

ผลของการแสดงอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่มีต่อการเกิดความรู้สึกเศร้า

นางสาววันวิสาข์ คำเนินสวัสดิ์



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2544

ISBN 974-03-0341-2

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECT OF EMOTIONAL EXPRESSION AND EMOTIONAL CONTROL
ON EMOTIONAL EXPERIENCE OF SADNESS

Miss Wanwisa Dumnansawat

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Social Psychology

Faculty of Psychology

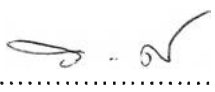
Chulalongkorn University

Academic Year 2001


ISBN 974-03-0341-2

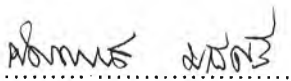
หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการแสดงอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่มีต่อการเกิดความรู้สึกเศร้า
โดย นางสาววันวิสาข์ ดำเนินสวัสดิ์
สาขาวิชา จิตวิทยาสังคม
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คัดนางค์ มณีศรี

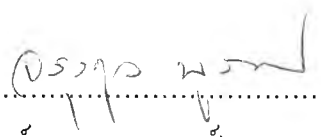
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต


.....คณบดีคณะจิตวิทยา
(รองศาสตราจารย์ ดร. พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุญ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. ชีระพร อุวรรณโณ)


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คัดนางค์ มณีศรี)


.....กรรมการ
(อาจารย์จรูญกุล นูรพวงค์)

วันวิสาข์ ดำเนินสวัสดิ์: ผลของการแสดงอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่มีต่อการเกิด
ความรู้สึกเศร้า (THE EFFECT OF EMOTIONAL EXPRESSION AND EMOTIONAL
CONTROL ON EMOTIONAL EXPERIENCE OF SADNESS) อ.ที่ปรึกษา: ผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ ดร.คัทนงค์ มณีศรี, 69 หน้า. ISBN 974-03-0341-2.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบผลของการแสดงอารมณ์และการควบคุม
อารมณ์ที่มีต่อการเกิดความรู้สึกเศร้า นิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 88 คน เป็นชาย 44 คน และ
หญิง 44 คน ถูกขอให้ชมเทปวีดิทัศน์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าภายใต้คำสั่งในเงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่ง
ใน 4 เงื่อนไข ผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขการแสดงอารมณ์เศร้า ($n=22$) ได้รับการบอกให้แสดง
อารมณ์ออกไปอย่างเต็มที่ ผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขการพิจารณาขยับขยับอารมณ์ ($n=22$) ได้รับการ
บอกให้คิดเกี่ยวกับเทปวีดิทัศน์ไปในทางที่ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกใดๆ ผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไข
การเก็บกดอารมณ์ ($n=22$) ได้รับการบอกให้มีพฤติกรรมไปในทางที่หากมีคนกำลังเฝ้าดูพวกเขาอยู่
จะไม่ว่าพวกเขากำลังรู้สึกอย่างไร และผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขควบคุม ($n=22$) ถูกปล่อยให้ชม
เทปวีดิทัศน์ไปตามปกติ

ผลการวิจัยพบว่า

1. การแสดงอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้ามากกว่าการพิจารณาขยับขยับอารมณ์และการ
เก็บกดอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
2. การพิจารณาขยับขยับอารมณ์และการเก็บกดอารมณ์ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าไม่
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. การเก็บกดอารมณ์และการแสดงอารมณ์ตามธรรมชาติทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าไม่แตก
ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

หลักสูตร.....จิตวิทยาสังคม.....

สาขาวิชา.....จิตวิทยาสังคม.....

ปีการศึกษา.....2544.....

ลายมือชื่อนิสิต.....วันวิสาข์ ดำเนินสวัสดิ์.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....คัทนงค์ มณีศรี.....

C4278132438: MAJOR SOCIAL PSYCHOLOGY

KEYWORD: EMOTIONAL EXPRESSION / EMOTIONAL CONTROL / SADNESS

WANWISA DUMNANSAWAT: THE EFFECT OF EMOTIONAL EXPRESSION AND EMOTIONAL CONTROL ON EMOTIONAL EXPERIENCE OF SADNESS.

THESIS ADVISOR: ASSIST. PROF. KAKANANG MANEESRI, Ph.D., 69 pp.

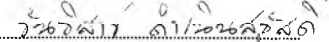
ISBN 974-03-0341-2.

The purpose of this research was to examine the effect of emotional expression and emotional control on emotional experience of sadness. Eighty-eight undergraduate students, 44 males and 44 females were asked to watch a sad film under 1 of 4 conditions. Expression participants ($n=22$) were told to fully express their emotions; reappraisal participants ($n=22$) were told to think about the film in such a way that they would feel nothing; suppression participants ($n=22$) were told to behave in such a way that someone watching them would not know they were feeling anything; and participants in a control condition ($n=22$) were told to simply watch the film.

Results show that:

1. Emotional expression leads to more sadness than reappraisal and suppression ($p < .05$).
2. There is no significant difference in sadness between reappraisal and suppression.
3. Suppression and spontaneous emotional response do not differ significantly in reducing sadness.

Program Social Psychology.....

Student's signature 

Field of study Social Psychology.....

Advisor's signature 

Academic year 2001.....



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักนาคค์ มณีศรี ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง รวมทั้งให้ข้อคิดเห็นในด้านวิชาการ ตลอดจนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณ และขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่าน โดยเฉพาะคณาจารย์ในสาขาวิชาจิตวิทยาสังคม ที่ได้ประสิทธิประสาทความรู้ รวมทั้งให้คำแนะนำ และให้ข้อคิดเห็นต่าง ๆ อันเป็นการพัฒนาปัญญาอย่างดียิ่งแก่ผู้วิจัย

ขอขอบคุณเพื่อนๆ และพี่ๆ นิสิตในสาขาวิชาจิตวิทยาสังคม ที่ได้ช่วยกันศึกษา ให้ความช่วยเหลือ และที่สำคัญยิ่งคือกำลังใจที่ให้แก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาและผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่านที่ให้ความร่วมมือแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี

และขอขอบคุณทบวงมหาวิทยาลัยที่ได้มอบทุนอุดหนุนและส่งเสริมวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท - เอก ในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ แก่ผู้วิจัยเพื่อใช้ในการดำเนินการวิจัยทั้งหมดนี้

ท้ายที่สุดขอขอบพระคุณ และขอบคุณทุกคนในครอบครัวและเพื่อนๆ ของผู้วิจัยที่ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจและสนับสนุนผู้วิจัยให้มีโอกาสได้จัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

วันวิสาขบูชา คำนินนสวัสดี

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญรูปภาพ.....	ญ

บทที่

1. บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	3
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	20
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	26
สมมติฐานการวิจัย.....	27
ตัวแปรที่เกี่ยวข้องในการวิจัย.....	27
ขอบเขตการวิจัย.....	27
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	28
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	28

2. วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง.....	29
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29
วิธีดำเนินการวิจัย.....	38
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41

3. ผลการวิจัย.....

42

4. อภิปรายผลการวิจัย.....

50

5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....

55

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

รายการอ้างอิง.....	60
ภาคผนวก.....	62
ภาคผนวก ก.....	63
ภาคผนวก ข.....	64
ภาคผนวก ค.....	65
ภาคผนวก ง.....	68
ประวัติผู้วิจัย.....	69

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่

1. อารมณ์พื้นฐานตามการเสนอของผู้ศึกษาแต่ละคน.....	9
2. ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการประเมินเทปวีดิทัศน์.....	31
3. ค่ามัชฌิมเลขคณิตในการประเมินความเศร้าของเทปวีดิทัศน์.....	32
4. ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดสอบคุณภาพของมาตรวัดอารมณ์.....	34
5. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างระดับที่ประเมินให้กับอารมณ์แต่ละ อารมณ์ในการประเมินครั้งที่ 1 กับครั้งที่ 2	36
6. ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง	43
7. จำนวนตัวอย่าง คะแนนต่ำสุด สูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความรู้สึกเศร้า จำแนกตามเงื่อนไขการทดลอง.....	45
8. การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้สึกเศร้า ระหว่างผู้เข้าร่วมการวิจัย ใน 4 เงื่อนไข: การแสดงอารมณ์เศร้า การพิจารณาขยับยั้งอารมณ์ การเก็บกดอารมณ์ และกลุ่มควบคุม.....	46
9. การทดสอบความแปรปรวนของคะแนนความรู้สึกเศร้าระหว่าง การแสดงอารมณ์เศร้า การพิจารณาขยับยั้งอารมณ์ และการเก็บกดอารมณ์.....	47
10. การทดสอบความแปรปรวนของคะแนนความรู้สึกเศร้าระหว่าง การพิจารณาขยับยั้งอารมณ์ และการเก็บกดอารมณ์.....	47
11. การทดสอบความแปรปรวนของคะแนนความรู้สึกเศร้าระหว่าง การเก็บกดอารมณ์ และการปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ (เงื่อนไขควบคุม).....	48
12. สรุปการเปรียบเทียบสมมติฐานและผลการวิจัย	49

สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูปที่		
1.	รูปแบบเวลาของอารมณ์และอารมณ์ที่ต่อเนื่อง.....	6
2.	รูปแบบของการควบคุมอารมณ์ 2 ระดับ.....	16
3.	สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	40
4.	เปรียบเทียบค่ามัธยฐานเลขคณิตของคะแนนความรู้สึกเศร้าระหว่าง 4 เดือนไข.....	49