

سادساً: نظرية القسر السلوكي:

لقد بينا أن الآثار البيئية المفرطة أو غير المرغوب فيها تؤدي إلى الاجهاد والتعب في تجهيز المعلومات، وثمة نتيجة ممكنة لهذه الإثارة وهي فقدان الضبط المدرك *perceived control* على الموقف، فعلى سبيل المثال إذا تعرضت لموجة من الحرارة الصيفية الشديدة وشعرت أنك لا تستطيع أن تعمل شيئاً لمواجهةها ؟ أو هل اضطرت إلى العيش أو العمل في ظروف ازدحام شديد أو الانتقال إلى مكان عمل بعيد عنك وشعرت أن الموقف خرج من يديك ولا تستطيع أن تعمل شيئاً للتغلب عليه ؟

أن فقدان السيطرة المدركة على الموقف هو الخطوة الأولى لنموذج القسر السلوكي، أن كلمة قسر هنا تعني أن ثمة شيئاً في البيئة يحدد الأشياء التي نرغب في عملها في البيئة أو يعوق هذا العمل، وهذا القسر يمكن أن يكون قصوراً في البيئة أو اعتقاداً بأن امكانيات البيئة تقيدنا وتضع لنا الحدود، أما التفسير المعرفي للموقف فانه يتعدى قدرتنا على السيطرة، ومتى ادركنا أننا نفقد السيطرة على البيئة فإن ذلك يؤدي إلى نتائج وعقاب واول ما تخبره هو الضيق والمشاعر الوجدانية السالبة، وقد نحاول إعادة تأكيد سيطرتنا على الموقف فإذا كانت درجة الحرارة العالية مقيدة لحريتنا قد نبقى في البيت أو نستخدم وسائل تكنولوجية كأجهزة التبريد وإذا كان الازدحام مهددة ومقيدة لحريتنا فقد نستجيب بإقامة عوائق فيزيقية أو اجتماعية لكي نبعد الآخرين عنا وإذا كان مكان العمل بعيد فنحاول الاستمرار به وفي كل هذه الحالات لكي نستعيد السيطرة على الموقف وتعرف هذه الظاهرة (بالمفاعلة أو المقاومة السيكولوجية *P . reactance*) وهي الخطوة الثانية لنموذج القسر السلوكي. ففي أي وقت نشعر أن حريتنا بالفعل مقيدة نحاول استعادة حريتنا بالمقاومة السيكولوجية، ووفقاً لهذا النموذج ليس علينا أن نخبر فقدان السيطرة على الموقف لكي تبدأ المقاومة السيكولوجية، بل ان ما نحتاجه هو أن نتوقع أو نتنبأ ان عاملاً بيئياً معيناً سوف يقيد حريتنا فتبدأ المقاومة السيكولوجية.

لكن ماذا يحدث اذا اخفقت جهودنا في إعادة تأكيد سيطرتنا على البيئة واستعادة حريتنا في الفعل ؟ ان النتيجة النهائية لفقدان السيطرة وفقاً لنموذج القسر السلوكي هي تعلم (انعدام الحيلة أو العجز *Learned helplessness*) وهي الخطوة الثالثة النموذج القسر السلوكي، اي انه اذا تكررت الجهود في محاولة إعادة السيطرة ولكنها أخفقت فقد نبدأ في التفكير بأنه لا أثر لأفعالنا على الموقف ولذلك نتوقف عن محاولة السيطرة حتى لو بدأ من وجهة النظر الموضوعية أننا استعدنا القدرة على السيطرة، فالطلاب الذين يحاولون

حذف مقررات دراسية معينة واطافة اخرى اذا رفضت محاولاتهم المتكررة من قبل الادارة فانهم سرعان ما يتعلمون انهم عاجزون امام موقف ادارتهم. وبالمثل اذا اخفقت الجهود التي يبذلها فرد لمواجهة الازدحام فانه قد يتوقف عن بذل الجهد للحفاظ على خصوصيته ويتغير اسلوب حياته وفقا لذلك. وفي البلاد التي تسقط فيها الثلوج خلال الشتاء البارد وجدت تقارير عن افراد ييأسون في محاولاتهم للحفاظ على الدفء بسبب نفاذ الوقود ويموتون نتيجة لذلك، وفي حالات كثيرة يؤدي الشعور بالعجز الناتج عن الاخفاق في السيطرة على الموقف إلى الاكتئاب. اما استعادة السيطرة على الموقف فأنها تحسن الأداء والتوجه العقلي. أن نموذج القسر السلوكي يتألف من ثلاث مراحل او خطوات اساسية :

أ. الفقدان المدرك للسيطرة.

ب . المفاعلة او المقاومة السيكولوجية.

ج . تعلم انعدام الحيلة او العجز.