

## القسم الأول

---



# المبادئ والقضايا العامة

## General Principles and Issues

الفصل الأول: طبيعة الانفعالات

الفصل الثاني: نشوء الانفعالات وتطورها

الفصل الثالث: الثقافة والانفعالات

الفصل الرابع: الانفعالات والجسد: الجهاز العصبي المستقل والهرمونات

الفصل الخامس: الانفعالات والمخ: الجهاز العصبي المركزي

الفصل السادس: تنظيم الانفعالات

## الفصل الأول



### طبيعة الانفعالات The Nature of Emotion

تبدأ الكثير من الكتب الدراسية بتعليل الأهمية الكبرى التي توليها للعواطف، والتساؤل عما إذا كان هناك ضرورة لإقناعك بأهمية العواطف ومدى إثارته لاهتمامك؟ إن الإجابة على الأرجح تأتي بالنفي. فدائماً ما نسأل بعضنا البعض "كيف حالك اليوم؟" أي أننا نراعي مشاعر الآخرين، وكثيراً ما نرغب في مشاركتهم فيما ما يشعرون به. بل أنه يصعب أن نتخيل معنى كلمتي "نريد" أو "الخير" في غياب المشاعر. وكما أوضح أنتونيو داماسيو (1999، ص 55)، فإن "المشاعر لا محالة جزء لا يتجزأ عن فكرة الخير والشر".

ومن وجهة نظر العلمية، فإن الانفعالات ذات مكانة مركزية في مجال علم النفس. ويسعى علماء النفس الكلينيكيون إلى مساعدة الناس على السيطرة على انفعالاتهم الضارة أو التي تؤدي وظيفتها على نحو يسبب الضرر dysfunctional. وكثيراً ما يدرس علماء النفس الإدراكيون كيف أن الانفعالات تؤثر في العمليات الفكرية وعمليات اتخاذ القرارات لدى الناس. ويدرس علماء النفس الاجتماعيون ومنظرو الشخصية كيف أن الانفعالات تؤثر في علاقاتنا مع الآخرين.

وعلى الرغم من أن أهمية الانفعالات واضحة وجلية، إلا أنها تعد أيضاً مجالاً يصعب بحثه ودراسته. ونأمل أن تبدأ بقراءة هذا الكتاب بالكثير من التشكك الصحي عما إذا كانت دراسة علمية منتجة للانفعالات أمر ممكن من الأساس. فقد تجاهل علماء النفس التجريبيون لعقود من الزمن الانفعالات حيث إنها تعد ذاتية للغاية، بل وحتى اليوم نجد أن كل من لديه توجهات سلوكية لديه أيضاً توجسات وشكوك misgivings فن امكانية اجراء بحث علمي عن الخبرات الداخلية الخاصة. ويعتمد التقدم العلمي على القياسات السليمة، وكما سنؤكد مراراً في هذا الكتاب، فإن القياس الدقيق للانفعالات أمر صعب للغاية. أي أن التحدي الذي يواجهه العلماء المهتمين بدراسة الانفعالات هو الاستغلال الأفضل للقياسات المتاحة حالياً، بل والعمل على تطوير تقنيات أفضل في هذا المجال بشكل مستمر.

## طبيعة الانفعالات

ونبدأ في هذا الفصل بمحاولات تعريف "الانفعالات". ثم ننتقل إلى استعراض مختصر للمناهج الخاصة بقياس الانفعالات، على أن يتبعها التناول التفصيلي في فصول لاحقة. ثم ننتقل إلى مناقشة النظريات الكلاسيكية لكيفية ترابط جوانب الانفعالات الكبرى المختلفة، ومنها المشاعر الانفعالية، والاستجابات الفيزيولوجية، والسلوك، لبعضها البعض. وأخيراً نقدم ثلاثة نماذج قد استخدمها الباحثون في تصنيف الانفعالات، متسائلين عن كيفية ترابط أنواع الانفعالات ببعضها البعض: نموذج الانفعالات الأساسية، والنماذج البعدية، ونموذج عمليات المكونات.

### ما الانفعالات؟ WHAT IS EMOTION

في عام 1884 كتب ويليام جيمس Wiliam James، مؤسس علم النفس الأمريكي، مقالاً مهماً بعنوان "ما الانفعالات؟". وعلى الرغم من مرور قرن وربع القرن على نشر هذا المقال، إلا أن علماء النفس يظلون يطرحون ذات التساؤل. وكما هو الحال مع العديد من المفاهيم الرئيسية الأخرى، فإنه يصعب تعريف الانفعالات تعريفاً دقيقاً. فطبقاً لجوزيف لي دوس (Joseph Le Doux 1996,p.23)، فإنه "من سوء الحظ أن من أهم الأمور التي قيلت عن الانفعالات هو أن الجميع على علم بماهيتها إلى أن يطلب منهم تعريفها"، وليست الانفعالات المفهوم الوحيد الذي يصعب تعريفه، فقد كتب سانت أوغسطين (1844/397، الكتاب 11، الفصل 14) قائلاً: "ما الوقت إذا؟ إن لم يسألني أحد فإنني أعرف ما هو، أما إذا ما رغبت في شرح الوقت للسائل، فإنني لا أعرف الجواب". وقال ويليام جيمس (1961/1892، ص 19)<sup>(1)</sup> عن الوعي "إننا نعرف معناه طالما لم يطلب منا أحد تعريفه". إلا أننا بحاجة إلى تعريف مبدئي إن أردنا دراسة ظاهرة ما.

لنتخيل أنك قد قبلت وظيفة في البرنامج الفضائي لبلدك، وسوف يرسلونك باعتبارك عالم نفس/ رائد فضاء إلى كوكب تم اكتشافه مؤخراً. وقد تعرّف رواد الفضاء السابقون على الكثير من المعلومات الخاصة بالحيوانات التي تسكن هذا الكوكب، فتاريخ نشوءها وتطورها مختلف عن تاريخنا، كما أن كيميائهم أجسادهم تختلف تماماً عنا، إلا أن سلوكها يشبه سلوكنا. فهي ترى وتسمع وتشم، كما أنها تأكل وتشرب وتتكاثر. ولديها القدرة على الاقتراب من لون دون الآخر سعياً للحصول على الطعام، أي أنها تتمتع بقدرة على الرؤية الملونة والدوافع والتعلم. ومهمتك الآن أن تحدد ما إذا كانت هذه الحيوانات لديها انفعالات، فماذا أنت بفاعل؟

حاول أن تجيب عن هذا السؤال قبل أن تستمر في القراءة.

لا لا لا دي دا دا (إننا ننتظر إهداءك إلى إجابة ما).

هل توصلت إلى إجابة؟ حسناً.

(1) يشير التاريخ الأول (1892) إلى سنة نشر الكتاب لأول مرة، ويشير التاريخ الثاني (1961) إلى إعادة طباعته.

## الفصل الأول

نجد أن الإجابة الأكثر شيوعاً لدى طلبتنا هي وضع الحيوانات في موقف بعينه نراه "مفعماً بالانفعالات" ثم نراقب سلوكها. فعلى سبيل المثال، يمكننا تسديد سلاح ما إليها ثم نلاحظ ما إذا فرت هاربة. أو يمكننا تدمير عشها لنرى ما إذا هاجمتنا أم لا. ويفرض أنها قامت بمهاجمتنا، هل يمكننا أن نخلص من ذلك أن لدى هذه الحيوانات انفعالات؟

لنعد إلى كوكب الأرض. إذا ما طردت ذبابة بذراعك فإنها تنطلق مبتعدة. هل نخلص من ذلك أن الذبابة تشعر بالخوف؟ ليس لدينا أية معرفة بما تشعر به الذبابة، إن كانت تشعر بشيء. وقد نفترض أنها لا تشعر بالخوف. وعندما ندمر خلية نحل، فإن النحل تهاجمنا لتقرصنا. هل يشعر النحل بالغضب؟ ومرة أخرى، قد تكون اجابتك المنطقية بالنفي أو "لا أعرف".

إذا كان الفرار أو الهجوم لا يمثل تعبيراً عن الانفعالات لدى الحشرات، فإن هذا السلوك لا يمثل انفعالات لدى الحيوانات التي تسكن كوكباً آخر أيضاً. هل هناك سبيل آخر يمكن من خلاله تحديد وجود أو غياب الانفعالات؟ إن القياس الفيزيولوجي غير ناجح. فالتركيب الفيزيولوجي لها مختلف تماماً عن التركيب الخاص بنا، لذا فإنه لا يوجد لدينا أدنى فكرة عن التغير الفيزيولوجي وما يضاويه من حالة انفعالية.

في العادة، عندما نتحدث عن الانفعالات، فإننا نشير إلى المشاعر الداخلية بالاضافة إلى السلوك الملاحظ، وكثيراً ما نشير إلى المشاعر كتفسير للسلوك ("لا تعره اهتماماً، فهو نزق وطائش اليوم"). وفي بعض الأحيان نهتم أكثر بمشاعر الآخرين عن اهتمامنا بسلوكهم، فنسألهم عما يشعرون به. لنقل إذاً كانت الكائنات الفضائية هذه قادرة على تعلم لغتنا، فنسألها إن كانت لديها انفعالات. للأسف، هذا لن يفيد أيضاً. فكيف ستعلمها معنى كلمة انفعالات، أو حتى معنى الخوف أو الغضب أو أية حالة انفعالية أخرى؟ هل سنشرح لها قائلين: "إن الخوف هو ما تشعر به عندما تواجه خطراً؟" هذا ليس منطقياً. فلا يمكن لك أن تخبرها أنها تشعر بالخوف إلا إذا كانت هي على علم بأن لديها هذا الانفعال، بينما نحاول نحن أن نتعرف إن كانت تشعر به أم لا!

باختصار، فإن مسألة الانفعالات لدى الكائنات الفضائية قد تكون مسألة بلا جواب. ففي أفضل الحالات يمكننا القول بأنه في مواقف بعينها، تتصرف هذه الحيوانات وكأنها تشعر بالخوف أو الغضب. وهذه مسألة رئيسية: إننا لا نلاحظ الانفعالات أبداً، بل نستنتجها فقط.

كيف تعلمت معنى كلمات مثل خائف أو غاضب أو سعيد أو حزين؟، ففي مرحلة ما من طفولتنا قد نسمع صوتاً عالياً فنجهش بالبكاء. فيقول والدانا أو أحد غيرهما: "هل أخافك

## طبيعة الانفعالات

هذا؟ لا تخف." وفي مرة أخرى شعرنا بالانزعاج لأننا كسرنا لعبتنا المفضلة، فأخبرنا أحدهم لا تحزن. أي أن الناس استنتجوا انفعالاتنا من الموقف ومن ردود أفعالنا حياله. كذلك، فإننا نستنتج انفعالات الآخرين، كما أننا قد نستنتج انفعالات الحيوانات (على كوكب الأرض). فعندما يهز كلب ما ذيله، فإننا نستنتج أنه سعيد، أما إذا ما نبج عند رؤية غريب، فإننا نستنتج أنه يشعر بالخوف أو الغضب. ونخلص من هذا الاستنتاج بأننا نتعاطف إلى حد ما مع الكلاب والكثير من الحيوانات الأخرى، لأننا رأينا متى يسلكون هذا السلوك. أما في حالة الحيوانات الأقل شبيهاً بنا - منها الحشرات على سبيل المثال - فإن الاستنتاج يصبح أكثر صعوبة. ولا ينبغي أن يؤدي هذا بنا إلى استحالة دراسة الانفعالات، ففي نهاية الأمر فإن علماء الفيزياء يدرسون ظواهر هائلة مثل الثقوب السوداء، وظواهر شديدة الضالة مثل الجزيئات الذرية الفرعية، وذلك من خلال ملاحظة حركة الكائنات المجاورة لها لاستنتاج وجود مثل هذه الأشياء. إلا أن مثل هذه الأمور تمثل تحديات خاصة للباحثين.

**محاولات لتعريف الانفعال.** كثيراً ما يختلف الناس الذين يدرسون الانفعالات حول تعريفها، بل إن البعض يشكك ما إذا كانت تشير إلى أية فئة طبيعية. وقد اقترح جيمس راسل (2003) James Russell أن مفهوم الانفعالات ما هو إلا مسمى مريح لخبرات تبدو أنها تشترك في أرضية مشتركة، كما هو الحال في الفنون والموسيقى التي تشتمل على الكثير من الأشكال المتباينة. وطبقاً لراسل، فإن الحدود الفاصلة بين الانفعال واللاانفعال حدود تعسفية مثلها مثل الحدود بين الفنون واللافنون، أو الموسيقى واللاموسيقى. بل إن بعض اللغات ليس بها كلمة تعبر عن "الانفعالات" (Hupka, Lenton and Hutchinson, 1999)، كما أن اللغات التي بها مثل هذه الكلمة تتباين فيما تشير إليه من معان (Niedenthal et al., 2004).

إلا أن الكثير من الباحثين قد حاولوا تعريف "الانفعالات"، فقالوا أن كل الأشياء التي نطلق عليها مسمى "الانفعالات" تشترك بشكل له مغزاه. لنتناول اثنين من هذه التعريفات بالتفصيل. احداها يعد محاولة مبكرة لتعريف الانفعالات من منظور نفسي، بينما التعريف الآخر أكثر حداثة. ويضم التعريفان عناصر يتشاركان فيها التعريفات المعترف بها على نطاق واسع (e.g. Ekman, 1992; Frijda, 1986; Izard, 1992; Lazarus, 1991; Tooby & Cosmides, 2008). وعلى الرغم من أنها مطوّلة، فعلياً أن نصبر قليلاً:

[إن الانفعالات] مجموعة متتابعة معقدة من ردود الأفعال، أو الاستجابات على مثير ما يتضمن التقييم الإدراكي، والتغيرات الذاتية والاستثارة الإرادية autonomic والعصبية neural، والاندفاع للتصرف، والسلوك الهادف إلى التأثير في المثير الذي أطلق شرارة المجموعة المتتابعة. (plutchik, 1982، ص 551).

## الفصل الأول

إن الانفعال هو استجابة رد فعل عام ووظيفي على مثير خارجي، يندمج مؤقتاً في القنوات الفيزيولوجية والادراكية والظاهرية والسلوكية لتيسير تشكيل الاستجابة في الموقف الراهن وذلك في بيئة مثرية . (Keltner & Shiota, 2003, p.89).

ما أوجه التشابه بين هذين التعريفين؟

1- يتفق التعريفان على أن للانفعالات تأثير، وأنها "وظيفية" بالمعنى النشوئي التطوري. أي أن الانفعالات مفيدة، وقد نشأ احساسنا بالانفعالات نظراً لأن من كانوا في الأجيال السابقة يخوضون انفعالات، كانت احتمالات بقائهم وتكاثرهم احتمالات أكبر، وصاروا أجدادنا. وقد اعتبر الكثير من الفلاسفة، بما في ذلك أرسطو وبودا، أن السلوك الانفعالي تخريري، بل وخطير. فلا شك أن السلوكيات الانفعالية المفرطة - على سبيل المثال الشعور بالفزع - تخريرية. إلا أن الانفعالات في ظروف كثيرة تعمل على إرشادنا إلى التصرف السريع والفعال. فعندما يرتكب أحدهم ظلماً ضدنا، فإننا نرد الضربة، وعندما يرعانا بعضهم، فإننا نزل قريبين من هذا البعض. وسوف نتناول هذه النقطة بالمزيد من التفاصيل في الفصل الثاني.

2- طبقاً للتعريفين أيضاً فإن كل انفعال يعد رد فعل لمثير ما - أي حدث بعينه يقع. فخبراتنا في العادة تدعم هذه الفكرة: إننا نسعد بشأن أمر ما، ونشعر بالغضب تجاه أمر آخر، ونشعر بالخوف من أمر ثالث. بل إن التعريف الثاني ينص على أن المثير يجب أن يكون خارجياً، أي أنه يقع خارج الشخص. ويميز هذا الجانب من التعريفات الانفعالات عن الدوافع مثل الجوع والعطش. فإن كان هناك تمييز بين الدوافع والانفعالات، فإن ما يميز بينها على الأرجح هو أن الانفعالات تتطلب تقييماً ادراكياً للموقف - أي تفسيراً لمغزى الموقف. فعلى سبيل المثال، قد تشعر بالفزع عندما تسمع أن أحدهم قد أصيب بجروح، إلا أن مقدار الفزع يعتمد على قدر اهتمامك بهذا الشخص (Lazarus, 2001). كما أن رؤية الناس يبتسمون قد يمنحك شعوراً بالسعادة أو الحزن، إلا أن استجابتك تعتمد على ما تراه من أسباب لابتسامتهم. فإذا كنت ترى أنهم يبتسمون لأنهم يسخرون منك، فإنك تشعر بالكدر، وليس بالمتعة. وباختصار، أن الانفعالات تعتمد على تقييم الأحداث الخارجية ومغزاها، بينما الدافع، مثل الجوع، ينشأ عن حاجات الجسد.

وعلى أي حال فإن هذا الوجه من أوجه تعريف الانفعالات يظل مثيراً للجدل. فالعديد من الباحثين يصنفون الاستثارة الجنسية على أنها دافع من الدوافع وليست انفعالاً، إلا أن الاستثارة الجنسية تعتمد على تقييم الموقف الاجتماعي (هل هو ساخن أم لا؟) وليس مجرد وضع الجسد. كذلك، فإن الكثير من علماء النفس يصرون على أننا نشعر بالانفعال دون تقييم

## طبيعة الانفعالات

واع للموقف (Berkowitz & Harmon-Jones, 2004; Parkinson, 2007). وقد تمر بشيء ما مرور الكرام دون أن تعره اهتماماً، بل إنك لا تستطيع تحديد ماهيته، إلا أنك تشعر بالخوف أو السعادة أو الاشمئزاز بسبب هذا الشيء (Ruys & Stapel, 2008). وقد تجد أن قلبك يبدأ في الخفقان وتتسارع أنفاسك لسبب فيزيولوجي ما، وقد تشعر بالخوف - بل والجزع - دون أن تعرف السبب. وسوف نناقش هذه النقطة بالمزيد من التفاصيل في الفصلين السابع والخامس عشر.

3- وتتفق هذه التعريفات، والعديد غيرها، أيضاً على أن الحالة الانفعالية تتضمن أربعة أوجه: المعرفة، والمشاعر ("التغيرات الذاتية" أو "الظواهرية")، والتغيرات الفيزيولوجية، والسلوك. إلا أن هذا الوجه من أوجه التعريفات يؤدي بنا إلى رمال متحركة، فالمعنى المتضمن في هذا القول أن الانفعالات مثلها مثل المربع: إذا ما كان هناك شكل له ثلاث أضلع فقط فإنه ليس بمربع. وعليه فإذا ما كان لشخص ما ثلاثة أوجه من الانفعالات وكان الرابع مفقوداً، فإن هذا لا يعد انفعالاً. أي أن الانفعال "الحقيقي" له أربعة أوجه.

هل هذا صحيح؟ إن هذا ليس ضرورياً، يجيب "رسل" (Russell, 2003). تخيل أن أستاذك يعيد إليك اختباراً، وقد حصلت على درجة أعلى مما كنت تتوقع. أي أن لديك المعرفة (الخبر السعيد)، والمشاعر (السعادة)، وبعض التغيرات الفيزيولوجية (الشعور بالاثارة)، لكن لنفترض إنك لا تفعل شيئاً حيال الأمر، أي أنك لا تقفز أو تتباهى أمام الطلاب الآخرين. بل إنك حتى لا تبتمس. فإن لم يكن هناك تغير سلوكي، هل نخلص من ذلك إلى أنك لم تخض أية انفعالات؟

لنفترض أن قلبك بدأ فجأة في الخفقان دون سبب واضح، كما يحدث في حالة الشعور بالجزع. ولا يمكنك تقديم تفسير لهذا التغير الفيزيولوجي - أي أنه ليس لديك معرفة - لكنك تشعر بالخوف، وتتصبب عرقاً، وترتعد، بل وتشعر أنك تريد أن تفر هارباً لتنفرد بنفسك. هلا نستطيع أن نعتبر هذه الحال غير انفعالية لمجرد عدم توافر معرفة بها؟ أم أن نعتبر حال "أشعر بالجزع" نوع من المعرفة؟ إن كان الأمر كذلك، فإنها ليست بالمعرفة، بمعنى إضافة شيء.

وسوف نعود إلى هذه المسألة المعقدة بشكل متكرر في هذا الفصل. فكثيراً ما نفترض أن المعارف والمشاعر والتغيرات الفيزيولوجية والسلوكيات تترابط في الانفعالات طبقاً لما أوردته التعريفات السابقة. وهناك أسباب نظرية مهمة لهذا الافتراض وسوف نتناوله بالمزيد من التفاصيل في الفصل الثاني. إلا أننا سنعتبر عن تشككنا في هذا الافتراض في العديد من المواضع.

### نمط مختلف من التعريف: منهج النمط الأولي Prototype Approach

يمكن تعريف بعض البنود دون غيرها بشكل دقيق. فعلى سبيل المثال، يمكننا تعريف المثلث متساوي الأضلاع تعريفاً دقيقاً: إنه شكل له ثلاثة أضلاع متساوية الطول. ويمكننا في حالة أي شكل أن نقول بثقة، ما إذا كان مثلثاً متساوي الأضلاع أو لا. وعلى عكس ذلك، فعندما نحاول تعريف الموسيقى الكلاسيكية، فإننا نجد أن أفضل سبيل هو توفير عدد من الأمثلة الجيدة، ثم تضيف قائلاً: "موسيقى مثل هذه". أي أنه ليس كل قطعة موسيقية موسيقى كلاسيكية أو غير كلاسيكية، فبعضها قد يكون حالة بينية، أي ليس في هذه الفئة أو تلك.

ولعل الأمر ينطبق أيضاً على الانفعالات، فقد اتفق علماء النفس على أن الخوف والغضب أمثلة جيدة للانفعالات، لذا يمكننا تعريف الانفعالات بأنها "خوف أو غضب أو غيرها من الأمور المماثلة". وقد افترض بعض الباحثين أننا إذا نظرنا إلى الانفعالات من زاوية "الأنماط الأولية". فإن التعريفات السابقة مثل النمط الأول- الانفعال، وإن الحالات النفسية الأخرى تشبه كثيراً أو قليلاً هذا النمط (Fehr & Russell, 1984; Shaver, Schwartz, Kirson, & O'Connor, 1987). وقد تجادل علماء النفس حول ما إذا كان الاشمئزاز انفعالاً حقيقياً أم لا (Royzman & Sabini, 2001)، وما إذا كان الارتباك والمفاجأة والاهتمام من الانفعالات (Rozin & Cohen, 2003). ولعلنا لسنا بحاجة إلى إجابة بنعم أو لا - فالإجابة "بنوع ما" أو "بشكل ما" تظل مفيدة في المضي قدماً في البحث. فيمكننا أن نقرر أن هذه الحالات هي أمثلة غير كاملة أو غير تامة للانفعالات، مثلما نعد مؤلفات فيليب جلاس Philip Glass أمثلة غير كاملة أو غير تامة للموسيقى الكلاسيكية.

ولسنا بحاجة إلى اقرار تعريف نهائي للانفعالات. إلا أننا في أية مناقشة بحاجة إلى توضيح التعريف الذي سوف نتبناه. فعندما يتم استخدام تعريفات متباينة دون الاقرار بذلك مسبقاً فإن هذا قد يؤدي على الأرجح إلى اللبس والارتباك. أما في هذا الفصل فإننا نناقش تعريفات مختلفة "للانفعالات"، وكذلك تداعيات هذه التعريفات طبقاً لاستخدام العديد من الباحثين.

## RESEARCH METHODS طرق البحث

### استحثاث الانفعال INDUCING EMOTION

لنفترض أننا نود دراسة آثار الانفعالات على سلوك الناس أو علاقاتهم أو غيرها من المخرجات. فمن أين نبدأ؟ يمكننا البدء بالعثور على أشخاص يشعرون بالسعادة أو الخوف أو الغضب، ونرى ما إذا كانوا يختلفون عن أناس آخرين لا يشعرون بهذه الانفعالات محل



## طبيعة الانفعالات

اهتمامنا. إلا أن هذا ليس مقنعاً للغاية، فالأشخاص الذين يميلون إلى الشعور بالسعادة (أو غيرها) يختلفون عن الأشخاص غير السعداء بشكل أو بآخر مما قد يؤدي إلى هذه النتيجة، وعلى الرغم من أن السعادة ليس لها علاقة بالتأثير الناتج والمتمثل في الشعور بالسعادة. وقد يميل الأشخاص السعداء إلى التميز بحالة صحية أفضل عن غير السعداء على سبيل المثال، وفي هذه الحال تكون الاختلافات في النتائج عائدة إلى الاختلافات في الحالة الصحية وليس السعادة. وكما الحال مع أي بحث آخر، فإن السبيل الوحيد للتأكد من علاقة السببية هي التحكم التجريبي في متغير نرى أنه السبب، مع الحفاظ على عوامل أخرى ثابتة، ومن ثم نرى ما إذا كانت المخرجات ستتغير بشكل يمكن التنبؤ به.

كيف يتحكم الباحثون تجريبياً بالانفعالات، وبخاصة في ظروف محكمة مثل المعامل النفسية؟ يلجأ باحثو الانفعالات إلى العديد من الأساليب لانتزاع أو استخلاص المشاعر من المشاركين في البحث. فيطلب الباحثون، على سبيل المثال، من المشاركين أن يفكروا في وقت ما من حياتهم خبروا فيه انفعال ما (من غضب أو اشمئزاز) بشكل طاع، وأن يسترجعوا هذه الخبرة بشكل حيوي، ثم الحديث أو الكتابة عنها (مثلاً: Bless, Clore, Schwarz, Tsai, Golisane, Rabe, & Wolk, 1996; Ekman, Levenson, & Friesen, 1983; Chentsova-Dutton, Freire-Bebeau, & Przymus, 2002). أو يطلب الباحثون من المشاركين قراءة قصة ما تم تصميمها بحيث تثير انفعالاتاً قوياً من خوف أو فخر، وأن يتخيلوا أنفسهم جزءاً منها (مثلاً: Griskevicius, Shiota, & Neufeld, 2010; Keltner, Ellsworth, & Edwards, 1993). أما باحثون آخرون فيثيرون الانفعالات لدى المشاركين باستخدام الصور (مثلاً: Bradley, Greenwald, Petry, & Lang, 1992) أو كليبات مصورة قصيرة تتضمن محتوى انفعالياً (مثلاً: Gross & Levenson, 1995; Maner, Kenrick, Becker, Robertson, Hofer, Neuberg, et al., 2005; Papousek, Schultze, & Lang, 2009).

ويلجأ الباحثون إلى هذه الأساليب الأربعة بشكل كبير لاثارة الانفعالات داخل المعمل، ومن مميزات أنها ذات صلاحية ظاهرية face valid- فيستخدم الباحثون بشكل عام القصص أو الصور ذات المغزى الانفعالي (منها على سبيل المثال قصة الحصول على درجة عالية في اختبار ما أو صورة عنكبوت) والتي يتفق الناس عليها. ومن المميزات الأخرى أن هذه الأساليب تستهدف حالات انفعالية بعينها، ومنها الخوف والحزن والاشمئزاز، إلا أنها تتصف بأوجه قصور أيضاً. فمختلف هذه الأساليب تثير الانفعالات من خلال الذاكرة أو من خلال موقف خيالي، بدلاً من اللجوء إلى حدث "حقيقي" يقع في اللحظة الحالية. وقد عمل الباحثون

## الفصل الأول

في بعض الدراسات على استثارة الانفعالات من خلال وضع المشاركين مباشرة في مواقف انفعالية، كأن يقدموا لهم هدايا بسيطة (مثلاً: Isen, Daubman, & Nowicki, 1987) أو أن يطلبوا منهم أن يقدموا كلمة بينما يتصرف "الجمهور" بوقاحة (مثلاً: Taylor, Seeman, Eisenberger, Kozanian, Moore, & Moons, 2010). وعلى الرغم من أن هذه الاستراتيجيات تتمتع بالصحة البيئية، حيث إنها تتشابه ومواقف الحياة الواقعية التي يشعر فيها الناس بالانفعالات، إلا أنها ليست محددة، وقد يستجيب الناس لها بأشكال مختلفة. وفي النهاية تحاول أفضل الأبحاث أن تثير الانفعالات باستخدام عددٍ من الأساليب المتباينة في الدراسات المختلفة، لمعرفة ما إذا كانت آثار الانفعالات ثابتة بصرف النظر عن الأسلوب المتبع في استثارتها واستحثاثها.

أما الأساليب الأخرى لاستخلاص الانفعالات فهي مثيرة للجدل، وعلى الرغم من أن الباحثين يلجأون إليها في بعض الدراسات، إلا أنه ليس دائماً يكون من اليسير الاتفاق على معنى النتائج التي تنتهي إليها هذه الدراسات. وكما سنرى، فإن بعض الباحثين قد عملوا على انتزاع الانفعالات من خلال مطالبة المشاركين بتقديم تعبيرات وجه بعينها وذلك طبقاً للتعليمات الخاصة بالتحكم في عضلات الوجه بشكل مفصل (مثلاً: Levenson, Ekman, & Friesen, 1990). وعلى الرغم من أنه من الراجح أن يذكر المشاركون أنهم شعروا بالانفعال المراد إثارته بعد تنفيذ التعليمات الخاصة بعضلات الوجه (وهو أثر سوف نتناوله بالمناقشة بالتفصيل بعد قليل)، إلا أن هناك احتمال أن نقص هذه الآثار ناجم عن حركة العضلات ذاتها وليس عن الانفعالات. كما قد لجأ الباحثون إلى استخدام الموسيقى لانتزاع الانفعالات في المعمل (مثلاً: Zentner, Grandjean, & Scherer, 2008). ويتمكن الأشخاص من أن يتعرفوا بدرجة من الثبات على نوعية بعض القطع الموسيقية، بالتعرف على نوعية الانفعال بدقة استجابة لبعض القطع الموسيقية، وربما كان ذلك نظراً للخصائص الصوتية للموسيقى والتي تبدو وكأنها أصوات أشخاص عندما يستشعرون إنفعالاتاً معينة مثلما يشعر المرء بانفعال بعينه، إلا أن هذا الأسلوب لا يعد دائماً فعالاً في عملية انتزاع أو استخلاص الانفعالات.

ومن المشكلات البارزة في أبحاث الانفعالات أننا نادراً ما نتمكن من استثارة الانفعالات في المعمل بالقوة التي يشعر بها الناس في حياتهم الواقعية. فهناك فرق بين رؤية فيلم قصير مصورا كليب لشخص يتصرف بشكل عدواني، بل أن مثل هذا الكليب قد يذكر المرء بتجربة شخصية، إلا أنه لا يمثل فعلياً ما يشعر به المرء حين يتعرض لإهانة من شخص ما. ومن الصعب استثارة الانفعالات القوية دون انتهاك للمبادئ الأخلاقية للبحث العلمي (على سبيل المثال، لا يمكن لنا أن نكذب ونقول لأحد أفراد العينة المشاركين أن أعز أصدقاءه قد ضربه