

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อารมณ์ต่างๆเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่เสมอในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ดีใจ โกรธ กลัว เศร้า เป็นต้น อารมณ์ต่างๆนี้สามารถเกิดขึ้นได้ก็เพราะการมีสิ่งเร้าที่เข้ามากระตุ้นประสาทสัมผัสทำให้เกิดการรับรู้ ซึ่งได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส การเกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมาจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นใน 3 ขอบข่ายใหญ่ๆ ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมการแสดงอารมณ์ (Expressive Behavior), การเกิดอารมณ์ (Emotional Experience) และทางสรีระ (Physiological) (Gross, 1998) โดยความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ก็จะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละอารมณ์และในแต่ละบุคคลด้วย ซึ่งจะแตกต่างกันไปอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่บุคคลประสบและบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล

อารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่เสมอในชีวิตประจำวันนั้น แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ อารมณ์ทางบวก เช่น ขบขัน พึงพอใจ โล่งใจ เป็นต้น และอารมณ์ทางลบ เช่น โกรธ กลัว เศร้า ขยะแขยง เป็นต้น การมีอารมณ์ทางบวกนั้นจะส่งผลดีต่อสุขภาพกายและจิต ในทางตรงกันข้าม การมีอารมณ์ทางลบจะส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิต ด้วยเหตุที่อารมณ์ทางลบทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตนี้ การศึกษาถึงวิธีการที่จะใช้ควบคุมอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจ

การเกิดอารมณ์ขึ้นนั้นมีทั้งผลดีและผลเสีย ข้อดีของการเกิดอารมณ์ คือ บางครั้งอารมณ์ทำให้สามารถทำงานได้ดีกว่าปกติ อารมณ์ทำให้เกิดความร่าเริง สนุกสนาน แต่ผลเสียของอารมณ์ก็มีอยู่เช่นกัน ที่สำคัญๆ ได้แก่ ผลเสียต่อร่างกาย เช่น ทำให้อาหารไม่ย่อย ท้องอืดเพื่อ เป็นต้น ผลเสียต่อการทำงาน เพราะขณะที่เกิดอารมณ์คนเรามักจะทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร และผลเสียทางสังคม เช่น คนที่มีอารมณ์รุนแรงอยู่เสมอหรือมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มักจะเข้ากับบุคคลอื่นไม่ค่อยได้และไม่เป็นที่ต้องการของสังคม

เนื่องจากการเกิดอารมณ์อาจทำให้เกิดผลเสียได้หลายอย่าง บุคคลจึงควรรู้จักควบคุมอารมณ์ พยายามระงับความรุนแรงของอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะพอควร ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกระทบกระเทือนต่อบุคลิกภาพและการสมาคมกับผู้อื่น การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งที่

จำเป็นและมีความสำคัญกับคนเราเป็นอย่างมาก เนื่องจากเราต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ต้องคบค้าสมาคมกับผู้อื่น เป็นสมาชิกของสังคม เราจึงต้องประพฤติปฏิบัติตามระเบียบแบบแผนและประเพณีนิยมของสังคม ไม่ปล่อยให้อารมณ์มีอำนาจเหนือ และทำให้เราประพฤติผิดระเบียบแบบแผนอันดีงามของสังคม เช่น การแสดงอารมณ์โกรธมาก ๆ ในที่สาธารณะ การแสดงอารมณ์สนุกสนานในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม การควบคุมอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงอยู่ในสังคมเป็นอย่างมาก

Parkinson, Totterdell, Briner, และ Reynolds (1996) ได้เสนอว่าการจัดการกับอารมณ์ มีอยู่ 2 รูปแบบใหญ่ๆ คือ 1) การควบคุมอารมณ์โดยตรง ซึ่งก็คือการมุ่งเน้นที่จะจัดการกับอารมณ์กับ 2) การควบคุมอารมณ์โดยการจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ก็คือ การมุ่งเน้นที่จะจัดการกับปัญหา การจะเลือกจะใช้รูปแบบใดในการควบคุมอารมณ์นั้นขึ้นอยู่กับธรรมชาติของอารมณ์ที่เกิดขึ้น การรับรู้ระดับความสามารถของตนเองในการจัดการกับอารมณ์ การระบุนสาเหตุของอารมณ์ที่เกิดและปัจจัยทางสถานการณ์ ในการควบคุมอารมณ์โดยมุ่งเน้นที่จะจัดการกับอารมณ์โดยตรงนั้น Gross (1998) ได้เสนอวิธีการไว้ คือ การพยายามเก็บกดอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ให้แสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ออกมาตามอารมณ์ที่มีอยู่ ส่วนการควบคุมอารมณ์โดยการจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น Gross เสนอว่าสามารถเทียบได้กับการพยายามควบคุมไม่ให้เกิดอารมณ์ขึ้น

ในการควบคุมอารมณ์ด้วยการพยายามเก็บกดอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ให้แสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ออกมานั้น ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่าเป็นวิธีการที่ตรงกันข้ามกับสมมติฐานการปลดปล่อย (Catharsis Hypothesis) โดยสมมติฐานนี้ Freud (Bushman, Baumeister, & Stack, 1999) เสนอว่า การเก็บกดอารมณ์สามารถทำให้บุคคลเกิดความเครียดภายในร่างกายซึ่งไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพและยังสามารถนำไปสู่การเกิดอาการผิดปกติทางจิตได้ด้วย ในขณะที่การแสดงอารมณ์ที่ถูกเก็บกดออกมาจะทำให้เกิดการผ่อนคลาย

จากดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาว่าในการจัดการกับอารมณ์นั้น บุคคลควรจะใช้วิธีใดเพื่อให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดระหว่าง

- 1) การให้แสดงอารมณ์อย่างเต็มที่ หรือ
- 2) การพยายามควบคุมไม่ให้เกิดอารมณ์ขึ้น หรือ
- 3) การพยายามเก็บกดอารมณ์ที่เกิดขึ้น

โดยผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเฉพาะขอบข่ายของการเกิดอารมณ์เท่านั้น โดยอารมณ์ที่ผู้วิจัยจะใช้ในการศึกษานี้ ก็คือ อารมณ์เศร้า เพราะผู้วิจัยเห็นว่าอารมณ์เศร้าเป็นอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้เสมอในชีวิตของบุคคลและเป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ที่ไม่มีใครพึงปรารถนา ซึ่ง

อารมณ์เศร้าจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตได้ถ้าหากบุคคลเกิดอารมณ์เศร้าอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน โดยอารมณ์เศร้าจะทำให้เกิดความผิดปกติในระบบต่างๆของร่างกายซึ่งจะก่อให้เกิดเป็นความเจ็บป่วยขึ้นมาได้ สำหรับผลเสียต่อด้านสุขภาพจิตนั้น อารมณ์เศร้าจะทำให้เกิดความหดหู่ หมดกำลังใจ สิ้นหวัง รู้สึกไร้ค่า จนในที่สุดอาจเกิดเป็นความซึมเศร้า (Depression) ขึ้นมาได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลที่มีอารมณ์เศร้าเป็นทุกข์ ซึ่งบางครั้งอาจทำให้ส่งผลกระทบต่อภารกิจประจำวันได้ เช่น ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ แยกตัว ไม่ยอมเข้าสังคม เป็นต้น จึงเป็นที่น่าสนใจว่าจะมีวิธีการใดบ้างที่ใช้ในการจัดการกับอารมณ์เศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

นิยามของอารมณ์

คำนิยามของอารมณ์มีอยู่มากมายหลากหลาย แต่ก็ไม่สามารถระบุได้ว่าคำนิยามใดถูกต้องเหมาะสมมากที่สุด ความแตกต่างกันของคำนิยามอารมณ์ขึ้นอยู่กับว่าใครเป็นผู้นิยาม เช่น ถ้านักทฤษฎีทางปัญญาเป็นผู้นิยามก็จะนิยามโดยเน้นไปในทางการคิดและการประเมิน ในขณะที่เดียวกันนักสรีรศาสตร์ก็จะเน้นนิยามในเชิงของการตอบสนองทางสรีรศาสตร์ ส่วนนักพฤติกรรมก็จะนิยามโดยเน้นในเชิงของพฤติกรรมของอารมณ์ เป็นต้น (Carlson & Hatfield, 1992) ด้วยเหตุที่การให้คำนิยามที่ต่างกันนั้นจะนำไปสู่ขอบเขตและวิธีการศึกษาที่ต่างกันไป ผู้วิจัยจึงขอยกตัวอย่างคำนิยามที่เคยมีผู้นิยามไว้ ดังนี้

James (1884) นิยามอารมณ์ว่า คือ ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปตามการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย นั่นก็คือ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายขึ้นก่อน เช่น การเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ การเพิ่มขึ้นของความดันโลหิต การเพิ่มขึ้นของปริมาณน้ำตาลในโลหิต แล้วจึงเกิดความรู้สึกของอารมณ์ขึ้นตามการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น

Watson (1924) นิยามว่าอารมณ์เป็นผลของรูปแบบการตอบสนองที่เกี่ยวข้องกับกลไกการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั้งหมด นั่นก็คือ รูปแบบการตอบสนองทางกายที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดอารมณ์ที่ต่างกัน

MacLean (1963) กล่าวว่า ความรู้สึกทางอารมณ์เป็นสิ่งที่เน้นะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของตนเองและการดำรงเผ่าพันธุ์

Lazarus (1975) ว่าอารมณ์เป็นการเกี่ยวพันกันที่ซับซ้อนของ 3 องค์ประกอบหลักคือ ความรู้สึกที่เป็นอัตนัย (Subjective Affect) การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Physiological Changes) และกิจกรรมที่แสดงออก (Expressive Action)

Kleinginna และ Kleinginna (1981 อ้างถึงใน Plutchik, 1994) ได้รวบรวมคำนิยามของ อารมณ์จากหลายๆแหล่งแล้วสรุปนิยามของอารมณ์ได้ว่าอารมณ์ คือ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อน ระหว่างปัจจัยที่เป็นอัตนัยและปรนัย โดยมีระบบประสาทและฮอร์โมนเป็นสื่อกลาง ซึ่งสามารถ ทำให้เกิดประสบการณ์ความรู้สึก เช่น ความรู้สึกพอใจ-ไม่พอใจ เกิดกระบวนการทางปัญญา เช่น การรับรู้ การประเมิน เกิดการปรับตัวทางสรีระตามสภาพการเร้า และนำไปสู่พฤติกรรมที่ แสดงออก

Plutchik (1984 อ้างถึงใน Carlson & Hatfield, 1992) นิยามว่าอารมณ์เป็นลำดับขั้นที่ซับซ้อนของการตอบสนองต่อสิ่งเร้าและรวมถึงการประเมินทางปัญญา การเปลี่ยนแปลงที่เป็น อัตนัย การเร้าระบบประสาทอัตโนมัติ การกระตุ้นพฤติกรรม โดยทั้งหมดจะขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดลำดับขั้นที่ซับซ้อนนี้

คุณลักษณะของอารมณ์

จากคำนิยามดังกล่าวข้างต้นที่ยกมาเป็นตัวอย่าง จะเห็นได้ว่าอารมณ์มีความเกี่ยวข้องกับ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Physiological Changes) การเกิดอารมณ์ (Emotional Experience) และพฤติกรรม (Behavior) ซึ่งไปสอดคล้องกับที่ Sartain, North, Strange, และ Chapman (1973) ได้อธิบายไว้ว่า อารมณ์ของบุคคลที่เกิดขึ้นจะมีคุณลักษณะร่วมกัน 3 ประการ ได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ

การเปลี่ยนแปลงทางสรีระเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการเกิดอารมณ์ โดยการเปลี่ยนแปลงทางสรีระจะมีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับประเภทของอารมณ์และระดับความเข้มของ อารมณ์ โดยเราสามารถวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของบุคคลได้จากสิ่งต่อไปนี้

1) อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต เช่น เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ หรือ กลัวมาก กล้ามเนื้อหัวใจจะบีบตัว ทำให้การเต้นของหัวใจเร็วขึ้น

2) อัตราการหายใจ อัตราการหายใจเข้า-ออกเป็นการสะท้อนถึงสภาวะอารมณ์บางอย่างของบุคคล

3) การเปลี่ยนแปลงอื่นๆของร่างกาย เช่น เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกอายนัย ใบน้าก็จะมีสีแดงเข้มขึ้น หรือเมื่อเกิดอารมณ์กลัวก็อาจมีอาการขนลุกขึ้น เป็นต้น

2. การแสดงอารมณ์ทางพฤติกรรม

เมื่อบุคคลเกิดอารมณ์ขึ้นจะสามารถสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการแสดงอารมณ์ได้ ซึ่ง ได้แก่

1) การแสดงออกทางสีหน้า นักจิตวิทยาพบว่า การแสดงออกทางสีหน้าเป็นสิ่งที่มีความหมายสากล ซึ่งแต่ละวัฒนธรรมจะรับรู้อารมณ์จากสีหน้าได้ใกล้เคียงกัน

2) การแสดงออกทางเสียง เป็นที่ยอมรับทั่วไปว่า เสียงหัวเราะย่อมแสดงถึงอารมณ์ดีใจ สนุกสนาน ในขณะที่เสียงร้องไห้แสดงถึงอารมณ์เศร้าเสียใจ หรือ โกรธ เป็นต้น นอกจากนี้ระดับความดังของเสียงที่แสดงออกมาก็มักจะมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วย

3. การเกิดอารมณ์

บุคคลมีความแตกต่างกันในการรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากประสบการณ์ส่วนบุคคลที่ต่างกัน นั่นคือ การที่บุคคลรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ส่วนบุคคลของแต่ละคน ดังนั้นการเกิดอารมณ์จึงมีส่วนในการกำหนดการรับรู้ประเภทของอารมณ์ที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

**ความแตกต่างระหว่างอารมณ์ (Emotion) อารมณ์ที่ต่อเนื่อง (Mood) และ
สภาวะความรู้สึก (Affect)**

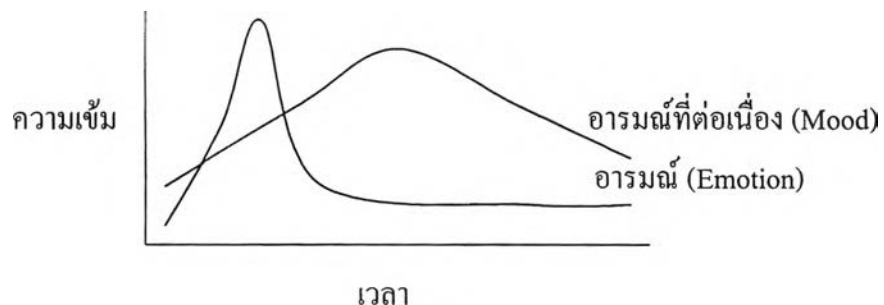
จะเห็นได้ว่าบ่อยครั้งที่มีการใช้คำว่าอารมณ์ อารมณ์ที่ต่อเนื่องและสภาวะความรู้สึกสลับแทนกันไป แต่ถ้าพิจารณาให้ดีก็จะเห็นได้ว่าอารมณ์ อารมณ์ที่ต่อเนื่องและสภาวะความรู้สึก มีความหมายที่แตกต่างกัน โดย Plutchik (1994) ได้เสนอไว้ว่า จะใช้คำว่าอารมณ์เพื่อบรรยายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นชั่วขณะ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายสัมพันธ์กับการกระทำอย่างชัดเจน ส่วนคำว่าอารมณ์ที่ต่อเนื่อง ก็คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานกว่าที่คาดไว้ อาจเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน และคำว่าสภาวะความรู้สึก ส่วนใหญ่จะถูกใช้ในสาขาจิตวิเคราะห์ และนักจิตวิทยาการปริกษามักใช้นี้เพื่อบรรยายถึงสภาวะทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการประเมินความรู้สึก ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกทางบวกหรือทางลบ คำว่าสภาวะความรู้สึกนี้

มีความหมายกว้างที่สุดซึ่งหมายความว่าอารมณ์และอารมณ์ที่ต่อเนื่องก็เป็นส่วนหนึ่งของสภาวะความรู้สึกนั่นเอง

นอกจากความแตกต่างกว้างๆระหว่าง อารมณ์ อารมณ์ที่ต่อเนื่องและสภาวะความรู้สึกที่เสนอไปข้างต้นแล้ว Parkinson และคณะ (1996) ยังได้เสนอรายละเอียดของความแตกต่างระหว่างอารมณ์และอารมณ์ที่ต่อเนื่อง โดยเขาเสนอว่าอารมณ์และอารมณ์ที่ต่อเนื่องมีความแตกต่างกัน 6 ลักษณะ ดังนี้

1. ระยะเวลา (Duration) – อารมณ์ที่ต่อเนื่องเกิดขึ้นยาวนานกว่าอารมณ์ คือ อารมณ์เกิดขึ้นนานเป็นนาทีหรือวินาที ขณะที่อารมณ์ที่ต่อเนื่องเกิดขึ้นนานเป็นวันหรือเดือน

2. รูปแบบของเวลา (Time Pattern) – อารมณ์จะมีความเข้มของอารมณ์สูงในช่วงแรกๆของการเกิดอารมณ์และจะมีการเปลี่ยนแปลงความเข้มของอารมณ์ลดลงอย่างรวดเร็วในระยะเวลายันสั้น ส่วนอารมณ์ที่ต่อเนื่องจะเกิดการเปลี่ยนแปลงความเข้มอย่างช้าๆและต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน (รูปที่ 1)



รูปที่ 1 รูปแบบเวลาของอารมณ์และอารมณ์ที่ต่อเนื่อง

3. ความเข้มสัมพัทธ์ (Relative Intensity) – อารมณ์มีความเข้มมากแต่ก็ลดลงอย่างรวดเร็ว ในขณะที่อารมณ์ที่ต่อเนื่องมีความเข้มน้อยกว่าแต่เกิดเป็นระยะเวลานานกว่า

4. ความเฉพาะเจาะจงของสาเหตุ (Specificity of Cause) – อารมณ์มีสาเหตุของการเกิดที่เฉพาะเจาะจงและชัดเจน คือสามารถระบุเหตุการณ์หรือวัตถุที่ทำให้เกิดอารมณ์ได้ ตรงกันข้ามกับอารมณ์ที่ต่อเนื่อง คือ ไม่สามารถระบุได้ชัดเจนว่าอะไรเป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์ที่ต่อเนื่อง

5. หน้าที่ (Signal Function) – อารมณ์ทำหน้าที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพของสถานการณ์ ในขณะที่อารมณ์ที่ต่อเนื่องทำหน้าที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง นั่นก็คือ อารมณ์ทำหน้าที่บอกเราว่าสถานการณ์ภายนอกนั้นดำเนินไปอย่างถูกหรือผิด ในขณะที่อารมณ์ที่ต่อเนื่องทำหน้าที่บอกเราว่าความคิดส่วนตัวของเราไม่เพียงพอในการจัดการกับความต้องการหรือมากเกินไปกว่าความต้องการของเรา

6. ทิศทาง (Direction) – อารมณ์มุ่งเน้นที่วัตถุหรือเหตุการณ์ที่เฉพาะเจาะจงและพร้อมที่จะกระทำต่อวัตถุหรือเหตุการณ์นั้น ตรงกันข้ามกับอารมณ์ที่ต่อเนื่อง คือ อารมณ์ที่ต่อเนื่อง สะท้อนถึงสภาพของความรู้สึกดีหรือไม่ดีที่เรามีต่อสถานการณ์โดยรวม ซึ่งทำให้อารมณ์ที่ต่อเนื่องมีความเชื่อมโยงกับการกระทำน้อย

ถึงแม้ว่าจะมีความแตกต่างกันระหว่างคำที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ดังกล่าวข้างต้น แต่ความแตกต่างเหล่านี้ก็มีข้อยกเว้นเสมอ ไม่ใช่ว่าความแตกต่างที่เสนอจะใช้ได้ในทุกกรณี ด้วยเหตุนี้ ในทางปฏิบัตินักจิตวิทยาส่วนมากจึงยังคงใช้คำเหล่านี้สลับแทนกันอยู่เสมอ

ความสำคัญของอารมณ์

Carlson และ Hatfield (1992) ได้กล่าวถึงความสำคัญของอารมณ์ไว้ว่า ในครั้งแรกของศตวรรษที่ 20 นักจิตวิทยาเน้นศึกษาการคิดเชิงเหตุผล การแก้ปัญหาและพฤติกรรม พวกเขาละเลยกับความไม่มีเหตุผลและอารมณ์ จนบางครั้งถึงกับมีการกล่าววาม โน้ตชน้ของอารมณ์เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นต่อการเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ แต่ในปัจจุบันทิศทางการศึกษากลับเป็นตรงกันข้ามคือ นักทฤษฎีหันมาสนใจศึกษาอารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญแทน อารมณ์มีความสำคัญต่อสุขภาพและการอยู่รอดของเรา โดยอารมณ์ทางบวก เช่น อารมณ์อยากรู้อยากเห็น อารมณ์สนุกสนาน อารมณ์ร่าเริงและความปลื้มปิติ จะช่วยให้เราได้ผ่อนคลายและทำให้พลังกำลังของเรากลับคืน ส่วนอารมณ์ทางลบ เช่น ความกลัวและความโกรธ ก็มีความสำคัญต่อการมีชีวิตรอดของเรา

อารมณ์ยังมีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ในสังคมด้วยเพราะอารมณ์เป็นสื่อให้ผู้อื่นและตนเองรู้ว่าบุคคลรู้สึกและมีความคิดอย่างไรและอารมณ์ยังทำให้บุคคลรู้ดีว่าจะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆได้อย่างไร โดยถ้าหากบุคคลตระหนักรู้ว่าตนเองมีอารมณ์ทางลบต่อสถานการณ์ ก็จะนำไปสู่การพยายามเปลี่ยนอารมณ์ของตนหรือพยายามเข้าใจสิ่งที่เป็นสาเหตุของอารมณ์ ซึ่งจะทำให้เกิดความตั้งใจในการป้องกันหรือหลีกเลี่ยงไม่ให้เหตุการณ์นั้นๆเกิดขึ้นอีกในอนาคต (Lupton, 1998)

นอกจากนี้แล้ว Parkinson และคณะ (1996) ยังเสนอว่า อารมณ์มีความสำคัญเพราะอารมณ์สามารถส่งผลต่อการทำงานและการประมวลข้อมูลของจิตได้ในหลายๆด้าน ได้แก่

1. การรับรู้ เมื่อคนเรามีอารมณ์ดีหรือมีอารมณ์ทางบวก บุคคลก็จะตีความสิ่งที่ตนรับรู้ไปในด้านบวก ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลมีอารมณ์ไม่ดีหรือมีอารมณ์ทางลบบุคคลก็จะตีความสิ่งที่ตนรับรู้ไปในด้านลบ นั่นก็คือ อารมณ์สามารถส่งผลต่อการเลือกกรองข้อมูล คือ เมื่อมี

อารมณ์ทางบวกบุคคลก็จะมุ่งเน้นพิจารณาวัตถุหรือเหตุการณ์ไปในมุมมองทางบวก แต่เมื่อมีอารมณ์ทางลบก็จะมุ่งเน้นพิจารณาไปในมุมมองทางลบ

2. การคิดเชิงเหตุผลและการตัดสินใจ เมื่ออารมณ์ส่งผลต่อการรับรู้ อารมณ์ก็จะส่งผลต่อกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย ซึ่งทำให้อารมณ์มีผลต่อการคิดเชิงเหตุผลและการตัดสินใจตามมา เช่น เมื่อบุคคลรับรู้ข้อโต้แย้งไปในทางบวก ก็เป็นไปได้ที่จะนำไปสู่การคิดเชิงเหตุผลและตัดสินใจสรุปไปในทางบวก ในทางตรงข้าม ถ้าบุคคลรับรู้ข้อโต้แย้งไปในทางลบ ก็เป็นไปได้ที่จะนำไปสู่การคิดเชิงเหตุผลและตัดสินใจสรุปไปในทางลบ

3. การประมวลสาร โน้มน้าวใจ การทำให้อารมณ์ทางบวกสามารถช่วยเพิ่มความสำเร็จในการโน้มน้าวใจเมื่อสารที่ใช้โน้มน้าวมีผลที่อ่อน ในทางตรงข้าม การทำให้อารมณ์ทางลบสามารถลดความสำเร็จในการโน้มน้าวใจ เมื่อสารที่ใช้ในการโน้มน้าวมีผลที่อ่อน เพราะขณะที่บุคคลมีอารมณ์ทางบวก บุคคลจะพยายามรักษาอารมณ์ทางบวกนั้นไว้ทำให้ไม่ระวังในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับ ทำให้สารที่ใช้โน้มน้าวที่แม้จะมีผลที่อ่อนก็สามารถทำให้เกิดการโน้มน้าวใจขึ้นได้

4. ความจำ อารมณ์สามารถส่งผลต่อความจำ 3 ทาง คือ การบันทึกข้อมูลเป็นความจำ การรบกวนหรือส่งเสริมแหล่งเก็บความจำและการเรียกคืนความจำจากแหล่งเก็บความจำ หลักฐานที่สนับสนุนผลของอารมณ์ต่อการบันทึกและการเรียกคืนความจำ ก็คืองานวิจัยของ Bower (1981) ที่สรุปว่า ข้อมูลที่จำจะถูกเรียกคืนได้ดีกว่า เมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสภาพอารมณ์ขณะที่ระลึกความจำคล้ายกับขณะที่บันทึกความจำ

5. การให้ความช่วยเหลือ อารมณ์มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการให้ความช่วยเหลือ คือ เมื่อบุคคลอยู่ในสภาวะอารมณ์ดี บุคคลจะให้ความช่วยเหลือมากกว่า เมื่อบุคคลอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดี มีหลักฐานสนับสนุน คือ งานวิจัยของ Isen และ Levin (1972) ที่พบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ได้พบเหรียญในช่องคืนเหรียญของตู้โทรศัพท์มีแนวโน้มที่จะช่วยคนแปลกหน้ายกกองกระดาษ ผลของการวิจัยนี้ได้เสนอว่า มีขอบเขตที่บุคคลที่มีอารมณ์ดีจะช่วยเหลือผู้อื่น ขอบเขตที่ว่ามัน ก็คือ การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นนั้นจะต้องไม่ไปทำลายอารมณ์ดีที่มีอยู่นั้นก็คือ มีความเป็นไปได้น้อยลงที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อการช่วยเหลือนั้นไปทำลายหรือลดอารมณ์ดีที่มีอยู่

จากทั้งหมดที่กล่าวมาพอจะสรุปได้ว่า อารมณ์มีความสำคัญต่อบุคคลมากเพราะอารมณ์ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต การอยู่รอด การดำรงอยู่ในสังคม และการดำรงชีวิตประจำวัน ด้วยเหตุนี้จึงเป็นสิ่งที่น่าศึกษาว่าทำอย่างไรบุคคลจึงจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ตามความต้องการและเหมาะสมกับสถานการณ์

อารมณ์พื้นฐานของมนุษย์

อารมณ์พื้นฐานของมนุษย์นั้นประกอบด้วยหลายอารมณ์ โดยจะประกอบไปด้วย อารมณ์อะไรบ้างนั้น ก็ขึ้นอยู่กับว่าใครเป็นผู้กำหนด เพราะผู้ศึกษาแต่ละคนก็คิดต่างกันไป ดังนั้น อารมณ์พื้นฐานที่แต่ละคนกำหนดจึงมีความแตกต่างกันไป Kemper (1987 อ้างถึงใน Plutchik, 1994) ได้เสนอรายการอารมณ์พื้นฐานตามที่ถูกศึกษาแต่ละคนกำหนด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1

อารมณ์พื้นฐานตามการเสนอของผู้ศึกษาแต่ละคน

ผู้ศึกษา	อารมณ์
Tomkins (1962, 1963)	กลัว(fear) โกรธ(anger) เพลิดเพลิน(enjoyment) สนใจ(interest) ขยะแขยง(disgust) ประหลาดใจ(surprise) อาย(shame) ดูถูก(comtempt) เป็นทุกข์(distress)
Plutchik (1962, 1980)	กลัว(fear) โกรธ(anger) เศร้า(sadness) สนุก(joy) ยอมรับ (acceptance) ขยะแขยง(disgust) การคาดการณ์(anticipation) ประหลาดใจ(surprise)
Osgood (1966)	กลัว(fear) โกรธ(anger) วิตกกังวล-เศร้าโศก(anxiety-sorrow) สนุก(joy) พอใจเงียบๆ(quiet pleasure) สนใจ/คาดหวัง (interest/expectancy) ความตื่นใจ(amazement) เบื่อ(boredom) ขยะแขยง(disgust)
Arieti (1970)	กลัว(fear) เดือดดาล(rage) พอใจ(satisfaction) เครียด(tension) อยาก(appetite)
Izard (1972, 1977)	กลัว(fear) โกรธ(anger) เพลิดเพลิน(enjoyment) สนใจ(interest) ขยะแขยง(disgust) ประหลาดใจ(surprise) อาย(shame/shyness) ดูถูก(comtempt) เป็นทุกข์(distress) รู้สึกผิด(guilt)
Ekman (1973)	กลัว(fear) โกรธ(anger) เศร้า(sadness) มีความสุข(happiness) ขยะแขยง(disgust) ประหลาดใจ(surprise)
Sroufe (1979)	กลัว(fear) โกรธ(anger) พอใจ(pleasure)

(ตารางต่อ)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ผู้ศึกษา	อารมณ์
Scott (1980)	กลัว(fear) โกรธ(anger) เหงา(loneliness) พอใจ(pleasure) รัก(love) วิดกกังวล(anxiety) อยากรู้/อยากเห็น(curiosity)
Emde (1980)	กลัว(fear) โกรธ(anger) เศร้า(sadness) สนุก(joy) สนใจ(interest) ประหลาดใจ(surprise) เป็นทุกข์(distress) ละอาย(shame) เขินอาย(shyness) ขยะแขยง(disgust) รู้สึกผิด(guilt)
Panksepp (1982)	กลัว(fear) เดือดดาล(rage) ตื่นตกใจ(panic) คาดหวัง (expectancy)
Fromme and O'Brien (1982)	กลัว(fear) โกรธ(anger) เศร้าโศก(grief/resignation) สนุก(joy) ปีติยินดี(elation) พอใจ(satisfaction) ตกใจ(shock)
Malatesta and Haviland (1982)	กลัว(fear) โกรธ(anger) เศร้า(sadness) สนุก(joy) สนใจ(interest) เจ็บปวด(pain)
Epstein (1984)	กลัว(fear) โกรธ(anger) เศร้า(sadness) สนุก(joy) รัก(love)
Shaver and Schwartz (1984)	กลัว(fear) โกรธ(anger) เศร้า(sadness) มีความสุข(happiness) รัก(love)
Trevarthen (1984)	กลัว(fear) โกรธ(anger) เศร้า(sadness) มีความสุข(happiness)
Fehr and Russell (1985)	กลัว(fear) โกรธ(anger) เศร้า(sadness) มีความสุข(happiness) รัก(love)

หมายเหตุ ดัดแปลงจาก Kemper (1987 อ้างถึงใน Plutchik, 1994, หน้า 58)

แต่สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษาอารมณ์ตามแนวที่ Gross และ Levenson (1993) เป็นผู้กำหนดไว้ คือ อารมณ์พื้นฐานประกอบด้วย 16 อารมณ์ ซึ่งได้แก่ ขบขัน (amusement) โกรธ (anger) ตื่นตัว (arousal) สับสน (confusion) ดูถูก (contempt) พึงพอใจ (contentment) ขยะแขยง (disgust) อับอาย (embarrassment) กลัว (fear) มีความสุข (happiness) สนใจ (interest) เจ็บปวด (pain) โล่งใจ (relief) เศร้า (sadness) ประหลาดใจ (surprise) และเครียด (tension)

อารมณ์เศร้า

ในงานวิจัยนี้ อารมณ์ที่ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษา คือ อารมณ์เศร้า เพราะอารมณ์เศร้าเป็นอารมณ์พื้นฐานอารมณ์หนึ่งของมนุษย์ ดังจะเห็นได้จากตารางที่ 1 ว่าผู้ศึกษาส่วนมากจะกำหนดให้ความเศร้าเป็นอารมณ์พื้นฐานหนึ่ง อีกทั้งเพราะอารมณ์เศร้าเป็นอารมณ์ทางลบที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่มีใครต้องการให้เกิดขึ้นกับตน แต่กลับเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่เสมอในชีวิต

Izard (1977 อ้างถึงใน Carlson & Hatfield, 1992) ได้ศึกษาโดยทำการสัมภาษณ์นักศึกษาศึกษา 130 คน สรุปได้ว่า คนส่วนใหญ่คิดว่าความรู้สึกของการสูญเสียทั้งในความเป็นจริงและในจินตนาการเป็นสาเหตุของความเศร้า โดยเฉพาะการสูญเสียครอบครัว เพื่อน และคนรัก โดยความรู้สึกสูญเสียนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นหรือไม่สามารถแสดงความรู้สึกที่มีหรือไม่ได้รับความเห็นอกเห็นใจ ส่วนสาเหตุอื่นๆของความเศร้าก็คือ ความล้มเหลว ไม่ว่าจะเป็ความล้มเหลวในความรัก ในความสัมพันธ์ทางสังคม กีฬาหรือในการเรียนก็ตาม ล้วนเป็นสาเหตุของความเศร้าได้ทั้งสิ้น นอกจากนี้ Izard ยังกล่าวอีกว่าความเศร้าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ไม่สามารถเห็นได้ชัดเจน จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่บุคคลควรเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์เศร้า

Collins (1983) ได้แจกแจงทฤษฎีที่อธิบายสาเหตุของอารมณ์เศร้าไว้หลายทฤษฎี ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีการสูญเสียของ Buck (The Object Loss Theory)

อธิบายถึงสาเหตุของอารมณ์เศร้าว่าเกิดจากการสูญเสีย ซึ่งได้แก่ การสูญเสียของรักทั้งที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงหรือในมโนภาพก็ได้ เช่นการสูญเสียความภูมิใจในตนเอง อารมณ์เศร้าจะมีความเข้มข้นน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับระดับความผูกพันที่มีต่อสิ่งที่สูญเสียนั้น ถ้าผูกพันมากก็จะมีอารมณ์เศร้ามาก

2. ทฤษฎีของ Freud

อธิบายถึงบุคคลที่มีอารมณ์เศร้าว่าเกิดจากความขัดแย้งในจิตใจ หรือมีเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสียมักจะมีอาการโกรธ ความไม่เป็นมิตรอยู่ในใจแต่ไม่กล้าแสดงออกเพราะกลัวคนอื่นจะรังเกียจจึงหันความรู้สึกเหล่านี้เข้าหาตนเองทำให้รู้สึกไม่ดีกับตนเอง จึงเกิดอารมณ์เศร้า เกิดความรู้สึกว่าตนไร้ค่า ไม่มีความหมายและเชื่อว่าตนเองเป็นคนไม่ดี

3. ทฤษฎีของ Rogers

อธิบายว่า อารมณ์เศร้าเป็นผลจากการไม่ยอมรับความจริงว่าภาพลักษณ์ของตนตามอุดมคติ (Ideal Self) ต่างไปจากภาพลักษณ์ของตนตามความเป็นจริง (Real Self) จึงทำให้เกิดความกังวล ไม่แน่ใจ สับสนและเกิดความรู้สึกที่ไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองที่แท้จริงได้ จึงพยายามบิดเบือนประสบการณ์ ให้ไปสอดคล้องกับความคิดเกี่ยวกับคนที่มีอยู่และปฏิเสธที่จะรับรู้ประสบการณ์ส่วนใหญ่ตามความเป็นจริง ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกเครียด วิตกกังวล และเกิดอารมณ์เศร้าขึ้น

Power (1999) ได้เสนอลักษณะที่สำคัญของความเศร้าไว้ว่า ความเศร้าเป็นการประเมินความสูญเสียและความล้มเหลว ซึ่งอาจจะเป็นการสูญเสียวัตถุ บุคคล สถานที่ ที่มีค่า รวมทั้งการสูญเสียอุดมคติหรือศีลธรรมที่ยึดถือด้วย โดยความรู้สึกนี้จะต้องไม่เป็นความรู้สึกที่ถาวร แต่จะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น

ถึงแม้ว่าความเศร้าจะเป็นอารมณ์ที่ไม่มีผู้ใดปรารถนาให้เกิดขึ้น แต่อารมณ์เศราก็ยังมีประโยชน์อยู่บ้าง (Izard, 1977) กล่าวคือ

- 1) ความเศร้าจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเปลี่ยนตนเองไปในทางที่ดีขึ้น เพราะอารมณ์เศร้าจะทำให้บุคคลมีการทบทวนตนเอง
- 2) การแสดงความเศร้าจะช่วยกระตุ้นให้มีผู้อื่นมาให้ความช่วยเหลือ
- 3) ความเศร้าทำให้ความสัมพันธ์เหนียวแน่นขึ้นเพราะความเศร้าทำให้เรารู้ว่าเราต้องการความสัมพันธ์นั้นและพยายามปฏิบัติตามความต้องการของผู้อื่น

การควบคุมอารมณ์

การแสดงอารมณ์เป็นสิ่งที่ติดตัวบุคคลมาแต่กำเนิด ซึ่งคนเราจำเป็นต้องมีการควบคุมการแสดงอารมณ์ไปตามประสบการณ์การเรียนรู้ของแต่ละคน ตามสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เผชิญขณะนั้นๆ โดย Ekman, Friesen, และ Ellsworth (1982) ได้อธิบายกฎของการแสดงอารมณ์ไว้ว่าบุคคลจะแสดงอารมณ์ออกมาอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับตัวแปร 4 ประการ คือ

- 1) คุณลักษณะคงที่ของบุคคล เช่น อายุ เพศ ขนาด รูปร่างของบุคคล
- 2) ลักษณะคงที่ของสถานการณ์ พิจารณาจากบรรทัดฐานของสังคม เช่น เมื่อไปร่วมพิธีแต่งงาน บุคคลจะแสดงความยินดี ยิ้มแย้มมากกว่าแสดงอารมณ์เศร้า
- 3) ลักษณะที่เปลี่ยนแปลงได้ของบุคคล เช่น บทบาท เจตคติของบุคคล

4) ลักษณะที่เปลี่ยนแปลงได้ของสถานการณ์ เช่น การแสดงออกทางสีหน้าเมื่ออยู่ในช่วงการสนทนา การฟัง เป็นต้น

การที่คนเราจำเป็นต้องควบคุมการแสดงอารมณ์นั้นก็เพราะคนเราจำเป็นต้องอยู่ในสังคม ต้องการการยอมรับจากสังคม จึงต้องปฏิบัติตามความเหมาะสมที่สังคมได้กำหนดขึ้นซึ่งก็คือ บรรทัดฐานของสังคมนั่นเอง เช่น เด็กผู้หญิงจะถูกอนุญาตให้สามารถแสดงความรู้สึกเศร้าได้พอๆกับการแสดงความรู้สึกสนุก แต่เด็กผู้ชายกลับถูกสอนว่าไม่ให้ร้องไห้หรือแสดงความกลัวออกมา Frijda (1986) ได้กล่าวถึง กฎของการแสดงออก (Display Rules) ไว้ว่าเป็นเทคนิคในการจัดการและควบคุมการแสดงอารมณ์ให้เป็นไปอย่างเหมาะสมกับบรรทัดฐานของสังคม ซึ่งแบ่งได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

1) การลดความเข้ม (De-Intensity) ของการแสดงอารมณ์ เช่น เมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่นเราจะแสดงอาการตกใจปานกลางหรือเล็กน้อยเท่านั้น ทั้งที่จริงๆแล้วเรารู้สึกตกใจมาก

2) การเพิ่มความเข้ม (Over-Intensity) ของการแสดงอารมณ์ คือ แสดงอารมณ์ออกมากกว่าที่รู้สึกจริง เช่น เมื่อเราไปงานศพเราจะแสดงอาการเศร้ามากกว่าที่รู้สึกจริงๆเพื่อความเหมาะสม

3) การแสดงออกให้ดูเหมือนว่าไม่เกิดอารมณ์ (Neutral)

4) การปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงด้วยการแสดงอารมณ์อื่นแทน เช่น แสร้งแสดงว่าตนรู้สึกสนุกทั้งที่ตนกำลังรู้สึกกลัว

นอกจากคนเราจะต้องมีการควบคุมการแสดงอารมณ์ของตนเองแล้ว คนเรายังต้องการการควบคุมอารมณ์โดยตรงอีกด้วย โดยเฉพาะอารมณ์ทางลบที่ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น เช่น อารมณ์เศร้า วิตกกังวล กลัว โกรธ เป็นต้น เพราะอารมณ์ทางลบจะทำให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ และสามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพกายได้อีกด้วย

การควบคุมอารมณ์ถูกนิยามว่าเป็นการจัดกระทำในตนเองหรือผู้อื่นต่อสถานการณ์ก่อนทำให้เกิดอารมณ์หรือการตอบสนองทางอารมณ์ในส่วนของสรีระ ความรู้สึกที่เป็นอัตโนมัติหรือพฤติกรรม ส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนรวมกัน เช่น การหลีกเลี่ยงการสนทนาที่จะทำให้เกิดอารมณ์โกรธ เป็นการควบคุมสถานการณ์ก่อนที่ตนจะเกิดอารมณ์ การเล่าเรื่องตลก เป็นการควบคุมสถานการณ์ก่อนที่จะทำให้ผู้อื่นเกิดอารมณ์ การแสดงความเศร้าต่อการป่วยของผู้อื่น เป็นการควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ที่จะเกิดกับตน การบอกเด็กไม่ให้ร้องไห้อย่างเด็กเล็กๆเป็นการควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ที่จะเกิดกับผู้อื่น (Gross & Levenson, 1993)

ในงานวิจัยชิ้นนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาเฉพาะการควบคุมสถานการณ์ก่อนทำให้เกิดอารมณ์ และการควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ที่จะเกิดกับตนเท่านั้นซึ่งจะเรียกว่า การพิจารณาขั้ว

อารมณ์ (Reappraisal) กับการเก็บกดอารมณ์ (Suppression) ตามลำดับ โดยการพิจารณายับยั้งอารมณ์จะนิยามว่าเป็นการควบคุมไม่ให้ตนเองเกิดอารมณ์ใดๆขึ้น ส่วนการเก็บกดอารมณ์จะนิยามว่าเป็นการควบคุมพฤติกรรมการแสดงอารมณ์ของตนเองขณะที่ถูกเร้าให้เกิดอารมณ์ (Gross & Levenson, 1993)

วิธีการควบคุมอารมณ์

ในการควบคุมอารมณ์นั้นมีวิธีการควบคุมอยู่หลายวิธี โดยนักวิจัยได้แบ่งกลุ่มวิธีการควบคุมอารมณ์ออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ โดยจะจำแนกออกเป็นกี่กลุ่ม อะไรบ้างนั้น ขึ้นอยู่กับว่านักวิจัยท่านใดเป็นผู้เสนอ เพราะนักวิจัยแต่ละท่านก็จะมีความคิดเห็นแตกต่างกันไป ในที่นี้ผู้วิจัยขอเสนอแนวคิดของนักวิจัยที่ผู้วิจัยรวบรวมมาได้ ดังนี้

Eisenberg, Fabes, Murphy, Maszk, Smith, และ Karbon (1995) เสนอว่า วิธีการควบคุมอารมณ์แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งได้แก่

1) การควบคุมการเกิดอารมณ์โดยตรงหรือเรียกอีกอย่างว่าการควบคุมอารมณ์โดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ ก็คือ การพยายามลดอารมณ์ที่ไม่ต้องการลงโดยการเปลี่ยนความสนใจไปสู่เรื่องอื่นหรือการคิดไปในทางบวก

2) การเปลี่ยนสภาพแวดล้อมของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์หรือเรียกอีกอย่างว่าการควบคุมอารมณ์โดยมุ่งเน้นที่ปัญหา ซึ่งก็คือการแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของอารมณ์

3) การควบคุมที่พฤติกรรมกรรมการแสดงอารมณ์ คือ การควบคุมไม่ให้แสดงพฤติกรรมออกมาตามอารมณ์ที่มี

Parkinson และคณะ (1996) ได้เสนอว่าวิธีการควบคุมอารมณ์ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1) ควบคุมอารมณ์ด้วยการมุ่งจัดการกับอารมณ์โดยตรง เช่น การให้รางวัลตนเอง การดื่มเหล้า การเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่น และการจัดการพฤติกรรมที่แสดงออก

2) ควบคุมอารมณ์ด้วยการมุ่งทบทวนถึงความสำคัญของอารมณ์หรือความหมายของอารมณ์ เช่น การคิดเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่แย่กว่าเรา ใช้ความลำเอียงในการอนุมานสาเหตุ คือ ถ้าเป็นความสำเร็จให้ระบุสาเหตุมาจากภายใน แต่ถ้าเป็นความล้มเหลวให้ระบุสาเหตุมาจากภายนอก

3) ควบคุมอารมณ์ด้วยการมุ่งจัดการกับสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์โดยตรง เช่น การมุ่งแก้ปัญหาและการพยายามจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์

Morris และ Reilly (1987 อ้างถึงใน Parkinson et. al., 1996) ได้เพิ่มเติมอีกข้อเป็นข้อที่ 4 ว่า การหาการสนับสนุนจากสังคมก็เป็นวิธีหนึ่งในการควบคุมอารมณ์ด้วย เช่น การได้รับความใส่ใจ ความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น

ส่วนต่อไปนี้จะขอเสนอวิธีทางปฏิบัติในการควบคุมอารมณ์ที่ได้มีนักวิจัยได้เสนอไว้ ดังนี้

Carlson และ Hatfield (1992) ได้เสนอวิธีทางปฏิบัติในการควบคุมอารมณ์ไว้ ดังนี้

1) การปรับตัว เมื่อสิ่งเร้าเกิดขึ้นซ้ำๆ บุคคลจะเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั้น เกิดเป็นการปรับตัวขึ้น การปรับตัวนี้สามารถใช้สำหรับการควบคุมอารมณ์ได้โดยการที่บุคคลสามารถเลือกที่จะแสดงการตอบสนองทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์เพื่อที่จะลดความเข้มของอารมณ์ที่มี เช่น ผู้ที่ต้องพบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาเป็นประจำ จะมีแนวโน้มในการปรับตัวโดยการเรียนรู้ที่จะทนต่อเหตุการณ์และจะแสดงการตอบสนองทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์นั้นๆ น้อยลงเรื่อยๆ

2) การปิดบัง บุคคลจะมีการเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้โดยการพูด การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และการเคลื่อนไหว แต่เมื่อบุคคลต้องการควบคุมอารมณ์ พวกเขาสามารถทำได้โดยการพยายามไม่แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่มี หรือพยายามปิดบังอารมณ์ความรู้สึกที่มี โดยการแสดงอารมณ์ความรู้สึกที่ผิดไปจากที่ตนมีจริงๆ

3) การหลีกเลี่ยง อีกวิธีหนึ่งที่บุคคลสามารถใช้ในการควบคุมอารมณ์ได้ ก็คือ การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ โดยการจัดการสิ่งเร้าที่กระตุ้นการตอบสนองทางอารมณ์ของเราให้หมดไป เช่น การหลีกเลี่ยงการพบหน้าคนที่ทำให้เราทุกข์ใจ

ส่วน Parkinson และคณะ (1996) ได้เสนอวิธีทางปฏิบัติในการควบคุมอารมณ์ไว้ ดังนี้

1) การคิดในทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบจะช่วยลดการเกิดอารมณ์ทางลบได้เพราะการเกิดอารมณ์ขึ้นอยู่กับการประเมินทางปัญญาต่อเหตุการณ์เป็นหลัก ดังนั้นการเลือกสนใจในแง่บวกทางบวกของเหตุการณ์ก็เป็นไปได้ที่จะทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ทางบวกขึ้น

2) การใช้ความลำเอียงในการอนุมานสาเหตุ ก็คือ การอนุมานสาเหตุของความล้มเหลวไปที่ปัจจัยภายนอก เช่น โชคไม่ดี และอนุมานสาเหตุของความสำเร็งไปที่ปัจจัยภายใน เช่น ทักษะหรือความพยายาม การตีความสาเหตุของเหตุการณ์แบบนี้จะช่วยป้องกันการเกิดอารมณ์ทางลบและกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวกได้

3) การเปลี่ยนความหมายหรือความสำคัญของปัญหาเพื่อจะได้ลดอารมณ์ทางลบลง เช่น การเปรียบเทียบตนเองกับผู้ที่แย่กว่า แต่วิธีนี้ไม่ได้มีประสิทธิภาพเสมอสำหรับทุกคน วิธีนี้จะมี

ประสิทธิภาพสำหรับบุคคลที่มีความภูมิใจในตนเองต่ำ (Low self-esteem) เพราะบุคคลเหล่านี้จะประเมินตนเองต่ำลง ขณะที่มียารมณ์ทางลบ

4) การให้รางวัลตนเอง เช่น การทำกิจกรรมที่ตนพอใจ พบว่า การทำกิจกรรมทางบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ทางบวก

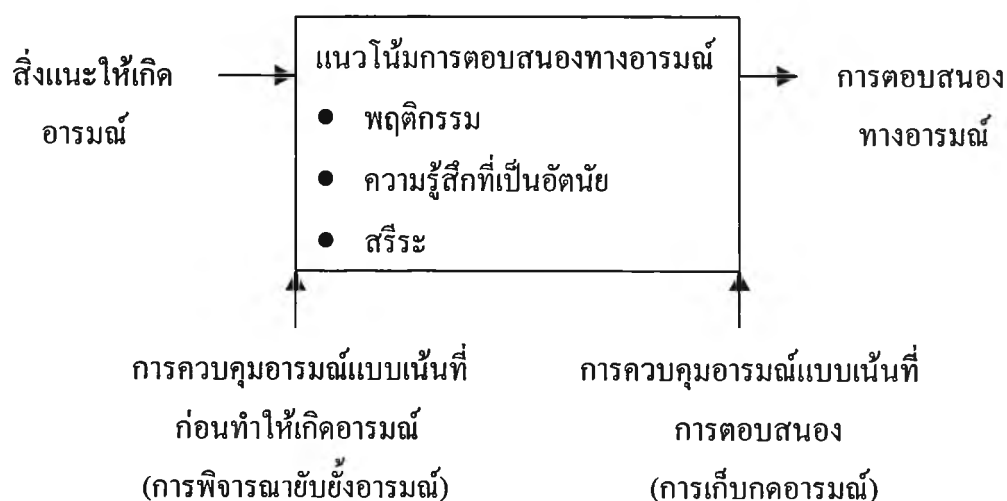
5) การทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย พบว่าการออกกำลังกายอย่างพอเหมาะจะช่วยเพิ่มอารมณ์ทางบวกได้ แต่ถ้าออกกำลังกายมากเกินไปก็สามารถเพิ่มความเครียดของร่างกายซึ่งจะทำให้เกิดอารมณ์ทางลบได้

6) การเปลี่ยนความสนใจจากสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบไปสู่กิจกรรมอื่น เช่น การดูหนัง ฟังเพลง

7) การควบคุมพฤติกรรมกรรมการแสดงออกของตนเองเพื่อควบคุมอารมณ์ เพราะคนเราใช้ข้อมูลป้อนกลับจากสีหน้าและท่าทางของตนเองในการรับรู้ว่าคุณมีอารมณ์เป็นอย่างไร ดังนั้นถ้าเราแสดงพฤติกรรมของอารมณ์ทางบวกเราก็จะรับรู้ว่าคุณมีอารมณ์ทางบวก ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราแสดงพฤติกรรมของอารมณ์ทางลบเราก็จะรับรู้ว่าคุณมีอารมณ์ทางลบ

รูปแบบของการควบคุมอารมณ์

Gross (1998) ได้เสนอแผนภาพแสดงรูปแบบของการควบคุมอารมณ์ไว้ดังรูปที่ 2



รูปที่ 2 รูปแบบของการควบคุมอารมณ์ 2 ระดับ

จากรูปที่ 2 อารมณ์เริ่มต้นด้วยการประเมินสิ่งแฉะให้เกิดอารมณ์ภายนอกหรือภายในบุคคล จากการประเมินทำให้เกิดแนวโน้มนำการตอบสนองทางอารมณ์ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน

หลักๆคือ พฤติกรรม ความรู้สึกที่เป็นอัตโนมัติและสรีระ ซึ่งแนวโน้มการตอบสนองทางอารมณ์เหล่านี้จะร่วมกันทำให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ ดังนั้น อารมณ์จะถูกควบคุมได้ทั้ง โดยการจัดการกระทำกับสิ่งที่ป้อนเข้าสู่ระบบซึ่งเป็นการควบคุมอารมณ์แบบเน้นที่ก่อนทำให้เกิดอารมณ์ (Antecedent-Focused) เรียกอีกอย่างว่าการพิจารณาขบขั้ยังอารมณ์ (Reappraisal) และโดยการจัดการกระทำกับสิ่งที่ป้อนออกจากระบบซึ่งเป็นการควบคุมอารมณ์แบบเน้นที่การตอบสนอง (Response-Focused) เรียกอีกอย่างว่าการเก็บกดอารมณ์ (Suppression)

การพิจารณาขบขั้ยังอารมณ์ประกอบด้วย

- 1) การเลือกสถานการณ์ คือ การที่บุคคลเข้าหาหรือหลีกเลี่ยงบุคคลหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์
- 2) การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ คือ การที่บุคคลปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์
- 3) การเปลี่ยนความสนใจ คือ การที่บุคคลเปลี่ยนความสนใจหรือเล็งจากบางสิ่งที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ของตนเอง
- 4) การเปลี่ยนความคิด คือ บุคคลทบทวนการประเมินทั้งสถานการณ์ที่เป็นอยู่หรือความสามารถของบุคคลในการจัดการกับสถานการณ์เพื่อเปลี่ยนอารมณ์ของบุคคล

การเก็บกดอารมณ์ ประกอบด้วยทำให้การดำเนินไปของความรู้สึกที่เป็นอัตโนมัติ การแสดงออกหรือการตอบสนองทางสรีระของอารมณ์เพิ่มขึ้นหรือลดลง

จากรูปแบบการควบคุมอารมณ์ 2 รูปแบบดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ในแง่มุมของสุขภาพจิตดูเหมือนจะเกี่ยวข้องกับรูปแบบการพิจารณาขบขั้ยังอารมณ์ นั่นคือ การควบคุมอารมณ์ก่อนที่จะเกิดอารมณ์ขึ้น ส่วนในแง่มุมของสุขภาพกายดูเหมือนจะเกี่ยวข้องกับรูปแบบการเก็บกดอารมณ์ นั่นคือ การควบคุมแนวโน้มการตอบสนองทางอารมณ์เมื่ออารมณ์เกิดขึ้นเรียบร้อยแล้ว

ดังนั้นจากดังกล่าวข้างต้นจึงพอจะสรุปได้ว่า การพิจารณาขบขั้ยังอารมณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระน้อยกว่าการเก็บกดอารมณ์เพราะการพิจารณาขบขั้ยังอารมณ์เป็นการควบคุมอารมณ์ก่อนที่จะเกิดอารมณ์ กล่าวคือ เป็นการควบคุมไม่ให้เกิดอารมณ์ขึ้นนั่นเอง จึงไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเกิดขึ้นเพราะไม่มีอารมณ์เกิดขึ้น ส่วนการเก็บกดอารมณ์เป็นการควบคุมอารมณ์หลังจากที่เกิดอารมณ์ขึ้นแล้ว ดังนั้นจึงเป็นการควบคุมการตอบสนองต่ออารมณ์เท่านั้น จึงมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเกิดขึ้นเพราะมีอารมณ์เกิดขึ้นแล้ว

นอกจากการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระแล้ว ในด้านพฤติกรรมการแสดงอารมณ์และการเกิดอารมณ์ Gross (1998) ได้เสนอไว้ว่า การพิจารณาขบขั้ยังอารมณ์จะทำให้มีพฤติกรรมการแสดงอารมณ์และการเกิดอารมณ์น้อยกว่าการไม่มีการควบคุมอารมณ์ ส่วนการเก็บกดอารมณ์จะ

มีพฤติกรรมการแสดงอารมณ์น้อยกว่าการไม่มีการควบคุมอารมณ์แต่ความรู้สึกที่เป็นอัตโนมัติแตกต่างไปจากการไม่มีการควบคุมอารมณ์

ผลของการควบคุมอารมณ์

มีแนวคิดที่เสนอเกี่ยวกับผลของการควบคุมอารมณ์อยู่ 2 แนวคิด แนวคิดแรก คือ การควบคุมอารมณ์ก่อให้เกิดผลเสีย อีกแนวคิดคือ การควบคุมอารมณ์ก่อให้เกิดผลดี สำหรับแนวคิดแรกนั้น Alexander และ French (1946) เสนอว่า การควบคุมอารมณ์จะทำให้เกิดความเครียดทางจิต ดังนั้น เป้าหมายหลักของการบำบัดทางจิตก็คือ การให้บุคคลได้แสดงการตอบสนองทางอารมณ์ที่ถูกควบคุมอย่างเต็มที่ ส่วนแนวคิดที่สอง Kopp (1989) เสนอว่าการควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการพัฒนาการของมนุษย์ ผู้ใหญ่ที่ดีต้องรู้จักควบคุมพฤติกรรมแสดงอารมณ์ของตนเองได้

1. ผลเสียของการควบคุมอารมณ์

ผลเสียของการควบคุมอารมณ์ คือ ทำให้มีกิจกรรมทางสรีระมากขึ้นและส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย มีงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่าการควบคุมอารมณ์ทางลบสามารถส่งผลร้ายต่อสุขภาพกายได้ เช่น การเก็บกดความเศร้าเป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดความผิดปกติในระบบการหายใจได้ และการเก็บกดอารมณ์โกรธเป็นระยะเวลานานมีความเชื่อมโยงกับอาการผิดปกติของหลอดเลือดหัวใจ (Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987)

งานวิจัยของ Gross และ Levenson (1993) ได้ตรวจสอบผลที่มีต่อสรีระของการเก็บกดอารมณ์ขณะที่ถูกเร้าให้เกิดอารมณ์ พบว่า มีความแตกต่างกันในการเปลี่ยนแปลงทางสรีระระหว่างกลุ่มควบคุมกับผู้ร่วมการทดลองที่ถูกขอให้เก็บกดการตอบสนองทางอารมณ์ต่อภาพยนตร์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ขะเขว่ง แม้ว่าการเก็บกดอารมณ์จะไม่ส่งผลต่อการรายงานการเกิดอารมณ์ แต่การเก็บกดอารมณ์ก็ทำให้เกิดการเพิ่มการนำไฟฟ้าที่ผิวหนังและลดอัตราการเต้นของหัวใจ

Gross และ Levenson (1997) ยังได้ทำการตรวจสอบการตอบสนองของผู้ร่วมการทดลองที่เก็บกดอารมณ์ ขณะที่กำลังดูภาพยนตร์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้า ขบขันและไม่ทำให้เกิดอารมณ์ใดๆ และการตอบสนองของผู้ร่วมการทดลองกลุ่มควบคุมที่ได้ชมภาพยนตร์โดยไม่ต้องเก็บกดอารมณ์ พบว่า ไม่มีความแตกต่างในการเปลี่ยนแปลงทางสรีระระหว่างกลุ่ม ขณะที่ชมภาพยนตร์ที่ไม่ทำให้เกิดอารมณ์ อย่างไรก็ตาม การเก็บกดอารมณ์ทั้งทางบวก (ขบขัน) และทาง

ลบ (เศร้า) ทำให้มีการเพิ่มการทำงานของระบบหลอดเลือดหัวใจ ส่วนกลุ่มที่เก็บคออาร์มณั ขณะที่ชมภาพยนตร์ที่ทำให้เกิดความขบขันจะแสดงกิจกรรมทั่วไปของร่างกายน้อยกว่าและ อัตราการเต้นของหัวใจช้ากว่า แต่การนำไฟฟ้าที่ผิวหนังและการทำงานของระบบการหายใจไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ส่วนกลุ่มที่เก็บคออาร์มณัขณะที่ชมภาพยนตร์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้า จะแสดงกิจกรรมทั่วไปของร่างกายน้อยกว่าแต่ระดับการนำไฟฟ้าที่ผิวหนังและการทำงานของระบบการหายใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สรุปแล้วงานวิจัยเหล่านี้มีประเด็นร่วมกันคือ การเก็บคออาร์มณัจะส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic) และพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic) ซึ่งจะมีผลต่อการทำงานของส่วนอื่นๆของสรีระ เช่น ระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย (Petrie, Booth, & Pennebaker, 1998) ซึ่งเมื่อมีการเก็บคออาร์มณัเป็นระยะเวลานานก็จะทำให้เกิดความผิดปกติในร่างกายเกิดเป็นความเจ็บป่วยขึ้นมาได้

2. ผลดีของการควบคุมอารมณ์

การที่เราจำเป็นต้องอาศัยในสังคม ต้องปฏิบัติตามความเหมาะสมที่สังคมกำหนด ทำให้เราจำเป็นต้องมีการควบคุมอารมณ์ บุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีจะได้รับการยอมรับจากสังคมทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้แล้วการรู้จักใช้วิธีการควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ก็ยังสามารถทำให้บุคคลดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข ด้วยเหตุนี้การรู้จักควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสมจึงสามารถทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี

ผลของการควบคุมอารมณ์นั้นนอกจากดังกล่าวข้างต้นแล้วยังมีประเด็นที่น่าสนใจอีกว่าการควบคุมอารมณ์ส่งผลต่อความจำอย่างไรบ้าง จากงานวิจัยพบว่าการโต้แย้งกันอยู่ 2 ประเด็นคือ แนวคิดแรกเสนอว่า การควบคุมอารมณ์ช่วยเพิ่มความจำ โดยอธิบายว่า การควบคุมอารมณ์ทำให้มีการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ จึงช่วยเพิ่มความจำได้ Gold (1987 อ้างถึงใน Gross & Richards, 1999) เสนอว่า การเร้าของสรีระถูกเชื่อมโยงกับการเพิ่มของสารเอพิเนฟริน (Epinephrine) และคาทีโคลามีน (Catecholamine) หรือการนำออกซิเจนและน้ำตาลไปสู่สมองดีขึ้นซึ่งจะทำให้การเก็บความจำดีขึ้น ดังนั้น ถ้าการควบคุมอารมณ์มีการเร้าอย่างเพียงพอ การจำเหตุการณ์ที่เกิดร่วมกับการควบคุมอารมณ์ก็จะจำได้ดีกว่าการจำเหตุการณ์ที่เกิดร่วมกับการแสดงอารมณ์

ส่วนแนวคิดที่สอง เสนอว่า การควบคุมอารมณ์จะลดความจำลง โดยสมมติฐานนี้มาจากงานวิจัยที่เชื่อมโยงการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติกับการลดการทำงานของปัญญาและการทำงานของหน่วยรับความรู้สึก เช่น Lacey และ Lacey (1974 อ้างถึงใน Gross &

Richards, 1999) เสนอว่า การเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตรบกวนการทำงานของหน่วยรับความรู้สึก ดังนั้นจึงเป็นการลดกระบวนการจัดเก็บความจำ ข้อค้นพบนี้ทำให้นักวิจัยคาดว่า การควบคุมอารมณ์เป็นการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ดังนั้นจึงคาดได้ว่าการจำเหตุการณ์ที่เกิดร่วมกับการควบคุมอารมณ์จะจำได้น้อยกว่าการจำเหตุการณ์ที่เกิดร่วมกับการแสดงอารมณ์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Gross และ Levenson (1993) ศึกษาผลของการเก็บกอดอารมณ์ในขณะที่ถูกเร้าให้เกิดอารมณ์ ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ การรายงานอารมณ์ และพฤติกรรมการแสดงอารมณ์ ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชาย 43 คน และ หญิง 42 คน ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดอารมณ์ขะเขยง (Disgust) โดยใช้เทปบันทึกภาพการผ่าตัดแขนอย่างใกล้ชิด เป็นสิ่งเร้า ผู้เข้าร่วมการวิจัยถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกำหนดให้แต่ละกลุ่มมีเพศชายและหญิง ในจำนวนเท่าๆกัน เพื่อเข้ารับการทดลอง 2 เงื่อนไข ซึ่งได้แก่ เงื่อนไขที่มีการเก็บกอดอารมณ์ โดยจะได้รับคำสั่งว่า “ให้พยายามทำให้คนที่กำลังมองคุณอยู่ไม่รู้ว่าคุณกำลังรู้สึกอะไร” และเงื่อนไขที่ไม่มีการเก็บกอดอารมณ์ จะไม่ได้รับคำสั่งใดๆ Gross และ Levenson ทำการวัดอารมณ์ด้วยมาตรวัดอารมณ์ที่สร้างขึ้น โดยพัฒนามาจากมาตรวัดอารมณ์ของ Ekman, Friesen, และ Ancoli (1980) วัดพฤติกรรมแสดงอารมณ์ด้วยการบันทึกพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างมีระบบ และวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระด้วยเครื่องมือทางการแพทย์ โดยวัดเฉพาะระบบที่มีความสำคัญต่อการตอบสนองทางอารมณ์ ซึ่งได้แก่ ระบบหัวใจ หลอดเลือด การนำไฟฟ้าของผิวหนัง ระบบการหายใจ และระบบการทำงานของกล้ามเนื้อ

ผลการทดลอง พบว่า

1. ในเงื่อนไขที่มีการเก็บกอดอารมณ์ ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีพฤติกรรมแสดงอารมณ์ขะเขยงเพิ่มขึ้นน้อยกว่าในเงื่อนไขที่ไม่มีการเก็บกอดการแสดงอารมณ์
2. ในเงื่อนไขที่มีการเก็บกอดอารมณ์ ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระแตกต่างจากเงื่อนไขที่ไม่มีการเก็บกอดอารมณ์ โดยในเงื่อนไขที่มีการเก็บกอดอารมณ์จะมีการทำงานของร่างกายทั่วไป อัตราการเต้นของหัวใจ คลื่นชีพจรของนิ้วมือ ช่วงเวลาที่ชีพจรผ่านไปทีนิ้วมือ ลดลงมากกว่าเงื่อนไขที่ไม่มีการเก็บกอดอารมณ์ แต่จะมีระดับการนำไฟฟ้าที่ผิวหนังเพิ่มขึ้นมากกว่าเงื่อนไขที่ไม่มีการเก็บกอดอารมณ์ และการเก็บกอดอารมณ์ไม่มีผลใดๆต่ออุณหภูมิที่นิ้วมือ ช่วงการหายใจและความลึกในการหายใจ

3. ในเงื่อนไขที่มีการเก็บกวดอารมณ์ ผู้เข้าร่วมการวิจัยรายงานอารมณ์ขณะแยกไม่แตกต่างจากเงื่อนไขที่ไม่มีการเก็บกวดอารมณ์

นอกจากนี้ยังพบอีกด้วยว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศในผลของการเก็บกวดอารมณ์ต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ การรายงานอารมณ์และพฤติกรรมการแสดงอารมณ์

จากงานวิจัยนี้จะเห็นได้ว่าอารมณ์ที่ Gross และ Levenson (1993) ใช้ในการศึกษาคืออารมณ์ขณะแยก ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่ได้เกิดขึ้นเป็นประจำในชีวิตประจำวัน จึงทำให้งานวิจัยนี้สามารถนำไปใช้อธิบายอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้น้อย ผู้วิจัยจึงมีความคิดว่าอารมณ์ที่ใช้ในการศึกษาต่อไปน่าจะเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยๆมากกว่าอารมณ์ขณะแยก เพื่องานวิจัยจะได้มีประโยชน์ในการอธิบายในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น ซึ่งจุดนี้เอง Gross และ Levenson ก็คงมองเห็นจึงได้ทำงานวิจัยชิ้นต่อไปโดยศึกษาอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติในงานวิจัยที่จะเสนอในส่วนถัดจากนี้

Gross และ Levenson (1997) วิจัยเกี่ยวกับผลของการเก็บกวดอารมณ์ทางบวกและลบ ที่มีต่อการเกิดอารมณ์ พฤติกรรมการแสดงอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นนักศึกษาหาญระดับปริญญาตรี จำนวน 180 คน Gross และ Levenson ทดลองโดยใช้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกเป็นเทปวีดิทัศน์ที่ทำให้เกิดความสุข ซึ่งก็คือภาพยนตร์ตลก ใช้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบเป็นเทปวีดิทัศน์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้า คือ ภาพงานศพที่แสดงให้เห็นว่าแม่กำลังคลุ้มคลั่งที่ลูกตาย และใช้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์กลางๆเป็นเทปวีดิทัศน์ที่ไม่ทำให้เกิดอารมณ์ใดๆ เขาแบ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็น 2 กลุ่มเพื่อเข้ารับการทดลอง 2 เงื่อนไข ซึ่งได้แก่ เงื่อนไขที่มีการเก็บกวดอารมณ์ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับคำสั่งว่า “ให้พยายามทำให้คนที่กำลังมองคุณอยู่ไม่รู้ว่าคุณกำลังรู้สึกอะไร” และเงื่อนไขที่ไม่มีการเก็บกวดอารมณ์ ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยจะไม่ได้รับคำสั่งใดๆ Gross และ Levenson วัดอารมณ์ด้วยมาตรวัดอารมณ์ที่เขาพัฒนาขึ้นในปี 1993 วัดพฤติกรรมการแสดงอารมณ์ด้วยการบันทึกพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างมีระบบ และวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระด้วยเครื่องมือทางการแพทย์โดยวัดเฉพาะอัตราการเต้นของหัวใจ ระดับการนำไฟฟ้าที่ผิวหนัง การทำงานของหลอดเลือดหัวใจ การทำงานของระบบการหายใจและการทำงานของร่างกายทั่วไป

ผลการทดลอง พบว่า

1. พฤติกรรมการแสดงอารมณ์ ในเงื่อนไขที่มีการเก็บกวดอารมณ์ จะมีพฤติกรรมการแสดงอารมณ์น้อยกว่าในเงื่อนไขที่ไม่มีการเก็บกวดอารมณ์

2. การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ในเงื่อนไขที่มีการเก็บกคอารมณ์ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระแตกต่างจากเงื่อนไขที่ไม่มีมีการเก็บกคอารมณ์ โดยในเงื่อนไขที่มีการเก็บกคอารมณ์จะมีการทำงานของร่างกายทั่วไป ระดับการนำไฟฟ้าที่ผิวหนัง การทำงานของหลอดเลือดหัวใจ และการทำงานของระบบการหายใจสูงกว่าเงื่อนไขที่ไม่มีมีการเก็บกคอารมณ์ ส่วนอัตราการเต้นของหัวใจจะต่ำกว่า ในอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ แต่ลักษณะเหล่านี้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในอารมณ์กลางๆ

3. การเกิดอารมณ์ ในเงื่อนไขที่มีการเก็บกคอารมณ์ จะรายงานอารมณ์ทางบวกน้อยกว่าในเงื่อนไขที่ไม่มีมีการเก็บกคอารมณ์ เฉพาะในอารมณ์ทางบวกและลบ แต่ไม่เป็นเช่นนี้ในอารมณ์กลางๆ

สรุปได้ว่า การเก็บกคอารมณ์จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงอารมณ์และทำให้รายงานอารมณ์ทางบวกน้อยกว่าการไม่มีมีการเก็บกคอารมณ์

Gross (1998) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของการควบคุมอารมณ์ที่มีต่อการเกิดอารมณ์ พฤติกรรมการแสดงอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ อารมณ์ที่ใช้ในการศึกษาคือ อารมณ์ขยะแขยง ผู้เข้าร่วมการวิจัยคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 120 คน เป็นเพศชายและหญิง ในจำนวนเท่าๆกัน Gross ทดลองโดยแบ่งการควบคุมอารมณ์ออกเป็น 2 แบบ คือ การควบคุมอารมณ์แบบเน้นที่ก่อนทำให้เกิดอารมณ์หรือเรียกอีกอย่างว่าการพิจารณาขยับอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์แบบเน้นที่การตอบสนองหรือเรียกอีกอย่างว่าการเก็บกคอารมณ์ ความหมายของการพิจารณาขยับอารมณ์ ก็คือ การควบคุมไม่ให้เกิดอารมณ์ขึ้น โดยให้คิดว่าสิ่งเร้าอารมณ์ที่เห็นก็เป็นเพียงสิ่งเร้าหนึ่งเท่านั้น ส่วนความหมายของการเก็บกคอารมณ์ ก็คือ การควบคุมพฤติกรรมแสดงอารมณ์ของตนเองไม่ให้ผู้อื่นรู้ว่ากำลังมีอารมณ์อะไรอยู่ Gross ใช้สิ่งเร้าอารมณ์ขยะแขยงเป็นเทปบันทึกภาพที่ตรวจสอบมาแล้วว่าจะทำให้เกิดอารมณ์ขยะแขยง เขาแบ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยในแต่ละเพศออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน แต่ละกลุ่มจะถูกสุ่มเข้ารับเงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่ง โดยมีทั้งหมด 3 เงื่อนไขซึ่งได้แก่ เงื่อนไขการพิจารณาขยับอารมณ์ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับคำสั่งว่า “ให้คิดเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังดูในทางที่ไม่ทำให้คุณรู้สึกอะไรเลย” ส่วนเงื่อนไขการเก็บกคอารมณ์ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับคำสั่งว่า “ให้พยายามทำให้คนที่กำลังมองคุณอยู่ไม่รู้ว่าคุณกำลังรู้สึกอะไร” และเงื่อนไขควบคุมผู้เข้าร่วมการวิจัยจะไม่ได้รับคำสั่งใดๆ Gross วัดอารมณ์ด้วยมาตรวัดอารมณ์ที่เขาได้พัฒนาขึ้นในปี 1993 วัดพฤติกรรมแสดงอารมณ์ด้วยการบันทึกพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างมีระบบ และวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ

ด้วยการวัดคลื่นชีพจรของนิ้วมือ อุณหภูมิของนิ้วมือ การนำไฟฟ้าของผิวหนัง กิจกรรมทั่วไป ภายในร่างกาย และอัตราการเต้นของหัวใจ

ผลการทดลอง พบว่า

1. ในเงื่อนไขการพิจารณาขยับยังอารมณ์และการเก็บกดอารมณ์ ผู้เข้าร่วมการวิจัยแสดง พฤติกรรมขยับแขนงน้อยกว่าเงื่อนไขควบคุม

2. ในเงื่อนไขการพิจารณาขยับยังอารมณ์ รายงานอารมณ์ขยับแขนงขณะดูเทปบันทึกภาพ น้อยกว่าเงื่อนไขควบคุม ส่วนเงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์ รายงานอารมณ์ขยับแขนงไม่แตกต่าง จากที่เงื่อนไขควบคุมรายงาน

3. ในเงื่อนไขการพิจารณาขยับยังอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระไม่แตกต่างไปจาก เงื่อนไขควบคุม ในขณะที่เงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์มีกิจกรรมของระบบประสาทอัตโนมัติมากกว่าเงื่อนไขควบคุม

สรุปได้ว่า การควบคุมอารมณ์ด้วยการพิจารณาขยับยังอารมณ์จะลดทั้งการรายงาน อารมณ์และพฤติกรรมการแสดงอารมณ์ แต่ไม่มีการเพิ่มการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ส่วนการ ควบคุมอารมณ์ด้วยการเก็บกดอารมณ์จะลดเพียงพฤติกรรมการแสดงอารมณ์ แต่ไม่มีผลต่อการ รายงานอารมณ์ และยังทำให้มีกิจกรรมของระบบประสาทอัตโนมัติเพิ่มขึ้นด้วย ดังนั้นการควบคุม อารมณ์ด้วยการพิจารณาขยับยังอารมณ์จึงเป็นการควบคุมอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการ ควบคุมอารมณ์ด้วยการเก็บกดอารมณ์

Izard (1990) ได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวกับเรื่องการแสดงออกทางสีหน้าและการควบคุม อารมณ์แล้วสรุปได้ว่า พฤติกรรมการแสดงออกเป็นสาเหตุของการเกิดอารมณ์ โดยเฉพาะ การแสดงออกทางสีหน้าที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติจะเป็นสาเหตุของอารมณ์ที่ชัดเจน โดย อธิบายได้ด้วยสมมติฐานข้อมูลป้อนกลับจากสีหน้า (Facial Feedback Hypothesis) ซึ่งมีคำ อธิบายอยู่ 4 รูปแบบ ดังนี้

- 1) อารมณ์เป็นผลมาจากการรับรู้ของตัวรับความรู้สึก (Receptor) บนผิวหนัง
- 2) อารมณ์เป็นผลมาจากการรับรู้ถึงพฤติกรรมที่แสดงออกมาของตนเอง
- 3) อารมณ์เป็นผลมาจากการระบุไปที่ศูนย์กลางควบคุมกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย

กาย

4) พฤติกรรมที่แสดงออกมีอิทธิพลต่ออารมณ์ได้เพราะการไหลเวียนของโลหิตในสมอง

ทั้ง 4 รูปแบบแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมีบทบาทสำคัญในการรับรู้การเกิดอารมณ์

สรุปว่า พฤติกรรมการแสดงออกส่งผลต่อการเกิดอารมณ์ ดังนั้น เราจึงสามารถควบคุมอารมณ์ได้ด้วยการควบคุมพฤติกรรมการแสดงอารมณ์ของตนเองนั่นเอง

Wegner, Shortt, Blake, และ Page (1990) ได้ทำการตรวจสอบว่าการเก็บกดความคิดตื่นเต้นส่งผลต่อระบบประสาทซิมพาเทติกอย่างไร โดยใช้ระดับการนำไฟฟ้าของผิวหนังเป็นดัชนีในการบ่งบอกถึงการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก Wegner และคณะได้ทำการทดลอง 3 การทดลอง โดยการทดลองที่ 1 และ 2 เป็นการตรวจสอบอิทธิพลของการเก็บกดความคิดตื่นเต้นและการทดลองที่ 3 มุ่งตรวจสอบถึงปฏิกิริยาแทรกซ้อน (Intrusion) ซึ่งเขาได้อธิบายไว้ว่าเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นหลังการเก็บกดความคิด คือ เมื่อเก็บกดความคิดได้สำเร็จแล้วบุคคลก็จะไม่สนใจต่อความคิดตื่นเต้นและรู้สึกผ่อนคลาย ความคิดตื่นเต้นนี้จะกลับมาเร้าอีกครั้งหนึ่งในการทดลองครั้งนี้เขามีสมมติฐานว่า การเก็บกดความคิดตื่นเต้นจะไปเพิ่มการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก ซึ่งจะทำให้ระดับการนำไฟฟ้าของผิวหนังเพิ่มขึ้น ในการทดลองครั้งนี้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สำหรับรายละเอียดของการทดลองเป็นดังต่อไปนี้

การทดลองที่ 1 ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องพุดรายงานสิ่งที่คิดออกมาเพื่อบันทึกเทป โดยจะมีคำสั่งให้เก็บกดหรือแสดงความคิดออกมา ขณะเดียวกันก็จะมีการวัดระดับการนำไฟฟ้าของผิวหนังอย่างต่อเนื่องตลอดการทดลอง ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องเริ่มต้นด้วยช่วงเส้นฐาน (Baseline) เป็นเวลา 3 นาที โดยจะถูกขอให้รายงานความคิดที่อยู่ในใจออกมา ช่วงต่อมาอีก 3 นาที ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกขอให้คิดเกี่ยวกับเป้าหมายที่ให้คิด (เงื่อนไขแสดงความคิด) และต่อมากจะถูกขอให้ไม่คิดเกี่ยวกับเป้าหมายเดียวกันกับที่ถูกขอให้คิดในตอนแรก (เงื่อนไขเก็บกดความคิด) หรืออาจเป็นในทางกลับกัน คือ ขอให้ไม่คิดเกี่ยวกับเป้าหมายก่อนแล้วจึงถูกขอให้คิดเกี่ยวกับเป้าหมายที่หลัง ดังนั้นผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคนจะต้องได้รับคำสั่งทั้งให้คิดและไม่คิดเกี่ยวกับเป้าหมาย หลังจากที่ถูกผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับแต่ละคำสั่งแล้วผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องกล่าวสิ่งที่คิดออกมาเพื่อบันทึกเทปด้วย สำหรับเป้าหมายการคิดนั้นมีอยู่ 4 หัวข้อ คือ หัวข้อเกี่ยวกับเพศ ซึ่งมีการตรวจสอบมาก่อนแล้วว่าหัวข้อเกี่ยวกับเพศเป็นหัวข้อที่ทำให้เกิดความตื่นเต้นมากที่สุด และหัวข้อที่ทำให้ตื่นเต้นรองลงมาอีก 3 หัวข้อ คือ การเดินร่ำ การคิดถึงแม่ของผู้เข้าร่วมการวิจัยเอง และการคิดถึงผู้หญิงที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคนรู้จัก ช่วงสุดท้ายของการทดลองก็จะเป็นการทำช่วงเส้นฐานอีกครั้งหนึ่ง จึงถือว่าการทดลอง

ผลการทดลองพบว่า เป้าหมายการคิดที่เป็นหัวข้อเกี่ยวกับเพศ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะมีระดับการนำไฟฟ้าของผิวหนังเบี่ยงเบนจากเส้นฐานมากกว่าเป้าหมายการคิดอื่นๆ โดยในเงื่อนไขที่เบกคความคิดจะมีระดับการนำไฟฟ้าของผิวหนังเบี่ยงเบนจากเส้นฐานมากกว่าเงื่อนไขที่แสดงความคิด แต่ไม่มากถึงระดับมีนัยสำคัญ ที่ผลเป็นเช่นนี้ก็เพราะระดับการนำไฟฟ้าของผิวหนังจะเชื่อมโยงกับการพิจารณาขบขั้ อารมณ์ แต่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมุ่งความพยายามไปที่การคิดหรือไม่คิดเกี่ยวกับความคิดที่ตื่นเต้นมากกว่าการพยายามทำให้ไม่เกิดอารมณ์ตื่นเต้น จากการทดลองที่ 1 พบประเด็นว่าสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เบกคความคิดเกี่ยวกับเพศได้ยากจะเกิดความอายที่จะต้องรายงานออกมาต่อผู้ดำเนินการทดลอง และความอายนี้เองที่เป็นตัวกระตุ้นทำให้ระดับการนำไฟฟ้าของผิวหนังเพิ่มขึ้น นอกจากนี้อีกประเด็นหนึ่งก็คือ ความคิดที่ทำให้ตื่นเต้นนั้น ไม่ได้เร้าบุคคลอยู่ตลอดเวลา แต่เร้าเป็นช่วงเวลาเล็กน้อยเท่านั้น ดังนั้นการเบกคความคิดที่ทำให้ตื่นเต้นจึงเป็นช่วงเวลาเล็กน้อยเท่านั้นที่ทำให้เกิดช่วงปฏิกิริยาแทรกซ้อน การทดลองที่ 2 จึงออกแบบเพื่อให้ครอบคลุมประเด็นเหล่านี้

การทดลองที่ 2 จะแบ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อรับเงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่งระหว่าง เงื่อนไขที่มีคนรับรู้ คือ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องรายงานความคิดของตนเอง โดยมีการบันทึกภาพและเสียงไว้ อีกเงื่อนไขหนึ่ง คือ เงื่อนไขที่ไม่มีคนรับรู้ จะไม่มีการบันทึกภาพและเสียง โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยเองก็จะทราบว่าคุณถูกบันทึกภาพและเสียงไว้หรือไม่ เมื่อแบ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยเพื่อเข้ารับเงื่อนไขได้แล้วก็ดำเนินการทดลองเหมือนกับการทดลองที่ 1 ต่างกันตรงที่การทดลองที่ 2 จะเปลี่ยนจำนวนนาทิต่อแต่ละช่วงเวลาจากเดิม 3 นาที เป็น 4 นาที และลดเป้าหมายการคิดเหลือเพียง 2 หัวข้อ คือ หัวข้อเกี่ยวกับเพศและการเดินร่า นอกจากนี้ยังเพิ่มช่วงเวลานขึ้นอีกหนึ่งช่วง (4 นาที) คือ หลังจากช่วงที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ทำตามคำสั่งที่ให้คิดหรือไม่คิดเกี่ยวกับเป้าหมายแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยปฏิบัติงานอื่นๆเป็นเวลา 4 นาที ก่อนแล้วจึงเข้าช่วงเส้นฐานอีกครั้งหนึ่งก่อนจบการทดลอง

ผลการทดลองพบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เบกคหรือแสดงความคิดเกี่ยวกับเพศจะมีระดับการนำไฟฟ้าของผิวหนังอยู่ในระดับที่สูงในตอนแรกและจะลดลงเมื่อเวลาผ่านไปจนเหลือระดับเท่ากับระดับการนำไฟฟ้าของผิวหนังของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เบกคหรือแสดงความคิดเกี่ยวกับการเดินร่า สำหรับความแตกต่างระหว่างเงื่อนไขที่มีคนรับรู้และเงื่อนไขที่ไม่มีคนรับรู้พบว่า ส่งผลกระทบต่อระดับการนำไฟฟ้าของผิวหนังได้ไม่แตกต่างกัน

การทดลองที่ 3 ถูกออกแบบขึ้นเพื่อตรวจสอบปฏิกิริยาแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นหลังจากการเบกคความคิดไปแล้ว 30 นาทีว่าจะเป็นเช่นไร ดำเนินการทดลองโดยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยพูดรายงานความคิดของตนออกมาในช่วงเวลา 2 ช่วง ช่วงละ 30 นาที ตามคำสั่งที่จะได้รับ ดังนี้

1) ให้เก็บกคความคิดเกี่ยวกับเพศในช่วงแรกและแสดงความคิดเกี่ยวกับสภาพอากาศในช่วงที่ 2

2) ให้แสดงความคิดเกี่ยวกับเพศในช่วงแรกและเก็บกคความคิดเกี่ยวกับสภาพอากาศในช่วงที่ 2

โดยระหว่างคำสั่งของช่วงที่ 1 และช่วงที่ 2 จะมีช่วงเส้นฐานอยู่ 2 นาที เพื่อให้คำสั่งของช่วงแรกส่งผลต่อคำสั่งของช่วงที่ 2 และจะมีการบันทึกเสียงและวัดระดับการนำไฟฟ้าของผิวหนังอย่างต่อเนื่อง

ผลการทดลองพบว่า ทั้งการเก็บกคและการแสดงความคิดเกี่ยวกับเพศ ทำให้ระดับการนำไฟฟ้าของผิวหนังสูงกว่าเมื่อเทียบกับการเก็บกคและการแสดงความคิดเกี่ยวกับสภาพอากาศ โดยระดับการนำไฟฟ้าของผิวหนังจะเพิ่มสูงในช่วง 2-3 นาทีแรกของช่วงการทดลองเท่านั้น ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่าปฏิกิริยาแทรกซ้อนจะเกิดขึ้นได้เมื่อเวลาผ่านไป

สรุปงานวิจัยนี้ได้ว่า การเก็บกคความคิดตื่นเต้นจะทำให้ระดับการนำไฟฟ้าของผิวหนังเบี่ยงเบนจากเส้นฐานมากกว่าการแสดงความคิดที่ทำให้ตื่นเต้นออกมา นั่นก็คือการเก็บกคความคิดตื่นเต้นจะทำให้ตื่นเต้นมากกว่าการแสดงความคิดตื่นเต้นออกมาเพราะการเก็บกคความคิดจะทำให้เกิดปฏิกิริยาการแทรกซ้อนนั่นเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อทดสอบว่าเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดอารมณ์เศร้า การแสดงอารมณ์เศร้าทำให้รู้สึกเศร้ามากกว่าการควบคุมอารมณ์ในรูปแบบต่างๆหรือไม่
2. เพื่อทดสอบว่าเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดอารมณ์เศร้า การควบคุมอารมณ์แบบพิจารณาขยับขังอารมณ์ทำให้รู้สึกเศร้าน้อยกว่าการควบคุมอารมณ์แบบเก็บกคหรือไม่
3. เพื่อทดสอบว่าการควบคุมอารมณ์แบบเก็บกคอารมณ์ทำให้รู้สึกเศร้าแตกต่างจากการปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติหรือไม่

สมมติฐานการวิจัย

1. การแสดงอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้ามากกว่าการพิจารณาขบขั้อารมณ์เศร้าและการเก็บกดอารมณ์เศร้า
2. การพิจารณาขบขั้อารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าน้อยกว่าการเก็บกดอารมณ์เศร้า
3. การเก็บกดอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าไม่แตกต่างจากการปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ

ตัวแปรที่เกี่ยวข้องในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ คือ พฤติกรรมการแสดงอารมณ์ แบ่งเป็น 4 เงื่อนไข ได้แก่
 - 1) เงื่อนไขการแสดงอารมณ์เศร้า (Expression) คือ การให้แสดงพฤติกรรมต่างๆออกตามอารมณ์เศร้าที่มีอย่างเต็มที่
 - 2) เงื่อนไขการพิจารณาขบขั้อารมณ์ (Reappraisal) คือ การควบคุมไม่ให้เกิดอารมณ์ใดๆขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดอารมณ์เศร้า
 - 3) เงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์ (Suppression) คือ การควบคุมไม่ให้แสดงพฤติกรรมต่างๆตามอารมณ์เศร้าที่มี
 - 4) เงื่อนไขควบคุม (Control) คือ การปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ
2. ตัวแปรตาม คือ ความรู้สึกเศร้า

ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

1. การแสดงอารมณ์เศร้า หมายถึง การแสดงพฤติกรรมต่างๆออกมาตามอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นกับตนเอง

2. การควบคุมอารมณ์ หมายถึง การควบคุมไม่ให้มีอารมณ์เกิดขึ้นหรือการควบคุมให้อารมณ์ที่มีขึ้นนั้นลดความชัดเจนลง แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

2.1 การพิจารณาขยับยั้งอารมณ์ หมายถึง การควบคุมตนเองไม่ให้เกิดอารมณ์ขึ้นทั้งๆที่กำลังมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดอารมณ์

2.2 การเก็บกดอารมณ์ หมายถึง การควบคุมตนเองไม่ให้แสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น

3. การปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ หมายถึง การปล่อยให้เกิดและแสดงอารมณ์ออกไปตามธรรมชาติ โดยผู้ร่วมการวิจัยจะไม่ได้การรับคำสั่งใดๆ ซึ่งก็คือเงื่อนไขควบคุมนั่นเอง

4. ความรู้สึกเศร้า หมายถึง ความแตกต่างระหว่างคะแนนอารมณ์เศร้าที่ได้จากมาตรวัดอารมณ์ก่อนชมวีดิทัศน์และหลังชมวีดิทัศน์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อจะได้ทราบว่าเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดอารมณ์เศร้า ระหว่างการแสดงอารมณ์กับการควบคุมอารมณ์ในรูปแบบต่างๆ วิธีการใดที่จะทำให้เกิดอารมณ์เศร้าน้อยที่สุด

2. บุคคลสามารถนำวิธีการที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าน้อยที่สุดไปใช้ในการควบคุมอารมณ์เศร้าที่จะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน