

บทที่ 9 อารมณ์

โครงร่างเนื้อหา

1. ความหมายและความสำคัญของอารมณ์
 - 1.1 อารมณ์คืออะไร
 - 1.2 อารมณ์สำคัญอย่างไร
2. การจัดประเภทของอารมณ์
3. การเกิดอารมณ์
 - 3.1 สรีรวิทยาของการเกิดอารมณ์
 - 3.2 ทฤษฎีอธิบายการเกิดอารมณ์
4. พัฒนาการทางอารมณ์ของมนุษย์
5. การแสดงออกของอารมณ์
 - 5.1 การแสดงอารมณ์ทางใบหน้า
 - 5.2 การแสดงอารมณ์ก้าวร้าวและความรุนแรง
6. แนวทางการควบคุมอารมณ์เพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

สาระสำคัญ

1. อารมณ์เป็นประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกที่รุนแรง เกิดขึ้นพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและพฤติกรรมของบุคคล อารมณ์ช่วยในการปรับตัวให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย
2. อารมณ์มีหลายชนิด สามารถจำแนกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 2 ประเภท คือ อารมณ์ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และอารมณ์ที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ
3. มีหลายทฤษฎีที่อธิบายการเกิดของอารมณ์ ที่สำคัญได้แก่ ทฤษฎีเจมส์-แลง ทฤษฎีแคนนอน-บาร์ด และทฤษฎีแซคเตอร์-ซิงเกอร์ ทุกทฤษฎีเห็นพ้องต้องกันว่าเมื่อเกิดอารมณ์มีจะปฏิกิริยาตอบสนองทางสรีระเกิดร่วมด้วยเสมอ
4. การพัฒนาอารมณ์จะเป็นไปตามระดับวุฒิภาวะ อารมณ์แรกเกิดคืออารมณ์ตื่นเต้น

และพัฒนาเป็นอารมณ์พื้นฐานครบ 8 ชนิดเมื่อมีอายุ 2 ปี อารมณ์พื้นฐานเหล่านี้ ได้แก่ รัก โกรธ เกลียด กลัว รื่นเริง ประหลาดใจ เศร้าเสียใจ และเป็นสุข

5. การแสดงออกทางอารมณ์ที่มีลักษณะเป็นสากลคือการแสดงออกทางใบหน้า ความสามารถในการแสดงอารมณ์เป็นผลมาจากพันธุกรรม แต่การแสดงอารมณ์ก้าวร้าว และความรุนแรงเป็นผลมาจากการเกิดความคับข้องใจหรือความรู้สึกถูกกดขี่ตลอดเวลา มนุษย์จึงต้องเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมเพื่อความถูกต้องตามกฎหมายเกณฑ์ของสังคม และเพื่อสุขภาพจิตที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อศึกษาบทนี้จบแล้ว นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของอารมณ์ได้
2. จำแนกชนิดและจัดประเภทของอารมณ์ได้
3. อธิบายทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดอารมณ์ได้
4. อธิบายความสำคัญระหว่างอารมณ์กับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและพฤติกรรมได้
5. ควบคุมอารมณ์ตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์และเวลาได้

เราทุกคนคุ้นเคยกับ *อารมณ์* เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์สุข เศร้าหรือกลัว เราต่างก็ต้องเผชิญกับภาวะอารมณ์เหล่านี้คละเคล้ากันตั้งแต่เกิดจนตาย เราพยายามแสวงหาสภาพการณ์ที่ทำให้เรามีความรู้สึกเป็นสุข และหลีกเลี่ยงสภาวะการณ์ที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกเศร้าหรือหลาดกลัว แม้บางอารมณ์จะเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา แต่เราก็อยู่อย่างไร้อารมณ์ไม่ได้ อารมณ์มีความสำคัญกับชีวิตจิตใจเช่นเดียวกับที่อาหารมีความสำคัญต่อร่างกาย สุขภาพจิตของคนเราจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการปรุงแต่งของอารมณ์ชนิดต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นมากมายในชีวิตประจำวันของเรา ดูเหมือนว่าอารมณ์จะเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของคนเรา จนแยกไม่ออกจากเรื่องแรงจูงใจหรือความรู้สึกอื่น ๆ การศึกษาเรื่องอารมณ์ในบทนี้จึงมีส่วนช่วยให้เราเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและการแสดงออกทางพฤติกรรมของมนุษย์ได้ชัดเจนและลึกซึ้งยิ่งขึ้น

1. ความหมายและความสำคัญของอารมณ์

แม้ว่าเรื่องอารมณ์เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสัมผัสและสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน แต่เราก็สามารถรู้ถึงสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลที่แวดล้อมเราอยู่ได้ เช่น อาจสังเกตได้จากพฤติกรรมที่มีได้แสดงออกเป็นภาษาหรือคำพูด (non-verbal behaviour) เช่น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางการเคลื่อนไหวทางร่างกาย (body posture) แต่ในบางครั้งอาจมีปัญหาเกิดขึ้นในการตีความหมาย ทั้งนี้เพราะสังคมแต่ละแห่งอาจจะมีการแสดงทางอารมณ์ที่ไม่เหมือนกัน ดังเช่น การแลบลิ้นให้ เราถือว่าเป็นการทำทนาย แต่ในสังคมจีนถือว่าเป็นการแสดงอารมณ์แปลกใจ ประหลาดใจ เป็นต้น ในสังคมของเราเองบางครั้งอาจมีการตีความหมายของอารมณ์ได้ผิดพลาดบ่อย ๆ แม้แต่ในบรรดาบุคคลที่เป็นผู้ใกล้ชิดของเราก็ตาม ทั้งนี้เพราะเราสามารถซ่อนเร้นอารมณ์ของเราไว้ได้ ดังนั้น การสังเกตจากสีหน้าจึงยังไม่เพียงพอที่จะทำการวินิจฉัยอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง

1.1 อารมณ์คืออะไร?

การศึกษาเรื่องอารมณ์เป็นเรื่องยากเนื่องจากต้องอนุมานจากการกระทำไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง นักสรีรจิตวิทยาและนักจิตวิทยาได้พยายามสังเกตศึกษาลักษณะของอารมณ์พบว่า อารมณ์เป็นภาวะที่ไม่คงที่ มีลักษณะสำคัญ 4 ประการคือ

(1) อารมณ์ไม่ใช่พฤติกรรมภายนอกหรือความคิดเฉพาะอย่างแต่อารมณ์เป็นประสบการณ์ความรู้สึกส่วนบุคคลความรู้สึกนี้จะมากน้อยแปรเปลี่ยนไปได้บางครั้งก็คลุมเครือบอกไม่ได้ว่ารู้สึกอย่างไร บางครั้งก็เกิดหลายอารมณ์ผสมกันทั้งดีใจและเสียใจ เช่น เมื่อได้ยืมข้าวเพื่อนรักเจิบหนักร เราอาจรู้สึกสับสนปนกันระหว่างความเศร้าที่เพื่อนเจิบป่วยกับความรู้สึกดีใจ โโล่งใจที่ความเจิบป่วยนั้นไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวเรา

(2) อารมณ์เป็นความรู้สึกที่รุนแรงและมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่แตกต่าง

ไปจากการกระทำปกติทั่วๆ ไป เช่น เมื่อมีอาการกลัวจะมือสั่น หน้าบิดเบี้ยว ทำทางเกร็ง แสดงการต่อต้านและป้องกันตัว อาการแสดงออกเหล่านี้เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติโดยที่เราไม่รู้ตัว จะรู้ตัวว่าเกิดอารมณ์อะไรก็ต่อเมื่อเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว อารมณ์อื่นๆ เช่น อารมณ์รักก็เหมือนกัน เราจึงมักได้ยินคำกล่าวที่ว่า “กว่าจะรู้ตัวก็ตกหลุมรักเสียแล้ว” เราทำให้เกิดอารมณ์รักไม่ได้แต่เราควบคุมการกระทำและคำพูดของเราได้

(3) อารมณ์มีความซับซ้อนกว่าความรู้สึกทางร่างกายอื่นๆ บุคคลจะมีการประเมินหรือแปลความหมายของสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องแล้วจึงจะเกิดอารมณ์นั้นๆ เช่นการที่บุคคลเห็นสิงโตแล้วมีความรู้สึกอย่างไรขึ้นอยู่กับว่า บุคคลนั้นเห็นว่าสิงโตเป็นสัตว์เลี้ยงที่เชื่องหรือสัตว์ป่าที่กำลังหิวกระหาย การแปลความหมายสถานการณ์สามารถเปลี่ยนแปลงปฏิกิริยาทางอารมณ์ได้ เราตั้งใจให้เกิดอารมณ์ไม่ได้แต่การเกิดอารมณ์จะขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความเข้าใจ และความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นๆ ว่าเราจะแปลความหมายว่าน่ากลัว หรือน่าพอใจ

(4) ลักษณะประการสุดท้ายคือ อารมณ์จะเกิดร่วมกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น เมื่อบุคคลรู้สึกประหลาดใจ จะเบิ่งตาโต ปากอ้า อาจยกมือปิดหน้า ส่วนการตอบสนองภายในจะมีการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจ ปฏิกิริยาตอบสนองภายในเป็นปฏิกิริยาสะท้อน เกิดจากการทำงานของประสาทอัตโนมัติ แต่การเคลื่อนไหวภายนอกบางอย่างก็เป็นปฏิกิริยาสะท้อน และบางอย่างก็เป็นเรื่องของการเรียนรู้

จากลักษณะที่สำคัญ 4 ประการนี้ เราจึงอาจให้คำนิยามแก่อารมณ์ได้ว่า อารมณ์ใดๆ เป็นประสบการณ์ที่บุคคลจะรู้สึกได้ทันทีที่เกิดขึ้นกับตน ทำให้เกิดการประเมินสถานการณ์พร้อมกันนั้นก็มีการแสดงออกทางปฏิกิริยาตอบสนองทางสรีระ ปฏิกิริยาตอบสนองนี้อาจเป็นปฏิกิริยาสะท้อนตามธรรมชาติ หรือกิริยาอาการที่เกิดจากการเรียนรู้ก็ได้

1.2 อารมณ์สำคัญอย่างไร?

ถึงแม้ว่าการศึกษาเรื่องอารมณ์จะเป็นเรื่องยากลำบาก เพราะอารมณ์ไม่ใช่พฤติกรรมที่จะสังเกตได้ง่ายๆ แต่อารมณ์ก็มีความสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ โดยเฉพาะเกี่ยวกับการปรับตัว ทำให้การดำเนินชีวิตมีความหมายแตกต่างไปจากเครื่องจักร เราใช้อารมณ์เป็นเครื่องชี้ความรู้สึกนึกคิด ช่วยให้เราเรียนรู้จักตนเองและผู้อื่น เป็นแรงผลักดันหรือแรงจูงใจทำให้เกิดความกระตือรือร้นมีชีวิตชีวา ทำให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ให้การช่วยเหลือผู้อื่น และเป็นสัญญาณเตือนภัยให้รู้จักการต่อสู้ การเอาตัวรอด และอื่นๆ อารมณ์แสดงออกมาเป็นความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่เรื่อยๆ ประเดี๋ยวอารมณ์ดีประเดี๋ยวอารมณ์ร้าย จนกลายเป็นลักษณะนิสัยใจคอของบุคคล การแสดงออกทางอารมณ์ยังสามารถบ่งบอกถึงสุขภาพจิตของบุคคลได้อีกด้วย เราจึงต้องเข้าใจอารมณ์ตนเอง รู้จักควบคุมตนเอง รู้จักหาเหตุผล เมื่อเกิดอารมณ์เสียควรรหาทางออกที่เหมาะสม รู้จักให้อภัยผู้อื่น พุดคุยกับบุคคลอื่น ออกกำลังกาย ฝึกสมาธิ หรือทำสิ่งอื่นทดแทน เป็นการส่งเสริมให้ตนเองมีสุขภาพจิตที่ดี

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

เมื่อศึกษาหัวข้อที่ 1 จบแล้ว ให้เติมประโยคให้สมบูรณ์ ถ้าทำไม่ได้ให้กลับไปอ่านบทบทใหม่

1. อารมณ์หมายถึง.....
2. อารมณ์มีความสำคัญต่อ.....
3. ลักษณะที่สำคัญของอารมณ์ 4 ประการคือ
 - (1).....
 - (2).....
 - (3).....
 - (4).....

2. การจัดประเภทของอารมณ์

เป็นเวลาหลายศตวรรษที่นักปรัชญาและนักจิตวิทยาพยายามค้นหา แยกแยะและจัดประเภทของอารมณ์ออกเป็นชนิดต่างๆ แต่ก็ยังระบุให้แน่ชัดไม่ได้ ในปี ค.ศ. 1957 นักจิตวิทยาชื่อ คาร์รอล อิชาร์ด (Carroll Izard) ได้จำแนกอารมณ์ออกเป็น 10 ประเภท ดังต่อไปนี้

(1) **Interest-excitement** เป็นอารมณ์ที่ช่วยทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้และใช้ความพยายามในเชิงสร้างสรรค์ให้มากขึ้น

(2) **Joy** เป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดสภาวะของความเชื่อมั่น มองสิ่งต่างๆ อย่างเต็มไปด้วยความหมาย และเกิดความรู้สึกว่าตนยังคงเป็นที่รักของบุคคลอื่นๆ อยู่

(3) **Surprise** เป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสิ่งเร้าในระบบประสาทอย่างฉับพลันซึ่งเป็นสภาวะของการตระเตรียมบุคคลที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

(4) **Distress-anguish** เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องประสบกับความพลัดพราก หรือเผชิญกับความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจริงๆ ในชีวิต หรืออาจเป็นเพียงจินตนาการก็ได้ ในกรณีที่บุคคลไม่สามารถบรรลุมาตรฐานที่ตนหรือผู้อื่นตั้งความหวังไว้

(5) **Anger-rage** เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลพบกับการขัดขวาง หรืออุปสรรคทางด้านร่างกายหรือด้านจิตใจ อันทำให้ตนไม่สามารถจะดำเนินกิจกรรมไปตามเป้าหมายได้ ซึ่งในบางครั้งอารมณ์นี้อาจนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวได้เช่นกัน

(6) **Disgust** เป็นอารมณ์อันเกิดจากการกระทบกับสัมผัสที่ไม่พึงปรารถนา อาทิเช่น ได้กลิ่นเหม็น ลิ้มรสอาหารไม่ถูกปาก หรือได้กลิ่นหอมที่ชวนให้เกิดอาการเวียนศีรษะ อารมณ์ประเภทนี้จะผลักดันให้บุคคลหาทางเปลี่ยนแปลงสภาวะให้พ้นจากสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา

(7) **Contempt-scorn** เป็นอารมณ์ที่อาจเกิดผสมกับอารมณ์โกรธหรืออารมณ์ขยะแขยง จัดเป็นอารมณ์ที่มีลักษณะชาเย็น อันจะเป็นต้นเหตุของการแสดงพฤติกรรมที่ขาด

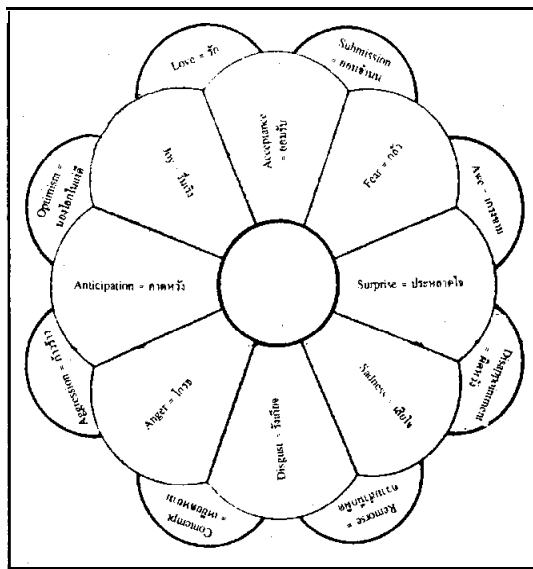
ความเมตตา กรุณา ต่อบุคคลที่ตนโกรธเคืองหรือเหยียดหยาม

(8) **Fear-terror** เป็นอารมณ์ที่เกิดเมื่อบุคคลกำลังเผชิญอยู่กับสิ่งที่ตนไม่สามารถจะเข้าใจได้หรือเกิดความไม่แน่ใจในภัยอันตรายที่กำลังจะมาถึง ความกลัวจะช่วยทำให้บุคคลหาทางหลบหลีกออกจากสถานการณ์ที่ตนกำลังถูกคุกคามอยู่

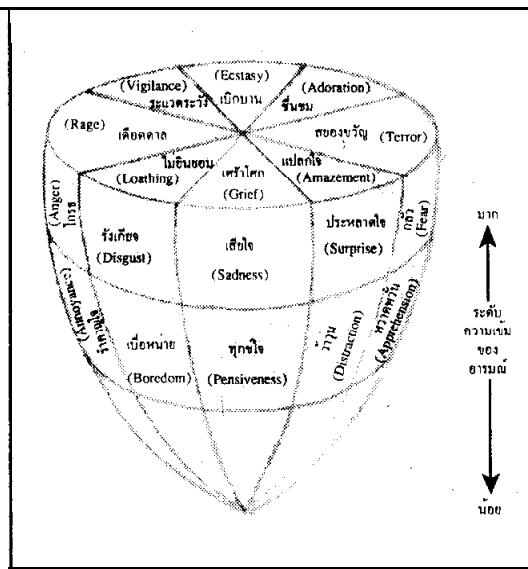
(9) **Shame sin shyness-humiliation** เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกลงโทษ เพราะไม่ประพฤติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ในกรณีเช่นนี้ บุคคลอาจเกิดความรู้สึกอับอาย พยายามหาต่อผู้ที่ทำให้ตนต้องพบกับความอับอาย หรือบางครั้งอาจเกิดความพยายามที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเองเสียใหม่

(10) **Guilt** เป็นอารมณ์ที่มีความเกี่ยวพันอย่างใกล้ชิดกับความวิตกกังวลและความอับอาย ความรู้สึกผิดอาจเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้กระทำในสิ่งที่ผิดโดยที่ตนเองก็รู้อยู่แก่ใจ

โรเบิร์ต พลูทซิก (Robert Plutchik, 1980) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องอารมณ์และเชื่อว่ามามีอารมณ์พื้นฐานอยู่ 8 ชนิด คือ กลัว ประหลาดใจ เศร้า เสียใจ รังเกียจ โกรธ คาดหวัง รื่นเริง และยอมรับ อารมณ์พื้นฐานทั้ง 8 ชนิดนี้ยังแปรเปลี่ยนไปตามระดับความเข้มของอารมณ์ และยังมีชื่อเรียกแตกต่างออกไปอีกเช่น อารมณ์เศร้า จะมีระดับตั้งแต่ เศร้า....เสียใจ....ทุกข์ใจ เป็นต้น อารมณ์ที่มีระดับความเข้มข้นน้อยๆ จะแยกไม่ออกว่าเป็นอารมณ์อะไร นอกจากนี้ อารมณ์พื้นฐานทั้ง 8 ชนิดยังอาจผสมผสานกันเป็นอารมณ์ที่ซับซ้อนขึ้นไปอีก ตัวอย่าง เด็กชายคนหนึ่งกำลังรับประทานคุกกี้อยู่ อาจรู้สึกรื่นเริงผสมกับความรู้สึกกลัว ซึ่งก็คือความรู้สึกผิด (guilt) เพราะคุกกี้ที่กำลังกัดกินอยู่นั้นได้ขโมยมานั่นเอง อารมณ์อีกฉากก็เป็นอารมณ์ผสมกันระหว่างรัก โกรธ และกลัว เป็นต้น ดังรูปที่ 9.1 และ 9.2

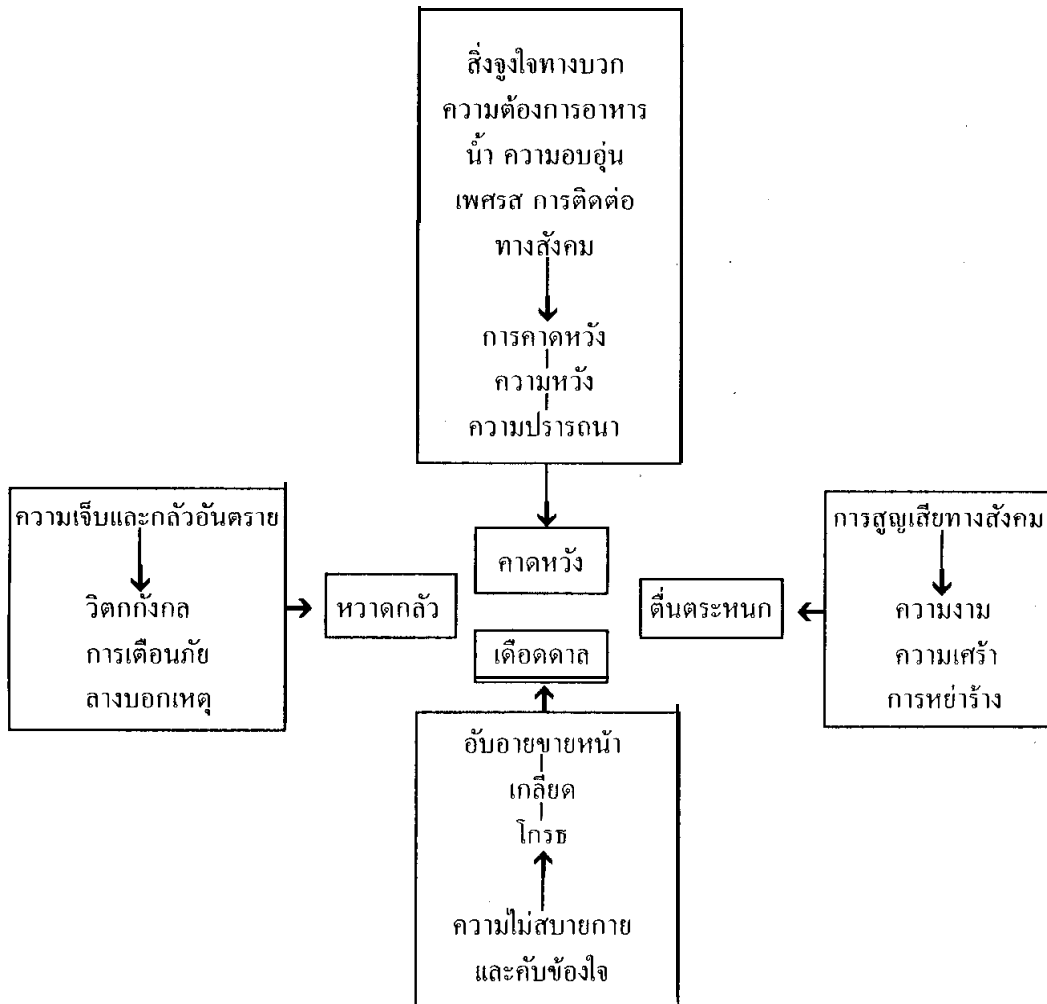


รูปที่ 9.1 แสดงอารมณ์พื้นฐาน 8 ชนิด และอารมณ์ผสมตามโมเดลของ Plutchik



รูปที่ 9.2 แสดงระดับความเข้มของอารมณ์พื้นฐานของ Plutchik

จาก แพงค์เซปป์ (Jaak Panksepp, 1982) ได้เสนอแนวคิดการจำแนกอารมณ์ที่แตกต่างไปจากพลูทซิค สรุปได้ว่า อารมณ์พื้นฐานมีอยู่ 4 ชนิดด้วยกัน คือ คาดหวัง เดือดดาล ตื่นตระหนก และหวาดกลัว อารมณ์พื้นฐานแต่ละชนิดเกิดขึ้นสัมพันธ์กับตำแหน่งในสมองที่ตั้งอยู่บริเวณไฮโปทาลามัส ซึ่งแต่ละจุดบนสมองจะสนองตอบต่ออารมณ์ต่างชนิดกัน โดยอาศัยการแปลข้อมูลที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมเป็นกระแสประสาทส่งไปยังประสาทมอร์เตอร์ ทำให้เกิดอาการปฏิกิริยาที่สอดคล้องกับอารมณ์ต่างๆ ดังแผนผังที่แสดงในรูปที่ 9.3



รูปที่ 9.3 การจำแนกอารมณ์ของ Panksepp ส่วนตรงกลางคืออารมณ์พื้นฐาน 4 ชนิด รอบนอกคืออาการปฏิกิริยาที่สัมพันธ์กันระหว่างอารมณ์และสิ่งแวดล้อม

จะเห็นได้ว่าการจำแนกอารมณ์เป็นเรื่องยุ่งยากเพราะคนเรามีสภาวะอารมณ์หลายอย่างเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา และอารมณ์แต่ละชนิดก็ยังมีระดับความรุนแรงแตกต่างกันไป เป็นต้น

ว่า อารมณ์โกรธจะเริ่มจากความรู้สึกรำคาญใจ ไปจนถึงโกรธเกรี้ยวเดือดดาล หรืออารมณ์กลัว จะมีความรุนแรงตั้งแต่หัวนกลงไปจนถึงกลัวอย่างขนพองสยองเกล้า หรืออารมณ์เศร้าจะมีระดับ ตั้งแต่ ความระทมทุกข์ไปจนโศกเศร้า นอกจากนี้ คนเรายังมีอารมณ์หลายๆ อารมณ์ในเวลา เดียวกันจนแยกไม่ออกว่าเป็นอารมณ์อะไรบ้าง บอกได้แต่เพียงว่า *รู้สึกไม่สบายใจ* เช่น ความ วิตกกังวลซึ่งเป็นความรู้สึกที่คละเคล้าปนเปกันระหว่างความกลัว โกรธ เศร้า สำนึกผิด อับอาย หรือ *ความรู้สึกมีความสุข* ซึ่งอาจจะเป็นอารมณ์รักผสมกับความสนใจและรื่นเริงยินดี เป็นต้น

ดังนั้น เพื่อเป็นการง่ายที่จะทำความเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองและของผู้อื่น จึงอาจจำแนกอารมณ์เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1. อารมณ์ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ (Pleasantness) มีความสุข ต้องการยึดเหนี่ยว เอาไว้ ต้องการให้เกิดขึ้น เป็นอารมณ์ทางบวก ได้แก่ รื่นเริง ชื่นชม รัก ยอมรับ เป็นต้น
2. อารมณ์ที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ (Unpleasantness) มีความทุกข์ ต้องการหลีกเลี่ยง หลีกหนี ไม่ต้องการให้เกิดขึ้นอีก เป็นอารมณ์ทางลบ ได้แก่ กลัว โศกเศร้า เกลียด ขยะแขยง เป็นต้น

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

ลองตอบคำถามต่อไปนี้ ถ้าตอบไม่ได้ให้กลับไปอ่านบททวนหัวข้อที่ 2 ใหม่

1. อารมณ์พื้นฐานตามการจำแนกของพลทซิก มีอะไรบ้าง.....
2. อารมณ์พื้นฐานของแพงค์เซปป์มีอะไรบ้าง.....
3. อารมณ์ชนิดใดของอิซาร์ดที่คล้ายคลึงกับอารมณ์พื้นฐานของพลทซิก.....
4. เราสามารถจำแนกอารมณ์เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่.....และ.....

3. การเกิดอารมณ์

3.1 สรีรวิทยาของการเกิดอารมณ์

ดังได้กล่าวมาแล้วว่าอารมณ์เป็นเรื่องซับซ้อน การศึกษาว่าอารมณ์เกิดขึ้นได้ อย่างไรจึงเป็นเรื่องยาก แต่ก็มีการศึกษาอยู่บ้างที่พอจะอนุมานได้ว่า *เมื่อเกิดอารมณ์แล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระร่างกายอย่างไร* เช่น พบว่าเมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลงจะมีการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง เมื่อมีความเครียดทำให้ระดับฮอร์โมนบางชนิดในสมองลดต่ำลง เป็นผลทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายเชื่องช้าลงและเกิดอารมณ์เศร้า เป็นต้น จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายเมื่อเกิดอารมณ์ทำให้ได้คำตอบว่า ศูนย์กลางของการเกิดอารมณ์อยู่ที่การทำงานของระบบประสาทลิมบิก (Lymbic system) ซึ่งมีศูนย์กลาง

อยู่ที่สมองส่วนที่เรียกว่าไฮโปทาลามัส เกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ และระบบประสาทอัตโนมัตินั่นเอง สมองส่วนไฮโปทาลามัสนี้ ถ้าถูกกระตุ้นจะทำให้เกิดการคลั่ง คุ อาละวาด แต่ถ้าไฮโปทาลามัสถูกทำลายจะเกิดอาการสงบเฉย แม้จะมีสิ่งเร้าทางอารมณ์มากระตุ้นอย่างรุนแรงก็ไม่ทำให้เกิดอารมณ์ได้ โอลด์และมิลเนอร์ (Old & Milner) ได้ทำการทดลองกระตุ้นที่ไฮโปทาลามัสของแมวโดยปราศจากสิ่งเร้าภายนอกอื่นใด แมวก็ยังแสดงอาการแยกเขี้ยวคำราม ตั๊กโก่งและทำท่าดุร้าย ต่อมาได้ทดลองกับหนู พบตำแหน่งบนสมองของหนูที่ทำหน้าที่รับรู้เกี่ยวกับความพอใจและความเจ็บปวดไม่พอใจ ส่วน เดลกาโด (Delgado, 1969) ได้ทดลองใช้ขั้วไฟฟ้ากระตุ้นตามส่วนต่างๆ ของระบบประสาทลิมบิก พบว่า ถ้ากระตุ้นส่วนหลังของไฮโปทาลามัส จะทำให้เกิดอารมณ์พอใจอย่างมาก เดลกาโดเชื่อว่าสมองของคนเราส่วนใหญ่ 60% มีความเป็นกลาง ไม่รับรู้ความพอใจและความเจ็บปวดใด ๆ มีส่วนที่รับรู้เรื่องที่ทำให้เกิดความพอใจเพียง 35% และส่วนที่รับรู้ความเจ็บปวดมีอยู่เพียง 5% เท่านั้น (อ้างจากเอกสารประกอบคำบรรยายเรื่อง Emotion ของ รศ. พญ. ภิรมย์ สุคนธาภิรมย์)

สรีรวิทยาของการเกิดอารมณ์จะเป็นลักษณะที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด เป็นธรรมชาติ ปฏิกริยาโต้ตอบทางสรีระของคนป้าอฟริกัันที่ตกใจเมื่อพบสัตว์ร้าย มีลักษณะเดียวกันกับคนในเมืองหลวงที่ตกใจเมื่อเจอโจรผู้ร้าย ปฏิกริยาโต้ตอบต่อสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาจะมีและเป็นอยู่ตลอดไป คือ การตึงเครียดของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นแรง ถูกกระตุ้นได้ง่าย ปากคอแห้ง เหงื่อออก กระเพาะอาหารบีบรัดตัว ปัสสาวะบ่อย ตัวสั่น กระสับกระส่าย ทนเสีงรบกวนไม่ได้ และการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายอื่น ๆ ซึ่งเป็นอาการที่ปรากฏทั่วไปเป็นสากลเพราะมีสาเหตุมาจากการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (กล่าวแล้วในบทที่ 2) ซึ่งมี 2 ชนิดคือ ซิมพาเทติก กับ พาราซิมพาเทติก การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เกี่ยวข้องกับการเกิดอารมณ์เนื่องจากซิมพาเทติกจะเตรียมร่างกายในภาวะฉุกเฉินให้สู้หรือหนี โดยทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีอาการตื่นตัว หรืออาการยับยั้ง (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 9.1) การเปลี่ยนแปลงของร่างกายมีจุดมุ่งหมายดังนี้

น้ำตาลถูกปล่อยเข้าไปในกระแสโลหิตเพื่อให้เกิดพลังงาน หัวใจเต้นเร็วเพื่อจ่ายโลหิตไปสู่กล้ามเนื้อ การย่อยอาหารหยุดชั่วคราว เส้นเลือดตามผิวหนังหดตัวทำให้เลือดไม่ไหล ปฏิกริยาของซิมพาเทติกส่วนใหญ่จะช่วยให้คุณคลหรือสัตว์มีชีวิตรอด ส่วนพาราซิมพาเทติกจะทำงานในการเร้าอารมณ์ที่ตรงข้าม ทำให้ร่างกายสงบและผ่อนคลายหลังจากที่เกิดอารมณ์เต็มที่แล้ว หัวใจเต้นช้าลง ม่านตาจะกลับคืนปกติ ความดันเลือดจะลดลง ทำให้ร่างกายกลับสู่สภาวะสมดุล และสงวนการใช้พลังงานของร่างกาย การทำงานของระบบพาราซิมพาเทติกจะเป็นไปอย่างช้าๆ หลังจากที่เกิดอารมณ์แล้วถึง 20-30 นาที อาการเป็นลมหรือช็อค เมื่อเห็นเลือดเป็นเพราะ พาราซิมพาเทติกทำงานเกินขนาด

ทำให้ความดันเลือดลดต่ำลงมากกว่าปกติหลังจากเกิดการตกใจกลัว บางครั้งอาจถึงแก่ชีวิตได้

ได้มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเกิดอารมณ์กับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและพฤติกรรม พบว่า ในบรรดาอารมณ์ทั้งหลาย อารมณ์ที่จัดว่าสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระได้มากที่สุด คือ อารมณ์กลัวกับอารมณ์โกรธ นักจิตวิทยาชื่อ อัลเบิร์ต แอ็กซ์ (Albert Ax, 1953) ได้ทำการทดลองว่า ความกลัวกับความโกรธจะมีการตอบสนองทางด้านสรีระแตกต่างกันอย่างไร แอ็กซ์ได้ทดลองให้ผู้ช่วยของเขาสร้างอารมณ์โกรธให้กับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ด้วยการกล่าววิพากษ์วิจารณ์ดูว่ากลุ่มตัวอย่างอย่างรุนแรง และสร้างอารมณ์กลัวให้เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างอีกกลุ่มหนึ่ง ด้วยการสร้างความไม่แน่ใจให้กับกลุ่มตัวอย่างว่า อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่กำลังใช้อยู่ นั้นอาจจะเกิดเป็นอันตรายขึ้นเมื่อไรก็ได้

แอ็กซ์ได้บันทึกอัตราการชีพจร การเต้นของหัวใจ การหายใจ อุณหภูมิของผิวหนังที่บริเวณมือและใบหน้า การเคลื่อนไหวของเปลือกตา และวัดความต้านทานของกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนัง หรือ GSR (Galvanic Skin Response) แอ็กซ์ได้พบว่า ขณะที่บุคคลกำลังเกิดอารมณ์รุนแรงอยู่นั้น บุคคลมีแนวโน้มที่จะเกิดอาการเหงื่อแตก อาการเหงื่อออกหรือมีความชื้นมากขึ้นนี้จะยิ่งช่วยเพิ่มการนำพาของไฟฟ้าบริเวณผิวหนังให้สูงขึ้น แอ็กซ์สรุปว่า

อารมณ์กลัวจะเกิดการเปลี่ยนแปลงตามบริเวณต่าง ๆ 3 แห่งคือ

ก. การหายใจจะถี่ขึ้น

ข. ความต้านทานกระแสไฟฟ้าของผิวหนังตรงบริเวณมือจะลดลง

ค. มีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อสูงมาก

ส่วนอารมณ์โกรธจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้ คือ

ตารางที่ 9.1 แสดงผลกระทบของระบบประสาทอัตโนมัติต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในบุคคลขณะเกิดอารมณ์

อวัยวะ	ระบบพาราซิมพาเทติก	ระบบซิมพาเทติก
รูม่านตา	หดเพื่อลดแสงสว่าง	ขยายเพื่อเพิ่มแสงสว่าง
ต่อมน้ำตา เยื่อเมือกในจมูก และคอ	กระตุ้นการผลิต	ยับยั้งการผลิต
ต่อมน้ำลาย		
หัวใจ หลอดเลือด	หัวใจเต้นช้า หลอดเลือดหดตัว	หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดขยาย
ปอด หลอดลม	การหดตัวของหลอดลมในปอด ทำให้ผ่อนคลายลมหายใจ	ขยายหลอดลม เพิ่มการหายใจ

อวัยวะ	ระบบพาราซิมพาเทติก	ระบบซิมพาเทติก
หลอดเลือดในช่องท้อง	กระตุ้นน้ำย่อย และการเคลื่อนไหว	ยับยั้งน้ำย่อย เลือดไม่มาเลี้ยง
ตับ	ขับน้ำดี	เก็บน้ำดีไว้
ตับอ่อน	-----	ปล่อยน้ำตาลเข้าสู่เลือด
ลำไส้	กระตุ้นน้ำย่อย	ยับยั้งน้ำย่อย
ไส้ตรง ไต กระเพาะปัสสาวะ	บีบตัว ขับอุจจาระ และปัสสาวะ	ยับยั้ง ไม่ขับอุจจาระ และปัสสาวะ
หลอดเลือดใต้ผิวหนัง	ขยาย ทำให้เลือดไหลเวียนมากขึ้น	หดตัว ทำให้ผิวหนังเย็นและตั้งเรียบ
ต่อมเหงื่อ	ยับยั้งไม่ทำงาน	กระตุ้น ทำให้เหงื่อออกมาก
รูขุมขน	ผ่อนคลาย	ตั้งตัว ทำให้ขนตั้งชัน

ก. หัวใจมีการเต้นช้าลง

ข. ความต้านทานกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนังตรงบริเวณมือจะสูงขึ้น

ค. กล้ามเนื้อมีความตึงเครียดสูง ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น

พฤติกรรมที่แสดงเมื่อได้รับการฉีดฮอร์โมนชื่อแอดรีนาลิน จะตรงกับลักษณะของอาการกลัว ส่วนพฤติกรรมที่แสดงเมื่อได้รับการฉีดฮอร์โมนชื่อแอดรีนาลินจะตรงกับลักษณะของอาการโกรธจึงอาจกล่าวสรุปได้ว่า

อารมณ์หวาดกลัวจะก่อให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนแอดรีนาลินจากต่อมหมวกไต ส่วนอารมณ์โกรธจะก่อให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนชื่อแอดรีนาลิน ส่วนอารมณ์อื่นๆ นักจิตวิทยายังไม่สามารถจะระบุแบบแผนของการเปลี่ยนแปลงทางสรีระได้อย่างแน่นอน ดังเช่นอารมณ์ทั้งสองอย่างที่ได้อธิบายมาแล้วข้อเท็จจริงที่แน่นอนที่สุดของอารมณ์ทุกชนิดจะต้องมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกาย ดังนั้น จึงสามารถก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกายได้

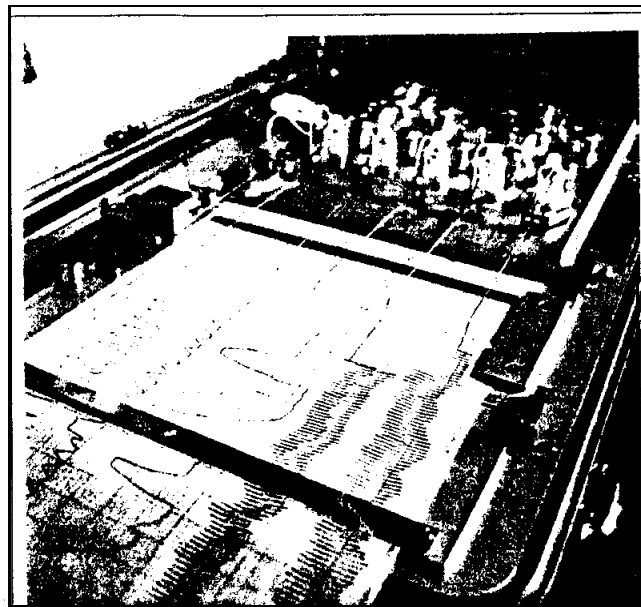
จากความรู้เรื่องสรีระของอารมณ์นี้เอง จึงได้มีผู้ประดิษฐ์เครื่องมือจับเท็จ เรียกว่า โพลีกราฟ (Polygraph) ขึ้น เครื่องมือจะบันทึกการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต อัตราการหายใจและแรงต้านทานกระแสไฟฟ้าบนฝ่ามือ (GSR) การใช้เครื่องมือจับเท็จจึงเป็นหน้าที่ของพนักงานสอบสวนที่จะตั้งคำถามพร้อมกับวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา และแปลข้อมูลออกมาว่า ผู้นั้นกล่าวเท็จหรือไม่ ผู้ใช้เครื่องมือนี้จึงต้องฝึกให้ชำนาญในการตั้งคำถามและการแปลผล

เครื่องจับเท็จคืออะไร?

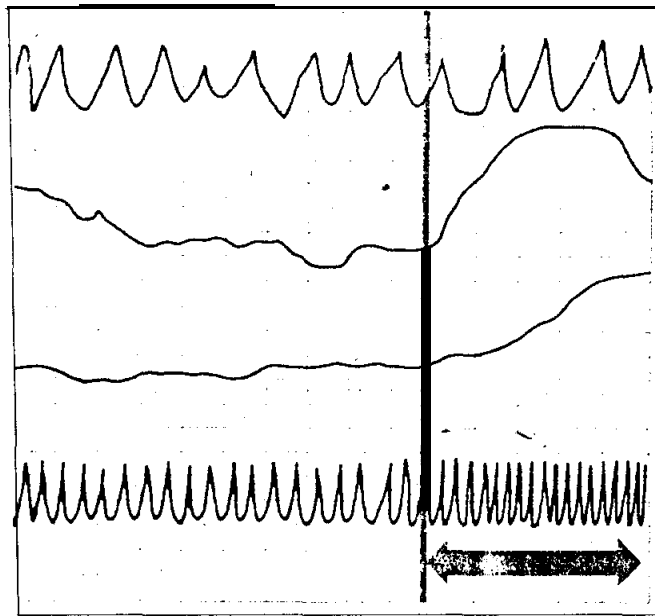


รูป 9.4 ก แสดงวิธีใช้เครื่องมือจับเท็จ

จากการศึกษาวิจัยของนักจิตวิทยาชื่อ เดวิด ลีคเคน (David Lykken), 1981) เขาได้สำรวจพบว่ามีผู้บริสุทธิ์ถูกตัดสินจำคุกถึง 3 ราย ในช่วงระยะเวลา 5 ปีผ่านมา ส่วน แซกซ์ (Saxe, 1985) พบว่า 1 ใน 5 ของผู้บริสุทธิ์ได้ถูกลงโทษเพราะใช้เครื่องมือจับเท็จนี้ ด้วยเหตุนี้การใช้เครื่องมือจับเท็จจึงต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง การใช้ยากล่อมประสาทในผู้ถูกทดสอบก็จะทำให้ไม่ปรากฏความเปลี่ยนแปลงทางสรีระแม้ว่าจะกล่าวเท็จจริงก็ตาม อย่างไรก็ตาม ใ้ถึงแม้จะจับเท็จไม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เครื่องมือนี้ก็เป็นที่รู้จักและนำมาใช้กันแพร่หลายในองค์การของรัฐและธุรกิจเอกชนในสหรัฐอเมริกา



รูปที่ 9.4 ข. ลักษณะการบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันเลือด อัตราการหายใจ และ GSR ของเครื่องมือ Polygraph ซึ่งมีเข็มอยู่ด้านบนแผ่นกราฟ

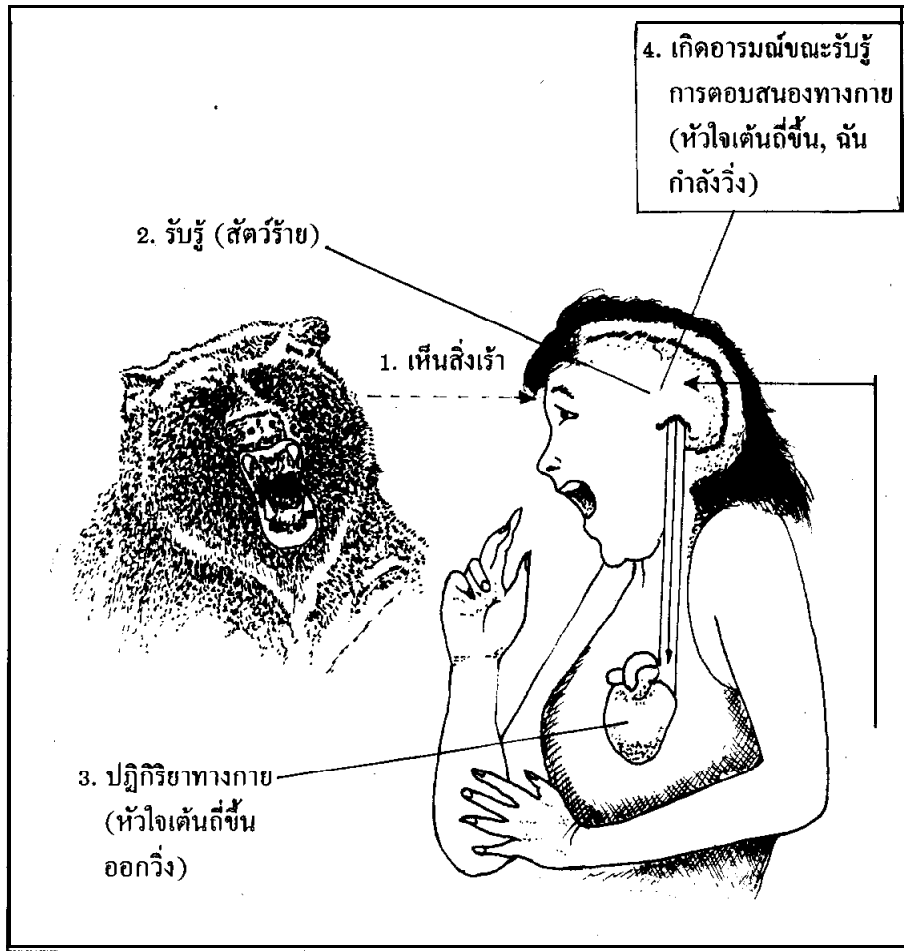


รูปที่ 9.4 ค. ที่บริเวณลูกศรชี้คือบริเวณที่มีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ เนื่องจากถูกเร้าด้วยคำถามที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์กล่าวเท็จ

3.2 ทฤษฎีอธิบายการเกิดอารมณ์

นักจิตวิทยาผู้ศึกษาทางอารมณ์หลายท่านได้พยายามสร้างทฤษฎีตอบคำถามเกี่ยวกับอารมณ์ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร มีองค์ประกอบพื้นฐานอะไรบ้าง และการสนองตอบอารมณ์สัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงในร่างกายอย่างไร ถึงแม้ว่าทฤษฎีแต่ละทฤษฎียังไม่สมบูรณ์ แต่ก็พอจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในอารมณ์ของมนุษย์ได้พอสมควร

ทฤษฎีของเจมส์-แลง (James-Lang Theory) เราเคยมีความเชื่อกันว่าความรู้สึกต่างๆ เป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นก่อนแล้วจึงมีผลทำให้เกิดการตอบสนองทางด้านร่างกาย แต่วิลเลียมเจมส์ (William James) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันผู้มีชื่อเสียงได้อธิบายไว้ว่า ร่างกายของเราจะต้องแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบเป็นอันดับแรกก่อน แล้วอารมณ์จึงเกิดตามมา ตัวอย่างเช่น ขณะที่เรากำลังเดินอยู่ในป่าทึบนั้นเราก็ต้องเผชิญหน้ากับสัตว์ป่าที่ดุร้าย ร่างกายจะเริ่มสั่นเทาและพยายามจะวิ่งหนีอย่างรวดเร็วหลังจากลองสำรวจพฤติกรรมที่ได้กระทำไปแล้ว เราจึงจะรู้ว่าเราหวาดกลัว ดังนั้น แนวความคิดที่เชื่อว่า ประสบการณ์ทางอารมณ์เป็นผลมาจากการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งแนวความคิดของวิลเลียม เจมส์นี้ตรงกับความเห็นของนักจิตวิทยาชาวเดนมาร์กชื่อ คาร์ล แลง (Carl Lang) จึงถูกเรียกว่า James-Lang Theory ทฤษฎีของเจมส์-แลง มิได้ระบุว่า การเปลี่ยนแปลงอย่างไรของร่างกายที่จะเกิดความรู้สึกไปกับอารมณ์แต่ละชนิด

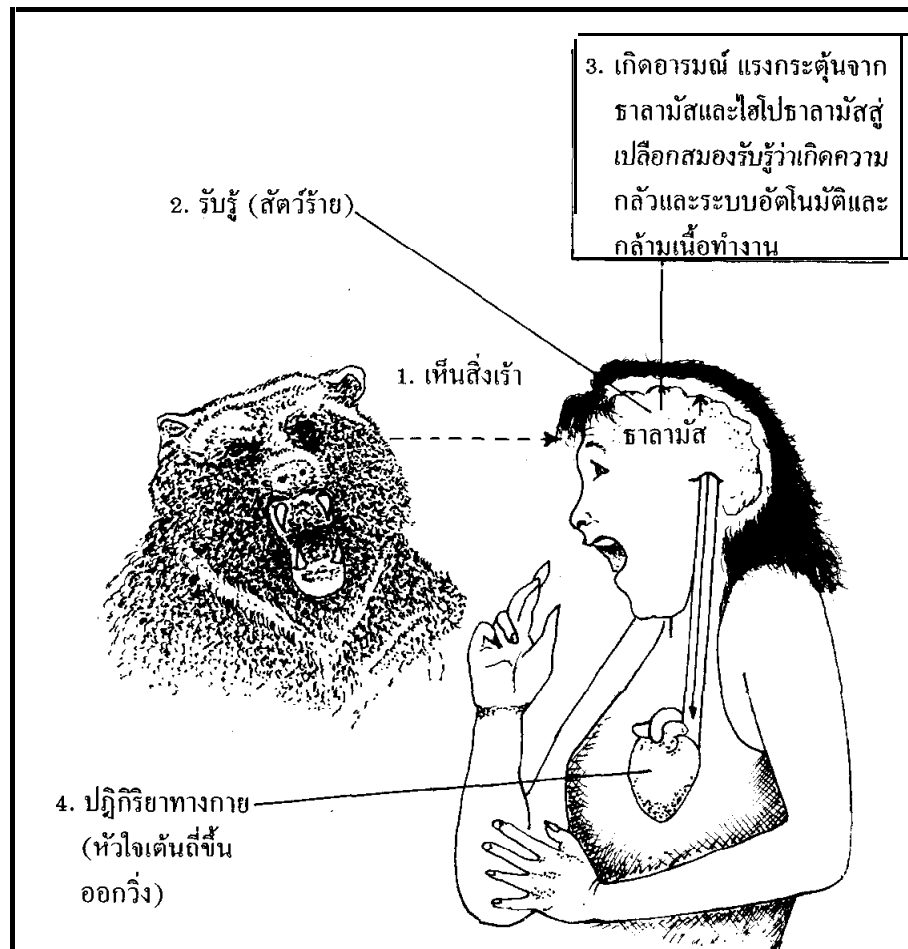


รูปที่ 9.5 แสดงการเกิดอารมณ์ตามทฤษฎีของเจมส์-แลง (ดัดแปลงจาก Smith, Sarason & Sarason, 1982)

ทฤษฎีของแคนนอน-บาร์ด (Cannon-Bard Theory) เป็นทฤษฎีที่ปฏิเสธไม่ เห็นด้วยกับทฤษฎีของเจมส์-แลง ซึ่งมีนักสรีรวิทยาชื่อ วอลเตอร์ แคนนอน (Walter Cannon) ได้คิดค้นทฤษฎีขึ้นมาใหม่ และต่อมาฟิลลิป บาร์ด (Phillip Bard) ได้นำมาดัดแปลง จึงเป็นที่รู้จักกันในนามของทฤษฎีนี้

ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า ในขณะที่บุคคลกำลังเผชิญหน้าอยู่กับสิ่งเร้าที่สามารถก่อให้เกิด การขั้วหรือกระตุ้นอารมณ์อยู่นั้น แรงกระตุ้นจากประสาทสัมผัสจะส่งต่อไปยังสมองส่วนที่เรียกว่า ฮาลามัสและแรงกระตุ้นนี้จะแยกออกเป็น 2 ส่วน ส่วนหนึ่งจะวิ่งผ่านไปสู่มองส่วนซีเรบรัล คอร์เท็กซ์ ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ อีกส่วนหนึ่งจะส่งผ่านไปยังสมองส่วนไฮโปธาลามัส ซึ่งเป็น ศูนย์ควบคุมการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ลักษณะการเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งสองอย่างนี้จะ

ดำเนินไปเองตามธรรมชาติ นั่นคือ เมื่อเราเห็นสัตว์ร้ายเกิดการรับรู้ที่สมองแล้วจึงเกิดอารมณ์ พร้อมกับเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (รูปที่ 9.6)

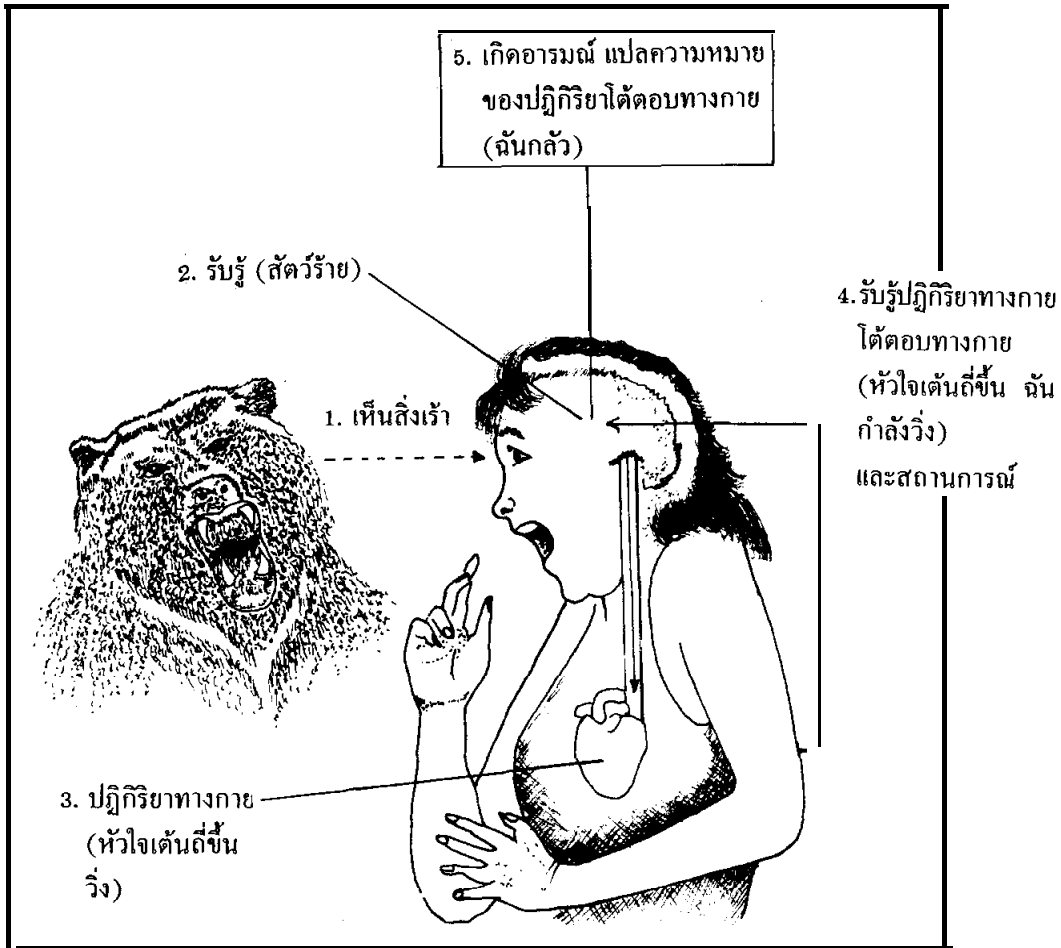


รูปที่ 9.6 แสดงการเกิดอารมณ์ตามทฤษฎีของแคนนอน-บาร์ค (ดัดแปลงจาก Smith, Sarason & Sarason, 1982)

ทฤษฎีของแซคเตอร์-ซิงเกอร์ (Schachter-Singer Theory) แม้ทฤษฎีของเจมส์-แลง และแคนนอน-บาร์ค จะให้ประโยชน์กับการศึกษาเรื่องอารมณ์อยู่มาก แต่ทั้งสองทฤษฎีก็ไม่ได้ให้ความสนใจที่จะอธิบายถึงการตีความสถานการณ์ หรือปฏิกริยาตอบสนองอัตโนมัติทางกายว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร สแตนเลย์ แซคเตอร์ (Stanley Scachter) และเจอโรม ซิงเกอร์ (Jerome Singer) ได้ศึกษาและร่วมกันเสนอแนวความคิดการเกิดอารมณ์ไว้ดังนี้

อารมณ์เกิดจากการแปลความปฏิกริยาตอบสนองอัตโนมัติทางกายและการคิดหาสาเหตุของการตอบสนองนั้น ๆ เราใช้กระบวนการคิดการเข้าใจในการตีความถึง 2 ครั้งด้วยกัน

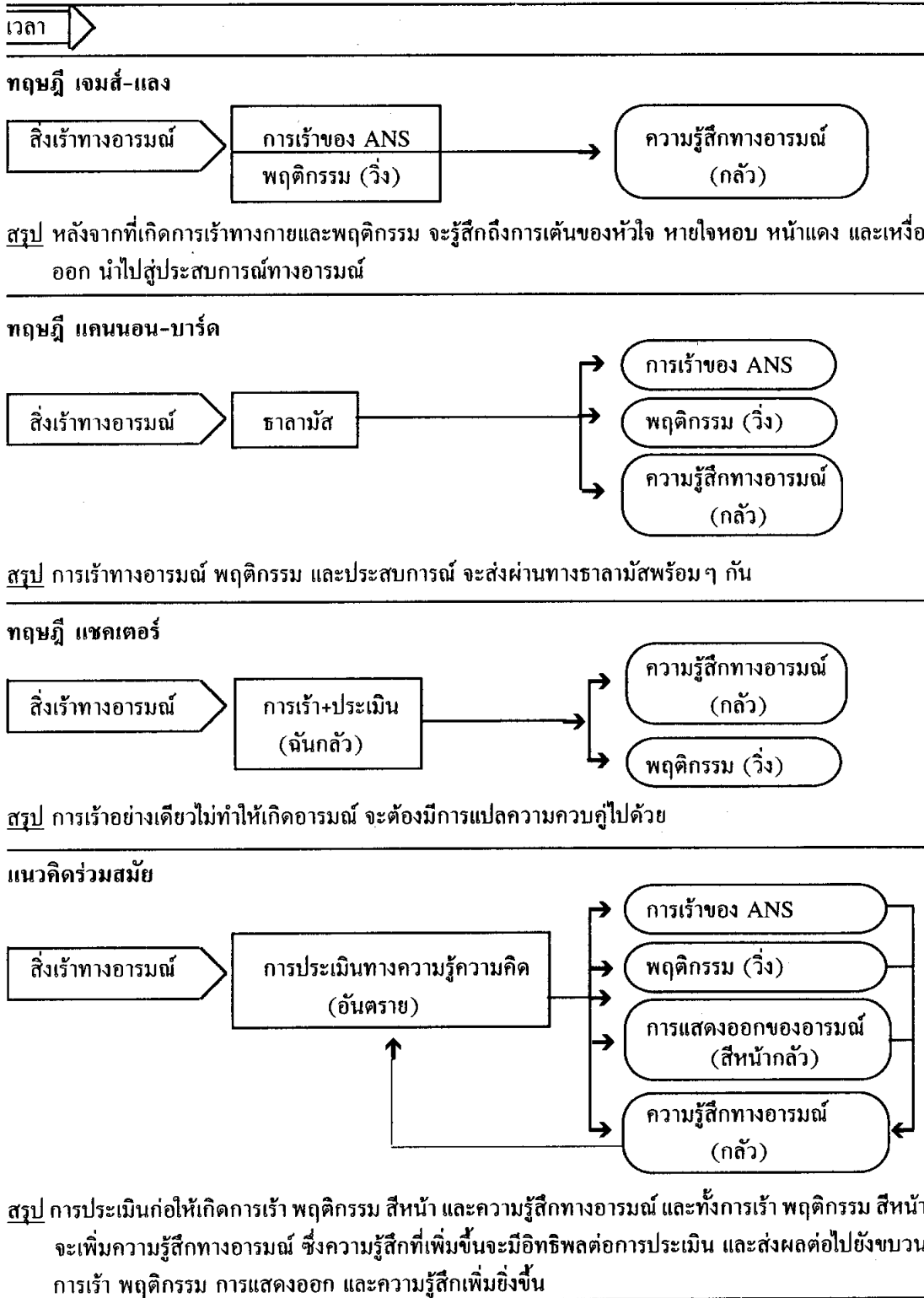
ครั้งแรกเมื่อเรารับรู้ว่าคุณลักษณะนั้นเร้าให้เกิดการตอบสนองทางกาย และครั้งที่สองเมื่อเราระบุว่าคุณลักษณะนั้นเนื่องมาจากอารมณ์อะไร ดังนั้น อากาการตอบสนองทางกายแบบเดียวกัน แต่อารมณ์อาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความคิดว่าคุณลักษณะที่มาเร้าให้เกิดการตอบสนอง ตัวอย่างเช่น ปฏิกริยาทางกายคือหัวใจเต้นเร็ว หายใจหอบถี่ และเหงื่อออก อาจแปลความหมายได้ว่า มีอารมณ์ตื่นเต้น ถ้าเราอยู่ในสถานการณ์ที่กำลังเชียร์การแข่งขันฟุตบอลอยู่ แต่การตอบสนองแบบเดียวกันอาจแปลความหมายได้ว่ามีอารมณ์กลัว ถ้าเราอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตราย



รูปที่ 9.7 แสดงการเกิดอารมณ์ตามทฤษฎีของ แซคเตอร์-ซิงเกอร์

ด้วยเหตุนี้ ตามทฤษฎีของแซคเตอร์-ซิงเกอร์แล้ว อารมณ์ที่เกิดจากการเห็นสัตว์ร้ายในป่าจึงอาจแปลความได้ว่ากลัว ตื่นเต้น หรือประหลาดใจ ทั้งนี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามการระบุสาเหตุของการตอบสนองนั่นเอง

ตารางที่ 9.2 สรุปเปรียบเทียบทฤษฎีอารมณ์ต่างๆ



ในปัจจุบันนี้ ได้มีการนำแนวคิดของหลาย ๆ ทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์มาประมวลเป็นรูปแบบทฤษฎีร่วมสมัย (Contemporary model of emotion) ซึ่งอธิบายไว้ว่า การประเมินสถานการณ์ทำให้เกิดการเร้า การแสดงพฤติกรรมสีหน้าท่าทางและความรู้สึกทางอารมณ์ ในขณะเดียวกันการประเมินความรู้สึกทางอารมณ์จะมีผลต่อการเร้าพฤติกรรม การแสดงออก และความรู้สึกทางกายอื่น ๆ ตัวอย่าง เช่น การเห็นสัตว์ร้ายทำให้เราประเมินขั้นแรกว่า มันจะทำร้ายเราหรือไม่ ขณะเดียวกันร่างกายก็เกิดปฏิกิริยาการเปลี่ยนแปลง โดยการทำงานของประสาทอัตโนมัติมีอาการหัวใจเต้นเร็ว ยืนตัวแข็ง สีหน้าบิดเบี้ยวด้วยความกลัว ขณะนั้นเองที่การประเมินนำไปสู่การปรับพฤติกรรม คือ วิ่งหนี จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตสำนึก ตระหนักรู้ว่าเป็นอารมณ์กลัว แต่จะกลัวมากกว่าน้อยขึ้นอยู่กับระดับการเร้าของประสาทอัตโนมัติ

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

จงตอบคำถามหรือเติมประโยคให้สมบูรณ์

1. ศูนย์กลางการควบคุมอารมณ์อยู่ที่สมองส่วนที่เรียกว่า.....
2. การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเมื่อเกิดอารมณ์เนื่องมาจากการหลั่งฮอร์โมนชื่อ.....
3. การเร้าอารมณ์เกี่ยวข้องกับอย่างใกล้ชิดกับการทำงานของระบบประสาท.....
4. พาราซิมพาเธติกทำงานเพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะต่อสู้ หรือ หนี (ถูก หรือ ผิด)
5. ซิมพาเธติกจะยับยั้งการย่อยอาหารแต่เพิ่มความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจ
(ถูก หรือ ผิด)
6. Polygraph คือเครื่องมือที่ใช้ในการ.....
7. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ตรวจวัดด้วยเครื่องมือ Polygraph มีอะไรบ้าง (1).....
(2).....(3).....
8. ทฤษฎีเจมส์-แลง อธิบายว่าอารมณ์เกิดก่อนการเร้าทางกายและการแสดงออกทางพฤติกรรม นั่นคือ เห็นสัตว์ป่า.....ตกใจกลัว.....วิ่งหนี..... (ถูก หรือ ผิด)
9. ทฤษฎีแคนนอน-บาร์ค อธิบายว่า การเร้าทางกายและอารมณ์เกิดขึ้นพร้อมกัน (ถูก หรือ ผิด)
10. ทฤษฎีเชกเตอร์-ซิงเกอร์ อธิบายว่า การเร้าทางกายจะถูกแปลความหมายก่อนแล้วจึงเกิดอารมณ์ (ถูก หรือ ผิด)

4. พัฒนาการทางอารมณ์

ชาร์ล ดาร์วิน (Charles Darwin) นักทฤษฎีวิวัฒนาการกล่าวว่า อารมณ์เป็นสิ่งที่ค่อยๆ พัฒนาขึ้นมา และเกิดอยู่เรื่อยๆ ในมนุษย์ เพราะอารมณ์คือสิ่งที่จำเป็นหรือมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตและเผ่าพันธุ์ จากหนังสือที่ดาร์วินได้เขียนในปี ค.ศ. 1873 ชื่อ *The Expression of Emotion in Man and Animal* ได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์ยังมีร่องรอยของการแสดงออกทางอารมณ์ที่เป็นผลตกทอดมาแต่ครั้งโบราณกาล การแสดงออกของอารมณ์ คือ สิ่งจำเป็นต่อการอยู่รอดของมนุษย์ ตัวอย่างเช่น เวลาคนโกรธจะแสดงออกโดยมีการแยกเขี้ยวขึงฟันในบางครั้ง แต่ตามความจริงแล้ว เราคงจะไม่กระโดดเข้ากัดศัตรูอย่างแน่นอน

พลุทซิค ได้จัดทำตารางแสดงหน้าที่ของอารมณ์พื้นฐาน 8 ชนิดที่แสดงให้เห็นความเกี่ยวข้องของการวิวัฒนาการของการแสดงออกทางอารมณ์ของมนุษย์ ซึ่งไม่แตกต่างไปจากสัตว์ เพราะหน้าที่และเป้าหมายของอารมณ์ในขบวนการวิวัฒนาการเพื่อการมีชีวิตรอดอารมณ์แรกเกิดคือ ความกลัว การมีอารมณ์กลัวจะช่วยปกป้องอันตรายที่จะเข้ามาใกล้กรายนั่นเอง (ดูตารางที่ 9.3)

การพัฒนาอารมณ์จะเริ่มต้นเมื่อไร?

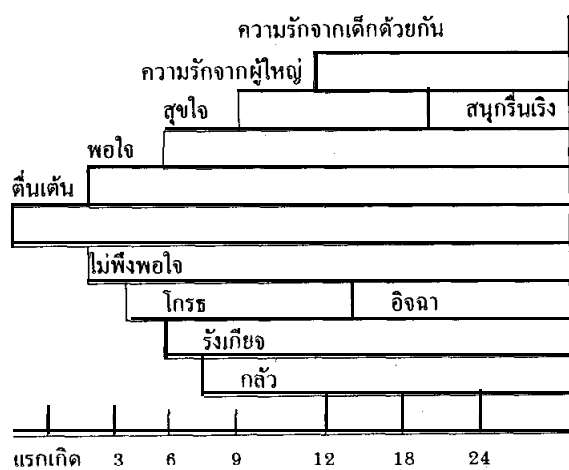
แม้ว่าปฏิกริยาพื้นฐานที่มีต่ออารมณ์โกรธ กลัว และรื่นเริง จะเป็นปฏิกริยาที่ไม่ต้องเรียนรู้ แต่ก็ต้องอาศัยเวลาในการพัฒนา เค. บริดเจส (K. Bridges, 1932) ได้ศึกษาสังเกตเด็กทารกจำนวนมากพบว่า อารมณ์แรกเกิดของมนุษย์คืออารมณ์ตื่นเต้น แล้วจึงพัฒนาไปสู่อารมณ์ที่มีลักษณะเฉพาะมากขึ้นพออายุ 3 เดือนทารกจึงจะแยกออกระหว่าง อารมณ์ดีใจ และเดือร้อนใจ ต่อจากนั้นอารมณ์โกรธเกลียดกลัวจึงปรากฏขึ้นภายหลังตามระดับวุฒิภาวะและการรับรู้ของเด็ก และพัฒนาจนครบสมบูรณ์เมื่ออายุ 2 ปี (ดูรูปที่ 9.8)

ปัจจุบันนี้ มีการวิจัยพบว่าเมื่อเด็กอายุได้ 1 ปี เด็กจะสามารถแสดงอารมณ์สุขใจ ประหลาดใจ กลัว โกรธ เสียใจ รังเกียจ และสนใจได้แล้ว การสนองตอบทางอารมณ์เหล่านี้จะดำเนินไปเองตามธรรมชาติทั้งในเด็กปกติและเด็กพิการ เช่นหูหนวก หรือตาบอด

เราทุกคนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์จากการที่เราเติบโตขึ้น การมีประสบการณ์เพิ่มมากขึ้นก็จะมีการดัดแปลงอารมณ์มากตามไปด้วย เด็กๆ จะมีการแสดงอารมณ์ออกอย่างเต็มที่ เพราะเด็กยังไม่รู้จักการควบคุมอารมณ์ว่าสิ่งใดเป็นเรื่องเล็กหรือสิ่งใดเป็นเรื่องใหญ่ ดังนั้น การแสดงออกทางอารมณ์จึงไม่มีการผ่อนหนักผ่อนเบา แต่เมื่อเด็กโตขึ้นเด็กจะเริ่มมีการแสดงออกทางอารมณ์ได้ถูกต้องตรงต่อสถานการณ์ กาลเทศะ เพราะสังคมจะไม่ยินยอมให้บุคคลมีการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเสรีอีกต่อไป

ตารางที่ 9.3 แสดงความเกี่ยวข้องระหว่างอารมณ์พื้นฐานกับพฤติกรรมตามการอธิบายของ พลุทซิก

อารมณ์พื้นฐาน	หน้าที่	จุดมุ่งหมายของพฤติกรรม
กลัว	ปกป้อง	การกระทำต่างๆ เพื่อหลีกเลี่ยงอันตราย หรือความเสียหาย บาดเจ็บ โดยการวิ่งหนีไปให้ไกลจากแหล่งอันตราย
โกรธ	ทำลาย	การกระทำต่างๆ เพื่อขจัดอุปสรรคที่ขัดขวางความต้องการ และความพึงพอใจ เช่นการกัด เตะ การบริภาษด้วยถ้อยคำ หนายบคาย การข่มขู่
รื่นเริง	ความร่วมมือ	การกระทำต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการได้รับผลประโยชน์จาก สิ่งเร้ารอบๆ ตัว เช่น การกิน การแต่งตัว การผสมพันธ์ สัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อการได้รับการยอมรับเป็นสมาชิกและการสนับสนุน
รังเกียจ	ปฏิเสธ	การกระทำที่ขจัดสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดความไม่สบายที่ได้กินอะไรเข้าไป เช่น การอาเจียน การขับถ่าย พฤติกรรมเช่นนี้เกี่ยวข้องกับ ความรู้สึกรังเกียจ ขยะแขยง ดูถูก หรือไม่เป็นมิตร เขี่ยหยัน แดกดัน เป็นการไม่ยอมรับบุคคล หรือความคิดใด ๆ
ยอมรับ	แพร่พันธุ์	การกระทำต่างๆ เพื่อวัตถุประสงค์ในการดำรงเผ่าพันธุ์ เช่น การให้สัญลักษณ์เกี่ยวกับเพศ พิธีเลือกคู่ การร่วมเพศ
เศร้า	รักษาความรู้สึกสูญเสีย	การกระทำต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียกร้องบุคคลที่สูญเสีย ไปกลับคืนมา หรือปรารถนาสิ่งทดแทนโดยแสดงการร้องไห้ มีสีหน้าอาการที่แสดงถึงความระทมทุกข์ และพฤติกรรมแบบ เด็กทารกไร้เดียงสา
ประหลาดใจ	การปรับตัวให้เข้ากับ สิ่งแวดล้อมใหม่	ปฏิกิริยาโต้ตอบกับเหตุการณ์หรือสิ่งใหม่ๆ ที่ไม่คุ้น เคยเช่นเสียงดัง สัตว์ประหลาด เปลี่ยนที่อยู่ใหม่ มีการใช้อวัยวะรับสัมผัสต่างๆ เพื่อตรวจสอบข้อมูลของสิ่งเร้าใหม่
คาดหวัง (อยากรู้อยากเห็น)	การสำรวจ ค้นหา	การกระทำต่างๆ เพื่อให้อินทรีย์พบปะกับสิ่งแวดล้อมที่แตกต่าง เช่น การอยากรูจักเพื่อนบ้านใหม่ ทำให้มีการวางแผนและ รูปแบบพฤติกรรมที่อินทรีย์คาดไว้ว่าจะต้องเผชิญในอนาคต



รูปที่ 9.8 แสดงลักษณะการพัฒนารมณ์ชนิดต่าง ๆ อารมณ์แรกเกิด คือ ตื่นเต้น การพัฒนารมณ์ชนิดต่าง ๆ จะสมบูรณ์เมื่ออายุประมาณ 2 ปี จากการศึกษาของ Bridges

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4

ลองตอบคำถามต่อไปนี้ ถ้าตอบไม่ได้ให้ย้อนกลับไปอ่านหัวข้อ 4 ใหม่จนกว่าจะตอบได้ถูกต้อง

1. อารมณ์แรกเกิดของมนุษย์ คือ อารมณ์ กลัว (ถูก หรือ ผิด)
2. ลักษณะพัฒนาการทางอารมณ์ของทารกแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม (ถูก หรือ ผิด)
3. ตามทฤษฎีวิวัฒนาการของชาร์ล ดาร์วิน การแสดงออกทางอารมณ์เป็นเครื่องช่วยในการอยู่รอดของชีวิต (ถูก หรือ ผิด)
4. อารมณ์พื้นฐานจะพัฒนาจนครบทุกชนิดภายในระยะ 2 ปีแรกของชีวิตตามการศึกษาของ.....
5. ตามแนวคิดของพลูทซิก อารมณ์พื้นฐานแต่ละชนิดมีหน้าที่ต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร

(1) อารมณ์กลัว	หน้าที่.....
(2) อารมณ์โกรธ	หน้าที่.....
(3) อารมณ์รื่นเริง	หน้าที่.....
(4) อารมณ์รังเกียจ	หน้าที่.....
(5) อารมณ์ยอมรับ	หน้าที่.....
(6) อารมณ์เศร้าเสียใจ	หน้าที่.....
(7) อารมณ์ประหลาดใจ	หน้าที่.....
(8) อารมณ์คาดหวัง	หน้าที่.....

5. การแสดงออกทางอารมณ์

5.1 การแสดงอารมณ์ทางใบหน้า

การแสดงความรู้สึกลงทางใบหน้าจัดว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นการแสดงออกถึงสภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ ในตัวเราและบุคคลอื่นที่สามารถสังเกตเห็นได้บ่อยๆ นักสรีรวิทยาประมาณว่า ใบหน้าสามารถแสดงความรู้สึกได้แตกต่างกันถึง 20,000 แบบ และส่วนใหญ่จะเกิดจากการผสมกลมกลืนกันของสีหน้าที่เป็นพื้นฐานตั้งแต่ 2 แบบขึ้นไป ตัวอย่างเช่น เมื่อนักศึกษาสอบได้เกรด เอฟ จากการตอบข้อสอบที่คิดว่าไม่ยุติธรรม ลองสังเกตใบหน้าตนเองจากกระจกเงา จะเห็นว่าดวงตา คิ้ว และหน้าผาก แสดงถึงอารมณ์โกรธ ในขณะที่ริมฝีปาก แสดงออกถึงความเสียใจ

ทอมกินส์ (Tomkins, 1962) ได้เสนอทฤษฎีการแสดงออกทางใบหน้าที่คือการสะท้อนอารมณ์เป็นธรรมชาติติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิดและเป็นลักษณะการตอบสนองที่เป็นสากลด้วยเหตุนี้ พอล เอ็กแมน (Paul Ekman, 1958) และคนอื่นๆ ได้ศึกษาถึงอารมณ์และการแสดงออกทางสีหน้า พบว่า มีอารมณ์ 6 ชนิดด้วยกันที่แสดงออกทางสีหน้าเป็นลักษณะสากลทั่วไป มนุษย์ทุกชาติทุกภาษาจะแสดงความรู้สึกได้ตรงกัน คือ เมื่อเกิดอารมณ์กล้ำเนื้อแต่ละมัดบนใบหน้าจะมีการยึดหดคล้ายคลึงกัน เช่น เวลาเศร้า มุมปากจะโค้งลง เวลาขมมุมปากจะโค้งขึ้น เป็นต้น อารมณ์ 6 ชนิดที่สอดคล้องกับการแสดงออกทางใบหน้าของคนทั่วไป ได้แก่ ประหลาดใจ รังเกียจ เศร้าเสียใจ โกรธ กลัว และเป็นสุข เอ็กแมนยังศึกษาต่อไปว่า การแสดงออกทางใบหน้าจากอารมณ์ทั้ง 6 ชนิดนี้ยังสอดคล้องกับปฏิกิริยาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายต่าง ๆ กัน ดังที่เจมส์-แลงได้อธิบายไว้ ปัญหาสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะตัดสินอารมณ์ของคนอื่น ๆ จากใบหน้าได้แม่นยำเพียงใด เนื่องจากมีอารมณ์หลายชนิดที่ซับซ้อนปะปนซ้อนอยู่กับรายละเอียดบนใบหน้า แต่เราก็อาจตัดสินอารมณ์จากใบหน้าของเขาผู้นั้นได้อย่างคร่าว ๆ โดยเน้นใน 3 มิติ คือ พอใจ-ไม่พอใจ ขอมรับ-ปฏิเสธ และการเคลื่อนไหวร่างกายอื่น ๆ เช่น ยืนหรือนั่ง ตามสบายหรือเกร็ง โนมัดตัวเข้าใกล้หรือถอยห่าง เป็นต้น



รูปที่ 9.9 ลักษณะของใบหน้าของผู้ถูกทดลองที่แสดงตามคำสั่งให้กลัมน้ำเนื้อส่วนต่างๆ บนใบหน้าเคลื่อนไหว และทดสอบพบการเปลี่ยนแปลงทางสรีระที่สอดคล้องกับความรู้สึกทางอารมณ์ที่ค้นทั่วไปแสดงออกเหมือนกัน

5.2 การแสดงอารมณ์ก้าวร้าวและรุนแรง

โดยทั่วไปเรามักจะมีการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่เป็นอันตรายต่อบุคคลอื่น เช่น การยิ้มแย้ม ร้องไห้ ตะโกน สวมกอดด้วยความรัก จูบแก้มด้วยความเอ็นดู ฯลฯ แต่จะมีอารมณ์บางชนิดซึ่งเมื่อแสดงออกมาแล้วจะก่อให้เกิดอันตรายต่อบุคคลอื่นได้ นักจิตวิทยาได้ให้ความสนใจกับอารมณ์ประเภทนี้มากกว่าจะศึกษาว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีการแสดงออกทางอารมณ์ในลักษณะของความก้าวร้าว และเป็นไปในทางทำลาย หรือในทางที่ไม่ดี ดังเช่นความคับข้องใจและความก้าวร้าว

ความคับข้องใจสามารถก่อให้เกิดการตอบสนอง หรือพฤติกรรมได้หลายรูปแบบ สมมติว่าเราหยุดเหรียญใส่ตู้โทรศัพท์ และเป็นเหรียญสุดท้ายที่มีในกระเป๋า แต่โทรศัพท์ก็ยังเงียบเสียงไม่ปรากฏสัญญาณใดๆ ซึ่งเป็นเวลาที่เรากำลังติดต่อให้ใครสักคนหนึ่งมารับเราจากสถานที่แห่งนั้น สภาวะเช่นนี้จะก่อให้เกิดอารมณ์คับข้องใจอย่างรุนแรงจนไม่รู้จะหาทางระบายออกได้อย่างไร เราอาจหันไปแสดงพฤติกรรมด้วยการทำลายโทรศัพท์เครื่องนั้นแทน แต่ถ้าโทรศัพท์เครื่องนั้นตั้งอยู่บริเวณชุมชน เราไม่สามารถจะแสดงพฤติกรรมดังกล่าวได้ ทางออกที่เราอาจเลือกกระทำได้ยังมีอยู่อีกเช่น ไปแจ้งเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบให้ทราบที่โทรศัพท์ขัดข้อง และขอยืมเหรียญจากคนอื่นที่เดินผ่านมา การที่บุคคลมีโอกาเลือกทางออกได้ จะช่วยลดความรุนแรงของความคับข้องใจได้

การระบายอารมณ์ก้าวร้าวยังขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ ด้วย เช่นถ้าสถานการณ์ที่ทำให้
คับข้องใจหรือโกรธเนืองมาจากคนที่มิอำนาจเหนือกว่าเราเราอาจจะระบายอารมณ์นั้นกับผู้อื่นแทน
แต่ถ้าเราอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องสำรวม เราอาจจำเป็นต้องเก็บกดความโกรธเอาไว้แล้วคอยหา
ทางระบายออกตามสถานที่ที่เหมาะสมต่อมา ในกรณีที่บุคคลไม่สามารถระบุได้ว่า อะไรคือต้นเหตุ
ของความคับข้องใจบุคคลนั้นอาจหาทางระบายออกกับทุกสิ่งที่จะสามารถทำได้ดังได้กล่าวมาแล้ว
จะส่อให้เห็นถึงที่มาหรือสาเหตุของความวุ่นวายในรูปของการฉลาด การก่อเหตุร้ายรุนแรงซึ่งมี
สาเหตุเกิดมาจากบุคคลรู้สึกว่าคุณกดขี่อยู่ตลอดเวลาตนเอง

6. แนวทางการควบคุมอารมณ์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

อารมณ์และการแสดงออกมีทั้งผลดีและผลเสียต่อบุคคล ผลดีของอารมณ์ก็คือ ช่วยให้
บุคคลมีความกระตือรือร้น มีชีวิตชีวา ถ้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทำให้การดำเนินชีวิตร่วมกับ
คนอื่น ๆ ในสังคมเป็นไปด้วยดี แต่ถ้าเกิดอารมณ์ที่รุนแรงเกินไป และเกิดอยู่บ่อย ๆ เป็นเวลา
นาน ๆ จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพกาย บุคลิกภาพจะแปรปรวน สมรรถภาพในการทำงานต่าง ๆ ลดลง
การระงับอารมณ์ไม่ได้ยังทำให้เสียหายต่อบุคคลอื่น ต่อวัตถุสิ่งของ และต่อความสัมพันธ์
ระหว่างบุคคลอีกด้วย ฉะนั้น การรู้จักควบคุมอารมณ์จะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต

มุกดา สุขสมาน (2528 : 104) ได้ให้แนวทางที่จะใช้ในการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ใน
ภาวะปกติได้โดยการปฏิบัติตนตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. พยายามเข้าใจความกลัว ความวิตกกังวล ความห่วงใยในสิ่งต่างๆ หากความรู้และ
ความจริงต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และสาเหตุของอารมณ์นั้นๆ นำมาใช้ประกอบในการ
แสดงออกว่า ควรจะแสดงออกมากน้อยเพียงใด ตัวอย่างเช่น โดยพยายามพูดหรือเขียนเกี่ยวกับ
ความกลัวหรือความวิตกกังวลนั้นๆ และขจัดอารมณ์เหล่านั้นออกไป อาจจะทำให้ได้แนวความคิด
และวิธีการใหม่ๆ

2. ต้องยอมรับว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้น อาจจะถูกก่อขึ้นจากผู้อื่นหรือจากเหตุการณ์ต่างๆ
จำเป็นที่จะต้องควบคุมอารมณ์ไม่ให้มีอิทธิพลเหนือตัวเรา

3. ทำให้อารมณ์นั้นสลายออกไปกับสถานการณ์ต่างๆ ไม่ปล่อยให้แสดงออกเป็น
พฤติกรรมที่ตอบโต้โดยตรง แต่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมอื่นๆ ที่เหมาะสม อย่าปล่อยให้
เป็นปัญหาใหญ่และเกิดเป็นปมด้อย

4. อย่างกังวลกับสิ่งที่ทำผิดพลาดมาแล้ว พยายามคิดถึงแต่สถานการณ์ปัจจุบันด้วยความ
เชื่อมั่น การปรับตัวทางอารมณ์จะเกิดมาจากการล้มเหลวในอดีต เมื่อมาพบสถานการณ์
ใหม่ จะสามารถทำได้ดีขึ้น ผู้ที่ปรับตัวได้ดีคือผู้ที่สามารถจะมีการดำรงชีวิตในปัจจุบันและอนาคต
ได้ดี

5. ใช้ปฏิกริยาโดยตรงต่อการควบคุมอารมณ์ขจัดความขัดแย้งทันทีทันใด ตัดสิน
สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และความสำคัญต่างๆ ที่มารบกวน

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5

จงตอบคำถามต่อไปนี้ ถ้าทำไม่ได้ให้กลับไปอ่านเนื้อหาในหัวข้อที่ 5-6 แล้วจึงกลับมาทำใหม่

1. ให้ระบุอารมณ์ที่สอดคล้องกับใบหน้าเหล่านี้



ก =



ข =



ค =



ง =



จ =

2. การตัดสินใจอารมณ์จากใบหน้า เราอาจสื่อสารได้ว่า ๆ ได้จากอะไรบ้าง?

- (1) พอใจ-ไม่พอใจ (2) ความซับซ้อน (3) ยอมรับ-ไม่ยอมรับ
- (4) ความโกรธ (5) สนใจ-ไม่สนใจ (6) การทำ

3. ขณะที่เราและหู มุมปากจะโค้งขึ้นเหมือนยิ้ม เราจะรู้สึกจุกจิกเช่นนี้ทุกครั้ง ปฏิกริยาเช่นนี้จะตรงกับการอธิบายอารมณ์เป็นข้อใด?

- (1) การระบุความรู้สึก (2) ทฤษฎีแคนนอน-บาร์ค
- (3) การประเมิน (4) การสะท้อนอารมณ์ทางใบหน้า

4. อารมณ์ก้าวร้าวเกิดจากอะไร?.....

5. เราสามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติได้อย่างไร?

- (1).....
- (2).....
- (3).....
- (4).....
- (5).....

6. ให้หาเวทาวาง ลองฝึกสมาธิอย่างง่าย ๆ จดบันทึกความรู้สึกหลังจากฝึกสมาธิ แล้วว่าเป็นอย่างไรบ้าง?

สรุป

1. อารมณ์ไม่มีคำนิยามที่แน่นอน แต่ธรรมชาติของอารมณ์ จะมีลักษณะสำคัญ 4 ประการคือ เป็นความรู้สึกส่วนบุคคล เมื่อเกิดอารมณ์จะมีการแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระภายในร่างกาย และมีการแปลความหมายประสบการณ์ของอารมณ์
2. อารมณ์พื้นฐานคืออารมณ์ที่มนุษย์แสดงออกเป็นประจำได้แก่อารมณ์กลัว ประหลาดใจ เศร้า เสียใจ รังเกียจ โกรธ คาดหวัง รื่นเริง และยอมรับ ส่วนอารมณ์อื่นๆ นอกจากนี้เป็นอารมณ์ที่เกิดผสมผสานกันของอารมณ์พื้นฐานต่างๆ
3. เนื่องจากอารมณ์มีความซับซ้อน จึงมีทฤษฎีต่างๆ ที่พยายามอธิบายเกี่ยวกับอารมณ์ไว้หลายทฤษฎี ที่ควรรู้จักคือ ทฤษฎีของเจมส์-แลง ทฤษฎีแคนนอน-บาร์ด และทฤษฎีแซคเตอร์-ซิงเกอร์
4. ทฤษฎีเจมส์-แลง เสนอว่าประสบการณ์ทางอารมณ์เกิดตามหลังปฏิกิริยาตอบสนองทางกาย
5. ทฤษฎีแคนนอน-บาร์ด เสนอว่า ทั้งการตอบสนองทางกาย และประสบการณ์ทางอารมณ์เกิดพร้อมๆ กัน มีการตีความที่สมองส่วนธาลามัส
6. ทฤษฎีการรู้การคิดของแซคเตอร์-ซิงเกอร์ ได้เน้นความสำคัญของการระบุหรือการตีความความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย
7. การเปลี่ยนแปลงทางกายควบคู่กับการเกิดอารมณ์ เป็นผลจากการทำงานของฮอว์-โมนแอดรีนาลิน ที่เข้าสู่กระแสโลหิต และการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ
8. ประสาทซิมพาเทติกจะกระตุ้นการทำงานของร่างกาย ขณะที่พาราซิมพาเทติกจะยับยั้งหรือผ่อนคลาย
9. Polygraph คือเครื่องมือจับเท็จ โดยการบันทึกการวัดความเปลี่ยนแปลงของการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต การหายใจ และความชื้นของฝ่ามือ ความแม่นยำของเครื่องมือชนิดนี้ต้องพิจารณาควบคู่กับปัจจัยอื่น ๆ ด้วย
10. อารมณ์จะพัฒนาตามระดับวุฒิภาวะ อารมณ์แรกเกิดคือตื่นเต้น อารมณ์ที่เชื่อว่าเป็นธรรมชาติไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้ คือ อารมณ์กลัว โกรธ และรื่นเริง ลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ที่เป็นพื้นฐานไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้ ได้แก่ การขี้ม การขมวดคิ้ว การขิงฟัน ซึ่งนักจิตวิทยาให้เหตุผลว่าเป็นเรื่องของวิวัฒนาการ
11. การแสดงออกทางใบหน้ามี 3 มิติ คือ พอใจ-ไม่พอใจ ยอมรับ-ปฏิเสธ และจากการเคลื่อนไหวทางกายประกอบกัน
12. ความก้าวร้าวและความรุนแรงเป็นการแสดงอารมณ์เมื่อบุคคลถูกขัดขวางการตอบสนองทางอารมณ์
13. การรู้จักควบคุมอารมณ์ให้ตอบสนองได้อย่างเหมาะสม เป็นสิ่งที่ฝึกได้และมีความจำเป็นต้องฝึกฝน เพื่อการดำเนินชีวิตและสุขภาพจิตที่ดี

แบบฝึกหัดท้ายบท

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว

1. อารมณ์ คืออะไร
ก. พฤติกรรม ข. ความรู้สึก ค. ประสบการณ์ ง. การประเมิน
จ. ทุกข้อที่กล่าวมา
2. ศูนย์กลางของการเกิดอารมณ์อยู่ที่ใด
ก. ฮาลามัส ข. ซิมพาเทติก ค. พาราซิมพาเทติก ง. ระบบประสาทลิมบิก
3. ปฏิกริยาของการเกิดอารมณ์มีลักษณะอย่างไร
ก. เรียนรู้ ข. พันธุกรรม ค. ติดตัวเป็นธรรมชาติ
4. อารมณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระมากที่สุด ได้แก่อารมณ์อะไร
ก. รัก ข. เกลียด ค. กลัว ง. เสร้า
5. แอ็กซ์ พบว่า ความต้านทานกระแสไฟฟ้าของผิวหนังจะเพิ่มขึ้นถ้าคนเรามีอารมณ์อะไร
ก. กลัว ข. โกรธ ค. รังเกียจ ง. รัก
6. อารมณ์หวาดกลัวจะเกิดการหลั่งของฮอโมนอะไร
ก. แอดรีนาลิน ข. นอร์แอดรีนาลิน ค. ไทร็อกซิน ง. เปปซิน
7. ทฤษฎีของแซคเตอร์อธิบายว่าอารมณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร
ก. สิ่งเร้ากระทบประสาทสัมผัสแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงทางกาย
ข. การเร้าอย่างเดียวไม่เกิดอารมณ์จะต้องมีการแปลความไปด้วยกัน
ค. ความรู้สึกและพฤติกรรมเกิดขึ้นพร้อมกัน
8. บริดเจส ศึกษาสรุปว่าอารมณ์จะพัฒนาจนครบทุกชนิดเมื่อเด็กมีอายุกี่เดือน
ก. 3 เดือน ข. 6 เดือน ค. 12 เดือน ง. 18 เดือน
จ. 24 เดือน
9. พลูทซิค เชื่อว่า อารมณ์รังเกียจ มีพื้นฐานชีววิทยาเกี่ยวกับเรื่องอะไร
ก. การขจัดอุปสรรคต่างๆ ข. การขจัดความไม่สบายกาย-ใจ
ค. การหลีกเลี่ยงอันตราย ง. การเรียกร้องสิ่งสูญเสียกลับคืน
10. การแสดงออกของอารมณ์ทางร่างกายส่วนใดที่เป็นสากลมากที่สุด
ก. ท่าทาง ข. การเคลื่อนไหว ค. ใบหน้า คำพูด

บรรณานุกรม

ภิรมย์ สุคนธาภิรมณ์ พญ. อารมณฺ์ เอกสารประกอบคำบรรยายวิชาสรีรจิตวิทยา (อัดสำเนา) มปป.
มลิกา ทรงวุฒิสีล ความรู้สึกและอารมณ์ ใน จิตวิทยาทั่วไป โดยคณาจารย์จิตวิทยา คณะศึกษา-
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2537

มุกดา สุขสมาน มนุษย์ : ภาวะกายและจิต สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2528

Beck, Robert C, **Applying Psychology : Understanding People**, N.J. : Prentice-Hall,
1982.

Bernstein, Douglas A., Roy, Edward J., Scull, Thomas K., **Psychology** Boston :
Houghton Mifflin Comp., **1988**.

Coons, Dennis, **Introduction to Psychology** : Exploration and Application (3rd ed.)
Minnesota : West Publishing Co., **1983**.

Dworetzky, John P. **Psychology** 4Ed. St.Paul : West Publishing Company, **1991**.

Freedman, Jonathan L. **Introductory Psychology** 2nd ed. Mass. : Prentice-Hall, **1982**.

Gilmer, Beverly Von Haller, **Psychology**, New York : Harper and Row, **1970**.

McKeachie, Wil-bert James, and Doyle, Charlotte Lackner. **Psychology**. Reading
Mass. : Addison-Wesley, **1966**.

Smith, Ronald E., Sarason, Erwin G., & Sarason, Barbara R., **Psychology : The
Frontiers of Behaviour**, New York : Harper & Row, Publishers, **1982**.