МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РЫНКА

ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ФИЛИАЛ

**Контрольная работа**

По дисциплине Психология и педагогика \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

На тему «Значение ощущений в жизни человека»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Преподаватель Анфисова С. Е

(ф.и.о.)

Студент Экономика и менеджмент

(факультет)

I курс, группа М5

(курс, группа)

Салаватуллин Д.И.

(ф.и.о.)

**ТОЛЬЯТТИ 2001*СОДЕРЖАНИЕ***

[Введение 3](#_Toc526523643)

[Понятие об ощущениях 5](#_Toc526523644)

[Класификация ощущений. 7](#_Toc526523645)

[Влияние ощущений на психологию деятельности и на познавательные процессы в жизни людей. 14](#_Toc526523646)

[Влияние ощущений на психологию личности 17](#_Toc526523647)

[Роль ощущений в спорте 20](#_Toc526523648)

[Ощущения в деловой среде 22](#_Toc526523649)

[Заключение 23](#_Toc526523650)

[Список использованной литературы 25](#_Toc526523651)

# *ВВЕДЕНИЕ*

#### 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.

В самом начале жизни у людей помимо физического развития, прежде всего, формируется речь, которая является основным средством человеческого общения. Без нее человек не имел бы возможности получать и передавать большое количество информации, в частности такую, которая несет большую смысловую нагрузку или фиксирует в себе то, что невозможно воспринять с помощью органов чувств. Письменная речь чаще выступает как способ запоминания информации. Внешняя речь, играет в основном роль средства общения, а внутренняя средство мышления. Необходимо отметить и тот факт, что речь сужает границы выбираемого вида деятельности. Формирование же речи в свою очередь проблематично или даже невозможно без таких видов ощущения как зрение, слух, осязание.

Человек является органической частью природы и общества, он представляет собой достаточно сложный организм. Зарождение и развитие человеческого организма направленно, прежде всего, на формирование личности. Люди не рождаются личностями, а становятся ими в процессе развития. Структура личности включает в себя способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивацию, социальные установки. На формирование и развитие личности большое влияние оказывают познавательные процессы, деятельность, а также человеческие взаимоотношения. На приобретенные качества при формировании личности влияет образовательный процесс. Но как можно представить образовательный процесс без ощущений?

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.

Таким образом, в работе будут освещены следующие моменты:

* ***понятие об ощущениях;***
* ***классификация ощущений;***
* ***влияние ощущений на психологию деятельности и на познавательные процессы в жизни людей;***
* ***влияние ощущений на психологию личности;***
* ***роль ощущений в спорте;***
* ***ощущения в деловой среде.***

# *1. Понятие об ощущениях*

В процессе познания окружающего мира, в психологии людей исследователи выделяют такое немаловажное явление в жизни каждого человека, как ощущение.

***Ощущением называется простейший психический процесс отражения в коре головного мозга отдельных свойств предметов и явлений окружающего мира, которые воздействуют на мозг, через соответствующие органы чувств.*** Так, глядя на какой-нибудь предмет, например стул, человек при помощи зрения определяет его цвет, форму, величину, посредством осязания узнает, что он твердый, гладкий, двигая его руками, убеждается в его тяжести. Все это – отдельные качества данного материального предмета, сведения о которых дают ощущения.

***Способность ощущения - это единственное явление организма, под средством которого внешний мир проникает в человеческое сознание. При всей необходимости и значимости ощущения, дает возможность ориентации в окружающем мире.***

Наши органы чувств являются продуктами длительной эволюции, поэтому они специализированы к отражению определенных видов энергии, определенных свойств предметов и явлений действительности, которые являются адекватными раздражителями для конкретных органов чувств. Свет, например, является адекватным раздражителем для глаза, а звук - для уха и т. д. Такая дифференцировка в области ощущений у человека связана с историческим развитием человеческого общества. Разнообразную информацию о состоянии внешней и внутренней среды, человеческий организм получает с помощью органов чувств, в виде ощущений. Ощущения считаются самыми простыми из всех психических явлений. Способность к ощущениям имеется у всех живых существ, обладающих нервной системой. Что же касается осознаваемых ощущений, то они есть только у живых существ, имеющих головной мозг и кору головного мозга. Это, в частности, доказывается тем, что при торможении деятельности высших отделов центральной нервной системы, временном отключении работы коры головного мозга естественным путем или с помощью биохимических препаратов человек утрачивает состояние сознания и вместе с ним способность иметь ощущения, то есть чувствовать, осознанно воспринимать мир. Такое происходит, во время сна, при наркозе, при болезненных нарушениях сознании**.**

Каким же образом информация из внешнего мира поступает в мозг? Ведь известно, что мозг защищен прочной костной оболочкой черепа и не вступает в непосредственный контакт с окружающим миром. Но зато имеются специальные каналы связи мозга с внешним миром, по которым и поступает в мозг разнообразная информация. Эти каналы назвали анализаторами. **Анализатор – это сложный нервный аппарат, который производит анализ окружающей среды.** Каждый анализатор состоит из трех отделов. К ним относятся: 1. Периферический отдел, или рецепторный (от латинского слова «реципио» - принимать), являющийся специальным преобразователем внешней энергии в нервный процесс. К этому отделу относятся органы чувств (глаз, ухо, язык, нос и кожа)

2. Проводниковый отдел, который, как показывает само название, обеспечивает проведение нервного воздействия от рецепторного аппарата к центру анализатора в головном мозге посредством центростремительных (афферентных) нервов и от центра к периферийному отделу – посредством центробежных (афферентных) нервов.

3. Мозговой, или центральный отдел – высший отдел анализатора, осуществляющий сложные функции анализа. Здесь возникают ощущения – зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и т. д.

Механизм действия анализатора заключается в следующем. Предмет-раздражитель действует на рецептор, вызывая в нем физико-химический процесс раздражения, которое переходит в физиологический процесс – возбуждение, последнее по центростремительному нерву передается к центру анализатора. В корковой области (отделе) анализатора на основе нервного процесса возникает психический процесс, иначе называемого ощущением. Все отделы анализатора работают как единое целое.

Как мы видим, в процессе любой познавательной деятельности отправной точкой является ощущение.

# *2. Классификация ощущений*

В настоящее время насчитывают около двух десятков различных анализаторских систем, отражающих воздействия внешней и внутренней среды на рецепторы. Классификация позволяет сгруппировать их в системы и представить связи взаимозависимости. Выделяют следующие основания классификации ощущений:

* по наличию или отсутствию непосредственного контакта с раздражителем, вызывающим ощущения;
* по месту расположения рецепторов;
* по времени возникновения в ходе эволюции;
* по модальности раздражителя.

По наличию или отсутствию непосредственного контакта с раздражителем, выделяют дистантную и контактную рецепцию. Зрение, слух, обоняние относятся к дистантной рецепции. Эти виды ощущений обеспечивают ориентировку в ближайшей среде. Вкусовые, болевые, тактильные ощущения - контактные.

По месту расположения рецепторов различают экстероцепцию, интероцепцию и проприоцепцию. Экстероцептивные ощущения возникают от раздражения рецепторов, расположенных на поверхности тела (зрительные, слуховые, тактильные и др.)

Интероцептивные ощущения возникают при раздражении рецепторов находящихся внутри организма (ощущение голода, жажды, тошноты). Проприоцептивные ощущения возникают при раздражении рецепторов, находящихся в мышцах и сухожилиях.

По модальности раздражителя ощущения делят на зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные, статические, кинестетические, температурные, болевые. Имеются ощущения, которые занимают промежуточное место между слуховыми и кожными – вибрационные ощущения.

Существуют своеобразные ощущения, лежащие в основе восприятия препятствий, не осознаваемые зрячими людьми, но свойственные слепым. Незрячие на расстоянии могут ощущать препятствие, причем тем яснее, чем препятствие массивнее. Установлено, что это происходит с помощью кожи лица и, прежде всего, лба. Предполагают, что это обостренные тепловые ощущения или ощущения локационные, которые отмечены у летучих мышей.

Охарактеризуем кратко каждый из названных видов ощущений, начав с дистантных и остановившись подробнее на зрительных ощущениях, играющих ведущую роль в познании человеком внешнего мира. (Установлено, что 80-90% информации от окружающего мира поступает через зрительный анализатор, около 80% всех рабочих операций осуществляется под зрительным контролем.)

* **Зрительные ощущения.** Они возникают в результате воздействия световых лучей (электромагнитных волн) на чувствительную часть нашего глаза – сетчатку, являющуюся рецептором зрительного анализатора. Свет воздействует на находящиеся в сетчатке светочувствительные клетки двух типов – палочки и колбочки, названные так за их внешнюю форму.

Цвета, которые ощущает человек, делятся на ахроматические и хроматические. Ахроматические цвета – черный, белый и промежуточный между ними серый. Хроматические – все оттенки красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового. Белый цвет есть результат воздействия на глаз всех световых волн, входящих в состав спектра. Ахроматические цвета отражают палочки, которые расположены по краям сетчатки. Колбочки расположены в центре сетчатки. Они функционируют только при дневном свете и отражают хроматические цвета. Палочки функционируют в любое время суток. Поэтому ночью все предметы нам кажутся черными и серыми.

Зрительный рецептор, или глаз, имеет сложное строение, характеризующееся наличием двух основных аппаратов: светопреломляющего и светочувствительного.

Светопреломляющий аппарат глаза состоит из хрусталика и стекловидной, прозрачной жидкости, заполняющей внутреннюю полость глазного яблока. Функция хрусталика заключается в обеспечении отчетливого изображения предметов на сетчатке глаза. Лучи света, проходя через хрусталик, преломляются и отбрасываются на находящуюся сзади сетчатку. Чтобы на сетчатке было всегда четкое изображение, как от близких, так и от далеких предметов, хрусталик становится то более выпуклым, то более упрощенным и в зависимости от этого сильнее или слабее преломляет проходящие через него световые лучи.

Светочувствительный аппарат представляет собой сетчатку, устилающую заднюю, внутреннюю поверхность глазной камеры и состоящую из концевых разветвлений зрительного нерва. В сетчатке глаза под действием физических световых раздражителей возникают специфические нервные возбуждения, которые затем по зрительным нервам передаются в соответствующие участки коры больших полушарий головного мозга.

С помощью зрительного анализатора человек может различать до 180 цветных тонов и более 10 000 оттенков между ними, несмотря на то, что в сетчатке глаза всего лишь три цветоощущающих элемента: один из них обладает чувствительностью к раздражениям, порождающим ощущения красного цвета, другой - зеленого, третий - фиолетового. Когда на сетчатку действуют соответствующие этим элементам световые волны изолированно, получается ощущение чистых насыщенных тонов красного, зеленого и фиолетового цвета. Но если в определенном участке сетчатки одновременно возбуждаются все три элемента, то в зависимости от того, в какой пропорции они возбуждены, возникают ощущения других цветов.

* **Слуховые ощущения.** Эти ощущения также относятся к дистантным ощущениям и также имеют большое значение в жизни человека. Благодаря им человек слышит речь, имеет возможность общаться с другими людьми. При потере слуха люди обычно теряют способность говорить. Речь можно восстановить, но уже на основе мышечного контроля, который может заменить слуховой контроль. Это осуществляется путем специального обучения. Раздражителями для слуховых ощущений являются звуковые волны – продольные колебания частиц воздуха, распространяющиеся во все стороны от источника звука. Слуховой анализатор человека может воспринимать звуковые волны с частотой от 16 000 до 20 000 колебаний в секунду. Орган слуха имеет три части: наружное ухо, улавливающее звуковые волны, среднее ухо, проводящие звуковые волны в центральную часть органа, и внутреннее, в котором расположен специальный рецепторный аппарат, так называемый кортиев орган, воспринимающий звуковые колебания. Слуховые ощущения отражают: высоту звука, которая зависит от частоты колебания звуковых волн; громкость, которая зависит от амплитуды их колебаний; тембр звука – формы колебаний звуковых волн. Все слуховые ощущения можно свести к трем видам – речевые, музыкальные, шумы. Музыкальные это пение и звуки большинства музыкальных инструментов. Шумы **–** звук мотора, грохот движущего поезда, шум дождя и т. п. Слух к различению звуков речи называется *фонематическим.* Он формируется прижизненно в зависимости от речевой среды. Музыкальный слух не в меньшей мере социален, чем речевой, он воспитывается и формируется, как и речевой. Сильные и продолжительные шумы, проходящие через орган слуха, вызывают у людей потерю нервной энергии, наносят ущерб сердечно-сосудистой системе, снижают внимание, понижают слух и работоспособность, приводят к нервным расстройствам. Отрицательно влияет шум на умственную деятельность, по этому осуществляются специальные меры по борьбе с ним.
* **Обонятельные ощущения –** это вид чувственности, порождающий специфическое ощущения запаха. Их тоже относят к дистантным ощущениям. Корковая часть обонятельного анализатора расположена в височной области. Это одно из наиболее древних, простых, но жизненно важных ощущений. Анатомически орган обоняния расположен у большинства живых существ в наиболее выгодном месте – впереди, в выпадающей части тела. Заметим, что путь от рецепторов обоняния до тех мозговых структур, где принимаются и перерабатываются получаемые от них импульсы, наиболее краток. Обонятельные ощущения возникают вследствие проникновения частиц пахучих веществ, распространяющихся в воздухе, в верхнюю часть носоглотки, где они воздействуют на периферические окончания обонятельного анализатора, заложенные в слизистой оболочке носа. Обоняние несет особо важное значение. Слепоглухие, например, пользуются обонянием, как зрячие пользуются зрением: определяют по запахам знакомые места и узнают знакомых людей.
* **Вибрационные ощущения.** К слуховым ощущениямпримыкает вибрационная чувствительность. У них общая природа отражаемых физических явлений. Вибрационные ощущения отражают колебания упругой среды. Специальных вибрационных рецепторов у человека не обнаружено. В настоящее время считают, что отражать вибрации внешней и внутренней среды могут все ткани организма. У человека вибрационная чувствительность подчинена слуховой и зрительной. Для глухих и слепоглухих вибрационная чувствительность компенсирует потерю слуха. На организм здорового человека непродолжительные вибрации оказывают тонизирующее влияние, но длительные и интенсивные вибрации утомляют и способны вызвать болезненные явления.
* **Вкусовые ощущения.** Вызываются действием на вкусовые рецепторы веществ, растворенных в слюне или воде. Сухой кусок сахара, положенный на сухой язык, никаких вкусовых ощущений не даст. Вкусовые рецепторы - вкусовые почки, расположенные на поверхности языка, глотки, неба – различают ощущение сладкого, кислого, соленого и горького. Участки языка по разному чувствительны к различным веществам: к сладкому наиболее чувствителен кончик языка, к кислому – края языка, к горькому – области корня языка. Корковая часть вкусового анализатора находится в височной области.

Разнообразие вкуса зависит от присоединения к вкусовым ощущениям обонятельных. Если совершенно исключить обоняние, то вкус самых различных кушаний делается в значительной мере одинаковым. Особенностью динамики вкусовых ощущений является их тесная связь с потребностью организма в пище. При голодании вкусовая чувствительность повышается, при насыщении или пересыщении – понижается. На вкусовую потребность и аппетит влияет обстановка, в которой принимается пища, и сервировка стола.

* **Кожные ощущения –** это наиболее широко представленный вид чувственности. В кожных покровах имеется несколько анализаторских систем: **тактильная** (ощущения прикосновения), **температурная** (ощущение холода и тепла), **болевая.** Система тактильной чувствительности неравномерно распределена по всему телу. Но более всего скопление тактильных клеток наблюдается на ладони, на кончиках пальцев и на губах. Тактильные ощущения руки, объединяясь с мышечно-суставной чувствительностью, образуют **осязание –** специфически человеческую, выработавшуюся в труде систему познавательной деятельности руки. Благодаря осязанию рука может отражать форму, пространственное расположение предметов и в этом отношении является чувством, параллельным зрению. Тактильные ощущения дают знания о поверхности тела, с которым произошло столкновение: гладкое, шероховатое, липкое, жидкое.

Если прикоснуться к поверхности тела, затем надавить на него, то давление может вызвать болевое ощущение. Рецепторные окончания болевой чувствительности расположены под кожей, глубже, чем тактильные рецепторы, причем в местах сосредоточения большого количества тактильных рецепторов болевых рецепторов меньше. Таким образом, тактильная чувствительность дает знания о качестве предмета, а болевые ощущения сигнализируют организму о необходимости отдалиться от раздражителя и имеют ярко выраженный эмоциональный тон. В болевых ощущениях отражаются интенсивность раздражителя, его качества (колющая, режущая, жгучая боль), место воздействия. Третий вид кожной чувствительности – температурные ощущения, связан с регулированием теплообмена между организмом и окружающей средой. Распределение тепловых и холодовых рецепторов на коже неравномерно. Наиболее чувствительна к холоду спина, наименее грудь. При овладении многими профессиями и выполнении профессиональной деятельности важную роль играют проприоцептивные (кинестетические) ощущения, которые отражают движение и положение отдельных частей тела. Рецепторы кинестетических ощущений расположены в мышцах и сухожилиях. Раздражение в этих рецепторах возникает под влиянием растяжения и сокращения мышц. В результате кинестетических ощущений у человека складывается знание о силе, скорости, траектории движения частей тела. Большое количество двигательных рецепторов расположено в пальцах рук, языке и губах, так как этими органами необходимо осуществлять точные и тонкие рабочие и речевые движения. Деятельность двигательного анализатора позволяет человеку координировать свои движения. Развитие кинестетических ощущений является одной из важнейших задач профессионального обучения.

О положении тела в пространстве сигнализируют статические ощущения. Статические ощущения (ощущения равновесия)– этоощущения, которые правильно ориентирует человека при наличии земного притяжения, возникают в результате деятельности вестибулярного анализатора. Рецепторы статической чувствительности расположены в вестибулярном аппарате внутреннего уха. Резкие и частые изменения тела относительно плоскости земли могут приводить к головокружению. В результате исследований последних лет установлено, что нормальная работа статического анализатора необходима для отражения пространства другими анализаторами, в частности зрением.

Особое место в жизни и деятельности человека занимают **интероцептивные (органические) ощущения**, которые возникают от рецепторов, расположенных во внутренних органах и сигнализируют о функционировании последних. Эти ощущения образуют органическое чувство (самочувствие) человека. Выделяют и отдельные органические ощущения, такие, например, как чувство голода, жажды, болевые ощущения. Возникновение органических ощущений сопровождается яркими переживаниями отрицательных эмоций; удовлетворение потребностей, связанных с этими ощущениями, например, сопровождается положительными эмоциями. Органические ощущения оказывают сильное влияние на психические состояние человека, его работоспособность. В тоже время эти ощущения испытывают сильное влияние от волевых усилий человека, его мотивов.

# *3. Влияние ощущений на психологию деятельности и на познавательные процессы в жизни людей.*

***Деятельностью*** является специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования. В деятельности, человек создает предметы материальной и духовной культуры, преобразует свои способности, сохраняет и совершенствует природу, строит общество, создает то, что без его активности не существовало бы в природе.

Творческий характер деятельности живого существа проявляется в том, что благодаря деятельности он выходит за пределы своей ограниченности, превосходит свои же генотипически обусловленные возможности. Однако огромное влияние на деятельность оказывают ощущения. Без них невозможна или была бы очень затруднена, какая либо деятельность. Если же у человека полностью или частично отсутствует один из познавательных процессов (слух, зрение, обоняние, вкус и т. п.), то это резко снижает рамки выбираемой профессии. Рассмотрим подробнее аспект связи ощущений с деятельностью по каждому виду ощущений (ограничения выбора профессии).

*Зрительные ощущения*

При ослаблении действия аппарата колбочек человек плохо различает или совсем не различает хроматические цвета. Данное заболевание носит название «дальтонизм» (по имени английского физика Дальтона, который впервые его описал). Дальтонизм является серьезным недостатком зрения, и его необходимо учитывать как противопоказание при выборе профессий водителя и оператора, которые связаны с цветовой индикацией.

*Слуховые ощущения*

Ослабление деятельности слухового аппарата оказывает влияние на выбор активных профессий, неотъемлемой частью которых являются слуховые ощущения, например, преподаватель, телефонисты, продавцы, врачи, юристы, переводчики, радиоведущие и т.п.

*Обонятельные ощущения*

Данный вид ощущений оказывает влияние на выбор профессии, где обоняние является главным профессиональным инструментом. Надо отметить, что таких профессий не так много. Наиболее яркие из них – это повар, человек, занимающийся тестированием парфюмерной продукции и т.д.

*Вибрационные ощущения*

Необходимость вибрационной чувствительности возрастает в тех видах деятельности, где вибрация становится неисправностью в работе машины. Это всевозможные технические операторы, водители, механики и т.д.

*Вкусовые ощущения*

Ослабление деятельности вкусовых ощущений является противопоказанием при выборе профессии повара, для которого ощущения данного вида являются профессиональным инструментом.

*Кожные ощущения*

В некоторых профессиях человеку важно знать не только расположение отдельных частей его тела, но и всего тела и уметь выполнять рабочие движения при изменении тела в пространстве (водолазы, парашютисты, космонавты, летчики, моряки, монтажники-высотники и т. п.). Поэтому ослабление деятельности соответствующих ощущений может быть серьезным ограничением данных видов деятельности.

Надо отметить, что ощущения также очень сильно влияют на *восприятие, внимание, память, воображение, мышление и речь*, при отсутствии ощущений будут ограничены или невозможны другие познавательные процессы.

***Восприятие*** не представляется без ощущений, так как оно происходит через воздействие наших органов чувств на предметы и явления объективного мира, вместе с процессами ощущения восприятие обеспечивает чувственную ориентировку в окружающем мире. Процесс восприятия протекает под воздействием практически всех ощущений. Это, например, может быть зрительное восприятие, под воздействием зрения формируются основные свойства образа, складывающиеся в процессе и результате восприятия – предметность (восприятие в форме отделенных друг от друга предметов), целостность (образ достраивается до некоторой целостной формы), константность (восприятие предметов относительно постоянными по форме, цвету и величине, ряду других параметров независимо отменяющихся физических условий восприятия) и категориальность (восприятие носит обобщенный характер).

***Внимание*** также невозможно без органов чувств, так как оно организует многообразие ощущений. Внимание – это процесс сознательного или бессознательного (полусознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой.

***Память*** - это процессы воспроизведения, запоминания, сохранения и переработки человеком разнообразной информации. А информация, в свою очередь, как уже было сказано выше, поступает через органы чувств. Подумаем логически, как нам представится без ощущений возможность к запоминанию? На этот вопрос будет и соответствующий ответ.

***Воображение***  - особая форма человеческой психики, состоящая отдельно от остальных психических процессов и вместе с тем занимающая промежуточное положение между восприятием, мышлением и памятью. Это сложный процесс, который протекает в мышление под воздействием той информации, которая поступает в мозг из внешней среды через органы чувств и обрабатывается через восприятие, а также под воздействием тех образов, которые находятся в памяти человека.

***Мышление -*** является познавательным высшим процессом. Оно представляет собой порождение нового знания, активную форму творческого отражения и преобразование человеком в действительности. Мышление можно также понимать как получение новых знаний творческое преобразование имеющихся представлений. На формирование и развитие мышления оказывает влияние новая информация и имеющиеся представления, которые поступают и формируются через ощущения.

***Речь*** – этосредство общения. Речь формируется под воздействием звуковых сигналов (фонем, морфем, слов, предложений, фраз), которыми обмениваются индивиды с помощью звуковых ощущений. Под воздействием полученных сигналов формируются активный и пассивный словарные запасы и навыки произношения.

# *4. Влияние ощущений на психологию личности*

Психология личности стала экспериментальной наукой в первые десятилетия нашего века. С мыслью о том, что личностью человек не рождается, а становится, согласны сейчас большинство психологов.

**Личность – это человек как носитель сознания,** взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих. Личность включает в себя индивидуальность.

Индивидуальность – это индивидуальные и личностные свойства человека, такое их сочетание, которое данного человека отличает друг от друга. Личность **-** это прижизненно формирующаяся индивидуально своеобразная совокупность психофизиологических систем - черт личности, которыми определяются своеобразное для данного человека мышление и поведение. Исследователи выделяют важное значение ощущений в развитии личности. Трудно представить себе личность, у которой они отсутствуют или даже невозможно.

Рассмотрим структуру личности. В нее обычно включаются способности, темперамент, характер, воля, эмоции, социальные установки.

**Способности** – это то**,** что не сводится к знаниям, умениям и навыкам, но обеспечивает их быстрое приобретение, закрепление и эффективное использование на практике. Здесь скажем, что ощущения играют главную роль. Приобретение и закрепление знаний, умений, навыков осуществляется через все органы чувств, в зависимости от рода деятельности. Например, скульптор по роду своей деятельности приобретает и закрепляет способности через осязание, зрение; человек имеющий способности к иностранным языкам совершенствует свои способности через слуховые и зрительные ощущения.

**Темпераментом –** называют совокупность свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение.

Темперамент выступает как бы связывающим звеном между организмом, личностью и познавательными процессами. Темперамент разделяется на сангвинический, меланхолический, холерический и флегматический. Психофизиологическая оценка темперамента включает в себя четыре компонента: выносливость, пластичность, скорость и *эмоциональность (чувствительность).* У человека складывается и развивается определенная линия психического поведения под воздействием той информации, которая поступает из внешней среды к индивиду через познавательные процессы. Ощущения при этом играют не последнюю роль, так как прежде чем организм человека обрабатывает полученную информацию, на основе которой формируется его психофизическое поведение, эта информация каким-то образом должна поступить в организм.

**Характер –** это совокупность устойчивых индивидуальных способностей личности, который складывается и проявляется в деятельности, в общении и обуславливает типичные для личности способы поведения, это то, что определяет его значимые поступки, а не случайные реакции на те или иные стимулы или сложившиеся обстоятельства.

Некоторые устойчивые черты характера обнаруживаются уже у детей раннего возраста. Основную роль в формировании и развитии характера ребенка играет его общение с окружающими людьми. У ребенка формируется определенное отношение к формам поведения близких взрослых людей, которым он в последствии подражает, на основе его личных ощущений внешнего мира. При помощи прямого поучения через подражание и эмоциональные подкрепления он усваивает форму поведения взрослых.

**Воля** – этонастойчивость человека в осуществлении начатых поведенческих актов, в преодолении возникающих на пути преград, вполне реальное явление, обладающее своими специфическими, легко обнаруживаемыми и описываемыми научным языком признаками.

Воля является сложным процессом и ощущения задействованы здесь на первом этапе этого процесса. Далее человек перерабатывает и осмысливает полученную информацию, ставит приоритеты, оценивает свои возможности и желание, переходит к активным действиям.

**Эмоции –** особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к тому, что он делает или познает, к другим людям, к самому себе.

Ощущения и эмоции это взаимосвязанные явления эмоциональной сферы личности. Эмоции человека возникают вследствие деятельности органов чувств: зрение, слух, обоняние, осязание и т.д. Например, человек увидел и услышал, что к нему плохо относятся (увидел хмурый (веселый) взгляд другого человека, услышал о себе плохой (хороший) отзыв) и у него поднялось (или наоборот испортилось) настроение, т.е. проявились соответствующие эмоции. Также кожные ощущения влияют на проявление эмоций, например, ребенок упал, поранился, ощутил чувство боли и заплакал, боль прошла и ребенок успокоился.

# *5. Роль ощущений в спорте*

Предметом психологии спорта являются психологические особенности спортивной деятельности в ее разнообразных видах и психологические особенности личности спортсмена. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено стремлением человека удовлетворить потребность в движении и, естественно, в развитии физических качеств. Спорт занимает большое место в жизни современного общества. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и содействует воспитанию его морально-волевых качеств. В связи с этим физические упражнения стали специальным предметом психологического исследования и изучения: без точного анализа психологических основ физических упражнений нельзя разработать рациональные методы обучения и спортивной тренировки.

В основе этой характеристики лежит содержание спортивной деятельности, выражающееся в действиях, специфических для данного вида физических упражнений. В отличие от трудовой деятельности, рабочие операции в которой направлены на достижение внешней цели – изготовление требуемой продукции, двигательные операции в спортивной деятельности направлены на совершенное выполнение самой этой деятельности. Сточки зрения психологии эти действия отличаются друг от друга, во-первых, по степени сложности психических процессов, во-вторых, по степени и характеру вовлечения в эту деятельность внешних факторов среды. Исходя из этого, можно выделить следующие группы физических упражнений:

* Элементарные движения отдельных звеньев человеческого тела: движение рук, ног, туловища, головы – наклоны, выпрямления, повороты и т. п. (например, многие упражнения гигиенической гимнастики, утренней зарядки; более или менее сложные комбинации элементарных движений входят в вольные гимнастические упражнения). Эти движения просты по своей структуре. Психологически они основаны на ***точных проприоцептивных***, ***мышечно-двигательных ощущениях***.
* Перемещения всего тела при упражнениях на снарядах (например, различные упражнения на гимнастических снарядах: параллельных брусьях, кольцах, коне и перекладине). Упражнения этой группы отличаются тем, что в них движения отдельных звеньев тела объединены в сложную структуру, обеспечивающую требуемое характером упражнения перемещение всего тела в целом. Кроме того, выполнение движений в них невозможно без точного учета внешних факторов, таких, как положение снаряда, его размеры, упругость и др. Психологически эти упражнения основаны на точности не только ***проприоцептивных,*** но также **зрительных** и **осязательных ощущениях** в их взаимосвязи.

Существуют и другие группы физических упражнений, которые тесно связанны с ощущениями. Мы их перечислим, так как спорт без ощущений практически не возможен.

* Передвижения в пространстве (спортивная ходьба, бег, лазание, конькобежный и лыжный спорт, прыжки, барьерный бег и др.).
* Упражнения с различными предметами (поднимание тяжестей, метание, упражнения с булавами и т. д.).
* Единоборства (борьба, бокс, фехтование).
* Спортивные игры.

Спортивная деятельность представляет собой движение, которое всегда бывает сложным: оно состоит из зрительных и двигательных элементов в их единстве. В итоге длительной практике определенные зрительные образы движения связываются с определенными мышечно-двигательными представлениями. Эта связь становится настолько прочной, что достаточно возникнуть в сознании человека зрительному представлению, как оно тотчас же влечет за собой определенный мышечно-двигательный импульс. Таким образом, важнейшая роль ощущений в спорте очевидна.

# 6. *Ощущения в деловой среде*

Деловая среда в настоящее время имеет огромное значение в жизни современного человека. В деловой среде ощущения занимают не последнее место, так как с каждым органом чувств связано определенное количество принимаемой информации. А бизнес это не только финансовые потоки, это еще и разнообразные выставки, презентации, доклады, отчеты и т. д., где люди обмениваются информацией о выпускаемой продукции, отчитываются о проделанной работе. Необходимо учитывать следующий расклад воспринимаемой информации через органы чувств:

90% - через все познавательные процессы;

50% - только через слух и зрение;

30% - только через зрение;

20% - только через слух;

10% - только через чтение.

Например, если докладчик, скажем, на деловых переговорах с партнерами будет передавать информацию аудитории только через слух, то очевидно большая часть информации не дойдет до адресата, и, возможно, какой-то желаемый контракт не будет заключен. Но, если бы информация была бы более наглядной (докладчик заготовил бы таблицы, графики, образцы, фото-, видеоматериалы и т.д.), то успех бы был очевидным. Таким образом, в деловой среде, где ставка делается на сотни и тысячи долларов, не стоит пренебрегать ощущениями и основательно готовиться к публичным выступлениям, так как завтра это может дать качественно новый виток развития бизнеса.

# Заключение

В работе был проведен краткий анализ ощущений в жизни человека. В результате этого анализа была оценена глобальная роль ощущений.

Прежде всего, было описано понятие ощущения, в результате чего было дано его четкое определение, и установлено каким образом информация из внешней среды поступает в мозг человека.

Классификация ощущений показала многообразие и специфику ощущений в жизни каждого здорового человека, и помогла сформировать общее представление о видах ощущения.

Были так же выделены основные моменты в жизни человека:

1. психология деятельности (профессия);
2. познавательные процессы;
3. психология личности;
4. спорт;
5. деловая среда (бизнес).

В каждом из выделенных моментов предпринимались попытки проследить связь с ощущениями. В работе были выделены самые неожиданные связи ощущений с процессами мышления, памятью, характером, волей, эмоциями и т. д., на которые в обычной жизни человек не обращает внимание. Была так же сделана попытка описать ограничения по выбору той или иной профессии вследствие недостатков определенных видов ощущения.

Можно было бы подробнее рассмотреть эту тему в работе более объемного характера. В данной же работе сделать это практически не представляется возможным, в силу многогранности жизни человека. Было бы интересно подробно рассмотреть роль ощущений в межличностных отношениях, в научно-исследовательской деятельности, педагогике, медицине, развлечениях, отдыхе и т. д. Однако проделанная работа может оказать неоценимую помощь как в жизни, так и дальнейшей профессиональной деятельности.

***Список использованной литературы***

1. Казаков В. Г., Кондратьева Л.Л. Психология: Учебник для индустр. - пед. техникумов. – М.: Высш.шк., 1989.
2. Линдсей П., Норман Д. Переработка информации у человека. Введение в психологию. – М., 1974.
3. Лурия А. Р. Ощущение и восприятие.
4. Немов Р. С. Психология. Учеб. Для студентов высших, педагогических, учебных, заведений. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. – М.: Просвещение: Владос, 1994. – 576с.
5. Общая психология под редакцией В. В. Богословского и других. М. Просвещение 1981.
6. Петровский А. В. Введение в психологию. Москва 1995.
7. Психология и педагогика: Учебное пособие/Николаенко В. М., Залесов Г. М., Андрюшина Т. В. и др.; Отв. ред. канд. филос. наук, доцент В. М. Николаенко. – М.: ИНФРА-М;
8. Психология и педагогика. Учеб. пособие для вузов. Составитель и ответственный редактор Радугин А. А. Научный редактор Кротков Е. А. Москва, 1997. – 256с.
9. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. В2т. Т1. М. 1989.
10. Рудик П. А. Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1976.
11. Социальная психология. Краткий очерк. Под общей редакцией Г. П. Предвечного и Ю. А. Шерковина. М., Политиздат,1975.