

## رابعاً: نظرية مستوى التوائم:

تفترض النظرية أن الفرد لا يرغب بالازدحام على الاقل في مناسبات معينة، ومن ناحية اخرى اغلب الافراد لا يرغبون بالعزلة الاجتماعية التامة طوال اليوم، لذا تشير النظرية إلى أن هذا ينطبق على كل انواع الإثارة من ضمنها درجة الحرارة والضوضاء وغيرها.

وهناك على الاقل ثلاثة أنواع من علاقات البيئة - السلوك يجب أن تتطابق مع فرضية النظرية وهذه الأنواع هي:

### ١ - الإثارة الحسية ٢ - الإثارة الاجتماعية 3 - الحركة

فالإثارة الحسية الكثيرة جداً والقليلة جداً تكون غير مرغوبة وكذلك الحال بالنسبة للاتصال الاجتماعي والحركة الكثيرة جداً والقليلة جداً تكون غير مرغوبة أيضاً. وبالمقابل تتباين هذه الأنواع على طول ثلاثة أبعاد تمتلك المستويات المثلى وهذه الابعاد هي:

البعد الأول/ هو الشدة:

ان الإثارة السمعية الكثيرة جداً أو القليلة جداً لها نفس التأثير غير المرغوب فيه مثل صراخ الاطفال العالي عند تحدث الكبار بأمر هام.

البعد الثاني/ التباين او التنوع:

ان التباين او التنوع الكثير جداً في محيطنا يكون غير مرغوب فيه، وكذلك التباين او التنوع القليل جداً في محيطنا يولد لدينا الضجر والرغبة في البحث عن الإثارة.

البعد الثالث/ النمذجة:

مدى احتواء امتلاك الادراك على كل من البيئة او التركيب، فالغياب التام للبنية او التركيب التي يمكن أن تتوفر عن طريق ميكانيزمات معالجة المعلومات مثل (انتشار الضوء بشدة ثابتة أو نغمة بصوت ثابت) قد يكون مزعجاً. كذلك النموذج المعقد جداً الذي لا ينظم بنية قابلة للتنبؤ يعد مزعجاً ايضاً ومثال على ذلك

(البيئة المشيدة الحديثة أو المعقدة والمتنوعة جدا) فالفرد الذي يجد صعوبة في فرض بنية ادراكية عليها ربما يشعر انها بيئة ضاغطة.

وقد افترضت النظرية ايضا ان كل فرد لديه مستوى امثل من الاثارة والذي يكون قائم على الخبرة الماضية. وأن مستويات التكيف لا تختلف فقط من شخص لآخر كدالة الخبرة ولكن قد تتغير ايضا مع الزمن بعد التعرض للمستوى مختلف من الاثارة.

لذا يتوقف كيفية تقييم الفرد لبيئة معينة ورد فعله لهذه البيئة على مستوى توائمه في ذلك البعد، فكلما انحرفت البيئة عن مستوى التوائم كلما كان رد الفعل اشد لتلك البيئة .

### **التكيف والتوافق:**

يشير التكيف الى تغيير الاستجابة للمثير، بينما يشير التوافق الى تغيير المثير ذاته. فمثلا عند درجات الحرارة العالية تتضمن:

. التكيف التعود التدريجي على درجات الحرارة العالية عند التعرض لها بحيث لا يتم افراز عرقا كثيرا.

. اما التوافق فيتضمن ارتداء الملابس الخفيفة او تركيب نظام تبريد الهواء بحيث تتخفض المثيرات الحرارية التي تتعرض لها، في المجتمع الحديث فان التوافق يفضل على التكيف.