

تمایزها و تفاوت‌های چهار اصطلاح رایج: هیجان، خلق، عاطفه و احساس

Distinctions and Differences Between the Four Common Terms: Emotion, Mood, Affect and Feeling

Pouria Heidari
MA in Clinical Psychology
Islamic Azad University
South Tehran Branch

پوریا حیدری
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی
دانشگاه آزاد اسلامی
واحد تهران جنوب

تعدد تعاریف گوناگون از اصطلاحات خلق^۱، هیجان^۲، عاطفه^۳ و احساس^۴ در متون مختلف روان‌شناسی و روان‌پزشکی امکان ارائه تعریفی واحد از این اصطلاحات را ناممکن ساخته است، اگرچه اقداماتی نیز جهت یکپارچه ساختن این تعاریف صورت گرفته است؛ همچون کلاینجینا و کلاینجینا (۱۹۸۱) که کوشیده‌اند با گردآوری ۹۲ تعریف از اصطلاح «هیجان» و طبقه‌بندی آن‌ها در جهت رفع این مشکل گام بردارند. از سوی دیگر، نادیده گرفتن تفاوت‌های موجود میان این اصطلاحات، مانند استفاده از تعریف یکسان برای دو اصطلاح «هیجان» و «عاطفه» در واژه‌نامه روان‌شناسی کمبریج (ماتسوموتو، ۲۰۰۹)، پیامدی جز گمراه ساختن خوانندگان و دانشجویان ندارد.

واژه‌نامه انجمن روان‌شناسی آمریکا^۵ «هیجان» را الگوی واکنش پیچیده شامل عناصر تجربی، رفتاری و فیزیولوژیک تعریف می‌کند که فرد می‌کوشد از طریق آن به موضوع یا رویداد شخصی مهم پاسخ دهد. کیفیت خاص یک هیجان با توجه به معنای خاص یک رویداد تعیین می‌شود؛ برای مثال، رویدادی با معنای تهدید احتمالاً ترس ایجاد می‌کند (وندن‌باس، ۲۰۱۵).

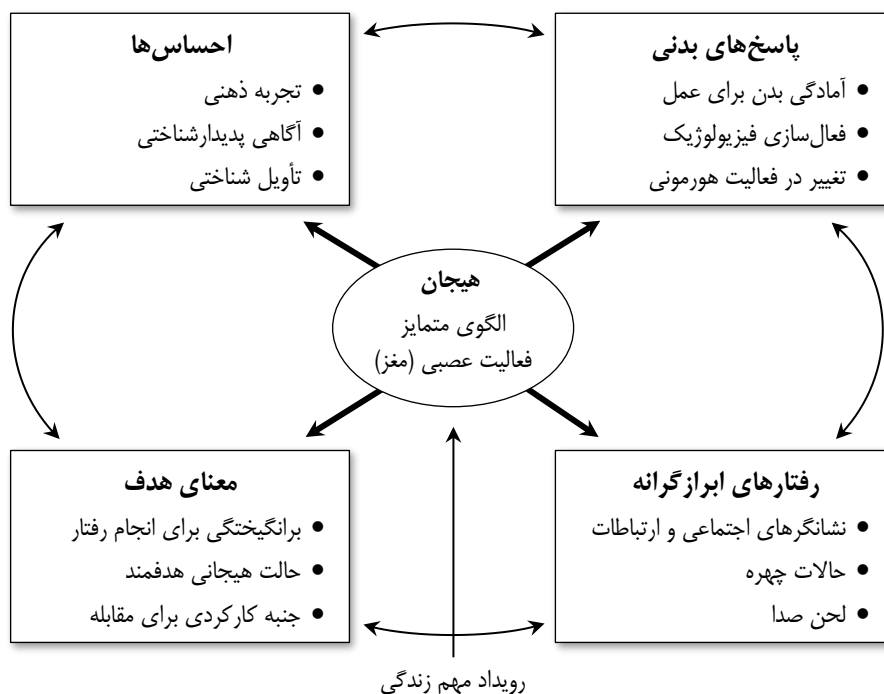
هر هیجان حداقل دارای دو مؤلفه مکانیزم پیش‌پدیداری زیستی^۶ و احساس پدیداری^۷ است. «احساس» بخش ذاتی همه تجارب هیجانی و بُعد تجربی یک حالت هیجانی معین است؛ به بیانی ساده، احساس همان چیزی است که فرد آن را حس می‌کند. یکی از دلایل اهمیت بعد احساسی هیجان‌ها، هشیار^۸ یا نیمه‌هشیار^۹ بودن هیجان‌هاست. هیجان‌های هشیار به واسطه بازخورد ارادی^{۱۰} خود، بخش مهمی از توجه فرد را به خود اختصاص می‌دهد؛ برای مثال، فرد ترجیح می‌دهد لباسش را در حضور دیگران درنیاورد، زیرا احساس شرمساری می‌کند. در مقابل، هیجان‌های نیمه‌هشیار کانون اصلی میدان توجه فرد نیستند و با احساس‌هایی معمولاً مبهم و ناواضح (مانند بدخلقی^{۱۱} یا ملال^{۱۲} و بی‌حوصلگی^{۱۳}) خود را نشان می‌دهند. اگرچه ممکن است چگونگی احساس هیجان برای فرد مبهم باقی بماند، بُعد احساسی هیجان امکان تشخیص هیجان‌ها از سایر پدیده‌های روانی (ادراک، تأمل، ارزیابی، قضاوت و غیره) را برای وی فراهم می‌سازد. احساس‌ها برای شناسایی یک هیجان مشخص و ایجاد تمایز بین انواع تجارب هیجانی نیز حیاتی هستند، زیرا افراد از فرایندهای زیستی و ذاتی هیجان‌های خود (برای مثال، آزاد شدن اپی‌نفرین) آگاهی ندارند و تنها از احساس‌های همراه با آن‌ها (مانند افزایش ضربان قلب و آمادگی برای جنگ‌وگریز) آگاه‌اند (استانگه‌لینی و مانچینی، ۲۰۱۷؛ فریجدا، ۲۰۰۸).

افزون بر آن، مجموعه احساس‌های مرتبط با یک تجربه هیجانی می‌تواند مؤلفه‌های شناختی نسبتاً آشکار را نیز دربرگیرد؛ برای مثال، در زمان تجربه احساس غم، افکار توأم با آن می‌تواند در تشدید و تقویت احساس غم سهیم باشد، یا احساس‌های مرتبط با هیجان ترس ممکن است مهارت‌های شناختی سطح بالا^{۱۴} که فرد را برای فرار از عامل ترس‌آور برمی‌انگیزاند، مختل کند و مانع فعالیت آن‌ها شود (لدو، ۲۰۰۰).

همان‌طور که اشاره شد، ارائه تعریفی جامع از سازه‌های مذکور امری ناممکن و دشوار به نظر می‌رسد. برخی از مؤلفان (برای مثال لنگ، ۱۹۹۴) در راستای ارائه چنین تعریفی از هیجان با در نظر گرفتن جنبه‌های گوناگون آن، هیجان را سازه‌ای چندبعدی در نظر می‌گیرند که هر بعد آن به تنهایی در بردارنده تعریف کاملی از هیجان نیست و صرفاً بر جنبه متفاوتی از آن تأکید دارد. از این منظر، هیجان دارای چهار بعد احساس، پاسخ‌های بدنی^{۱۵}،

- | | | |
|---|------------------------------|-----------------------------|
| 1. mood | 6. biological pre-phenomenal | 11. bad moods |
| 2. emotion | 7. phenomenal feeling | 12. dysphoria |
| 3. affect | 8. conscious | 13. boredom |
| 4. feeling | 9. Subconscious | 14. higher cognitive skills |
| 5. American Psychological Association (APA) | 10. intentional attitude | 15. bodily responses |

معنای هدف^۱ و رفتارهای ابرازگرانه^۲ است (شکل ۱؛ ایزارد، ۱۹۹۳؛ ریو، ۲۰۱۸؛ ماوس، لوینسون، مک‌کارتز، ویلهلم و گروس، ۲۰۰۵)؛ «احساس» نمایانگر تجربه ذهنی^۳ هیجان است و به‌واسطه آن، هیجان با شدت و کیفیت متفاوت در سطح ذهنی (یا پدیدارشناختی^۴) احساس یا تجربه می‌شود؛ «پاسخ‌های بدنی» بر فعال‌سازی دستگاه‌های پاسخ عصبی یا زیستی، مانند فعالیت مغز و غدد درون‌ریز به هنگام تجربه هیجان اشاره دارد؛ «معنای هدف» هیجان را هدفمند می‌سازد و انگیزه‌ای برای رفتار ایجاد می‌کند که توضیح می‌دهد چرا افراد به هنگام تجربه هیجان قصد انجام کار خاصی دارند؛ و درنهایت «رفتارهای ابرازگرانه» مبین بعد ارتباطی هیجان (طرز ایستادن، حرکات، صحبت کردن و حالات چهره و غیره) است و از طریق آن تجارب شخصی فرد برای دیگران آشکار می‌شود.



شکل ۱. چهار بعد هیجان

از سوی دیگر، برخی از مؤلفان هیجان را به دو نوع «خلق» و «عاطفه» تقسیم‌بندی می‌کنند (استانگه‌لینی و مانچینی، ۲۰۱۷)؛ خلق و عاطفه بر اساس مجموعه احساس‌هایی که در به تجربه درآوردن آن‌ها مشارکت دارند، مشخص می‌شوند. در یک تعریف کلی می‌توان گفت، «خلق» حالت پایدار، درونی و ذهنی^۵ است که لزوماً قابل مشاهده نیست، توسط خود فرد بیان می‌شود، امکان دارد خودبه‌خود تغییر کند و تقریباً تمام ابعاد رفتاری و ادراکی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. در مقابل، «عاطفه» موقتی، عینی^۶ و نوعی ابراز بیرونی (مانند وضعیت بدنی، حالات چهره، آهنگ صدا و غیره) از حالت احساسی درونی است که به محرک‌های بیرونی و درونی وابسته است، بر اساس محرک‌ها تغییر کرده و احساس‌های فرد را برای دیگران قابل درک و شناسایی می‌کند (اوتمر و اوتمر، ۲۰۰۲؛ سادوک، سادوک، روئیز و کاپلان، ۲۰۱۷؛ هیلز، یودوفسکی و تالبوت، ۱۹۹۹).

پاره‌ای از مؤلفان نیز «هیجان» و «خلق» را زیرمجموعه «عاطفه» در نظر می‌گیرند و معتقدند عاطفه به دو شکل هیجان و خلق تجربه می‌شود (شکل ۲). به باور آن‌ها، «هیجان‌ها» احساس‌های شدید معطوف به فرد یا چیزی هستند و «خلق» احساسی است که شدت آن از هیجان‌ها کمتر و اغلب (نه همیشه) فاقد محرک زمینه‌ای است (رایبزن و جاج، ۲۰۱۷) و از آنجاکه حالت احساسی طولانی‌مدت و فراگیر است، ماهیت سرشتی^۷ دارد و بر شکل‌گیری رگه‌های شخصیت اثرگذار است (گلدی، ۲۰۰۰).

1. sense of purpose

2. expressive behaviors

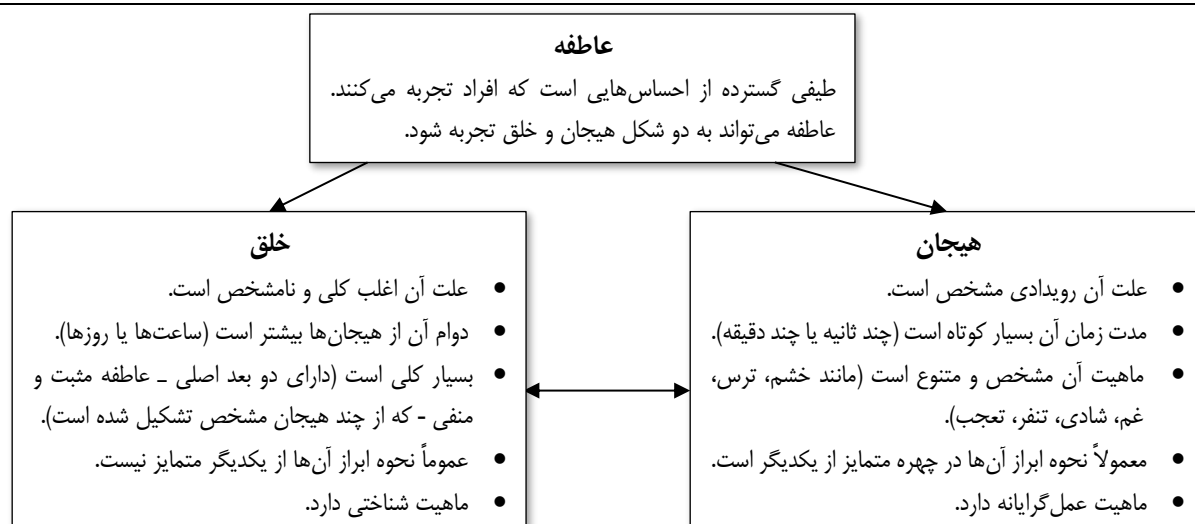
3. subjective

4. phenomenological

5. subjective

6. objective

7. dispositional



شکل ۲. عاطفه، هیجان و خلق (رایبیز و جاج، ۲۰۱۷)

آنچه می‌توان از این مختصر دریافت، نگاه متفاوت نظریه‌پردازان به اصطلاحات «هیجان، خلق، عاطفه و احساس» و تقسیم‌بندی‌های گوناگونی است که از پی آن صورت گرفته است. با بررسی و کنار هم قرار دادن این تعاریف و تقسیم‌بندی‌ها، به‌رغم برجسته ساختن وجوه تمایز، وجوه تشابه تعاریف ارائه‌شده از یک اصطلاح نیز آشکار شده تا شناخت خوانندگان از این اصطلاحات را تاحدی یکپارچه سازد.

منابع

- Frijda, N. H. (2008). The psychologists' point of view. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 68-87). New York: The Guilford Press.
- Goldie, P. (2000). *Emotions: A philosophical exploration*. Oxford: Oxford University Press.
- Hales, R. E., Yudofsky, S. C., & Tallbot, J. A. (1999). *Textbook of psychiatry* (3rd ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370.
- Kleinginna, P. R., & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5(4), 345-379.
- Lang, P. J. (1994). The varieties of emotional experience: A meditation on James-Lange theory. *Psychological Review*, 101(2), 211-221.
- LeDoux, J. E. (2000). Cognitive-emotional interactions: Listen to the brain. In R. D. Lane & L. Nadel (Eds.), *Cognitive neuroscience of emotion* (pp. 129-155). Oxford: Oxford University Press.
- Matsumoto, D. (Ed.). (2009). *The Cambridge dictionary of psychology*. Cambridge University Press.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5(2), 175-190.
- Othmer, E., & Othmer, S. C. (2002). Three methods to assess mental status. In *The clinical interview using DSM-IV-TR: Vol. 1. Fundamentals* (pp. 101-104). American Psychiatric Publishing, Inc..
- Reeve, J. (2018). Nature of emotion: Six perennial questions. In *Understanding motivation and emotion* (7th ed., pp. 285-312). New York: Wiley.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). Emotions and moods. In *Organizational behavior* (17th ed., pp. 138-171). Harlow, England: Pearson.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., Ruiz, P., & Kaplan, H. I. (2017). *Kaplan and Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (10th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Stanghellini, G., & Mancini, M. (2017). What are emotions and why are they relevant to the therapeutic interview? In *The therapeutic interview in mental health: A values-based and person-centered approach* (pp. 49-58). Cambridge University Press.
- VandenBos, G. R. (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.