

جامعة ذي قار /كلية التربية الاساسية /سوق الشيوخ/ قسم معلم الصفوف الاولى/المرحلة الثالثة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ذي قار

كلية التربية الاساسية / سوق الشيوخ

قسم معلم الصفوف الاولى

الدراسة الصباحية/ المرحلة الثالثة

المادة : علم النفس الفسيولوجي

(المحاضرة السادسة)

فسيولوجيا الدوافع

اعداد

م.م زهراء علي ناشور

فسيولوجيا الدوافع

تعريف الدافع

يمكننا ان نعرف الدافع (motive) أو الدافعية (motivation) بأنه حالة داخلية تنتج عن حاجة ما وتعمل هذه الحالة على تنشيط أو استثارة السلوك الموجه نحو تحقيق الحاجة المنشطة .

ويمكننا ان نعرفه بأنه الطاقة التي تدفع الكائن الحي لان يسلك سلوك معين في وقت معين .ويطلق مصطلح الدوافع على الدوافع التي يبدو انها تنشأ بصورة اساسية نتيجة للخبرات اما تلك الحالات التي تنشأ لإشباع حاجات فسيولوجية اساسية (مثل الحاجة للطعام والشراب)فتسمى (الحوافز)(drives) و احيانا يطلق عليها الغرائز (instinct) وهي الحاجات الفسيولوجية والانماط السلوكية المعقدة التي تكون وراثية المنشأ أو المصدر .وباختصار فان الدافع هو الحالة الخارجية أو الداخلية التي تحرك سلوك الكائن الحي باتجاه هدف معين وتضمن له استمرار هذا السلوك لحين تحقيق هدفه ،وهو تكوين فرضي يتضمن كل ما بداخل الفرد من حاجات وانفعالات وغرائز .

انواع الدوافع: هناك عدة تقسيمات للدافعية منها:

١-الدوافع الاولية: وهي الحاجات التي ترتبط بالتكوين الفسيولوجي للكائن الحي مثل الحاجة الى الطعام والشراب والهواء والجنس ، وهي دوافع ملحة ولا تقبل التعويض ولا بد من اشباعها بالطريق المباشر ،فالشخص الذي يشعر بحاجة الى الطعام يشعر بانقباضات في المعدة ولا تزول هذه الانقباضات حتى يتناول الطعام ، وقد جعل الله تعالى سبيلا صحيحا لإشباع هذه الدوافع بطريقة تحفظ كرامة الانسان

٢- الدوافع الثانوية: وهي الدوافع التي يلعب الاكتساب دورا كبيرا في نموها وتعددتها. فمن خلال سلسلة التعليمات التي تحدث في فترة نمو الفرد يتلقى من البيئة المحيطة به خبرات ومعلومات مختلفة تكون انيا ولاحقا مجموعة كبيرة من التفضيلات والميول والرغبات لديه. هذه بمجموعها تشكل دوافع ثانوية مشتقة من الدوافع الاولية غايتها اشباع الحاجات والرغبات.

وهناك من يقسم الدوافع الى :

١- الدوافع الشعورية والدوافع اللاشعورية: يرى هذا الاتجاه ان الدوافع الشعورية هي تلك الدوافع التي نكون واعين بها ونعمل على تحقيقها بشكل مباشر. اما الدوافع اللاشعورية فهي انماط من الفعاليات السلوكية التي يقوم بها الفرد دون ان يعي اسبابها وحيثياتها. فقط هناك رغبة جامحة لاداء نمط محدد من السلوك ومن امثلة ذلك زلات القلم وقلتات اللسان وغيرها .



٢- الدوافع الفطرية والدوافع المكتسبة : الدوافع الفطرية هي دوافع اولية يولد الكائن الحي وهو مزود بها مثل سلوك المص عند الرضيع فور ولادته وسلوك رفع اليد نحو الاعلى عند وقعته على راحة اليدين ومحاولة انزالهما بسرعة وكذلك حركة الاجفان وغيرها اما عند الحيوانات فان سلوكا العام هو سلوك فطري غريزي والامثلة على ذلك كثيرة ومتعددة . اما الدوافع المكتسبة في جملة من الفعاليات الدافعية التي يكتسبها الانسان من خلال التنشئة الاجتماعية ومن امثلتها الميول والرغبات ومستوى الطموح واختيار المهنة وغيرها.

٣- الدوافع الفسيولوجية والدوافع المعرفية : بذات السياق تنشأ الدوافع الفسيولوجية نتيجة حاجات تستجد في دورة حياة الفرد مثل دافع الجوع والعطش والدافع الجنسي وتستثار بشكل آلي فدافع الجوع مثلا ينشأ عندما تنخفض نسبة السكر في الدم ودافع العطش يتولد من اشارات من الهايبوثلاموس وتوثر الغدة النخامية بشدة في نمو الدافع الجنسي. بينما تمثل الدوافع المعرفية جانبا اخر من سلوك الانسان يتعلق بانماط من الفعاليات غايتها ارضاء حاجات اكثر مثالية. فالرغبة في التعلم ومواصلة تحصيل المعرفة ربما تدفع الفرد لان يتخلى عن الكثير من دوافعه ويقاومها بغية تحقيق اماله ورغباته المعرفية.

التفسير الفسيولوجي للدافع :

ترسل الخلايا العصبية الحسية كم هائل من المعلومات من البيئة الخارجية والبيئة الداخلية الى القشرة الدماغية .حيث يقوم الهايبوثلاموس بمهمة تنظيم هذه المثيرات بحسب اهميتها القصوى بالنسبة للفرد. يركز بعض المختصين على الدور المهم الذي يؤديه الهايبوثلاموس في الفعل الدافعي. مستندين على الافتراضات التجريبية الاتية:

١- ان اي تلف او ضرر في مناطق محددة من الهايبوثلاموس تفضي الى تغيرات واضحة في سلوك بعض الدوافع.



٢- الهايبوثلاموس مكون من اجزاء محددة وكل جزء منها مسؤول عن نمط معين من الفعل الدافعي . وبالتالي فان ثمة ارتباط سببي مباشر بينها وبين سلوك بعض الدوافع. فهناك مراكز حساسة للتغيرات في النسب التوازنية للملح والسكر. كما يضم حد اهم المستقبلات العصبية المسؤول عن التغير الاسموزي (Osmo-receptors) الذي يعتقد ان له دورا في استثارة دافع العطش.

٣- يضم الهايبوثلاموس مراكز استثارة واخرى مراكز كافة للدوافع. وان أي خلل أو تلف أو اضطراب فيها يؤدي إلى نوع من العشوائية . ففي الهايبوثلاموس المقدمي توجد منطقة مسؤولة عن حالة اليقظة يطلق عليها الاجسام الحلمية (Mammillary bodies) عندما يتم استئصالها يفقد الكائن القدرة على اليقظة ويصبح في حالة نعاس دائم .وبالمقابل تقوم النواة قبل البصرية(Pre-optic Nucleus) في الهايبوثلاموس المقدمي بدور كاف لحالة النشاط أو اليقظة .

ومع ذلك فان الراي السائد هو ان الدماغ بوصفه منظومة كهروكيميائية يضم اجزاء مختلفة يعمل بشكل تكاملي . وبالتالي فان الهيبوثلاموس ليس المركز الوحيد الذي يسيطر على الفعالية الدافعية عند الكائن الحي وانما هناك دورا مهمة للقشرة الدماغية وجهاز التنشيط الشبكي الصاعد (Ascending reticular activating system) في المخ المتوسط .

وظائف الدافعية

- ١- يعمل الدافع على الحفاظ على الكائن الحي وتحقيق حاجاته الاولية والمكتسبة ورغباته واماله وتطلعاته.
- ٢- يعمل الدافع على تنشيط السلوك واستمراريته وديمومة. ويبدو ان ثمة دورة حياتية لأنماط الدوافع التي تكفل حياته. هذه الدورة تتمثل في سلسلة من الظهور والاكفاء والاختفاء. فدافع الجوع مثلا يظرفي اوقات محددة ضمن دورة حياتية معروفة ومثله دافع العطش ودافع النوم وغيرها من الدوافع.
- ٣- تعد من محركات السلوك عند الكائنات الحية وخصوصا الإنسان. وعادة ما يتجه هذا السلوك من اجل اعادة حالة التوازن التي فقدت عن ظهور الحاجة لديه.
- ٤- انها عامل توجيهي، أي انها توجه الكائن الحي وجهة معينة نحو غرض او هدف معين. فالشخص الجائع لا يذهب الى سوق لشراء الملابس.. فطالب العلم يهتم كثيرا في التخصص الذي يرغبه دون التخصصات الاخرى ولاعب كرة القدم يهتم بهذا النمط من الرياضة دون الرياضات الاخرى

- ٥- السلوك الدافعي غرضي بطبيعته ويتجه نحو اكفاء حاجة محددة لا غير فالشخص الجائع يبحث عن الطعام والشخص الذي يشعر بالعطش يبحث عن الماء. وذات الشيء بالنسبة للدافع الجنسي.
- ٦- وهي تمنح الإنسان الطاقة اللازمة لمواصلة الحياة. لان استمرارية السلوك تعني استمرارية النجاح وإعادة التوازن والراحة المتولدة من اكفاء الدوافع الأولية منها والثانوية.
- ٧- تختلف الدوافع المكتسبة من فرد لآخر ومن حضارة لأخرى ومن مجتمع لآخر طبقاً لمنظومة القيم السائدة ومعايير الضبط الاجتماعي والعقد الاجتماعي السائد فيه.
- ٨- ينتهي السلوك الدافعي فور اكفاء الحاجة الناجمة عنه وتحقيق حالة التوازن.



المفاهيم المرتبطة بالدافعية

- يرتبط بمفهوم الدافعية كما سبق واشرنا مجموعة من المفاهيم أو المصطلحات التي يدل بعضها على تكوينات فرضية والبعض الآخر على متغيرات متوسطة وهي كما يأتي:-
- ١- الحاجة : وتعرف بانها حالة لدى الكائن الحي تنشأ عن انحراف أو حيد الشروط البيئية عن الشروط البيولوجية الحيوية المثلى اللازمة لحفظ بقاء الكائن الحي
 - ٢- الحافز : وهو مصطلح بديل لمصطلح الغريزة وهو ما يضع الميكانيزمات العصبية في حالة عمل واجراء وهو ما ينشط السلوك ويهيئه للعمل .

٣- الغرض والباعث : هو الموضوع الخارجي الذي يختزل الحاجة أو يشبعها وهنا يختلف الدافع عن الغرض ،فالدافع على تعلم بعض المسائل الحسابية قد يكون حب استطلاع أو اثبات الذات أما الغرض منه فهو السيطرة على هذه المسائل سيطرة تامة ، فالدافع داخلي والباعث خارجي ،بينما يتفق الباعث والغرض في ان كليهما يتضمن مواقف معينة يتعلمها الشخص لإشباع حاجة أو ازالة توتر.

دافع النوم

تننظم حياتنا اليومية في دورات متعاقبة من النوم واليقظة ، ويحدث في اجسامنا مئات الدورات من النوم واليقظة ، وتحدث كل دورة منه هذه الدورات خلال (٢٤) ساعة ، وقد حاول كثير من العلماء ان يتوصلوا الى الاسباب التي من شأنها ان تتحكم في النوم واليقظة لدى الانسان ، وقد اعتقد بعضهم ان دورات الكون الكبرى كالدورة الشمسية هي التي حددت وثبتت (توقيتنا الشخصي) للنوم ،وقد قام الباحثان (كليتمان)و(ريتشاردسون) بتجربة لدراسة اسباب النوم او لمعرفة لماذا ينام الانسان واستطاعا من

خلال هذه التجربة التي قضا فيها (٣٢) يوم في كهف مظلم بعيدا عن كل التأثيرات الخارجية ان يتوصلا الى ان اسباب النوم تكمن في الجينات الوراثية التي يحملها بني البشر ، وهي ما يعرف بالساعة البيولوجية التي تدفع الانسان الى العمل خلال ساعات النهار والنوم في الليل .

ويعرف النوم ببساطة بانه : حالة من التوقف النسبي عن الاحساس والحركة والادراك لكل ما يحيط بالإنسان ،وهو ضروري لاستمرار الحياة بشكلها الصحي ،اذ لو حدث وان توقف احدنا عن النوم لكان اقل ما يمكن ان يصاب به هو الهذيان وانعدام التركيز والانهيار الجسدي والنفسي .

مراحل النوم

تخبط الناس في دراسة النوم لآلاف السنين ، وكثيرا ما كان يعتقد ان النوم سر من الاسرار التي يعجز الناس عن فهمها ،حتى تم في عام (١٩٣٧) اختراع جهاز رسم المخ (EEG) (electro-encephalo-graph) وهو جهاز يقيس النشاط الكهربائي الحادث خلال الدوائر العصبية في المخ ،وكان لهذا الجهاز الفضل في جعل دراسة النوم ممكنة وسهلة ، ومن خلال هذا الجهاز وبعض التجارب التي اجريت في هذا المجال تكونت لدينا صورة عامة عن النوم ،وانه سلسلة من المراحل وليس مرحلة واحدة ،وكل مرحلة تتميز بنوعيات مختلفة من الانشطة في المخ والجسم ، وهذه المراحل هي :-

١- مرحلة ما قبل النوم : وتسمى المرحلة صفر وهي تبدأ في الشعور بالنعاس ، ونكون خلالها مستيقظين ولكننا أقل استجابة للأحداث من حولنا ،وتكون عضلاتنا مترخية ويحدث في المخ اثناء هذه المرحلة نشاطا متميزا لأشعة(الفا)وهذه الاشعة او الموجات المخية تكون مرتبطة بإحساس من الارتخاء السار

٢- النوم الخفيف :تستغرق هذه المرحلة عدة دقائق فقط وهي استمرار للمرحلة الاولى وتتميز بنوم خفيف ،ويكون من السهل جدا الاستيقاظ في هذه المرحلة من النوم

٣- مرحلة النوم الوسطى : يزداد استرخاء النائم في هذه المرحلة ويصعب ايقاظه ،وقد يصحبها هلوسة (خبرات حسية لا اساس لها في الواقع)كومضات من الضوء أو اصوات عالية ،ويحدث في هذه المرحلة من النوم تقلصات قوية في عضلات العين واعتزاز فجائي وغير منتظم للجسم مصحوب بإحساس بالسقوط ، وتستغرق هذه المرحلة كلها من ثمانية ونصف الى ثنيتين

٤- مرحلة النوم العميق: في هذه المرحلة يصبح الانسان مستسلما للنوم ويصعب ايقاظه حتى مع اشد الاصوات ،ويكون نشاط المخ في هذه المرحلة من النوع (بيتا) وتتخلله موجات اخرى بطيئة وغير منتظمة

٥- مرحلة النوم الاكثر عمقا : يصبح الانسان في هذه المرحلة اكثر استرخاء ولا يتحرك فهو منفصل تماما عن العالم الخارجي ومن الصعوبة ايقاظه؟، ويتعرض النائم في هذه المرحلة الى الخروج عن المألوف كالمشي أو التحدث بصوت عالي وهو في الحقيقة لا يعي ابدا لما يفعل وتتغلب على نشاط المخ في هذه المرحلة نشاط الموجات المعروفة باسم دلتا .

انواع النوم

في كل ليلة يمر النائم بنوعين منفصلين ومتميزين من النوم، وهما (NERM) و (REM)

ويكون النوع الاول غير مصحوب بحركات سريعة للعين ، وينتظم خلاله ايقاع القلب ويصبح بطيئا كما ينتظم التنفس ، وتحدث فيه انقباضات عضلية بصورة مبالغتها ويقل ضغط الدم وهو نوم هادئ .

اما النوع الثاني فيكون مصحوبا بحركات سريعة للعين ، ويتميز هذا النوع باتصاله بنشاط الحلم ويصعب معه ايقاظ النائم؟، ويختل انتظام ضربات القلب والتنفس وتحدث فيه انقباضات عضلية غير منتظمة مثل (حركة العين السريعة) وارتخاء العضلات التام وارتفاع ضغط الدم وتكون الموجات الكهربائية للدماغ غير منتظمة ومنخفضة الجهد وتشبه بعض حالات اليقظة .

أي ان نشاط القشرة المخية في حالة النوم يكون هابطا أو منخفضا ، الا ان جذع الدماغ يبقى نشطا وفاعلا لكي يقوم بوظيفة تنظيم التنفس وضربات القلب وضغط الدم (النشاط الذي يحافظ على حياة الانسان).

النوم والاحلام

يمكننا تعريف الاحلام بانها تتابع لصور وافكار ومشاعر واحاسيس تحدث لا اراديا في العقل اثناء مراحل معينة من النوم (غالبا اثناء مرحلة النوم المصحوب بحركات سريعة للعين) ولم يفهم محتوى واغراض الاحلام لحد الان مع ان هناك عدد من النظريات التي طرحت تفسيرات محددة للأحلام ، وكانت معظمها تركز على الاسس الفسلجية للحلم .وفي بداية الخمسينات (١٩٥٠) اكتشف الباحثان اسيرنسكي وكليتمان من جامعة شيكاغو ان حركات العين السريعة تحدث طبقا لنظام محدد ،ويبدأ هذا النوع من النشاط بع مرور (٩٠) دقيقة من النوم ويستمر لمدة عشر دقائق، واعتقد هذان العالمان ان هذه الحركات السريعة لعين النائم ربما كانتا تتابعان صور الحلم ،ولكي يعرفان ان الحلم كان يحدث في نفس الوقت قاما بإيقاظ المشتركين في التجربة عدة مرات اثناء النوم وطلبوا منهم ان يصفوا ما شاهدوه اثناء نومهم . ومن الجدير بالذكر ان افراد العينة وصفوا احلاما واضحة وبنسبة

٧٥% بعد استيقاظهم من النوم المصحوب بحركات العين السريعة وبنسبة ٧٠% من النوم من النوع الاول .

ومن النظريات التي نالت شهرة في هذا المجال هي:-

١- نظرية التنشيط التوليقي : ويرى اصحاب هذه النظرية ان الحلم ينتج عن تنشيط جذع المخ اثناء النوم المصحوب بحركة العين السريعة ، ويتم التحكم في هذه الاحلام من خلال مناطق معينة من جذع المخ ، وترجح هذه النظرية ان محتوى الاحلام يكون معتمدا على مكونات الذاكرة البعيدة الامد وهي موجودة ايضا في فترة اليقظة ولكنها تنشط اثناء النوم ، وان وظيفة الحلم هي تقوية الذكريات ذات الدلالة المعنوية ومسح البيئات غير المهمة في المخ ، وفسرت الكوابيس على انها تنتج عن خلل في بعض النواقل العصبية بسبب التوتر والاجهاد.

٢- النظرية الكيماوية العصبية:

تري هذه النظرية ان هناك مراكز معينة في المخ تنشط اثناء النوم بفعل نواقل عصبية معينة وهذه المراكز ترسل اشارات الى شبكية العين فتحدث الاحلام، وان الناقل العصبي (السيروتونين) الذي تقع المنطقة المفترزة له وسط جذع الدماغ تجديدا مسؤول عن النوم المصحوب بحركة العين السريعة، والناقل العصبي (الكاتيكولامين) مسؤول عن النوم غير المصحوب بحركات سريعة للعين، وان اضطراب هذه النواقل العصبية زيادة او نقصانا هو ما يسبب حدوث الاحلام .

٣- نظرية التحليل النفسي:

تري ان الاحلام لا تتنبأ بالمستقبل كما يحاول معظم الناس تفسيرها، وانما هي تعبر عن رغبات جنسية مكبوتة منذ الطفولة ويجد الانسان مساحة من الحرية اثناء الحلم للتعبير عنها وانها تمثل الحياة العقلية الكاملة دوم بذل مجهود التركيز، وان وظيفة الاحلام الاساسية هي حراسة النوم لأنها تبعد النائم عن كل المنبهات التي يمكن ان تقط مضجعه وتزعجه.