

บทที่ 7

ความรู้สึกและอารมณ์

(Feeling and Emotion)

ความรู้สึกและอารมณ์คือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการทางจิตใจที่ทำให้บุคคลสามารถรับรู้ หรือเกิดการรู้ตัวตามสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ในระดับจิตสำนึก (Conscious) กระบวนการทางจิตจะต้องประกอบไปด้วยสภาวะต่าง ๆ 3 ชั้น คือ

- ก. ชั้นการรับรู้ (cognition)
- ข. ชั้นเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ (affection หรือ feeling)
- ค. ชั้นแนวโน้มของการแสดงพฤติกรรม (conation หรือ willing)

ตัวอย่างเช่น บุคคลหนึ่งกำลังเดินผ่านหน้าโรงภาพยนตร์ บังเอิญมองเห็นภาพโปสเตอร์หรือภาพตัวอย่างของหนังตลกไวท์บอร์ค (แสดงว่าบุคคลกำลังอยู่ในชั้นการรับรู้) จึงเดินเข้าไปดู และเกิดความชอบใจ (บุคคลกำลังอยู่ในชั้นเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์) ในที่สุดจึงตกลงใจซื้อตั๋วเพื่อเข้าชมภาพยนตร์ (บุคคลกำลังอยู่ในชั้นแสดงพฤติกรรมหรือทำให้เป็นไปตามเจตนารมณ์) จะเห็นได้ว่าเรื่องของอารมณ์จะอยู่ในสภาวะชั้นที่ 2 คือชั้น affection หรือ feeling)

อารมณ์ (Emotion)

อารมณ์ที่แสดงออกในมนุษย์ทั่ว ๆ ไปอาจปรากฏในรูปของ ความดีใจ ความเจ็บปวด ความกลัว ความเศร้าโศก และความโกรธแค้นและอารมณ์บางชนิดก็มิได้เกิดกับทุกคนไป

เรามีการจำแนกอารมณ์ชนิดต่าง ๆ ขึ้นมาเพื่อใช้อธิบายสภาวะทางอารมณ์ที่เราประสบการณ์ทางจิตต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน แม้กระนั้นในบางครั้งเรายังประสบปัญหาในการที่จะพยายามอธิบายถึงความรู้สึก (feeling) ที่เรากำลังมีต่อบุคคลอื่น หรือไม่รู้ว่าจะขณะนี้เรากำลังเกิดอารมณ์แบบใดอยู่

คำนิยาม

อารมณ์ (emotion) เป็นคำที่ให้คำนิยามได้ยาก เพราะเป็นเรื่องของนามธรรม แต่จะมีการแสดงออกทางด้านรูปธรรม แต่บุคคลโดยทั่ว ๆ ไปดูเหมือนจะเข้าใจความหมายของอารมณ์ได้ทันทีว่า มันคืออะไร ดังนั้น นักจิตวิทยาจึงไม่ค่อยจะให้ความสนใจกับเรื่องของคำนิยามมากนัก

นักจิตวิทยาบางคนจะมีการมองอารมณ์ไปในแง่ต่าง ๆ ดังนี้คือ

ก. การเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระของร่างกาย (Physiological changes)

ข. การเกิดความรู้สึกเฉพาะภายในตัวบุคคลผู้นั้น (Subjective feeling) และความพร้อมที่จะมีปฏิกิริยาโต้ตอบกลับ (Emotional reaction)

อาจกล่าวสรุปได้ว่าเรื่องของอารมณ์จะประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 อย่างคือ

1. องค์ประกอบทางด้านสรีระ (Physiological dimension)

หมายถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางร่างกายที่จะต้องเกิดขึ้นควบคู่ไปกับปฏิกิริยาทางอารมณ์ อาทิเช่น ชีพจรเต้นแรงขึ้น เหงื่อออกโทรมร่างกาย หรือใบหน้าที่ร้อนผ่าว

2. องค์ประกอบทางด้านการนึกคิด (Cognitive dimension)

หมายถึงการมีปฏิกิริยาทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์ที่กำลังเป็นอยู่ และเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา

3. องค์ประกอบทางด้านการมีประสบการณ์ (Experiential dimension)

หมายถึงความรู้สึก (feeling) ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของแต่ละบุคคลซึ่งจะมีความแตกต่างกันไป

คำว่า ความรู้สึก (feeling) กับคำว่า อารมณ์ (emotion) อาจใช้แทนกันได้ แต่โดยทั่วไปแล้วคำว่าความรู้สึกหรือ feeling จะหมายถึงประสบการณ์ของอารมณ์เพียงชนิดเดียวเท่านั้น ส่วนคำว่าอารมณ์หรือ emotion จะใช้ในความหมายที่กว้างขวางกว่า

แม้ว่าเรื่องของอารมณ์ เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสัมผัส และสังเกตเห็นได้ อย่างชัดเจน แต่เราก็สามารถรู้ถึงสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลที่แวดล้อมเราอยู่ได้ เช่น อาจสังเกตได้จากพฤติกรรมที่มีได้แสดงออกเป็นภาษาหรือคำพูด (nonverbal behaviour) อาทิเช่น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางประกอบรูปทรงของร่างกาย (body posture) แต่ในบางครั้งอาจมีปัญหาเกิดขึ้นในเรื่องของการตีความหมาย ทั้งนี้เพราะสังคมแต่ละแห่งอาจ จะมีการแสดงทางอารมณ์ที่ไม่เหมือนกัน ดังเช่น การแลบลิ้นให้ เราถือว่าเป็นการทำหาย แต่ในสังคมจีนถือว่าเป็นการแสดงอารมณ์แปลกใจ ประหลาดใจเป็นต้น ในสังคมของเราเอง บางครั้งอาจมีการตีความหมายของอารมณ์ได้ผิดหลากหลาย บ่อย ๆ แม้แต่ในบรรดาบุคคลที่เป็นผู้ใกล้ชิด ของเราก็ตาม ทั้งนี้เพราะเราสามารถจะซ่อนเร้นอารมณ์ของเราไว้ได้ ดังนั้นการสังเกต จากสีหน้า จึงยังไม่เพียงพอที่จะทำการวินิจฉัยอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง

สืบเนื่องมาจากอารมณ์เป็นเรื่องที่ให้คำนิยามลงไปได้ยาก และไม่สามารถ จะชี้ลงไปให้ชัดเจนได้ ดังนั้นนักจิตวิทยาเองจึงมีความรู้ค่อนข้างน้อยกว่าว่ามีการทำงานทางด้าน จิตใจในลักษณะใด นอกจากนี้เราจะต้องหันไปดูจากองค์ประกอบทางด้านสรีระแทน

อารมณ์กับร่างกาย (Emotion and the Body)

สิ่งที่ได้กล่าวมาแล้วว่า องค์ประกอบของอารมณ์ที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งคือ การตอบสนองทางสรีระหรือ Physiological response เช่น ในการเกิดสภาวะทาง อารมณ์หลายอย่างจะต้องมีอัตราชีพจรเพิ่มจาก 72 ครั้งต่อนาทีเป็น 180 ครั้งต่อนาที ทำให้ เกิดการเปลี่ยนแปลงของเลือด คือเมื่อกเลือคแดงจะทวีจำนวนขึ้นอย่างมากมาย และต่อม เอ็นโดคราย (Endocrine glands) จะทำการหลั่งฮอร์โมน อันเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในกระแสโลหิต

ในบรรดาอารมณ์ทั้งหลาย อารมณ์ที่จัดว่าสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทางสรีระได้มากที่สุดคืออารมณ์กลัว (fear) กับอารมณ์โกรธ (anger) นักจิตวิทยา ชื่อ อัลเบิร์ต แอกซ์ (Albert Ax, 1953) ได้ทำการทดลองว่าความกลัว กับความโกรธ

จะมีการตอบสนองทางค่านสรีระที่แตกต่างกันอย่างไร แอ็กส์โคทคลองให้ผู้ช่วยสร้างอารมณ์ "โกรธ" ให้กับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองด้วยการกล่าววิพากษ์วิจารณ์ คำว่ากลุ่มตัวอย่างอย่างรุนแรง และสร้างอารมณ์ "กลัว" ให้เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างอีกกลุ่มหนึ่งด้วยการสร้างความไม่แน่ใจให้กับกลุ่มตัวอย่างว่าอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่กำลังใช้อยู่ นั้นอาจจะเป็นอันตรายขึ้นเมื่อไรก็ได้

แอ็กส์โคทคลองศึกษาการเต้นของหัวใจ การหายใจ อุณหภูมิของผิวหนังที่บริเวณมือ และใบหน้า การเคลื่อนไหวของเปลือกตาและวัดความต้านทานของกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนังหรือ GSR (Galvanic Skin Response) แอ็กส์โคทพบว่าขณะที่บุคคลกำลังเกิดอารมณ์รุนแรงอยู่นั้น บุคคลมีแนวโน้มที่จะเกิดอาการเหงื่อแตก อาการเหงื่อออกหรือมีความชื้นมาก ๆ นี้จะยิ่งช่วยเพิ่มการนำพาของไฟฟ้าที่บริเวณผิวหนังให้สูงขึ้น

แอ็กส์โคทสรุปว่า อารมณ์กลัวจะเกิดการเปลี่ยนแปลงตามบริเวณต่าง ๆ 3 แห่งคือ

- ก. การหายใจจะถี่ขึ้น
 - ข. ความต้านทานของผิวหนังที่มีต่อไฟฟ้าตรงบริเวณมือจะลดลง
 - ค. มีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อสูงขึ้นมาก
- ส่วนอารมณ์โกรธจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้คือ
- ก. หัวใจมีการเต้นช้าลง
 - ข. ความต้านทานของกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนังจะสูงขึ้น
 - ค. กล้ามเนื้อมีความตึงเครียดสูง ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น

พฤติกรรมที่แสดงเมื่อได้รับการฉีดฮอร์โมนชื่อแอดรีนาลิน (Adrenalin) จะตรงกับลักษณะของอาการกลัว ส่วนพฤติกรรมที่แสดงเมื่อได้รับการฉีดฮอร์โมนชื่อแอดรีนาลิน (Noradrenalin) จะตรงกับลักษณะของอาการโกรธ จึงอาจกล่าวสรุปได้ว่า อารมณ์หวาดกลัวจะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมนแอดรีนาลิน จากต่อมแอดรีนัล (Adrenal gland) ส่วนอารมณ์โกรธจะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมนชื่อแอดรีนาลิน ส่วนอารมณ์อื่น ๆ นักจิตวิทยายังไม่สามารถจะระบุแบบแผนของการเปลี่ยนแปลง

ทางสรีระก็อย่างแน่นอนดังเช่นอารมณ์ทั้ง 2 อย่างที่ไคกล่าวมา แต่ข้อเท็จจริงที่แน่นอนที่สุดคือ อารมณ์ทุกชนิดจะต้องมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกาย ดังนั้นจึงสามารถก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของร่างกายได้

ทฤษฎีต่าง ๆ ของอารมณ์

อารมณ์เพิ่งจะได้รับคำอธิบายจากนักจิตวิทยาแห่งศตวรรษที่ 19 ทอมปลาแยว่า เป็นสภาวะต่าง ๆ ของจิต (states of mind) และในครั้งอดีตกาลก็เคยมีกาเล่นซึ่งเป็น นายแพทย์ชาวโรมันแห่งยุคศตวรรษที่ 2 ได้ตั้งทฤษฎีและจำแนกอารมณ์ออกตามสภาพต่าง ๆ ทางด้านสรีระเอาไว้ และความคิดดังกล่าวได้รับการอธิบายอีกครั้งหนึ่งจากทฤษฎีของวิลเลียม เจมส์ ในปี 1880 ว่าสภาวะทางด้านสรีระมีความสัมพันธ์กับอารมณ์อย่างแน่นอน

1. ทฤษฎีของวิลเลียม เจมส์ : James- Lange Theory เราเคยมีความเชื่อกันว่า ความรู้สึกต่าง ๆ (feeling) เป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นก่อนแล้วจึงมีผลทำให้เกิดการตอบสนอง (response) ทางด้านร่างกาย แต่วิลเลียม เจมส์ นักจิตวิทยาชาวอเมริกันผู้มีชื่อเสียงได้กล่าวไว้ว่า ร่างกายของเราจะต้องแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบเป็นอันดับแรกก่อน แล้วอารมณ์จึงจะเกิดขึ้นมา ตัวอย่างเช่น ขณะที่เรากำลังเดินอยู่ในป่า ทันใดนั้นเราก็ต้องเผชิญหน้ากับสัตว์ป่าที่ดุร้าย ร่างกายจะเริ่มสั่นเทาและพยายามวิ่งหนีอย่างรวดเร็ว หลังจากลองสำรวจพฤติกรรมที่ใดกระทำไปแล้วเราจึงจะรู้ว่าเราหวาดกลัว ดังนั้นแนวความคิดที่เชื่อว่า ประสบการณ์ทางอารมณ์เป็นผลมาจากการรับรู้ของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จึงถูกเรียกว่า James - Lange Theory ซึ่งแนวความคิดของวิลเลียม เจมส์ ตรงกับความเห็นของนักจิตวิทยาชาวเคนมาร์กที่ชื่อ คาล แลง (Carl Lang) ทฤษฎีของ เจมส์ - แลง มิได้ระบุไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงอย่างไรของร่างกายที่จะเกิดความรู้สึกไปกับอารมณ์ในแต่ละชนิด

2. ทฤษฎี Cannon - Bard Theory

เป็นทฤษฎีที่ปฏิเสธไม่เห็น

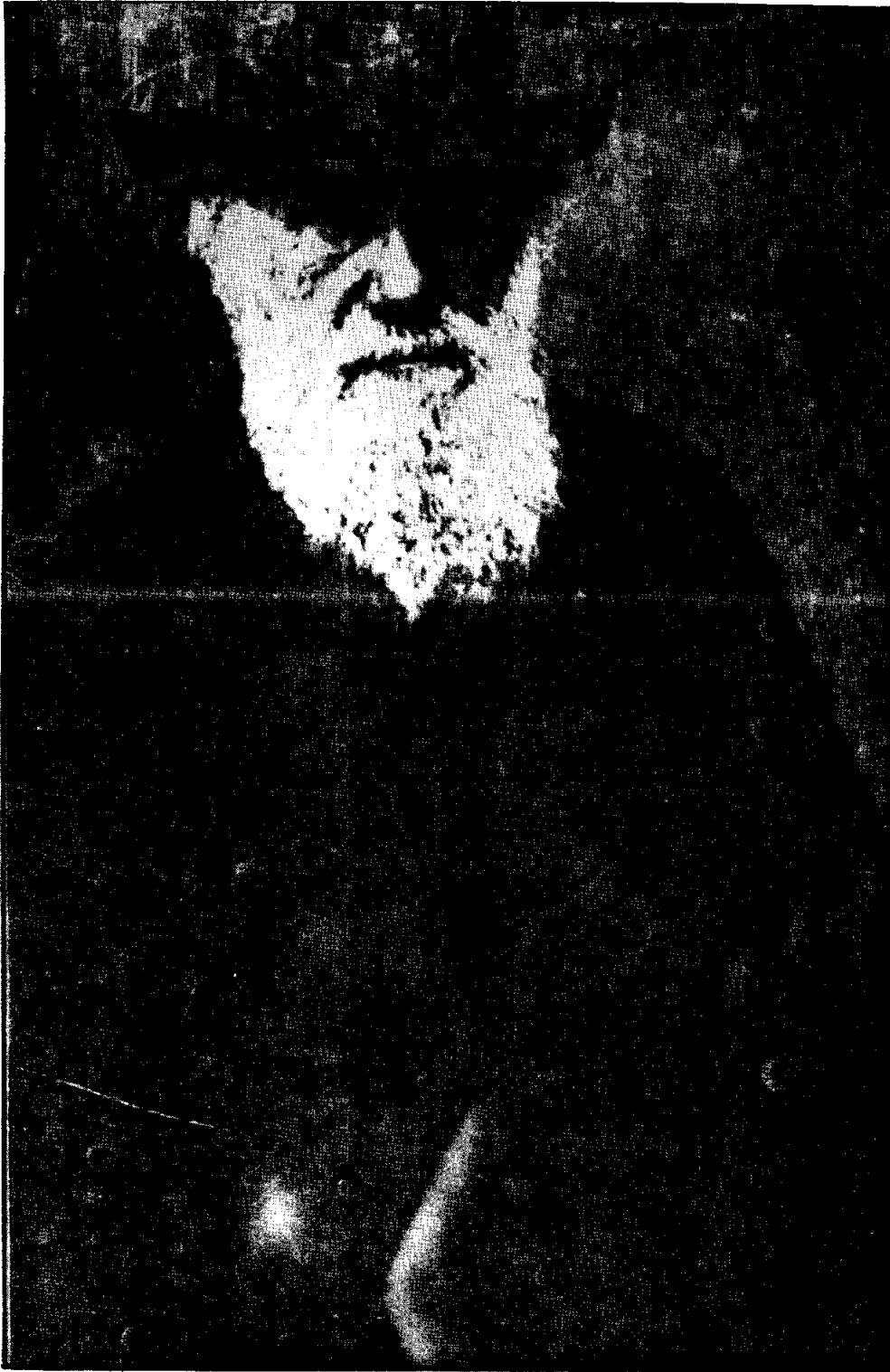
ด้วยกับทฤษฎีของเจมส์ แลง จึงมีนักสรีระชื่อ วอลเทอร์ แคนนอน (Walter Cannon) ได้คิดค้นทฤษฎีขึ้นมาใหม่ และต่อมาฟิลลิป บาร์ด (Phillip Bard) ได้นำมาดัดแปลงจึงเป็นที่รู้จักกันในนามของทฤษฎีนี้

ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า ในขณะที่บุคคลกำลังเผชิญหน้าอยู่กับสิ่งเร้าที่สามารถก่อให้เกิดการขยับหรือกระตุ้นอารมณ์อยู่นั้น แรงกระตุ้นจากประสาท (nerve impulses) จะส่งผ่านไปยังส่วนของสมองที่ชื่อ ทาลามัส (Thalamus) และแรงกระตุ้นจากประสาทจะแยกออกเป็น 2 ส่วนที่บริเวณทาลามัส นั่นคือแรงกระตุ้นส่วนหนึ่งจะวิ่งผ่านไปสู่มงส่วนเซเรบรัล คอร์เท็กซ์ (Cerebral cortex) และทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ แรงกระตุ้นส่วนที่สองจะวิ่งผ่านไปยังสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ซึ่งเป็นศูนย์การควบคุมการเปลี่ยนแปลงทางค่านต่าง ๆ ของร่างกาย และการเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้ง 2 อย่างนี้จะดำเนินไปเองตามธรรมชาติ

3. The Jukebox Theory

ทฤษฎีนี้เปรียบมนุษย์เหมือนกับเป็น

ตู้เพลง การหยอกหรือขมขื่นไปก็เท่ากับเป็นสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งจะเข้าไปปลุก (alerts) ระบบที่ก่อให้เกิดอารมณ์ การเลือกเพลงเปรียบได้กับการเกิดอารมณ์ซึ่งจะเป็นประเภทใดหรือชนิดใดจะต้องขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ของบุคคลนั้น ๆ หรืออาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า การที่เราจะมีอารมณ์แบบใดเกิดขึ้น จะต้องขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม (social situation, circumstance) เป็นหลักสำคัญ ตัวอย่างเช่น ถ้าเราเกิดความรู้สึกว่าร่างกายกำลังถูกกระตุ้น ขณะที่เรากำลังอยู่กับเพศตรงกันข้าม เราก็อาจจะแปลความหมายได้ว่า เรากำลังมีอารมณ์ของความรักเกิดขึ้น (love) แต่ถ้าเราเกิดความรู้สึกว่าร่างกายกำลังถูกเร้าหรือถูกกระตุ้น ขณะที่กำลังมีสิ่งใดตัวหนึ่งยื่นอยู่ตรงหน้า เราอาจแปลความหมายของอารมณ์ที่เกิดจากการมีปฏิกิริยาของร่างกายว่า ความกลัว (fear)



ภาพ ชาลส์ คาร์วิน

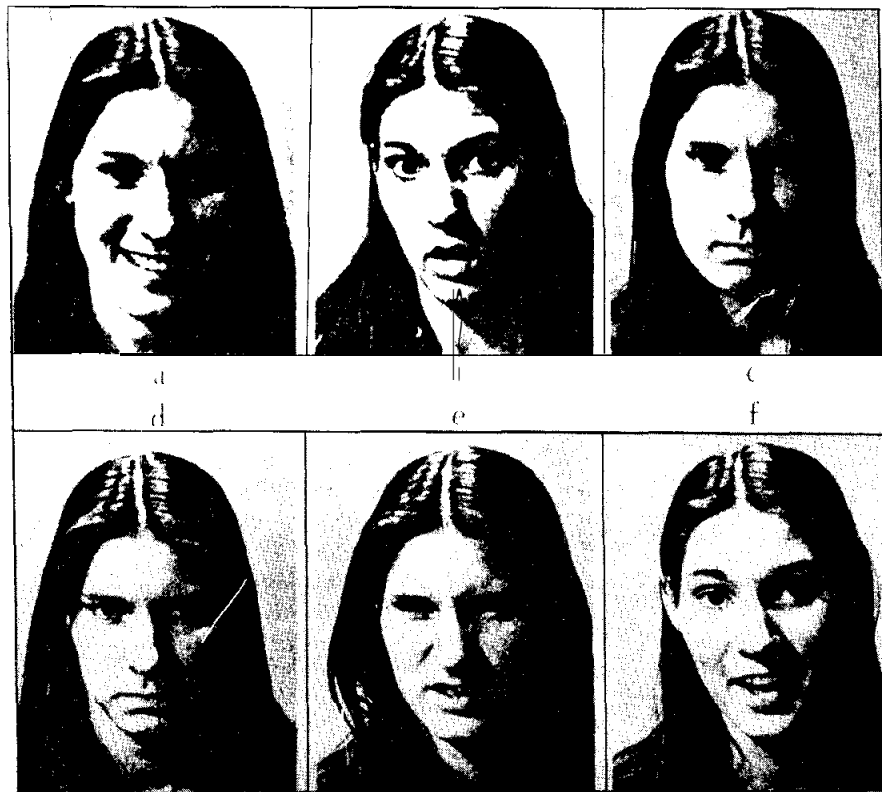
จะเห็นได้ว่าแม้ร่างกายจะถูกกระตุ้นให้เกิดอาการตื่นตัวที่มีลักษณะคล้าย ๆ กัน แต่ก็ก่อให้เกิดอารมณ์ที่แตกต่างกัน 2 ชนิดได้ ซึ่งการที่จะพิจารณาว่าเป็นอารมณ์แบบใดได้นั้นจะต้องขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม หรือตามสภาพโอกาสที่เกิดขึ้น ซึ่งจะเป็นเครื่องกำหนด ทั้งนี้ประสบการณ์คือสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์แตกต่างกัน

พัฒนาการของอารมณ์

ชาลส์ คาร์วิน นักทฤษฎีวิวัฒนาการกล่าวว่า อารมณ์เป็นสิ่งที่ค่อย ๆ พัฒนาขึ้นมาและจะเกิดอยู่เรื่อย ๆ ในมนุษย์ เพราะอารมณ์คือสิ่งที่เป็นหรือมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตเพื่อการอยู่รอดของมนุษย์ จากหนังสือที่คาร์วินได้เขียนในปี 1873 ชื่อ *The Expression of Emotions in Man and Animal* ได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์ยังมีร่องรอยของการแสดงออกทางอารมณ์ที่เป็นผลตกทอดมาแต่ครั้งโบราณกาล การแสดงออกของอารมณ์คือสิ่งจำเป็นต่อการอยู่รอดของมนุษย์ ตัวอย่างเช่น เวลาคนโกรธ จะแสดงอาการแยกเขี้ยวยิงฟันในบางครั้ง แต่ตามความจริงแล้วเราคงจะไม่กระโดดเข้ากัดศัตรูอย่างแน่นอน

มีแบบแผนเฉพาะทางอารมณ์หลายอย่างที่มนุษย์ได้รับถ่ายทอดมาจากทางพันธุกรรม แต่ลักษณะเหล่านี้มักจะเป็นไปอย่างชัดเจนมากในสัตว์ อาทิเช่น สัตว์แต่ละพันธุ์จะมีระดับของความดุร้ายหรือการแสดงออกทางอารมณ์ที่แตกต่างกันไป แม้แต่ในขณะทำการศึกษาสัตว์ในห้องปฏิบัติการ ก็จะสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนถึงความแตกต่างของพันธุกรรมทางความดุร้าย (savageness) ระหว่างหนูสีขาว (white rat) กับหนูสีเทา (wild grey rat) นั่นคือหนูสีขาวจะถูกนำมาฝึกสอนได้ง่ายกว่าหนูสีเทา และเมื่อลองจัดให้หนูทั้ง 2 ตระกูลมีการผสมพันธุ์กัน ก็จะได้ลูกหนูทั้งกลุ่มที่มีลักษณะการแสดงอารมณ์เหมือนพ่อหรือแม่ที่เป็นหนูสีขาว แต่ลูกหนูบางตัวก็จะมีลักษณะไม่เชื่องเหมือนกับพ่อหนูหรือแม่หนูที่เป็นหนูสีเทา

ในมนุษย์นั้นเรายังไม่ทราบได้แน่ชัดว่า อารมณ์อะไรคืออารมณ์ที่เราได้รับ
 ภายทอดมาจากพ่อแม่ แต่นักจิตวิทยาทราบได้อย่างแน่ชัดว่า ความสามารถในการแสดงออก
 ทางอารมณ์คือสิ่งที่เป็นผลของพันธุกรรม นักจิตวิทยาได้เคยทำการทดลองด้วยการนำเด็กฝาแฝด
 แบบแฝดเหมือน (Identical twins) ไปเปรียบเทียบกับเด็กที่เป็นพี่น้อง (siblings)
 และเด็กที่ไม่มีความเกี่ยวข้องทางสายเลือดกันเลย ผลการศึกษาได้พบว่า จะมีความสัมพันธ์
 กันอย่างสูงระหว่างสภาวะทางร่างกายกับอารมณ์ในเด็กประเภทแฝดเหมือน ส่วนในเด็กที่เป็น
 พี่น้องกันจะสูงเป็นอันดับรองลงมา และในเด็กที่ไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกันเลยจะมีค่าของความ
 สัมพันธ์ระหว่างสภาวะทางร่างกายกับอารมณ์ที่ต่ำมาก



Facial expressions of emotion like those used in research on emotion. These six are common around the world. Can you identify them?

a) Happy, b) fear/surprise, c) anger, d) sorrow, e) disgust, f) surprise/happy

ภาพใบหน้าแสดงออกถึงอารมณ์ต่าง ๆ

อารมณ์ของมนุษย์จะเริ่มมีขึ้นนับตั้งแต่เกิด (birth) ซึ่งนักจิตวิทยาพบว่า อารมณ์แรกของมนุษย์นั้นคือ อารมณ์ตื่นเต้น (excitement) การบิคตัวของทารก การกระตุกและการฟาดแขนขาไปมา ไม่จืดจางเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะ แต่จืดจางเป็นการตอบสนองโดยทั่วไปที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมรอบตัวทารก ทารกทุกคนจะรู้จักยิ้มและร้องไห้ก่อนที่จะเข้าใจความหมายของ อากาการเหล่านั้น และพฤติกรรมเหล่านี้จะดำเนินไปเองตามธรรมชาติทั้งในเด็กธรรมดาหรือเด็ก พิการ เช่นหูหนวกหรือตาบอด

ในขณะที่เด็กกำลังเจริญเติบโตอยู่นั้น เด็กจะมีพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ เด็กจะ ได้รับประสบการณ์จากสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ดังนั้นเด็กจึงสามารถแยกแยะความแตกต่างของ สภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ได้ อารมณ์บางชนิดจะยังไม่ปรากฏในเด็กทารกเช่น ความอิจฉา ความโลภ หรือความต้องการจะทำลายผู้อื่น ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า อารมณ์บางชนิดเป็น สิ่งที่เกิดตามระดับของวุฒิภาวะ และจากพัฒนาการทางกายภาพการรับรู้ และพัฒนาการทางสติปัญญา นักจิตวิทยาชื่อ เค. บริดจ์ (K. Bridges) อธิบายว่า อารมณ์จะมีแบบแผนของพัฒนาการ ที่เหมือนกับต้นไม้ใหญ่ คือพัฒนาจากอารมณ์ตื่นเต้นไปสู่สภาวะทางอารมณ์ที่มีลักษณะเฉพาะมากขึ้น ทารกอายุ 3 เดือนจะมีอารมณ์เพียงอารมณ์เศร้า (distress) และอารมณ์ดีใจ (delight) ส่วนอารมณ์ที่มีความสลับซับซ้อนจะปรากฏมากขึ้นตามวุฒิภาวะ

เราทุกคนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์จากการที่เราเติบโตขึ้น การมีประสบการณ์ เพิ่มขึ้น ก็จะมีการคิดแปลง (modified) อารมณ์มากตามไปด้วย เด็ก ๆ จะมีการแสดงอารมณ์ออกอย่างเต็มที่ เพราะเด็กยังไม่รู้จักการควบคุมอารมณ์ว่าสิ่งใดเป็นเรื่องเล็ก หรือสิ่งใดเป็นเรื่องใหญ่ ดังนั้นการแสดงออกทางอารมณ์จึงไม่มีการผ่อนหนักผ่อนเบา แต่เมื่อ เด็กโตขึ้นเด็กจะเริ่มมีการแสดงออกทางอารมณ์ได้ถูกต้องตรงต่อสถานการณ์ กาละ เทศะ เพราะ สังคมจะไม่ยินยอมให้บุคคลมีการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเสรีเสมอไป เช่น เวลาโกรธก็แยก

เสียงอย่างกึกก้อง ยามใดที่ได้รับความเจ็บปวดก็ร้องโอดโอยอย่างน่าเวทนา หรือเวลาที่เกิดอารมณ์หวาดกลัวก็วิ่งหนีโดยทันที มนุษย์ทุกคนจะต้องเรียนรู้วิธีที่จะควบคุมอารมณ์ของตนให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ที่สังคมแต่ละแห่งได้บัญญัติไว้ ถึงแม้อารมณ์บางอย่างสังคมก็มีไ้วางกฎเกณฑ์ไว้โดยตรง แต่ก็เป็นที่หน้าทีของบุคคลที่จะต้องเรียนรู้ อาทิเช่น ผู้ชายยอมไม่แสดงอาการร้องไห้คร่ำครวญ หรือผู้หญิงยอมไม่แสดงอาการโกรธออกนอกหน้าและตรงเข้าไปทำร้ายบุคคลอื่นที่ตนไม่พอใจ

ในสังคมแต่ละแห่งย่อมประกอบด้วย ชนกลุ่มย่อย (subgroup) เช่น กลุ่มเชื้อชาติ กลุ่มศาสนา ซึ่งแต่ละกลุ่มอาจจะมีปฏิกิริยาของการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมเอาไว้ และด้วยกฎเกณฑ์ที่เข้มงวดเหล่านี้เอง เป็นต้นเหตุให้บุคคลเป็นจำนวนมากต้องทุกข์ระทมอยู่กับปัญหาทางจิตใจ (Psychological problems) ที่สืบเนื่องมาจากเก็บกดหรือควบคุมอารมณ์ของตนไว้มากเกินไป

อารมณ์ก้าวร้าวและความรุนแรง (Aggression and Violence)

โดยทั่วไปเรามักจะมีการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่เป็นอันตรายต่อบุคคลอื่น เช่นการยิ้มแย้ม ร้องไห้ ตะโกน สวมกอดด้วยความรัก จูบแก้มด้วยความเอ็นดู ฯลฯ แต่จะมีอารมณ์บางชนิดซึ่งเมื่อแสดงออกมาแล้วจะก่อให้เกิดอันตรายต่อบุคคลอื่นได้ นักจิตวิทยาได้ให้ความสนใจกับอารมณ์ประเภทนี้มาก ว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีการแสดงออกทางอารมณ์ในลักษณะของความก้าวร้าว และเป็นไปในทางทำลายล้าง หรือในทางที่ไม่ดี ดังเช่น ความคับข้องใจ และความก้าวร้าว

สังคมใ้วางข้อกำหนดให้เราสนองความต้องการ (needs) ได้ตามเวลา และสถานที่ ตลอดจนด้วยวิธีการ (ways) ตามที่สังคมใ้กำหนดวางไว้ให้เท่านั้น จึงเป็นเรื่องแน่นอนที่เรายอมไม่สามารถสนองความต้องการของตนได้อย่างเต็มที่ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดความก้าวร้าวแบบคับข้องใจ (frustration - aggression)

ความคับข้องใจสามารถก่อให้เกิดการตอบสนอง หรือพฤติกรรมได้หลายรูปแบบ เช่น ความก้าวร้าว สมมุติว่าเราหยอกเหยียดใส่คู่โทรศัพท์ และเป็นเหยียดสุดท้ายในกระเป๋าสตางค์ แต่โทรศัพท์ก็ยังเงียบเสียงไม่มีอะไรปรากฏ ขณะนั้นเป็นเวลาที่เรากำลังต้องการติดต่อกับใครสักคนหนึ่งมารับเราจากสถานที่แห่งนั้น สถานะเช่นนี้จะก่อให้เกิดอารมณ์คับข้องใจอย่างรุนแรงจนไม่รู้จะหาทางระบายออกได้อย่างไร เราอาจหนีไปแสดงพฤติกรรมด้วยการทำลายโทรศัพท์เครื่องนั้นแทน

แต่ถ้าโทรศัพท์เครื่องนั้นตั้งอยู่ตรงบริเวณชุมชน เราไม่สามารถจะแสดงพฤติกรรมดังกล่าวได้ ทางออกที่เราอาจเลือกกระทำได้ยังมีอยู่เช่น ไปแจ้งเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบให้ทราบว่าโทรศัพท์ซัดข้อง และขอเหยียดคืน หรือขอขโมยเหยียดจากบุคคลที่เดินผ่านมา ในสถานะการณ์ที่บุคคลมีโอกาเลือกได้ จะช่วยลดความรุนแรงของความคับข้องใจลงได้

การระบายอารมณ์ก้าวร้าวที่เกิดมาจากสถานะการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ยังต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่น ๆ อีกด้วย เช่น ถ้าคนที่มีความอำนาจสูงกว่าทำให้เราโกรธ เราอาจจะระบายอารมณ์นั้นด้วยการหนีไปสู่อีกที่หนึ่งแทน แต่ถ้าเราบังเอิญกำลังอยู่ในสถานที่ที่จะต้องเข้าร่วม เช่น วิหาร หรือสถานที่ที่มีเกียรติ เราก็อาจจะจำเป็นต้องเก็บกคความโกรธเอาไว้ แล้วคอยหาทางระบายออกตามสถานที่ที่เหมาะสมต่อมา ในกรณีที่บุคคลไม่สามารถจะระบุได้ว่า อะไรคือต้นเหตุของความคับข้องใจ บุคคลนั้นอาจหาทางระบายออกกับทุกสิ่งเท่าที่จะสามารถทำได้ จากตัวอย่างที่ได้อธิบายมา จะสื่อให้เห็นถึงที่มาหรือสาเหตุของความวุ่นวายซึ่งอาจอยู่ในรูปของการเกิดจลาจล (riots) การก่อเหตุร้ายรุนแรง ซึ่งสิ่งทั้งหลายมีสาเหตุเกิดมาจากการที่บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนถูกกดขี่อยู่ตลอดเวลาในตัวเอง