

บทที่ 3

ผลการวิจัย

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

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด 88 คน โดยแบ่งเป็นเพศชายและหญิงในจำนวนเท่าๆกัน โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคนได้รับการตรวจสอบแล้วว่า เป็นผู้ที่ปฏิบัติตามเงื่อนไขที่ตนได้รับ

ในการทดสอบผลของการแสดงอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่มีต่อการเกิดความรู้สึกเศร้า ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+ ดังนั้นจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ โดยแบ่งเป็นตอนๆดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐานของการวิจัย โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของความรู้สึกเศร้า และทำการทดสอบความเปรียบเทียบเมื่อพบว่าความรู้สึกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยทำการทดสอบความเปรียบเทียบรายคู่ ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้สึกเศร้า ระหว่างเงื่อนไขการแสดงอารมณ์เศร้ากับเงื่อนไขการพิจารณาขบขั้อารมณ์และเงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้สึกเศร้า ระหว่างเงื่อนไขการพิจารณาขบขั้อารมณ์และเงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์
3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้สึกเศร้า ระหว่างเงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์และเงื่อนไขควบคุม

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้วิจัยขอสรุปลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง โดยจำแนกตามเพศ ชั้นปีที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษา อายุ และคณะ ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง (N=88)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	44	50.00
หญิง	44	50.00
รวม	88	100.00
ชั้นปี (ระดับอุดมศึกษา)		
1	26	29.55
2	14	15.91
3	14	15.91
4	29	32.95
5	5	5.68
รวม	88	100.00
อายุ		
17	2	2.27
18	17	19.32
19	20	22.73
20	21	23.86
21	19	21.59
22	7	7.96
ไม่ตอบ	2	2.27
รวม	88	100.00
เฉลี่ย	19.69	

(ตารางต่อ)

ตารางที่ 6 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
คณะ		
วิศวกรรมศาสตร์	11	12.50
อักษรศาสตร์	19	21.59
วิทยาศาสตร์	8	9.09
รัฐศาสตร์	1	1.14
ครุศาสตร์	3	3.41
นิเทศศาสตร์	2	2.27
เศรษฐศาสตร์	2	2.27
แพทยศาสตร์	3	3.41
สัตวแพทย์	3	3.41
ทันตแพทย์	5	5.68
เภสัชศาสตร์	3	3.41
นิติศาสตร์	2	2.27
สหเวชศาสตร์	25	28.41
ไม่ตอบ	1	1.14
รวม	88	100.00

ตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐานของการวิจัย.

ก่อนทำการทดสอบสมมติฐานผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานจำแนกตามเงื่อนไขการทดลอง เพื่อพิจารณาลักษณะข้อมูลเบื้องต้น ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7

จำนวนตัวอย่าง คะแนนต่ำสุด สูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความรู้สึกเศร้า จำแนกตามเงื่อนไขการทดลอง (N=88)

เงื่อนไขการทดลอง	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
การแสดงอารมณ์	22	2.00	8.00	5.36	1.89
การพิจารณาขบขี้ยังอารมณ์	22	0.00	8.00	3.68	2.73
การเก็บกดอารมณ์	22	0.00	8.00	3.23	2.56
ควบคุม	22	0.00	8.00	4.64	2.40

จากตารางที่ 7 เมื่อพิจารณาค่ามัชฌิมเลขคณิตของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 4 กลุ่ม จะเห็นว่ากลุ่มการแสดงอารมณ์เศร้ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเศร้าสูงที่สุด รองลงมา ได้แก่ กลุ่มควบคุม กลุ่มการพิจารณาขบขี้ยังอารมณ์และกลุ่มการเก็บกดอารมณ์เป็นกลุ่มที่มีคะแนนความรู้สึกเศร้าต่ำที่สุด ทั้ง 4 กลุ่มมีการกระจายของคะแนนใกล้เคียงกัน ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อทดสอบว่าความแตกต่างของความรู้สึกเศร้าของทั้ง 4 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ ผลการวิเคราะห์ปรากฏในตารางที่ 8

ตารางที่ 8

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้สึกเศร้า ระหว่างผู้เข้าร่วมการวิจัยใน 4 เงื่อนไข: การแสดงอารมณ์เศร้า การพิจารณาขั้วขั้วอารมณ์ การเก็บกดอารมณ์ และกลุ่มควบคุม ($N=88$)

แหล่งความแปรปรวน	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
ระหว่างกลุ่ม	3	60.64	20.21	3.46*
ภายในกลุ่ม	84	490.82	5.84	
รวม	87	551.46		

* $p < .05$

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวในตารางที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของความรู้สึกเศร้า ระหว่างผู้เข้าร่วมการวิจัยใน 4 เงื่อนไข ซึ่งได้แก่ เงื่อนไขการแสดงอารมณ์เศร้า การพิจารณาขั้วขั้วอารมณ์ การเก็บกดอารมณ์ และเงื่อนไขควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบความเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ดังต่อไปนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้สึกเศร้า ระหว่างเงื่อนไขการแสดงอารมณ์เศร้ากับเงื่อนไขการพิจารณาขั้วขั้วอารมณ์และเงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้สึกเศร้า ระหว่างเงื่อนไขการพิจารณาขั้วขั้วอารมณ์และเงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์
3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้สึกเศร้า ระหว่างเงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์และเงื่อนไขควบคุม

ผู้วิจัยขอเสนอรายละเอียดของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามสมมติฐานของการวิจัย ดังต่อไปนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 การแสดงอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้ามากกว่าการพิจารณา
ยับยั้งอารมณ์เศร้าและการเก็บกดอารมณ์เศร้า

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 โดยการทดสอบความแตกต่างของคะแนน
ความรู้สึกเศร้าของผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขการแสดงอารมณ์เศร้า การพิจารณายับยั้งอารมณ์
และการเก็บกดอารมณ์ ดังแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9

การทดสอบความแตกต่างของคะแนนความรู้สึกเศร้าระหว่างการแสดงอารมณ์เศร้า
การพิจารณายับยั้งอารมณ์และการเก็บกดอารมณ์

เงื่อนไขการทดลอง	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
การแสดงอารมณ์	22	2.00	8.00	5.36	1.89	3.03**
การพิจารณายับยั้งอารมณ์	22	0.00	8.00	3.68	2.73	
การเก็บกดอารมณ์	22	0.00	8.00	3.23	2.56	

** $p < .01$

จากตารางที่ 9 ผลการทดสอบความแตกต่างแสดงให้เห็นว่า การแสดงอารมณ์เศร้าทำ
ให้เกิดความรู้สึกเศร้ามากกว่าการพิจารณายับยั้งอารมณ์และการเก็บกดอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเศร้าในเงื่อนไขการแสดงอารมณ์เศร้า
เท่ากับ 5.36 ค่าเฉลี่ยในเงื่อนไขการพิจารณายับยั้งอารมณ์เท่ากับ 3.68 และค่าเฉลี่ยในเงื่อนไขการ
เก็บกดอารมณ์เท่ากับ 3.23

สมมติฐานข้อที่ 2 การพิจารณายับยั้งอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าน้อยกว่าการ
เก็บกดอารมณ์เศร้า

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 โดยการทดสอบความแตกต่างของคะแนน
ความรู้สึกเศร้าของผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขการพิจารณายับยั้งอารมณ์และการเก็บกดอารมณ์
ดังแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10

การทดสอบความแปรปรวนของคะแนนความรู้สึกเศร้าระหว่างการพิจารณาขั้วยังอารมณ์และการเก็บกดอารมณ์

เงื่อนไขการทดลอง	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
การพิจารณาขั้วยังอารมณ์	22	0.00	8.00	3.68	2.73	0.62
การเก็บกดอารมณ์	22	0.00	8.00	3.23	2.56	

จากตารางที่ 10 ผลการทดสอบความแปรปรวนแสดงให้เห็นว่า การพิจารณาขั้วยังอารมณ์และการเก็บกดอารมณ์ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเศร้าในเงื่อนไขการพิจารณาขั้วยังอารมณ์เท่ากับ 3.68 และค่าเฉลี่ยในเงื่อนไขการเก็บกดเท่ากับ 3.23 ซึ่งค่าเฉลี่ยของทั้งสองเงื่อนไขใกล้เคียงกันมาก

สมมติฐานข้อที่ 3 การเก็บกดอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าไม่แตกต่างจากการปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 โดยการทดสอบความแปรปรวนของคะแนนความรู้สึกเศร้าของผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์และการปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ ดังแสดงในตารางที่ 11

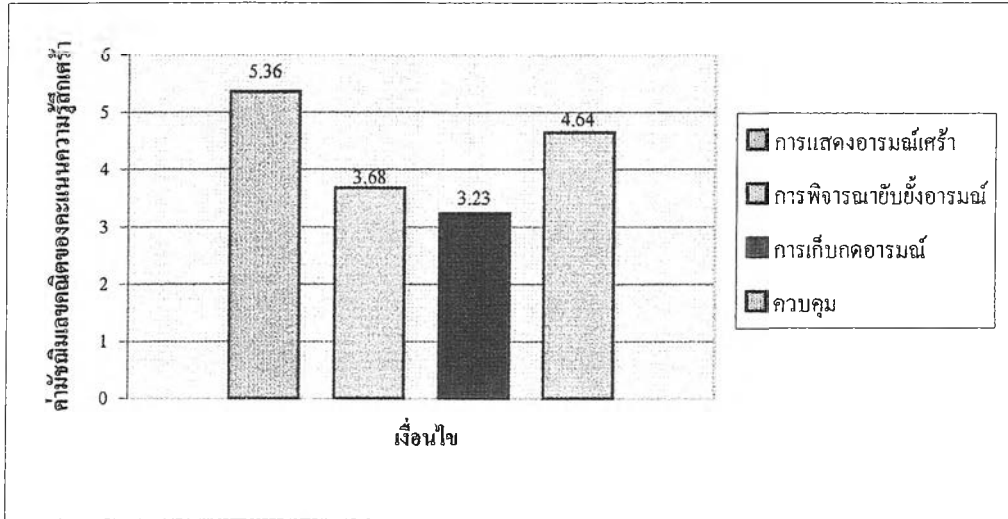
ตารางที่ 11

การทดสอบความแปรปรวนของคะแนนความรู้สึกเศร้าระหว่างการเก็บกดอารมณ์และการปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ (เงื่อนไขควบคุม)

เงื่อนไขทดลอง	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
การเก็บกดอารมณ์	22	0.00	8.00	3.23	2.56	1.93
การปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ	22	0.00	8.00	4.64	2.40	

จากตารางที่ 11 ผลการทดสอบความแปรปรวนแสดงให้เห็นว่า การเก็บกดอารมณ์ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าไม่แตกต่างจากการปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเศร้าในเงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์เท่ากับ 3.23 และค่าเฉลี่ยในเงื่อนไขการปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติเท่ากับ 4.64

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเศร้าของทั้ง 4 เงื่อนไข ได้แก่ การแสดงอารมณ์ การพิจารณาขยับอารมณ์ การเก็บกดอารมณ์ และการปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ ถูกเปรียบเทียบให้เห็นชัดเจนในรูปที่ 4



รูปที่ 4 เปรียบเทียบค่ามัธยผลของคะแนนความรู้สึกเศร้าวระหว่าง 4 เงื่อนไข

ผู้วิจัยขอสรุปเปรียบเทียบสมมติฐานการวิจัยและผลการวิจัยในตารางที่ 12

ตารางที่ 12

สรุปการเปรียบเทียบสมมติฐานและผลการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย	ผลการวิจัย
1) $1 > 2, 3$	1) สนับสนุน: $1 > 2, 3$
2) $2 < 3$	2) ไม่สนับสนุน: $2 \approx 3$
3) $3 \approx 4$	3) สนับสนุน: $3 \approx 4$

- หมายเหตุ
- 1 การแสดงอารมณ์เศร้า
 - 2 การพิจารณาขยับอารมณ์
 - 3 การเก็บกดอารมณ์
 - 4 การปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ (เงื่อนไขควบคุม)