

შეგრძნება - Sensation - Ощущение (ლათ. sensus ალქმა, შეგრძნება, გრძნობა)

ფსიქოფიზიოლოგიური შემძლებლობა ან სათანადო **აქტუალური განცდა-ქმედება-პროცესი**: **ინდივიდის** მიერ გარედან ან საკუთარი სხეულიდან მიღებული ინფორმაციის ბიოფიზიკურ-ბიოქიმიური გარდაქმნა **ნეირონულ ელექტროიმპულსებად**, რაც **შეგრძნების ორგანოებში** ხდება; შემდეგ ამ ელექტროიმპულსების გადაცემა თავის ტვინის შესაბამის არეში, რაც თავისთავად (**ნეიროფიზიოლოგიურად**) იწვევს შესაბამისი განცდის წარმოქმნას. ამასთან, ეს განცდა იმდენად ხანმოკლეა და **დიფუზური**, რომ მხოლოდ გამონაკლის შემთხვევებში განიცდება გამოცალკეებულად [იხ. **გეშტალტიზაცია**]; ჩვეულებრივ კი შერწყმულია **ალქმის** პროცესთან. **შ** უმეტესად ნეიროფიზიოლოგიური (მხოლოდ ნაწილობრივ – ფსიქოლოგიური) პროცესია.

შ-ის მიმართულება ყოველთვის ერთია: გარედან → შიგნითკენ. **სულითვის (ფსიქიკისთვის)** გარეა არამარტო გარესამყარო, არამედ საკუთარი სხეულიც კი. შესაბამისად, **შ**-თა ორი მთავარი სახეობაა: **გარე** ანუ **ექსტროცეპტული შ** (გარესამყაროდან მომდინარე) და **შიგა** ანუ **ინტროცეპტული შ** (საკუთარი სხეულიდან მომდინარე – **ორგანული შეგრძნება**) [იხ. აგრეთვე **პროპრიოცეპტული შეგრძნება**].

მრავალ მცენარეს აქვს **შ**-ის მსგავსი ფუნქცია. ყველაზე ცნობილია მზესუმზირას მიერ მზის სინათლის „**შ**“. მაგრამ ეს არაა ნამდვილი **შ** – სულიერის **შ** იმით გამოირჩევა მცენარის ცხოველქმედებისგან, რომ ისეთ ინფორმაციასაც ამუშავებს, რომელსაც ამ სულიერისთვის არავითარი უშუალო ბიოლოგიური მნიშვნელობა არა აქვს [იხ. **სულიერი**].

შ ალქმის პროცესის დასაწყისია, თუმცა ის შეიძლება განვიხილოთ აგრეთვე ალქმის ყველაზე დაბალ, პრიმიტიულ **სახე-დონედაც**. მაგ., უმარტივესი ინდივიდების (ერთუჯრედიანები, უმარტივესი მრავალუჯრედებიანები, ალბათ ჭიებიც) ალქმა მხოლოდ უშუალო-**კონტაქტურია** და თითქმის მხოლოდ **შ**-ზე დაიყვანება. ინდივიდი **შ**-ით ინფორმაციას იღებს გარე სამყაროდან, მაგრამ ეს ძალიან ღარიბი და გაურკვეველი ინფორმაციაა – რომ არსებობს რაღაცა. ხოლო ამ რაღაცის რაობა (რა არის ეს) გაურკვეველი რჩება, არ ყალიბდება **ხატი**. თუმცა უმარტივესი ინდივიდების დონეზე ეს საკმარისია, რადგან უმეტესად მიზანშეწონილად აღძრავს შესაბამის

რეაგირებას – მიღების ან განრიდების მოქმედებებს (მაგ., საკვებად ვარგის „რაღაცას“ მიიღებს, სხვა „რაღაცას“ კი განერიდება). ადამიანის შემთხვევაში ამგვარი პრიმიტიული განცდები მხოლოდ გამონაკლის შემთხვევებში ჩნდება. მაგ., კაცს ღრმად ეძინა და უეცრად ატეხილმა ძლიერმა ხმაურმა გააღვიძა; კაცმა შეიგრძნო რაღაც ხმაური ანუ მიიღო ინფორმაცია რაღაც ხმაურის არსებობის შესახებ, ამის შესაბამისად კიდევ გაეღვიძა და თავი წამოყო; შეკრთომისა და აღელვების გრძნობებიც გაუჩნდა. მაგრამ თავდაპირველად მხოლოდ „რაღაც ხმაურს“ შეიგრძნობს – გაურკვეველს (უგეშტალტოს). უფრო მეტიც, ეს ხმაური უფრო მეტად საკუთარ მდგომარეობად განიცდება (თითქოს ყურებშია თუ თავშია), ვიდრე გარესამყაროში არსებულ რამედ. ანუ გარე შ ისეთივეა, როგორც შიგა შ, ჯერ არ მომხდარა გარე შ-ის გამოდიფერენცირება. დაახლოებით ასეთივეა იმ ადამიანის მხედველობითი აღქმა, რომელიც ბრმა იყო და ეს-ესაა, რაც ქირურგიული ოპერაციის შედეგად აუხილეს თვალი: პირველ წუთებში ის „რაღაც სინათლეს“ შეიგრძნობს მხოლოდ, რომელიც თითქოს მის თვალებში თუ თავშია.

ადამიანს და მაღალგანვითარებული ცხოველების უმრავლესობას აქვს 5 გარე შ: მხედველობა, სმენა, ყნოსვა, გემოს და შეხების შ (რომელიც მოიცავს მრავალ ქვესახეობას: სითბო-სიცივის, ხორკლიანობა-სიგლუვის, სისველე-სიმშრალის, დაწნევის, სიღბო-სიმაგრისა და სხვათა შ). გარდა ამისა, არსებობს მრავალი შიგა შ: წონასწორობისა (რომელსაც თავისი ორგანოც კი აქვს ყურის ღრუში), მოძრაობისა, შიმშილისა, წყურვილისა, ტკივილისა, კუნთის დაღლისა, ქავილისა, წვისა, გულისრევისა, დაბუჟებისა...

როგორც წესი, შიგა შ (ზოგჯერ გარე შ-ც – როცა იგი არაა ნეიტრალური) ადამიანისა და მაღალგანვითარებული ცხოველების შემთხვევაში ინსტინქტურად აღძრავს მეტ-ნაკლების სიძლიერის განწყობასა და, შესაბამისად, გრძნობას, რომელიც დაერთვის შ-ს, თავისებურ გრძნობით-ემოციურ შეფერილობას აძლევს მას. მაგ., ბუნებრივია, რომ შიგა შ-თა უმრავლესობა უარყოფით გრძნობებს უკავშირდება, რადგან სულს საკუთარი სხეულიდან ძირითადად მხოლოდ საგანგაშო შეტყობინებანი მისდის, ხოლო თუკი ყველა ფიზიოლოგიური პროცესი ჯანსაღად მიმდინარეობს, მაშინ შიგა შ არცაა საჭირო. ბუნებრივი გრძნობით-ემოციური ფონის გამო ფსიქოლოგებსაც კი უძნელდებათ შ-ის გამოჯენა სხვა ფსიქოლოგიური

ცნებებისგან და ხშირია აღრევა, მაგ.:

- მცდარი ტერმინია „გრძნობის ორგანო“ (გრძნობას ორგანო არ გააჩნია, ხოლო გადატანითი აზრით მისი „ორგანო“ გული); მართებულია: „შეგრძნების ორგანო“; თვალი და ყური არა „გრძნობის ორგანოებია“, არამედ – „შეგრძნების ორგანოები“;
- მცდარია გავრცელებული ფრაზა „მე ისეთი შეგრძნება მაქვს, რომ...“ – მართებულია „მე ისეთი განცდა მაქვს, რომ...“ ან „მე ვხვდები (მიმაჩნია, მგონია, დარწმუნებული ვარ...), რომ...“;
- მცდარია შ-ის დაკავშირება **გუმან-ინტუიციასთან**, მიხვედრა-**ინსაიტთან**...