

ثانياً: نظرية الإثارة:

تفترض هذه النظرية إن لكل كائن حي مستوى معين مناسب من الإثارة ويتم توجيه السلوك للمحافظة على هذا المستوى عند الأفراد كل حسب مستواه، فإذا كانت الإثارة البيئية مرتفعة أكثر من اللازم يحدث السلوك كمحاولة لتخفيف الإثارة أما إذا كانت منخفضة أكثر مما يجب فسيقوم السلوك بمحاولة زيادة مستوى الإثارة كهؤلاء الأشخاص الذين نشاهددهم 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.

أن أحد تأثيرات التعرض للأشياء التي تولد الضغوط هو الإثارة المتزايدة والتي تقاس فسيولوجياً بالفاعليات الذاتية اللاإرادية المضاعفة مثل زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل التنفس وارتفاع الأدرينالين وغيرها، أو تقاس سلوكياً عن طريق زيادة النشاط أو الفعالية الحركية أو عن طريق التقرير الذاتي للفرد، ويرى المنظور الفسيولوجي العصبي أن الإثارة هي زيادة نشاط أو فعالية الدماغ بواسطة مركز الإثارة في الدماغ والذي يسمى التكوين الشبكي (Reticular Formation)

وقد شخص بير لاين (1960) الإثارة على أنها تقع على متصل مستمر احد طرفيه النوم والطرف الآخر أعلى نشاط أو إثارة مضاعفة أثناء اليقظة ويفترض ان الإثارة متغير وسيط في كثير من انماط السلوك، ولذلك اهتم كثير من علماء نفس البيئة بهذا المفهوم واستخدموه ليفسروا آثار البيئة على السلوك.

بالرغم من أن الإثارة هي إحدى تأثيرات التعرض لما يولد الضغوط فإن الكثير من السلوكيات يمكن تفسيرها عن طريق الإثارة فقط بدون مفهوم الضغط، وهذا التمييز يصبح واضحاً عندما نأخذ بنظر الاعتبار أن نموذج الضغوط يتضمن تقييم معرفي للمثير على أنه تهديد، في حين أن المثير لا يحتاج ان يكون مهدداً لكي يزيد من الإثارة. فالإثارة تؤدي بأصحابها إلى البحث عن معلومات عن حالاتهم الداخلية أي يحاولون تفسير طبيعة الإثارة وأسبابها، هل هي سارة أم غير سارة؟ (كما أن المثيرات غير السارة تزيد الإثارة فإن المثيرات السارة تعد إثارة أيضاً)، هل تعزى الإثارة إلى المحيط أم إلى تهديد مدرك؟، وهل تعزى إلى بعض جوانب البيئة؟

إننا نفسر الإثارة وفقاً للانفعالات التي تظهر على الآخرين حولنا فضلاً عن ذلك فإن الأسباب التي تعزى للإثارة إليها لها آثار ذات مغزى على سلوكنا.

العلاقة بين الإثارة والأداء:

هناك علاقة مهمة بين الإثارة والأداء، فحسب نظرية (هل - سبينس) يكون لدى الفرد في وقت معين عدد من بدائل الاستجابة المتيسرة له، فعند التعرض للإثارة المتزايدة فإن الاستجابة الأكثر أهمية وهيمنة، ستكون

الأكثر احتمالاً للحدوث، وعلى وفق هذه الفكرة فإن الاثارة المتولدة بيئياً ستسهل أو تزيد من شدة الاستجابة المهيمنة .

ووفقاً لقانون (بركس - دودسن) ان للإثارة نتيجة هامة بالنسبة للأداء، حيث يكون الأداء عند حده الأمثل عند المستويات المتوسطة من الاثارة ثم يسوء تدريجياً اذا انخفضت الاثارة أو ارتفعت عن هذا المستوى، وفضلاً عن ذلك فان علاقة الحرف U المقلوب بين الاثارة والاداء تتفاوت بتفاوت تعقيد العمل.

فالمستوى الأمثل للأداء يحدث بالنسبة للأعمال المعقدة او المركبة عند مستوى اقل من الاثارة مقارنة بالأعمال البسيطة. ويتوقع أن تؤدي الاثارة البيئية الناتجة من الازدحام والضوضاء وتلوث الهواء الجوي تحسين الأداء او تدهوره ويتوقف هذا على استجابة الشخص المتأثر منها المستوى الاثارة الأمثل سواء عنده أو أعلى أو أقل منه بالنسبة العمل معين، وحيث ان الانسان عموماً يسعى لمستوى متوسط من الاثارة، وان الأفرط او التفريط فيها غير مرغوب فيه. فالإثارة المنخفضة لا تشجع على الأداء الأمثل والاثارة العالية المفرطة تعوقنا عن التركيز على العمل الذي نقوم به.

العلاقة بين الاثارة والعدوان:

ان مفهوم الاثارة بوصفه وسيطة يعد مهماً أيضاً لسلوكيات اخرى وبصورة خاصة العدوان ، وعلى وفق العديد من النظريات في العدوان تشير الى انه اذا زاد احتمال حدوث الاستجابة العدوانية في موقف معين فان الاثارة العالية سوف تثير العدوان، وقد وجد أن الضوضاء حين تزيد من الاثارة فإنها قد تزيد العدوان أيضاً، ويمكن التنبؤ بالأداء والعدوان من تأثيرات البيئة على الاثارة ويمكن تعميم الاثارة إلى العديد من العوامل البيئية مثل (الضوضاء والحرارة والازدحام).

ولكن لسوء الحظ الاثارة صعبة القياس جداً فالمؤشرات الفسيولوجية للإثارة ليست متسقة او ثابتة الواحدة مع الأخرى، وفي الغالب غير متسقة مع مقاييس التقرير الذاتي للإثارة باستخدام الورقة والقلم، وعندما يشير احد المقاييس الى اثاره متزايدة في موقف معين فان مقاييس اخرى قد تظهر أثاره متناقصة او غير متغيرة، لذا فإن اختيار أي من المقاييس للتنبؤ بالسلوك يصبح مشكلة جديدة.