

## فهم المشاعر: حين يكون القليل أفضل من الكثير



باستطاعة تعابير الوجه أو حدة الصوت أن تخبرنا الكثير عن حالة مشاعر (انفعال) شخص ما؛ ومقدار ما تكشفه [تلك التعابير وحده الصوت] يعتمد على قوة درجة هذه المشاعر. ولكن في الحقيقة هل صحيح أنه كلما كانت المشاعر أقوى ، كلما كانت جلية ومفهومة أكثر؟

اكتشف فريق بحث دولي مؤلف من باحثين من معهد ماكس بلانك للجماليات التجريبية وجامعة نيويورك ومركز ماكس بلانك للغة والموسيقى والمشاعر (CLaME) علاقة متناقضة بين شدة التعبيرات الانفعالية (الشعورية) وكيف نُحس.

تختلف المشاعر في درجات قوتها. قد يشعر الشخص الذي تهاجمه قطة منزلية بالخوف؛ لكن بالتأكيد سيكون خوفه أكبر لو هاجمه أسد أو نمر. لذلك تختلف مشاعرنا (انفعالاتنا) من حيث درجات القوة، ولكن كيف يؤثر ذلك على قدرتنا على استنباط المعنى من كيف يتم التعبير عن المشاعر؟ افترضت الأبحاث التي أجريت في المشاعر حتى الآن أن التعبيرات عن المشاعر تصبح مميزة أكثر كلما زادت درجة قوتها. لكن هناك القليل من الأدلة التجريبية لدعم هذه الفكرة التي تبدو أنها بديهية.

تعاير الوجه يمكن أن نخبرنا بالكثير عن الحالة الانفعالية لشخص ما

قام فريق من الباحثين من فرانكفورت أم ماين (مدينة فرانكفورت الألمانية) ونيويورك لأول مرة بالتحقيق بشكل منهجي في دور قوة درجة المشاعر. لقد جمعوا عددًا كبيرًا من الأصوات غير اللفظية، بما فيها الصراخ والضحك والتنهدات والآهات، وما إلى ذلك. كل هذه الأصوات تعبر عن مشاعر إيجابية أو سلبية مختلفة تتراوح من الحد الأدنى إلى الحد الأقصى من درجة شدة الانفعال (المشاعر). ثم قاموا بفحص كيف ميّز المستمعون هذه الأصوات بنحو مختلف بناءً على درجة قوة المشاعر التي عبّروا عنها.

توصل الفريق إلى نتيجة مذهشة: في البداية، كلما زادت قوة درجة المشاعر، كلما تحسنت أيضًا قدرة المشاركين على الحكم عليها، وتوصلوا إلى نوع من "الدرجة الحساسة spot sweet" للاحساس بالمشاعر تتراوح درجات شدتها من المعتدلة إلى القوية. عندما أصبحت المشاعر في ذروة شدتها، انخفضت درجة مقروئيتها بشكل كبير. شرحت المؤلفة الرئيسية ناتالي هولز Holz Natalie من معهد ماكس بلانك للجماليات التجريبية ما وجدوه كما يلي:

"بشكل غير متوقع، وجدنا أن استنباط المعنى من مشاعر وهي في ذروة شدتها ليست بالأمر الأسهل. وإنما في الواقع، كانت الأكثر غموضًا على الإطلاق".

والمفارقة؟ بالنسبة للمشاعر التي هي في ذروة درجة قوتها، لا يمكن تمييز فئاتها واحدةً واحدةً - كمشاعر الدهشة ومشاعر الانتصار، ولا مدى إيجابيتها أو سلبيتها، مثل ما إذا كانت طيبة أو غير طيبة، بشكل موثوق به؛ ولا يمكن تصنيفها على أنها أكثر إيجابية أو أكثر سلبية. ومع ذلك، يُحس بكل من الشدة نفسها وبحالة الإثارة بشكل متسق وجلي. تقترح هولز السبب التالي لذلك:

"في ذروة قوة المشاعر، قد تكون الوظيفة الأكثر أهمية هي اكتشاف الأحداث الكبيرة وتقييم علاقتها بما هو موضع الاهتمام. قد يكون التقييم الأكثر دقة للمعنى الوجداني ثانويًا".

الورقة التي نشرها فريق البحث في مجلة التقارير العلمية Reports Scientific (انظر 1)، جعلت من الواضح أن قوة درجة المشاعر هي العامل المهيمن في الاحساس بها، ولكن بطريقة أكثر تعقيدًا بكثير مما كان يُعتقد سابقًا. يشكل هذا تحديًا لنظريات المشاعر السائدة. دراسة قوة درجة المشاعر، وذروة قوة المشاعر على وجه الخصوص، يمكن أن تُثري فهمنا للتجربة الوجدانية وكيف تتبادل المشاعر بحيث تؤثر على حالات مشاعر بعضنا بعضًا (2).

