**فسيولوجية الدوافع والانفعالات**

**خصائص الدوافع الفسيولوجية :**

1 – أنها عامة في جميع أفراد النوع . أي انها موجودة لدى كل البشر ، فهي تؤدي وظيفة هامة من حفظ الحياة واستمرارا النوع .

2 – فطرية و غير متعلمة . أي أنها توجد بالفطرة ولا تكتسب ، يولد الكائن مزودا بها ، وهناك بعض الحاجات تحتاج مدة من الزمن حتى تنضج مثل الدافع الجنسي .

3 – أساسها عضوي. أي أنها تنشأ نتيجة اختلال في التوازن العضوي والكيميائي للبدن .

**ومن أمثلة الدوافع الفسيولوجية هي :**

دافع الجوع ، العطش ، الجنس ، الأمومة .

**انواع الدوافع الفطرية (الفسيولوجية)هي :**

1 –دوافع تكفل المحافظة على بقاء الفرد : الجوع ، العطش ، الإخراج ، الاحتفاظ بدرجة حرارة مناسبة للجسم ، الراحة والنوم ، تجنب الألم .

2 – دوافع تحافظ على بقاء النوع : الدوافع الجنسية ، دوافع الأمومة .

3 – دافع الاستثارة الحسية .

4 – دافع الاستطلاع .

ناخذ مثال على الدوافع الفسيولوجية دافع الجوع والعطش:

**دافع الجوع والعطش**

هي حاجات للبدن تحدث تغيرا في توازنه العضوي والكيميائي ،فتنشأ عن ذلك حالة من التوتر تدفع الكائن الحي للقيام بنشاط من أجل إشباع تلك الحاجات والعودة إلى حالة التوازن .

أو هي : عملية بيولوجية تنبع مباشرة من حاجة مادية .

**الجوع :**

عندما تقل المواد الغذائية في الدم تحدث تقلصات في جدران المعدة فيشعر الإنسان بالجوع ،وتدل الدراسات أن نقص المواد الغذائية في الدم هو السبب الأساسي في الشعور بالجوع وليس تقلص جدران المعدة ،كما أن هناك خلايا حساسة في الكبد والاثني عشر ،إذا شعرت بنقص المواد الغذائية في الدم – وخاصة الجلوكوز – ترسل إشارات إلى مركزين مسؤولين عن الجوع والشبع في الهيبوثلاموس .

**الميل لأنواع معينة من الطعام :**

توجد ميول خاصة لأنواع معينة من الطعام ناشئة عن التعلم والعادة أو حاجة البدن لعناصر معينة من الطعام . وهناك عاملان يؤثران في اختيار الطعام :

1 – المحاولة والخطأ : فالكائن الحي يميل لاختيار الطعام الذي أشبع حاجاته الخاصة من قبل.

2 – حاسة الذوق تجعل الطعام الذي يحتاج له الجسم أحسن مذاقا من غيره .

**أثر الجوع على النشاط البدني والعقلي :**

إن الجوع لفترات بسيطة لا يضعف النشاط بل على العكس يبعث على النشاط البدني والعقلي ، ولكن إذا استمر الجوع لفترة طويلة فإن النشاط يتدهور.

وتكثر حركات الجسم وأحلامه إذا نام الإنسان جائعا ،وعلى العكس :يستطيع النوم بهدوء إذا أشبع جوعه .

**أثر التعلم والعوامل الاجتماعية في دافع الجوع :**

قد يدفع التعلم والخبرات السابقة وبعض العوامل الاجتماعية إلى الأكل وإن لم يكن الإنسان بحاجة للطعام ،وقد تؤدي هذه العوامل للاشمئزاز من الطعام رغم الحاجة إليه .

**العــــطــــــــــش :**

ينشأ دافع العطش عن نقص الماء في أنسجة الجسم ،مما يؤدي لجفاف الفم والحلق اللذان يعتبر جفافهما بمثابة إنذار للإنسان لحاجته للماء. وقد حدد مركز الإحساس بالعطش في الهيبوثلاموس ويتأثر دافع العطش بالتعلم والعوامل الاجتماعية فتتكون ميول خاصة لأنواع معينة من الشراب .

**فسيولوجية الانفعال:**

يعرف الانفعال: بانه حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فسيولوجية حشوية وتعبيرات حركية.

وبمكن التفريق بين الانفعال ومصطلحات أخرى :

1. الانفعال والعاطفة :

العاطفة هي استعداد ثابت نسبيا مركب من عدة انفعالات تدور حول موضوع معين . مثل : الحب والكره .

أما الانفعال فهو حالة مؤقتة لا تدوم إلا إذا تكررت الظروف المثيرة للانفعال ،أو أطال الفرد التفكير في تلك الظروف .

2. الانفعال والحالة المزاجية :

حالة معتدلة نسبيا تغشى الفرد فترة من الزمن أو تعاوده بين الحين والآخر .

فالحالة المزاجية أقل عنفا وأطول بقاء من الانفعال .

3. الانفعالات والدوافع :

سواء اعتبر الانفعال مصاحبا للدافع ،أو ناتجا عن إحباط الدافع ،فهو يعتبر دافعا لأنه نوع من التوتر الذي يسعى الفرد لخفضه كي يستعيد توازنه .

**أنواع الانفعالات :**

فطرية ومكتسبة :

انفعالات فطرية : تظهر مبكرة في حياة الفرد ومثيراتها بسيطة وهي أولية .

انفعالات مكتسبة : وهي مركبة من عدة انفعالات .

منشطة ومثبطة :

الانفعالات المنشطة : كالفرح .

الانفعالات المثبطة : كالحزن.

**جوانب الانفعالات :**

1 – جانب شعوري ذاتي :

هذا الجانب يخبره الشخص المنفعل ويمكن دراسته عن طريق التأمل الباطني .

و يتأثر إدراك الشخص للموقف :

بعوامل خارجية موضوعية وعوامل داخلية ذاتية ، والموقف الذي يثير الانفعال قد يكون منبها خارجيا ، أو منبها داخليا مثل التذكر والتوقع .

2 – جانب خارجي ظاهر :

يشمل مختلف التعبيرات والأوضاع والألفاظ ونبرات الصوت ،وهذا هو ما يحكم من خلاله عادة على سلوك الآخرين .

3 – جانب فسيولوجي داخلي :

وتحدث في هذا الجانب عدة تغييرات هي

أ) تغيرات تحدث في الدورة الدموية :

- تزداد سرعة نبضات القلب ،مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم .

- تنقبض الأوعية الدموية في الأحشاء الداخلية وتتسع في الأطراف والجلد ،مما يؤدي لاندفاع الدم للأطراف وإلى احمرار الوجه .

ب ) التغيرات في الأحشاء :

يقل إفراز العصارة المعدية أو ينعدم تماما مما يؤدي إلى عسر الهضم لدى المنفعل .

ج) التغيرات في الغدد :

- نشاط الغدد العرقية مما يؤدي لزيادة إفراز العرق .

- انخفاض نشاط الغدد اللعابية مما يؤدي إلى جفاف الحلق .

- زيادة نشاط الغدتين الكظريتين مما يؤدي إلى نشاط التغيرات التي تحدث أثناء الانفعال ، واستمرارها ومقاومة التعب .

د) تغيرات أخرى :

- زيادة إفراز الكبد للسكر في الدم مما يؤدي لزيادة الطاقة في الجسم التي يحتاجها الانفعال ، اتساع شعب القصبة الهوائية ،اتساع حدقة العين ، زيادة التوتر العضلي وانتصاب شعر الرأس.

**أثر الانفعال في العمليات العقلية والسلوك :**

- إن الانفعال المعتدل ينشط التفكير والعمليات العقلية والحركة ويزيد الميل لمواصلة العمل.

- إن الانفعالات الشديدة تشل السيطرة على الإرادة ،وتؤثر على جميع العمليات العقلية ، تشوه الإدراك و تعوق التذكر وتعوق التفكير الهادئ وتجعله يدور حول فكرة واحدة هي موضوع الانفعال وتنكص باللغة إلى مستوى بدائي ,تجعل صاحبه شديد القابلية للإيحاء

**- إن قمع الانفعال لفترة طويلة مع بقاء الظروف المثيرة له يؤدي :**

 استهلاك الطاقة اللازمة للنشاط حيث تستنفد في قمع الانفعال .

 اضطرابات جسمية كارتفاع ضغط الدم

 انفجارات خطيرة تصل إلى القتل

**الانفعال والأمراض الجسمية النفسية (السيكوسوماتية ):**

بما أن الانفعال يشمل الاضطرابات الفسيولوجية والشعور بالانفعال مقترنا بحركات تعبيرية تتصرف عن طريقها الطاقة الحشوية ،فإن إعاقة السلوك الخارجي للانفعال يؤدي إلى قمعه ومن ثم تراكمه واشتداد التوترات الحشوية للإنسان . وإذا استمر الفرد في القمع مع استمرار الظروف المثيرة للانفعال تحول الاضطراب إلى الإزمان مما قد يؤدي إلى أمراض جسمية نفسية المنشأ (السيكوسوماتية ). وتنتشر الأمراض السيكوسوماتية في الحضر أكثر من الريف ،وفي الحضارات المعقدة التي يكثر فيها الصراع والتنافس والظروف الاقتصادية المقلقة . من الاضطرابات السيكوسوماتية : ضغط الدم – قرحة المعدة والأمعاء – أمراض الشريان التاجي – الذبحة الصدرية – الجلطة الدموية – الروماتزم – تضخم الغدة الدرقية – الصداع النصفي – الطفح الجلدي – عرق النسا .