправді це можуть бути люди середнього зросту.*

Крім того, при сприйманні інформації можуть домінувати ті чи інші образи (зорові, слухові тощо). Людина, в якій переважають зорові образи, є **візуалом**, типова для неї пізнавальна позиція – дивитися, уявляти, спостерігати. Людина з переважанням слухових образів – **аудіал**, її типова пізнавальна позиція представлена слуханням і мовленням. Людину, в якій переважають тактильні та рухові образи, належить до **кінестетиків**, вона зорієнтована на рух і дотик. За звичайних умов діяльності сприймання дійсності має полісенсорний характер, однак, у стресовій ситуації людина схильна концентруватися на домінуючому сенсорному каналі.

Індивідуальні особливості можуть виявлятися у неадекватному сприйманні, що набувають вигляду *ілюзій та галюцинацій*.

Ілюзії сприймання – це неадекватні сприймання, які неправильно, викривлено, помилково відображають предмети та об'єкти. Ілюзії виникають з різних причин: вплив практичного досвіду людини, зміна умов сприймання, дефекти органів чуття. Відповідно до органу чуття, виділяють зорові (оптичні), слухові, тактильні ілюзії. Зокрема, сприймання незнайомого об'єкта в умовах особливого освітлення може породжувати ілюзію злиття з фоном, за якої фон ідентифікується як об'єкт, а об'єкт – як фон. Вертикальні лінії предметів створюють ілюзію більшої довжини, ніж горизонтальні; обмежені контуром простори (стіл, коло) суб'єктивно сприймаються меншими, ніж є насправді.

Галюцинації – удавані сприймання, що виникають без зовнішнього подразника (реального об'єкта), але сприймаються як дійсні образи реального світу. В основі галюцинацій лежать порушення процесів збудження в корі головного мозку. Виділяють їх слухові, зорові, тактильні, нюхові, смакові різновиди.