**Phân loại động cơ**

1. **Đói và ăn**

* Nhu cầu đói và ăn

Thời gian trôi đi và cái đói cứ bám chặt lấy nhừng người còn sống sót trong vụ tai nạn máy bay. Họ bắt đầu đi tìm kiếm thức ăn. Nỗ lực ban đầu của họ là tìm thấy một thùng chứa đồ ăn, gồm kẹo, mứt và thủy sản đóng hộp. Tuy nhiên, nguồn cung cấp này bắt đầu cạn kiệt và việc tìm kiếm thức ăn trở nên khó khăn hơn. Sang ngày thứ 9, một cầu thủ bóng bầu dục nhận thấy cơ thể của họ bắt đầu trở nên tiều tụy. Cái đói cồn cào đã thôi thúc họ nghĩ tới chuyện ăn thịt người lấy từ nhừng xác chết trong vụ tai nạn. Sau khi thảo luận gay gắt, họ đã vượt qua được sự kinh tởm ban đầu và họ đã ăn thịt người. Rõ ràng là cái đói là một động lực thúc đẩy đứng đằng sau nhiều hành vi của nhừng người sống sót. Tuy nhiên, hầu hết các hành vi của chúng ta cũng nhằm mục đích thỏa mãn cái đói và mong muốn có được thức ăn.

* Nguyên nhân dẫn đến hiện tượng đói và các phản ứng hóa học trong cơ thể

Làm thế nào bạn biết là bạn đang đói? Liệu có phải khi dạ dày trống rỗng làm cho bạn có cảm giác đói không? Khi hầu hết chúng ta nghĩ về cảm giác đói, thì chúng ta đều nghĩ tới cảm giác co rút và đau nhói xuất phát từ cái dạ dày trống không. Thực ra, đây là quan điểm đã được chấp nhận hơn 200 năm trước, khi một nhà khoa học viết rằng cảm giác đói xuất hiện khi “các lông nhung thần kinh ở một bên của dạ đày chà xát vào các lông nhung thần kinh ở bên kia”. Một thí nghiệm của (Cannon & Washburn, 1912) đã cho thấy cảm giác đói thường xuất hiện đồng thời với các co bóp mạnh của dạ dày. Tuy nhiên, các thí nghiệm sau này lại loại nói sự nghi ngờ về vai trò của co bóp dạ dày.Ví dụ như thí nghiệm của ông (Janowitz, 1967) nói rằng những người bị cắt bỏ dạ dày vẫn cảm thấy đói. Mặc dù các co bóp của dạ dày có thể có vai trò trong việc gây ra cảm giác đói, nhưng đó chỉ là một vai trò nhỏ. Tuy nhiên, mặc dù dạ dày của chúng ta có thể không thúc đẩy chúng ta ăn, nhưng có bằng chứng cho thấy rằng chiếc dạ dày đầy thức ăn lại góp một phần quan trọng khiến chứng ta ngừng ăn.

Nếu chúng ta không thể quy cho dạ giày cảm giác đói thì chúng ta có thể quy cho cái gi? Câu trả lời có thể là do lượng đường glucô trong máu. Khi chúng ta ăn, các enzyme trong nước bọt, trong dạ dày, và trong ruột non phân hủy thức ăn thành đường, axít amin, chất béo (Petri, 1986). Đường và axít amin được thẩm thấu vào trong máu, sau đó chúng đi tới gan và rồi lên não.

* Hiện tượng béo phì

Hiện tượng béo phì là hiện tượng người béo phì được định nghĩa có trọng lượng cơ thể lớn hơn 15% so với trọng lượng chuẩn.

Nguyên nhân gây ra hiện tượng béo phì: có quá nhiều tế bào mỡ và các tế bào mỡ lại lớn. Các tế bào mỡ chứa lượng mỡ thừa không được cơ thể chúng ta sử dụng.

Tác hại của bệnh béo phì: béo phì là một nhân tố chính gây ra các rối loạn thể chất và sinh lý. Béo phì làm tăng khả năng mắc bệnh tim mạch và tiểu đường. Đàn ông có trọng lượng vượt quá chiều cao trung bình của họ từ 20% trở lên thì sẽ có nguy cơ tử vong cao hơn những người bình thường 25%. Béo phì cũng có thể làm giảm các cơ hội thăng tiên trong công việc và làm giảm đi cảm giác tự trọng . Chứng béo phì cũng ảnh hưởng đối với tuổi tác, Khi chúng ta già đi, tốc độ trao đổi chất của cơ thể chúng ta giảm đi, nên cơ thể của chúng ta đốt cháy ít mỡ hơn. Nếu chúng ta vẫn duy trì một lượng calo như trước, thì cơ thể chúng ta sẽ tích trữ nhiều mỡ hơn.

* Chứng biến ăn

Chứng biến ăn là tình trạng một người từ chối ăn đủ khẩu phần thức ăn để duy trì một trọng lượng bình thường tối thiểu cho lứa tuổi và chiều cao của họ và dần dần “gầy đi”. Việc mất đi 25% trọng lượng cơ thể là một tiêu chuẩn để chẩn doán là biếng ăn.

Ba giai đoạn của chứng biến ăn: Trong giai đoạn đầu, người ta phát triển một sự đánh giá thấp về bản thân và gia tăng nỗi lo về diện mạo của mình. Giai đoạn thứ hai là nỗi sợ hãi căng thẳng cho rằng ăn uống sẽ làm họ rất béo. Họ châp nhận ăn một cách rất hạn chế và bắt đầu giảm cân. Trong giai đoạn thứ ba, người biếng ăn chấp nhận rằng họ có vấn đề và họ bắt đầu ăn nhiều hơn. Tuy nhiên, khi mới thấy dấu hiệu tăng cân đầu tiên, thì họ lại sợ rằng mình sẽ béo lên, và quá trình nhịn ăn có thể lại bắt đầu trở lại.

Tác hại của chứng biến ăn: Khoảng 15% số người mắc bệnh này bị tử vong. Tử vong thường là do các biến chứng gắn liền vởi tình trạng kiệt sức của cơ thể vì thiếu năng lượng hoặc do lo lắng bị giảm cân nhanh chóng hay tăng cân rất nhanh sau đó.

1. **Khát**

* Hiện tượng khat là gì?

Tại sao người ta lại cảm thấy khát? Vấn đề này đường như là một câu hỏi ngớ ngẩn, câu trả lời trước mắt có thể là cảm giác khát xuất phát từ sự thiếu nước. Nhưng làm thế nào mà chúng ta biết được cơ thể chúng ta đang thiếu nước? Tại sao những người bị thương mất máu nhiều lại cảm thấy rất khát? Các nhà nghiên cứu trước đây lập luận rằng, cảm giác khát xuất hiện khi miệng của chúng ta bị khô (Cannon, 1929). Tuy nhiên, các nghiên cứu khác đã chứng minh rằng, điều này không đúng (Fitzsimons, 1973). Người có miệng bị khô (thường là do sử dụng thuốc hoặc do các điều kiện thể chất khác) có thể uống nước nhiều hơn người khác, nhưng họ không uống nhiều hơn.

* Khát thẩm thấu

Khi chúng phát hiện ra rằng nước trong tế bào bị cạn kiệt, thì chúng gửi các tín hiệu “khát” tới các khu vực khác của não và kích thích người ta uống nước. Vì vậy, việc uống nước được kích thích bởi cảm giác khát thẩm thấu để khôi phục mức nước trong nội bào.

Hypothalamus cũng kích thích tuyến yên tiết ra hoóc-môn chống lợi tiểu (ADH), hoócmôn này làm cho thận tái hấp thụ nhiều nước hơn. Thường thì thận của chúng ta lọc khoảng 45 u s gallon (170 lít) nước mỗi ngày. Hầu hết lượng nước này được tái thẩm thấu vào trong cơ thể, nhưng một số được bài tiết ra ngoài dưới dạng nước tiểu. Việc gia tăng ADH làm cho thận tái hấp thụ nhiều nước hơn bình thường để chống lại việc say giảm lượng nước trong nội bào.

* Khát do thể tích

Khi lượng chất lỏng ở ngoại bào giảm đi, thì có một sự giảm huyết áp đi kèm. Kết quả là, lượng máu cung cấp cho thận và tim bị giảm đi. Các nhà nghiên cứu cho rằng có các bộ cảm nhận thể tích ở các vị trí phát hiện sự tụt huyết áp (Carlson, 1984). Khi phát hiện được một thay đổi, các bộ cảm nhận này kích thích cảm giác khát được gọi là khát thể tích và kích thích tuyến yên tiết ra ADH. Giống như trong trường hợp khát thẩm thấu, ADH cùng với các hoóc-môn do thận tiết ra, buộc thận tái hấp thụ nhiều nước hơn bình thường. Việc hấp thụ thêm nước giúp phục hồi lại lượng nước ở ngoại bào.

* Ảnh hưởng của việc ăn đến việc uống

Nếu chúng ta xem xét hành vi của chính bản thân mình, thì chúng ta sẽ phát hiện ra rằng hầu hết việc uống, đều xuất hiện trong thời gian ăn. Ví dụ, chuột uống 70-90% lượng nước trong vòng 10 phút trước khi ăn và 30 phút sau khi ăn (KissilefT, 1969). Quan sát này khiến nhiều nhà nghiên cứu cho rằng có một mối liên hệ giữa ăn và uống. Một thuyết cho rằng thức ăn tiền tiêu hóa kích thích màng nhầy tế bào ở miệng và ở thực quản để tiết ra một chất (histamine). Chất này kích thích các bộ cảm nhận khác, kích thích việc uống (Kraly, 1984). Một thuyết khác cho rằng, thức ăn tiền tiêu hóa kích thích việc tiết ra chất insulin ở tuyến tiêu hóa, chất này lại kích thích việc uống (Kraly, Miller, & Hecht, 1983).

* Khát nước trong khoảng thời gian dài sẽ như thế nào đối với cơ thể

Não lúc đó sẽ bị ảnh hưởng, bạn sẽ cảm thấy chóng mặt, phản ứng chậm và giảm khả năng cảm thấy đau. Thực tế, lúc thiếu nước thì não trở nên teo lại, nếu không được cung cấp nước trong 1-2 ngày, bạn sẽ dừng tiểu, gặp khó khăn khi nuốt, các cơ bắp bị co thắt và buồn ói. Người thiếu nước trong thời gian dài sẽ bị suy não, không còn cảm thấy muốn ăn và máu sẽ giảm thiểu mức độ chảy dưới da để ngăn ngừa sự thất thoát nhiệt năng, nhưng đồng thời nhiệt độ bên trong cơ thể cũng tăng lên. Đó là lí do người thiếu nước trông rất "xanh xao". Khi không được cung cấp nước trong 3-5 ngày, cơ thể và não sẽ dừng hoạt động và chúng ta sẽ khó sống sót được khi đến mức này.

1. **Hành vi tình dục**

* Hành vi tình dục là gì?

Như bạn có thể thấy, đói và khát là hai động lực mạnh mẽ. Ham muốn tình dục cũng vậy, nó là một thôi thúc mạnh mẽ. Tuy nhiên, không giống như thức ăn và đồ uống, tình dục không cần thiết cho sự tồn tại của một cá nhân. Và ham muốn tình dục ít gắn liền với chỉ riêng sự tước đoạt; như chúng ta sẽ thấy, mức hoóc-môn và các tác nhân kích thích có thể là các nhân tố quan trọng hơn. Cuối cùng, hành vi tình dục tiêu tốn nhiều năng lượng, còn việc ăn uống thì phục hồi năng lượng.

* Cơ sở sinh học của tình dục

Hành vi tình dục sinh học ở nam giới: Khi nam giới trưởng thành về khả năng tình dục, thì tuyến yên nằm ở não kích thích tinh hoàn tiết androge s (hoóc-m ôn nam ) vào trong máu. Các androgen này làm gia tăng thôi thúc tình dục ở nam giới, androgen cũng ảnh hưởng đến sự phát triển của các đặc đỉểm tình dục thứ cấp chẳng hạn như sự phát triển của lông ở bộ phận sinh dục và làm trầm giọng nói. Lượng androgen khá ổn định trong cuộc đời một người đàn ông, Mặc dù androgen là cần thiết cho sự phát triển của hành vi tình dục, nhưng chúng không kiểm soát động cơ tình dục sau khi trưởng thành.

Hành vi tình dục sinh học ở nữ: Khi phụ nữ trưởng thành về tình dục, thì tuyến yên kích thích buồng trứng để tiết ra estrogen (hoóc-môn nữ), tốc độ tiết ra estrogen tăng và giảm theo chu kỳ. Mức estrogen cao nhất là trong giai đoạn rụn g trứng (ovulation), đó là thời gian trứng sẵn sàng để thụ tinh. Mặc dù mức estrogen quyết định sự xuất hiện của kinh nguyệt và giai đoạn sẵn sàng thụ tinh, nhưng nó lại không kiểm soát ham muốn tình dục ở nữ.

* Các hành vi tình dục giữa con người

Hành vi thủ dâm: Một trải nghiệm đầu tiên và phổ biến nhất đôi với hầu hết mọi người là thủ dâm. Đó là hành vi tự mình kích thích cơ quan sinh dục. Thủ đâm phổ biến ở cả trẻ em và người lổn; Kinsey phát hiện ra rằng hơn 90% nam và hơn 60% nữ có hành vi thủ dâm. Một nghiên cứu sau này của Hunt (1974) củng cố cho các phát hiện đó. Hunt cũng phát hiện ra rằng 72% đàn ông có vợ tuổi trên 30, và 68% phụ nữ có chồng tuổi trên 30 vẫn có hành vi thủ dâm.

Hành vi tình dục khác giới: Có tới 27% sinh viên nữ và 49% sinh viên nam ở Mỹ cho biết rằng họ đã có quan hệ tình dục trước hôn nhân. Con số này lúc đó được nhiều người cho là cao. Mấy thập kỷ gần đây đã có nhiều thay đổi về thái độ của xã hội với hành vi tình dục trước hôn nhân, cũng như việc có nhiều biện pháp tránh thai được đưa ra. Những thay đổi về thái độ và công nghệ này đã dẫn đến những thay đổi ở thực tế tình dục. Trong một nghiên cứu, một nhà nghiên cứu đã phỏng vấn những người có gia đình và phát hiện ra rằng, trong số đó có tới 95% nam và 81% nữ tuổi dưới 25 đã có quan hệ tình dục trước hôn nhân (Hunt, 1974). Ngoài việc nghiên cứu xem khi nào thì con người quan hệ tình dục, các nhà nghiên cứu cũng đã tìm hiểu tần xuất quan hệ tình dục của người và kết luận là con người sẽ quan hệ tình dục ít hơn khi về già.

Hành vi tình dục đồng giới: Về tỷ lệ, số người chỉ có hành vi tình dục đồng tính thì tương đối thấp; ở Mỹ có khoảng 4% nam và 2 % nữ (Gebhard, 1972). Hơn nữa, hầu hết mọi người được gắn nhãn đồng tính ái lại không chỉ quan hệ với người cùng giới, mà họ là những người quan hệ tình dục với cả hai giới và bị hấp dẫn bởi cả hai giới. Không có sự khác biệt đáng kể nào ở mức hoóc-môn giữa những người quan hệ tình dục đồng giới với những người quan hệ tình dục khác giới (Maier, 1984).

Cưỡng dâm: Là một thuật ngữ được sử dụng để mô tả sự quan hệ tình dục cưỡng bức. Cục Điều tra Liên bang Mỹ (FBI) (1983) ước tính, có tới 80% các vụ hiếp dâm không được thông báo, và trong đời một người phụ nữ có khoảng 26% cơ hội bị hiếp dâm. Nhiều người trong chúng ta tin rằng, hiếp dâm được khởi xướng bởi một số kẻ điên cuồng về dục vọng, những kẻ này đã nhử mồi những phụ nữ m ất cảnh giác. Thực chất, nghiên cứu đã cho thấy, có khoảng 50% sô" vụ hiếp dâm mà ở đó nạn nhân biết được kẻ tấn công (Russell, 1984). Và trong phần lớn các trường hợp, động cơ của kẻ hiếp dâm không phải là tình dục mà là được chinh phục. Nam giới sử dụng cưỡng dâm để “chứng tỏ” nam tính, chứng tỏ giá trị tự thân và tính dục của mình (Worchell và Goethals, 1988).

* Tại sao có hiện tượng thủ dâm ở tuổi dậy thì

Hầu hết những nhân tìm tới thủ dâm và không có cách nào thoát ra được bởi vì hành động này thực sự mang lại cho bạn sự thích thú. Có thể nói, nó thay thế cho sự thỏa mãn khi không được quan hệ tình dục. Với độ tuổi dậy thì quan hệ tình dục thực sự là điều bị xã hội cấm đoán nên hành động thủ dâm rất hay xảy ra để thỏa mãn cơ thể đang lớn lên. Khi các nhân này đã trưởng thành về xã hội và sinh lý, hành động thủ dâmtự khắc sẽ được giảm dần hoặc được thay thế bằng hành động quan hệ tình dục thực sự. Ở tuổi dậy thì, do tác động của các hoóc môn hoạt động chưa ổn định dẫn tới sự căng thẳng xảy ra ở bên trong cơ thể. Vài phút buồn chán khi một mình, những lúc căng thẳng khi làm bài kiểm tra đều khiến các nhân có thể dễ dàng tìm đến hành động này. Và sự thực, thủ dâm trong hoàn cảnh này sẽ mang đến cho bạn một sự dễ chịu.