قانون يركس ودودسون: الضغط والأداء

في عام 1908، درس عالما النفس روبرت يركس وجون دودسون سرعة تعلّم الفئران الراقصة التمييز بين صندوق أسود وصندوق أبيض عندما تتلقى صدمات كهربائية بقوى مختلفة. وفي إحدى مجموعات التجارب، كان التعلم أسرع مع الصدمات المتوسطة، وأبطأ مع الصدمات الضعيفة جداً أو القوية جداً. وبعد عقود، حوّل كتّاب آخرون هذه النتيجة إلى فكرة عامة عن الضغط والأداء، تُرسم غالباً على شكل حرف U مقلوب. واليوم يُنظر إليها على أنها صورة مفيدة، لا قانون دقيق، لأن الدراسة الأصلية كانت صغيرة والأدلة لدى البشر متباينة. ويقدم هذا الملخص معلومات عامة، وليس نصيحة طبية.

1. الضغط القليل جداً

في الطرف المنخفض من المنحنى، يكون الضغط والانتباه منخفضين. فيبدو العمل سهلاً أو مملاً، ويتشتت انتباهنا. وغالباً ما يوقظنا قليل من التحدي، مثل موعد نهائي أو هدف واضح.

مثال: لدى طالبة شهر كامل لكتابة مقال، لكنها تؤجله باستمرار. فتلاحظ أن الضغط قليل جداً، لذلك تحدد لنفسها موعداً نهائياً لكل جزء. فيتقدم المقال كل أسبوع.

في العمل: تراجع لميس، محللة التسويق، التقرير الأسبوعي نفسه كل يوم اثنين، وبدأت تغفل أخطاء صغيرة. فتتعرف على الضغط القليل جداً: لقد أصبحت المهمة روتينية. فتطلب تحليلاً جديداً كل أسبوع، ويعود انتباهها.

2. الضغط الزائد

في الطرف المرتفع من المنحنى، يكون الضغط مرتفعاً جداً. فالتوتر الشديد قد يضيّق انتباهنا ويجعل الأخطاء البسيطة أكثر احتمالاً. والضغط القصير أمر طبيعي، لكن التوتر الطويل قد يضر بالصحة والعافية.

مثال: يتوتر متدرب على القيادة في اختباره حتى ينسى النظر في المرايا. فيسمّي مدربه ما حدث: ضغط زائد. ومع التنفس البطيء والتدريب الهادئ، ينجح في المرة التالية.

في العمل: قبل إطلاق منتج كبير بيومين، تتلقى لميس خمسة طلبات عاجلة، ولا تستطيع التفكير بوضوح. فتتعرف على الضغط الزائد، وترتب المهام مع مديرها. فيؤجلان طلبين إلى الأسبوع التالي، وتستعيد تركيزها.

3. المنطقة الوسطى

بين الطرفين تقع قمة المنحنى، حيث يكون الأداء غالباً في أفضل حالاته. وهنا نشعر باليقظة والانخراط، مع بقاء السيطرة بأيدينا. وتختلف المنطقة الوسطى من شخص إلى آخر، وقد تتغير من يوم إلى يوم.

مثال: تتدرب عداءة بأفضل شكل عندما تكون السرعة المستهدفة صعبة لكنها ممكنة. فتسعى إلى المنطقة الوسطى: هدف يدفعها إلى الأمام دون أن يرهقها. فتتحسن أوقاتها بثبات.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)

في العمل: تبحث لميس عن المنطقة الوسطى في أسبوعها. فتخطط كل يوم لمشروع واحد فيه تحدٍّ وبعض المهام الروتينية. فتشعر بالانشغال مع بقاء السيطرة، ويأتي عملها دقيقاً.

4. صعوبة المهمة

وجد يركس ودودسون أيضاً أن المستوى الأفضل يعتمد على مدى صعوبة المهمة. ففي المهام الصعبة، تأتي القمة عادة عند مستوى أقل من الضغط. أما في المهام البسيطة، فيمكننا غالباً تحمّل ضغط أكبر مع أداء جيد. لذلك تحتاج المهمة المعقدة إلى أجواء أهدأ، بينما قد تحتاج المهمة الروتينية إلى طاقة أكبر.

مثال: يجهّز طاهٍ الأطباق المعتادة بسرعة في مطبخ مزدحم. لكنه، مراعاةً لصعوبة المهمة، يجرب وصفة جديدة في ساعة هادئة. فينجح الطبق الجديد.

في العمل: يجب أن تبني لميس نموذجاً جديداً للتوقعات، وهي مهمة صعبة عليها. ومراعاةً لصعوبة المهمة، تحجز صباحين هادئين بلا اجتماعات. أما التقارير الروتينية، فتنجزها بسرعتها المعتادة.

5. الاستخدام الحكيم للفكرة

هذا القانون صورة مفيدة، لا معادلة دقيقة. وهو يدعونا إلى سؤال بسيط: هل نحتاج إلى تحدٍّ أكبر، أم إلى ضغط أقل؟ وإذا بقي التوتر مرتفعاً لفترة طويلة، فمن المهم مراجعة طبيب أو مختص مؤهل آخر.

مثال: قبل امتحان، تلاحظ معلمة أن بعض الطلاب يشعرون بالملل وآخرين بالقلق. وباستخدام الفكرة بحكمة، تعطي من يشعرون بالملل تحدياً إضافياً، ومن يشعرون بالقلق اختباراً تجريبياً. فتشعر المجموعتان باستعداد أكبر.

في العمل: تطرح لميس الآن هذا السؤال في اجتماعها الأسبوعي مع مديرها. فعندما تشعر بالملل يضيفان تحدياً، وعندما تشعر بالإرهاق يزيلان مهمة. ويبقى عملها ثابتاً في الأشهر المزدحمة.

الخاتمة

وخلاصة القول، يشير قانون يركس ودودسون إلى أن الأداء يرتفع غالباً مع الضغط حتى حد معين، ثم ينخفض. فالضغط القليل جداً يجلب الملل، والضغط الزائد يجلب التوتر والأخطاء. وإذا استُخدمت هذه الصورة البسيطة بعناية، فإنها تساعدنا على إيجاد القدر المناسب من التحدي.

المصادر

• يركس ودودسون (1908): العلاقة بين قوة المثير وسرعة تكوين العادة، مجلة علم الأعصاب وعلم النفس المقارن – https://psychclassics.yorku.ca/Yerkes/Law/
• تيغن (1994): Yerkes-Dodson: A law for all seasons، مجلة Theory & Psychology (كيف أعيد تفسير القانون لاحقاً) – https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0959354394044004
• موقع Simply Psychology: قانون يركس ودودسون للاستثارة والأداء – https://www.simplypsychology.org/what-is-the-yerkes-dodson-law.html
• معلومات عامة فقط، وليست نصيحة طبية.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)