การกำกับอารมณ์ด้วยสติ: มุมมองเชิงการรู้คิดบนกระบวนการของอารมณ์

ฉัตรวิบูลย์ ไพจ์เซล[1]

Received: 2 สิงหาคม 2563
Revised: 19 ตุลาคม 2563
Accepted: 28 ตุลาคม 2563

บทคัดย่อ

สติเป็นกุญแจสำคัญต่อการบรรเทาความทุกข์ทางใจตามแนวทางของศาสนาพุทธดังที่ระบุไว้ในพระไตรปิฎก ส่วนในทางจิตวิทยาตะวันตกในช่วงกึ่งศตวรรษที่ผ่านมา สติได้รับความสนใจในการศึกษาสำรวจมากขึ้นจนเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวางถึงปัจจุบันโดยเฉพาะในเรื่องของความสัมพันธ์หรือผลของสติต่อสุขภาวะ ทั้งนี้ผลการวิจัยโดยทั่วไปพบว่า สติช่วยส่งเสริมสุขภาวะของมนุษย์ โดยสติช่วยลดอารมณ์ทางลบลงได้ อย่างไรก็ดี การอธิบายถึงกลไกของสติที่มีช่วยลดทอนอารมณ์ทางลบยังมีหลายแนวทางและยังไม่ได้ข้อสรุปที่ชัดเจน บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอมุมมองของการใช้สติเพื่อกำกับอารมณ์ด้วยแนวคิดของการรู้คิดบนกระบวนการของอารมณ์ทั้งในแง่ของการเป็นปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์ เพื่อสร้างความเข้าใจถึงกลไกของสติที่มีต่ออารมณ์ให้ครอบคลุมและชัดเจนมากขึ้นซึ่งสามารถเป็นพื้นฐานองค์ความรู้ในการพัฒนากลยุทธที่เหมาะสมในการกำกับอารมณ์ทางลบโดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าได้

คำสำคัญ สติ การกำกับอารมณ์ การรู้คิด กระบวนการของอารมณ์

[1] *ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*

Mindful Emotion Regulation: A Cognitive Approach to Process of Emotion

Chatwiboon Peijsel[1]

Received: 2 August 2020
Revised: 19 October 2020
Accepted: 28 October 2020

ABSTRACT

According to the Buddhist scriptures Tripitaka, mindfulness is the key factor that contributes to the alleviation suffering in human mind. To date, mindfulness has received increasing attention in western psychology, especially concerning how mindfulness affects or connects with human well-being. In general, previous studies found that mindfulness could improve human well-being by relieving negative emotion. Yet the mechanism of mindfulness has been explained by various approaches, and there is no consensus among academics. The present article proposes a view of mindful emotion regulation using a cognitive approach on the process of emotion in order to broaden an understanding of the mechanism of mindfulness on emotion. In relation with this article, it could be a basic knowledge to develop the effective strategy of emotion regulation especially for the individuals with depression.

Keywords: Mindfulness, Emotion Regulation, Cognition, Process of Emotion

[1] *Department of Psychology, Chiang Mai University*

บทนำ

สติได้รับการกล่าวถึงในพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า [พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)] ด้วยเหตุที่สติเป็นสิ่งสำคัญในการลดทอนหรือดับทุกขเวทนาทางใจของมนุษย์อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชาวพุทธ ดังนั้นการฝึกสติจึงเป็นหนทางสำคัญในการช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) ทั้งนี้พุทธศาสนิกชนที่มุ่งเน้นการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์จะเรียนรู้ในการฝึกสติตามแนวทางหลักที่บรรยายไว้ในพระไตรปิฎก นั่นคือ สติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีเนื้อหาที่แสดงถึงวิธีการต่าง ๆ ในการฝึกสติอย่างละเอียด (Thanissaro, 2000) อาทิ การใช้กาย เช่น การหายใจ (อาณาปานสติ) (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) เป็นฐานในการรู้สึกตัว เป็นต้น โดยแนวทางนี้ยังคงมีการนำมาฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติอย่างแพร่หลายจนถึงปัจจุบัน

ในทางจิตวิทยาตะวันตกจะมีการกล่าวถึงและศึกษาเรื่องของสติไว้สองแนวคิดหลักจากสองสำนัก โดยสำนักแรกเน้นแนวคิดทางจิตวิทยาสังคมที่มี Ellen Langer เป็นผู้นำเสนอแนวคิดที่เน้นว่า สติคือสภาวะของใจที่เปิดรับกับสิ่งเร้าหรือปัจจัยแวดล้อมใหม่ ๆ ทำให้คนเกิดความคิดสร้างสรรค์ (Langer, 2014) อย่างไรก็ตามสำนักที่สองที่นำเสนอโดย Jon Kabat-Zinn (1990) เป็นแนวคิดนี้มีความสอดคล้องกับทางพุทธวิถีมากกว่าแนวคิดแรก ซึ่งแนวคิดที่สองนี้เน้นไปทางจิตวิทยาคลินิกหรือการบำบัดเพื่อส่งเสริมความผาสุกของมนุษย์ โดย Kabat-Zinn (1990) ได้มีการนำสติมาเป็นฐานในการพัฒนาโปรแกรมที่เรียกว่า โปรแกรมสติเพื่อลดความเครียด (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) ในปี คศ.1990 เพื่อใช้กับผู้รับบริการทางคลินิก ซึ่งเมื่อผู้รับบริการได้เข้าฝึกสติในโปรแกรมดังกล่าวแล้ว พบว่า โปรแกรม MBSR สามารถช่วยลดความเครียดให้กับผู้เข้าอบรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Kabat-Zinn, 1990) ผลสำเร็จของโปรแกรม MBSR นี้นับเป็นก้าวสำคัญที่ทำให้สติได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในมิติต่าง ๆ เช่น ความสัมพันธ์ของสติกับพฤติกรรมต่าง ๆ การวัดและประเมินสติ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีการสร้างโปรแกรมที่เพื่อพัฒนาสติเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะทางบวกกับกลุ่มต่าง ๆ ที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น เช่น สติสำหรับการเป็นพ่อแม่ (Lippold et al., 2015) สติสำหรับผู้ป่วยย้ำคิดย้ำทำ (Key et al., 2017), สติสำหรับการเป็นผู้นำ (Levey & Levey, 2019) เป็นต้น ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่เกี่ยวข้องกับผลหรือความสัมพันธ์ของสติต่อคุณภาพของชีวิตโดยทั่วไป (Khoury et al., 2015) และชีวิตการทำงานของมนุษย์ (Chiesa et al., 2017; Lomas et al., 2019)

การศึกษาถึงบทบาทหรืออิทธิพลของสติต่อสุขภาวะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทางจิตวิทยาตะวันตก โดยพบว่า สติมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาวะของมนุษย์ โดยเฉพาะในด้านที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ (Eberth & Sedlmeier, 2012; Giluk, 2009; Lomas et al., 2019, Chiesa et al., 2017) อาทิ Khoury et al., (2015) ได้ทำการวิเคราะห์อภิมาน (meta-analysis) ศึกษาถึงประสิทธิภาพของโปรแกรม MBSR ที่มีต่ออารมณ์ทางลบ ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล ความหม่นหมอง และสภาวะหมดไฟได้ พบว่า ผู้เข้าร่วมฝึกสติด้วยโปรแกรม MBSR มีอารมณ์ทางลบดังกล่าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่างานวิจัยหลายฉบับจะสะท้อนถึงอิทธิพลของสติต่ออารมณ์ทางลบคือช่วยลดอารมณ์ทางลบ แต่กลไกการทำงานของสติที่ช่วยลดทอนอารมณ์ทางลบก็ยังคงมีหลายแนวทาง เช่น แนวคิดการใช้กลไกของสมองผ่าน executive function (Teper, Zegal, & Inzlicht, 2013), แนวคิดการใช้ meta-mechanism of action (Shapiro et al., 2006) ที่เน้นการเปลี่ยนการรับรู้ใหม่, แนวคิดการใช้กลไกการเปลี่ยนแปลงความใส่ใจ (McEvoy et al., 2017; van der Velden et al., 2015) เป็นต้น โดยส่วนใหญ่แล้วมักเป็นกลไกที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการรู้คิด (cognitive process) แต่ไม่ได้มุ่งเน้นไปในเรื่องของ

กระบวนการของอารมณ์โดยตรง ทั้งนี้ บทความฉบับนี้จะมุ่งเน้นการอธิบายผลกระทบของสติต่ออารมณ์ในมุมมองของการกำกับอารมณ์ด้วยสติ (mindful emotion regulation) ในแง่กระบวนการรู้คิดต่อกระบวนการของอารมณ์ซึ่งเป็นอีกแนวทางหนึ่งเพื่อการสร้างเสริมความเข้าใจได้ชัดเจนมากขึ้นถึงกลไกของสติที่ส่งผลต่ออารมณ์โดยตรง

1. สติ

1.1 ความหมายของคำว่าสติ

สติเป็นคำภาษาบาลีที่หมายถึง การระลึกได้ไม่เผลอ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) สติอาจมีส่วนหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจำแต่บางส่วนอาจไม่เกี่ยวข้องกับความจำ คือ ความรู้ตัว หน้าที่ของสติคือการดึงหรือกำกับจิตใจให้อยู่กับสภาวะปัจจุบันซึ่งในส่วนนี้ต่างกับการจดจำ การมีสติต้องอาศัยเจตนาในการใส่ใจต่อปัจจุบันขณะ ทั้งนี้สิ่งที่ตรงกันข้ามกับการมีสติคือ ความหลงลืม (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) ทั้งนี้ สติได้ถูกให้คำจำกัดความหรือนิยามที่หลากหลายและแตกต่างกันไปเมื่อเข้าไปสู่จิตวิทยาทางตะวันตก เนื่องจากสติมีความเป็นนามธรรมและผู้ที่จะเข้าใจได้ถ่องแท้ต้องอาศัยประสบการณ์ตรงในการฝึกสติ (Grossman & Van Dam, 2011) อย่างไรก็ตามคำนิยามของสติซึ่งถูกนำไปอ้างอิงเป็นหลักสำหรับการศึกษาสติในทางจิตวิทยาตะวันตกมาจาก Kabat-Zinn (1990, p. 4) ที่ระบุว่า สติคือ

"...การให้ความใส่ใจอย่างเฉพาะเจาะจง: โดยเจตนา, ต่อปัจจุบันขณะ, และโดยไม่ตัดสินใด ๆ..."

ทั้งนี้จิตวิทยาตะวันได้แปลความหมายของการรู้ตัวตามที่ระบุไว้ในความหมายและหน้าที่ของสติในทางพุทธศาสนาออกมาในลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการรู้คิดคือการให้ความใส่ใจ (attention) อย่างเฉพาะเจาะจงด้วยเจตนา (intention) ของบุคคลให้เกิดความรู้ตัวต่อสภาวะหรือประสบการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคล นอกจากนี้ยังได้ตีความถึงความเป็นกลางในลักษณะของการไม่คิดตัดสิน (nonjudging) หรือการไม่คิดขยายความ (non-elaboration) ด้วย

ดังนั้น เมื่อพิจารณาความหมายของสติทั้งจากในทางพุทธศาสนาและทางจิตวิทยาตะวันตกแล้วอาจกล่าวได้ว่า สติหมายถึง ความรู้สึกตัวต่อสภาวะที่เกิดขึ้นกับกายและใจ ณ ปัจจุบันขณะอย่างเป็นกลาง

1.2 องค์ประกอบของสติ

นอกจากคำนิยามตามที่กล่าวมาในข้างต้นแล้ว จิตวิทยาทางตะวันตกที่ใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ยังได้ให้คำจำกัดความเชิงปฏิบัติการณ์ของสติเพื่อใช้ในการศึกษาด้วยวิธีการวิทยาศาสตร์ที่สามารถประเมินค่าของสติได้โดยการระบุถึงองค์ประกอบของสติด้วย อย่างไรก็ดี แนวคิดเรื่ององค์ประกอบของสตินั้นก็มีความหลากหลายทั้งแบบองค์ประกอบเดียว (uni-dimension) คือ ความรู้ตัวเองด้วยความใส่ใจ (Brown & Ryan, 2003) หรือหลายองค์ประกอบ (multi-dimensions) เช่น Cardaciotto et al., (2008) ได้จำแนกองค์ประกอบของสติไว้ 2 ด้านคือ การรู้ตัว และการยอมรับ เป็นต้น

สติบนพื้นฐานของจิตวิทยาตะวันตกที่มีรากมาจากสติทางพุทธศาสนานั้นเน้นไปที่องค์ประกอบทางการรู้คิดที่เป็นหลักอยู่สองประการคือ 1) ความรู้ตัวด้วยความใส่ใจต่อสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏแก่บุคคลนั้น ๆ ทั้งทางกายและทางใจ และ 2) ทัศนคติที่ไม่ตัดสินหรือยอมรับสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏนั้น โดยอาจใช้คำบรรยายคุณลักษณะทั้งสองที่หลากหลายได้แต่แนวคิดที่ผู้นำเสนอใช้เป็นพื้นฐาน (Peijsel, 2019) เช่น องค์ประกอบที่หนึ่งใช้คำว่า รู้ตัว (Frewen et al., 2014), อยากรู้อยากเห็น (Lau et al., 2006) สังเกต (Baer et al., 2006) เป็นต้น ส่วนองค์ประกอบด้านทัศนคติใช้คำว่า ไม่ตัดสิน (Baer, Smith & Allen, 2004) ยอมรับ (Erisman & Roermer, 2012) ไม่มีปฏิกิริยา (Baer et al., 2006) เป็นต้น ทั้งนี้ หากพิจารณาเรื่องของสติที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการของอารมณ์บนพื้นฐานทางการรู้คิดแล้ว องค์ประกอบทั้งสองประการนั้นนับว่ามีความเกี่ยวข้องกัน ดังจะได้อธิบายในภายหลัง

2. อารมณ์

2.1 ความหมายของคำว่า อารมณ์

ความหมายหรือคำจำกัดความของอารมณ์มีความหลากหลายขึ้นอยู่กับแนวคิดหรือศาสตร์ที่ใช้เป็นพื้นฐานในการให้ความหมาย (Frijda, 2008; Sander, 2013) ดังที่ Kleinginna and Kleinginna (1981) ได้สำรวจความหมายของอารมณ์ที่ปรากฏในวรรณกรรมต่าง ๆ พบว่า มีการให้คำหมายของอารมณ์ที่แบ่งออกเป็น 9 กลุ่มใหญ่ ๆ เช่น กลุ่มแนวการรู้คิด กลุ่มแนวคิดทางสรีรวิทยา กลุ่มแนวการแสดงออกของอารมณ์ เป็นต้น ทั้งนี้ Sander (2013) ได้ระบุถึงเกณฑ์สำคัญที่ใช้แสดงถึงความหมายของอารมณ์คือ

1) อารมณ์เป็นสิ่งที่มีองค์ประกอบที่ซับซ้อนหลายด้านซึ่งรวมถึงด้านสรีรภาพ การรู้คิด และการแสดงออก

2) กระบวนการของอารมณ์แบ่งเป็นสองระยะ คือ ระยะที่ 1 การกระตุ้นอารมณ์ และระยะที่ 2 การตอบสนองต่ออารมณ์

3) อารมณ์เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งหรือเรื่องใดที่มีความสำคัญ ซึ่งสามารถกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ได้โดยมักอาศัยการคิดประเมินหรือตัดสินต่อสิ่งหรือเรื่องนั้น ๆ

4) อารมณ์คงอยู่ในช่วงสั้น ๆ หากเปรียบเทียบกับสภาวะทางใจอื่น ๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น

ดังนั้น ความหมายโดยทั่วไปของอารมณ์คือปรากฏการณ์เชิงอัตวิสัยที่ประกอบด้วยด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ 1) ความรู้สึกหรือประสบการณ์ภายในใจส่วนบุคคล 2) กระบวนการทางสรีระและผลที่ตามมา 3) กระบวนการรู้คิด และ 4) พฤติกรรมการแสดงออก

2.2 กระบวนการทางอารมณ์

ตามที่กล่าวไว้ในข้างต้น หากพิจารณาตามพื้นฐานแนวคิดด้านการรู้คิดแล้ว อารมณ์อาศัยกระบวนการสร้างให้เกิดขึ้นมาโดยอาศัยองค์ประกอบทางด้านต่าง ๆ (Frijda, 2008; Kordsachia, Labuschange & Stout, 2017; Rachman, 1980) ที่ได้กล่าวมา โดยกระบวนการทางอารมณ์เริ่มต้นเมื่อบุคคลรับรู้ถึงสิ่งเร้าภายในหรือภายนอกตัวบุคคล การรับรู้สิ่งเร้าเหล่านี้จะส่งผลกระทบไปยังสภาวะทางสรีระ เช่น ระบบประสาทอัตโนมัติ เป็นต้น และสุดท้ายจะส่งผลต่อการรู้คิดของบุคคล (Kordsachia, Labuschange & Stout, 2017; Gainotti, 2000).

2.3 ทฤษฎีการรู้คิด: ทฤษฎีที่มีบทบาทความสำคัญด้านกระบวนการทางอารมณ์

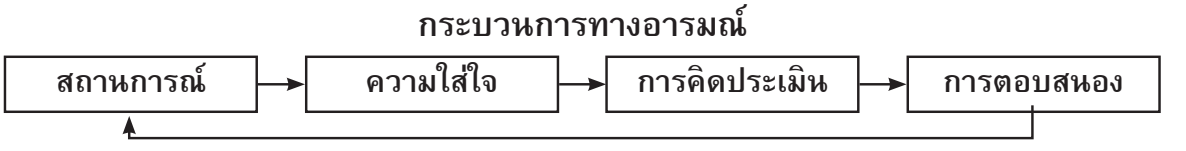
กระบวนการทางอารมณ์มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับทฤษฎีที่สำคัญในการศึกษาเรื่องของอารมณ์ ทฤษฎีหนึ่งคือ ทฤษฎีด้านการรู้คิด (cognitive-based theory) (Tong & Jia, 2017) ซึ่งเกี่ยวข้องกับธรรมชาติและกระบวนการประเมิน (appraisal) (Strongman, 1996) แนวคิดทฤษฎีนี้เห็นว่า นอกเหนือไปจากกระบวนการทางสรีรภาพแล้วอารมณ์ยังมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการอื่น ๆ ด้วย โดยเริ่มต้นจากกระบวนการรับรู้ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสัมผัสกับสิ่งเร้าแล้ว บุคคลจะแปลความหมายของสิ่งเร้า จากนั้นบุคคลจะใช้กระบวนการรู้คิดในการประเมินหรือให้ค่าสิ่งเร้านั้นก่อนจะตอบสนองออกไป (Clore & Ortony, 2008) ทั้งนี้ในการแปลความหมาย การประเมินหรือให้ค่ากับสิ่งเร้ามักเกี่ยวข้องกับประสบการณ์เดิมหรือการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลที่อาจแตกต่างกันไปได้ ดังนั้น แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการรู้คิดนี้จึงเน้นความสำคัญที่กลไกของกระบวนการคิดในแง่ของการกระตุ้นอารมณ์ ความหมายของอารมณ์และการ “แปะป้าย” (labelling) ให้กับสิ่งเร้านั้นด้วยกระบวนการประเมิน (appraisal) นั่นเอง (Frijda, 2008; Ochsner & Schacter, 2000; Sander, 2013)

เมื่อมองทฤษฎีด้านการรู้คิดที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางอารมณ์ให้เฉพาะเจาะจงมากขึ้น พบว่า ทฤษฎีการแลกเปลี่ยน (transactional theory) ที่เสนอโดย Lazarus & Folkman (1984) ถือเป็นทฤษฎีด้านการรู้คิดที่เน้นเรื่องการประเมิน (appraisal) สิ่งเร้ามีบทบาทอย่างยิ่งต่อการทำความเข้าใจกระบวนการทางอารมณ์ ตามแนวคิดทฤษฎีการแลกเปลี่ยนนี้ระบุว่าเมื่อบุคคลสัมผัสกับสถานการณ์หรือสิ่งเร้า (ที่ก่อ

ความเครียด) แล้ว บุคคลจะคิดพิจารณาประสบการณ์ที่ได้รับซึ่งจะส่งผลต่ออารมณ์และสุขภาวะของเขา โดยบุคคลจะแปลความหมายหรือประเมินสิ่งเร้า 3 ขั้นด้วยกัน ขั้นแรก บุคคลจะประเมินสิ่งเร้าถึงคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการจูงใจ เช่น เป็นอันตราย ดูคุกคาม หรือเป็นประโยชน์ เป็นต้น ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์หรือการเรียนรู้ในอดีตของบุคคลแต่ละคน ขั้นที่สอง บุคคลจะประเมินความสามารถของตนเองว่า เขาสามารถรับมือหรือจัดการกับสิ่งเร้าหรือสถานการณ์นั้นได้หรือไม่ และจะจัดการอย่างไร ในขั้นนี้ Lazarus (1991) ระบุว่า บุคคลมีการจัดการหรือกำกับอารมณ์ 2 ทางคือ การจัดการโดยมุ่งเน้นที่ปัญหาซึ่งเน้นที่การกระทำเพื่อปรับเปลี่ยนสถานการณ์ หรือการจัดการโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ซึ่งอาศัยการปรับเปลี่ยนความใส่ใจหรือเปลี่ยนการตีความต่อสถานการณ์หรือสิ่งเร้านั้น จากนั้นในขั้นที่สาม บุคคลจะประเมินผลลัพธ์ที่เกิดจากวิธีการรับมือที่เลือกใช้กับสถานการณ์นั้นเพื่อเรียนรู้วิธีที่เหมาะสมในการรับมือกับสิ่งเร้าหรือสถานการณ์และจัดการหรือกำกับอารมณ์ของตนเองในอนาคต

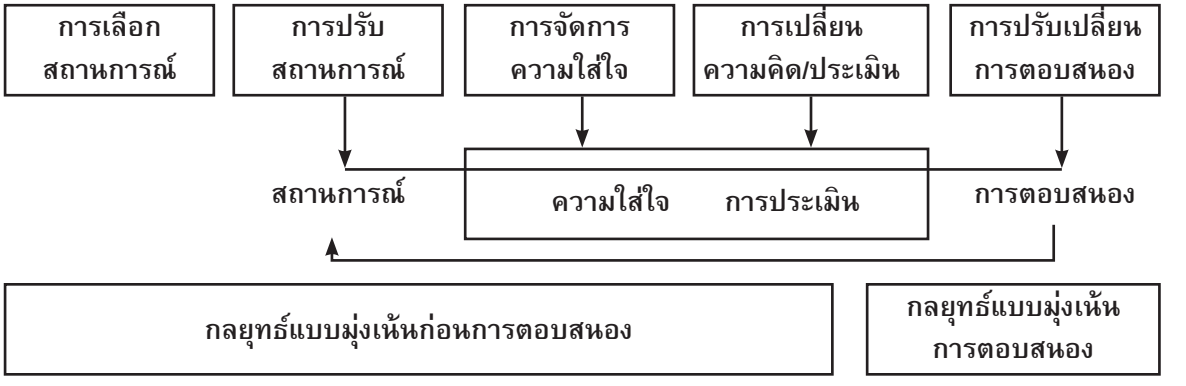
2.4 การกำกับอารมณ์

ภายหลังจากการนำเสนอของ Lazarus (1991) ในเรื่องวิธีการจัดการกำกับอารมณ์ดังที่กล่าวไป Gross & John (2003) ได้เสนอตัวแบบกระบวนการทางอารมณ์ที่เรียกว่า the modal model of emotion โดยอ้างอิงพื้นฐานจากกระบวนการทางอารมณ์เป็นหลัก ซึ่งตัวแบบนี้ระบุว่า ในขั้นแรกเมื่อบุคคลได้ประสบหรือสัมผัสกับสถานการณ์ (situation) ที่ดึงดูดความสนใจของเขาแล้ว (attention) บุคคลจะทำการประเมินหรือให้ความหมาย (appraisal) กับสถานการณ์นั้น ๆ และจากนั้นผลของการประเมินนั้นจะส่งอิทธิพลให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ (response) ขึ้นมา ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ตัวแบบกระบวนการทางอารมณ์ (Gross & John, 2003)

Gross and John (2003) ได้นำเสนอตัวแบบการควบคุมอารมณ์ของมนุษย์ด้วยเช่นกันโดยมีรากฐานมาจากตัวแบบกระบวนการทางอารมณ์ ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ตัวแบบกระบวนการกำกับอารมณ์ (Gross & John, 2003)

ภาพที่ 2 แสดงถึงตัวแบบกระบวนการกำกับอารมณ์ (emotion regulation) ที่เสนอโดย Gross & John (2003) โดยเมื่อบุคคลได้เผชิญหรือสัมผัสกับสถานการณ์ต่าง ๆ บุคคลจะเลือกสถานการณ์ที่ต้องการเผชิญหรือหลบเลี่ยงเป็นขั้นแรก (situation selection) ขั้นต่อมาเมื่อคัดเลือกสถานการณ์แล้วบุคคลจะทำการจัดการปรับเปลี่ยนสถานการณ์ (situation modification) เพื่อลดทอนผลกระทบโดยเฉพาะทางอารมณ์จากสถานการณ์นั้น ๆ ขั้นต่อมาบุคคลจะจัดการปรับเปลี่ยนความใส่ใจต่อสถานการณ์นั้น (attentional deployment) หากกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางลบ ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การดึงความสนใจไปยังเรื่องอื่น การเก็บกดความคิด (thought suppression) ความวิตกกังวล การหมกมุ่นครุ่นคิด (rumination) เป็นต้น ขั้นถัดไปคือ การเปลี่ยนความคิด (cognitive change) เพื่อลดผลกระทบทางอารมณ์โดยใช้กระบวนการรู้คิด เช่น การเปลี่ยนความคิดหรือประเมินตัดสินใหม่ (reappraisal) กับสถานการณ์ที่เผชิญ เป็นต้น และในขั้นสุดท้ายคือการปรับเปลี่ยนการตอบสนอง (response modulation) ซึ่งใช้การปรับเปลี่ยนควบคุมการตอบสนองต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้งทางสรีรร่างกายและพฤติกรรม เช่น การเก็บกดอารมณ์ความรู้สึก (suppression) การนอนหลับ การใช้สารเสพติด เป็นต้น ซึ่งกลยุทธตั้งแต่ขั้นที่ 1 – 4 เป็นกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ก่อนเกิดการตอบสนองทางอารมณ์ ส่วนขั้นสุดท้ายเป็นกลยุทธ์ที่เน้นไปที่การจัดการการตอบสนองทางอารมณ์ ซึ่งกลยุทธ์การกำกับอารมณ์ทั้งหมดตามต้นแบบนี้เป็นการกระทำที่บุคคลได้แทรกแซงหรือลงมือกระทำเพื่อกำกับอารมณ์ทีเกิดขึ้นตัวเองทั้งสิ้นไม่ว่าจะเป็นไปแบบรู้ตัว (explicit strategy) ซึ่งต้องอาศัยความพยายามในการคอยตรวจดูอารมณ์ของตนเองขณะที่จัดการกับอารมณ์นั้น หรือบุคคลอาจกำกับอารมณ์ตนเองแบบอัตโนมัติโดยไม่รู้ตัว (implicit strategy) ได้เช่นกัน (Braunstein, Gross & Oschner, 2017)

ตามทัศนะของ Gross (1998) กลยุทธกำกับอารมณ์ด้วยการคิดประเมินใหม่ (cognitive reappraisal) ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนการรู้คิดก่อนที่จะมีการตอบสนองทางอารมณ์ออกไปนั้นเป็นกลยุทธที่ช่วยส่งเสริมสุขภาวะในทางตรงกันข้ามกลยุทธ์กำกับอารมณ์ด้วยการเก็บกด (suppression) เพื่อปรับเปลี่ยนหรือจัดการกับการตอบสนองต่ออารมณ์นั้นให้โทษต่อสุขภาวะ เนื่องจากการเก็บกดไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเธติก (sympathetic nervous system) ให้ทำงานมากขึ้นซึ่งทำให้เพิ่มการเร้าอารมณ์และระดับความเครียดขึ้นไปอีก ดังนั้น บุคคลจึงควรกำกับอารมณ์ด้วยการเปลี่ยนแปลงการรู้คิดมากกว่าที่จะใช้การเปลี่ยนแปลงการตอบสนอง ซึ่งแนวคิดนี้ได้รับการสนับสนุนจากผลการวิจัยส่วนหนึ่ง (เช่น Haga, Kraft & Corby, 2009) อย่างไรก็ตามเมื่อไม่นานมานี้ การศึกษาวิจัยถึงผลของกลยุทธ์กำกับอารมณ์ในรูปแบบต่าง ๆ ตามแนวคิดนี้พบว่ามีความแตกต่างออกไป นั่นคือความเหมาะสมของกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์นั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์มากกว่าหรืออาจกล่าวได้ว่า ไม่มีกลยุทธ์ที่ดีที่สุดในการกำกับอารมณ์นั่นเอง (เช่น Aldao, 2013; Berkinga et al, 2012; McRae et al., 2011; Troy, Shallcross & Mauss, 2013)

3. การกำกับอารมณ์ด้วยสติ

นับตั้งแต่ที่โปรแกรม MBSR ได้ถูกพัฒนาขึ้นในปี 1970 (Kabat-Zinn, 1990) ได้มีการศึกษาผลของโปรแกรมดังกล่าวหลายครั้งจนถึงปัจจุบันที่แสดงถึงผลของสติที่มีต่อการลดหรือบรรเทาอารมณ์ทางลบซึ่งช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตหรือสุขภาวะของมนุษย์ได้ (เช่น Eberth & Sedlmeier, 2012; Giluk, 2009; Lomas et al., 2019, Chiesa et al., 2017) ด้วยเหตุนี้สติจึงถูกมองเป็นอีกหนทางหนึ่งหรือกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพ ดังที่ปรากฏในการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการใช้สติกับการกำกับอารมณ์รูปแบบอื่น ๆ คือ การปรับเปลี่ยนความคิดหรือประเมินและการปรับเปลี่ยนการตอบสนอง ผลการเปรียบเทียบพบว่า สติช่วยลดระดับอารมณ์ทางลบได้ดีกว่าการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีอื่น เช่น การศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในประเทศไทยของ ฏาว แสงวัณณ์ (2559) ที่พบว่า สติ

เป็นตัวแปรที่สุขภาวะทางจิตได้ดีที่สุด รองมาคือการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ถัดมาคือการกับอารมณ์แบบเก็บกด ซึ่งผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยอื่นในต่างประเทศเช่นกัน (เช่น Brockman et al., 2017 Chambers et al., 2015; Lalot, Delplanque & Sander, 2014) จึงอาจกล่าวได้ว่า การกำกับอารมณ์ด้วยสติ (mindful emotion regulation) เป็นกลยุทธ์กำกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพที่สุดวิธีหนึ่ง ทั้งนี้ คำอธิบายถึงกลไกที่สติมีผลต่ออารมณ์ (ทางลบ) อาจสามารถพิจารณาตามมุมมองเชิงการรู้คิดบนกระบวนการของอารมณ์ได้

เมื่อพิจารณาในแง่ของกระบวนการทางอารมณ์ สติสามารถเข้ามาเกี่ยวข้องกับอารมณ์ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการรู้คิด (ในแง่ของการประเมินหรือแปลความจากประสบการณ์ส่วนบุคคล) ได้เนื่องจากสติมีคุณลักษณะสองประการที่เกี่ยวข้องกับการรู้คิด (cognition) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งของอารมณ์ ได้แก่ 1) การรู้ตัวโดยมุ่งใส่ใจ (attentive awareness) ไปที่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นที่ร่างกายและจิตใจ ได้แก่ สัมผัส ความรู้สึก ความคิด ณ ปัจจุบันของตัวบุคคล และ 2) การไม่คิดปรุงแต่งหรือไม่ประเมินตัดสิน (non-elaboration) กับประสบการณ์นั้น ๆ ด้วยใจที่เปิดรับและยอมรับ ทั้งนี้การกำกับอารมณ์ด้วยสติเป็นกลวิธีที่บุคคลจะไม่เข้าไปควบคุมแทรกแซงหรือจัดการประสบการณ์ของตัวบุคคลที่เกิดขึ้นทั้งในรูปแบบความคิด ความรู้สึกทางกาย (สัมผัส) หรือความรู้สึกทางใจใด ๆ ที่กำลังประสบอยู่ ดังสามารถอธิบายไปตามกระบวนการทางอารมณ์ได้ดังนี้คือ

ขั้นแรกคือ *ขั้นเผชิญกับสถานการณ์* ในขั้นแรกนี้หากบุคคลมีสติขณะเผชิญกับสถานการณ์หรือสิ่งเร้าซึ่งบุคคลรับสัมผัสผ่านทางอวัยวะรับสัมผัสคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ สติจะทำให้บุคคลรู้ตัว หรือระลึกรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นที่กายและใจของตนเอง (ความรู้สึก ความรู้-คิด) ณ ปัจจุบัน ซึ่งเป็นคุณลักษณะขององค์ประกอบข้อที่ 1 ของสติคือการระลึกรู้ตัว [พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546]

ขั้นที่สองคือ *การใส่ใจต่อสถานการณ์* ในขั้นนี้บุคคลที่มีสติจะอาศัยความใส่ใจจดจ่ออยู่กับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองขณะปัจจุบันเพื่อคงความรู้ตัว (Kabat-Zinn, 1990) ทำให้ใจไม่หลงไปคิดปรุงแต่งกับประสบการณ์ที่ได้ผ่านไปซึ่งกลายอดีตไปแล้วหรือคิดฟุ้งกับสถานการณ์ที่พบเจอไปในเรื่องที่เป็นอนาคต ซึ่งการคิดเช่นนี้อาจนำไปสู่การคิดประเมินตัดสินสิ่งที่กำลังประสบอยู่จนเกิดอารมณ์ทางลบในขั้นที่สามได้ ดังนั้น สติที่เน้นเรื่องการดำรงความใส่ใจให้รู้ตัวอยู่กับสภาวะปัจจุบันจึงสามารถช่วยให้บุคคลดึง (detach) หรือยุติความคิดที่หมกมุ่นกับอดีตหรือวิตกกังวลกับอนาคตกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้นด้วยคุณลักษณะขององค์ประกอบในข้อที่ 1 ของสติคือการระลึกรู้ตัวถึงสภาวะปัจจุบัน (Ortner, Kilner & Zelazo, 2007; Taylor et al., 2011) ซึ่งสามารถช่วยลดทอนความรู้สึกหรืออารมณ์ทางลบลงได้ (Beblo et al., 2018)

ขั้นที่สามคือ *การประเมินสถานการณ์หรือสิ่งเร้า* ด้วยทัศนคติที่เปิดกว้างต่อทุกสิ่งด้วยความเป็นกลางและไม่ปรุงแต่ง ซึ่งเป็นคุณลักษณะขององค์ประกอบข้อที่ 2 คือ ความเป็นกลาง เมื่อบุคคลผู้มีสติได้สัมผัสหรือถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ (ความคิดหรือความทรงจำที่ผุดขึ้นมาเอง) ที่ไม่ว่าสิ่งเร้าจะมีคุณลักษณะอย่างไรก็ตามโดยเฉพาะที่ไม่น่าชอบใจ เขาย่อมเปิดใจรับต่อสิ่งนั้นโดยไม่คิดตัดสินหรือประเมินค่าของสิ่งนั้นในทางใด ๆ โดยเฉพาะในทางลบ (Garnefski, Kraaij & Spinhoven , 2002) ที่จะส่งผลต่อการตอบสนองทางอารมณ์ ที่เป็นขั้นที่สี่

ขั้นที่สี่คือ การตอบสนองทางอารมณ์ด้วยผลขององค์ประกอบทั้งสองประการของสติที่มีต่อกระบวนทางอารมณ์ตั้งแต่ขั้นแรกถึงขั้นที่สามดังที่ออธิบายมา จึงสามารถส่งผลให้อารมณ์ทางลบลดระดับลงได้ และด้วยเหตุนี้การตอบสนองเพื่อกำกับควบคุมอารมณ์ของผู้ที่มีสติจึงลดลงเช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ ถึงแม้ว่าบางครั้งระดับอารมณ์ของบุคคลจะอยู่ในระดับสูงด้วยสาเหตุใดก็ตาม บุคคลที่มีสติก็จะไม่มีการปรับเปลี่ยนเพื่อกำกับการตอบสนองทางอารมณ์ของเขา เช่น เก็บกดอารมณ์ทางลบ เนื่องจากบุคคลเหล่านี้มีทัศนคติที่เปิดกว้างและยอมรับ ไม่ปฏิเสธหรือหลบเลี่ยงต่อทุกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งยิ่งจะช่วยลดอารมณ์ทางลบด้วยเช่นกันเนื่องจากสติช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางใจ (Teper, Segal & Inzlicht, 2013) ทำให้บุคคลกลับมามีความสมดุลทางอารมณ์ได้เร็ว ดังที่พบในงานวิจัยที่ผ่านมาว่า การยอมรับมีผลช่วยลดอารมณ์ทางลบลงได้ (เช่น Eifert & Heffner, 2003; Lindsay et al., 2018; Naragon-Gainey & DeMarree, 2017)

หากพิจารณาตามกระบวนการกำกับอารมณ์ตามแนวคิดของ Gross & John (2003) แล้ว อาจกล่าวได้ว่า บุคคลที่มีสติจะไม่ลงมือกระทำหรือแทรกแซงกระบวนการทางอารมณ์ในขั้นใด ๆ นับตั้งแต่ไม่มีการเลือกเข้าหาหรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ (situation selection) ไม่ปรับเปลี่ยนสถานการณ์หรือสิ่งเร้า (situation modification) เพื่อลดผลกระทบทางอารมณ์ รวมถึงการที่สติทำหน้าที่ทำให้ใจตั้งอยู่ (anchoring) กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ทำให้จิตใจของบุคคลไม่เบี่ยงเบนความใส่ใจไปที่อื่น (attentional deployment) ไม่คิดปรุงแต่งไปในอดีตหรืออนาคตซึ่งลดทอนความคิดทางลบ เช่น ความวิตกกังวล การหมกมุ่นครุ่นคิด เป็นต้น สติยังเอื้อให้บุคคลไม่ตัดสินหรือประเมินค่าใด ๆ ต่อสิ่งเร้าหรือประสบการณ์ที่บุคคลได้สัมผัสจึงไม่มีการปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive change) เพื่อลดทอนผลกระทบจากอารมณ์ ด้วยคุณลักษณะจากองค์ประกอบเชิงการรู้คิดทั้งสองประการของสติจึงมีอิทธิพลต่ออารมณ์โดยช่วยให้ระดับหรือปฏิกิริยาทางอารมณ์โดยเฉพาะอารมณ์ทางลบลดลงได้โดยที่บุคคลไม่ต้องควบคุมหรือจัดการกับการตอบสนองทางอารมณ์ (response modulation) ที่เกิดขึ้น ทั้งนี้การกำกับอารมณ์โดยอาศัยการรู้สึกตัวกับสภาวะปัจจุบันที่เกิดขึ้นที่กายและใจของตนด้วยความเป็นกลางโดยไม่เข้าไปจัดการหรือแทรกแซงกระบวนการทางอารมณ์สามารถช่วยให้บุคคลลดผลกระทบจากอารมณ์ลงได้อย่างมีประสิทธิภาพดังที่ปรากฏในผลการศึกษาที่ผ่านมา

ดังนั้น หากพิจารณาการกำกับอารมณ์ด้วยสติที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแนวคิดด้านการรู้คิด จึงนับได้ว่าสติสามารถเป็นกลยุทธในการกำกับอารมณ์ที่มีศักยภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่ออารมณ์ทางลบที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ดังที่ปรากฏในการศึกษาวิจัยจำนวนมาก (Goldberg et al., 2019) เช่น การใช้สติเพื่อการบำบัดผู้ป่วยด้วยภาวะซึมเศร้า (Mindfulness based Cognitive Therapy: MBCT) ที่พัฒนาโดย Mark Williams et al., (2007) ผู้เข้าอบรมในโปรแกรมนี้จะฝึกให้มีสติรู้ตัวเท่าทันกับความคิดทางลบที่เกิดขึ้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกหดหู่ซึมเศร้าและฝึกยอมรับโดยไม่เก็บกดหรือควบคุมเปลี่ยนแปลงความคิดที่มีต่อสิ่งที่เผชิญอยู่ การฝึกสติในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าให้รู้ตัวได้เร็วถึงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น รวมถึงการฝึกให้รู้สึกตัวอยู่กับลมหายใจ ณ ปัจจุบันสามารถช่วยลดความคิดประเมินทางลบหรือช่วยตัดการคิดฟุ้งปรุงแต่งไปในทางที่ส่งเสริมภาวะซึมเศร้าได้ตามกระบวนการรู้คิด ขณะเดียวกันการยอมรับกับสภาวะที่เกิดขึ้นก็ช่วยลดการเก็บกดอารมณ์ทางลบซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตได้ (Gross & John, 2003) ประสิทธิภาพของการใช้สติในการบำบัดอาการที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางลบนั้นจึงได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในทางจิตวิทยาตะวันตกจนนับเป็นคลื่นลูกที่ 3 สำหรับการบำบัดทางการรู้คิด (Hayes & Hofmann, 2017) ทั้งนี้ในประเทศไทยได้มีการพัฒนาการใช้สติบำบัดควบคู่กับความฉลาดทางอารมณ์ในการบำบัดผู้มีอาการทางจิตเช่นกัน (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2551)

สรุป

การกำกับอารมณ์ด้วยสติเป็นกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ผ่านทางองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการรู้คิด โดยสติมีคุณลักษณะสำคัญเกี่ยวกับการรู้คิดที่ส่งผล

ต่ออารมณ์คือ การรู้ตัวโดยอาศัยความใส่ใจต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคล ณ ปัจจุบันด้วยความเป็นกลางไม่คิดปรุงแต่งต่อประสบการณ์นั้น ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่มีสติจะไม่เข้าไปควบคุมหรือแทรกแซงกระบวนการของอารมณ์ทั้งด้านการคัดเลือกสิ่งเร้า การปรับเปลี่ยนความใส่ใจ การประเมินสิ่งเร้าและจัดการการตอบสนองทางอารมณ์ แต่บุคคลจะรับรู้และยอมรับไปสภาวะตามความเป็นจริง ส่งผลให้การตอบสนองหรือปฏิกิริยาทางอารมณ์ลดลงอย่างมีประสิทธิภาพ การเข้าใจถึงการทำงานของสติในการกำกับอารมณ์ลบผ่านกระบวนการรู้คิดดังที่เสนอไว้ในบทความนี้ย่อมช่วยให้บุคคลผู้เกี่ยวข้องในการช่วยเหลือดูแลบุคคลที่ประสบปัญหาทางสุขภาพจิตที่เป็นผลมาจากอารมณ์ทางลบโดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าสามารถนำความรู้นี้ไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง :

ฏาว แสงวัณณ์. (2559). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การปรับเปลี่ยนอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การเก็บกดอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต* (ปริญญานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2551). *สติบำบัด*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), (2546). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*.กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Aldao, A. (2013). *The future of emotion regulation research. Perspectives on Psychological Science, 8*(2), 155-172. doi: 10.1177/1745691612459518

Baer, R. A., Smith, G., & Allen, K. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*(3), 191-206.

Baer, R. A., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, j., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.

Beblo, T., Pelster, S., Schilling, C., Kleinke, K., Iffland, B., Driessen, M., & Fernando, S. (2018). Breath versus emotions: The impact of different foci of attention during mindfulness meditation on the experience of negative and positive emotions. Behavior Therapy; *Behavior Therapy, 49*(5), 702–714.

Berkinga, M., Poppeb, C., Luhmannc, M., Wuppermande, P., Jaggib, V., & Seifritz, E. (2012). Is the association between various emotion-regulation skills and mental health mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross-sectional studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry.43*(3), 931-937.

Braunstein, L. M., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: A multi- level framework. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 12*(10), 1545-1557. doi:10.1093/scan/nsx096

Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: Mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy, 46*(2), 91-

113. doi:10.1080/16506073.2016.1218926

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84,* 822-848.

Cardaciotto, L., Herbert, J., Forman, E., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment, 15*(2), 204-223.

Chambers, R., Gullone, E., Hassed, C., Knight, W., Garvin, T., & Allen, N. (2015). Mindful emotion regulation predicts recovery in depressed youth. *Mindfulness, 6*(3), 523-534. doi: 10.1007/s12671-014-0284-4

Chiesa, A., Fazia, T., Bernardinelli, L., & Morandi, G. (2017). Citation patterns and trends of systematic reviews about mindfulness. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 28*, 26-37. doi: 10.1016/j.ctcp.2017.04.006

Clore, G. L., & Ortony, A. (2008). Appraisal theories: How cognition shapes affect into emotion. In M. Lewis, J. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 628-642). New York: The Guilford Press.

Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness, 3*(3), 174-189. doi: 10.1007/s12671-012-0101-x

Eifert, G. H., & Heffner, M. (2003). The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 34*(3–4), 293-312. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.jbtep.2003.11.001

Erisman, S. M., & Roemer, L. (2012). A preliminary investigation of the process of mindfulness. *Mindfulness, 3*, 30-43.

Frewen, P. A., Unholzer, F., Logie-Hagan, K. R. J., & MacKinley, J. D. (2014). Meditation breath attention scores (MBAS): Test–Retest reliability and sensitivity to repeated practice. *Mindfulness, 5*, 161-169.

Frijda, N. (2008). The psychologists' point of view. In M. Lewis, J. Haviland-Jones & L. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 68-87) The Guilford Press.

Gainotti, G. (2000). Neuropsychological theories of emotion. In J. C. Borod (Ed.), *The neuropsychology of emotion* (pp. 214-236). New York: Oxford University Press.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the Use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. The Netherlands: DATEC, Leiderdorp.

Giluk, T. (2009). Mindfulness, big five personality, and affect: A meta- analysis. *Personality and Individual Differences, 47*(8), 805-811. doi: 10.1016/j.paid.2009.06.026

Goldberg, S. B.,Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2019). Mindfulness-based cognitive

therapy for the treatment of current depressive symptoms: a meta-analysis, *Cognitive Behaviour Therapy, 48*(6), 445-462.

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response- focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(1), 224-237.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well- being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Grossman, P., & Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name: Trials and tribulations of sati in Western psychology and science. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 219-239. doi:10.1080/14639947.2011.564841

Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. M. (2009). Emotion Regulation: Antecedents and Well-Being

Outcomes of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression in Cross-Cultural Samples. *Journal of Happiness Study.*10, 271–291. DOI 10.1007/s10902-007-9080-3

Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2017). *World Psychiatry.16*(3), 245–246.

Kabat-Zinn, J. (1990(. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.

Key, B. L., Rowa, K., Bieling, P., Mccabe, R., & Pawluk, E. J. (2017). Mindfulness-based cognitive therapy as an augmentation treatment for obsessive–compulsive disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 24*(5), 1109-1120. doi:10.1002/cpp.2076

Khoury, B., Lecomte, T., Comtois, G., & Nicole, L. (2015). Third-wave strategies for emotion regulation in early psychosis: A pilot study. *Early Intervention in Psychiatry, 9*(1), 76-83. doi:10.1111/eip.12095

Kleinginna, P. R., & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion, 5*, 345-379.

Kordsachia, C. C., Labuschagne, I., & Stout, J. C. (2017). Beyond emotion recognition deficits: A theory guided analysis of emotion processing in Huntington's disease. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 73*, 276-292. doi:https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.11.020

Lalot, F., Delplanque, S., & Sander, D. (2014). Mindful regulation of positive emotions: A comparison with reappraisal and expressive suppression. *Frontiers in Psychology, 5*, 1-9.

Langer, E. J. (2014). Mindfulness forward and back. In A. Ie, C. T. Ngnoumen & E. J. Langer (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness* (1st ed., pp.

7-20). West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.

Lau, M., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, D. N., Carlson, L. & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology, 62*(12), 1445-1467.

Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist, 46*(8), 819–834. https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* New York: Springer Pub.

Levey, J. & Levey, M. (2019). Mindful leadership for personal and organisational resilience. *Clinical Radiology*, 74, 739-745.

Lindsay, E. K., Young, S., Smyth, J. M., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2018). Acceptance lowers stress reactivity: Dismantling mindfulness training in a randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology, 87*, 63-73. doi: https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.09.015

Lippold, M., Duncan, L., Coatsworth, J., Nix, R., & Greenberg, M. (2015). Understanding how mindful parenting may be linked to Mother–Adolescent communication. *Journal of Youth and Adolescence; A Multidisciplinary Research Publication, 44*(9), 1663-1673. doi: 10.1007/s10964-015-0325-x

Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2019). Mindfulness-based interventions in the workplace: An inclusive systematic review and meta-analysis of their impact upon wellbeing. *The Journal of Positive Psychology, 14*(5), 625–640.

McEvoy, P. M., Graville, R., Hayes, S., Kane, R. T., & Foster, J. K. (2017). Mechanisms of Change During Attention Training and Mindfulness in High Trait-Anxious Individuals: A Randomized Controlled Study. *Behavior Therapy, 4*8, 678–694.

McRae, K., Heller, S. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2011). Context- dependent emotion regulation: Suppression and reappraisal at the burning man festival. *Basic and Applied Social Psychology, 33*(4), 346-350. doi:10.1080/01973533.2011.614170

Naragon-Gainey, K., & DeMarree, K. G. (2017). Decentering attenuates the associations of negative affect and positive affect with psychopathology. *Clinical Psychological Science, 5*(6), 1027-1047. doi: 10.1177/2167702617719758

Ochsner, K. N., & Schacter, D. L. (2000). A social cognitive neuroscience approach to emotion and memory. In J. C. Borod (Ed.), *The neuropsychology of emotion* (pp. 163-193). New York: Oxford University Press.

Ortner, C. N. M., Kilner, S., & Zelado, P. (2007). Mindfulness meditation and reduced

emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion, 31*, 271-283.

Peijsel, P. (2019). *Mindfulness: An Investigation as to the Relationship with Emotional Reactivity* (Doctoral dissertation). United Kingdom: University of Leicester.

Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behaviour Research and Therapy, 18*(1), 51-60. doi: https://doi.org/10.1016/0005-7967(80)90069-8

Sander, D. (2013). Models of emotion: The affective neuroscience approach. In J. Armony, & P. Vuilleumier (Eds.), *The Cambridge handbook of human affective neuroscience* (pp. 5-53). New York: Cambridge University Press.

Shapiro, S. L., Linda, C., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373-86. doi: 10.1002/jclp.20237

Strongman, K. T. (1996). *The psychology of emotion* (4th ed.). England: John Wiley & Sons.

Taylor, V., Grant, J., Daneault, V., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., & Beauregard, M. (2011). Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. *Neuroimage, 57*(4), 1524-1533. doi:10.1016/j. neuroimage.2011.06.001

Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science, 22*(6), 449-454. doi: 10.1177/0963721413495869

Thanissaro Bhikkhu (trans). (2000). *Maha-satipatthana Sutta: The Great Frames of Reference* (DN 22). Available on-line at http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.22.0.than.html.

Tong, E. M. W., & Jia, L. (2017). Positive emotion, appraisal, and the role of appraisal overlap in positive emotion co-occurrence. *Emotion, 17*(1), 40-54. doi: 10.1037/emo0000203; 10.1037/emo0000203.supp (Supplemental)

Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation. *Psychological Science, 24*(12), 2505-2514.doi: 10.1177/0956797613496434

van der Velden, A. M., Kuyken, W., Wattar, U., Crane, C., Pallesen, K. J., Dahlgaard, J., Fjorback,

L. O., & Piet, J. (2015). A systematic review of mechanisms of change in mindfulness-based cognitive therapy in the treatment of recurrent major depressive disorder. *Clinical Psychology Review, 37*, 26–39. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.02.001

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z, & Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. New York: The Guilford Press.