

รายการอ้างอิง

- Alexander, F., & French, T. M. (1946). *Psychoanalytic therapy: Principle and applications*. New York: Ronald Press.
- Bower, G. G. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Bushman, B. J., Baumeister, R. F., & Stack, A. D. (1999). Catharsis, aggression, and persuasive influence: Self-fulfilling or self-defeating prophecies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 367-376.
- Carlson, J. G., & Hatfield, E. (1992). *Psychology of emotion*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Collins, M. (1983). *Communication in health care: The human communication in the life cycle* (2nd ed.). St. Louis: Mosby.
- Darwin, C. (1955). *The expression of the emotions in man and animals*. New York: Philosophical Library.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Maszk, P., Smith, M., & Karbon, M. (1995). The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study. *Child Development*, 66, 1360-1384.
- Ekman, P., Friesen, W. V., & Ancoli, S. (1980). Facial signs of emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1124-1134.
- Ekman, P., Friesen, W. V., & Ellsworth, F. (1982). *Emotion in the human face* (2nd ed.). London: Cambridge University Press.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
- Gross, J. J., & Richards, J. M. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of

- emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1033-1044.
- Isen, A. M., & Levin, P. F. (1972). The effect of mood on helping: Cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 384-388.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press.
- Izard, C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 487-498.
- James, W. (1884). What is emotion? *Mind*, 19, 188-205.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25, 343-354.
- Lazarus, R. S. (1975). A cognitively oriented psychologist look at feedback. *American Psychologist*, 30, 553-561.
- Lupton, D. (1998). *The emotional self: A sociocultural exploration*. London: Sage.
- MacLean, P. D. (1963). *Expression of the emotions in man*. New York: International Universities Press.
- Pakinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*. New York: Addison Wesley.
- Petrie, K. J., Booth, R. J., & Pennebaker, J. W. (1998). The immunological effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1264-1272.
- Plutchik, R. (1994). *The psychology and biology of emotion*. New York: Harper Collins College.
- Power, M. J. (1999). Sadness and its disorders. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 497-519). London: Wiley.
- Sartain, A. C., North, A. J., Strange, J. R., & Chapman, H. M. (1973). *Psychology: Understanding human behavior* (4th ed). New York: McGraw-Hill.
- Watson, J. B. (1924). *Psychology from the standpoint of a behaviorist* (2nd ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.
- Wegner, D. M., Shortt, J. W., Blake, A. W., & Page, M. S. (1990). The suppression of exciting thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 409-418.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
คำสั่งที่ใช้ในการทดลอง

เงื่อนไขที่ 1 การแสดงอารมณ์เศร้า ให้ดูภาพยนตร์แล้วให้แสดงพฤติกรรมออกตามอารมณ์ที่มี
อย่างเต็มที่

คำสั่ง : “ขณะที่ชมภาพยนตร์ ให้ท่านปล่อยให้ตนเองรู้สึกและแสดงอารมณ์ออกไป
อย่างเต็มที่เพราะเป็นสิ่งที่ดีกว่าการเก็บกดอารมณ์ไว้”

เงื่อนไขที่ 2 การพิจารณาขบขั้ยังอารมณ์ ให้ดูภาพยนตร์แล้วพยายามควบคุมตนเองไม่ให้เกิด
อารมณ์ใดๆขึ้น

คำสั่ง : “ขณะที่ชมภาพยนตร์ ให้ท่านพยายามคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านกำลังจะเห็นไปใน
ทางที่จะทำให้ท่านไม่เกิดอารมณ์ความรู้สึกใดๆ”

เงื่อนไขที่ 3 การเก็บกดอารมณ์ ให้ดูภาพยนตร์แล้วให้พยายามควบคุมพฤติกรรมการแสดง
อารมณ์

คำสั่ง : “ขณะที่ชมภาพยนตร์ ให้ท่านเก็บซ่อนอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่หากมี
คนกำลังดูท่านอยู่จะไม่รู้ว่าท่านกำลังรู้สึกอย่างไร”

เงื่อนไขที่ 4 การปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ ให้ดูภาพยนตร์ไปตามปกติอย่างธรรมชาติ ไม่มี
คำสั่งใดๆ

ภาคผนวก ก

เพศ ชาย หญิง ชั้นปีที่ _____ อายุ _____ รหัสชนิด _____ คณะ _____

มาตรวัดอารมณ์

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย X ทับลงบนหมายเลขที่มีความหมายตรงกับอารมณ์ของท่านมากที่สุดเพียงหมายเลขเดียว บนมาตราประมาณค่า 9 จุด โดยหมายเลขแทนความหมายดังต่อไปนี้

0 หมายถึง ไม่มีอารมณ์ที่ระบุในมาตราเลย

4 หมายถึง มีอารมณ์ที่ระบุในมาตราปานกลาง

8 หมายถึง มีอารมณ์ที่ระบุในมาตรามากที่สุด

ตัวอย่าง

ก. หากท่านรู้สึกว่าคุณ ไม่มี อารมณ์ อิจฉาเลย ให้ท่านทำเครื่องหมาย X ทับลงบนหมายเลข 0 ดังนี้

อารมณ์									
0. อิจฉา	0	1	2	3	4	5	6	7	8

ข. หากท่านรู้สึกว่าคุณ มี อารมณ์ อิจฉาปานกลาง ให้ท่านทำเครื่องหมาย X ทับลงบนหมายเลข 4 ดังนี้

อารมณ์									
0. อิจฉา	0	1	2	3	4	5	6	7	8

ค. หากท่านรู้สึกว่าคุณ มี อารมณ์ อิจฉามากที่สุด ให้ท่านทำเครื่องหมาย X ทับลงบนหมายเลข 8 ดังนี้

อารมณ์									
0. อิจฉา	0	1	2	3	4	5	6	7	8

“ให้ท่านนึกถึงอารมณ์ที่ท่านมีอยู่ในขณะที่ท่านกำลังตอบมาตรนี้”

อารมณ์									
1. ขบขัน	0	1	2	3	4	5	6	7	8
2. โกรธ	0	1	2	3	4	5	6	7	8
3. ตื่นตัว	0	1	2	3	4	5	6	7	8
4. สับสน	0	1	2	3	4	5	6	7	8
5. อึดอัด	0	1	2	3	4	5	6	7	8
6. พึงพอใจ	0	1	2	3	4	5	6	7	8
7. ขยะแขยง	0	1	2	3	4	5	6	7	8
8. อับอาย	0	1	2	3	4	5	6	7	8
9. กลัว	0	1	2	3	4	5	6	7	8
10. มีความสุข	0	1	2	3	4	5	6	7	8
11. สนใจ	0	1	2	3	4	5	6	7	8
12. เจ็บปวด	0	1	2	3	4	5	6	7	8
13. โลงใจ	0	1	2	3	4	5	6	7	8
14. เศร้า	0	1	2	3	4	5	6	7	8
15. ประหลาดใจ	0	1	2	3	4	5	6	7	8
16. เครียด	0	1	2	3	4	5	6	7	8

“ให้ท่านนึกถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะที่ท่านกำลังชมเทพีดิทส์”

อารมณ์									
1. ขบขัน	0	1	2	3	4	5	6	7	8
2. โกรธ	0	1	2	3	4	5	6	7	8
3. ตื่นตัว	0	1	2	3	4	5	6	7	8
4. สับสน	0	1	2	3	4	5	6	7	8
5. อึ้ง	0	1	2	3	4	5	6	7	8
6. พึงพอใจ	0	1	2	3	4	5	6	7	8
7. ขยะแขยง	0	1	2	3	4	5	6	7	8
8. อับอาย	0	1	2	3	4	5	6	7	8
9. กลัว	0	1	2	3	4	5	6	7	8
10. มีความสุข	0	1	2	3	4	5	6	7	8
11. สนใจ	0	1	2	3	4	5	6	7	8
12. เจ็บปวด	0	1	2	3	4	5	6	7	8
13. โลงใจ	0	1	2	3	4	5	6	7	8
14. เศร้า	0	1	2	3	4	5	6	7	8
15. ประหลาดใจ	0	1	2	3	4	5	6	7	8
16. เครียด	0	1	2	3	4	5	6	7	8

ภาคผนวก ง มาตรการหลังการทดลอง

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่มีความหมายตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียว บนมาตราประมาณค่า 7 จุด โดยหมายเลขแทนความหมาย ดังต่อไปนี้

- 1 หมายถึง ไม่จริงที่สุด
- 4 หมายถึง จริงปานกลาง
- 7 หมายถึง จริงที่สุด

ตัวอย่าง ก. หากท่านเห็นว่าข้อความ “ระหว่างชมภาพยนตร์ ฉันพยายามไม่รู้สึกรู้สึกหรือมีอาการใดๆ” ไม่จริงที่สุด ให้ท่านทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่าง หมายเลข 1 ดังนี้

ข้อความ	1	2	3	4	5	6	7
0. ระหว่างชมภาพยนตร์ ฉันพยายามไม่รู้สึกรู้สึกหรือมีอาการใดๆ	✓						

ข. หากท่านเห็นว่าข้อความ “ระหว่างชมภาพยนตร์ ฉันพยายามไม่รู้สึกรู้สึกหรือมีอาการใดๆ” จริงปานกลาง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่าง หมายเลข 4 ดังนี้

ข้อความ	1	2	3	4	5	6	7
0. ระหว่างชมภาพยนตร์ ฉันพยายามไม่รู้สึกรู้สึกหรือมีอาการใดๆ				✓			

ค. หากท่านเห็นว่าข้อความ “ระหว่างชมภาพยนตร์ ฉันพยายามไม่รู้สึกรู้สึกหรือมีอาการใดๆ” จริงที่สุด ให้ท่านทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่าง หมายเลข 7 ดังนี้

ข้อความ	1	2	3	4	5	6	7
0. ระหว่างชมภาพยนตร์ ฉันพยายามไม่รู้สึกรู้สึกหรือมีอาการใดๆ							✓

ข้อความ	1	2	3	4	5	6	7
1. ระหว่างชมภาพยนตร์ ฉันปล่อยให้ตนเองรู้สึกและพยายามแสดงอารมณ์ออกไปอย่างเต็มที่เท่าที่ฉันสามารถแสดงออกได้							
2. ระหว่างชมภาพยนตร์ ฉันพยายามไม่รู้สึกรู้สึกหรือมีอาการใดๆ							
3. ระหว่างชมภาพยนตร์ ฉันรู้สึกเศร้าแต่พยายามซ่อนความรู้สึกเหล่านั้นไว้							
4. ระหว่างชมภาพยนตร์ ฉันมีปฏิกิริยาตอบสนองตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการชมภาพยนตร์เท่านั้น							

ประวัติผู้วิจัย

นางสาววันวิสาข์ คำเนินสวัสดิ์ เกิดวันที่ 3 กรกฎาคม พ.ศ. 2519 ที่จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ด้วยเกียรตินิยมอันดับ 2 ในปีการศึกษา 2540 และ เข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2542

