

## البيئة المحيطة

يدل تعبير البيئة المحيطة على الجوانب غير المرئية مثل الصوت والحرارة والرياح والاضاءة ، هذه العوامل ملامح ثابتة للحياة اليومية في البيئة والتي يمكن الا ندركها شعورياً وعلى الرغم من ان البيئة المحيطة قد تمر بنا دون ان نلاحظها فأن لها تأثير عميق على كل شيء نفعله فأحاولنا المزاجية وادأونا للعمل او حتى صحتنا الجسمية تتأثر بالمدخل الحسي الذي نتلقاه بشكل متنسق من البيئة المحيطة .

### التأثير الانفعالي للبيئة المحيطة

خذ وقتاً للاسترخاء ثم اقرأ وصف الموقفين التاليين وحاول ان تسجل حالتك المزاجية في كل منهما وتخيل ان استطعت انك كنت هناك بالفعل وكن واعياً بمشاعرك وانت في وسط التجارب التالية التي وصفها ميهرابيان ورسل ١٩٧٤ :

الموقف أ-كنت تمارس لعبة الانزلاق على الماء خلف قارب سريع في بحيرة جبلية وانت تمر بها كنت تلاحظ انعكاس الشمس على الماء وتنظر الى اشجار الشاطئ الكثيفة وانت تمر بها بسرعة وكانت هناك قوارب قليلة قريبة من الشاطئ الاخر للبحيرة وكان الماء هادئاً صافياً والهواء دافئاً والنسيم عليلاً

الموقف ب -كنت في جنازة قريب من درجة بعيدة بالنسبة لك ، اخذت مكانك في بيت المأتم وكل واحد يرتدي الزي الاسود وصوت الكاهن يرتل التراتيل الدينية وواجهة احد الصناديق المزركشة هي الزينة الوحيدة في الحجرة البسيطة

وانت تتخيل هذه المواقف من المحتمل انك وجدت انها اثارت فيك استجابات انفعالية مختلفة كما تفعله في عدد كبير من الناس اللذين عرضت عليهم هذه المواقف ، ومواقف افتراضية اخرى في البحث الذي اجراه العالمان ١٩٧٤ ، والانفعالات التي يشعر بها الناس في مواقف مثل تلك المواقف هي ناتج البيئة المحيطة الى حد كبير ، ويرى رسل وسوندجراس ان الخاصية الانفعالية الوجدانية للبيئة هي الجزء الاكثر اهمية في علاقة الفرد بهذه البيئة لان الخاصية الوجدانية للبيئة هي العامل الاول في تحديد الحالات المزاجية والذكريات المرتبطة بالمكان الذي يمكن ان يؤثر في صحة الفرد ورفاهيته ،

وتتكون الانفعالات من اشكال السلوك والتغيرات الفسيولوجية والخبرات الذاتية وقد ثار الجدل لما يزيد عن مائة عام داخل مجال علم النفس ، عن اي هذه المكونات هو الذي يعكس فعلاً الانفعال الحقيقي ، وعلى الرغم من ان الانفعال بناء معقد يصعب تحديده بدقة فأن معظم النظريات المعاصرة للانفعال تنطوي على مستويات متزايدة

من الاستثارة الفسيولوجية والتي تسمى ايضاً مستوى التنشيط وهي جزء مهم في خبرة الانفعال ويصف برلاين الاستثارة او التنشيط بأنها سلسلة متصلة بمعنى ان الشخص لا يكون مستثاراً او غير مستثار ولكنه يشعر بمستوى ما من الاستثارة التي تتراوح من النعاس او النوم في احد الطرفين الى حالة من الاثارة الطاغية في الطرف الاخر . ويعكس مستوى التنشيط المدى الذي وصل اليه الشخص من مستوى الادريالين في الدم وزيادة ضربات القلب والنشاط المعرفي ، مع ذلك ينظر معظم علماء النفس البيئيين الى الاستثارة على انها عامل احادي البعد يختلف كميّاً فقط على متصل الاستثارة بمعنى اخر هم يعتقدون ان هناك نوعاً واحداً من الاستثارة الالية العامة وان الفروق بين الحالات المختلفة من التنشيط هي ببساطة فروق في كمية الاستثارة وليست فروق في نوع الاستثارة التي يعيشها الشخص وهذا الافتراض متسق مع كثير من البحوث البيئية ومع ذلك سنلاحظ ان بعض الباحثين لا يتفقون مع هذه النظرة ويشعرون ان هناك اختلاف كفي في حالات التنشيط ينبغي تميزها من اجل الوصف الدقيق لاثار الاستثارة وهم يعتقدون بشكل محدد ان الاستثارة التي يكون للفرد نفسه دور في توليدها اثناء ادائه لمهمة معينة تختلف في طبيعتها عن تلك التي تنتج سلبياً من خلال تعاطي مادة نفسية منبهة والتعرض لوضاء شديدة او عوامل خارجية اخرى

ويمكن قياس الاستثارة الانفعالية بعدة طرق مثل الاستبيانات والمقاييس الفسيولوجية مثل نشاط موجات المخ والتغيرات في التوصيل الكهربائي للجلد الناتج عن العرق ( استجابة الجلد الجلفانية ) ، وعلى الرغم من استخدام كل هذه الاساليب بدرجة من النجاح مازال الخلاف مستمراً حول الدور الفعلي للاستثارة في خبرة الانفعال .

وقد عرف رسل وسوندرجاس ١٩٧٤ الحالة المزاجية بالمشاعر المحورية في الحالة الانفعالية الذاتية للشخص في اي لحظة بعينها وتذبذب الحالات المزاجية بتغير الاحداث في البيئة وايضاً مع التغيرات في الاستثارة التي تصاحب الدورات اليومية ، ويمكن تفسير الحالات المزاجية على اساس النشاط العصبي الكيميائي في المستوى السمبثاوي ( المشتبك العصبي ) وتعتبر النورايفرين والدوبامين والسيروتونين ثلاثة من النواقل العصبية الاولية التي يعتقد انها تلعب دور مهم في تحديد الحالات المزاجية ومع ذلك فأن الدليل على صحة ذلك ما زال مبدئياً وما تزال المناقشات حول الاساس العصبي الكيميائي في مرحلة الاستكشاف

ويشير العلماء الى الحالات المزاجية المتطرفة التي تنجم عن اماكن واشياء واحداث معينة بأسم النوبات الانفعالية ، اما ميل الفرد الثابت طويل المدى للاستجابة بأتساق للمواقف المثيرة انفعالياً فتعرف باسم الاستعداد الانفعالي واخيراً فأن التقدير

الوجداني يتكون من عزو خاصية وجدانية ( مقرز، سار، ممل، على سبيل المثال ) الى شيء او مكان بمعنى اخر يشير التقدير الوجداني الى مقدرة شيء او بيئة على تغيير الحالات المزاجية ومع ذلك وفي كل الاحوال تشير الحالة المزاجية الى شيء ما داخل الفرد بينما يستقر التقدير الوجداني في الشيء او المكان في العالم الفيزيقي

ان الاستجابة للبيئات المختلفة يمكن ان توصف طبقاً لميولنا في الاقتراب من هذه البيئات او تجنبها فعندما نكون في البيئة بالفعل قد نستخدم نفس هذه المصطلحات لوصف ما اذا كنا نقرب من الاشخاص الاخرين الذين نقابلهم هناك او ننسحب بعيداً عنهم وتقوم تقديراتنا الوجدانية للاماكن بترشيد كثير من سلوك الاقدام او الاحجام

وتؤسس هذه التقديرات في بعض الاحيان على اجزاء من المعلومات ، وبشكل عام فأن تقديراتنا الوجدانية يمكن ان تؤثر في حالاتنا المزاجية والتي تتأثر كثيراً بما نفعله فالباحثون يعرفون على سبيل المثال ان البيئات يمكن ان تؤثر في حالاتنا المزاجية حتى بعد ان نتركها كما تبين ان الحالة المزاجية تؤثر في الذاكرة والاداء على المهام المعرفية والابداعية

## العبء البيئي

مفهوم العبء البيئي يعني معدل المعلومات التي تفرضها البيئة على الفرد . وبناءً على ذلك فأن البيئة ذات العبء المرتفع هي التي تفرض التعامل مع معلومات حسية كثيرة ، والبيئة ذات العبء المنخفض هي التي تمتاز بمعدل معلومات اقل تنبيهاً واذا تساوت كل الجوانب الاخرى فأن البيئة ذات العبء المرتفع تكون اكثر اثاراً عن البيئة ذات العبء المنخفض كما انها تثير مستويات اعلى من التنشيط لدى الافراد في البيئة

وهذا التنبيه يمكن ان يكون بأي من الحواس وقد تكون المعلومات الحسية مكثفة ومتنوعة أو قد تكون بسيطة ومتكررة البيئة ذات العبء المرتفع هي التي تفرض التعامل مع معلومات حسية كثيرة والعكس صحيح ، هناك ثلاث جوانب للمعلومات في البيئة تسهم في العبء البيئي:

١- الشدة: وتعني الكم المطلق من التنبيه الحسي

٢- الجدة: وتعني مدى إلفه الفرد بالمعلومات التي يتلقاها ، فأى شيء غريب او مختلف يتطلب مزيداً من الانتباه والتوظيف المعرفي عن الشيء المؤلف . وهذه الاستثارة المعرفية تنتج في شكل مستويات اعلى من الاستثارة الفسيولوجية

٣-التعقيد: كلما زادت الأنواع المختلفة من المعلومات في البيئة كلما زاد الجهد المعرفي الذي نحتاجه لفهمها، فالفصل الدراسي الخالي تماماً من اي شيء باستثناء رسومات معلقة على الجدران يمثل بيئة معقدة اذا ما قورن بحجرة مماثلة ذات حوائط مكشوفة خالية من الرسوم فالفصل الذي يحتوي على رسومات ومزدحم بالكراسي والمناضد فإنه يصبح اكثر تعقيداً وعندما نضيف للفصل الالات السمعية والبصرية فإن ذلك سيزيد من التعقيد وكلما كانت البيئة اكثر تعقيداً كانت اكثر استثارة ، ومن المنظور الادراكي فإن البيئات المعقدة تشجع الاستكشاف وتثير الانتباه وتكون اكثر تفضيلاً من قبل شاغليها سواء كانت بيئة ريفية او حضرية وربما تكون هناك اسباب تطويرية صحيحة توضح لماذا تؤدي الشدة والجدة والتعقيد الى زيادة العبء البيئي وتتطلب الانتباه الى مثل تلك المثيرات .

ومن وجهة نظر تطويرية ايضاً فإن نظامنا الحالي في التكيف مع البيئة هو نتيجة للاختيار الطبيعي عبر الزمن ، كما ان استجاباتنا السلوكية للمثيرات الخارجية هي انواع من التكيف للمثيرات المتجددة التي برزت خلال التاريخ التطوري ، فالمثيرات الشديدة او الجديدة في بيئة الكائن هي تهديدات محتملة او مصادر ينبغي ان تفهم بسرعة اذا كان للكائن اي فرصة طويلة المدى في البقاء ، وما زال هذا صحيح بالنسبة للبشر الى حد كبير ، المثير المعقد هو الذي ينبغي ان يوفر مكافآت كبيرة للكائن الشغوف بحب الاستطلاع و المتحلي بالصبر لاستغلال ذلك المثير وعندئذ سيكون من المقبول ان الافراد ذوي التنشيط القوي يستجيبون للمثيرات الشديدة والجديدة والمعقدة التي تعيش طويلاً ويعاد انتاجها بنجاح عن تلك المثيرات التي تفتقر الى هذا النمط من الاستجابة .

### العبء او الحمل البيئي:

أن هذه النظرية مشتقة من الدراسات التي أجريت على الانتباه والتركيز وتجهيز المعلومات، وإحدى نتائج الافراط في الاثارة ان يضيق وينحصر انتباه الأفراد بحيث يتركز على مثير واحد ويقل الالتفات إلى مثيرات اخرى اكثر هامشية ولكنها وثيقة الصلة بأداء الكائن الحي لوظيفته، وقد طور (كوهن ) عملية تضيق وحصر الانتباه هذه في نماذج تعالج معظم البيانات التي جمعت عن التعرض لمثيرات بيئية جديدة وغير مطلوبة، واقترحوا فكرة بأن لدى الأفراد قدرة محدودة على تجهيز المعلومات، و

عندما تزيد المعلومات الصادرة عن البيئة وتتعدى قدرة الفرد على معالجة وتجهيز كل ما له أهمية وعلاقة بموضوع معين فانه يحدث زيادة في عبء المعلومات .

وان الاستراتيجية الأولية للتصدي لهذا العبء او التحمل الزائد هو تجاهل بعض المدخلات من المثيرات، وهذا التجاهل للمدخلات هو الذي يفسر الآثار الموجبة والسالبة للإثارة البيئية المفرطة أو لتجاوز هذه الاثارة. ووضع (كوهن ١٩٦٨) مسلمات اربعة هي:

١ . لدى الناس قدرة محدودة على تجهيز المثيرات التي يتعرضون لها ويستطيعون استثمار مجهودهم للالتفات إلى المدخلات في وقت واحد.

٢ . عندما تزيد المدخلات البيئية على قدرة الفرد للالتفات اليها، فإن الاستراتيجية المعتادة هي تجاهل تلك المدخلات ذات الأهمية الاقل وان يكرس انتباه اكبر للمدخلات ذات الأهمية الاكبر او ذات العلاقة الأوثق بالنسبة للموضوع المعالج، وكثيرا ما تتخذ خطوات لمنع المثيرات المشتتة أو الأقل أهمية من الحدوث فالمدرسون يعدلون بيئة الصف لانقاص مشتتات الانتباه إلى الحد الأدنى.

٣ . عندما يحدث مثير يتطلب نوعاً من الاستجابة التكيفية فان الفرد المثار يقوم بعملية مراقبة ويتخذ قراراً عن استجابات التصدي إذا كان سيستخدم أيّاً منها، وهكذا فانه كلما ازدادت شدة المثير لا يمكن التنبؤ به او السيطرة عليه زاد مغزاه التكيفي وزاد الانتباه له.

٤ . ان مقدار الانتباه المتوافر لشخص ليس ثابتاً وقد يستنزف مؤقتاً بعد فترة طويلة من العبء او الحمل المفرط عليه، فبعد الانتباه لمطالب معينة لفترة طويلة قد تعاني القدرة على الانتباه لمطالب اخرى فمثلا بعد الدراسة الجادة لعدة ساعات يصعب أن تعمل أي شيء يتطلب قدراً كبيراً من الانتباه.

## سلوك الانسان عند تعرضه لعبء زائد:

بصفة عامة أن المثيرات الأكثر أهمية للموضوع تلقى قدراً كبيراً من الانتباه ويتم تجاهل المثيرات الأقل أهمية، وإذا اتجهت المثيرات الأقل أهمية لتعطيل العمل الرئيسي فإن تجاهلها سيحسن الأداء، وإذا تطلب العمل مدى متسعاً من الانتباه كما يحدث حينما تكلف بعمليتين في وقت واحد فمباشرة سيقبل أو يضعف الأداء على الأعمال الأقل أهمية.

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 ١٩٧٠) تدهور الحياة الاجتماعية في المناطق الحضرية والمدن الكبيرة نتيجة تجاهل العلاقات الاجتماعية الهامشية ونقصان القدرة للانتفات لها بسبب تزايد مطالب الحياة اليومية. وهكذا فإن تجاهل النظر لمساعدة الآخرين الذين هم في أشد الحاجة اليها قد يرجع جزئياً عبء وحمل بيئي زائد لان حياة المدينة المعقدة والصاخبة تتطلب قدراً كبيراً من الانتباه الامر الذي يجعل الاهتمامات الاجتماعية تحتل موضوعاً هامشياً.

### مزايا نظرية العبء والحمل البيئي:

- ١ . تساعد على التنبؤ بالعواقب السلوكية للإثارة المفرطة.
- ٢ . قدرتها على مواجهة صعوبات كثيرة مثل / هل سيحدث موقف معين عبء زائد على الانتباه أم لا ؟ وهل هذا العمل هام أم لا .
- ٣ . تتصف النظرية بالعمومية لأنها تنطبق على الأداء العقلي والحركي وعلى بعض الأنماط السلوكية الاجتماعية.

٤ . أن للنظرية امكانيات تيسر البحوث وتقويم البيئات والتي يزداد او يقل احتمال حدوث العبء الزائد على الفرد والقصور في الانتباه للمشكلات الاجتماعية والبيئية.