

Шимкова Анастасия Андреевна, г. Одесса

студентка ОНУ им. И.И. Мечникова

РОЛЬ ОЩУЩЕНИЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Ощущения являются неотъемлемой частью жизни человека. Именно благодаря им, мы получаем всю информацию из окружающего нас мира и внутренней среды нашего организма. Физиологическая основа возникновения

ощущений заключается в воздействии некой энергии на рецепторы органов чувств, где она трансформируется в импульс и далее по проводящим путям поступает в кору головного мозга, где у человека собственно и возникает ощущение.

Ощущения играют основополагающую роль во всех познавательных процессах. Восприятие, представление, память, воображение, мышление, речь и внимание – все они неразрывно связаны с информацией, которую перерабатывают, запоминают и воспроизводят. А, как уже было сказано выше, единственным каналом, по которым такая информация поступает в человеческий мозг, являются ощущения.

Отсутствие любого из видов ощущений значительно усложняет человеческую жизнь. Со зрением, к примеру, мы получаем более 80% информации о внешнем мире. И люди, слепые от рождения, либо же потерявшие зрение в грудничковом возрасте, навсегда теряют возможность воспринимать целостные образы предметов и явлений. Да, они смогут их потрогать, пощупать и, благодаря осязанию, в дальнейшем отличать твердые предметы от мягких, шершавые от гладких. Однако твердое и гладкое дерево они, вряд ли, смогут отличить от твердой и гладкой пластмассы, а описание цвета предмета не вызовет в их голове никаких представлений или ассоциаций, так как у них никогда не было опыта восприятия цвета.

Частичная или полная потеря слуха влияет не только на восприятие, но и на формирование речи, без которой существование человека во многом затрудняется. Однако отсутствие слуха компенсируется развитием других видов чувствительности, и такие люди могут, например, «слышать» посредством вибраций.

Стоит так же упомянуть явление сенсбилизации – повышение чувствительности в результате взаимодействия(нескольких или компенсации отсутствия одного из) анализаторов и упражнений. Так, сильный, оглушающий шум уменьшает чувствительность зрения, а тихие, мелодичные звуки повышают ее; резкое охлаждение или нагревание кожи ослабляет остроту

зрения, слабое раздражение кожных покровов повышает его. Так же, сенсбилизация обусловлена специфическими требованиями деятельности. Данное явление отчетливо проявляется и играет большую роль в жизни профессиональных дегустаторов кофе, сыров, вин, которые с легкостью могут определить не только, из винограда какого сорта сделано данное вино, но и где этот виноград вырос; художников, которые замечают самые крошечные изменения в форме и оттенке предмета; музыкантов, способных различить самое маленькое изменение в тональности звука, незаметное для человека, никак не связанного с музыкальной деятельностью.

Тонкое чувство различий в ощущениях связывают так же с абсолютными и относительными порогами ощущений.

Как абсолютные, так и относительные пороги имеют большое значение в практической деятельности человека. Например, усвоение сложных видов физических упражнений облегчается в тех случаях, когда спортсмен имеет высокий разностный порог мышечно-двигательной и вестибулярной чувствительности. Это позволяет ему заметить и исправить малейшие отклонения в совершаемых им движениях.

Так же, с ощущениями в жизни человека связано еще одно явление, называемое синестезией — это возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для других анализаторов. Синестезия часто хорошо развита у людей творческих профессий.

Джиан Бели, Микаэла Эсслен и Лутц Йенке, исследователи из Цюриха, описали профессионального женщину-музыканта с музыкально-цветовой и музыкально-вкусовой синестезией: «Как только она слышит определенный музыкальный интервал, она непроизвольно испытывает вкус на языке, и этот вкус неизменно связан с этим музыкальным интервалом».

В наши дни данное явление задействуют в педагогике, в частности, в научении юных музыкантов. Использование цвета в рисунках под музыку и использование «музыкальных» слов-метафор в рассказах о ней, повышает

словесную, изобразительную и контролирующую активность учащихся на уроке и способствует более глубокому пониманию музыкального содержания.

Всем так же известно о том, что ощущения имеют положительный или отрицательный окрас. И это, по нашему мнению, является одним из тех аспектов данного психического процесса, который нельзя игнорировать. Человеку в современном мире свойственно переносить на себя все общественные правила, понятия, привычки. И порой делая так, как делают другие; как принято, он может серьезно навредить себе. Ведь как бы много общего не было между всеми людьми, каждый организм уникален –это маленькая вселенная со своими законами и правилами, которая сама в состоянии регулировать и определять, что ей нужно, а что нет. Ведь не случайно, один и тот же раздражитель может идентифицироваться одним организмом как положительный, а другим – наоборот, как отрицательный. Данные процессы происходят на бессознательном уровне, однако проецируются уже на чувственные образы, которые и воспринимает человек. Люди зачастую игнорируют данный процесс. Но, если бы они внимательнее прислушивались к своему организму, то выбирали бы только то, что действительно человеку нужно, будь то пища, музыка и, даже, друзья и соратники

Подводя итоги, хотелось бы сказать, что ощущения, являясь основополагающими для всех познавательных психических процессов, затрагивают все аспекты человеческой жизни, играя в них базовую роль. Именно с помощью ощущений человек может раскрыть все неограниченные возможности своего организма.