

نظريات البيئة - السلوك (نظريات حديثة في مجالات حديثة):

أحدى الصعوبات التي تواجه علم النفس البيئي هي ندرة وجود اتجاهات نظرية موحدة في البحث في هذا المجال. وبما أن إحدى وظائف النظريات الجديدة هي إعطاء تركيز على البحوث فقد عمل عدد من علماء النفس البيئيين جهوداً لبناء نماذج ونظريات حول علاقات البيئة - السلوك.

إن النظريات الموسعة التي تلائم معايير التنبؤ الجيد والتعميم وتوليد البحوث ليست ملائمة في علم النفس البيئي على الأقل لسببين:

الأول: هو أن مجال علم النفس البيئي حديث العهد جداً، بحيث أنه في حالات عديدة لم تجري ملاحظات كافية ولم تجمع بيانات كافية تجعل الباحثين واثقين ومتأكدين من المفاهيم والعلاقات.

الثاني: هو كون المفاهيم المثبتة والعلاقات الموجودة فعلاً متباعدة جداً وتكون صعبة التعريف بدرجة التحديد المطلوبة في النظرية.

وبما أن النظريات الموسعة ليست ملائمة جداً في علم النفس البيئي فإن النظريات الأقل توسعة والمقتصرة كل واحدة منها على ميدانها الخاص بها قد تم تطويرها ضمن هذا المجال.

أولاً . نظرية الضغوط البيئية:

قدم هانز سيللي تفسيراً للضغوط وتتعلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو انماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، ووجهة النظر هذه تعد أحد التوجيهات النظرية واسع الاستخدام في علم النفس البيئي، وهو البحث عن عناصر عديدة في البيئة مثل الضوضاء والحرارة والأشياء التي تولد الضغوط النفسية، ويعد كل ما يولد الضغوط مثيراً ومنفراً، فالضغط هو متغير وسيط يعرف على أنه رد الفعل لهذا المثير (المثير = العنصر البيئي)، وأن ردود الأفعال تتضمن

عناصر انفعالية وسلوكية وفسولوجية. ويقتصر هنا مصطلح (الضغوط) على الأحداث البيئية بالإضافة الى مصطلح (الاجهاد) الذي يستخدم لوصف العنصر العضوي (داخل الكائن الحي).

وحدد سيللي (1956) ثلاثة مراحل للاستجابة للمثير الضاغط، ويرى ان هذه المراحل تمثل التكيف العام وهي:

1. المرحلة الأولى في عملية الضغط هي رد الفعل الاولى:

وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات، ما يولد رد فعل على شكل إنذار والذي يسرع من العمليات الأوتوماتيكية، مثل زيادة معدل ضربات القلب وإفراز الأدرينالين وغيرها.

2. المرحلة الثانية في عملية الضغط هي مرحلة المقاومة:

وتحدث عندما يكون التعرض للموقف الضاغط متلازماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الاولى وتظهر تغيرات اخرى تدل على التكيف، وتبدأ بعض العمليات الأوتوماتيكية والتي تستخدم فيها استراتيجيات مختلفة للتعامل مع ما يولد الضغط ، فإذا كانت الحرة هي ما يولد الضغط فسيحدث التعرق اما اذا كانت البرودة فقد يبدأ الارتجاف اي مرحلة التصدي للعنصر الضاغط.

3. المرحلة الثالثة هي الإجهاد والإنهاك:

ويحدث عند اخفاق هذه الميكانيزمات في استعادة التوازن الحيوي.

أن مفهوم الضغط لا يتضمن فقط علاقة مثير - استجابة اتوماتيكية بسيطة، ولكنه يضم عدداً من العناصر او المكونات المعرفية المهمة كذلك ليس كل المثيرات الضاغطة هي منفرة بحد ذاتها لتثير لإنذار الأوتوماتيكي واستجابات المقاومة. ولكي تبدأ عملية الضغط يجب أن يكون هناك تقييم معرفي للمثير على انه مهدد مثلاً، فالمثير لم يتغير ولكن تقييم الفرد له على انه مهدد او غير مهدد هو الذي تغير.

وقد اقترح لازاروس (1966) أن هذا التقييم المعرفي هو دالة على العوامل النفسية الفردية مثل (الوسائل او الحيل العقلية والمعرفية والخبرة السابقة والدافعية) والجوانب المعرفية لموقف المثير المحدد مثل (السيطرة على المثير والقدرة على التنبؤ بالمثير وفورية المثير او الوقت الذي يستغرقه الى ان يحدث التأثير)، فكلما امتلك

الفرد معرفة أكثر عن الجوانب النافعة لمصدر الضوضاء أو كلما امتلك الفرد السيطرة أكثر على الضوضاء من حيث تجنبها أو القضاء عليها كلما كان الفرد أكثر احتمالاً لأن يقيم ذلك المثير على أنه مهدد وكلما كان موقف أقل احتمالاً لأن يصبح ضاغطة.

فعندما يتم تقييم المثير على أنه مهدد فإن عوامل معرفية أخرى تبدأ بالعمل، كما أشار (سيلي) إلى رد فعل الانذار (في المرحلة الأولى)، وميكانيزمات التعامل الاتوماتيكية للمقاومة (في المرحلة الثانية)، ففي مرحلة المقاومة الكثير من عمليات التعامل تكون معرفية لذلك يجب على الفرد أن يقرر استراتيجية تعامل سلوكية وهذه الاستراتيجية على وفق رأي (لازاروس) هي دالة على العوامل الفردية والموقفية وقد تتألف من استراتيجيات مثل (الهروب أو الهجوم البدني أو اللفظي أو أي نوع من الحل الوسط)، ويرتبط مع عملية التعامل المعرفية هذه عدد من الانفعالات كالغضب أو الخوف ومثال على ذلك رد الفعل الضاغط للازدحام الشديد في مدينة ما قد تكون من تقييم الازدحام على أنه مهدد وذو آثار فسيولوجية وخوف وهروب إلى أقل ازدحاماً.

وإذا كانت استجابات التعامل غير كافية للتعامل مع ما يولد الضغط فالفرد سيدخل مرحلة الانهاك عندما تنفذ كل طاقات التعامل، وغالباً ما يحدث شيء آخر قبل أن يحدث الانهاك، ففي أغلب المواقف عندما يتم تقييم مثير منفرات عديدة فإن رد الفعل الضاغط له يصبح أضعف وأضعف نفسياً حتى يحدث التكيف لأن التحسس العصبي الفسيولوجي للمثير يصبح أضعف لذا فإن الشك بما يولد الضغوط يقل أو لأن ما يولد الضغوط يتم تقييمه معرفياً على أنه أقل تهديداً.

أن كل الأحداث في الحياة تقريباً تتضمن درجة من الضغوط وبهذا المعنى فعملية التكيف للضغط تكون نافعة للكائن الحي، والسبب في ذلك:

1. أن الفرد الذي قد تعرض للضغوط قد تعلم أن يتعامل معها وتكون قدرته أفضل على التعامل مع الحدث الضاغط القادم في الحياة.

٢. الضغوط البيئية أحياناً تحسن الأداء لأن الآثار المرتبطة بالضغط تسهل الانجاز.

الا ان التعرض للأحداث الضاغطة والتكيف لها قد يكون مكلف ايضاً. فإذا كان مجموع كل الضغوط في وقت معين يتجاوز قابلية الفرد للتعامل معها او التعرض لما يولد الضغوط المتزايدة الطويلة الأمد فسيؤدي بالنتيجة الى:

أ . الاضطرابات السايكوسوماتية (النفسية الجسدية) وتناقص المقاومة للأشياء الأخرى التي تولد الضغوط.
ب . الثقل المعرفي الناتج عن الضغوط، فالقابلية على معالجة المعلومات تصبح محملة جدا بضمنها الأفراد والمثيرات ذات الصلة بأداء العمل والامان والصحة.

ج . تناقص وضعف الأداء والارهاق الفسيولوجي.

د . الاحباط وضعف الوظائف العقلية.

هـ . الانهيار البدني او العقلي الحتمي تقريباً.

تصنيف الضواغط (الضغوط):

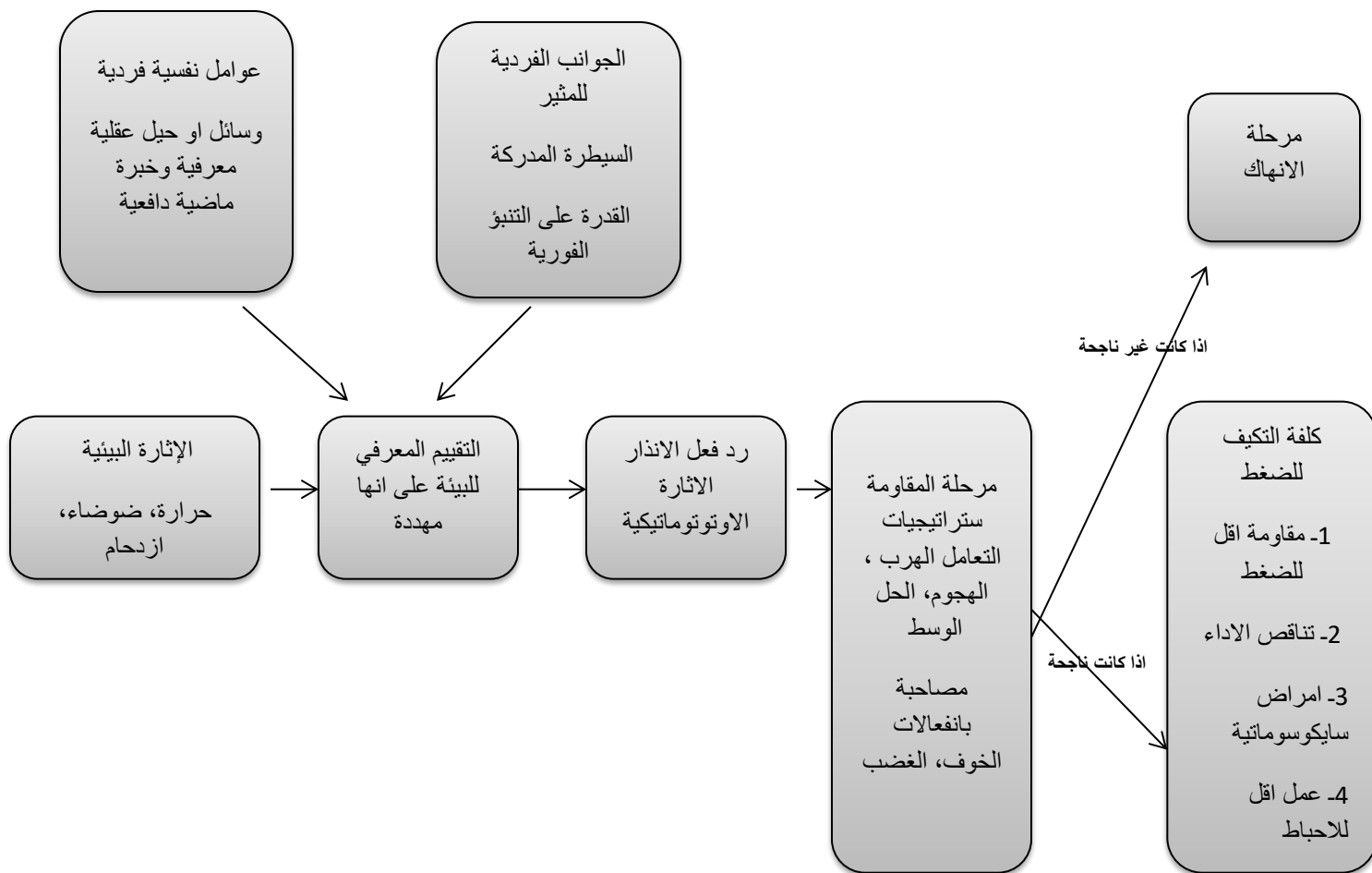
تصنف إلى ضواغط جامحة وضواغط خفيفة،

الضواغط الجامحة: تحدث فجأة ولا تقدم تحذيراً وتكون على نوعين:

أ . بيئية (كالفيضانات والزلازل والكوارث والحروق).

ب . شخصية (المرض أو الموت المفاجئ لشخص).

الضواغط الخفيفة: هي متكررة وروتينية كالضوضاء والتلوث والازدحام المروري . . . الخ.



(نموذج الضغوط لسييلي ولازاروس)