Εισαγωγή στην Ψυχολογία
Παράδοση 9

Εύδοξος

Έχω προτείνει τα ακόλουθα δύο συγγράμματα:





Από αυτά, εγώ χρησιμοποιώ το πρώτο για να ετοιμάσω τις παραδόσεις μου.

Πού βρισκόμαστε

Προηγούμενο μάθημα: Αίσθηση και αντίληψη (μέρος α')
Σημερινό μάθημα: Αισθήσεις και αντίληψη (μέρος β')

Αίσθηση και αντίληψη (μέρος β')

Τύφλωση απροσεξίας και αλλαγής

- Η τύφλωση απροσεξίας προκύπτει όταν δεν αντιλαμβανόμαστε αντικείμενα που δεν είναι στο επίκεντρο της προσοχής
  Σε μια σχετική έρευνα, ένας κλόουν κάνει ποδήλατο στην πλατεία μιας πανεπιστημιούπολης. Οι ερευνητές ρωτούν 151 άτομα που διέσχισαν την πλατεία αν είδαν τον κλόουν. Τα περισσότερα από τα άτομα που ασχολούνταν με το κινητό τους δεν τον είδαν, ενώ τα περισσότερα από τα άτομα που δεν ασχολούνταν με το κινητό τους τον είδαν.

- Η τύφλωση αλλαγής προκύπτει όταν δεν ανιχνεύουμε αλλαγές στις οπτικές λεπτομέρειες ενός σκηνικού
  Σε μια σχετική έρευνα, ένας άνδρας με λευκά μαλλιά δίνει οδηγίες στον ερευνητή Α, ο οποίος αντικαθίσταται από τον ερευνητή Β πίσω από την κινούμενη πόρτα. Ο άνδρας με τα λευκά μαλλιά δεν παρατηρεί την αλλαγή και συνεχίζει να δίνει οδηγίες.
  Η κίνηση περιλαμβάνει μια αλλαγή στη θέση του αντικειμένου μέσα στο χρόνο, αλλά τα αντικείμενα στο οπτικό πεδίο μπορεί να αλλάξουν με τρόπους που δεν περιλαμβάνουν κίνηση

- Ενστικτωδώς, νιώθουμε πως μπορούμε εύκολα να ανιχνεύσουμε τις αλλαγές στο οπτικό μας περιβάλλον
- Τα πειράματα για την τύφλωση της απροσεξίας και της αλλαγής τονίζουν τη σημασία της εστιασμένης προσοχής: Η συνείδηση του οπτικού μας περιβάλλοντος περιορίζεται στα χαρακτηριστικά ή στα αντικείμενα που επιλέγονται από την εστιασμένη προσοχή.

- Σε κάποιες περιπτώσεις, η συνειδητή οπτική εμπειρία μπορεί να αντικατοπτρίζει αυτό που περιμένουμε να δούμε, παρά αυτό που πραγματικά υπάρχει στον εξωτερικό κόσμο: Για παράδειγμα, επειδή έχουμε τη βεβαιότητα ότι γράψαμε προσεκτικά την εργασία μας, δεν εντοπίζουμε τα ορθογραφικά μας λάθη, παρά το ότι ξανακοιτάμε την εργασία μας.

Multitasking

- Η εστιασμένη προσοχή εξηγεί και ένα πολύ οικείο φαινόμενο: το multitasking
- Το να μιλάμε στο κινητό ενώ οδηγούμε απαιτεί να μοιράζουμε προσοχή σε δύο αισθητηριακές πηγές (όραση και ακοή). Όσο η προσοχή πηγαίνει στην ακοή, τόσο μειώνεται η δραστηριότητα των οπτικών περιοχών του εγκεφάλου. Έτσι, είναι πιο δύσκολο να αντιδράσουμε ξαφνικά όταν οδηγούμε και μιλάμε στο τηλέφωνο, παρά όταν οδηγούμε και ακούμε ραδιόφωνο.

Ακοή

- Η κόγχη διοχετεύει τον ήχο στο ακουστικό κανάλι, δονώντας το τύμπανο
  Τα οστάρια του μέσου αυτιού ενισχύουν τη δόνηση και τη μεταφέρουν στον κοχλία (εσωτερικό αυτί)
  Το υγρό του κοχλία διεγείρει τους ακουστικούς υποδοχείς, που μετατρέπουν την ενέργεια σε νευρικό σήμα προς τον εγκέφαλο

- Η τοποθέτηση των αυτιών σε αντίθετες πλευρές πάνω στο κεφάλι μας δίνει στερεοσκοπική ακοή: Ο ήχος που φτάνει στο αυτί που είναι πιο κοντά στην πηγή του ήχου είναι δυνατότερος, ενώ τα ηχητικά κύματα φτάνουν νωρίτερα στο αυτί που είναι πιο κοντά στην πηγή. Αυτή η διαφορά μειώνεται καθώς ο ήχος μετατοπίζεται από μία θέση που βρίσκεται εξ ολοκλήρου προς τη μία πλευρά προς μια θέση ευθεία εμπρός.

- Όταν η πηγή είναι ασαφής, γυρίζουμε το κεφάλι από πλευρά σε πλευρά για να αλλάξουμε τη σχετική ένταση και τη χρονική σχέση των ηχητικών κυμάτων και επίσης για να χρησιμοποιήσουμε τα μάτια για τον εντοπισμό της πηγής του ήχου.

Αφή
- Απτική αντίληψη ονομάζεται η ενεργητική εξερεύνηση του περιβάλλοντος μέσω της αφής και του πιασίματος των αντικειμένων με τα χέρια μας. Η αντίληψη αυτή βασίζεται σε αισθήσεις από μυς, τένοντες, αρθρώσεις και δέρμα.
  Οι αισθήσεις του δέρματος (πίεση, υφή, δόνηση, θερμοκρασία) μετατρέπονται σε νευρικά σήματα και αναμειγνύονται σε μία ενιαία αντίληψη

- Πιο ευαίσθητα στο άγγιγμα είναι τα χείλη και οι άκρες των δαχτύλων. Λιγότερο ευαίσθητες είναι περιοχές όπως οι γάμπες μας

- Η πληροφορία της αφής επηρεάζει τις αποφάσεις μας. Για παράδειγμα, αν αγγίξουμε ένα προϊόν, είναι πιο πιθανό να το αγοράσουμε.

Πόνος
- Ο πόνος είναι η λιγότερο ευχάριστη αίσθηση, αλλά αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές για την επιβίωση αισθήσεις, καθώς υποδεικνύει τη βλάβη ή την πιθανότητα βλάβης στο σώμα
  Χωρίς αυτόν, μπορεί να αγνοήσουμε μολύνσεις, σπασμένα οστά ή σοβαρά εγκαύματα

- Συνήθως γίνεται αισθητός σαν να προέρχεται από το σημείο όπου έχει γίνει η καταστροφή του ιστού που τον προκάλεσε, αλλά μερικές φορές μπορεί να γίνεται αισθητός σαν να προέρχεται από άλλο σημείο του σώματος
- Ο πόνος αυτός λέγεται *πόνος που αντανακλάται* και λαμβάνει χώρα όταν αισθητήριες πληροφορίες από εσωτερικές και εξωτερικές περιοχές συγκλίνουν στα ίδια νευρικά κύτταρα στο νωτιαίο μυελό
  Για παράδειγμα, στην καρδιακή προσβολή, συχνά αισθανόμαστε πόνο στον αριστερό βραχίονα και όχι στο εσωτερικό του θώρακα, ενώ ένας πόνος στο αυτί μπορεί να οφείλεται σε βλάβη στα δόντια

Θέση σώματος, κίνηση και ισορροπία
- Ιδιοδεκτικότητα είναι η αίσθηση της θέσης του σώματος που μας επιτρέπει να γνωρίζουμε πού είναι π.χ. τα πέλματά μας ή τα χέρια μας ή οι παλάμες μας, χωρίς να χρειάζεται να τα ψάχνουμε συνέχεια με τα μάτια μας

- Η αντίληψη για τη θέση και την κίνηση του κορμού και των άκρων προκύπτει από τον ερεθισμό υποδοχέων που βρίσκονται στους μυς, τους τένοντες και τις αρθρώσεις
- Οι ίδιοι υποδοχείς μας δίνουν ανατροφοδότηση σχετικά με το αν κάνουμε μια κίνηση σωστά (π.χ. πάει το χέρι μας εκεί που θέλουμε;) και με το πώς η αντίσταση αντικειμένων που κρατάμε επηρεάζει την κίνησή μας (π.χ. σφίγγουμε αρκετά το ποτήρι;)

- Η αντίληψη για τη θέση και την κίνηση του κεφαλιού προκύπτει από το εσωτερικό αυτί

- Η διατήρηση της ισορροπίας εξαρτάται κυρίως από το αιθουσαίο σύστημα, που λειτουργεί μέσα στο εσωτερικό αυτί, ενώ στη διατήρηση της ισορροπίας μάς βοηθά και η όραση

Όσφρηση
- Είναι η λιγότερο κατανοητή αίσθηση. Έχει στενή σχέση με περιοχές του εγκεφάλου που εμπλέκονται στη συναισθηματική και κοινωνική συμπεριφορά και στη μνήμη.

- Είναι η αίσθηση που σηματοδοτεί το οικείο: Ενα φιλικό πλάσμα, μια βρώσιμη τροφή, ένας σεξουαλικά δεκτικός σύντροφος

- Η αντίληψη της οσμής περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με την ταυτότητα της οσμής (βασισμένη σε αποθηκευμένες οσφρητικές μνήμες) και τη συναισθηματική μας αντίδραση (ευχάριστες πληροφορίες ή όχι)

- Η μυρωδιά μπορεί να παίξει ρόλο στην κοινωνική συμπεριφορά. Για παράδειγμα, οι γονείς διακρίνουν τη μυρωδιά των παιδιών τους, ενώ ένα βρέφος διακρίνει τη μυρωδιά του στήθους της μητέρας του.

Γεύση

- Μια από τις πρωταρχικές ευθύνες της γεύσης είναι να αναγνωρίζει πράγματα που μπορούν να μας κάνουν κακό
- Κάποιες πτυχές της γευστικής αντίληψης (όπως η αποστροφή προς το πικρό) είναι γενετικές, ενώ κάποιες (όπως η αποστροφή προς μια γεύση που μας έφερε κάποτε ναυτία) μαθαίνονται.
- Η γευστική αντίληψη φθίνει με την ηλικία. Ως τα 20, χάνουμε τους μισούς υποδοχείς γεύσης. Ίσως γι'αυτό τα μικρά παιδιά είναι ιδιότροπα στο φαγητό.

- Το σύστημα της γεύσης περιέχει πέντε κύριους τύπους γευστικών υποδοχέων: Αλμυρό, ξινό, πικρό, γλυκό και umami και η γευστική εμπειρία είναι συνδυασμός αυτών των τύπων και οσφρητικής εμπειρίας
- Η γευστική εμπειρία εμφανίζει μεγάλες διακυμάνσεις μεταξύ των ανθρώπων