

# Восприятие и коммуникации в медиации



**Восприятие** - процесс формирования при помощи активных действий субъективного образа целостного предмета, непосредственно воздействующего на анализаторы.

**Виды:** зрительное, слуховое, осязательное, вкусовое и обонятельное восприятие.

**Основные свойства:** предметность, целостность, константность, категориальность, апперцепция.

**Восприятие** - это результат деятельности системы анализаторов. В отличие от ощущений, в процессах восприятия формируется образ целостного предмета посредством отражения всей совокупности его свойств.

Обобщенность является высшим проявлением осознанности человеческого восприятия.

Именно восприятие наиболее тесно связано с преобразованием информации, поступающей прямо из внешней среды. При этом формируются образы, с которыми в дальнейшем оперируют внимание, память, мышление, эмоции.

В зависимости от анализаторов различают следующие виды восприятия: зрение, осязание, слух, кинестезию, обоняние, вкус.

Помимо ощущений в процессе восприятия задействован предыдущий опыт, процессы осмысления того, что воспринимается, т.е. в процесс восприятия включаются психические процессы еще более высокого уровня, такие как память и мышление.

В процесс восприятия всегда включены двигательные компоненты (ощупывание предметов и движение глаз при восприятии конкретных предметов; пропевание или проговаривание соответствующих звуков при восприятии речи).



Целостное отражение предмета требует выделения из всего комплекса воздействующих признаков (цвет, форма, вес, вкус и т.д.) основных ведущих признаков с одновременным отвлечением (абстракцией) от несущественных. На данном этапе восприятия в формировании перцептивного образа может принимать участие мышление.

Следующий этап восприятия требует объединения группы основных существенных признаков и сопоставления воспринятого комплекса признаков с прежними знаниями о предмете, т.е. в процессе восприятия участвует память.



Огромную роль в восприятии играет наше желание воспринимать тот или иной предмет, сознание необходимости или обязанности воспринять его, волевые усилия, направленные на то, чтобы добиться лучшего восприятия, настойчивость, которую мы в этих случаях проявляем.

В восприятии предмета реального мира задействованы внимание и направленность (в данном случае желание).

Предмет может быть интересен или безразличен для нас, т. е. он может вызывать у нас различные чувства. Интересный для нас предмет будет восприниматься нами более активно, и наоборот, безразличный для нас предмет мы можем даже не заметить. Таким образом, необходимо сделать вывод, что восприятие - это весьма сложный, но вместе с тем - **единый процесс**, направленный на познание того, что в данный момент воздействует на нас.

**Физиологической основой восприятия** являются процессы, проходящие в органах чувств, нервных волокнах и центральной нервной системе.

Физиологическая основа восприятия еще более усложняется тем, что оно тесно связано с двигательной деятельностью, с эмоциональными переживаниями, разнообразными мыслительными процессами.

С практической точки зрения главная функция восприятия заключается в обеспечении распознавания объектов, т.е. отнесение их к той или иной категории.



# Восприятие, его виды и свойства

Выделяют зрительное, слуховое, осязательное восприятие.

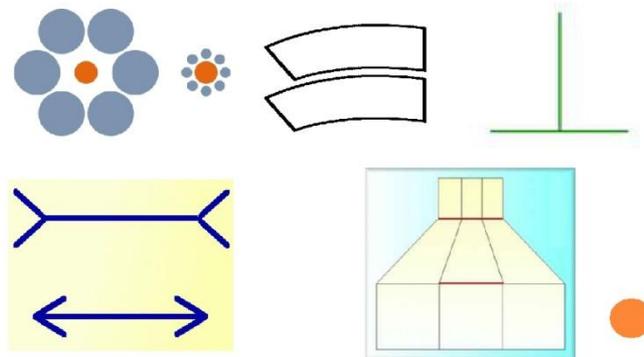
Четыре анализатора - зрительный, слуховой, кожный и мышечный - чаще всего выступают как ведущие в процессе восприятия.

Предметность, целостность, константность и категориальность (осмысленность и означенность) - это основные свойства образа, складывающиеся в процессе и результате восприятия.

Описанные свойства предметности, целостности, константности и категориальности восприятия с рождения человеку не присущи; они постепенно складываются в жизненном опыте, частично являясь естественным следствием работы анализаторов, синтетической деятельности мозга.

В восприятии величины предметов принимают участие мышцы глаз и руки (в том случае, когда с ее помощью человек ощупывает предмет), ряда других частей тела. Чем больше сокращается или расслабляется мышца, прослеживающая предмет по его контуру или поверхности, тем большим кажется человеку и сам предмет. Следовательно, восприятие величины коррелирует со степенью сокращения следящих за ним мышц. В этом, в частности, проявляется роль деятельности в восприятии.

Иллюзии восприятия размера.



Субъективная продолжительность времени частично зависит от того, чем оно заполнено. Более короткой по времени кажется нам интересная и осмысленная деятельность.

Существуют большие индивидуальные, в частности возрастные, различия в восприятии хода времени. Кроме того, у одного и того же человека оценки времени могут варьировать в широких пределах в зависимости от его душевного и физического состояния. При хорошем настроении время идет чуть быстрее, чем обычно, а в состоянии подавленности оно течет медленнее.



# Законы восприятия

Первый и основной закон восприятия состоит в его непосредственной связанности с работой мышц, с разного рода движениями, несущими в себе многостороннюю информацию о воспринимаемых объектах.

Другой важный закон восприятия состоит в относительной устойчивости уже сформировавшихся образов, в особенности тогда, когда их функционирование связано с мышлением. Для того чтобы восприятие было правильным, необходимы постоянные упражнения и непрерывный приток в центральную нервную систему информации, корректирующей неверно складывающийся образ.

Восприятие надо рассматривать как **интеллектуальный процесс**, связанный с активным поиском признаков, необходимых и достаточных для формирования образа и принятия решений. Последовательность актов, включенных в этот процесс, можно представить себе следующим образом:

- Первичное выделение комплекса стимулов из потока информации и принятие решения о том, что они относятся к одному и тому же определенному объекту.

- Поиск в памяти аналогичного или близкого по составу ощущений комплекса признаков, сравнение с которыми воспринятого позволяет судить о том, что это за объект.

- Отнесение воспринимаемого объекта к определенной категории с последующим поиском дополнительных признаков, подтверждающих или опровергающих правильность принятого гипотетического решения.

- Окончательный вывод о том, что это за объект, с приписыванием ему еще не воспринятых свойств, характерных для объектов одного с ними класса.

# Психология восприятия

Восприятие представляет собой отражение в сознании человека предметов, явлений, целостных ситуаций объективного мира при их непосредственном воздействии на органы чувств. В процессах восприятия формируется целостный образ: образ предмета, образ ситуации, образ другого человека и т.д.

Составной частью процесса восприятия является ощущение как отражение отдельных сторон предметов и явлений.



# Основные виды и свойства восприятия

Традиционно выделяют пять видов восприятия - зрительное, слуховое, осязательное (тактильное), вкусовое, обонятельное.

Различают также виды восприятия в зависимости от объекта восприятия, например восприятие пространства, времени, движения, скорости; произведений живописи, музыки и др.; основных явлений социальной жизни человека (другого человека, событий общественной жизни) и т.п.

Каждый из видов восприятия имеет свои специфические особенности и механизмы. Их описание представляет задачу, как психологии, так и других отраслей знания: физиологии, кибернетики.

В качестве ведущих свойств восприятия в психологии выделяют предметность, целостность, осмысленность, структурность, константность, избирательность.

**Восприятие как деятельность.** Образы восприятия не создаются одними только внешними воздействиями. Для их получения необходимы особая внутренняя активность субъекта, особого рода перцептивная деятельность. Восприятие - это сложная познавательная деятельность. Она включает в себя систему перцептивных действий и операций субъекта, в ходе которых он производит отбор необходимых и важных признаков в самом предмете, а затем сличает с ними формируемый образ. Восприятие включает такие действия, как различение, опознание, измерение, контроль, оценка и т.д.

#### Перцептивное научение

- Готовность организма к научению имеет первостепенное значение для его выживания, и эта готовность в значительной степени зависит от его перцептивных навыков. Научение позволяет человеку замечать стимулы, на которые он до того не обращал внимания, например, как происходит восприятие обычных пространственных отношений.
- Перцептивные способности не являются неизменными и меняются при обучении.



## Психологические процессы и их связь с деятельностью

Психические процессы: восприятие, внимание, воображение, память, мышление, речь - выступают как важнейшие компоненты любой деятельности.

Восприятие в процессе практической деятельности приобретает свои важнейшие человеческие качества. В деятельности формируются его основные виды: восприятие глубины, направления и скорости движения, времени и пространства. В результате практического манипулирования с объемными, близлежащими и удаленными предметами, человек обучается воспринимать и оценивать формы.

всякая деятельность - это соединение внутренних и внешних, психических и поведенческих действий и операций.

# Восприятие пространства

Восприятие пространства - это восприятие формы, величины, объема объектов, расстояния между ними, их взаимного расположения, удаленности и направления, в котором они находятся.

Восприятие формы объемности и величины предметов - это сложный процесс, который осуществляется с помощью зрительного, тактильного и кинестетического анализаторов. Восприятия могут быть неправильными или искаженными - иллюзиями.



# Восприятие движения

Наблюдая движение, прежде всего воспринимают:

- 1) характер движения (сгибание, разгибание, оггалкивание, подтягивание и т.п.);
- 2) форму движения (прямолинейное, криволинейное, круговое, дугообразное и т.п.);
- 3) амплитуду фазмах движения (полная, неполная);
- 4) направление движения (направо, налево, вверх, вниз);
- 5) продолжительность движения (краткое, длительное);
- 6) скорость движения (быстрое или медленное движение; при циклических движениях - быстрый или медленный темп);
- 7) ускорение движения - (равномерное, ускоряющееся, замедляющееся, плавное, прерывистое).

# Восприятие времени

Восприятие времени - это отражение объективной длительности, скорости и последовательности явлений действительности. Специального, самостоятельного анализатора времени нет. В основе восприятия времени лежит ритмическая смена возбуждения и торможения. Ее динамика в нервной системе и составляет физиологическую основу восприятия времени. Определенное состояние нервных клеток становится сигналом времени, на основе которого у человека и у животных вырабатываются условные рефлексы на время.



**Коммуникация** - это акт и процесс установления контактов между субъектами взаимодействия посредством выработки общего смысла передаваемой и воспринимаемой информации. Действия, целью которых является смысловое восприятие, называют коммуникативными. Главной задачей межличностной коммуникации выступает достижение социальной общности. При этом индивидуальность и уникальность каждого субъекта взаимодействия сохраняются.

Коммуникация выступает как особая функция общения. Она проявляется в передаче и принятии информации. Человек, передающий информацию, называется коммуникатором, человек, воспринимающий ее, - реципиентом.

# Виды коммуникативных барьеров в деловом общении

Коммуникативный барьер - это психологическое препятствие, возникающее на пути передачи адекватной информации.

Выделяют три формы барьеров:

- **барьеры понимания** (фонетический барьер, стилистический барьер, семантический барьер, логический барьер)
- **барьеры социально-культурного различия** (социальные, политические, религиозные и профессиональные различия)
- **барьеры отношения** (неприязнь, недоверие к коммуникатору, которое распространяется и на передаваемую им информацию).

# Преодоление коммуникативных барьеров

Следует быть снисходительными к проявлениям некоммуникабельности и уметь делать общение бесконфликтным. Чтобы преодолеть барьеры в общении, нужно поставить "диагноз" себе или партнеру и так построить свое поведение, чтобы уменьшить или устранить барьер.

## Наши типичные ошибки:

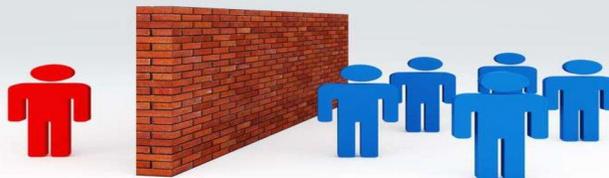
- неправильные ожидания в отношении партнера;
- нам кажется, что партнер должен догадываться о том, что мы чувствуем;
  - не улавливаем подтекст разговора;
- если поведение человека нам неприятно, нам кажется, что он плохо к нам относится или даже делает это нам назло;
  - мы стараемся оправдать ожидания собеседника.

# Основные способы преодоления коммуникативных барьеров

1. Преодоление избегания. Избегание контакта, слышания и видения тех, кто может воздействовать.
2. Привлечение внимания (прием "нейтральной фразы», прием "завлечения«).
3. Установление зрительного контакта между говорящим и слушающим.

## Коммуникативный барьер

*... это препятствие (психологическое, лингвистическое) на пути нормальных отношений, а также адекватной передачи информации между партнерами по общению.*



# Поддержание внимания

Первая группа приемов поддержания внимания, в сущности, сводится к тому, чтобы по возможности исключить все посторонние воздействия, максимально "изолироваться" от них. Поэтому эту группу можно назвать приемами "изоляции".

Еще одна группа приемов поддержания внимания - это приемы "навязывания ритма". Постоянное изменение характеристик голоса и речи наиболее простой способ задать нужный ритм разговора.

Следующая группа приемов - так называемые "приемы акцентировки". Они применяются в тех случаях, когда надо особо обратить внимание партнера на определенные важные моменты в сообщении, ситуации и т.п.