**Введение**

Всю информацию, которой оперирует человек в процессе познания, он получает посредством сенсорных познавательных процессов, которые возникают при непосредственном взаимодействии органов чувств с объектами окружающей среды. Познание окружающего мира начинается с ощущений. Ощущение является простейшим познавательным процессом, обеспечивающим функционирование всех более сложных процессов. Ощущения возникают при непосредственном действии свойств и качеств внешней и внутренней среды на органы чувств. Информация о свойствах и качествах предметов и явлений, поступающая от органов чувств, отражается в нашем сознании в форме ощущений и впечатлений.

Ощущение является элементарным сенсорным познавательным процессом, отражающем в форме впечатлений свойства и качества объектов, непосредственно действующих на органы чувств. Ощущение – это познавательный процесс, а впечатление – это форма отражения действующего на органы чувств раздражителя, возникшая в нашем сознании. Таким образом, ощущение представляет собой процесс превращения поступающей на органы чувств информации в факты сознания. Эта информация существует в нашем сознании в форме разнообразных впечатлений: световых, слуховых, обонятельных, вкусовых и осязательных.

Ощущение, как таковое – достаточно непростое психическое явление, каким кажется на первый взгляд. Несмотря на то, что это достаточно изученное явление, глобальность его роли в психологии деятельности и познавательных процессах человеком недооценена. Ощущения широко распространены в обычной жизни человека, и в непрерывном процессе познавательной деятельности для людей является обыденной первичной формой психологической связи организма со средой.

Частичное или полное отсутствие видов ощущения (зрение, слух, вкус, запах, осязание) у человека препятствует или тормозит его развитие.
Ощущения оказывают огромное значение на формирование таких познавательных процессов как речь, мышление, воображение, память, внимание и восприятие, а так же на освоение деятельности, как специфического вида активности человека направленной на создание предметов материальной и духовной культуры, преобразование своих способностей, сохранение и совершенствование природы, и строительство общества.

**Объект** исследования – ощущения человека.

**Предмет** исследования – виды ощущений.

**Проблемой** исследования являются различные классификации ощущений в психологии.

**Цель** работы – проанализировать теоретическую литературу по проблеме исследования, рассмотреть различные виды и классификации ощущений.

**Задачи:**

1. Дать общее понятие ощущений в психологии.

2. Рассмотреть свойства и функции ощущений.

3. Рассмотреть классификации видов ощущений существующие в психологической науке.

Работа состоит из введения, двух глав, экспериментальной части, заключения и списка литературы.

Экспериментальная часть посвящена визуальным ощущениям.

**1. Общее понятие об ощущениях и их функциях в психологии**

**1.1 Понятие ощущения**

Ощущения позволяют человеку воспринимать сигналы и отражать свойства и признаки вещей внешнего мира и состояний организма. Они связывают человека с внешним миром и являются как основным источником познания, так и основным условием его психического развития [9, с. 96].

Ощущение является одним из простейших познавательных психических процессов. Разнообразную информацию о состоянии внешней и внутренней среды человеческий организм получает в виде ощущений при помощи органов чувств. Ощущение является самой первой связью человека с окружающей действительностью.

Процесс ощущения возникает вследствие воздействия на органы чувств различных материальных факторов, которые называются раздражителями, а сам процесс этого воздействия – раздражением.

Ощущения возникают на основе раздражимости. Ощущение – продукт развития в филогенезе раздражимости. Раздражимость – общее свойство всех живых тел приходить в состояние деятельности под влиянием внешних воздействий (допсихический уровень), т.е. непосредственно влияющих на жизнь организма. Раздражение вызывает возбуждение, которое по центростремительным, или афферентным, нервам переходит в кору головного мозга, где и возникают ощущения. На ранней стадии развития живого простейшим организмам (пример – инфузория-туфелька) нет необходимости различать конкретные предметы для своей жизнедеятельности – раздражимость является достаточной. На более сложной стадии, когда живому необходимо определять какие-либо предметы, нужные ему для жизнедеятельности, а, следовательно, и свойства этого предмета как нужные для жизнедеятельности, – на этом этапе происходит преобразование раздражимости в чувствительность. Чувствительность – способность реагировать на нейтральные, опосредованные воздействия, не влияющие на жизнь организма (пример с лягушкой, реагирующей на шорох). Совокупность чувств создает элементарные психические процессы, процессы психического отражения.

Различают две основные формы чувствительности, из которых одна зависит от условия среды и называется адаптацией, а другая – от условий состояния организма, называется сенсибилизацией.

Адаптация (приспособление, настройка) – это изменение чувствительности в процессе приспособления к окружающим условиям.

Выделяют три ее направления:

1) повышение чувствительности под влиянием слабого раздражителя, например темновая адаптация глаза, когда в течение 10–15 мин. чувствительность возрастает более чем в 200 тыс. раз (сначала не видим предметов, но постепенно начинаем различать их очертания);

2) понижение чувствительности под влиянием сильного раздражитель, например, для слуха это происходит за 20–30 сек.; при непрерывном и длительном воздействии раздражителя соответствующие рецепторы приспосабливаются к нему, вследствие чего начинает снижаться интенсивность нервных возбуждений, передаваемых от рецепторов к коре, что и лежит в основе адаптации.

3) полное исчезновение ощущения в результате длительного воздействия раздражителя, например, через 1–1,5 мин., человек перестает ощущать какой-либо запах в помещении.

Адаптация особенно проявляется в сфере зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса и свидетельствует о большей пластичности организма, его приспособления к условиям среды.

Сенсибилизация – это обострение чувствительности в следствии изменения внутреннего состояния организма под влиянием воздействия раздражителей, которые поступают в это же самое время в другие органы чувств (к примеру, увеличение остроты зрения под воздействием слабых слуховых или обонятельных раздражителей) [8, с. 104].

**1.2 Свойства ощущений**

Все ощущения могут быть охарактеризованы с точки зрения их свойств. Причем свойства могут быть не только специфическими, но и общими для всех видов ощущений. К основным свойствам ощущений относят: качество, интенсивность, продолжительность и пространственную локализацию, абсолютный и относительный пороги ощущений (рис. 1) [4, с. 96].

Рис. 1. Общие свойства ощущений

Следует иметь в виду, что весьма часто, когда говорят о качестве ощущений, имеют в виду модальность ощущений, поскольку именно модальность отражает основное качество соответствующего ощущения.

Интенсивность ощущения является его количественной характеристикой и зависит от силы действующего раздражителя и функционального состояния рецептора, определяющего степень готовности рецептора выполнять свои функции. Например, если у вас насморк, то интенсивность воспринимаемых запахов может быть искажена.

Длительность ощущения – это временная характеристика возникшего ощущения. Она также определяется функциональным состоянием органа чувств, но главным образом – временем действия раздражителя и его интенсивностью. Следует отметить, что у ощущений существует так называемый латентный (скрытый) период. При воздействии раздражителя на орган чувств ощущение возникает не сразу, а спустя некоторое время. Латентный период различных видов ощущений неодинаков. Например, для тактильных ощущений он составляет 130 мс, для болевых – 370 мс, а для вкусовых – всего 50 мс.

Ощущение не возникает одновременно с началом действия раздражителя и не исчезает одновременно с прекращением его действия. Эта инерция ощущений проявляется в так называемом последействии. Зрительное ощущение, например, обладает некоторой инерцией и исчезает не сразу после прекращения действия вызвавшего его раздражителя. След от раздражителя остается в виде последовательного образа. Различают положительные и отрицательные последовательные образы. Положительный последовательный образ соответствует первоначальному раздражению, состоит в сохранении следа раздражения того же качества, что и действующий раздражитель.

Отрицательный последовательный образ заключается в возникновении качества ощущения, противоположного качеству воздействовавшего раздражителя. Например, свет-темнота, тяжесть-легкость, тепло-холод и др. Возникновение отрицательных последовательных образов объясняется уменьшением чувствительности данного рецептора к определенному воздействию.

И наконец, для ощущений характерна пространственная локализация раздражителя. Анализ, осуществляемый рецепторами, дает нам сведения о локализации раздражителя в пространстве, т.е. мы можем сказать, откуда падает свет, идет тепло или на какой участок тела воздействует раздражитель [10, с. 173–174].

Все вышеописанные свойства в той или иной степени отражают качественные характеристики ощущений. Однако не меньшее значение имеют количественные параметры основных характеристик ощущений – степень (пороги) чувствительности (рис. 2).

Рис. 2. Пороги чувствительности

Следует помнить, что один и тот же раздражитель для одного человека может оказаться ниже, а для другого – выше порога ощущения. Чем слабее раздражители, которые способен ощущать человек, тем выше его чувствительность. Иными словами, чем ниже абсолютный порог ощущений, тем выше абсолютная чувствительность, и наоборот [4, с. 96–97].

Таким образом, ощущение – простейший психический процесс отражения отдельного качества (свойства) предмета при непосредственном воздействии раздражителей на воспринимающую часть анализатора.

**1.3 Физиологические механизмы ощущений**

Физиологической основой ощущений является деятельность сложных комплексов анатомических структур, названных анализаторами. Понятие анализатора (аппарата, осуществляющего функцию различения внешних раздражителей), было введено академиком И.П. Павловым. Он же исследовал структуру анализаторов и пришел к выводу, что они состоят из трех частей:

1) **периферический отдел**, называемый рецептором (рецептор – это воспринимающая часть анализатора, специализированное нервное окончание, его основная функция – трансформация внешней энергии в нервный процесс);

2) **проводящие нервные пути** (афферентный отдел – передает возбуждение в центральный отдел; эфферентный отдел – по нему передается ответная реакция из центра к периферии);

3) **ядро анализатора** – корковые отделы анализатора (их еще по-другому называют центральными отделами анализаторов), в которых происходит переработка нервных импульсов, приходящих из периферических отделов. Корковая часть каждого анализатора включает в себя область, представляющую собой проекцию периферии (т.е. проекцию органа чувств) в коре головного мозга, так как определенным рецепторам соответствуют определенные участки коры [16, с. 9].

Таким образом, органом ощущения является центральный отдел анализатора.

Для возникновения ощущения необходимо задействовать все составные части анализатора. Если разрушить любую из частей анализатора, возникновение соответствующих ощущений становится невозможным. Так, зрительные ощущения прекращаются и при повреждении глаз, и при нарушении целостности зрительных нервов, и при разрушении затылочных долей обоих полушарий. Кроме того, чтобы ощущения возникли, необходимо наличие еще 2 условий:

* Источники раздражения (раздражители).
* Среда или энергия, которая распределяется в среде от источника до субъекта.

Так, например, в вакууме не бывает слуховых ощущений. Кроме того, энергия, которую излучает источник, может быть настолько малой, что человек не ощущает ее, но она может быть зарегистрирована приборами. Т.о. энергия, чтобы стать ощутимой, должна достичь определенной величины порогов анализаторной системы.

Также, субъект может находиться в состоянии бодрствования, а может и спать. Это тоже следует учитывать. Во сне существенно повышаются пороги анализаторов.

Таким образом, ощущение – это психическое явление, которое является результатом взаимодействия источника энергии с соответствующим анализатором человека. При этом, имеется в виду элементарный единичный источник энергии, создающий однородное ощущение (света, звука и т.д.).

Необходимо существование 5 условий для возникновения ощущений:

* Рецепторы.
* Ядро анализатора (в коре головного мозга).
* Проводящие пути (с направлениями потоков импульсов).
* Источник раздражения.
* Среда или энергия (от источника до субъекта).

Следует отметить, что ощущения человека – это продукт исторического развития, и поэтому они качественно отличаются от ощущений животных. У животных развитие ощущений целиком ограничено их биологическими, инстинктивными потребностями. У человека способность ощущать не ограничена биологическими потребностями. Труд создал у него несравненно более широкий, чем у животных, круг потребностей, а в деятельности, направленной на удовлетворение этих потребностей, постоянно развивались способности человека, в том числе и способность ощущать. Поэтому человек может ощущать гораздо большее количество свойств окружающих его предметов, чем животное.

Ощущения являются не только источником наших знаний о мире, но и наших чувств и эмоций. Простейшая форма эмоционального переживания – это так называемый чувственный, или эмоциональный, тон ощущения, т.е. чувство, непосредственно связанное с ощущением. Например, хорошо известно, что некоторые цвета, звуки, запахи могут сами по себе, независимо от их значения, от воспоминаний и мыслей, связанных с ними, вызвать у нас приятное или неприятное чувство. Звук красивого голоса, вкус апельсина, запах розы – приятны, имеют положительный эмоциональный тон. Скрип ножа по стеклу, запах сероводорода, вкус хины – неприятны, имеют отрицательный эмоциональный тон. Такого рода простейшие эмоциональные переживания играют сравнительно незначительную роль в жизни взрослого человека, но с точки зрения происхождения и развития эмоций значение их очень велико [4, с. 91–93].

Выделяют следующие функции ощущений.

Сигнальная– уведомление организма о жизненно важных объектах или свойствах окружающего мира.

Отражательная (образная)– построение субъективного образа свойства, необходимого для ориентировки в мире.

Регулятивная– адаптация в окружающем мире, регулирование поведения и деятельности [2, с. 48].

Существует несколько теорий ощущений.

Рецептивная.Согласно этой теории орган чувств (рецептор) пассивно отвечает на воздействующие раздражители. Этим пассивным ответом и являются соответствующие ощущения, то есть ощущение есть чисто механический отпечаток внешнего воздействия в соответствующем органе чувств. В настоящее время эта теория признана несостоятельной, поскольку отрицается активный характер ощущений.

Диалектико-материалистическая. Согласно этой теории «ощущение – есть действительная непосредственная связь сознания с внешним миром, есть превращение энергии внешнего раздражения в факт сознания» (В.Л. Ленин).

Рефлекторная. В рамках рефлекторной концепции И.М. Сеченова и И.П. Павлова были проведены исследования, показавшие, что по своим физиологическим механизмам ощущение является целостным рефлексом, который объединяет прямыми и обратными связями периферические и центральные отделы анализатора [2, с. 49–50].

Ощущения начинают развиваться сразу после рождения. Однако не все виды чувствительности развиваются одинаково. Сразу после рождения у ребенка развивается осязательная, вкусовая и обонятельная чувствительность (ребенок реагирует на температуру среды, прикосновение, боль; определяет мать по запаху материнского молока; отличает молоко матери от коровьего молока или воды). Однако развитие этих ощущений продолжается достаточно долго (мало развиты в 4–5 лет).

Менее зрелыми к моменту рождения являются зрительные и слуховые ощущения. Быстрее начинают развиваться слуховые ощущения (реагирует на звук – в первые недели жизни, на направление – через два-три месяца, а на пение и музыку – на третьем-четвертом месяце). Речевой слух развивается постепенно. Сначала ребенок реагирует на интонацию речи (на втором месяце), затем – на ритм, а способность различать звуки (сначала гласные, а потом согласные) появляется к концу первого года жизни.

Абсолютная чувствительность к свету у младенца низка, но заметно возрастает в первые дни жизни. Различение цветов наступает лишь на пятом месяце.

В целом абсолютная чувствительность всех видов достигает высокого уровня развития в первый год жизни. Медленнее развивается относительная чувствительность (бурное развитие происходит в школьном возрасте).

Ощущения в известных пределах можно развивать методом постоянных тренировок. Благодаря возможности развития ощущений происходит, например, обучение детей (музыке, рисованию).

Среди нарушений ощущений выделяют количественные и качественные изменения.

К количественным нарушениям относятся: утрата или снижение способности ощущать различные виды раздражителей и повышение этой способности. Потеря чувствительности распространяется, как правило, на тактильную, болевую, температурную чувствительность, но может охватывать и все виды чувствительности.

Обычно это связано с различными заболеваниями индивида. К качественным расстройствам ощущений относят синестезию. Еще один вид патологии ощущений проявляется в различных, неприятных ощущениях: онемении, покалывании, жжении, ползании мурашек и др. При различных патологических заболеваниях могут быть изменения болевой чувствительности. Они заключаются в разной болевой чувствительности и выносливости к боли.

Индивидуальные различия в ощущениях – мало изученная область психологии. Известно, что чувствительность разных органов чувств зависит от многих факторов. Оказывают влияние особенности центральной нервной системы (у индивидов с сильной нервной системой чувствительность ниже); эмоциональность (у эмоциональных более развито обоняние); возраст (острота слуха наибольшая в 13 лет, зрения – в 20–30 лет, старые люди довольно хорошо слышат звуки низкой частоты, а высокие – хуже); пол (женщины более чувствительны к высоким звукам, а мужчины – к низким); характер деятельности (сталевары различают тончайшие оттенки раскаленного потока металла и пр.) [2, с. 62–63].

**2. Классификация видов ощущений**

Существуют различные подходы к классификации ощущений. Издавна принято различать пять (по количеству органов чувств) основных видов ощущений: обоняние, вкус, осязание, зрение и слух. Эта классификация ощущений по основным модальностям является правильной, хотя и не исчерпывающей. Б.Г. Ананьев говорил об одиннадцати видах ощущений. А.Р. Лурия считал, что классификация ощущений может быть проведена по крайней мере по двум основным принципам – систематическому и генетическому (иначе говоря, по принципу модальности, с одной стороны, и по принципу сложности или уровня их построения – с другой) [16, с. 101].

Рассмотрим систематическую классификацию ощущений (рис. 3). Данная классификация была предложена английским физиологом Ч. Шеррингтоном. Рассматривая наиболее крупные и существенные группы ощущений, он разделил их на три основных типа: интероцептивные, проприоцептивные и экстероцептивные ощущения. Первые объединяют сигналы, доходящие до нас из внутренней среды организма; вторые передают информацию о положении тела в пространстве и о положении опорно-двигательного аппарата, обеспечивают регуляцию наших движений; наконец, третьи обеспечивают получение сигналов из внешнего мира и создают основу для нашего сознательного поведения. Рассмотрим основные типы ощущений по отдельности [10, с. 170].

Основой восприятия являются экстерорецепторы, поскольку именно они обеспечивают объективное представление о внешнем мире.

Как известно, человек обладает пятью органами чувств. Видов внешних ощущений на один больше, поскольку моторика не имеет отдельного органа чувств, однако ощущения тоже вызывает. Следовательно, человек может испытывать шесть видов внешних ощущений: зрительные, слуховые, обонятельные, тактильные (осязательные), вкусовые и кинестетические ощущения.

####


#### Рис. 3. Систематическая классификация основных видов ощущений

Основным источником информации о внешнем мире является зрительный анализатор. С его помощью человек получает до 80% от общего объема информации. Орган зрительных ощущений – глаз. На уровне ощущений он воспринимает информацию о свете и цвете. Воспринимаемые человеком цвета разделяют на хроматические и ахроматические. К первым относятся цвета, составляющие спектр радуги (т.е. расщепления света – всем известные «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»). Ко вторым – черный, белый и серый цвета. Цветовые оттенки, содержащие около 150 плавных переходов из одного в другой, воспринимаются глазом в зависимости от параметров световой волны.

Зрительные ощущения оказывают большое влияние на человека. Все теплые цвета положительно влияют на работоспособность человека, возбуждают его и вызывают хорошее настроение. Холодные цвета успокаивают человека. Темные цвета угнетающе действуют на психику. Цвета могут нести предупреждающую информацию: красный говорит об опасности, желтый – предостерегает, зеленый – сигнализирует о безопасности и т.п.

Следующим по своей важности в получении информации является слуховой анализатор. Ощущения звуков принято делить на музыкальные и шумовые. Их отличие состоит в том, что музыкальные звуки создаются периодическими ритмическими колебаниями звуковых волн, а шумы – неритмичными и нерегулярными колебаниями [16, с. 109].

Слуховые ощущения тоже имеют большое значение в жизни человека. Источником слуховых ощущений являются разнообразные звуки, действующие на орган слуха. Слуховые ощущения отражают шумовые, музыкальные и речевые звуки.

Ощущения шума и шороха сигнализируют о наличии предметов и явлений, издающих звуки, о месте их нахождения, о приближении или удалении. Они могут предупреждать об опасности и вызывать определенное эмоциональное переживание.

Музыкальные ощущения характеризуются эмоциональным тоном и мелодичностью. Эти ощущения формируются у человека на основе воспитания и развития музыкального слуха и связаны с общей музыкальной культурой человеческого общества.

Речевые ощущения являются чувственной основой речевой деятельности человека. На базе речевых ощущений формируется фонематический слух, благодаря которому человек может различать и произносить звуки речи. Фонематический слух оказывает влияние не только на развитие устной и письменной речи, но и на овладение иностранным языком [16, с. 110].

У многих людей существует интересная особенность – сочетание звукового и зрительного ощущений в одно общее ощущение. В психологии это явление называют синестезией. Это устойчивые ассоциации, возникающие между объектами слухового восприятия, например мелодиями, и цветовыми ощущениями. Часто люди могут сказать, «какого цвета» данная мелодия или слово.

Несколько реже встречается синестезия, основанная на ассоциации цвета и запаха. Она часто присуща людям с развитым обонянием. Таких людей можно найти среди дегустаторов парфюмерной продукции – для них важен не только развитый обонятельный анализатор, но и синестетические ассоциации, позволяющие сложный язык запахов перевести в более универсальный язык цвета. Вообще же обонятельный анализатор, к сожалению, чаще всего у людей не очень сильно развит. Люди, подобные герою романа Патрика Зюскинда «Парфюмер», – явление редкое и уникальное [5, с. 20–23].

Обоняние – вид чувствительности, порождающий специфические ощущения запаха. Это одно из наиболее древних, простых, но жизненно важных ощущений. Анатомически орган обоняния расположен у большинства живых существ в наиболее выгодном месте – впереди, в выдающейся части тела. Путь о рецепторов обоняния до тех мозговых структур, где принимаются и перерабатываются получаемые от них импульсы, наиболее короткий. Нервные волокна, отходящие от обонятельных рецепторов, непосредственно без промежуточных переключений попадают в головной мозг.

Часть мозга, которая называется обонятельной, также является и наиболее древней, и чем ниже живое существо стоит на эволюционной лестнице, тем большее пространство в массе головного мозга она занимает. У рыб, например, обонятельный мозг охватывает практически всю поверхность полушарий, у собак – около одной ее трети, у человека его относительная доля в объеме всех мозговых структур равна примерно одной двадцатой части.

Указанные различия соответствуют развитости других органов чувств и тому жизненному значению, которое данный вид ощущений имеет для живых существ. Для некоторых видов животных значение обоняния выходит за пределы восприятия запахов. У насекомых и высших обезьян обоняние также служит средством внутривидового общения.

Система классификации запахов, известная как «Призма Хеннинга» (цветочный, фруктовый, пряный, смолистый, пригорелый, гнилостный), образует углы призмы с промежуточными качествами, расположенными на плоскостях (рис. 4).

Рис. 4. «Призма Хеннинга»

Имеются и другие классификации. В практике часто используют сравнение данного запаха с известным эталоном (сирень, сено и т.д.) [2, с. 52–53].

Ощущения вкусовые – отражение качества пищи, обеспечение индивида информацией о том, можно ли употребить внутрь данное вещество. Вкусовые ощущения (часто вместе с обонянием) вызываются действием химических свойств веществ, растворенных в слюне или воде, на вкусовые рецепторы (вкусовые почки), расположенные на поверхности языка, задней поверхности глотки, небе и надгортаннике.

Система классификации вкусов представлена «Тетраэдром Хеннинга» (рис. 5), в которой четыре основных вкуса (сладкий, кислый, соленый, горький).

Сладкий

Соленый

Рис. 5. «Тетраэдр Хеннинга»

Они располагаются в углах тетраэдра (четырехугольной пирамиды), а все другие ощущения вкуса располагаются на плоскостях Тетраэдра и представляют их как комбинации двух или более основных вкусовых ощущений [2, с. 53].

Кожная чувствительность, или осязание, – это наиболее широко представленный и распространенный вид чувствительности. Всем нам знакомое ощущение, возникающее при прикосновении какого-либо предмета к поверхности кожи, не представляет собой элементарного осязательного ощущения. Оно есть результат сложного комбинирования четырех других, более простых видов ощущений: давления, боли, тепла и холода, причем для каждого из них существует специфический вид рецепторов, неравномерно расположенных в различных участках кожной поверхности.

Наличие таких рецепторов можно обнаружить практически на всех участках кожи. Однако специализированность кожных рецепторов до сих пор точно установить не удалось. Неясно, существуют ли рецепторы, исключительно предназначенные для восприятия одного воздействия, порождающие дифференцированные ощущения давления, боли, холода или тепла, или качество возникающего ощущения может меняться в зависимости от состояния одного и того же рецептора, а также от специфики воздействующего на него свойства. Известно только, что сила и качество кожных ощущений сами по себе относительны. Например, при одновременном воздействии на поверхность одного участка кожи теплой водой ее температура воспринимается по-разному в зависимости от того, какой водой мы воздействуем на соседний участок кожи. Если она холодная, то на первом участке кожи возникает ощущение тепла, если она горячая, то ощущение холода. Температурные рецепторы имеют, как правило, два пороговых значения: они реагируют на высокие и низкие по величине воздействия, но не отзываются на средние.

На примерах кинестетических ощущений и ощущений равновесия можно подтвердить тот факт, что далеко не все ощущения являются осознаваемыми. В повседневной речи, которой мы пользуемся, отсутствует слово, обозначающее ощущения, идущие, например, от рецепторов, расположенных в мышцах и работающих при их сокращении или растяжении. Тем не менее эти ощущения все же существуют, обеспечивая управление движениями, оценку направления и скорости движения, величину расстояния. Они формируются автоматически, поступают в мозг и регулируют движения на подсознательном уровне. Для их обозначения в науке принято слово, которое происходит от понятия «движение», – кинетика, и их поэтому называют кинестетическими.

Без ощущений подобного рода мы бы испытывали большие трудности, связанные с одновременным согласованием движений различных частей тела, сохранением позы, равновесия, контролем различных непроизвольных движений (безусловно-рефлекторные реакции, навыки и т.п.), потому что все они включают в себя такие двигательные моменты, которые выполняются автоматически и очень быстро. Кроме мышц рецепторы кинестетических ощущений находятся в других органах. Например, формирование ощущений, которые способствуют поддержанию и сохранению равновесия, происходит благодаря наличию особых рецепторов равновесия, имеющихся во внутреннем ухе. От работы этих рецепторов зависит чувство ускорения или замедления движений [12, с. 170].

Существуют данные о том, что и с помощью обычных органов чувств человек воспринимает раздражители, находящиеся за нижним порогом его чувствительности. Эти раздражители (их называют субсенсорные) способны оказывать влияние даже на осознаваемые ощущения. Это доказывает существование у человека восприимчивости к неощущаемым сознательно раздражителям. С помощью такой чувствительности мы уточняем, например, локализацию звука. Физиолог Г.В. Гершуни, в частности, пишет, что «сразу после контузии, когда слуховые ощущения либо полностью отсутствуют, либо появляются только при воздействии очень сильных звуков, возникают такие ответные реакции организма, как изменение спонтанной электрической активности коры головного мозга – появление ритмов более высоких частот… изменение разности потенциалов кожи (кожно-гальваническая реакция) и улитко-зрачковый рефлекс – изменение диаметра зрачка при действии звука» [3, с. 227].

Зона неслышимых звуков, вызывающих улитко-зрачковый рефлекс, была названа Гершуни «субсенсорной областью». На стадиях постепенного восстановления слуха эта зона увеличивается, а при полной нормализации уменьшается. Подобным же образом ведут себя другие непроизвольные реакции, регистрируемые в ходе патологического процесса. В норме пределы субсенсорной области существенно зависят от состояния человека и для улитко-зрачкового рефлекса колеблются в пределах от 5 до 12 дб [12, с. 172–173].

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. Следует отметить, что обоняние, по мнению многих авторов, занимает промежуточное положение между контактными и дистантными ощущениями, поскольку формально обонятельные ощущения возникают на расстоянии от предмета, но в то же время молекулы, характеризующие запах предмета, с которыми происходит контакт обонятельного рецептора, несомненно, принадлежат данному предмету. В этом и заключается двойственность положения, занимаемого обонянием в классификации ощущений.

Поскольку ощущение возникает в результате воздействия определенного физического раздражителя на соответствующий рецептор, то первичная классификация ощущений, рассмотренная нами, исходит, естественно, из типа рецептора, который дает ощущение данного качества, или «модальности».

Однако существуют ощущения, которые не могут быть связаны с какой-либо определенной модальностью. Такие ощущения называют интермодальными. К ним относится, например, вибрационная чувствительность, которая связывает тактильно-моторную сферу со слуховой.

Ощущение вибрации – это чувствительность к колебаниям, вызываемым движущимся телом. По мнению большинства исследователей, вибрационное чувство является промежуточной, переходной формой между тактильной и слуховой чувствительностью.

В частности, некоторые авторы считают, что тактильно-вибрационная чувствительность есть одна из форм восприятия звука. При нормальном слухе она особенно не выступает, но при поражении слухового органа эта ее функция отчетливо проявляется. Вибрационная чувствительность приобретает особое практическое значение при поражениях зрения и слуха. В жизни глухих и слепоглухонемых она играет большую роль. Слепоглухонемые, благодаря высокому развитию вибрационной чувствительности, узнавали о приближении грузовика и других видов транспорта на большом расстоянии. Таким же образом посредством вибрационного чувства слепоглухонемые узнают, когда к ним в комнату кто-нибудь входит.

Следовательно, ощущения, являясь самым простым видом психических процессов, на самом деле весьма сложны и в полной мере не изучены [16, с. 109].

Ощущения интероцептивные – объединяют сигналы, доходящие до нас из внутренней среды организма, чувствительность к собственным обменным процессам (голод, жажда, удушье и т.п.). Обычно они замыкаются на субсенсорном (неосознаваемом) подкорковом уровне и осознаются лишь в случае существенного нарушения нормального состояния организма, нарушения необходимого постоянства его внутренней среды (гомеостаз). Возникают благодаря рецепторам, находящимся на стенках желудка и кишечника, сердца и кровеносной системы и других внутренних органов. Интероцептивные ощущения относят к числу наименее осознаваемых и наиболее диффузных форм ощущений и всегда сохраняют свою близость к эмоциональным состояниям.

Следует также отметить, что интероцептивные ощущения весьма часто называют органическими [2, с. 54].

Ощущения проприоцептивные («глубокая чувствительность») – ощущения, передающие информацию о положении тела в пространстве и о положении опорно-двигательного аппарата, обеспечивают регуляцию наших движений. Эти ощущения создают основу движений человека, играя решающую роль в их регуляции. Эта группа ощущений включает ощущение равновесия, или статическое ощущение, а также двигательное, или кинестетическое, ощущение. Периферические рецепторы этой чувствительности находятся в мышцах и суставах (сухожилиях, связках) и называются тельцами Паччини. Периферические рецепторы ощущения равновесия расположены в полукружных каналах внутреннего уха [2, с. 54].

Следует отметить, что существуют и другие подходы к классификации ощущений. Попытку создания генетической классификации ощущений предпринял английский невролог X. Хэд, выделивший более древнюю – протопатическую и более молодую – эпикритическую чувствительность. Ощущения протопатические (греч. protos – первый, первичный, pathos – болезнь, страдание) – филогенетически это более древние ощущения, примитивные и недифференцированные, смешанные с эмоциями и локализованные. Чаще это понятие употребляется относительно кожной чувствительности. Сюда относятся органические ощущения (голод, жажда и пр.).

Ощущения эпикритические(греч. Epikrisis – суждение, решение) – филогенетически новые ощущения. Они характеризуются более низким порогом раздражения, способностью ощущать легкие прикосновения, точной локализацией внешнего раздражения, более совершенным распознанием качества внешнего раздражителя. К ним относятся все основные виды ощущений человека [2, с. 55–56].

Виды ощущений классифицируют по модальности, месту расположения рецепторов, по контакту с раздражителем.

**Заключение**

Жизненная роль ощущений состоит в том, чтобы своевременно и быстро доводить до центральной нервной системы, как главного органа управления деятельностью сведения о состоянии внешней и внутренней среды, наличии в ней биологически значимых факторов.

Жизнь каждого человека сложна и многогранна. Она раскрывается через целый ряд важных процессов. Их условно можно разделить на социальную и деловую активность индивида, культуру, медицину, спорт, общение, межличностные отношения, научную и исследовательскую деятельность, развлечение и отдых.

Полноценное протекание всех вышеперечисленных процессов проблематично, а порою даже невозможно представить без задействованности всех наших органов чувств. Поэтому необходимо оценить роль ощущений в жизни человека, так как иногда это знание помогает в организации благополучного существования личности в обществе, достижения успехов в деловой среде.

Итак, ощущение – это процесс отражения отдельных свойств предметов объективного мира, как внешней среды, так и собственного организма, возникающий при непосредственном воздействии их на рецепторы (органы чувств). Это процесс первичной обработки информации, свойственный и животным, и человеку. С помощью ощущений субъект отражает свет, цвет, звуки, шумы, тепло, холод, запахи, вкусы. Ощущения являются предпосылкой для создания образов и их познания.

Существует несколько классификаций видов ощущений. По модальности (видам анализаторов) различают ощущения: зрительные, слуховые, осязательные (тактильные, температурные и болевые), обонятельные и вкусовые. Выделяют также интермодальные ощущения.

По характеру отражения и месту расположения рецепторов классификация ощущений представлена английским физиологом Ч. Шеррингтоном. На основе анатомического расположения рецепторов ощущения делятся на три класса: интероцептивные (рецепторы расположены во внутренней среде организма), проприоцептивные (рецепторы расположены в мышцах, сухожилиях и суставных сумках) и экстероцептивные (рецепторы расположены на поверхности тела). К экстероцептивным относят: контактные (вкус, осязание) и дистантные (обоняние, слух, зрение). А.Р. Лурия дополняет последний ряд двумя категориями: интермодальными (промежуточными) и неспецифическими видами ощущений.

По происхождению (генетическая классификация X. Хэда) выделяют: протопатические и эпикритические ощущения.

**Список литературы**

1. Выготский Л.С. Психология. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
2. Гамезо М.В., Герасимова В.С., Машурцева Д.А., Орлова Л.М. Общая психология: Учебно-методическое пособие. – М.: Ось-89, 2007. – 352 с.
3. Гершуни Г.В., Соколов Е.Н. Объективные изменения чувствительности и субсенсорная ее область // Хрестоматия по ощущению и восприятию. – М. 1975. – с. 227.
4. Глуханюк Н.С., Семенова С.Л., Печеркина А.А. Общая психология. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. – 368 с.
5. Дмитриева Н.Ю. Общая психология. Конспект лекций. – М.: Эксмо, 2007. – 128 стр.
6. Ительсон Л.Б. Лекции по общей психологии. – СПб.: Питер, 2004. – 320 с.
7. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл; Изд. Центр «Академия», 2007. – 511 с.

Лукацкий М.А., Остренкова М.Е. Психология. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.

1. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии. – СПб.: Питер, 2004. – 320 с.

Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с.

1. Максименко С.Д. Общая психология. – М.: Рефл-бук, 2004 – 528 с.

Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – М.: ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688.

1. Общая психология: Учебник/ Под общ. Ред. А.В. Карпова. – М.: Гардарики, 2002. – 232 с.
2. Психология. Учебник для гуманитарных вузов/ Под ред. В.Н. Дружинина. СПб.: Питер, 2002. – 315 с.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2006. – 713 с.
4. Сорокун П.А. Основы психологии. – Псков: ПГПУ, 2005 – 312 с.