

نظريات البيئة والسلوك

عند مراجعة التوجهات النظرية الكلاسيكية في علم النفس قد لا نلاحظ نموذجاً نظرياً يصف البيئة ويحللها، كون ان اغلب الاهتمامات ركزت في الأساس على السلوك الإنساني والخبرة بدال من التركيز على بيئة هذا السلوك، وما به من مواقف. فإهمال البيئة نسبياً من قبل علم النفس في الماضي ربما يرجع إلى تركيز اهتماماته على الإنسان وليس على بيئته، وقد حاول عدد من الباحثين في مجال علم النفس البيئي أن يقدموا بعض النماذج النظرية عن العلاقة بين البيئة والسلوك، الا إن تنوع المجالات البحثية في علم النفس البيئي يجعل من الصعب بمكان القول بوجود مدخل أو اتجاه نظري واحد شامل قادر على تفسير كل صور العلاقة بين البيئة والسلوك.

وتحقق النظرية في علم النفس البيئي، ثلاثة وظائف أساسية، الأولى أن النظريات تساعدنا على توقع العلاقة بين المتغيرات، والتي من خلالها يمكننا السيطرة على احد المتغيرات عن طريق تعديل الآخر، فعلي سبيل المثال لو طرحت فكرة أن ازدحام بيئة السجن يمكن أن تؤدي إلى العنف، فإنه يمكننا السيطرة على السلوك العنيف عن طريق تغيير معدلات التزاحم بالسجن، والوظيفة الثانية للنظرية هي تلخيص كم كبير من المعلومات والعلاقات، فبدلاً من معرفة كثير من المعلومات الجزئية حول مستويات الضغط والعنف تحت مستويات مختلفة من الازدحام، فإن النظرية الجيدة تستطيع أن تلخص كل هذه المعلومات والعلاقات، وهذه بدورها تساعدنا على توقع الأحداث التي لم نكن قد لاحظناها بعد على المستوى التجريبي، أما الوظيفة الثالثة للنظرية فهي التعميم، فلو أن لدينا نظرية تحدد أن المستويات المرتفعة للضغط تؤدي إلى زيادة مستويات العنف، الأمر الذي يطرح تساؤلاً مؤداه هل من الممكن تعميم هذه النظرية على أي مستوى من مستويات الضغط المرتفعة الناتجة عن الازدحام أو التلوث أو الفقر أو النزاعات العسكرية؟ ومن ثم تعتبر قضية التعميم مشكلة تواجه علماء النفس البيئي، فالعلماء يتجهون إلى دراسة العلاقة بين البيئة والسلوك في سياقها الطبيعي، وهو ما يعني أن العديد من العلاقات الملاحظة قد لا تظهر على نفس النمو في سياق آخر.

وفي ما يلي سنستعرض التوجهات النظرية الأساسية في علم النفس البيئي.

أولاً- نظرية الضغط البيئي

يواجه الإنسان في حياته كثيراً من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، أو مهددة له، وقد أصبحت الضغوط سمة للحياة المعاصرة، وتجربة يعيشها الفرد يومياً نتيجة للتغيرات السريعة، أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يختبرها الإنسان في أوقات مختلفة، وتتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة المحيطة، ومن ثم فنحن لا نستطيع الهروب منها، لأن ذلك يعني أن هناك نقصاً في نشاط الفرد وقصوراً في كفايته، فلا حياة من دون ضغوط.

وتصنيف الضغوط الى:

— الضغوط الجامحة: تحدث فجأة ولا تقدم تحذيراً وتكون على نوعين:

أ . بيئية (كالفيضانات والزلازل والكوارث والحروق).

ب . شخصية (المرض أو الموت المفاجئ لشخص).

— الضغوط الخفيفة: هي متكررة وروتينية كالضوضاء والتلوث والازدحام المروري . . . الخ.

ويعد هانز سيللي الطبيب الكندي المختص بالغدد الصماء أول من أهتم بدراسة الضغوط، وأشار إلى أنها استجابة الجسم غير المحدودة للمثيرات التي يواجهها الفرد في بيئته، حيث يستجيب الفرد باستعداداته العقلية والنفسية والبدنية لأي مثير ضاغط في البيئة مثل الضوضاء والحرارة والأشياء التي تولد الضغوط النفسية، وتعد مثيراً منفراً، فالضغط هو متغير وسيط يعرف على أنه رد الفعل لهذا المثير (المثير = العنصر البيئي)، وأن ردود الأفعال تجاه هذا المثير تتضمن عناصر انفعالية وسلوكية وفسولوجية.

وقد حدد سيللي ثلاث مراحل للاستجابة للمثير الضاغط، أطلق عليها مراحل التكيف العامة هي:

— المرحلة الأولى مرحلة الإنذار أو رد الفعل الأولي :

تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود ضاغط، وهذا الانتباه يولد رد فعل على شكل إنذار وتبدأ التغيرات الفسيولوجية، حيث تبدأ استجابة الكائن الحي للمثير الضاغط، ويظهر ذلك بزيادة ضربات القلب، وسرعة جريان الدم، وسرعة التنفس وزياد إفراز العرق، واضطرابات معدية ومعوية، يقوم الفرد باستخدام أقصى ما لديه من طاقة.

— المرحلة الثانية مرحلة المقاومة :

وفيه تكون المواجهة المستمرة للمثير الضاغط متلازمة مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف، وتبدأ بعض العمليات الأوتوماتيكية والتي تستخدم فيها استراتيجيات مختلفة للتعامل مع ما يولد الضغط، فإذا كانت الحرارة هي ما يولد الضغط على الفرد فسيحدث التعرق أما إذا كانت البرودة فقد يبدأ بالارتجاف أي مرحلة التصدي للمثير الضاغط.

— المرحلة الثالثة مرحلة الإجهاد أو الإنهاك:

عند اخفاق هذه الميكانيزمات في استعادة التوازن الحيوي يصبح الفرد في هذه المرحلة عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة، وهنا تنهار الدفاعات الهرمونية، والمواجهة الزائدة للضغوط تؤدي إلى المزيد من المشكلات الصحية والإصابة ببعض الأمراض، وقد يصل الأمر إلى الموت.

وهنا لا بد من الإشارة إلى أن مفهوم الضغط لا يتضمن فقط علاقة مثير - استجابة أوتوماتيكية بسيطة، ولكنه يضم عدداً من العناصر أو المكونات المعرفية المهمة، كما أنه ليس كل المثيرات الضاغطة هي منفرة بحد ذاتها لتثير لإنذار الأوتوماتيكي واستجابات المقاومة، فعملية الضغط لكي تبدأ يجب أن يكون هناك تقييم معرفي للمثير على أنه مهدد أم لا، فالمثير لم يتغير ولكن تقييم الفرد له على أنه مهدد أو غير مهدد هو الذي تغير.

اذ قدم ريتشارد لازاروس ، فقد وضع النموذج النفسي الذي يقوم على فرضية أساسية مفادها، أن الضغط يحدث عندما يقيم الفرد أن المواقف الضاغطة تهدد صحته وسلامته، فالاستجابة للمواقف الضاغطة يحدث كنتيجة لتقييم الفرد لهذه المواقف على أنها ضاغطة ومجهدة، ووفقاً لرؤية لازاروس فإن التقييم المعرفي يمر بمرحلتين أساسيتين:

- أ - التقييم الأولي (المبدئي) الذي يحدد درجة التهديد الناتج عن الضغوط البيئية.
- ب - التقييم التكيفي، الذي يحدد أسلوب التعامل أو المواجهة اللازم لمواجهة هذا التهديد.

ومرحلتا التقييم (الأولي والتكيفي) تتأثران بمجموعة من العوامل:

- أ . طبيعة المواقف الضاغطة.
- ب . خصائص الفرد الشخصية.
- ت . مستوى ذكاء الفرد.
- ث - الخبرة السابقة بهذه الضغوط.
- ج - الخلفية الثقافية.
- د - تقييم الفرد لإمكانياته.

- وقد حاول فرنش وكان 1962 تفسير الضغط البيئي من خلال رؤية شاملة أطلق عليها النموذج البيئي - الاجتماعي للضغط - ووفقا لهذا النموذج، يحدث الضغط نتيجة لتفاعل مجموعة من العوامل المتداخلة:
- أ - البيئة الموضوعية، ويقصد بها تأثير البيئة الخارجية (كما يدركها الفرد) على البناء النفسي للفرد، وما تشمله هذه البيئة من مواقف ضاغطة.
- ب - البيئة النفسية.
- ج - استجابة الفرد للمواقف الضاغطة (فسيولوجية - سلوكية - انفعالية).
- د - الصحة النفسية والجسمية للفرد من منظور متكامل.
- هـ - خصائص الفرد (الوراثية، الديموغرافية، الشخصية، الخ).
- و - العلاقات الاجتماعية للفرد.

ثانياً: نظرية الإثارة

تعتمد الفلسفة الأساسية لنظرية الإثارة على افتراض، أن البيئة الفيزيائية هي مصدر المعلومات الحسية ذات الأهمية الحيوية للأفراد، وتشمل هذه الإثارة مؤثرات بسيطة نسبياً مثل (الضوء واللون والصوت والضوضاء والحرارة والبرودة، بالإضافة إلى المؤثرات الأكثر تعقيداً مثل المباني والطرق والخلفيات الفيزيائية والأفراد الآخرين)، وتتباين الإثارة البيئية من خلال بعدين أساسيين وهما الكم والمعنى، فمن حيث الكم، تختلف الإثارة من حيث الشدة والمدة التي تستغرقها ومعدل ترددها، أما بالنسبة للمعنى فإنه يخضع للتقييم النفسي لهذه المؤثرات البيئية، ذلك أن أنماط التفكير وسبل التفاعل الاجتماعي وأشكال الأداء المختلفة، جميعها تعتمد بدرجة كبيرة على أنماط هذه الإثارة وردود أفعالنا اتجاهها، وفقاً لهذه النظرية فإن

جزءاً عريضاً من السلوك والخبرة يرتبط من حيث الشكل والموضوع، بالكيفية التي تتم بها إثارة الفرد. وعندما يتعرض الفرد للمثيرات البيئية بدرجة تفوق قدرته على التكيف، يقال أن الفرد يتحمل قدرًا من الإثارة الزائدة، ويمكن تفسير ذلك فسيولوجياً من خلال زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وسرعة التنفس وزيادة إفراز الأدرينالين، كما يمكن تفسير ذلك سلوكياً من خلال زيادة النشاط الحركي، والواقع أن المثير يعمل على زيادة نشاط العقل بواسطة مركز الاستثارة في المخ والذي يعرف باسم التكوين الشبكي وقد وصف كل من (بيرلين وهب) المثير كسلسلة يقع في إحدى طرفيها النوم وفي الطرف الآخر أعلى شدة للإثارة أو زيادة نشاط الاستيقاظ، وللإثارة نتيجة مهمة على الأداء ويوضح العلاقة بينهما قانون (يركس - دودسن)، وطبقاً لهذا القانون يكون الأداء عند حده الأمثل عند المستويات المتوسطة من الإثارة ثم يسوء تدريجياً إذا انخفضت الإثارة أو ارتفعت عن هذا المستوي، وهذه العلاقة تتسق نسبياً مع طبيعة الكائن البشري من حيث سعيه الدائم إلى مستوى متوسط من الإثارة وأن الإفراط أو التقريط غير مرغوب فيهما. فإذا كانت الإثارة البيئية مرتفعة أكثر من اللازم يحدث السلوك كمحاولة لتحفيز الإثارة أما إذا كانت منخفضة أكثر مما يجب فسيقوم السلوك بمحاولة زيادة مستوى الإثارة كهؤلاء الأشخاص الذين نشاهدهم وهم يقومون بأعمال خطيرة جداً كتسلق الجبال أو القفز من الطائرات بواسطة المظلات أو السباحة في الهواء حيث إن مثل هذه الأنماط السلوكية تحتفظ بالإثارة قريبة من المستوى المطلوب.

ونظراً لأن الإثارة تمثل المتغير الوسيط أو المتداخل في كثير من أنواع السلوك، فإن علماء النفس البيئي قد اعتمدوا على هذا المفهوم لتفسير العديد من التأثيرات الخاصة بالبيئة على السلوك.

ثالثاً: نظرية العبء أو الحمل البيئي

الافتراض الأساسي لهذه النظرية هو أن زيادة الإثارة تؤدي إلى ضيق وانحصر انتباه الأفراد بحيث يتركز على مثير واحد يقل الالتفات إلى مثيرات أخرى أقل أهمية، ويفيد هذا النموذج بصفة خاصة عند وصف وتفسير ردود الأفعال تجاه مثير بيئي جديد غير مرغوب فيه. وقد اقترح كل من كوهين 1978 وكابلان 1995 فكرة مؤداها أن لدى الأفراد قدرة محدودة على تجهيز المعلومات وعندما تزيد المعلومات الصادرة عن البيئة، وتتعدى قدرة الفرد على معالجة وتجهيز كل ما يرتبط بموضوع معين فإنه يحدث زيادة في عبء المعلومات، والاستراتيجية الأولية للتصدي لهذا العبء أو التحميل الزائد هو تجاهل بعض المثيرات، وهذا التجاهل للمثيرات الأقل أهمية هو الذي يفسر الآثار الموجبة أو السالبة للإثارة البيئية المفرطة. فعندما يتعرض الإنسان لعبء زائد فإن المثيرات الأكثر أهمية للموضوع تلقي قدراً كبيراً من الانتباه، كما يحدث حينما نكلف بعمليتين في وقت واحد، يتدهور الأداء على الأعمال الأقل أهمية. وزيادة العبء تجعل سلوك الإنسان أقل قدرة على تحمل الإحباط وأكثر تعرضاً للأخطاء في مجال الوظائف العقلية.

وقد وضع كوهين وكابلان نموذجاً للعبء البيئي يضم الافتراضات التالية:

- أ- إن الإنسان لديه قدرة محدودة على تجهيز المثيرات التي يتعرض لها
- ب - عندما تزيد المدخلات البيئية على قدرة الفرد على الانتباه إليها في ان واحد، فإن الاستراتيجية المعتادة هي تجاهل المدخلات ذات الأهمية الأقل بالنسبة للموضوع المعالج، وان يكرس انتباه أكبر للمدخلات ذات العلاقة الأوثق بالموضوع .
- ج- عندما يحدث مثير قد يتطلب نوعاً من الاستجابة التكيفية، فإن المثار يقوم بعملية مراقبة ويتخذ قراراً عن استجابات المواجهة، وكلما ازدادت شدة مثير ال يمكن التنبؤ به أو ال يمكن السيطرة عليه، زاد مغزاه وزاد الانتباه إليه

- د- إن مقدار الانتباه المتوافر لشخص ليس ثابتاً، وقد يستنزف مؤقتاً بعد فترة طويلة من العبء الزائد عليه، فبعد الانتباه لفترة طويلة قد تعاني القدرة الإنتباهيه من العبء الزائد
- ه- يمكن أن يتحسن الإجهاد والانتباه من خلال تخفيض متطلبات العبء المعلوماتي أو اللجوء إلى بيئات أخرى كالمنتجعات الطبيعية والمنتزهات والمتاحف.... الخ، تلك التي أطلق عليها نظرية استعادة الانتباه.

ويمكن استعادة الانتباه من خلال

- 1- مغادرة البيئة الأصلية إلى مكان آخر
 - 2 - الاهتمام بأشياء أخرى والانشغال بها.
- ووفقاً لنظرية العبء أو الحمل الزائد فإنه متى تعرضت القدرة على الانتباه للضعف نتيجة للمطالب والمقتضيات عليها لفترة طويلة فإن المطالب المتواضعة للانتباه قد تشعر الفرد بعبء أو حمل زائد فوق طاقته، ومتى توقف التعرض للمثيرات المفرطة أو غير السارة فإن الآثار السلوكية اللاحقة عندها قد تحدث كنقصان الاحباط ونقصان اخطاء الاداء العقلي.
- ويعتبر (مليجرام 1970) تدهور الحياة الاجتماعية في المناطق الحضرية والمدن الكبيرة نتيجة تجاهل العلاقات الاجتماعية الهامشية ونقصان القدرة للالتفات لها بسبب تزايد مطالب الحياة اليومية. وهكذا فإن تجاهل النظر لمساعدة الآخرين الذين هم في أشد الحاجة إليها قد يرجع جزئياً عبء وحمل بيئي زائد لأن حياة المدينة المعقدة والصاخبة تتطلب قدراً كبيراً من الانتباه الأمر الذي يجعل الاهتمامات الاجتماعية تحتل موضوعاً هامشياً.

رابعاً: نظرية مستوى التكيف (الإثارة الأمثل)

إذا كانت نتائج البحوث المدعمة لنظريات الإثارة والعبء البيئي تقترح بأن شدة البيئة لها آثار سيئة على السلوك والانفعالات، وكذلك فإن بعض الدراسات كشفت عن وجود آثار غير مرغوبة لنقص الإثارة. ووفقاً لهذا فإن الإثارة المتوسطة هي المثلى، وهذه تمثل الفرضية التي تبناها والويل 1974 في نظريته عن مستوى التكيف البيئي، فالافتراض الأساسي لهذه النظرية يقوم على فكرة مفادها، أن المستوى المتوسط من الإثارة قد يكون المستوى الأمثل، بمعنى أن قصور الإثارة والإفراط فيها يؤديان إلى آثار غير مرغوب فيها.

وتوجد ثلاث فئات للعلاقات (السلوك - بيئة) وهي الإثارة الحسية والإثارة الاجتماعية والإثارة الحركية .

وتقوم هذه النظرية على ثلاثة أبعاد أساسية

- أ. الشدة، فعلي سبيل المثال نجد أن توافر كثرة من الناس حولنا قد يضايقنا نفسياً وكذلك إذا قل من يتفاعلون معنا.
- ب. التنوع، فإذا قل التنوع حولنا أدى إلى الرتابة والملل ومحاولة البحث عن مصادر للاستثارة.

ج. النمذجة، ويقصد بها درجة اشتغال المثير على بنية محددة مثل ضوء له شدة ثابتة أو نغمة واحدة لها نفس الحجم، وإذا كان هذا يمكن أن يكون مقلداً فإن النموذج شديد التعقيد والتركيب يبدو مقلداً أيضاً، فالبيئة الجديدة التي قد تكون متنوعة جداً ومعقدة بحيث نجد صعوبة في إدراك بنيتها هي بيئة ضاغطة نشعرنا بالإجهاد.

ويشير والويل إلى أن مستوى الاستثارة الأمثل هو نفسه مستوى التكيف، ومستويات التكيف تختلف من شخص إلى آخر نتيجة للخبرة. ويشير التكيف Adaptation إلى تغيير الاستجابة للمثير، بينما يشير التوافق Adjustment إلى تغيير المثير ذاته.

خامساً: نظرية القسر أو القيد السلوكي

يتجه بعض الباحثين إلى الربط بين شدة الإثارة وفقد السيطرة المدركة على الموقف مثل تعرض الفرد لعاصفة شديدة البرودة أو موجة شديدة الحرارة وشعوره بعدم القدرة على فعل أي شيء لمواجهة الموقف.

تركز نظرية القسر السلوكي على السيطرة الشخصية أكثر من تركيزها على الإثارة. فنحن قد نتكيف مع مستوى معين من الإثارة، وقد نواجه في بعض الأحيان قدراً ضئيلاً للغاية من هذه الإثارة، ولكن المحدد الأهم هو مدى السيطرة التي تتوافر لدينا (أو نعتقد أنها تتوافر لدينا) حيال الإثارة، ومن الواضح أن من يملكون قدراً كبيراً من السيطرة على كم الإثارة التي يتعرضون لها ونوعها هم، بوجه عام، أحسن حالاً ممن لا يملكون هذه السيطرة، وقد يتوفر لدى بعض الأفراد قدراً كبيراً من السيطرة في بعض المواقف، مثل (المنزل، مكان العمل)، وقدراً ضئيلاً للغاية في مواقف أخرى مثل (الزلازل والعواصف والسيول... الخ) في مثل هذه المواقف الأخيرة يواجه الأفراد صعوبة في التعامل مع الموقف، ويشعر البعض أنه لا يستطيع أن يفعل شيئاً لمواجهة الموقف، لذلك فإن فقدان السيطرة المدرك، هو ما يعرف بالقسر (أو القيد) السلوكي بالنسبة للإثارة البيئية، أي أن ثمة شيء ما في البيئة يحدد الأشياء التي نرغب في عملها أي أنه يضع الحدود، ويتعدى قدرة الفرد على السيطرة مما يؤدي إلى المشاعر النفسية السيئة، ويحاول الفرد إعادة تأكيد سيطرته على الموقف وتعرف هذه الحالة بالمفاعلة أو المقاومة السيكلوجية، وإذا أخفقت جهود الفرد في إعادة تأكيد سيطرته على البيئة واستعادة حريته بالفعل، فستكون نتيجة فقدان السيطرة – وفقاً لنظرية القسر السلوكي – هو تعلم انعدام الحيلة أو العجز، أي أنه إذا تكررت الجهود في محاولة إعادة السيطرة ولكنها أخفقت فقد نبدأ في التفكير بأنه لا أثر لأفعالنا على الموقف ولذلك نتوقف عن محاولة السيطرة.

أن خطوات القسر (أو القيد) السلوكي تمر بثلاثة مراحل هي فقدان المدرك للسيطرة، والمفاعلة أو المقاومة السيكلوجية، وتعلم العجز وانعدام الحيلة.

ونموذج القسر السلوكي يعبر عن فكرة السيطرة الشخصية التي صاغها بامز 1981 والتي تهدف إلى توضيح آثار القدرة أو عدم القدرة على التأثير بأنماط الإثارة. وقد اتضح إن عملية استعادة السيطرة على الموقف تؤدي إلى تحسن الأداء العقلي، فقد لاحظ (جلاس وسنجر) أن إخبار المفحوصين بأنهم يستطيعون تخفيف الضوضاء المزعجة في التجربة بالضغط على مفتاح معين، أنقص كثيراً من الآثار السلبية للضوضاء على الرغم من أن المفحوصين لم يضغطوا على المفتاح، أي أن مجرد إدراكهم أنه باستطاعتهم السيطرة على الضوضاء قلل من التكاليف التكيفية للموقف الضاغط.

