

## บทที่ 4

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่าเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดอารมณ์เศร้า ระหว่างการแสดงอารมณ์กับการควบคุมอารมณ์ในรูปแบบต่างๆ ซึ่งได้แก่ การพิจารณาขบขั้ อารมณ์และการเก็บกดอารมณ์ วิธีการใดที่จะทำให้รู้สึกเศร้าน้อยที่สุด ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัย ตามสมมติฐานของการวิจัยดังนี้

**สมมติฐานข้อที่ 1** การแสดงอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้ามากกว่าการ พิจารณาขบขั้ อารมณ์เศร้าและการเก็บกดอารมณ์เศร้า

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 การแสดงอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้า มากกว่าการพิจารณาขบขั้ อารมณ์และการเก็บกดอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

การที่การแสดงอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้ามากกว่าการพิจารณาขบขั้ อารมณ์ และการเก็บกดอารมณ์ สามารถอธิบายได้ด้วยงานวิจัยของ Izard (1990) ที่ได้ทบทวนงานวิจัยที่ เกี่ยวกับเรื่องการแสดงออกทางสีหน้าและการควบคุมอารมณ์ แล้วสรุปว่า พฤติกรรมการแสดง ออกเป็นสาเหตุของการเกิดอารมณ์ โดยเฉพาะการแสดงออกทางสีหน้าที่เกิดขึ้นเองตาม ธรรมชาติจะเป็นสาเหตุของอารมณ์ที่ชัดเจนที่สุด โดยสามารถอธิบายเหตุผลได้ด้วยสมมติฐาน ข้อมูลป้อนกลับจากสีหน้า ซึ่งมีคำอธิบายอยู่ 4 รูปแบบ ดังนี้

- 1) อารมณ์เป็นผลมาจากการรับรู้ของตัวรับความรู้สึกบนผิวหนัง
- 2) อารมณ์เป็นผลมาจากการรับรู้ถึงพฤติกรรมที่ตนแสดงออก
- 3) อารมณ์เป็นผลมาจากการระบุไปที่ศูนย์กลางควบคุมกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย

กาย

- 4) พฤติกรรมที่แสดงออกมีอิทธิพลต่ออารมณ์ได้เพราะการไหลเวียนของโลหิตใน

สมอง

โดยสมมติฐานข้อมูลป้อนกลับจากสีหน้านี้ Darwin (1872) ได้กล่าวถึงโดยนัยไว้ว่า อารมณ์ความรู้สึกส่วนใหญ่ของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับการแสดงออก

ทางอารมณ์ อารมณ์ดังกล่าวมันยากที่จะกำจัดไปได้ถ้าร่างกายยังคงรู้สึกถึงอารมณ์เหล่านั้นอยู่ การแสดงออกทางอารมณ์เป็นสัญลักษณ์ที่บ่งบอกถึงอารมณ์ความรู้สึกนั้นๆ ในทางกลับกันการเก็บกอดการแสดงออกทางอารมณ์มากเท่าที่จะทำได้ สามารถลดอารมณ์ความรู้สึกของเราที่จะเกิดขึ้นได้

สรุปว่าสมมติฐานข้อมูลป้อนกลับจากสีหน้านี้แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมีบทบาทสำคัญต่อการเกิดอารมณ์ของตนเอง

ด้วยเหตุนี้จึงเป็นไปได้ว่า การที่ค่าเฉลี่ยของความรู้สึกเศร้าของผู้เข้าร่วมการวิจัยในเดือนไขการแสดงอารมณ์เศร้ามีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยของผู้เข้าร่วมการวิจัยในเดือนไขการพิจารณาขยับยั้งอารมณ์และการเก็บกอดอารมณ์ เพราะผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 3 เดือนนี้เกิดการรับรู้อารมณ์ของตนเองได้จากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยในเดือนไขการแสดงอารมณ์เศร้าจะเป็นกลุ่มที่มีการแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ออกมาได้มากกว่าเดือนไขการพิจารณาขยับยั้งอารมณ์และเดือนไขการเก็บกอดอารมณ์ เพราะผู้เข้าร่วมการวิจัยในเดือนไขการแสดงอารมณ์เศร้าเป็นเพียงกลุ่มเดียวที่ถูกจูงใจให้แสดงอารมณ์ที่ตนเองรู้สึกออกมาได้อย่างเต็มที่ เพราะก่อนที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยในเดือนไขการแสดงอารมณ์เศร้าจะได้รับการชมเทปวิดีโอ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับคำสั่งก่อนชมเทปวิดีโอว่า “โดยขณะที่ชมภาพยนตร์ ให้ท่านปล่อยให้ตนเองรู้สึกและแสดงอารมณ์ออกไปอย่างเต็มที่ เพราะเป็นสิ่งที่ดีกว่าการเก็บกอดอารมณ์ไว้” ส่วนเดือนไขการพิจารณาขยับยั้งอารมณ์และเก็บกอดอารมณ์จะได้รับคำสั่งให้มีการควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะที่ชมเทปวิดีโอ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับคำสั่งก่อนชมเทปวิดีโอว่า “โดยขณะที่ชมภาพยนตร์ ให้ท่านพยายามคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านกำลังจะเห็นไปในทางที่จะทำให้ท่านไม่เกิดอารมณ์ความรู้สึกใดๆ” และ “โดยขณะที่ชมภาพยนตร์ ให้ท่านเก็บซ่อนอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่หากมีคนกำลังดูท่านอยู่จะไม่รู้ว่าท่านกำลังรู้สึกอย่างไร” ตามลำดับ ดังนั้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยในเดือนไขการแสดงอารมณ์เศร้าจึงเป็นกลุ่มที่รายงานว่าเกิดอารมณ์เศร้าสูงมากกว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยในเดือนไขการพิจารณาขยับยั้งอารมณ์และการเก็บกอดอารมณ์ ด้วยเหตุนี้ผู้เข้าร่วมการวิจัยในเดือนไขการแสดงอารมณ์เศร้าจึงเป็นเพียงกลุ่มเดียวที่มีการแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ออกมาได้มากที่สุด ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถสังเกตเห็นพฤติกรรมทางอารมณ์ของตนเองได้ชัดเจน จึงเกิดการรับรู้ว่าคุณเกิดอารมณ์เศร้าขึ้นได้มากกว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยในเดือนไขการพิจารณาขยับยั้งอารมณ์และการเก็บกอดอารมณ์ ซึ่งมีการควบคุมอารมณ์ของตนเองในขณะที่ชมเทปวิดีโอ

## สมมติฐานข้อที่ 2      การพิจารณาข้อขัดแย้งอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าน้อยกว่าการเก็บกดอารมณ์เศร้า

เมื่อผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างเงื่อนไขการพิจารณาข้อขัดแย้งอารมณ์กับเงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์ หลังจากพบว่า อารมณ์เศร้าของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 4 เงื่อนไข มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการเปรียบเทียบพบว่า เงื่อนไขการพิจารณาข้อขัดแย้งอารมณ์และการเก็บกดอารมณ์ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นผลการวิจัยจึงไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

Gross (1998) เสนอว่าระหว่างการพิจารณาข้อขัดแย้งอารมณ์ซึ่งเป็นการควบคุมไม่ให้เกิดอารมณ์ใดๆทั้งๆที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดอารมณ์ กับ การเก็บกดอารมณ์ซึ่งเป็นการควบคุมไม่ให้เกิดพฤติกรรมต่างๆตามอารมณ์ที่มีขึ้น ทั้ง 2 วิธีนี้เป็นการควบคุมอารมณ์ที่เน้นการควบคุมคนละขั้นตอนกัน คือ การพิจารณาข้อขัดแย้งอารมณ์เป็นการควบคุมอารมณ์แบบเน้นที่ก่อนทำให้เกิดอารมณ์ และ การเก็บกดอารมณ์เป็นการควบคุมอารมณ์แบบเน้นที่การตอบสนอง ดังนั้นการพิจารณาข้อขัดแย้งอารมณ์น่าจะทำให้เกิดอารมณ์เศร้าขึ้นน้อยกว่าการเก็บกดอารมณ์ แต่จากการวิจัยนี้ได้ผลการวิจัยที่ไม่สนับสนุนสมมติฐาน อาจเนื่องมาจากเหตุผลที่ว่า เงื่อนไขการพิจารณาข้อขัดแย้งอารมณ์ในการวิจัยนี้คือ การควบคุมตนเองไม่ให้เกิดอารมณ์ขึ้น ทั้งๆที่กำลังมีสิ่งเร้ามาเร้าให้เกิดอารมณ์ โดยคำสั่งที่ให้กับผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขนี้คือ “โดยขณะที่ชมภาพยนตร์ ให้ท่านพยายามคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านกำลังจะเห็นไปในทางที่จะทำให้ท่านไม่เกิดอารมณ์ความรู้สึกใดๆ” ซึ่งการจะปฏิบัติตามคำสั่งนี้ได้ ผู้วิจัยคิดว่าจำเป็นต้องมีทักษะในการคิดเพื่อไม่ให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกใดๆขึ้นซึ่งอาจจะทำได้โดยการคิดเบี่ยงเบนไปสู่สิ่งอื่น โดยจะสามารถทำให้มีขึ้นได้ด้วยวิธีการฝึกฝนทักษะในการคิดแบบนี้เป็นประจำ ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่สามารถควบคุมไม่ให้เกิดอารมณ์เศร้าได้สำเร็จเพราะผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่มีทักษะในการคิดเพื่อไม่ให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกใดๆขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขการพิจารณาข้อขัดแย้งอารมณ์และการเก็บกดอารมณ์มีค่าเฉลี่ยของความรู้สึกเศร้าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ถึงอย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยก็ยังคงมีความคิดเห็นว่า ถ้าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความสามารถในการคิดเพื่อไม่ให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกใดๆขึ้น การควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการพิจารณาข้อขัดแย้งอารมณ์น่าจะทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าขึ้นน้อยกว่าการเก็บกดอารมณ์ โดยผู้วิจัยขอเสนอแนะว่าควร

จะมีการศึกษาต่อไปด้วยการเพิ่มให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้มีการฝึกทักษะในการคิดเพื่อไม่ให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกใดๆขึ้น โดยวิธีการจะเป็นเช่นไรนั้นก็จำเป็นต้องมีการศึกษากันอีกต่อไป

**สมมติฐานข้อที่ 3** การเก็บกอดอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าไม่แตกต่างจากการปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ

การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเศร้าระหว่างเงื่อนไขการเก็บกอดอารมณ์กับการปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ แสดงให้เห็นว่าเงื่อนไขการเก็บกอดอารมณ์ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าไม่แตกต่างจากการปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ ดังนั้น ผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3

จากผลการวิจัยที่ได้สอดคล้องกับการวิจัยของ Gross และ Levenson (1993) ที่ศึกษาผลของการเก็บกอดอารมณ์ในขณะที่ถูกเร้าให้เกิดอารมณ์ ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงสรีระ การรายงานอารมณ์และพฤติกรรมการแสดงอารมณ์ โดยอารมณ์ที่ใช้ในการศึกษา คือ อารมณ์ขะแยง ซึ่งผู้วิจัยเคยกล่าวถึงในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้ว ในงานวิจัยของ Gross และ Levenson นี้ พบว่า ในเงื่อนไขที่มีการเก็บกอดอารมณ์ ผู้เข้าร่วมการวิจัยรายงานอารมณ์ขะแยงไม่แตกต่างจากเงื่อนไขที่ไม่มีการเก็บกอดอารมณ์ โดยเงื่อนไขที่ไม่มีการเก็บกอดอารมณ์ ก็คือ การปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติในงานวิจัยนี้นั่นเอง

นอกจากนี้ผลการวิจัยนี้ก็ยังคงสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Gross (1998) อีกด้วย โดย Gross ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของการควบคุมอารมณ์ที่มีต่อการเกิดอารมณ์ พฤติกรรมการแสดงอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ โดยอารมณ์ที่ใช้ในการศึกษาคือ อารมณ์ขะแยง ซึ่งผู้วิจัยก็เคยกล่าวถึงในส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอีกเช่นกัน ผลงานวิจัยของ Gross นี้ พบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขการเก็บกอดอารมณ์ รายงานอารมณ์ขะแยงไม่แตกต่างจากผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขไม่เก็บกอดอารมณ์

การที่เงื่อนไขการเก็บกอดอารมณ์ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าไม่แตกต่างจากเงื่อนไขการปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติสามารถอธิบายด้วยเหตุผลได้ว่า การเก็บกอดอารมณ์ในงานวิจัยนี้เป็นการควบคุมตนเองไม่ให้แสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ตามอารมณ์ที่มีขึ้นเท่านั้น แต่ไม่ได้เป็นการควบคุมตนเองไม่ให้เกิดอารมณ์ใดๆขึ้น ซึ่งเป็นไปได้ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขการเก็บกอดอารมณ์เกิดความรู้สึกเศร้าขึ้น เพียงแต่ไม่สามารถแสดงออกมาทางพฤติกรรมได้เพราะได้รับคำสั่งว่าให้เก็บซ่อนการแสดงอารมณ์ อย่าให้ผู้อื่นที่กำลังดูอยู่รู้ว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไร จึงทำให้ผู้

เข้าร่วมการวิจัยในเดือนนี้รายงานว่ามีอารมณ์เศร้าเกิดขึ้นเหมือนกับผู้ที่ไม่ได้ถูกให้ควบคุม อารมณ์ใดๆ ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าใจว่าให้ควบคุมเพียงแค่พฤติกรรมทางอารมณ์ ที่แสดงออกเท่านั้น แต่ไม่ต้องควบคุมความรู้สึกใดๆที่เกิดขึ้น ดังนั้นผู้เข้าร่วมการวิจัยในเดือนนี้ จึงรายงานว่ามีอารมณ์เศร้าไม่แตกต่างไปจากผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ไม่มีการควบคุมอารมณ์ใดๆ ซึ่งก็คือ เดือนนี้ควบคุมในการวิจัยนี้นั่นเอง

ผลการวิจัยทั้งหมดข้างต้นนี้ทำให้ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลถูกกระตุ้นให้เกิด อารมณ์เศร้าแล้วต้องการควบคุมอารมณ์เศร้าของตนเอง ทางที่ดีในการควบคุมก็คือ บุคคล ไม่ ควรจะแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากอารมณ์เศร้า เพราะสิ่งนี้จะทำให้เราสามารถรับรู้ ถึงอารมณ์เศร้าของตนเองและอาจจะยังทำให้เกิดความเศร้าได้มากขึ้นไปอีก ซึ่งสิ่งนี้ถูกอธิบาย ได้ด้วยสมมติฐานข้อมูลป้อนกลับจากสีหน้า ดังที่ได้เคยอธิบายถึงแล้วในตอนต้น

ในการควบคุมอารมณ์เศร้าของตนเอง นอกจากการไม่แสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ที่เกิด จากอารมณ์เศร้าแล้ว ยังมีอีกวิธีที่ดีกว่าก็คือ บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์เศร้าได้ด้วยการ พิจารณายับยั้งอารมณ์ ซึ่งก็คือการพยายามควบคุมความรู้สึกของตนไม่ให้เกิดอารมณ์เศร้าขึ้น โดยการพยายามคิดเพื่อไม่ให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกใดๆกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเศร้า ใน การที่จะควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีนี้นั้นจำเป็นต้องใช้ทักษะในการคิด โดยสามารถทำให้มีขึ้นได้ ด้วยการฝึกฝนเป็นประจำ ถ้าบุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ของตนด้วยวิธีการนี้ได้ก็จะเป็นทางที่ ดีที่สุดในการควบคุมอารมณ์เพราะเป็นการควบคุมไม่ให้เกิดอารมณ์ขึ้น ซึ่งทำให้ไม่ต้องเป็น ทุกข์กับอารมณ์เศร้าและไม่มีผลเสียต่อสุขภาพ

ส่วนการควบคุมอารมณ์ด้วยการเก็บกดอารมณ์นั้นเป็นวิธีการที่ผู้วิจัยไม่แนะนำให้ใช้ใน การควบคุมอารมณ์เพราะนอกจากการเก็บกดอารมณ์จะทำให้มีกิจกรรมของระบบประสาท อัด โนมตีเพิ่มขึ้นแล้ว การเก็บกดอารมณ์ก็ไม่ได้ทำให้บุคคลสามารถลดความรู้สึกเศร้าลงไปกว่า การแสดงอารมณ์ตามธรรมชาติเลย

ดังนั้นสรุปว่า วิธีการที่ดีที่สุดในการควบคุมอารมณ์เศร้า ก็คือ การไม่แสดงพฤติกรรม ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากอารมณ์เศร้า อย่างไรก็ตาม แม้การพิจารณายับยั้งอารมณ์จะไม่ได้ผลใน การลดอารมณ์เศร้าในงานวิจัยนี้ แต่ผู้วิจัยเชื่อว่าหากบุคคลสามารถคิดเรื่องอื่นแทนที่จะพยายาม เก็บกดอารมณ์เศร้าไว้ วิธีการนี้น่าจะเป็นวิธีลดอารมณ์เศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ