

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อทดสอบว่าเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดอารมณ์เศร้า การแสดงอารมณ์เศร้าทำให้รู้สึกเศร้ามากกว่าการควบคุมอารมณ์ในรูปแบบต่างๆหรือไม่
2. เพื่อทดสอบว่าเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดอารมณ์เศร้า การควบคุมอารมณ์แบบยับยั้งอารมณ์ทำให้รู้สึกเศร้าน้อยกว่าการควบคุมอารมณ์แบบเก็บกดหรือไม่
3. เพื่อทดสอบว่าการควบคุมอารมณ์แบบเก็บกดอารมณ์ทำให้รู้สึกเศร้าแตกต่างจากการปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติหรือไม่

สมมติฐานการวิจัย

1. การแสดงอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้ามักกว่าการพิจารณายับยั้งอารมณ์เศร้าและการเก็บกดอารมณ์เศร้า
2. การพิจารณายับยั้งอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าน้อยกว่าการเก็บกดอารมณ์เศร้า
3. การเก็บกดอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าไม่แตกต่างจากการปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 88 คน เป็นเพศชายและหญิงในจำนวนเท่าๆกัน อายุเฉลี่ย 19.69 ปี ซึ่งทั้งหมดเป็นผู้ที่ได้รับการตรวจสอบแล้วว่าปฏิบัติตามเงื่อนไขที่ตนได้รับ เนื่องจากในการวิจัยนี้มีเงื่อนไขการทดลองทั้งหมด 4 เงื่อนไข ซึ่งได้แก่ เงื่อนไขการแสดงอารมณ์เศร้า เงื่อนไขการพิจารณายับยั้ง

อารมณ์ เงื่อนไขการเก็บคออารมณ์ และเงื่อนไขควบคุม ผู้วิจัยจึงได้ทำการแบ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมดออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 22 คน โดยแต่ละกลุ่มมีเพศชายและหญิงในจำนวนเท่าๆกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. เทปวีดิทัศน์ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้า โดยให้นิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 48 คน โดยแบ่งเป็นเพศชายและหญิงในจำนวนเท่าๆกัน เป็นผู้ประเมินว่าเทปวีดิทัศน์ที่ตัดตอนมาจำนวน 3 เรื่อง ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าได้มากน้อยเพียงใด ผลปรากฏว่าเรื่องแม่ลูกเป็นเรื่องที่ถูกประเมินว่าทำให้เกิดอารมณ์เศร้าได้มากที่สุด โดยเทปวีดิทัศน์เรื่องนี้มีความยาวของเนื้อหาประมาณ 7 นาที

2. มาตรการอารมณ์ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้รายงานอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยมาตรการอารมณ์นี้ถูกพัฒนาขึ้นตามมาตรการอารมณ์ของ Gross และ Levenson (1993) ซึ่งปรับเปลี่ยนมาจากมาตรการอารมณ์ของ Ekman และคณะ (1980) ผู้วิจัยได้ทดสอบคุณภาพของมาตรการอารมณ์นี้ด้วยการหาความเที่ยงของมาตรด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดสอบคุณภาพของมาตรการอารมณ์นี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 100 คน

3. มาตรการกระทำตามเงื่อนไข เป็นมาตรที่ผู้วิจัยใช้เพื่อตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ปฏิบัติตามคำสั่งในเงื่อนไขที่ตนได้รับหรือไม่ โดยผู้วิจัยได้แปลมาจากมาตรการกระทำตามเงื่อนไขของ Gross (1998) และมีบางเงื่อนไขที่ผู้วิจัยได้เขียนข้อกระทงขึ้นเอง

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยหาอาสาสมัครที่จะมาเข้าร่วมการวิจัยจากนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากนั้นจึงสุ่มให้แต่ละคนเข้ารับการทดลองเงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่งเพียงเงื่อนไขเดียวใน 4 เงื่อนไข โดยมีการควบคุมให้ในแต่ละเงื่อนไขมีผู้เข้าร่วมการวิจัยเท่าๆกัน คือ เงื่อนไขละ 22คน และมีจำนวนของเพศชายและหญิงเท่าๆกัน เมื่อสุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าเงื่อนไขการทดลองได้แล้ว ผู้วิจัยจะนำผู้เข้าร่วมการวิจัยทีละ 1 คน เข้าห้องทดลองซึ่งจะมีอุปกรณ์และมาตร

ที่ต้องใช้ทุกอย่างวางพร้อมอยู่ในห้อง จากนั้นผู้วิจัยจะเปิดเครื่องบันทึกเสียงที่เตรียมไว้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยกระทำการคำสั่งในเทปคำสั่ง โดยผู้วิจัยจะออกไปสังเกตการณ์อยู่นอกห้อง ในเทปคำสั่งที่ให้ฟังจะอธิบายถึงคำสั่งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องปฏิบัติตามก็คือ เริ่มด้วยการนั่งพักผ่อนสบายๆเป็นเวลา 1 นาที แล้วให้ตอบมาตรวัดอารมณ์ที่ให้ทำก่อนชมเทปวีดิทัศน์ โดยใช้เวลาในการตอบ 2 นาที แล้วจึงให้นั่งผ่อนคลายความคิด ความรู้สึกต่างๆ สบายๆ เป็นเวลาอีก 1 นาที จากนั้นจึงให้ชมเทปวีดิทัศน์ซึ่งมีความยาวประมาณ 7 นาที โดยก่อนที่จะได้รับชมผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคนจะได้รับคำสั่งให้ปฏิบัติตามเงื่อนไขที่แต่ละคนได้รับ หลังจากชมเทปวีดิทัศน์จบ ผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องตอบมาตรวัดอารมณ์หลังได้รับชมเทปวีดิทัศน์ โดยใช้เวลาในการตอบ 2 นาที สุดท้ายให้ตอบมาตรวัดการกระทำตามเงื่อนไข อีกเป็นเวลา 1 นาที จึงถือว่าจบการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์เฉพาะข้อมูลที่ได้ตรวจสอบแล้วว่าปฏิบัติตามเงื่อนไขที่ตนได้รับ เพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัยโดยการวิเคราะห์ความรู้สึกเศร้าของ 4 เงื่อนไข ซึ่งได้แก่ เงื่อนไขการแสดงอารมณ์เศร้า เงื่อนไขการพิจารณาขบขั้ยังอารมณ์ เงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์ และเงื่อนไขควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และเมื่อผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวพบว่า ค่าเฉลี่ยของความรู้สึกเศร้ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้สึกเศร้า ระหว่างเงื่อนไขการแสดงอารมณ์เศร้ากับเงื่อนไขการพิจารณาขบขั้ยังอารมณ์และเงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้สึกเศร้า ระหว่างเงื่อนไขการพิจารณาขบขั้ยังอารมณ์และเงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์
3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้สึกเศร้า ระหว่างเงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์และเงื่อนไขควบคุม

ผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า ค่าเฉลี่ยของความรูสึกเศร้า ระหว่าง 4 เงื่อนไข ซึ่งได้แก่ เงื่อนไขการแสดงอารมณ์เศร้า เงื่อนไขการพิจารณาขั้บขั้งอารมณ์ เงื่อนไขการเก็บกดอารมณ์ และเงื่อนไขควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบการเปรียบเทียบต่างเป็นรายคู่ต่อ ผู้วิจัยขอเสนอผลของการวิเคราะห์ตามสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 การแสดงอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้ามากกว่าการพิจารณา ขั้บขั้งอารมณ์เศร้าและการเก็บกดอารมณ์เศร้า

สมมติฐานข้อที่ 1 ได้รับการสนับสนุน กล่าวคือ การแสดงอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้ามากกว่าการพิจารณาขั้บขั้งอารมณ์และการเก็บกดอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

สมมติฐานข้อที่ 2 การพิจารณาขั้บขั้งอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าน้อยกว่าการ เก็บกดอารมณ์เศร้า

สมมติฐานข้อที่ 2 ไม่ได้รับการสนับสนุน กล่าวคือ จากผลการวิจัยปรากฏว่า การพิจารณาขั้บขั้งอารมณ์ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าไม่แตกต่างจากการเก็บกดอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานข้อที่ 3 การเก็บกดอารมณ์เศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าไม่แตกต่างจากการ ปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ

สมมติฐานข้อที่ 3 ได้รับการสนับสนุน กล่าวคือ การเก็บกดอารมณ์ทำให้เกิดความรู้สึก เศร้าไม่แตกต่างจากเงื่อนไขควบคุม

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจะมีการศึกษาซ้ำ โดยการเปลี่ยนกลุ่มตัวอย่างให้เป็นกลุ่มตัวอย่างอื่นที่มีช่วงอายุต่างไปจากการวิจัยนี้ เช่น คนทำงาน หรือ นักเรียนมัธยม เพื่อจะได้ทราบว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงอายุต่างไปจากการวิจัยนี้ ผลการวิจัยที่ได้จะยังคงเหมือนเดิมหรือไม่ อย่างไร

2. จากผลการวิจัยในสมมติฐานข้อที่ 2 ซึ่งคือ การพิจารณาขั้วยังอารมณ์เศร้าจะทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าน้อยกว่าการเก็บกดอารมณ์ที่ไม่ได้รับการสนับสนุนนั้น ควรจะมีการศึกษาซ้ำอีกครั้ง โดยการเพิ่มกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้นกว่านี้ เพื่อจะได้ทราบว่าผลการวิจัยที่ไม่ได้รับการสนับสนุนนี้จะยังคงได้รับการยืนยันเหมือนเดิมอีกหรือไม่ อย่างไร หรือไม่เช่นนั้น ก็ควรมีการศึกษาซ้ำ โดยการแบ่งให้กลุ่มตัวอย่างในเงื่อนไขการพิจารณาขั้วยังอารมณ์ ได้มีโอกาสฝึกกับไม่มีโอกาสฝึกทักษะในการคิดเพื่อ ไม่ให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกใดๆ เพื่อจะได้ทราบว่าผลการวิจัยนี้จะยังคงได้รับการยืนยันอีกหรือไม่ อย่างไร

3. ควรมีการศึกษาโดยการเปลี่ยนเป้าหมายจากการศึกษาเฉพาะอารมณ์เศร้าไปศึกษาอารมณ์อื่นๆด้วย เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์เครียด เป็นต้น เพื่อจะได้ทราบว่าเมื่อเป้าหมายของอารมณ์ที่ศึกษาเป็นอารมณ์อื่นแล้ว ผลการวิจัยจะยังคงเป็นเหมือนเดิมหรือไม่ และเพื่อจะได้เป็นการเพิ่มการเข้าใจถึงวิธีการควบคุมอารมณ์ต่างๆที่นอกเหนือไปจากอารมณ์เศร้าด้วย