

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 88 คน เป็นเพศชายและหญิงในจำนวนเท่าๆกัน อายุเฉลี่ย 19.69 ปี ซึ่งทั้งหมดเป็นผู้ที่รับการตรวจสอบแล้วว่าได้ปฏิบัติตามเงื่อนไขที่ตนได้รับ เนื่องจากในการวิจัยนี้มีเงื่อนไขการทดลองทั้งหมด 4 เงื่อนไข ซึ่งได้แก่ เงื่อนไขการแสดงอารมณ์เศร้า เงื่อนไขการพิจารณาขบขั้ อารมณ์ เงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์ และเงื่อนไขควบคุม ผู้วิจัยจึงได้ทำการแบ่งผู้เข้าร่วมการวิจัย ทั้งหมดออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 22 คน โดยแต่ละกลุ่มมีเพศชายและหญิงในจำนวนเท่าๆกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. วิตทัศน์

เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นตัวเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้า โดยผู้วิจัยได้ทำการตัดตอนมาจากเทปวิตทัศน์ โดยเลือกเฉพาะตอนที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้า เทปที่ตัดตอนมา นี้มีความยาวประมาณ 7 นาที มีรายละเอียดของขั้นตอนในการสร้างดังต่อไปนี้

1.1 วิธีการสร้างมาตรฐาน

1) ตัดเลือกเทปวิตทัศน์ ที่มีเนื้อหาบางตอนเศร้า ผู้วิจัยตัดตอนเทปที่มีฉากเศร้า โดยมีความยาวประมาณ 5-10 นาที ขึ้นอยู่กับเนื้อหาที่จะต้องให้รายละเอียดเพียงพอที่จะทำให้ผู้ชมเทปเกิดอารมณ์เศร้า ดังนั้นในขั้นนี้จะได้เทปวิตทัศน์ที่ทำการตัดตอนแล้วมาทั้งหมด 3 เรื่อง ดังนี้

เรื่องคุณยาย เนื้อหาของเรื่องคือ คุณยายได้เสียดสลงจากเรือไปในบ่อน้ำกรดเพื่อลากเรือซึ่งมีลูกหลานนั่งอยู่ข้างฝั่ง เพื่อให้ลูกและหลานรอดชีวิต เมื่อทุกคนถึงฝั่งคุณยายก็ใกล้จะสิ้นใจเพราะได้รับบาดเจ็บจากน้ำกรด จึงมีการพุดร่ำลาลูกและหลานก่อนตาย

เรื่องคู่รัก เนื้อหาของเรื่องคือ พระเอกและนางเอกเป็นคู่รักกัน ฝ่ายพระเอกเป็นโรคภัยที่รักษาไม่หายและหมดกำลังใจที่จะรักษาตัวต่อไป ฝ่ายนางเอกจึงพูดให้กำลังใจแก่พระเอกเพื่อให้เข้ารับการรักษาต่อเพราะมันดีกว่าการไม่ยอมเข้ารับการรักษาเลย โดยทั้งคู่ต่างก็ร้องไห้โศกเศร้าที่ไม่อาจจะอยู่ด้วยกันได้

เรื่องแม่ลูก เนื้อหาของเรื่องคือ แม่เป็น โรคภัยที่รักษาไม่หายและตัดสินใจว่าจะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่กับลูกที่บ้านแทนที่จะพักรักษาตัวในโรงพยาบาล เมื่อถึงวันคริสต์มาส แม่ก็ได้เตรียมของขวัญไว้ให้ลูก โดยให้ลูกเข้ามารับที่ห้องของตนทีละคน โดยลูกทั้ง 2 ของเธอต่างก็รู้ว่าแม่จะอยู่ได้อีกไม่นาน แม่จึงพูดให้กำลังใจลูกโดยมีเนื้อหาว่าถึงอย่างไรแม่ก็จะอยู่ในใจของลูกซึ่งเป็นการได้อยู่ใกล้กันตลอดไป

2) นำเทพวิดิทัศน์ทั้งหมด 3 เรื่อง ที่ได้ทำการตัดตอนมาจากขั้นแรก ไปให้นิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 48 คน โดยแบ่งเป็นเพศชายและหญิงในจำนวนเท่าๆกัน ชมเพื่อประเมินเทพวิดิทัศน์ว่าแต่ละเรื่องทำให้เกิดอารมณ์เศร้าได้มากน้อยเพียงใด โดยการนำเสนอเทพวิดิทัศน์ให้นิสิตประเมินนั้น จะมีการสลับลำดับของเรื่องที่เสนอ ให้ทุกเรื่องมีโอกาสที่จะถูกเสนอได้ในทุกลำดับ เมื่อสลับลำดับทั้ง 3 เรื่องแล้วจะได้ทั้งหมด 6 รูปแบบ ซึ่งแต่ละรูปแบบจะให้นิสิตประเมินรูปแบบละ 8 คน โดยแบ่งเป็นเพศชายและหญิงในจำนวนเท่าๆกัน

3) เลือกเทพวิดิทัศน์ที่ถูกประเมินว่าเป็นเทพวิดิทัศน์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้ามากที่สุดมา 1 เรื่อง โดยดูจากค่าเฉลี่ยของการประเมินความเศร้า แล้วนำเรื่องที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดมาเป็นเครื่องมือที่ใช้เป็นสิ่งที่เร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าในการทดลอง

1.2 ผลการประเมินเทพวิดิทัศน์

รายละเอียดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการประเมินเทพวิดิทัศน์และผลของการประเมินเทพวิดิทัศน์ แสดงในตารางที่ 2 และ 3 ตามลำดับ ดังนี้

ตารางที่ 2

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการประเมินเทพีวิทัศน์ (N=48)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	24	50.00
หญิง	24	50.00
รวม	48	100.00
ชั้นปี (ระดับอุดมศึกษา)		
1	9	18.75
2	17	35.42
3	16	33.33
4	6	12.50
รวม	48	100.00
อายุ		
18	8	16.67
19	14	29.17
20	16	33.33
21	9	18.75
23	1	2.08
รวม	48	100.00
เฉลี่ย	19.63	
คณะ		
วิทยาศาสตร์การกีฬา	5	10.42
วิศวกรรมศาสตร์	11	22.92
สถาปัตยกรรมศาสตร์	4	8.33
อักษรศาสตร์	10	20.83
ครุศาสตร์	3	6.25
วิทยาศาสตร์	8	16.67

(ตารางต่อ)

ตารางที่ 2 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
แพทยศาสตร์	1	2.08
รัฐศาสตร์	1	2.08
เภสัชศาสตร์	2	4.17
พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	3	6.25
รวม	48	100.00

ตารางที่ 3

ค่ามัชฌิมเลขคณิตในการประเมินความเศร้าของเทพวีดิทัศน์ (N=48)

เรื่อง	ค่ามัชฌิมเลขคณิต
คุณยาย	4.79
คูรัก	3.56
แม่ลูก	6.40

จากค่ามัชฌิมเลขคณิตในตารางที่ 3 ทำให้ผู้วิจัยคัดเลือกเทพวีดิทัศน์เรื่องแม่ลูก เป็นเครื่องมือที่ใช้เป็นสิ่งที่เร้าให้เกิดอารมณ์เศร้าในการทดลอง เพราะเป็นเรื่องที่มีค่ามัชฌิมเลขคณิตในการประเมินความเศร้าของเทพวีดิทัศน์สูงที่สุดเมื่อเทียบกับเรื่องอื่นๆ และจัดว่ามีค่าอยู่ในระดับค่อนข้างสูงเพราะค่าสูงสุดที่เป็นไปได้มีค่าเท่ากับ 8

2. มาตรการวัดอารมณ์

เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้รายงานอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง มาตรการวัดอารมณ์นี้ ถูกพัฒนาขึ้นตามมาตรการวัดอารมณ์ของ Gross และ Levenson (1993) ซึ่งปรับเปลี่ยนมาจากมาตรการวัดอารมณ์ของ Ekman และคณะ (1980) มีรายละเอียดในการสร้างดังต่อไปนี้

2.1 วิธีการสร้างมาตร

ผู้วิจัยแปลคำศัพท์ที่ระบุอารมณ์จำนวน 16 คำ ตามมาตรการวัดอารมณ์ของ Gross และ Levenson (1993) ได้แก่ ขบขัน (amusement) โกรธ (anger) ตื่นตัว (arousal) สับสน (confusion) ดูถูก (contempt) พึงพอใจ (contentment) ขยะแขยง (disgust) อับอาย

(embarrassment) กลัว (fear) มีความสุข (happiness) สนใจ (interest) เจ็บปวด (pain) โล่งใจ (relief) เศร้า (sadness) ประหลาดใจ (surprise) และเครียด (tension) จากนั้นผู้วิจัยได้นำคำศัพท์ 16 คำนี้มาทำเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 9 จุด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างประเมินอารมณ์ของตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องประเมินว่าตนมีอารมณ์ที่ตรงกับคำศัพท์นั้นมากน้อยเพียงใดในมาตร 9 จุด จาก 0-8 โดย 0 หมายถึงไม่มีอารมณ์ที่ระบุในมาตรเลย 4 หมายถึงมีอารมณ์ที่ระบุในมาตรปานกลาง และ 8 หมายถึงมีอารมณ์ที่ระบุในมาตรมากที่สุด (ดูภาคผนวก ก)

มาตรวัดอารมณ์ที่สร้างขึ้นนี้จะประกอบด้วยมาตรวัดอารมณ์ที่ให้ทำก่อนรับชมวิดีโอ และมาตรวัดอารมณ์ที่ให้ทำหลังรับชมวิดีโอ โดยมาตรวัดอารมณ์ที่ให้ทำก่อนและหลังชมวิดีอนี้จะเหมือนกันทุกประการ ยกเว้นคำสั่งที่ประกอบการตอบ โดยมาตรวัดอารมณ์ก่อนรับชมวิดีโอจะมีคำสั่งว่า “ให้ท่านนึกถึงอารมณ์ที่ท่านมีอยู่ในขณะที่ท่านกำลังตอบมาตรนี้” และมาตรวัดอารมณ์ที่ให้ทำหลังรับชมวิดีโอจะมีคำสั่งว่า “ให้ท่านนึกถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะที่ท่านกำลังชมเทปวิดีโอ”

2.2 วิธีการให้คะแนน

ตอบ	ได้คะแนน
0	0
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8

2.3 วิธีการทดสอบคุณภาพของมาตร

ผู้วิจัยได้ทำการหาความเที่ยง (Reliability) ของมาตรด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ (Test-Retest) โดยผู้วิจัยได้นำมาตรวัดอารมณ์นี้ไปให้นิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัยที่ไม่ใช่นิสิตกลุ่มเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างจริงและไม่ใช่นิสิตกลุ่มเดียวกันกับกลุ่มนิสิตที่ใช้ในการคัดเลือกเทพวิดิทัศน์ จำนวน 100 คน ประเมินอารมณ์ของตนเองหลังได้ชมเทพวิดิทัศน์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการทดลอง โดยให้นึกถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะที่ได้ชมเทพวิดิทัศน์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้า จากนั้นทิ้งช่วงเวลาไปอีก 2 สัปดาห์ จึงให้นิสิตกลุ่มเดียวกันนี้ชมเทพวิดิทัศน์เรื่องเดิมและประเมินมาตรอีกครั้ง โดยดำเนินการตามขั้นตอนเดิมทุกประการ

ผู้วิจัยนำมาตรวจวัดอารมณ์ที่กลุ่มตัวอย่างในชั้นสร้างเครื่องมือประเมินทั้ง 2 ครั้ง มาหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับที่ประเมินให้กับคำศัพท์แต่ละคำ ในการประเมินครั้งที่ 1 กับครั้งที่ 2

2.4 ผลการทดสอบคุณภาพของมาตรวัดอารมณ์

รายละเอียดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดสอบคุณภาพของมาตรวัดอารมณ์ และผลการทดสอบคุณภาพของมาตรวัดอารมณ์ แสดงในตารางที่ 4 และ 5 ตามลำดับ ดังนี้

ตารางที่ 4

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดสอบคุณภาพของมาตรวัดอารมณ์ (N=100)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	32	32.00
หญิง	68	68.00
รวม	100	100.00
ชั้นปี (ระดับอุดมศึกษา)		
1	43	43.00
2	15	15.00
3	21	21.00
4	21	21.00
รวม	100	100.00

(ตารางต่อ)

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ		
17	4	4.00
18	24	24.00
19	37	37.00
20	16	16.00
21	14	14.00
22	4	4.00
23	1	1.00
รวม	100	100.00
เฉลี่ย	19.28	
คณะ		
วิศวกรรมศาสตร์	10	10.00
อักษรศาสตร์	11	11.00
วิทยาศาสตร์	7	7.00
รัฐศาสตร์	7	7.00
สถาปัตยกรรมศาสตร์	1	1.00
ครุศาสตร์	16	16.00
เศรษฐศาสตร์	45	45.00
ศิลปกรรมศาสตร์	3	3.00
รวม	100	100.00

ตารางที่ 5

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างระดับที่ประเมินให้กับอารมณ์แต่ละอารมณ์ในการประเมินครั้งที่ 1 กับครั้งที่ 2 (N=100)

อารมณ์	ค่าสหสัมพันธ์
1. ขบขัน	.44***
2. โกรธ	.37***
3. ตื่นตัว	.30**
4. สับสน	.09
5. ดูถูก	.00
6. พึงพอใจ	.31**
7. ขยะแขยง	.18
8. อับอาย	.51***
9. กลัว	.43***
10. มีความสุข	.50***
11. สนใจ	.21
12. เจ็บปวด	.36***
13. โลงใจ	.46***
14. เศร้า	.50***
15. ประหลาดใจ	-.05
16. เครียด	.39***

** $p < .01$ *** $p < .001$

3. มาตรการกระทำตามเงื่อนไข

เป็นมาตรที่ผู้วิจัยใช้เพื่อตรวจสอบว่ากลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติตามคำสั่งในเงื่อนไขที่ตนได้รับหรือไม่ ในเงื่อนไขการพิจารณาขยับยั้งอารมณ์ เงื่อนไขการเก็บกอดอารมณ์ และเงื่อนไขควบคุม ผู้วิจัยได้แปลมาจากมาตรการกระทำตามเงื่อนไขของ Gross (1998) ส่วนเงื่อนไขการแสดงอารมณ์เศร้านั้น ผู้วิจัยได้เขียนข้อกระทงขึ้นเอง โดยมีข้อกระทงของแต่ละเงื่อนไขดังนี้

เงื่อนไขการแสดงอารมณ์เศร้า “ระหว่างชมภาพยนตร์ ฉันปล่อยให้ตนเองรู้สึกและพยายามแสดงอารมณ์ออกไปอย่างเต็มที่เท่าที่ฉันสามารถแสดงออกได้”

เงื่อนไขการพิจารณาข้อข้งอารมณ์ “ระหว่างชมภาพยนตร์ ฉันพยายามไม่รู้สึกรหรือมีอารมณ์ใดๆ”

เงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์ “ระหว่างชมภาพยนตร์ฉันรู้สึกเศร้าแต่พยายามซ่อนความรู้สึกเหล่านั้นไว้”

เงื่อนไขควบคุม “ระหว่างชมภาพยนตร์ฉันมีปฏิกิริยาตอบสนองตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการชมภาพยนตร์เท่านั้น”

วิธีใช้มาตรวัดการกระทำตามเงื่อนไข คือ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องประเมินว่าแต่ละข้อความตรงกับพฤติกรรมการชมเทปวีดิทัศน์ของตนมากน้อยเพียงใด เรียงลำดับความตรงตามความเป็นจริงจาก 1 ถึง 7 โดย

1 หมายถึง ไม่จริงที่สุด

4 หมายถึง จริงปานกลาง

และ 7 หมายถึง จริงที่สุด

วิธีการให้คะแนนมาตรนี้ คือ

ตอบ	ได้คะแนน
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7

จากนั้นนำคะแนนมาพิจารณาว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยได้กระทำตามเงื่อนไขที่ตนได้รับหรือไม่ โดยเงื่อนไขที่ใช้ในการพิจารณาก็คือ ถ้าผู้เข้าร่วมการวิจัยให้คะแนนข้อกระทงของเงื่อนไขที่ตนได้รับอยู่ในระดับ 5-7 คะแนน และ ให้คะแนนข้อกระทงของเงื่อนไขอื่นที่ตนไม่ได้รับอยู่ในระดับ 1-4 คะแนน จึงจะแสดงว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยนั้นได้กระทำตามเงื่อนไขที่ตนได้รับ แต่ถ้าผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่ได้ให้คะแนนเป็นไปตามเงื่อนไขดังกล่าวก็จะถือว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยนั้นไม่ได้กระทำตามเงื่อนไขที่ตนได้รับ ซึ่งผู้วิจัยก็จะตัดออกจากการวิจัย

ผลการตรวจสอบมาตรฐานวัดการกระทำตามเงื่อนไขพบว่า จากผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด 118 คน มีผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามเงื่อนไขที่ตนได้รับ 26 คน จึงมีผู้ที่ปฏิบัติตามเงื่อนไขที่ตนได้รับ 92 คน แต่เนื่องจากการวิจัยนี้มีเงื่อนไขการทดลองทั้งหมด 4 เงื่อนไข ผู้วิจัยจึงได้ตัดผู้เข้าร่วมการวิจัยจาก 92 คนเหลือ 88 คน โดยการสุ่ม 4 คน ออกจากการทดลอง เพื่อให้แต่ละเงื่อนไขการทดลองมีจำนวนผู้เข้าร่วมการวิจัยเท่าๆกัน คือเงื่อนไขละ 22 คน โดยแต่ละเงื่อนไขการทดลองมีเพศชายและหญิงในจำนวนเท่าๆกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยหาอาสาสมัครที่จะมาเข้าร่วมการวิจัยจากนิสิต ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้จำนวน 88 คน เป็นเพศชายและหญิงในจำนวนเท่าๆกัน จากนั้นจึงสุ่มให้แต่ละคนเข้ารับการทดลองเงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่งเพียงเงื่อนไขเดียวใน 4 เงื่อนไข โดยต้องมีการควบคุมให้ในแต่ละเงื่อนไขมีผู้เข้าร่วมการวิจัยเท่าๆกันคือ เงื่อนไขละ 22 คน และในแต่ละเงื่อนไขจะมีจำนวนของเพศชายและหญิงเท่าๆกัน โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคนได้รับการตรวจสอบแล้วว่า เป็นผู้ปฏิบัติตามเงื่อนไขที่ตนได้รับ

เมื่อจัดการสุ่มให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าเงื่อนไขการทดลองแล้ว ผู้วิจัยนำผู้เข้าร่วมการวิจัยทีละ 1 คน เข้าห้องทดลอง ซึ่งห้องทดลองที่จัดขึ้นมานี้มีลักษณะเป็นห้องสี่เหลี่ยมที่มีด้านหนึ่งของห้องเป็นกระจกทางเดียว ภายในห้องมีโต๊ะ เก้าอี้ที่จะให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยนั่ง ซึ่งวางไว้ตรงข้ามกับโทรทัศน์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยชมเทปวิดีโอที่เสนอได้อย่างชัดเจน บนโต๊ะจะมีดินสอ ยางลบและเอกสารวางไว้ 1 ชุด ซึ่งประกอบด้วยมาตรวัดอารมณ์ และมาตรวัดหลังการทดลอง ตามลำดับ โดยมาตรวัดอารมณ์จะประกอบด้วยเอกสาร 3 แผ่น คือ แผ่นที่ 1 เป็นคำชี้แจงในการตอบ (ใช้กระดาษสีขาว) แผ่นที่ 2 เป็นมาตรวัดอารมณ์ที่ให้ทำก่อนรับชมเทปวิดีโอ (ใช้กระดาษสีเขียว) และแผ่นที่ 3 เป็นมาตรวัดอารมณ์ที่ให้ทำหลังรับชมเทปวิดีโอ (ใช้กระดาษสีชมพู)

เมื่อนำผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าห้องทดลองแล้ว ก็ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยนั่งที่เก้าอี้ที่เตรียมไว้ จากนั้นผู้วิจัยแนะนำแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยว่า “ในการดำเนินการทดลองทั้งหมดต่อไปนี้ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยกระทำตามขั้นตอนที่จะได้รับฟังจากเครื่องเล่นเทปที่ผู้วิจัยจะเปิดให้ฟัง” จากนั้นผู้วิจัยก็เปิดเครื่องบันทึกเสียงที่เตรียมไว้ แล้วผู้วิจัยก็จะออกไปนอกห้องเพื่อออกไปสังเกตการณ์อยู่อีกด้านของกระจกทางเดียว และจะกลับเข้าห้องมาอีกครั้งเมื่อการดำเนินการทดลองจบลงแล้ว เหตุผลที่ผู้วิจัยจำเป็นต้องออกไปนอกห้องหลังจากเปิดเทปวิดีโอก็เพื่อป้องกันว่า

การปรากฏตัวของผู้วิจัยจะส่งผลกระทบต่ออาการและพฤติกรรมการแสดงอารมณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย

สำหรับเทปบันทึกเสียงที่อธิบายขั้นตอนการดำเนินการวิจัยที่เปิดให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยฟัง มีรายละเอียดดังนี้

“สวัสดีค่ะ ท่านผู้เข้าร่วมการวิจัย ให้ท่านนั่งพักผ่อนคลายๆ หลับตา ทำใจให้ว่างเปล่า ปลดปล่อยใจให้สบาย หายใจเข้าออกลึกๆ เป็นเวลา 1 นาที เริ่มได้ (เงียบ 1 นาที) เมื่อได้พักแล้วให้ท่านก้มมองคู่มือเอกสารที่วางอยู่บนโต๊ะข้างหน้าของท่าน เอกสารชุดนี้จะประกอบด้วยมาตร 2 มาตร ซึ่งได้แก่ มาตรวัดอารมณ์และมาตรวัดหลังการทดลอง ตามลำดับ ให้ท่านเริ่มต้นด้วยการตอบมาตรวัดอารมณ์ในหน้าที่เป็นกระดาษสีเขียว เป็นมาตรแรก โดยจะใช้เวลาในการตอบประมาณ 2 นาที ให้ท่านทำเครื่องหมาย X ทับลงบนหมายเลขที่มีความหมายตรงกับอารมณ์ของท่านมากที่สุดเพียงหมายเลขเดียว บนมาตรประมาณค่า 9 จุด โดยหมายเลขแทนความหมาย ดังต่อไปนี้

0 หมายถึง ไม่มีอารมณ์ที่ระบุในมาตรเลย

4 หมายถึง มีอารมณ์ที่ระบุในมาตรปานกลาง

และ 8 หมายถึง มีอารมณ์ที่ระบุในมาตรมากที่สุด

โดยท่านสามารถเลือกตอบหมายเลขใดก็ได้ใน 0-8 นี้ ในการทำมาตรชุดนี้ให้ท่านนึกถึงอารมณ์ที่ท่านมีอยู่ในขณะที่ท่านกำลังตอบมาตรนี้ ขอเน้นว่าให้ท่านตอบมาตรวัดอารมณ์ในหน้าที่เป็นกระดาษสีเขียวนี้ โดยให้ท่านนึกถึงอารมณ์ที่ท่านมีอยู่ในขณะที่ท่านกำลังตอบมาตรนี้ และขอให้ตอบครบทั้งหมด 16 อารมณ์ เริ่มลงมือตอบได้ (เงียบ 2 นาที) เมื่อทำมาตรวัดอารมณ์ในหน้าที่เป็นกระดาษสีเขียวเสร็จแล้วให้ท่านนั่งมองไปที่จอโทรทัศน์ที่ว่างเปล่า โดยผ่อนคลายความคิด ความรู้สึกต่างๆ ปลดปล่อยใจให้สบาย หายใจเข้าออกลึกๆ เป็นเวลา 1 นาที เริ่มได้ (เงียบ 1 นาที)

ต่อไปนี้ท่านกำลังจะได้ชมเทปวีดิทัศน์เรื่องหนึ่งมีความยาวประมาณ 7 นาที โดยขณะที่ชมภาพยนตร์ ให้ท่านปล่อยให้ตนเองรู้สึกและแสดงอารมณ์ออกไปอย่างเต็มที่เพราะเป็นสิ่งที่ดีกว่าการเก็บกดอารมณ์ไว้ ขอเน้นว่า ขณะที่ชมภาพยนตร์ ให้ท่านปล่อยให้ตนเองรู้สึกและแสดงอารมณ์ออกไปอย่างเต็มที่เพราะเป็นสิ่งที่ดีกว่าการเก็บกดอารมณ์ไว้ (ส่วนที่ขีดเส้นใต้เป็นคำสั่งสำหรับเงื่อนไขการแสดงอารมณ์เศร้า ถ้าเป็นเงื่อนไขการพิจารณาขยับขังอารมณ์ ก็จะเปลี่ยนส่วนที่ขีดเส้นใต้เป็น “โดยขณะที่ชมภาพยนตร์ ให้ท่านพยายามคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านกำลังจะเห็นไปในทางที่จะทำให้ท่านไม่เกิดอารมณ์ความรู้สึกใดๆ” และถ้าเป็นเงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์ ก็จะเปลี่ยนส่วนที่ขีดเส้นใต้เป็น “โดยขณะที่ชมภาพยนตร์ ให้ท่านเก็บซ่อนอารมณ์ที่

เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่หากมีคนกำลังดูท่านอยู่จะ ไม่รู้ว่าท่านกำลังรู้สึกอย่างไร” ส่วนเงื่อนไขควบคุมจะไม่มีคำสั่งส่วนที่ขีดเส้นใต้ นี้ เริ่มชมภาพยนตร์ได้ (เจียบ 7 นาที)

หลังจากที่ท่านได้ชมภาพยนตร์จบแล้วขอให้ท่านตอบมาตรวัดอารมณ์ในหน้าที่เป็นกระดาษสีชมพู โดยจะใช้เวลาในการทำประมาณ 2 นาที ในการตอบมาตรนี้ให้ทำเช่นเดียวกับการตอบมาตรวัดอารมณ์ในหน้าที่เป็นกระดาษสีเขียว แต่ให้ท่านนึกถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะที่ท่านกำลังชมเทปวีดิทัศน์ ขอเน้นว่าให้ท่านตอบมาตรวัดอารมณ์ในหน้าที่เป็นกระดาษสีชมพูนี้ โดยให้ท่านนึกถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะที่ท่านกำลังชมเทปวีดิทัศน์ เริ่มลงมือทำได้ (เจียบ 2 นาที) ต่อจากนี้ให้ท่านตอบมาตรวัดหลังการทดลอง โดยจะใช้เวลาในการตอบประมาณ 1 นาที ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่มีความหมายตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว บนมาตรประมาณค่า 7 จุด โดยให้หมายเลขแทนความหมาย ดังต่อไปนี้

1 หมายถึง ไม่จริงที่สุด

4 หมายถึง จริงปานกลาง

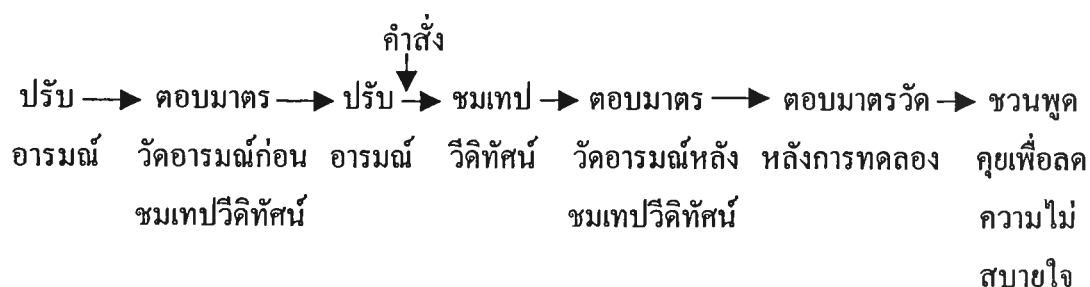
และ 7 หมายถึง จริงที่สุด

โดยท่านสามารถเลือกตอบหมายเลขใดก็ได้ใน 1-7 นี้ ขอให้ตอบครบทั้งหมด 4 ข้อ เริ่มลงมือตอบได้ (เจียบ 1 นาที)

การทดลองทั้งหมดได้เสร็จสิ้นลงแล้ว ขอขอบคุณที่ท่านให้ความร่วมมือในการทดลองครั้งนี้”

โดยหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว ผู้วิจัยได้มีการเข้าไปพูดคุยกับผู้เข้าร่วมการวิจัย เพื่อเป็นการลดความไม่สบายใจที่อาจเกิดขึ้นได้จากการทดลองด้วย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยทั้งหมดสามารถสรุปได้ดังรูปที่ 3



รูปที่ 3 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

มีข้อสังเกตอย่างหนึ่งว่าการทดลองในครั้งนี้ไม่มีการเตือนให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบล่วงหน้าว่าจะมีการวัดอารมณ์ในขณะที่กำลังชมเทพวีดิทัศน์ เพราะผู้วิจัยคิดว่าการเตือนจะทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยกังวลอยู่กับการตระหนักถึงอารมณ์ขณะที่กำลังชมเทพวีดิทัศน์ซึ่งอาจจะมีผลต่อการเกิดอารมณ์ที่แท้จริงได้ แต่ผู้วิจัยก็ได้ป้องกันการที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยอาจลืมอารมณ์ขณะที่กำลังชมเทพวีดิทัศน์ โดยการให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบมาตรวัดอารมณ์ทันทีหลังจากได้รับชมเทพวีดิทัศน์จบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติในการวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ ทำโดยใช้โปรแกรม SPSS/PC+ โดยวิเคราะห์ความรู้สึกเศร้าของ 4 เงื่อนไข ซึ่งได้แก่ เงื่อนไขการแสดงอารมณ์เศร้า เงื่อนไขการพิจารณาขบขั้บอารมณ์ เงื่อนไขการเก็บคออารมณ์ และเงื่อนไขควบคุม โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เมื่อผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวพบว่าความรู้สึกเศร้าที่ได้จากมาตรวัดอารมณ์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยก็จะทำการทดสอบความเปรียบเทียบ (Contrast) เพื่อพิจารณาว่าเงื่อนไขใดที่แตกต่างกัน