


อิทธิพลของบุคลิกภาพ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์  
ต่อการพยายามควบคุมอารมณ์



นางสาวศุภิตี คุวสานนท์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2546

ISBN: 974-17-4979-1

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF PERSONALITY, SOCIAL INTERACTION, AND EMOTION

ON EFFORTS TO CONTROL EMOTIONS

Miss Supadee Khuvasanont

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 2003

ISBN: 974-17-4979-1

หัวข้อวิทยานิพนธ์      อิทธิพลของบุคลิกภาพ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์  
ต่อการพยายามควบคุมอารมณ์  
โดย                              นางสาวศุภมาตี คุวสานนท์  
สาขาวิชา                      จิตวิทยาสังคม  
อาจารย์ที่ปรึกษา              ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คัดนางค์ มณีศรี

---

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา  
(รองศาสตราจารย์ ดร. พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ธีระพร อุวรรณโณ)

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

สถาบันจิตวิทยา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
..... กรรมการ  
(อาจารย์ จรุงกุล บุรพวงค์)

ศุภดี คุวสานนท์: อิทธิพลของบุคลิกภาพ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์ต่อการพยายามควบคุมอารมณ์ (EFFECTS OF PERSONALITY, SOCIAL INTERACTION, AND EMOTION ON EFFORTS TO CONTROL EMOTIONS) อ. ที่ปรึกษา: ผศ. ดร. คัดนางค์ มณีศรี, 75 หน้า. ISBN: 974-17-4979-1.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์ต่อการพยายามควบคุมอารมณ์ ผู้เข้าร่วมการวิจัย 160 คนบรรยายภาพสไลด์ที่กระตุ้นอารมณ์ให้แก่เพื่อนหรือคนแปลกหน้า จากนั้นผู้เข้าร่วมการวิจัยรายงานความพยายามควบคุมอารมณ์ของตน วิเคราะห์ข้อมูลโดยรูปแบบการวิจัยแบบ 2 (ความเป็นมิตรสูงหรือต่ำ)  $\times$  2 (การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือคนแปลกหน้า)  $\times$  2 (สถานการณ์อารมณ์ทางบวกหรือทางลบ) แพลคทอเรียลดีไซน์

ผลการวิจัย พบว่า

1. คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .001
2. คนที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .001
3. คนพยายามควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบมากกว่าในสถานการณ์อารมณ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .001

สาขาวิชา.....จิตวิทยาสังคม.....

ปีการศึกษา.....2546.....

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

# # 4478148738: MAJOR SOCIAL PSYCHOLOGY

KEY WORD: PERSONALITY/ SOCIAL INTERACTION/ EMOTION/ EFFORT TO CONTROL EMOTION

SUPADEE KHUVASANONT: EFFECTS OF PERSONALITY, SOCIAL INTERACTION, AND EMOTION ON EFFORTS TO CONTROL EMOTIONS.

THESIS ADVISOR: ASST. PROF. KAKANANG MANEESRI, Phd.D., 75 pp.

ISBN: 974-17-4979-1.

The purpose of this study was to examine effects of personality, social interaction, and emotion on efforts to control emotions. Participants (N = 160) described contents of emotionally evocative slides to a partner (either a friend or a stranger). Then they reported their efforts to control emotion. Analyses were conducted as a 2 (Agreeableness: high vs. low) × 2 (interaction: friend vs. stranger) × 2 (emotional situations: positive vs. negative) factorial design.

Results are as follows:

1. High Agreeableness individuals spend greater effort to control emotions than do low Agreeableness individuals ( $p < .001$ ).
2. Individuals exert more effort to control their emotions when interact with a stranger than with a friend ( $p < .001$ ).
3. Individuals exert more effort to control emotions in the negative emotional situations than in the positive emotional situations ( $p < .001$ ).

Field of study ..... Social Psychology.....

Student's signature .....

Academic year ..... 2003.....

Advisor's signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยความสามารถและเอาใจใส่จากอาจารย์ที่ปรึกษา  
วิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักนงศ์ มณีศรี ที่ให้  
คำปรึกษาแนะนำด้วยความใส่ใจตลอดการทำวิจัยในครั้งนี้

กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. วีระพร อุวรรณโณ ประธานกรรมการสอบ  
วิทยานิพนธ์ และอาจารย์ จรุงกุล บุรพวงค์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำอันเป็น  
ประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้วิจัย

กราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความเมตตาแก่ผู้วิจัยตลอดการศึกษาที่คณะ  
จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลทุก  
ขั้นตอน

ขอขอบคุณ คุณขวัญเรือน แสงจีน และคุณนิตยา เมธาพิพัฒน์ ที่มีส่วนร่วมกับผู้วิจัยใน  
การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขอขอบคุณเพื่อนๆ จิตวิทยาสังคมทุกคนที่คอยช่วยเหลือตลอด  
มา และขอบคุณเพื่อนของผู้วิจัยทุกคนที่ส่งกำลังใจมาให้เสมอ

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่สาว และน้องสาว ที่ทำให้ผู้วิจัยมีกำลังใจ  
กายและกำลังใจในการศึกษา มาจนถึงบัดนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญรูปภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	3
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	29
สมมติฐานการวิจัย.....	29
ตัวแปรที่เกี่ยวข้องในการวิจัย.....	30
ขอบเขตการวิจัย.....	30
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	30
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	31
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	32
กลุ่มตัวอย่าง.....	32
การออกแบบการวิจัย.....	32
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	33
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	33
วิธีดำเนินการวิจัย.....	47
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	49

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	50
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย .....	59
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ .....	63
รายการอ้างอิง .....	67
ภาคผนวก .....	70
ภาคผนวก ก .....	71
ภาคผนวก ข .....	73
ภาคผนวก ค .....	74
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....	75

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	ชื่อที่ใช้เรียกบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของผู้ศึกษาแต่ละคน ..... 13
2	สถานศึกษาและสถานที่ทำงานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนามาตรวัด บุคลิกภาพ ..... 34
3	วิธีการให้คะแนนกับข้อมูลที่ได้มาจากการพัฒนามาตรวัดบุคลิกภาพ ..... 35
4	น้ำหนักบรรจุของข้อกระทงในบุคลิกภาพมิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ..... 36
5	น้ำหนักบรรจุของข้อกระทงในบุคลิกภาพมิติการแสดงออก ..... 37
6	น้ำหนักบรรจุของข้อกระทงในบุคลิกภาพมิติการเปิดรับประสบการณ์ ..... 38
7	น้ำหนักบรรจุของข้อกระทงในบุคลิกภาพมิติความเป็นมิตร ..... 39
8	น้ำหนักบรรจุของข้อกระทงในบุคลิกภาพมิติความมีจิตสำนึก ..... 40
9	การเปรียบเทียบจำนวนข้อกระทงตามองค์ประกอบของบุคลิกภาพของ มาตรวัดบุคลิกภาพของคณะผู้วิจัยและแบบวัด NEO-FFI ของ Costa และ McCrae ..... 41
10	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างบุคลิกภาพแต่ละมิติของ มาตรวัดบุคลิกภาพของคณะผู้วิจัยและแบบวัด NEO-FFI ฉบับภาษาไทย ..... 43
11	จำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมการทดลอง จำแนกตามเพศ คณะ และ ชั้นปีที่ศึกษา ..... 51
12	จำนวน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ จำแนกตามระดับ ความเป็นมิตร ..... 52
13	จำนวน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ จำแนกตามสถานการณ์ การปฏิสัมพันธ์ ..... 53
14	จำนวน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ จำแนกตามประเภท อารมณ์ ..... 53

## สารบัญญัตราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
15	คำม้ชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการพยายาม ควบคุมอารมณ์ จำแนกตามบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตร และ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม..... 54
16	คำม้ชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการพยายาม ควบคุมอารมณ์ จำแนกตามบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตร และอารมณ์ ..... 55
17	คำม้ชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการพยายาม ควบคุมอารมณ์ จำแนกตามการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์..... 55
18	คำม้ชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการพยายาม ควบคุมอารมณ์ จำแนกตามบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตร การปฏิสัมพันธ์ ทางสังคม และอารมณ์..... 56
19	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของคะแนนการพยายามควบคุม อารมณ์..... 57

## สารบัญรูปภาพ

ภาพที่		หน้า
1	รูปแบบของทฤษฎีอารมณ์ของ James-Lange .....	5
2	รูปแบบของทฤษฎีอารมณ์ของ Cannon-Bard .....	5
3	รูปแบบของทฤษฎีสองปัจจัยของอารมณ์ของ Schachter .....	6



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คนเรามักจะได้ประสบพบเจอและเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์ชีวิตทุกๆ วันอยู่ตลอดเวลา บางครั้งสิ่งนั้นอาจทำให้เราเกิดความรู้สึกสบายใจและทำให้อารมณ์ดีไปทั้งวัน เมื่อได้พูดคุยกับใครก็จะรู้สึกดีและทำให้คนรอบข้างรู้สึกดีไปด้วย แต่ในบางครั้ง เราก็อาจต้องไปพบกับเรื่องราวที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ดีขึ้นมา ซึ่งอาจจะทำให้เราไม่ต้องการที่จะสนทนากับใครเลยก็ได้ แต่ถ้าต้องตกอยู่ในสถานการณ์บางอย่างที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงสภาวะเช่นนั้นได้ ก็จำเป็นต้องพยายามระงับอารมณ์ของตนเองไม่ให้ไปส่งผลกระทบต่อผู้อื่นที่อยู่แวดล้อม ดังนั้นเมื่อคนเราต้องอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม ต้องมีการติดต่อสื่อสารกันอยู่เสมอ บุคคลแต่ละคนจึงควรพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้ เพื่อป้องกันไม่ให้นำอารมณ์ที่มีอยู่นั้นไปทำให้เกิดความไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ในขณะนั้นๆ เพราะอาจส่งผลให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง และอาจทำให้ความสัมพันธ์อันดีที่มีต่อกันนั้นเสื่อมสลายลงไปได้ การควบคุมอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นในชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน

โดยทั่วไปแล้ว ความสามารถในการพยายามควบคุมอารมณ์ของบุคคลแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกัน ซึ่งสาเหตุหนึ่งอาจเห็นได้จากการที่บุคคลนั้นเป็นคนที่มีความบุคลิกลักษณะแตกต่างกันออกไปในสังคม บุคลิกภาพของคนเรานั้นสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายๆ ลักษณะ โดยขึ้นอยู่กับว่าใครเป็นผู้ที่กำหนดและทำการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ส่วนแนวการศึกษาที่มีผู้ให้ความสนใจศึกษาเป็นอย่างมาก คือ การแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 5 มิติหรือองค์ประกอบ (Big Five) อันได้แก่ ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) การแสดงออก (Extraversion) การเปิดรับประสบการณ์ (Openness to Experience) ความเป็นมิตร (Agreeableness) และความมีจิตสำนึก (Conscientiousness) (Costa & McCrae, 1992) ซึ่งการศึกษเกี่ยวกับบุคลิกภาพมักจะสนใจศึกษาในมิติการแสดงออกและมิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ เพราะบุคลิกภาพทั้งสองมิตินี้มีความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคมที่เห็นได้อย่างชัดเจน และมีการ

พัฒนาทฤษฎีและแนวคิดต่างๆ ขึ้นมาเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ส่วนบุคลิกภาพอีกสามมิตินั้น ยังไม่มีการพัฒนาทฤษฎีที่จะนำมาใช้อธิบายได้อย่างเหมาะสม

จากมิติทั้งห้าของบุคลิกภาพดังกล่าว มิติความเป็นมิตรนั้นเป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเช่นเดียวกับมิติการแสดงออก แต่พฤติกรรมทางสังคมที่สัมพันธ์กับมิติการแสดงออกนั้นมีความแตกต่างจากพฤติกรรมทางสังคมที่สัมพันธ์กับมิติความเป็นมิตร (Graziano, Jensen-Campbell, & Finch, 1997) โดยที่มิติการแสดงออกเกี่ยวข้องกับผลกระทบทางสังคม ส่วนมิติความเป็นมิตรเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจที่จะรักษาความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น ดังจะเห็นได้จากความแตกต่างของบุคคลในมิติความเป็นมิตรมีความสัมพันธ์กับแบบแผนของความขัดแย้งระหว่างบุคคล (Graziano, Jensen-Campbell, & Hair, 1996) และการช่วยเหลือผู้อื่น (Graziano & Eisenberg, 1997) ถึงแม้ส่วนใหญ่มักจะเห็นว่ามิติความเป็นมิตรนั้นแสดงให้เห็นถึงแนวโน้มในการทำพฤติกรรม โดยที่ไม่ได้พิจารณาถึงความเชื่อมโยงระหว่างมิติความเป็นมิตรและอารมณ์มากนัก แต่อย่างไรก็ตามได้มีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ที่เป็นไปได้ระหว่างมิติความเป็นมิตรและอารมณ์ด้วย (Finch & Graziano, 2001; Graziano & Eisenberg, 1997; Jensen-Campbell & Graziano, 2001) จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจที่จะนำบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรมาศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวกับการพยายามควบคุมอารมณ์

นอกจากเรื่องของบุคลิกภาพแล้ว คนเรายังประพฤติปฏิบัติตนต่อผู้อื่นในสังคมแตกต่างกันอีกด้วย เช่น เมื่ออยู่ภายในครอบครัวหรืออยู่กับเพื่อนสนิท คนเราอาจสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้โดยไม่รู้สึกรำคาญแต่อย่างใด แต่ถ้าที่จะแสดงออกทั้งทางพฤติกรรมและอารมณ์ได้อย่างเต็มที่ แต่ในขณะเดียวกัน ถ้าบุคคลนั้นอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่รู้จักใครเลย ก็อาจทำให้ไม่กล้าที่จะแสดงพฤติกรรมหรืออารมณ์ของตนเองออกมาได้ตามที่ต้องการ ฉะนั้นเมื่อทุกคนจำเป็นต้องอยู่ในสังคม มีการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสามารถทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมาในระหว่างนั้นได้ เพราะอารมณ์เป็นสิ่งที่มักเกิดขึ้นอยู่เสมอในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ดังนั้นเมื่อบุคคลต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้ว อารมณ์ที่เกิดขึ้นจึงไม่ควรที่จะไปส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ด้วยเหตุนี้ บุคคลจึงควรที่จะพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อรักษาความสัมพันธ์ให้อยู่ร่วมกันได้ในสังคม ซึ่งในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาตัวแปรต่างๆ อันได้แก่ บุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตร การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์ ว่าจะส่งผลต่อการพยายามควบคุมอารมณ์หรือไม่ โดยลักษณะการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จะศึกษาในลักษณะของการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน และการปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า ส่วนอารมณ์ที่จะนำมาใช้ในการ

วิจัยนั้น ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาโดยแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภทเท่านั้น นั่นคือ อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

### อารมณ์

โดยทั่วไปแล้ว นักจิตวิทยามีแนวโน้มที่จะกำหนดความหมายของอารมณ์ไปในทิศทางตามเรื่องที่ตนเองสนใจศึกษา ยกตัวอย่างเช่น นักทฤษฎีทางปัญญาก็จะสนใจในเรื่องของความคิดและการประเมินเมื่อให้คำนิยามของคำว่าอารมณ์ ขณะที่นักสรีรวิทยาเน้นไปในทางของการตอบสนองทางสรีรวิทยา ส่วนนักพฤติกรรมก็จะเน้นในเรื่องของพฤติกรรมของอารมณ์ เป็นต้น (Carlson & Hatfield, 1992) จึงทำให้เกิดคำนิยามต่างๆ ขึ้นมามากมายเกี่ยวกับอารมณ์ของมนุษย์ นอกจากนี้ยังมีความแตกต่างกันไปในรายละเอียดของคำนิยามนั้นๆ อีก ซึ่งขึ้นอยู่กับว่าใครต้องการมองอารมณ์ไปในแง่มุมใด

ดังนั้น Goldie (2000) จึงเสนอว่าอารมณ์มีลักษณะโดยทั่วไป คือเป็นสิ่งที่ซับซ้อน ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับส่วนประกอบมากมายที่แตกต่างกัน เช่น ช่วงของประสบการณ์ทางอารมณ์ (emotional experience) รวมทั้งการรับรู้ ความคิด ความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับลักษณะนิสัยอีกด้วย ลักษณะของอารมณ์นั้นยังเป็นช่วงๆ และเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง เมื่อเวลาผ่านไป ส่วนประกอบเหล่านั้นสามารถเกิดขึ้นหรือหายไป และมีเพิ่มมากขึ้นหรือค่อยๆ ลดลงไป ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ มากมาย และอารมณ์ยังเป็นลักษณะของโครงสร้างที่รวมกันเป็นเรื่องที่มีลำดับของการกระทำและเหตุการณ์ ความคิดและความรู้สึกต่างๆ

### ส่วนประกอบของอารมณ์

การวิจัยทางจิตวิทยาในเรื่องของอารมณ์เน้นไปที่ตัวแปร 4 ตัวที่สอดคล้องกับประสบการณ์ทางอารมณ์ Parkinson และ Colman (1995) พิจารณาเห็นว่าตัวแปร 4 ตัวนั้นเป็นส่วนประกอบของประสบการณ์ทางอารมณ์ อันได้แก่

#### 1. การประเมินสถานการณ์ (Situational Evaluations)

จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าการประเมินในสถานการณ์ที่แตกต่างกันทำให้อารมณ์มีลักษณะที่แตกต่างกันด้วย ยกตัวอย่างเช่น อารมณ์ทางบวก เช่น มีความสุข และภูมิใจ สอดคล้องกับการประเมินว่าสถานการณ์นั้นเป็นประโยชน์ต่อบุคคล ส่วนอารมณ์ทางลบ เช่น โกรธ กลัว และเศร้า เกิดจากการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นผลร้ายต่อบุคคล

## 2. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Bodily Changes)

อารมณ์อย่างเช่น โกรธและกลัว จะทำให้เกิดสภาวะทางร่างกายเปลี่ยนแปลงไป เกิดการตอบสนองอย่างทันทีทันใดเพื่อเตรียมร่างกายไว้ให้พร้อม เช่น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น หรือเหงื่อออกมากยิ่งขึ้น เป็นต้น โดยที่สภาวะทางร่างกายแตกต่างกัน อารมณ์ก็แตกต่างกันด้วยเช่นกัน

## 3. การแสดงอารมณ์ (Emotional Expression)

สิ่งที่สังเกตเห็นได้อย่างหนึ่งของประสบการณ์ทางอารมณ์ นั่นก็คือ พฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งหมายถึงการเคลื่อนไหวและเสียงที่คนคนหนึ่งทำขึ้นมาเพื่อระบุถึงอารมณ์ที่ตนเองมีอยู่ให้คนอื่น ๆ รู้ นอกจากนี้อารมณ์อาจแสดงออกมาทางใบหน้า น้ำเสียง ท่าทาง และอากัปกริยาต่างๆ

## 4. การกระทำที่ถูกจูงใจ (Motivated Action)

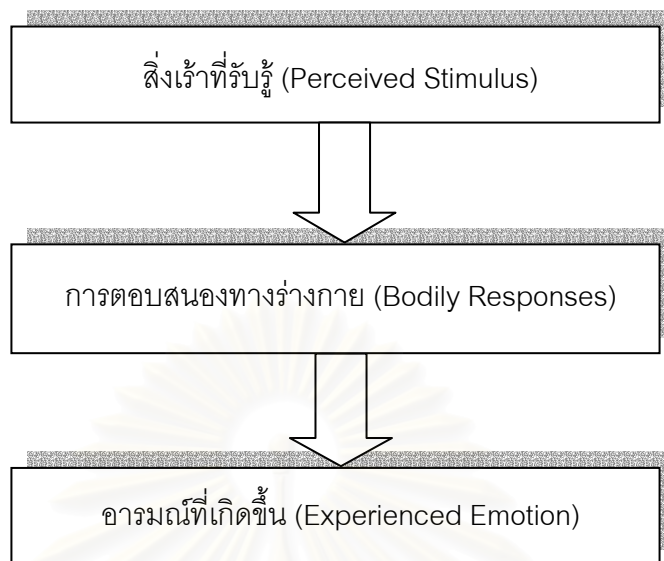
อารมณ์ต่างๆ มักจะมีแรงกระตุ้นให้กระทำในวิถีทางที่แน่นอนเหมาะสมต่ออารมณ์นั้นๆ เช่น เมื่อโกรธใครบางคน บางทีก็อาจจะรู้สึกอยากที่จะไปทำร้ายคนคนนั้น หรือเมื่อกลัวสิ่งใด ก็อาจรู้สึกต้องการที่จะวิ่งหนีไปให้พ้นๆ

ตัวอย่างที่สามารถยกขึ้นมาให้เห็นส่วนประกอบต่างๆ ของอารมณ์ได้ เช่น คนที่มีอารมณ์โกรธจะประเมินสถานการณ์ในลักษณะของการดูถูกตนเองบางประเภท จะมีการทางร่างกายอย่างเช่น หัวใจเต้นเร็วและหน้ากลายเป็นสีแดง จะแสดงออกทางใบหน้าด้วยการขบฟันแน่นและขมวดคิ้ว และจะมีแรงกระตุ้นที่จะไปทำร้ายคนที่เป็นปรปักษ์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าเป็นส่วนประกอบของอารมณ์โกรธนั่นเอง

Myers (1986) ได้กล่าวถึงทฤษฎีอารมณ์ที่อธิบายเกี่ยวกับลำดับของมุมมองพื้นฐานในเรื่องของอารมณ์ไว้ดังต่อไปนี้

### 1. ทฤษฎีอารมณ์ของ James-Lange (James-Lange Theory)

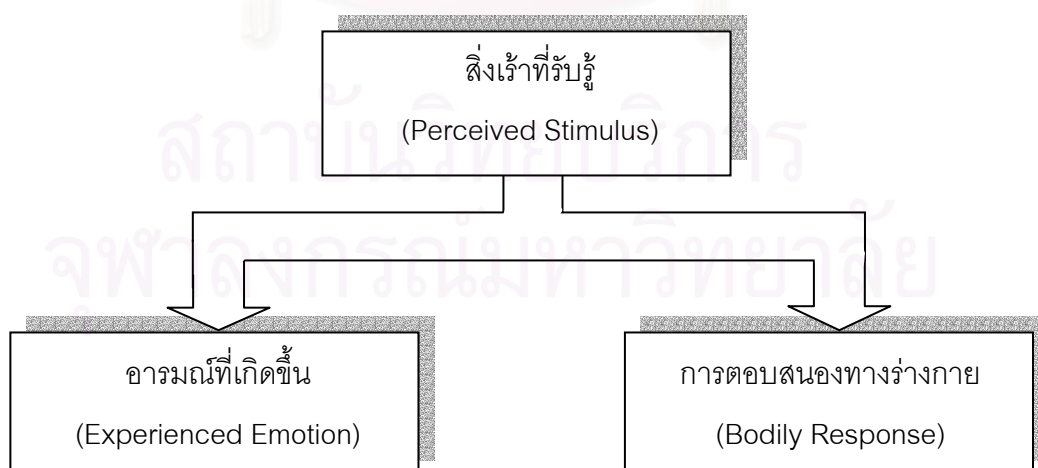
เสนอว่า เมื่อบุคคลรับรู้สิ่งเร้าที่มากระตุ้น จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นก็คือ อารมณ์ นั่นเอง ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 รูปแบบของทฤษฎีอารมณ์ของ James-Lange

## 2. ทฤษฎีอารมณ์ของ Cannon-Bard (Cannon-Bard Theory)

อธิบายว่า การตื่นตัวทางร่างกายและอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน นั่นคือ สิ่งเร้าที่มากกระตุ้น ส่งข้อมูลไปยังสมอง ทำให้เกิดการรับรู้อารมณ์ และส่งข้อมูลไปยังระบบประสาทซิมพาเทติกที่ทำให้เกิดการตื่นตัวทางร่างกายด้วย ดังภาพที่ 2

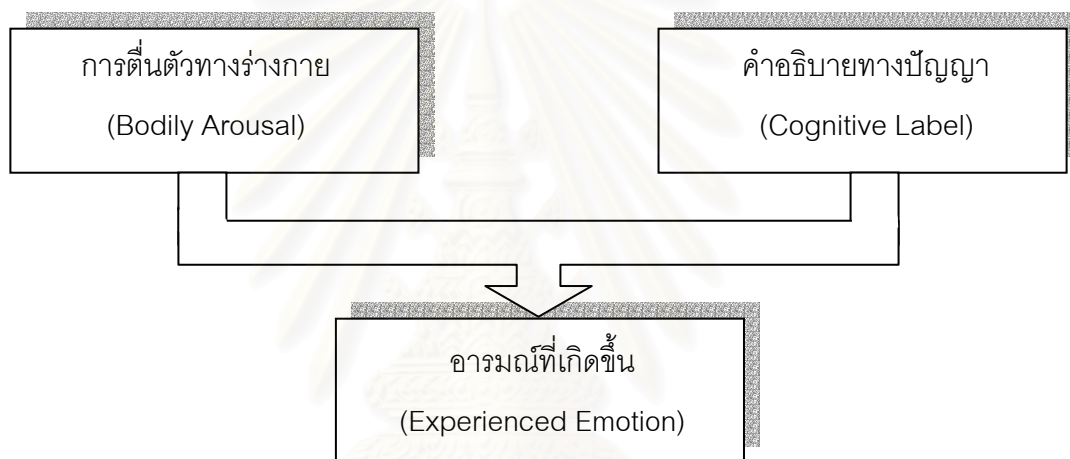


ภาพที่ 2 รูปแบบของทฤษฎีอารมณ์ของ Cannon-Bard



### 3. ทฤษฎีสองปัจจัยของอารมณ์ของ Schachter (Schachter's Two-Factor Theory of Emotion)

เสนอว่า อารมณ์มีส่วนประกอบอยู่ 2 ส่วน คือ การตื่นตัวทางร่างกาย (Bodily Arousal) กับ คำอธิบายทางปัญญา (Cognitive Label) โดยมีลักษณะคล้ายทฤษฎีของ James-Lange ตรงที่ประสบการณ์ของอารมณ์เกิดขึ้นมาจากการรู้ตัวของสภาวะทางร่างกาย และมีลักษณะคล้ายกับทฤษฎีของ Cannon-Bard ในเรื่องของประสบการณ์ทางอารมณ์เกิดจากการตีความเหตุการณ์นั้นด้วยเช่นกัน ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 รูปแบบของทฤษฎีสองปัจจัยของอารมณ์ของ Schachter

นอกจากนี้ ในเรื่องของอารมณ์และปัญญา โดยที่ปัญญาต้องมาก่อนอารมณ์ หรือว่าอารมณ์นั้นเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องผ่านกระบวนการคิดที่มีเหตุผลนั้น Myers (1986) ได้สรุปว่า การตอบสนองทางอารมณ์บางอย่างโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ชอบ ไม่ชอบ และกลัวนั้นไม่เกี่ยวข้องกับการคิด เช่น บางคนอาจจะยังคงกลัวแมงมุมอยู่ดี ถึงแม้จะรู้ว่ามันไม่มีอันตรายก็ตาม ซึ่งเป็นการยากที่จะเปลี่ยนแปลงอารมณ์เช่นนี้โดยการเปลี่ยนความคิดได้ ในขณะที่อารมณ์อื่นๆ รวมทั้งอารมณ์อย่างเช่น ชื่นชมเศร้า และความรู้สึกซับซ้อนอย่างเช่น เกลียด และรัก ได้รับอิทธิพลอย่างมากจากการตีความ ความจำ และความคาดหวัง

## ประเภทของอารมณ์

ในการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ว่าประกอบไปด้วยอารมณ์อะไรบ้างนั้น มีผู้ที่ศึกษาได้กำหนดอารมณ์พื้นฐานนั้นไว้แตกต่างกันออกไป ดังที่ Carlson และ Hatfield (1992) เสนอไว้ว่า Watson คิดว่าอารมณ์แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ กลัว (fear) เดือดดาล (rage) และรัก (love) ส่วน Ekman บอกว่าอารมณ์พื้นฐานมี 6 ประเภท ได้แก่ สุข (happiness) ขยะแขยง (disgust) ประหลาดใจ (surprise) เศร้า (sadness) โกรธ (anger) และกลัว (fear) และ Plutchik คิดว่าอารมณ์มี 8 ประเภท ได้แก่ กลัว (fear) โกรธ (anger) เศร้า (sadness) สนุก (joy) ยอมรับ (acceptance) ขยะแขยง (disgust) การคาดการณ์ (anticipation) และประหลาดใจ (surprise) นอกจากนี้ Fisher, Shaver, และ Carnochan ได้เสนอว่าอารมณ์พื้นฐานประกอบด้วยอารมณ์ทางบวก 2 อารมณ์ คือ รัก (love) และสนุก (joy) และอารมณ์ทางลบ 3 อารมณ์ คือ โกรธ (anger) เศร้า (sadness) และกลัว (fear) อย่างไรก็ตาม ปัจจัยทางสังคมมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วย ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่จะมีจำนวนอารมณ์อย่างไม่จำกัด

จากอารมณ์ดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่ามีอารมณ์ต่างๆ มากมาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกที่จะศึกษาอารมณ์ โดยการแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบเท่านั้น

ในอดีต นักจิตวิทยาไม่ค่อยจะเห็นความสำคัญของอารมณ์ บางครั้งก็กล่าวว่ามีทัศนคติของอารมณ์ไม่ได้เป็นสิ่งจำเป็นในการเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ แต่ในปัจจุบันนี้ได้เกิดมุมมองในทิศทางตรงกันข้าม ซึ่งเริ่มมีการให้ความสำคัญกับอารมณ์อย่างเห็นได้ชัด (Carlson & Hatfield, 1992)

อารมณ์มีความสำคัญต่อมนุษย์อย่างมากทั้งในด้านผลดีและผลเสียที่ได้รับ ซึ่งจะสำคัญต่อสุขภาพร่างกายและการอยู่รอดของคนเรา นอกจากนี้แล้วอารมณ์ยังมีความสำคัญต่อการอยู่ในสังคมด้วย เนื่องจากอารมณ์มีหน้าที่ในการสื่อสารระหว่างตนเองและผู้อื่นว่ามีความรู้สึกและความคิดอย่างไร และอารมณ์ก็ทำให้รู้จักวิธีที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ ได้ด้วย ซึ่งถ้าบุคคลรู้ว่าตนเองกำลังมีอารมณ์ทางลบต่อสถานการณ์ขณะนั้น จะทำให้บุคคลนั้นพยายามเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเอง หรือพยายามเข้าใจสิ่งที่เป็นสาเหตุของอารมณ์ และนำไปสู่การป้องกันหรือหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนั้นอีกในอนาคต (Lupton, 1998) จากการที่มนุษย์อยู่ในสังคม จึงต้องมีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันอยู่เสมอๆ ไม่ว่าจะกับคนในครอบครัว เพื่อน หรือคนที่ไม่รู้จักก็ตาม ซึ่งบทบาทของบุคคลที่เราปฏิสัมพันธ์ด้วยนั้นก็มีส่วนสำคัญที่เกี่ยวข้องกับ

อารมณ์ที่เรามี และก็จะมีความแตกต่างกันด้วยเช่นกัน จะเห็นได้จากงานวิจัยของ Jakobs, Manstead, Fischer, และ Agneta (2001) ในเรื่องของความแตกต่างกันในลักษณะของบริบททางสังคมที่ส่งผลต่อการแสดงสีหน้าในเหตุการณ์ทางลบ โดยบริบททางสังคมนั้นได้พิจารณาในแง่ของบทบาทของเพื่อนและบทบาทของคนแปลกหน้า ซึ่งอาจจะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ทางอารมณ์ที่เฉพาะเจาะจงก็ได้ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่พบว่าเมื่อบุคคลอยู่กับคนแปลกหน้าจะแสดงความขบขัน (amusement) ความนุ่มนวล (tenderness) และความเศร้า (sadness) ออกมาน้อยกว่าบุคคลที่อยู่กับเพื่อน (Wagner & Smith, 1991)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำลักษณะของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมาใช้ในการวิจัยนี้ด้วย โดยแบ่งการปฏิสัมพันธ์ออกเป็น 2 สถานการณ์ คือ การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน และการปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า เพื่อให้เห็นความแตกต่างที่ชัดเจนของบทบาททั้งสองในเรื่องของการพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเอง เมื่อต้องมีการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งนำไปสู่การทำให้มีอารมณ์อย่างเหมาะสมในสถานการณ์นั้นๆ ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานขึ้นมาว่า คนที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน

## การควบคุมอารมณ์

การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปในชีวิตทุกๆ วัน คนเราจึงจำเป็นต้องมีการควบคุมอารมณ์ให้ถูกต้องเหมาะสมตามโอกาสและสถานการณ์ต่างๆ เมื่อเรากำลังควบคุมอารมณ์ของเรา แสดงว่า เมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้น เราพยายามที่จะมีอิทธิพลต่ออารมณ์ที่เรามีและพยายามมีอิทธิพลต่อวิธีที่อารมณ์เหล่านั้นจะเกิดขึ้นหรือแสดงออกมา (Gross, 1998)

คนเรามักจะประเมินอารมณ์ของตนเองอยู่บ่อยๆ โดยที่ในทางกลับกัน สิ่งนั้นอาจนำไปสู่การพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการในการควบคุมอารมณ์ Parkinson, Totterdell, Briner, และ Reynolds (1996) อธิบายว่าหน้าที่หลักของกระบวนการควบคุมอารมณ์มี 4 ประการ ดังนี้

### 1. การตรวจสอบ (Monitoring)

การกำหนดข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องทำก่อนการประเมินอารมณ์ การตรวจสอบอารมณ์ต้องใช้กระบวนการที่มีจิตสำนึกและไม่มีจิตสำนึกซึ่งใช้แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์ทั้งภายในและภายนอก การตรวจสอบอารมณ์ที่มีจิตสำนึกเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และอาจขึ้นอยู่กับระดับความสนใจที่เปลี่ยนไป โดยทั่วไปแล้วคนเรามีความแตกต่างกันในเรื่องการรู้อารมณ์ของ

ตนเอง รวมทั้งความสนใจที่จะกำหนดอารมณ์และความสามารถที่จะแยกแยะอารมณ์ที่แตกต่างกัน

## 2. การประเมิน (Appraisal)

คนเราต้องสามารถกำหนดความหมายและลักษณะที่สำคัญของอารมณ์ตนเอง เช่นเดียวกับการตรวจสอบอารมณ์ ผลของการประเมินอาจขึ้นอยู่กับ คนคนนั้นกำลังรู้สึกเช่นไร ความรู้สึกขณะนั้นสัมพันธ์กับสภาวะอารมณ์ของตนเองในอดีตอย่างไร คนคนนั้นต้องการอะไรจากอารมณ์ของตนเองในอนาคต และสถานการณ์ในขณะนั้น ถึงแม้ว่าคนเรามักปรารถนาที่จะเกิดความรู้สึกที่ดี แต่บางครั้งอาจต้องการอยู่ในอารมณ์เป็นกลางหรือไม่ดีก็ได้ นอกจากนี้การประเมินยังขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจที่มีความสัมพันธ์กันมากกว่าการตัดสินใจที่เด็ดขาด เพราะว่ามาตรฐานการเปรียบเทียบนั้นเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ในที่สุดการประเมินอารมณ์ทำให้เกิดทั้งการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงอารมณ์ไปในทางบวกหรือลบ และการตัดสินใจที่จะรักษาสภาวะอารมณ์ขณะนั้นไว้

## 3. การควบคุม (Regulation)

คนเราต้องรู้จักองค์ประกอบทั้งหมดของวิธีการควบคุมอารมณ์และวิธีการเลือกมาใช้ เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงอารมณ์หรือรักษาอารมณ์นั้นเอาไว้ องค์ประกอบนี้ได้รวมถึงวิธีการทางปัญญาและพฤติกรรม โดยทำให้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยง ยอมรับ เข้าร่วม และหันเหความสนใจจากอารมณ์ วิธีการควบคุมอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับกระบวนการที่สัมพันธ์กับอารมณ์ ลักษณะของกระบวนการเหล่านี้ และความสำคัญของกระบวนการควบคุมอารมณ์ทั้งหมด การเลือกวิธีการควบคุมอารมณ์อยู่ที่ความเหมาะสมในสถานการณ์ขณะนั้น และอาจใช้วิธีการเดียว กับในสถานการณ์ที่เหมือนกันซึ่งใช้ได้ผลในอดีต นอกจากนี้การควบคุมอารมณ์ยังขึ้นอยู่กับลักษณะของบุคคล สถานการณ์ และประสบการณ์ในการควบคุมอารมณ์

## 4. การประเมินอีกครั้งหนึ่ง (Reappraisal)

เมื่อวิธีการควบคุมอารมณ์ประสบความสำเร็จ จึงต้องประเมินผลที่ตามมาของอารมณ์ด้วย ซึ่งนำไปสู่การประเมินอีกครั้งว่าอารมณ์ขณะนั้นใกล้เคียงหรือห่างจากสภาวะอารมณ์ที่ต้องการ การประเมินที่เหมาะสมทำให้เกิดการประเมินที่ต่อเนื่องกัน เพราะกระบวนการควบคุมอารมณ์ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด วิธีการควบคุมอารมณ์ส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นไปอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งบางครั้งคนเรากระทำต่อสถานการณ์มากกว่าอารมณ์ และยิ่งไปกว่านั้น วิธีการที่เลือกนั้นอาจไม่ประสบผลสำเร็จก็ได้ ฉะนั้นบุคคลจึงต้องมีความสามารถในการเลือกวิธีการควบคุมอารมณ์หรือตัดแปลงวิธีการเดิมหากมีความจำเป็น

โดยสรุปแล้ว คนเราควบคุมอารมณ์ตนเองโดยใช้กระบวนการต่างๆ เพื่อจุดมุ่งหมายที่ต่างกันออกไป การที่จะควบคุมอารมณ์ให้ตรงกับจุดมุ่งหมายนั้นจำเป็นต้องสามารถประเมินอารมณ์ด้วย ซึ่งต้องการใช้กระบวนการในการตรวจสอบอารมณ์และประเมินความสำคัญของอารมณ์ และเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงหรือรักษาอารมณ์ไว้ จำเป็นต้องใช้วิธีการทางปัญญาและพฤติกรรมที่สามารถส่งผลต่ออารมณ์ ทั้งนี้ การควบคุมอารมณ์เป็นกระบวนการที่ซับซ้อน และบุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกันในเรื่องความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง

โดยปกติคนเรายังต้องการกำจัดสภาวะอารมณ์ทางลบและยังคงรักษาสภาวะอารมณ์ทางบวกเอาไว้ เมื่อเกิดอารมณ์ทางลบขึ้น บุคคลอาจพยายามที่จะทำให้อารมณ์ทางลบนั้นลดน้อยลงโดยใช้วิธีการควบคุมอารมณ์ต่างๆ เช่น การคิดไปในทางบวก การให้รางวัลกับตนเอง หรือการหันเหความสนใจไปที่สิ่งอื่น เป็นต้น (Forgas, 2001) ส่วนในเรื่องของอารมณ์ทางบวก Lupton (1998) อธิบายว่าความรู้สึกทางบวกอย่างเช่น สนุก และสุข อาจถูกมองว่าต้องการการควบคุมในปริมาณที่น้อย เพราะไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปพยายามควบคุมอารมณ์เช่นนั้น นอกจากนี้ยังกล่าวถึงบุคคลโดยทั่วไปแล้วจะพยายามควบคุมสภาวะทางอารมณ์ของตนเองน้อยเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เป็นส่วนตัวหรือไม่ค่อยเป็นทางการ อย่างเช่น เมื่ออยู่คนเดียว หรืออยู่กับครอบครัวหรือเพื่อนสนิท

Morris และ Reilly (1987 อ้างถึงใน Parkinson และคณะ, 1996) ได้เสนอวิธีการควบคุมอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. ควบคุมอารมณ์โดยการมุ่งที่จะจัดการกับอารมณ์โดยตรง เช่น การให้รางวัลกับตนเอง การดื่มเหล้า การหันเหความสนใจไปที่สิ่งอื่น และการจัดการกับพฤติกรรมที่แสดงออก
2. ควบคุมอารมณ์โดยการมุ่งที่จะไปกำหนดความสำคัญของอารมณ์ใหม่ เช่น การคิดเปรียบเทียบว่าคนอื่นแย่กว่าตนเอง การลำเอียงในการระบุสาเหตุ
3. ควบคุมอารมณ์โดยการมุ่งที่จะจัดการโดยตรงกับสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ เช่น การกระทำในรูปแบบต่างๆ ที่มุ่งแก้ไขปัญหอย่างเช่น การเพิ่มความพยายามที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นๆ
4. ควบคุมอารมณ์โดยการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสัมพันธ์กับวิธีการควบคุมอารมณ์ทั้งสามประเภทข้างต้นด้วย

การควบคุมอารมณ์ไม่ได้มีแรงจูงใจที่จะแสวงหาความสุขเสมอไป เช่น บางครั้งคนเราต้องการเปลี่ยนแปลงจากอารมณ์ดีไปเป็นอารมณ์ธรรมดาหรืออารมณ์ไม่ดีก็ได้ และในบางครั้ง

คนเราอาจต้องการที่จะป้องกันไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ใดๆ เลยก็ได้ไม่ว่าอารมณ์ที่มีอยู่นั้นจะน่าพอใจหรือไม่น่าพอใจก็ตาม

Parkinson และคณะ (1996) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจในการยับยั้งอารมณ์ดี และแรงจูงใจในการรักษาอารมณ์ไม่ดีให้คงอยู่ โดยยกตัวอย่างเกี่ยวกับแรงจูงใจทางสังคมในการยับยั้งอารมณ์ดี เช่น ความปรารถนาที่จะประพฤติให้เหมาะสมในสถานการณ์ทางสังคมหนึ่งๆ ความปรารถนาที่จะมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของคนอื่น ส่วนแรงจูงใจทางสังคมในการรักษาอารมณ์ไม่ดีให้คงอยู่ ตัวอย่างเช่น ความปรารถนาที่จะรู้สึกร่วมกับความโชคร้ายของคนอื่น และความต้องการเห็นอกเห็นใจคนอื่น

ในสถานการณ์ทางสังคมมากมายต้องการให้บุคคลมีอารมณ์ให้เหมาะสมตามเหตุการณ์ต่างๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ โดยบางครั้งอารมณ์ที่บุคคลมีอยู่อาจจะไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ในขณะนั้น บุคคลนั้นจึงต้องพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองเพื่อที่จะแสดงพฤติกรรมทางสังคมออกไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมตามกาลเทศะ ซึ่งความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกัน และเมื่อต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นด้วยแล้วนั้น ก็ยิ่งส่งผลทำให้แต่ละบุคคลมีการพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ แตกต่างกันไปอีกด้วยเช่นกัน

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จึงตั้งสมมติฐานว่า คนพยายามควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบมากกว่าในสถานการณ์อารมณ์ทางบวก

## บุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ มีความหมายที่แตกต่างกันอยู่มากมาย ซึ่งขึ้นอยู่กับมุมมองแนวคิดเชิงทฤษฎีของผู้ที่กำหนดคำนิยามนั้นๆ ขึ้นมา เพราะฉะนั้นจึงไม่มีคำนิยามใดเพียงคำนิยามเดียวที่สามารถเป็นที่ยอมรับจากนักทฤษฎีบุคลิกภาพทุกคน (Feist, 1990) ดังนั้น HJelle และ Ziegler (1992) จึงเสนอว่า คำนิยามเชิงทฤษฎีของบุคลิกภาพส่วนใหญ่ๆ นั้นมีลักษณะโดยทั่วไปดังต่อไปนี้

1. คำนิยามส่วนใหญ่เน้นที่ความสำคัญของความเป็นปัจเจกบุคคลหรือความแตกต่างกัน บุคลิกภาพแสดงถึงคุณลักษณะที่แตกต่างกันที่ทำให้บุคคลหนึ่งต่างออกไปจากบุคคลอื่นๆ นอกจากนี้ยังใช้ในการศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อทำให้เข้าใจถึงคุณลักษณะที่พิเศษหรือการรวมกันของคุณลักษณะเหล่านั้นที่ทำให้คนหนึ่งแตกต่างจากอีกคนหนึ่งด้วย

2. คำนิยามส่วนใหญ่บรรยายว่าบุคลิกภาพเป็นโครงสร้างหรือกลไกโดยสมมุติบางประเภท พฤติกรรมที่แสดงออกมากจะถูกมองว่าเป็นการจัดระบบระเบียบและผสมผสานกันจนเป็นบุคลิกภาพ หรืออาจกล่าวได้ว่า บุคลิกภาพเป็นลักษณะนามธรรมที่อ้างอิงมาจากการสังเกตพฤติกรรม

3. คำนิยามส่วนใหญ่ให้ความสำคัญไปที่ความสำคัญของการมองบุคลิกภาพไปในลักษณะของประวัติกฎีหลังหรือพัฒนาการของบุคคล บุคลิกภาพแสดงถึงกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลทั้งภายในและภายนอกที่มีอยู่หลากหลาย รวมทั้งพันธุกรรม ประสบการณ์ทางสังคม และสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

4. คำนิยามส่วนใหญ่เห็นว่าบุคลิกภาพนั้นแสดงให้เห็นถึงบุคลิกลักษณะของบุคคล ซึ่งพิจารณาจากแบบแผนของพฤติกรรมที่สอดคล้องกัน ดังนั้นบุคลิกภาพจึงคงทน ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานไป หรือสถานการณ์จะเปลี่ยนแปลงไปก็ตาม

ดังนั้นคำนิยามของบุคลิกภาพจึงไม่มีถูกหรือผิด แต่จะมีประโยชน์มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการศึกษาตามแนวคิดที่แตกต่างกัน เพื่อติดตามงานวิจัยต่างๆ ในการอธิบายกฎเกณฑ์ในพฤติกรรมของมนุษย์

สิ่งสำคัญที่ครอบคลุมในการศึกษาบุคลิกภาพของมนุษย์ คือ ความแตกต่างระหว่างบุคคลในเรื่องของพฤติกรรมและประสบการณ์ของแต่ละคน โดยที่การศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคลนั้นทำให้เกิดความสนใจมากมายที่จะพยายามพัฒนาวิธีการต่างๆ เพื่อนำมาใช้ในการวัดบุคลิกภาพของมนุษย์ (Hjelle & Ziegler, 1992) ลักษณะบุคลิกภาพที่วัดออกมาได้นั้นประกอบไปด้วยหลายลักษณะหรือหลายมิติแตกต่างกันออกไป ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับผู้ศึกษาแต่ละคนที่คิดแตกต่างกัน แต่แนวคิดที่ได้รับการพัฒนาและมีผู้สนใจศึกษามากมาย นั่นคือ การวัดบุคลิกภาพออกมาได้เป็น 5 มิติ โดยเรียกว่าเป็นรูปแบบบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (Five-Factor Model of Personality) หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Big Five (Costa & McCrae, 1992; Goldberg, 1990; John, 1990; McCrae & Costa, 1987) รูปแบบบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบนี้ได้มาจากการวิเคราะห์คำคุณศัพท์ที่ใช้อธิบายบุคลิกภาพเป็นจำนวนมาก และจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบและมาตรวัดบุคลิกภาพต่างๆ จึงทำให้ผู้ศึกษาบุคลิกภาพแต่ละคนกำหนดชื่อที่ใช้เรียกองค์ประกอบทั้งห้าแตกต่างกันออกไป John (1990) ได้เสนอชื่อต่างๆ ที่ใช้ในการเรียกบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบในการศึกษาของผู้ศึกษาแต่ละคน ดังตารางที่ 1

## ตารางที่ 1

ชื่อที่ใช้เรียกบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของผู้ศึกษาแต่ละคน

ผู้ศึกษา	บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ				
	I	II	III	IV	V
Fiske (1949)	Confident Self-Expression	Social Adaptability	Conformity	Emotional Control	Inquiring Intellect
Tupes และ Christal (1961)	Surgency	Agreeableness	Dependability	Emotional Stability	Culture
Norman (1963)	Surgency	Agreeableness	Conscientious- ness	Emotional Stability	Culture
Borgatta (1964)	Assertiveness	Likeability	Task Interest	Emotionality	Intelligence
Digman และ Takemoto- Chock (1981)	Extraversion	Friendly Compliance	Will to Achieve	Ego Strength (Anxiety)	Intellect
Goldberg (1981, 1989)	Surgency	Agreeableness	Conscientious- ness	Emotional Stability	Intellect
McCrae และ Costa (1985)	Extraversion	Agreeableness	Conscientious- ness	Neuroticism	Openness to Experience



## ตารางที่ 1 (ต่อ)

ผู้ศึกษา	บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ				
	I	II	III	IV	V
Conley (1985)	Social Extraversion	Agreeableness	Impulse Control	Neuroticism	(Intellectual Interests) <sup>n</sup>
De Raad, Mulder, Kloosterman, และ Hofstee (1988)	Extraversion	Agreeableness vs. Cold- Heartedness	Conscientious- ness	Emotional Instability	Culture
Botwin และ Buss (1989)	Extraverted	Agreeable- stable	Conscientious	Dominant- Assured	Intellectance- Culture
Peabody และ Goldberg (1989)	Power	Love	Work	Affect	Intellect

<sup>n</sup> องค์ประกอบนี้เกิดขึ้นในกลุ่มตัวอย่างชายของ Conley เท่านั้น

หมายเหตุ ดัดแปลงจาก John (1990)

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษาบุคลิกภาพตามแนวที่ Costa และ McCrae (1992) เป็นผู้กำหนดไว้ เนื่องจากมีเครื่องมือวัดบุคลิกภาพที่ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดีเป็นที่น่าเชื่อถือและยอมรับกันโดยทั่วไป นั่นคือ NEO PI-R (Revised NEO Personality Inventory) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลโดยแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) การแสดงออก (Extraversion) การเปิดรับประสบการณ์

(Openness to Experience) ความเป็นมิตร (Agreeableness) และความมีจิตสำนึก (Conscientiousness) ซึ่งในแต่ละองค์ประกอบนั้นยังประกอบไปด้วย 6 ด้านย่อย ดังต่อไปนี้

#### องค์ประกอบที่ 1 ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism: N)

ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่

- ด้านที่ 1 ความวิตกกังวล (Anxiety: N1)
- ด้านที่ 2 ความโกรธแบบเป็นปรปักษ์ (Angry Hostility: N2)
- ด้านที่ 3 ความซึมเศร้า (Depression: N3)
- ด้านที่ 4 ความสำนึกในตนเอง (Self-Consciousness: N4)
- ด้านที่ 5 การทำตามความต้องการเฉพาะหน้า (Impulsiveness: N5)
- ด้านที่ 6 ความเปราะบาง (Vulnerability: N6)

#### องค์ประกอบที่ 2 การแสดงออก (Extraversion: E)

ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่

- ด้านที่ 1 ความอบอุ่น (Warmth: E1)
- ด้านที่ 2 การชอบรวมกลุ่ม (Gregariousness: E2)
- ด้านที่ 3 การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertiveness: E3)
- ด้านที่ 4 ความกระตือรือร้น (Activity: E4)
- ด้านที่ 5 การแสวงหาความตื่นเต้น (Excitement-Seeking: E5)
- ด้านที่ 6 อารมณ์ทางบวก (Positive Emotions: E6)

#### องค์ประกอบที่ 3 การเปิดรับประสบการณ์ (Openness to Experience: O)

ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่

- ด้านที่ 1 ความเพ้อฝัน (Fantasy: O1)
- ด้านที่ 2 การมีสุนทรียภาพ (Aesthetics: O2)
- ด้านที่ 3 ความรู้สึก (Feelings: O3)
- ด้านที่ 4 การกระทำ (Actions: O4)
- ด้านที่ 5 ความคิด (Ideas: O5)
- ด้านที่ 6 ค่านิยม (Values: O6)

#### องค์ประกอบที่ 4 ความเป็นมิตร (Agreeableness: A)

ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่

- ด้านที่ 1 ความไว้วางใจ (Trust: A1)
- ด้านที่ 2 ความตรงไปตรงมา (Straightforwardness: A2)
- ด้านที่ 3 การเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น (Altruism: A3)
- ด้านที่ 4 การยอมตาม (Compliance: A4)
- ด้านที่ 5 ความถ่อมตัว (Modesty: A5)
- ด้านที่ 6 การมีจิตใจอ่อนโยน (Tender-Mindedness: A6)

#### องค์ประกอบที่ 5 ความมีจิตสำนึก (Conscientiousness: C)

ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่

- ด้านที่ 1 ความสามารถ (Competence: C1)
- ด้านที่ 2 ความเป็นระเบียบ (Order: C2)
- ด้านที่ 3 ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ (Dutifulness: C3)
- ด้านที่ 4 ความบากบั่นเพื่อความสำเร็จ (Achievement Striving: C4)
- ด้านที่ 5 ความมีวินัยในตนเอง (Self-Discipline: C5)
- ด้านที่ 6 ความรอบคอบ (Deliberation: C6)

นอกจากนี้ Costa และ McCrae (1992) ยังได้อธิบายลักษณะของบุคลิกภาพแต่ละองค์ประกอบไว้ดังนี้

#### ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (N)

บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้มีแนวโน้มที่จะมีอาการทางลบ อย่างเช่น กลัว (fear) เศร้า (sadness) เขินอาย (embarrassment) โกรธ (anger) รู้สึกผิด (guilt) และขยะแขยง (disgust) และยังรวมไปถึงลักษณะที่ไวต่อความโศกเศร้าทางจิตใจด้วย ในบางครั้ง อารมณ์ที่สับสนได้ไปขัดขวางการปรับตัว จึงทำให้บุคคลที่มีลักษณะความไม่มั่นคงทางอารมณ์สูงมีแนวโน้มที่จะมีความคิดที่ไม่สมเหตุผล มีความสามารถที่จะควบคุมแรงกระตุ้นของตนเองไม่มากนัก และยังจัดการกับความเครียดได้ด้อยกว่าคนอื่นด้วย ส่วนบุคคลที่มีลักษณะความไม่มั่นคงทางอารมณ์ต่ำ

เป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ และสามารถเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดได้โดยไม่มี ความ  
ว้าวุ่นใจ

*N1: ความวิตกกังวล*

บุคคลจะมีลักษณะหวาดหวั่น รู้สึกกลัว มีแนวโน้มที่จะกังวล ประหม่า ตึงเครียด และ  
กระวนกระวายใจ บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงมีแนวโน้มที่จะมีความกลัวที่เฉพาะเจาะจงและความ  
วิตกกังวลที่วนเวียนอยู่ ส่วนบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย และไม่หมกมุ่นใน  
เรื่องที่น่าวิตก

*N2: ความโกรธแบบเป็นปรปักษ์*

เป็นแนวโน้มที่จะเกิดความโกรธและสภาวะที่เกี่ยวข้อง อย่างเช่น ความคับข้องใจ และ  
ความขมขื่น ความโกรธที่แสดงออกมากขึ้นอยู่กับระดับความเป็นมิตรของบุคคลนั้น แต่เป็นที่น่า  
สังเกตว่าคนที่อ่อนโยนเป็นมิตรก็มักจะมีคะแนนในด้านนี้สูง สำหรับบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะ  
สงบ สบายๆ และโกรธยาก

*N3: ความซึมเศร้า*

เป็นแนวโน้มที่จะมีอาการซึมเศร้า บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึก  
ผิด เศร้า สิ้นหวัง และว่าเหว นอกจากนี้นักใจได้ง่ายๆ และมักจะหดหู่ใจอยู่บ่อยๆ ส่วนบุคคลที่มี  
คะแนนด้านนี้ต่ำแทบจะไม่ประสบกับอารมณ์เหล่านั้นแต่ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นคนร่าเริงและ  
แจ่มใส

*N4: ความสำนึกในตนเอง*

อารมณ์ของความละอายและความน่าอับอายเป็นลักษณะสำคัญของด้านนี้ บุคคลจะรู้สึก  
ไม่สบายใจเมื่ออยู่รอบๆ คนอื่น วิตกกังวลถูกเยาะเย้ย และมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกมีปมด้อย  
สำหรับบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำไม่จำเป็นที่จะต้องมีความมั่นใจหรือทักษะทางสังคมที่ดี แต่  
บุคคลเหล่านี้มีความรู้สึกที่ถูกรบกวนจากสถานการณ์ทางสังคมที่อึดอัดน้อยกว่า

*N5: การทำตามความต้องการเฉพาะหน้า*

เป็นลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความไม่สามารถที่จะควบคุมความปรารถนาและแรงกระตุ้น  
บุคคลรับรู้ความปรารถนาต่างๆ (เช่น อาหาร บุหรี่ ความเป็นเจ้าของ) ว่าแข็งแกร่งจนไม่สามารถ

ต่อต้านได้ แม้ว่าอาจจะเกิดความเสียใจกับพฤติกรรมนั้นภายหลังก็ตาม ส่วนบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำต่อต้านสิ่งล่อใจเหล่านั้นได้นั้นได้ง่ายกว่า และมีความอดกลั้นต่อความคับข้องใจสูง

#### *N6: ความเปราะบาง*

เป็นความเปราะบางต่อความเครียด บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงจะรู้สึกว่าจะไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ กลายเป็นคนพึ่งพาคนอื่น หมดหวัง หรือหวาดกลัวเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ดูเกินขีดความสามารถ บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะรับรู้ว่าคุณสามารถรับมือกับสถานการณ์ยากๆ ได้

#### *การแสดงออก (E)*

เป็นลักษณะของบุคคลที่ชอบเข้าสังคม ซึ่งชอบเข้าไปอยู่ในกลุ่มที่มีคนจำนวนมาก มีลักษณะของการยื่นหยัดในสิทธิของตนเอง มีความกระตือรือร้น และชอบพูดคุย บุคคลในลักษณะนี้จะชอบความตื่นเต้น การกระตุ้น มีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์ร้ายแรง และมองโลกในแง่ดี ส่วนบุคคลที่มีลักษณะตรงกันข้าม ซึ่งเป็นลักษณะของการเก็บตัวจะค่อนข้างไม่เป็นมิตรกับคนอื่น เป็นผู้ตาม และค่อนข้างจะเฉื่อยชา

#### *E1: ความอบอุ่น*

เป็นลักษณะที่สัมพันธ์กับเรื่องของความใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างบุคคล บุคคลที่อบอุ่นจะมีเมตตาและเป็นมิตร ชอบผู้คนที่จริงใจและสร้างความผูกพันใกล้ชิดกับคนอื่นได้ง่าย สำหรับบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำไม่ใช่จะเป็นคนที่ไม่เป็นมิตรหรือขาดความเห็นอกเห็นใจ แต่เป็นคนที่พิถีพิถัน สงวนท่าที และห่างเหินมากกว่าบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูง ความอบอุ่นเป็นลักษณะที่ใกล้เคียงกับความเป็นมิตรในเรื่องระยะห่างระหว่างบุคคล แต่แตกต่างกันที่ความรักใคร่และความจริงใจซึ่งไม่ใช่ส่วนประกอบของความเป็นมิตร

#### *E2: การชอบรวมกลุ่ม*

บุคคลที่ชอบรวมกลุ่มจะสนุกกับการสมาคมกับคนอื่น และถ้ายิ่งคนมากก็ยิ่งสนุกสนานมาก บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำมีแนวโน้มเป็นคนชอบอยู่ตามลำพังคนเดียวซึ่งไม่แสดงหากการกระตุ้นทางสังคมหรืออาจหลีกเลี่ยงไปเลยก็ได้

### E3: การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงมีลักษณะเด่นเฉพาะตัว เด็ดเดี่ยวและมีอิทธิพลทางสังคม พูดโดยปราศจากความลังเลใจ และมักจะกลายเป็นผู้นำกลุ่มอยู่บ่อยๆ ส่วนบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำชอบที่จะอยู่เบื้องหลังและปล่อยให้คนอื่นเป็นผู้พูดมากกว่า

### E4: ความกระตือรือร้น

เป็นลักษณะที่แสดงถึงจังหวะที่รวดเร็วและการเคลื่อนไหวที่กระฉับกระเฉง มีความรู้สึกของพลังงานและความต้องการที่จะไม่อยู่นิ่ง บุคคลที่กระตือรือร้นจะทำให้ชีวิตดำเนินไปอย่างรวดเร็ว สำหรับบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะไม่รีบร้อนและมีจังหวะที่ผ่อนคลายมากกว่า แต่ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นคนเชิงช้าหรือขี้เกียจ

### E5: การแสวงหาความตื่นเต้น

บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงปรารถนาความตื่นเต้นและสิ่งเร้าใจ ชอบสีสันที่สดใสหรือสิ่งแวดล้อมที่มีเสียงดัง บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะรู้สึกต้องการความตื่นเต้นเร้าใจน้อย และชอบชีวิตที่บุคคลที่มีคะแนนสูงเห็นว่าน่าเบื่อ

### E6: อารมณ์ทางบวก

เป็นแนวโน้มที่จะมีอารมณ์ทางบวก อย่างเช่น ความสนุก ความสุข ความรัก และความตื่นเต้น บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงจะหัวเราะได้ง่ายและบ่อยครั้ง เป็นคนร่าเริงและมองโลกในแง่ดี ส่วนบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นคนไม่มีความสุข แต่เป็นคนที่ร่าเริงและมีชีวิตชีวาน้อยกว่าเท่านั้น

### การเปิดรับประสบการณ์ (O)

เป็นลักษณะของการคิดจินตนาการ มีคุณสมบัติที่ไวต่อความรู้สึกเกี่ยวกับความมั่งคามทางสุนทรีย์ มีความสนใจต่อความรู้สึกที่อยู่ภายใน ชอบความหลากหลาย มีความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องที่ต้องใช้สติปัญญา และตัดสินใจได้อย่างเป็นอิสระ บุคคลลักษณะนี้เป็นผู้ที่มีความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับโลกทั้งภายในและภายนอก ซึ่งในชีวิตของพวกเขาเต็มไปด้วยประสบการณ์ต่างๆ และมีอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบอย่างเฉลี่ยวนฉลาด ส่วนบุคคลที่มีลักษณะ

การเปิดรับประสบการณ์ดำมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมที่เป็นระเบียบแบบแผน มีทัศนะมุมมองแบบอนุรักษนิยม และค่อนข้างจะไม่เปิดเผยการตอบสนองทางอารมณ์ของตนเอง

#### O1: ความเพ้อฝัน

บุคคลที่เปิดรับความเพ้อฝันมีการจินตนาการที่มีชีวิตชีวาและมีชีวิตที่เต็มไปด้วยเรื่องเพ้อฝัน ปล่อยความคิดไปตามอารมณ์ในทางที่สร้างสรรค์สิ่งที่น่าสนใจภายในโลก พัฒนาและเพิ่มเติมรายละเอียดความเพ้อฝันของตน และเชื่อว่าการจินตนาการจะช่วยให้มีชีวิตที่สมบูรณ์และสร้างสรรค์ สำหรับบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำเป็นคนที่ไม่มีความคิดริเริ่มและชอบคิดถึงแต่งงานที่อยู่แค่อ้อมมากกว่า

#### O2: การมีสุนทรียภาพ

บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงมีการรู้คุณค่าศิลปะและความสวยงามอย่างลึกซึ้ง ถูกเร้าความรู้สึกจากโคลงกลอน หมกมุ่นในดนตรี และรู้สึกที่ไปกับงานศิลปะ โดยที่ไม่จำเป็นต้องมีพรสวรรค์ทางศิลปะหรือมีรสนิยมที่ดี แต่ความสนใจในศิลปะนั้นจะนำไปสู่การพัฒนาความรู้และการรู้คุณค่าที่กว้างกว่าคนธรรมดา ส่วนบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำไม่อ่อนไหวและไม่สนใจในศิลปะและความสวยงาม

#### O3: ความรู้สึก

การเปิดรับความรู้สึกแสดงถึงความอ่อนไหวต่อความรู้สึกภายในและอารมณ์ของบุคคล และการประเมินอารมณ์ว่าเป็นส่วนสำคัญของชีวิต บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงจะมีสภาวะทางอารมณ์ที่ลึกซึ้งและแตกต่างกัน และรู้สึกถึงความสุขและความทุกข์อย่างเข้มข้นมากกว่าคนอื่น บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำค่อนข้างลดอารมณ์ความรู้สึกลงและไม่เชื่อว่าสภาวะความรู้สึกมีความสำคัญมาก

#### O4: การกระทำ

เป็นความเต็มใจที่จะลองทำกิจกรรมที่แตกต่างออกไป ไปในสถานที่ใหม่ๆ หรือกินอาหารแปลกๆ บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงชอบความแปลกใหม่และความหลากหลายมากกว่าความเคยชินและงานประจำ เมื่อเวลาผ่านไปอาจมีงานอดิเรกที่ต่างออกไป ส่วนบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะเปลี่ยนแปลงยากและชอบยึดติดกับสิ่งที่คิดว่าดีแล้ว

### O5: ความคิด

เป็นลักษณะของความสนใจที่ใช้ความคิดเพื่อประโยชน์ของตนเอง การยอมฟังข้อคิดเห็นและความเต็มใจที่จะพิจารณาความคิดใหม่ๆ ซึ่งบางทีก็เป็นความคิดที่ไม่เป็นไปตามกฎทั่วไป บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงชอบเรื่องเกี่ยวกับปรัชญาและปัญหาซับซ้อน การเปิดรับความคิดไม่จำเป็นต้องแสดงถึงสติปัญญาสูงแม้ว่าจะสามารถช่วยพัฒนาศักยภาพเกี่ยวกับการรู้จักคิดก็ตาม ส่วนบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำมีความอยากรู้อยากเห็นที่จำกัด และถ้ายังมีสติปัญญาสูง ความสนใจก็จะยิ่งแคบลงด้วยเช่นกัน

### O6: ค่านิยม

การเปิดรับค่านิยม หมายถึง ความพร้อมที่จะตรวจสอบค่านิยมทางสังคม การเมือง และศาสนาใหม่ บุคคลที่ไม่เปิดรับมีแนวโน้มที่จะยอมรับอำนาจและเคารพนับถือประเพณี และทำให้เป็นพวกอนุรักษนิยม ไม่สนใจในการเข้าร่วมพรรคการเมือง

### ความเป็นมิตร (A)

เป็นลักษณะที่คล้ายกับมิติการแสดงออก ซึ่งเป็นมิติที่เกี่ยวกับแนวโน้มระหว่างบุคคล โดยพื้นฐานแล้ว บุคคลที่มีลักษณะอ่อนโยนเป็นมิตรเป็นผู้ที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว มีความเห็นอกเห็นใจ และกระตือรือร้นอยากจะช่วยเหลือผู้อื่น และยังเชื่ออีกว่าผู้อื่นจะให้ความช่วยเหลือกลับมาหาตนในแบบเดียวกันด้วย ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่เป็นปฏิปักษ์กับผู้อื่น จะเห็นแก่ตัว ช่างสงสัยในเจตนาของคนอื่น และค่อนข้างจะชอบแข่งขันมากกว่าร่วมมือกัน

#### A1: ความไว้วางใจ

บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าคนอื่นซื่อสัตย์และมีเจตนาดี ส่วนบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำมีแนวโน้มที่จะถูกเหยียดหยามคนอื่น ชี้สงสัย และคิดว่าคนอื่นอาจเป็นคนไม่ซื่อสัตย์หรือเป็นคนอันตราย

#### A2: ความตรงไปตรงมา

บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงเป็นคนเปิดเผย จริงใจ และซื่อตรง ส่วนบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำตั้งใจที่จะกระทำกับคนอื่นโดยใช้การเยินยอ ความเจ้าเล่ห์ หรือการหลอกลวงซึ่งมองว่าเป็นทักษะทางสังคมที่จำเป็น และอาจคิดว่าคนที่ตรงไปตรงมาเป็นคนไร้เดียงสา



### A3: การเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น

บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงมีความห่วงใยในความผาสุกของคนอื่นซึ่งแสดงให้เห็นในลักษณะของความเอื้อเฟื้อ ความเห็นอกเห็นใจคนอื่น และความเต็มใจที่จะช่วยเหลือคนอื่นเมื่อต้องการความช่วยเหลือ บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำเป็นคนที่ยากจะเห็นแก่ตัว และไม่เต็มใจที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหาของคนอื่น

### A4: การยอมตาม

เป็นลักษณะที่เกี่ยวกับการตอบสนองต่อความขัดแย้งระหว่างบุคคล บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงมีแนวโน้มที่จะคล้อยตามคนอื่น ระวังภัยด้วยความก้าวร้าว ไม่ถือสาในเรื่องเก่า และยังเป็นคนว่าง่ายและอ่อนโยน บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะก้าวร้าว ชอบแข่งขันมากกว่าร่วมมือกัน และไม่ลังเลที่จะแสดงความโกรธออกมาเมื่อจำเป็น

### A5: ความถ่อมตัว

บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงจะสงบเสงี่ยมเจียมตัวและหลบหลีกการปรากฏตัว แม้ว่าจะไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่ยึดความเชื่อมั่นในตนเองหรือขาดการเห็นคุณค่าในตนเองก็ตาม บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำเชื่อว่าตนเองเหนือกว่าคนอื่นและอาจถูกคนอื่นมองว่าเป็นคนอวดดีหรือหยิ่งยโส

### A6: การมีจิตใจอ่อนโยน

เป็นลักษณะที่แสดงถึงเจตคติในเรื่องความเห็นอกเห็นใจและความห่วงใยคนอื่น บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงถูกเร้าความรู้สึกจากความต้องการของคนอื่นและให้ความสำคัญในเรื่องความเป็นมนุษย์ ส่วนบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะหัวแข็งมากกว่า ถูกเร้าความรู้สึกจากการดึงดูดให้สงสัยน้อยกว่า และจะมองตนเองว่าเป็นคนที่มองโลกตามความเป็นจริงซึ่งตัดสินใจด้วยเหตุผลที่เย็นชา

### ความมีจิตสำนึก (C)

เป็นลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมแรงกระตุ้น โดยลักษณะความมีจิตสำนึกเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความปรารถนาของตนเอง และความสามารถที่จะต้านทานแรงกระตุ้นและสิ่งล่อใจต่างๆ นอกจากนี้การควบคุมตนเองยังสามารถเกี่ยวข้องไปถึงกระบวนการของการวางแผน การจัดการ และการดำเนินงานของแต่ละบุคคลด้วย บุคคลที่มีลักษณะนี้เป็นผู้ที่เต็ม

ไปด้วยจุดมุ่งหมาย มีความตั้งใจที่เด็ดเดี่ยว และเป็นคนที่แน่นอน ผู้ที่มีคะแนนในมิติความมีจิตสำนึกสูงเป็นคนที่พิถีพิถัน มีหลักธรรมประจำใจ ตรงต่อเวลา และไว้วางใจได้ ส่วนผู้ที่มีคะแนนในมิติความมีจิตสำนึกต่ำไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่ขาดหลักศีลธรรม แต่เป็นคนที่นำหลักศีลธรรมไปใช้ได้น้อย และขาดชีวิตชีวาในการทำงานให้บรรลุถึงเป้าหมาย

#### C1: ความสามารถ

เป็นลักษณะของการมีความสามารถ มีไหวพริบปฏิภาณ รอบคอบและมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงรู้สึกว่าจะเตรียมพร้อมมาอย่างดีในการจัดการกับชีวิต ส่วนบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำคิดว่าตนเองมีความสามารถต่ำกว่า และยอมรับว่ามักจะได้ไม่เตรียมพร้อมและยุ่งงำมอยู่บ่อยๆ

#### C2: ความเป็นระเบียบ

บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงจะเรียบร้อย เป็นระเบียบ และจัดระบบระเบียบได้เป็นอย่างดี จะเก็บของให้อยู่ในที่ที่เหมาะสม สำหรับบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะไม่สามารถจัดระบบระเบียบได้และบรรยายตนเองว่าเป็นคนไม่มีระเบียบแบบแผน

#### C3: ความรับผิดชอบต่อหน้าที่

บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงจะยึดมั่นกับหลักการทางจริยธรรมอย่างเข้มงวด และปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับศีลธรรมจรรยาอย่างพิถีพิถัน ส่วนบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะทำการเหล่านั้นแบบสบายๆ มากกว่า และอาจค่อนข้างเป็นคนที่พึ่งพาไม่ได้หรือไม่น่าเชื่อถือ

#### C4: ความบากบั่นเพื่อความสำเร็จ

บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงจะมีระดับความทะเยอทะยานสูง และทำงานหนักเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายของตน จะขยันพากเพียร มีใจมุ่งมั่น และมีทิศทางของชีวิต แต่บุคคลที่มีคะแนนสูงมากๆ อาจทุ่มเทให้กับงานของตนมากเกินไปจนกลายเป็นคนบ้างาน ส่วนบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะขาดชีวิตชีวาและบางทีก็ขี้เกียจ ไม่ถูกผลักดันให้ประสบความสำเร็จ ขาดความทะเยอทะยาน และอาจดูเหมือนไร้จุดมุ่งหมาย แต่ก็มักจะพอใจกับความสำเร็จในระดับต่ำของตนเองอยู่บ่อยๆ

### C5: ความมีวินัยในตนเอง

เป็นความสามารถที่จะเริ่มต้นทำงานและดำเนินต่อไปจนเสร็จสมบูรณ์ได้ทั้งๆ ที่เบื่อหน่ายและมีสิ่งรบกวนอื่นๆ บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงมีความสามารถที่จะจูงใจตนเองให้ทำงานให้เสร็จ ส่วนบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะผัดวันประกันพรุ่งและหมดกำลังใจได้ง่ายๆ และอยากที่จะเลิกทำ ไม่สามารถบังคับตนเองให้ทำในสิ่งที่ต้องการทำได้

### C6: ความรอบคอบ

เป็นแนวโน้มที่จะคิดอย่างถี่ถ้วนก่อนกระทำ บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้สูงจะระมัดระวังและพิจารณาอย่างรอบคอบ ส่วนบุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะใจเร็ว และมักจะพูดหรือทำโดยไม่คิดถึงผลที่ได้รับอยู่บ่อยๆ แต่สิ่งที่ดีก็คือสามารถตัดสินใจได้อย่างฉับพลันเมื่อถึงคราวจำเป็น

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาบุคลิกภาพเฉพาะในมิติความเป็นมิตรเท่านั้น ซึ่งมีมิติความเป็นมิตรนั้นสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ที่น่าพอใจ และสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ (Cote & Moskowitz, 1998) นอกจากนี้ คนที่มีความเป็นมิตรสูงมีแรงจูงใจในการรักษาความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น โดยที่แรงจูงใจนี้อาจทำให้คนที่มีความเป็นมิตรสูงสร้างการรับรู้ทางบวก และทำให้ตอบสนองต่อความขัดแย้งระหว่างบุคคลด้วยอารมณ์ทางลบที่น้อยกว่าคนที่มีความเป็นมิตรต่ำ (Graziano และคณะ, 1996) ดังนั้น มิติความเป็นมิตรก็อาจจะสัมพันธ์กับการพยายามควบคุมอารมณ์เมื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยของ Wagner และ Smith (1991) ได้ตรวจสอบว่าอารมณ์ถูกแสดงออกมาอย่างไรอิสระเมื่ออยู่กับเพื่อนมากกว่าเมื่ออยู่กับคนแปลกหน้าหรือไม่ โดยให้คู่ที่อยู่กับเพื่อนและคู่ที่อยู่กับคนแปลกหน้าดูสไลด์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ และให้ประเมินอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นระหว่างการดูสไลด์ แล้วทำการบันทึกไว้ที่คืนนั้น จากนั้นให้ผู้ตัดสินคนอื่นมาดูวีดิทัศน์นั้นและระบุว่ากลุ่มตัวอย่างที่เห็นนั้นมีอารมณ์เช่นไร แล้วนำอารมณ์ที่กลุ่มตัวอย่างรายงานและอารมณ์ที่ผู้ตัดสินระบุไว้มาเปรียบเทียบกัน ผลการทดลอง พบว่า คู่ที่อยู่กับคนแปลกหน้าแสดงอารมณ์น้อยกว่าคู่ที่อยู่กับเพื่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแสดงความสุข (amusement) ความนุ่มนวล (tenderness) และความเศร้า (sadness) เมื่ออยู่กับเพื่อน ถูกระบุโดยผู้ตัดสินได้ดีกว่า ส่วนการแสดงความสุข

ขยะแขยง (disgust) ความโกรธ (anger) ความสุข (happiness) ความสงบสุข (peacefulness) และความงงงวย (puzzlement) ไม่มีมีความแตกต่างกัน

Buck, Losow, Murphy, และ Costanzo (1992) ทำการทดลองเพื่อเปรียบเทียบการแสดงอารมณ์ทางสีหน้าระหว่างการอยู่คนเดียว การอยู่กับคนแปลกหน้า และการอยู่กับเพื่อน กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรกให้ดูสไลด์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เพียงคนเดียว กลุ่มที่สองให้ดูสไลด์โดยอยู่กับคนแปลกหน้า และกลุ่มที่สามให้ดูสไลด์โดยอยู่กับเพื่อน ซึ่งสไลด์ที่นำมาใช้นั้นเป็นสไลด์ในเรื่องเพศ (sexual) ภาพทิวทัศน์ (scenic) ไม่น่าพอใจ (unpleasant) และผิดปกติ (unusual) ผู้วิจัยได้บันทึกวีดิทัศน์ไว้ระหว่างที่กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดดูสไลด์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ และนำมาให้ผู้ตัดสินดูแล้วต้องเดาให้ได้ว่ากลุ่มตัวอย่างกำลังดูสไลด์ประเภทไหน ผลที่ได้ พบว่า ในเงื่อนไขที่อยู่คนเดียว ผู้ตัดสินระบุสไลด์ได้ถูกต้องมากกว่าในเงื่อนไขที่อยู่กับคนแปลกหน้า ส่วนในเงื่อนไขที่อยู่กับเพื่อน การตัดสินปฏิกิริยาทางสีหน้าที่มีต่อสไลด์ในเรื่องเพศ ตัดสินได้ถูกต้องมากกว่า แต่การตัดสินปฏิกิริยาทางสีหน้าที่มีต่อสไลด์ที่ไม่น่าพอใจ ตัดสินได้ถูกต้องน้อยกว่า ดังนั้นโดยสรุปแล้ว การอยู่กับเพื่อนเมื่อเปรียบเทียบกับ การอยู่กับคนแปลกหน้าแล้วนั้น บางครั้งเป็นการส่งเสริมอารมณ์กัน แต่บางครั้งมีการยับยั้งอารมณ์ และบางครั้งอาจจะไม่ส่งผลต่อปฏิกิริยาทางสีหน้าทางลบ

Erber, Wegner, และ Therriault (1996) ทำการวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของการคาดการณ์ในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ที่จะเกิดการควบคุมอารมณ์ขึ้นจากการคาดการณ์ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอาจจะขึ้นอยู่กับลักษณะของสถานการณ์นั้นๆ โดยที่ Erber และคณะ ได้ทำการทดลองทั้งหมด 3 การทดลอง ในการทดลองที่ 1 ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 64 คน ฟังเพลงที่เหนียวน่าให้เกิดอารมณ์สุขหรืออารมณ์เศร้า จากนั้นผู้วิจัยบอกกลุ่มตัวอย่างว่าจะให้เรียงลำดับหัวข้อข่าวหนังสือพิมพ์ตามความชอบ แต่ก่อนที่กลุ่มตัวอย่างจะเรียงลำดับหัวข้อข่าวหนังสือพิมพ์นั้น จะให้ทำงานอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งบอกกลุ่มตัวอย่างครั้งหนึ่งว่า หลังจากเรียงลำดับเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะให้ทำงานนั้นคนเดียว และบอกกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งหนึ่งว่า จะให้ทำร่วมกับอีกคนหนึ่ง ผลที่ได้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่คาดการณ์ว่าจะทำงานนั้นคนเดียวเลือกหัวข้อข่าวทางบวกและทางลบเท่าๆ กัน แต่กลุ่มตัวอย่างที่คาดการณ์ว่าจะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเลือกหัวข้อข่าวที่ไม่สอดคล้องกับอารมณ์ของตนเอง

การทดลองที่ 2 คล้ายกับการทดลองแรก โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 72 คน แต่ให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนคาดว่าจะมีปฏิสัมพันธ์กับอีกคนหนึ่ง ซึ่งผู้วิจัยได้บรรยายถึงคนคนนั้นด้วยว่ามีอารมณ์ทางบวก เป็นกลาง หรือทางลบ ผลการทดลองนี้ยืนยันผลที่ได้จากการทดลองแรก แต่แสดงให้เห็นว่าเกิดขึ้นเฉพาะในกลุ่มตัวอย่างที่คาดว่าจะมีปฏิสัมพันธ์กับคู่ที่เชื่อว่ามีอารมณ์ทางบวกหรืออารมณ์เป็นกลางเท่านั้น

ในการทดลองที่ 3 ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 60 คนออกเป็น 2 กลุ่ม โดยให้กลุ่มแรกคาดการณ์ว่าหลังจากที่ดูวิดีโอแล้วจะให้ปฏิสัมพันธ์กับอีกคนหนึ่ง ส่วนในกลุ่มที่สองไม่มีการคาดการณ์ว่าจะมีปฏิสัมพันธ์ หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนดูวิดีโอที่ทำให้เกิดอารมณ์สุขหรืออารมณ์เศร้า และให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ปิดวิดีโอด้วยตนเอง เมื่อรู้สึกว่าได้ดูเพียงพอแล้ว แล้วจึงบันทึกระยะเวลาที่ดูวิดีโอไว้ ผลการทดลอง พบว่า เมื่อคาดว่าจะมีปฏิสัมพันธ์กับอีกคนหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างจะใช้ระยะเวลาในการดูวิดีโอน้อยลงไม่ว่าวิดีโอที่ดูนั้นจะทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกหรือทางลบก็ตาม ดังนั้นในงานวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่า การคาดการณ์ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้ามีอิทธิพลต่อการควบคุมอารมณ์ ซึ่งจะทำให้คนเราพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองโดยการหลีกเลี่ยงสิ่งที่สอดคล้องกับอารมณ์ที่มีอยู่

Graziano และคณะ (1996) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรกับแบบแผนของความขัดแย้งระหว่างบุคคล ในการศึกษาที่ 1 ให้ผู้ร่วมการวิจัยจำนวน 263 คน อ่านบทความสั้นๆ ที่เกี่ยวกับวิธีการแก้ไขความขัดแย้งระหว่างบุคคล และประเมินว่าวิธีนั้นดีอย่างน้อยแค่ไหนในแต่ละสถานการณ์ โดยให้ผู้ร่วมการวิจัยประเมินในสถานการณ์การแก้ไขความขัดแย้งกับเพื่อน เพื่อนร่วมห้อง พ่อแม่ พี่น้อง และคูรัก ผลปรากฏว่า ในทุกสถานการณ์ไม่ว่าผู้ร่วมการวิจัยมีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงหรือต่ำประเมินว่าวิธีการเจรจาและวิธีการไม่เกี่ยวข้องด้วยเป็นทางเลือกที่ดีกว่าวิธีการใช้กำลัง แต่เมื่อพิจารณาที่วิธีการใช้กำลัง พบว่า ผู้ร่วมการวิจัยที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำประเมินว่าวิธีการใช้กำลังเป็นทางเลือกที่ดีกว่าผู้ร่วมการวิจัยที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูง

ในการศึกษาที่ 2 กำหนดให้ผู้ร่วมการวิจัยจำนวน 124 คน ทดลองเป็นคู่ โดยให้ร่วมกันแก้ปัญหาความขัดแย้งทางสังคม จากนั้นให้ประเมินความขัดแย้ง การรับรู้ และความชอบคู่ของตนเอง ผลที่ได้พบว่า ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงรับรู้ความขัดแย้งน้อยกว่า ชอบคู่ของตนมากกว่า และประเมินคู่ของตนไปในทางบวกมากกว่าคนที่

บุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำ ดังนั้นความแตกต่างกันของบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรจึงสัมพันธ์กับแบบแผนของความขัดแย้งระหว่างบุคคล

การศึกษาของ Tobin, Graziano, Vanman, และ Tassinary (2000) ศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ประสบการณ์ทางอารมณ์ และการพยายามควบคุมอารมณ์ในการศึกษาที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 321 คน เป็นชาย 127 คนและหญิง 194 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนทำมาตรวัดบุคลิกภาพ จากนั้นให้อ่านข้อความที่บรรยายเกี่ยวกับสถานการณ์ทางอารมณ์ต่างๆ ซึ่งในแต่ละสถานการณ์ประกอบไปด้วย อารมณ์ทางบวกหรืออารมณ์ทางลบ และคู่สื่อสารเป็นเพื่อนหรือคนแปลกหน้า จำนวนทั้งหมด 4 ข้อความ หลังจากให้อ่านแต่ละข้อความแล้ว ให้ตอบแบบสอบถามเพื่อวัดประสบการณ์ทางอารมณ์และการพยายามควบคุมอารมณ์ ผลที่ได้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความเป็นมิตรสูงมีประสบการณ์ทางอารมณ์และการพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความเป็นมิตรต่ำ กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เข้มข้นเมื่อบรรยายประสบการณ์ทางอารมณ์ต่อเพื่อน มากกว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างบรรยายต่อคนแปลกหน้า นอกจากนี้ผู้หญิงยังมีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เข้มข้นมากกว่าผู้ชายด้วย ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความเป็นมิตร คู่สื่อสาร และเพศ มีความสัมพันธ์ต่อประสบการณ์ทางอารมณ์และการพยายามควบคุมอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ทางอารมณ์และพยายามควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบ มากกว่าในสถานการณ์อารมณ์ทางบวก

ในการศึกษาที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 468 คน เป็นชาย 221 คนและหญิง 247 คน ซึ่งมีระดับความเป็นมิตรอยู่ในร้อยละ 25 ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนพาเพื่อนเพศเดียวกันมาในการทดลองด้วย 1 คน และให้ทุกคนทำมาตรวัดบุคลิกภาพและมาตรวัดความใกล้ชิด (Closeness Inventory) จากนั้นให้แต่ละคนเข้าไปในห้องทดลองเพื่อดูสไลด์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบ แล้วให้บรรยายเนื้อหาของสไลด์นั้นต่อคู่ของเขา โดยที่กลุ่มตัวอย่างได้รับการบอกจากผู้วิจัยว่าเพื่อนหรือคนแปลกหน้าที่เป็นคู่ของเขานั้นอยู่ในห้องทดลองอีกห้องหนึ่งซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถสื่อสารกับคู่ของตนได้โดยผ่านกล้องวิดีโอ และให้ทำแบบสอบถามเพื่อวัดประสบการณ์ทางอารมณ์และการพยายามควบคุมอารมณ์ ผลการทดลอง พบว่า ความเป็นมิตรและเพศเป็นตัวทำนายประสบการณ์ทางอารมณ์และการพยายามควบคุมอารมณ์ และความเป็นมิตรยังเป็นตัวทำนายการพยายามควบคุมอารมณ์ของผู้หญิงได้ดีกว่าการพยายามควบคุมอารมณ์ของผู้ชายด้วย แต่จากการศึกษาในเรื่องความใกล้ชิดกับคู่ที่

สื่อสารด้วยนั้น พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ แสดงว่า ไม่ว่าคู่มือสื่อสารด้วยนั้นจะเป็นเพื่อนหรือคนแปลกหน้า ประสบการณ์ทางอารมณ์และการพยายามควบคุมอารมณ์จะไม่แตกต่างกัน

การศึกษาที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 68 คน เป็นชาย 43 คนและหญิง 25 คน โดยดำเนินการทดลองคล้ายกับการศึกษาที่ 2 แต่ให้กลุ่มตัวอย่างดูสไลด์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบ และให้ประเมินความพอใจและการตื่นตัวจากการดูสไลด์ นอกจากนี้มีการติดอิเล็กโทรดที่หน้าผากและแก้มของกลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบการตอบสนองของกล้ามเนื้อที่มีต่อสไลด์ต่างๆ ผลการทดลอง แสดงให้เห็นว่า ความเป็นมิตรสัมพันธ์กับแบบแผนการตอบสนองทางอารมณ์ที่ไม่ใช่คำรายงานที่มีต่อเครื่องมือที่ทำให้เกิดอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งผลที่ได้นั้นสอดคล้องกับประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ตนเองรายงานด้วย ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า บุคลิกภาพ โดยเฉพาะมิติความเป็นมิตรนั้นจะส่งผลต่อประสบการณ์ทางอารมณ์และการพยายามควบคุมอารมณ์

จากผลการศึกษาของ Tobin และคณะ (2000) ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำ

Jakobs และคณะ (2001) ศึกษาเกี่ยวกับผลของบริบททางสังคมที่มีต่อการแสดงสีหน้าในสถานการณ์อารมณ์ทางลบ โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 82 คน เป็นชาย 36 คนและหญิง 46 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาปีที่ 1 ทั้งหมด เข้ามาร่วมการวิจัยในครั้งนี้โดยความสมัครใจจากการโฆษณาในจดหมายข่าวของมหาวิทยาลัย เงื่อนไขในการวิจัยนี้มีทั้งหมด 5 เงื่อนไขโดยแบ่งตามบริบททางสังคม ได้แก่ เงื่อนไขที่หนึ่ง เป็นเงื่อนไขควบคุมซึ่งให้กลุ่มตัวอย่างดูภาพยนตร์เพียงคนเดียว เงื่อนไขที่สอง ให้กลุ่มตัวอย่างดูภาพยนตร์พร้อมกับคนแปลกหน้าที่อยู่ในอีกห้องหนึ่ง เงื่อนไขที่สาม ให้กลุ่มตัวอย่างดูภาพยนตร์พร้อมกับคนแปลกหน้าภายในห้องเดียวกัน เงื่อนไขที่สี่ ให้กลุ่มตัวอย่างดูภาพยนตร์พร้อมกับเพื่อนที่ตนเองพามาด้วยแต่ให้อยู่ในอีกห้องหนึ่ง และเงื่อนไขสุดท้ายให้กลุ่มตัวอย่างดูภาพยนตร์พร้อมกับเพื่อนภายในห้องเดียวกัน ในการทดลองนั้น กลุ่มตัวอย่างได้ดูภาพยนตร์ที่ตัดตอนออกมา 2 ตอนที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าในระดับที่แตกต่างกัน แล้วบันทึกพฤติกรรมทางสีหน้าขณะที่พวกเขากำลังดูภาพยนตร์ จากนั้นยังให้กลุ่มตัวอย่างประเมินปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากการดูภาพยนตร์แต่ละตอนและประเมินสถานการณ์ในการทดลองหลังจากการดูภาพยนตร์ตอนที่ 2 เพื่อตรวจสอบแรงจูงใจทางสังคมด้วย

ผลการทดลอง พบว่า ในเงื่อนไขที่มีเพื่อน การแสดงสีหน้าเกิดขึ้นมากกว่าในเงื่อนไขที่มีคนแปลกหน้าทั้งที่อยู่ภายในห้องเดียวกันและอยู่คนละห้องกัน เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเงื่อนไขควบคุม ปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างมีการแสดงอารมณ์เศร้าน้อยกว่าในเงื่อนไขทั้งสองเงื่อนไข ส่วนในเรื่องของแรงจูงใจทางสังคม เพื่อนจะทำให้เกิดแรงจูงใจที่อยากจะสื่อสารกับคนอื่นมากกว่าคนแปลกหน้า นอกจากนี้รูปแบบของพฤติกรรมทางสีหน้า 2 รูปแบบ นั่นคือ การแสดงอารมณ์เศร้าและการยิ้ม พบว่ามีเพียงการยิ้มเท่านั้นที่สัมพันธ์กับแรงจูงใจทางสังคม

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อทดสอบว่าคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่  
มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำหรือไม่
2. เพื่อทดสอบว่าคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มี  
ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือไม่
3. เพื่อทดสอบว่าคนพยายามควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบมากกว่าใน  
สถานการณ์อารมณ์ทางบวกหรือไม่

### สมมติฐานการวิจัย

- สมมติฐานข้อที่ 1 คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่า  
คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำ
- สมมติฐานข้อที่ 2 คนที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มี  
ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน
- สมมติฐานข้อที่ 3 คนพยายามควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบมากกว่าใน  
สถานการณ์อารมณ์ทางบวก



## ตัวแปรที่เกี่ยวข้องในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ มี 3 ตัวแปร ได้แก่
  - 1.1 บุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตร แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ ระดับความเป็นมิตรสูง และระดับความเป็นมิตรต่ำ
  - 1.2 การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม แบ่งเป็น 2 สถานการณ์ คือ สถานการณ์การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน และสถานการณ์การมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า
  - 1.3 อารมณ์ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ
2. ตัวแปรตาม คือ การพยายามควบคุมอารมณ์

## ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

1. บุคลิกภาพ หมายถึง คะแนนบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรที่ได้จากการทำมาตรวัดบุคลิกภาพที่ผู้วิจัยและคณะสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ
  - 1.1 ระดับความเป็นมิตรสูง หมายถึง คะแนนบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรอยู่ในช่วงคะแนนสูงกว่าร้อยละ 75 ของผู้ตอบมาตรวัดบุคลิกภาพทั้งหมด
  - 1.2 ระดับความเป็นมิตรต่ำ หมายถึง คะแนนบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรอยู่ในช่วงคะแนนต่ำกว่าร้อยละ 25 ของผู้ตอบมาตรวัดบุคลิกภาพทั้งหมด
2. การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หมายถึง การบรรยายภาพต่อเพื่อนหรือคนแปลกหน้าผ่านกระจกทางเดียว
3. อารมณ์ หมายถึง อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการดูภาพ โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ
  - 3.1 อารมณ์ทางบวก หมายถึง อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการดูภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวก
  - 3.2 อารมณ์ทางลบ หมายถึง อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการดูภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ

4. การพยายามควบคุมอารมณ์ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทำมาตรวัดการพยายามควบคุมอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น หลังจากบรรยายภาพต่อเพื่อนหรือคนแปลกหน้า

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบว่าเมื่อต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสถานการณ์อารมณ์ทางบวกและทางลบ บุคคลที่มีบุคลิกภาพมีสติความเป็นมิตรในระดับที่แตกต่างกันพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองมากน้อยต่างกันหรือไม่ อย่างไร
2. สามารถนำไปใช้ในสังคมที่ต้องอยู่ร่วมกัน เพื่อให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตประจำวัน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 2

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์ต่อการพยายามควบคุมอารมณ์

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 160 คน แบ่งเป็นชายที่มีคะแนนบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรอยู่ในช่วงคะแนนสูงกว่าร้อยละ 75 ของกลุ่มเพศชายทั้งหมดจำนวน 40 คน และต่ำกว่าร้อยละ 25 ของกลุ่มเพศชาย ทั้งหมดจำนวน 40 คน รวมเป็นเพศชาย 80 คน และเป็นหญิงที่มีคะแนนบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรอยู่ในช่วงคะแนนสูงกว่าร้อยละ 75 ของกลุ่มเพศหญิงทั้งหมดจำนวน 40 คน และต่ำกว่าร้อยละ 25 ของกลุ่มเพศหญิงทั้งหมดจำนวน 40 คน รวมเป็นเพศหญิง 80 คน โดยสุ่มผู้เข้าร่วมการทดลองทั้งหมดเป็น 8 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ตามเงื่อนไขการทดลองทั้ง 8 เงื่อนไข ทั้งนี้ในแต่ละกลุ่ม สุ่มให้มีผู้เข้าร่วมการทดลองเพศชาย 10 คน และเพศหญิง 10 คน

#### การออกแบบการวิจัย

รูปแบบของการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบ  $2 \times 2 \times 2$  แฟคทอเรียลดีไซน์ (Factorial Design) โดยมีบุคลิกภาพ (บุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงและบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำ) การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและการมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า) และอารมณ์ (อารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ) เป็นตัวแปรอิสระ และการพยายามควบคุมอารมณ์ เป็นตัวแปรตาม

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. มาตรวัดบุคลิกภาพ
2. รูปภาพที่ใช้กระตุ้นอารมณ์
3. มาตรวัดการพยายามควบคุมอารมณ์

## ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

### 1. มาตรวัดบุคลิกภาพ

เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นเพื่อใช้วัดบุคลิกภาพ โดยสร้างตามแนวความคิดที่บุคลิกภาพแบ่งออกเป็น 5 มิติ ได้แก่ ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ การแสดงออก การเปิดรับประสบการณ์ ความเป็นมิตร และความมีจิตสำนึก ของ Costa และ McCrae (1992) ทั้งนี้ โครงสร้างของมาตร ประกอบด้วยการวัดบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ และแบ่งเป็นด้านย่อยๆ อีกองค์ประกอบละ 6 ด้าน ดังได้กล่าวมาแล้ว มาตรนี้เป็นมาตรที่ให้บุคคลรายงานบุคลิกภาพของตนเอง โดยมีขั้นตอนในการสร้างและพัฒนาดังต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยในงานวิจัยนี้ร่วมกับผู้วิจัยอีกสองคน คือ ขวัญเรือน แสงเงิน และนิตยา เมธาพิพัฒน์ ศึกษาแนวคิดเรื่องบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (Big Five) ของ Costa และ McCrae (1992) แล้วสร้างข้อกระทงขึ้นมาจากความหมายของบุคลิกภาพในแต่ละด้านย่อยๆ ของแต่ละมิติ ด้านละ 5 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นข้อความสั้นๆ รวมจำนวนทั้งหมด 150 ข้อ

1.2 นำข้อกระทงไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาแก้ไขตามความเหมาะสม จากนั้นจึงนำมาจัดทำเป็นมาตร ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นข้อกระทง และส่วนที่เป็นกระดาษคำตอบ โดยให้อ่านข้อกระทงแต่ละข้อ แล้วให้ประเมินแต่ละข้อนั้นว่าตรงกับลักษณะหรือพฤติกรรมของตนเองมากน้อยเพียงใด และนำคำตอบมาตอบในส่วนที่เป็นกระดาษคำตอบ ซึ่งเป็นมาตรประมาณค่า 5 จุด

- โดยกำหนดให้
- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
  - 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
  - 3 หมายถึง ทั้ง 2 ข้างพอๆ กัน
  - 4 หมายถึง เห็นด้วย
  - 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

1.3 นำมาตริที่สร้างขึ้นนี้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,502 คนที่มีอายุระหว่าง 17-56 ปี ( $M = 24.07$ ,  $SD = 7.97$ )<sup>1</sup> เป็นชายจำนวน 396 คน (ร้อยละ 26.4) และเป็นหญิงจำนวน 1,089 คน (ร้อยละ 72.5)<sup>2</sup> กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ครอบคลุมทั้งวัยเรียนและวัยทำงานสามารถจำแนกสถานศึกษาและสถานที่ทำงาน ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2

สถานศึกษาและสถานที่ทำงานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนามาตรวัดบุคลิกภาพ ( $N = 1,502$ )

สถานศึกษาและสถานที่ทำงาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	442	29.4
โรงพยาบาลศิริราช	353	23.5
ธนาคาร	205	13.6
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	132	8.8
สถาบันราชภัฏสวนดุสิต	122	8.1
มหาวิทยาลัยรามคำแหง	112	7.5
สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา	83	5.5
สถาบันราชภัฏจันทรเกษม	31	2.1
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	11	0.7
ไม่ระบุสถานที่	11	0.7
รวม	1,502	100

<sup>1</sup> กลุ่มตัวอย่างจำนวน 46 คน (ร้อยละ 3.1) ไม่ได้ระบุอายุ

<sup>2</sup> กลุ่มตัวอย่างจำนวน 17 คน (ร้อยละ 1.1) ไม่ได้ระบุเพศ

1.4 นำข้อมูลที่ได้มาเปลี่ยนเป็นคะแนนสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีวิธีการให้คะแนนดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3

วิธีการให้คะแนนกับข้อมูลที่ได้มาจากการพัฒนามาตรวัดบุคลิกภาพ

คำตอบ	คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
1	1	5
2	2	4
3	3	3
4	4	2
5	5	1

1.5 ตรวจสอบความตรงของมาตรวัด โดยทำการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) ด้วยวิธีกำหนดจำนวนองค์ประกอบเป็น 5 องค์ประกอบ ซึ่งกำหนดตามแนวคิดของบุคลิกภาพที่สามารถแบ่งออกเป็น 5 มิติหรือองค์ประกอบนั่นเอง ข้อกระทงที่ผ่านการคัดเลือกจากการวิเคราะห์องค์ประกอบต้องมีน้ำหนักบรรจุ (Factor Loading) สูงกว่า .3 ในองค์ประกอบนั้น และพิจารณาให้ข้อกระทงที่อยู่ในองค์ประกอบเดียวกันประกอบไปด้วยด้านย่อยๆ ขององค์ประกอบนั้นหลายด้านด้วยเช่นกัน นอกจากนี้การคัดเลือกข้อกระทงที่จะนำไปใช้ในการวัดบุคลิกภาพควรประกอบไปด้วยจำนวนข้อกระทงที่เท่าๆ กันในการวัดบุคลิกภาพในแต่ละมิติ คณะผู้วิจัยจึงกำหนดให้มาตรวัดบุคลิกภาพที่นำไปใช้จริงนั้นต้องมีข้อกระทงในแต่ละองค์ประกอบจำนวนเท่ากันด้วย

ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่ามีข้อกระทงที่มีน้ำหนักบรรจุผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้จำนวน 75 ข้อ แต่เนื่องจากกำหนดว่าต้องมีข้อกระทงจำนวนเท่ากันในแต่ละองค์ประกอบ ดังนั้นจึงมีข้อกระทงที่ผ่านการคัดเลือกแล้วจำนวน 50 ข้อที่สามารถนำไปใช้ในมาตรจริงได้ ซึ่งบุคลิกภาพในมิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์ประกอบไปด้วยข้อกระทงจำนวน 10 ข้อที่มีน้ำหนักบรรจุผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังตารางที่ 4

## ตารางที่ 4

น้ำหนักบรรทุกของข้อกระดูกในบุคคลิกภาพมิตติความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (N = 1,502)

ข้อ	ด้าน	น้ำหนักบรรทุก
31	N1	.599
86	N6	.548
131	N3	.547
96	N2	.544
101	N3	.486
36*	N2	.459
136	N4	.449
146*	N6	.406
1*	N1	.378
81	N5	.329

\*ข้อกระดูกทางลบ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บุคลิกภาพในมิติการแสดงออก มีข้อกระทงจำนวน 10 ข้อที่มีน้ำหนักบรรจุนผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5

น้ำหนักบรรจุนของข้อกระทงในบุคลิกภาพมิติการแสดงออก (N = 1,502)

ข้อ	ด้าน	น้ำหนักบรรจุน
147*	E6	.593
97*	E2	.553
117*	E6	.504
87	E6	.484
62*	E1	.482
127*	E2	.477
92	E1	.467
67	E2	.440
37	E2	.426
32	E1	.401

\*ข้อกระทงทางลบ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



บุคลิกภาพในมิติการเปิดรับประสบการณ์ มีข้อกระทงจำนวน 10 ข้อที่มีน้ำหนักบรรจุนผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6

น้ำหนักบรรจุนของข้อกระทงในบุคลิกภาพมิติการเปิดรับประสบการณ์ (N = 1,502)

ข้อ	ด้าน	น้ำหนักบรรจุน
138	O4	.509
23	O5	.478
53	O5	.478
48	O4	.467
68	O2	.418
133	O3	.381
103	O3	.371
8	O2	.370
143	O5	.347
43	O3	.323

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตร มีข้อกระทงจำนวน 10 ข้อที่มีน้ำหนักบรรจุนผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7

น้ำหนักบรรจุของข้อกระทงในบุคลิกภาพมิติความเป็นมิตร (N = 1,502)

ข้อ	ด้าน	น้ำหนักบรรจุ
84	A5	.502
49	A4	.471
134	A3	.416
59	A6	.373
129	A2	.371
79*	A4	.363
24*	A5	.359
69*	A2	.358
109	A4	.346
44	A3	.323

\*ข้อกระทงทางลบ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บุคลิกภาพในมิติความมีจิตสำนึก มีข้อกระทงจำนวน 10 ข้อที่มีน้ำหนักบรรจุนผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8

น้ำหนักบรรจุนของข้อกระทงในบุคลิกภาพมิติความมีจิตสำนึก (N = 1,502)

ข้อ	ด้าน	น้ำหนักบรรจุน
100*	C2	.585
130	C2	.551
55	C5	.540
40*	C2	.482
70	C2	.462
135*	C3	.415
10*	C2	.392
20*	C4	.364
85*	C5	.337
105	C3	.324

\*ข้อกระทงทางลบ

จากการพิจารณาข้อกระทงที่ผ่านการคัดเลือกในแต่ละมิตินั้น พบว่า บุคลิกภาพในบางมิติประกอบไปด้วยข้อกระทงที่มีด้านย่อยๆ ไม่ครบทุกด้าน ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับแบบวัด NEO-FFI ของ Costa และ McCrae (1992) ดังตารางที่ 9 จะเห็นได้ว่า ข้อกระทงของบุคลิกภาพในบางมิติของแบบวัด NEO-FFI ก็ไม่ได้มีด้านย่อยๆ ครบทุกด้านเช่นเดียวกัน

## ตารางที่ 9

การเปรียบเทียบจำนวนข้อกระทงตามองค์ประกอบของบุคลิกภาพของมาตรวัดบุคลิกภาพของคณะผู้วิจัยและแบบวัด NEO-FFI ของ Costa และ McCrae

บุคลิกภาพ	มาตรวัดบุคลิกภาพ ของคณะผู้วิจัย (50 ข้อ)	แบบวัด NEO-FFI ของ Costa และ McCrae (60 ข้อ)
<b>มิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์</b>		
ความวิตกกังวล	2	3
ความโกรธแบบเป็นปรปักษ์	2	1
ความซีมิเศร้า	2	4
ความสำนึกในตนเอง	1	2
การทำตามความต้องการเฉพาะหน้า	1	-
ความเปราะบาง	2	2
<b>มิติการแสดงออก</b>		
ความอบอุ่น	3	1
การชอบรวมกลุ่ม	4	2
การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม	-	1
ความกระตือรือร้น	-	3
การแสวงหาความตื่นเต้น	-	1
อารมณ์ทางบวก	3	4
<b>มิติการเปิดรับประสบการณ์</b>		
ความเพ้อฝัน	-	1
การมีสุนทรียภาพ	2	3
ความรู้สึกลึก	3	1
การกระทำ	2	2
ความคิด	3	3
ค่านิยม	-	2

## ตารางที่ 9 (ต่อ)

บุคลิกภาพ	มาตรวัดบุคลิกภาพของ	แบบวัด NEO-FFI ของ
	คณะผู้วิจัย (50 ข้อ)	Costa และ McCrae (60 ข้อ)
<b>มิติความเป็นมิตร</b>		
ความไว้วางใจ	-	2
ความตรงไปตรงมา	2	1
การเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น	2	5
การยอมตาม	3	3
ความถ่อมตัว	2	-
การมีจิตใจอ่อนโยน	1	1
<b>มิติความมีจิตสำนึก</b>		
ความสามารถ	-	-
ความเป็นระเบียบ	5	3
ความรับผิดชอบต่อหน้าที่	2	3
ความบากบั่นเพื่อความสำเร็จ	1	3
ความมีวินัยในตนเอง	2	3
ความรอบคอบ	-	-

นอกจากการวิเคราะห์หองศ์ประกอบแล้ว ยังได้ตรวจสอบความตรงของมาตราที่ผ่านการคัดเลือกโดยนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) กับแบบวัด NEO-FFI ฉบับภาษาไทยที่แปลโดย ดร.นิยะดา จิตต์จรัส และ ดร.นันทา ผู้รักษา แบบวัดบุคลิกภาพนี้มีลักษณะเป็นข้อความสั้นๆ จำนวน 60 ข้อและครอบคลุมทั้ง 5 มิติ แต่ละมิติประกอบด้วย 12 ข้อ ซึ่งในบุคลิกภาพแต่ละมิติมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาดังนี้

มิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์	มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ	.79
มิติการแสดงออก	มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ	.74
มิติการเปิดรับประสบการณ์	มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ	.51
มิติความเป็นมิตร	มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ	.72
มิติความมีจิตสำนึก	มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ	.79

ในการตรวจสอบความตรงของมาตรวัดบุคลิกภาพที่ผู้วิจัยและคณะสร้างขึ้น ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดบุคลิกภาพทั้งสองชุดไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 119 คน เป็นชายจำนวน 35 คน (ร้อยละ 29.4) และเป็นหญิงจำนวน 84 คน (ร้อยละ 70.6) ซ้ำ 2 ครั้งในช่วงเวลาห่างกัน 1 สัปดาห์ ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างมาตรวัดบุคลิกภาพทั้งสองชุด ปรากฏดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างบุคลิกภาพแต่ละมิติของมาตรวัดบุคลิกภาพของคณะผู้วิจัยและแบบวัด NEO-FFI ฉบับภาษาไทย (N = 119)

มาตร	แบบวัด NEO-FFI ฉบับภาษาไทย				
	N	E	O	A	C
มาตรวัดบุคลิกภาพ ของคณะผู้วิจัย	N	.61**			
	E		.69**		
	O			.41**	
	A				.56**
	C				

\*\* $p < .01$ .

1.6 นำข้อกระทงมาวิเคราะห์ความเที่ยงโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของข้อกระทงในบุคลิกภาพแต่ละมิติ ซึ่งคิดจากข้อกระทงจำนวน 50 ข้อที่ผ่านการคัดเลือกแล้ว ผลการวิเคราะห์ พบว่า

มิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์	มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ	.72
มิติการแสดงออก	มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ	.77
มิติการเปิดรับประสบการณ์	มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ	.68
มิติความเป็นมิตร	มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ	.65
มิติความมีจิตสำนึก	มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ	.78

โดยสรุปแล้ว มาตรฐานบุคลิกภาพที่นำไปใช้จริงนั้นประกอบไปด้วยข้อกระทงทั้งหมด 50 ข้อ ซึ่งเป็นข้อกระทงในบุคลิกภาพทั้งห้ามิติ แต่ละมิติมีจำนวนข้อกระทงที่เท่ากัน นั่นคือมิติละ 10 ข้อ (ดูตัวอย่างมาตรฐานบุคลิกภาพในภาคผนวก ก)

## 2. รูปภาพที่ใช้กระตุ้นอารมณ์

เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมการทดลองเกิดอารมณ์ทางบวกหรืออารมณ์ทางลบขึ้นมา โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังต่อไปนี้

2.1 นำภาพที่มีลักษณะทำให้เกิดอารมณ์มาจำนวน 60 ภาพ ประกอบด้วยอารมณ์ทางบวกจำนวน 30 ภาพ และอารมณ์ทางลบจำนวน 30 ภาพ โดยมีการควบคุมมิติของภาพแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ภาพคน ภาพสัตว์ และภาพธรรมชาติ ซึ่งแต่ละด้านให้มีจำนวนภาพเท่าๆ กัน จากนั้นใช้โปรแกรมไมโครซอฟท์เพาเวอร์พอยท์ (Microsoft PowerPoint) เพื่อช่วยควบคุมเวลาและการแสดงภาพที่ละภาพอย่างอัตโนมัติ

2.2 นำภาพไปทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 50 คน เป็นชายจำนวน 21 คนและเป็นหญิงจำนวน 29 คน ซึ่งให้ดูภาพที่ละภาพในระยะเวลา 5 วินาที แล้วให้เวลาอีก 5 วินาทีสำหรับการประเมินว่าแต่ละภาพทำให้เกิดความรู้สึกทางบวกหรือความรู้สึกทางลบมากน้อยเพียงใด โดยใช้แบบประเมินภาพ (ดูภาคผนวก ข) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในการประเมินภาพแต่ละภาพบนมาตรฐานประมาณค่า 7 จุด ตามตัวอย่างดังนี้

### ภาพทำให้เกิดความรู้สึกทาง ...

ภาพที่ \_\_\_\_\_      **ลบ**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**บวก**

- โดยกำหนดให้
- 1 หมายถึง ลบมาก
  - 2 หมายถึง ลบปานกลาง
  - 3 หมายถึง ลบน้อย
  - 4 หมายถึง ทั้งบวกและลบพอๆ กัน
  - 5 หมายถึง บวกน้อย
  - 6 หมายถึง บวกปานกลาง
  - 7 หมายถึง บวกมาก

2.3 คัดเลือกภาพโดยกำหนดว่า ภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกต้องมีคะแนนเฉลี่ยในภาพนั้นสูงกว่าหรือเท่ากับ 6 และภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบต้องมีคะแนนเฉลี่ยในภาพนั้นต่ำกว่าหรือเท่ากับ 2 ผลจากการคัดเลือกภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ พบว่ามีภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกจำนวน 18 ภาพซึ่งเป็นภาพคน 5 ภาพ ภาพสัตว์ 7 ภาพ และภาพธรรมชาติ 6 ภาพ ส่วนภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบมีจำนวน 16 ภาพซึ่งเป็นภาพคน 6 ภาพ ภาพสัตว์ 5 ภาพ และภาพธรรมชาติ 5 ภาพ

เนื่องจากผู้วิจัยต้องการควบคุมมิติของภาพให้มีจำนวนเท่ากัน จึงคัดเลือกภาพออกมาเป็นด้านละ 5 ภาพในแต่ละอารมณ์ ดังนั้นภาพที่นำไปใช้ในการทดลองจริงจึงมีจำนวนทั้งสิ้น 30 ภาพ ซึ่งเป็นภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกจำนวน 15 ภาพ ได้แก่ ภาพคน 5 ภาพ ภาพสัตว์ 5 ภาพ และภาพธรรมชาติ 5 ภาพ และภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบจำนวน 15 ภาพ ได้แก่ ภาพคน 5 ภาพ ภาพสัตว์ 5 ภาพ และภาพธรรมชาติ 5 ภาพ

### 3. มาตรการพยายามควบคุมอารมณ์

เป็นมาตรการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ในการตรวจสอบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการพยายามควบคุมอารมณ์มากน้อยเพียงใดหลังจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

3.1 ผู้วิจัยสร้างข้อกระทงที่มีเนื้อหาและลักษณะเกี่ยวกับวิธีการพยายามควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์การทดลองเพื่อให้มีความเหมาะสมกับงานวิจัยครั้งนี้ ข้อกระทงที่สร้างขึ้นมีจำนวน 10 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นข้อความสั้นๆ เป็นข้อความทางบวกจำนวน 5 ข้อและข้อความทางลบจำนวน 5 ข้อ

3.2 นำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาเหมาะสมของข้อกระทง จากนั้นนำมาจัดทำเป็นมาตรประมาณค่า 5 จุด



- โดยกำหนดให้
- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
  - 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
  - 3 หมายถึง เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆ กัน
  - 4 หมายถึง เห็นด้วย
  - 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

### 3.3 นำมาตริที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตปริญญาตรี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 40 คน เป็นชายจำนวน 14 คนและเป็นหญิงจำนวน 26 คน โดยให้เข้าไปในห้องทดลองครั้งละ 1 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง 20 คน ได้ดูภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกที่ผ่านการคัดเลือกแล้วจำนวน 15 ภาพ และกลุ่มตัวอย่างอีก 20 คนได้ดูภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบจำนวน 15 ภาพ ซึ่งแสดงทางหน้าจอคอมพิวเตอร์ทีละภาพ โดยที่แต่ละภาพใช้ระยะเวลาในการแสดง 10 วินาที แล้วให้บรรยายภาพให้กับคนอื่นคนหนึ่งฟัง ผู้วิจัยบอกกับกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองว่ามีคนอื่นคนหนึ่งนั่งฟังอยู่อีกด้านหนึ่งของกระจกทางเดียวซึ่งเป็นผนังด้านหนึ่งของห้องทดลอง จากนั้นมีระยะเวลา 3 วินาทีในการเตรียมดูภาพต่อไป ทำเช่นนี้จนครบทุกภาพ แล้วจึงให้ทำมาตริที่สร้างขึ้นนี้เพื่อประเมินว่าพยายามควบคุมอารมณ์มากน้อยเพียงใด

3.4 นำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 40 คนทั้งที่ดูภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกและภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบมาวิเคราะห์ข้อกระทง (Item Analysis) โดยวิธีการทดสอบค่าสถิติที ( $t$ -test) เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (นั่นคือ กลุ่มที่มีคะแนนสูงกว่าร้อยละ 73 และต่ำกว่าร้อยละ 27 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ตามลำดับ) ผลที่ได้พบว่า ข้อกระทงทั้งหมด 10 ข้อมีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำอย่างมีนัยสำคัญ ( $p < .01$ ) จากนั้นนำข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ทั้ง 10 ข้อนี้มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงอื่นๆ ทั้งหมดของมาตริ (Corrected Item-total Correlation: CITC) เพื่อคัดเลือกข้อกระทงที่มีค่า CITC สูงกว่า .367 ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่ Herzberg (1983) กำหนดไว้ในตารางจากการทดสอบทางเดียว ที่ระดับนัยสำคัญเท่ากับ .01 และจำนวนคนเท่ากับ 40 ผลการวิเคราะห์พบว่า ข้อกระทงทั้ง 10 ข้อไม่มีข้อกระทงใดที่ต้องคัดออก และได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .90 มาตริวัดการพยายามควบคุมอารมณ์แสดงในภาคผนวก ค

## วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยนำมาตรวัดบุคลิกภาพไปใช้กับนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 320 คน เป็นชายจำนวน 160 คนและเป็นหญิงจำนวน 160 คน แล้วนำมาหาผู้ที่ได้คะแนนบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรอยู่ในช่วงคะแนนสูงกว่าร้อยละ 75 และต่ำกว่าร้อยละ 25 ของกลุ่มที่เป็นชายทั้งหมดจำนวน 80 คน และผู้ที่ได้คะแนนบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรอยู่ในช่วงคะแนนสูงกว่าร้อยละ 75 และต่ำกว่าร้อยละ 25 ของกลุ่มที่เป็นหญิงทั้งหมดจำนวน 80 คน โดยแยกวิเคราะห์ระหว่างเพศชายและเพศหญิงเพื่อนำมาแบ่งให้เป็นชายที่มีระดับความเป็นมิตรสูงจำนวน 40 คนและระดับความเป็นมิตรต่ำจำนวน 40 คน และเป็นหญิงที่มีระดับความเป็นมิตรสูงจำนวน 40 คนและระดับความเป็นมิตรต่ำจำนวน 40 คน

เนื่องจากการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการทดลองว่าอยู่ในกลุ่มที่มีระดับความเป็นมิตรสูงหรือต่ำแล้ว ฉะนั้นแต่ละคนจึงมีโอกาสถูกสุ่มให้เข้ารับเงื่อนไขการทดลองใน 4 เงื่อนไขเท่านั้น จากเงื่อนไขการทดลองทั้งหมด 8 เงื่อนไข ดังนั้นจึงมีผู้เข้าร่วมการทดลองทั้งหมด 8 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน โดยมีเพศชาย 10 คน และเพศหญิง 10 คน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้มีเงื่อนไขการทดลองทั้งหมด 8 เงื่อนไข ดังต่อไปนี้

- เงื่อนไขที่ 1 คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูง มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ในสถานการณ์อารมณ์ทางบวก
- เงื่อนไขที่ 2 คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูง มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบ
- เงื่อนไขที่ 3 คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูง มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า ในสถานการณ์อารมณ์ทางบวก
- เงื่อนไขที่ 4 คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูง มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบ
- เงื่อนไขที่ 5 คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำ มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ในสถานการณ์อารมณ์ทางบวก
- เงื่อนไขที่ 6 คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำ มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบ

เงื่อนไขที่ 7 คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำ มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า ในสถานการณ์อารมณ์ทางบวก

เงื่อนไขที่ 8 คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำ มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบ

ก่อนถึงวันที่จะมีการทดลอง ผู้วิจัยบอกผู้เข้าร่วมการทดลองที่ได้รับเงื่อนไขในสถานการณ์การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ให้พาเพื่อนเพศเดียวกันมาด้วย 1 คนในวันที่ทำการทดลอง เพื่อเป็นการควบคุมในเรื่องของความแตกต่างระหว่างเพศในการปฏิสัมพันธ์กัน ส่วนในสถานการณ์ที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้านั้น ผู้วิจัยไม่ได้บอกอะไรกับผู้เข้าร่วมการทดลองในเรื่องนี้

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมการทดลองมาเข้าห้องทดลองที่จัดเตรียมไว้ครั้งละ 1 คน ภายในห้องทดลองมีคอมพิวเตอร์ที่ใช้ในการแสดงภาพ โดยจัดให้ผู้เข้าร่วมการทดลองนั่งหันหน้าไปทางหน้าจอคอมพิวเตอร์และเป็นทางเดียวกับด้านที่เป็นกระจกทางเดียว เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการทดลองสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือคนแปลกหน้าที่อยู่อีกด้านหนึ่งของกระจกทางเดียว นอกจากนี้ได้เตรียมมาตรการพยายามควบคุมอารมณ์ไว้บนโต๊ะข้างคอมพิวเตอร์ในลักษณะคว่ำหน้ากระดาษลงพร้อมปากกา โดยบอกให้ผู้เข้าร่วมการทดลองหยิบมาตราชั้นมาทำได้หลังจากการบรรยายภาพเสร็จเรียบร้อยแล้ว

ในเงื่อนไขการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เมื่อถึงวันทดลอง ผู้วิจัยให้เพื่อนที่ผู้เข้าร่วมการทดลองพามาด้วยนั้นนั่งอยู่อีกด้านหนึ่งของกระจกทางเดียว และพาผู้เข้าร่วมการทดลองมานั่งที่ห้องทดลองแล้วบอกให้ทราบก่อนว่าจะให้ผู้เข้าร่วมการทดลองดำเนินการทดลองอยู่ภายในห้องเพียงคนเดียว จากนั้นจึงอธิบายขั้นตอนในการทดลองว่า ให้ผู้เข้าร่วมการทดลองดูภาพที่ปรากฏทางหน้าจอคอมพิวเตอร์ แล้วบรรยายภาพนั้นให้เพื่อนฟังซึ่งอยู่อีกด้านหนึ่งของกระจกทางเดียว โดยที่เพื่อนสามารถได้ยินเสียงและมองเห็นผู้เข้าร่วมการทดลองเพียงฝ่ายเดียวเท่านั้น เพื่อป้องกันผลที่อาจเกิดขึ้นจากตัวแปรแทรกซ้อน จึงไม่ให้ผู้เข้าร่วมการทดลองรับรู้ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากอีกฝ่ายหนึ่ง หลังจากทำเช่นนั้นจนครบทุกภาพแล้ว ให้ทำแบบสอบถามที่วางไว้ข้างคอมพิวเตอร์ให้เรียบร้อยแล้ว และผู้วิจัยจะกลับเข้ามาในห้องอีกครั้งเมื่อการทดลองเสร็จสิ้นแล้ว

ในเงื่อนไขการมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมการทดลองมานั่งที่ห้องทดลองแล้วบอกให้ทราบก่อนว่าจะให้ผู้เข้าร่วมการทดลองดำเนินการทดลองอยู่ภายในห้อง

เพียงคนเดียว จากนั้นจึงอธิบายขั้นตอนในการทดลองเช่นเดียวกับในเงื่อนไขการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน แต่ต่างกันที่ให้บรรยายภาพกับคนอื่นคนหนึ่งฟังซึ่งอยู่อีกด้านหนึ่งของกระจกทางเดียว และเป็นผู้ที่ผู้เข้าร่วมการทดลองไม่รู้จัก โดยที่คนคนนั้นสามารถได้ยินเสียงและมองเห็นผู้เข้าร่วมการทดลองเพียงฝ่ายเดียวเท่านั้น

หลังจากที่ผู้วิจัยออกจากห้องทดลองแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมการทดลองปฏิบัติตามขั้นตอนในการทดลองดังกล่าว ซึ่งหน้าจอคอมพิวเตอร์จะแสดงคำชี้แจงเกี่ยวกับการทดลองอีกครั้งหนึ่งและให้เริ่มเตรียมตัวดูภาพได้ โดยผู้เข้าร่วมการทดลองได้ดูภาพจำนวนทั้งหมด 15 ภาพซึ่งจะเป็นภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกหรือภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบขึ้นอยู่กับที่ได้รับเงื่อนไขการทดลองใด การแสดงภาพแต่ละภาพนั้นใช้ระยะเวลา 10 วินาที จากนั้นมีเวลา 3 วินาทีเพื่อเตรียมตัวสำหรับการดูภาพต่อไป ส่วนผู้วิจัยไปสังเกตการณ์อยู่อีกด้านหนึ่งของกระจกทางเดียวเพื่อตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมการทดลองปฏิบัติตามขั้นตอนการทดลองทั้งหมดหรือไม่

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติในการวิจัยครั้งนี้ ใช้โปรแกรม เอสพีเอสเอส ฟอร์ วินโดวส์ (SPSS for Windows) ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง (Three-way ANOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐานทั้ง 3 ข้อ โดยมีบุคลิกภาพ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์ เป็นตัวแปรอิสระ และการพยายามควบคุมอารมณ์เป็นตัวแปรตาม

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 3

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาเรื่องอิทธิพลของบุคลิกภาพ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและอารมณ์ต่อการพยายามควบคุมอารมณ์ ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ส่วนตามลำดับดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

ส่วนที่ 3 การทดสอบสมมติฐาน

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

จากการคัดเลือกคนที่ตอบมาตรวัดบุคลิกภาพจำนวน 320 คน ผลปรากฏว่า คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงและคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำมีจำนวนทั้งสิ้น 170 คน แบ่งเป็นชายที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงจำนวน 41 คน ชายที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำจำนวน 44 คน หญิงที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงจำนวน 43 คน และหญิงที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำ 42 คน เนื่องจากการวิจัยนี้มีเงื่อนไขการทดลองทั้งหมด 8 เงื่อนไขและกำหนดให้มีจำนวนเงื่อนไขละ 20 คน ผู้วิจัยจึงใช้ผู้เข้าร่วมการทดลองที่เป็นชาย 10 คนและหญิง 10 คนเท่านั้นในแต่ละเงื่อนไขการทดลอง

ดังนั้นจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมการทดลองทั้งหมด 160 คน ซึ่งมีลักษณะต่างๆ จำแนกตามเพศ คณะ และชั้นปีการศึกษา ดังแสดงในตารางที่ 11

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตารางที่ 11

จำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมการทดลอง จำแนกตามเพศ คณะ และชั้นปีที่ศึกษา (N = 160)

ลักษณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	80	50.0
หญิง	80	50.0
รวม	160	100
2. คณะ		
วิศวกรรมศาสตร์	47	29.4
พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	24	15.0
เศรษฐศาสตร์	23	14.4
วิทยาศาสตร์	19	11.9
รัฐศาสตร์	12	7.5
แพทยศาสตร์	9	5.6
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา	8	5.0
ครุศาสตร์	6	3.8
ศิลปกรรมศาสตร์	4	2.5
อักษรศาสตร์	4	2.5
เภสัชศาสตร์	3	1.9
โครงการพัฒนาซอฟต์แวร์	1	0.6
รวม	160	100
3. ชั้นปีการศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	92	57.5
ชั้นปีที่ 2	46	28.8
ชั้นปีที่ 3	17	10.6
ชั้นปีที่ 4	5	3.1
รวม	160	100

## ส่วนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

2.1 ผลที่ได้จากการวิเคราะห์คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $M$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ของผู้เข้าร่วมการทดลองที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงและผู้ที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำ แสดงในตารางที่ 12 ดังนี้

ตารางที่ 12

จำนวน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ จำแนกตามระดับความเป็นมิตร ( $N = 160$ )

ระดับความเป็นมิตร	จำนวน (คน)	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	$M$	$SD$
ระดับความเป็นมิตรสูง	80	23	45	34.39	5.75
ระดับความเป็นมิตรต่ำ	80	14	35	24.33	5.57

เมื่อพิจารณาค่ามัชฌิมเลขคณิตของคนที่มีระดับความเป็นมิตรสูงและคนที่มีระดับความเป็นมิตรต่ำ จะเห็นได้ว่าคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงมีคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์เฉลี่ย ( $M = 34.39$ ) สูงกว่าคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำ ( $M = 24.33$ )

2.2 ผลจากการวิเคราะห์คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ของผู้เข้าร่วมการทดลองที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและผู้เข้าร่วมการทดลองที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า แสดงในตารางที่ 13 ดังนี้

## ตารางที่ 13

จำนวน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน การพยายามควบคุมอารมณ์ จำแนกตามสถานการณ์การปฏิสัมพันธ์ (N = 160)

สถานการณ์การปฏิสัมพันธ์	จำนวน (คน)	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	M	SD
การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน	80	14	39	24.85	6.02
การมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า	80	22	45	33.86	6.17

จากการพิจารณาระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและการมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า จะเห็นว่าคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนมีคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์เฉลี่ย ( $M = 24.85$ ) ต่ำกว่าคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า ( $M = 33.86$ )

2.3 ผลการวิเคราะห์คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ของผู้เข้าร่วมการทดลองที่อยู่ในสถานการณ์อารมณ์ทางบวกและผู้เข้าร่วมการทดลองที่อยู่ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบ แสดงในตารางที่ 14 ดังนี้

## ตารางที่ 14

จำนวน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน การพยายามควบคุมอารมณ์ จำแนกตามประเภทอารมณ์ (N = 160)

ประเภทอารมณ์	จำนวน (คน)	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	M	SD
อารมณ์ทางบวก	80	14	41	27.79	7.33
อารมณ์ทางลบ	80	17	45	30.93	7.52

เมื่อนำค่ามัชฌิมเลขคณิตของคนที่อยู่ในสถานการณ์อารมณ์ทางบวกและคนที่อยู่ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบมาพิจารณา จะเห็นได้ว่าคนที่อยู่ในสถานการณ์อารมณ์ทางบวกมี



คะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์เฉลี่ย ( $M = 27.79$ ) ต่ำกว่าคนที่อยู่ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบ ( $M = 30.93$ )

2.4 ผลการวิเคราะห์ค่ามัธยฐานเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ โดยจำแนกตามบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตร และการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม แสดงในตารางที่ 15 ดังนี้

ตารางที่ 15

ค่ามัธยฐานเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ จำแนกตามบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตร และการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ( $N = 160$ )

บุคลิกภาพ	การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน		การมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
ความเป็นมิตรสูง	29.73	3.49	39.05	3.21
ความเป็นมิตรต่ำ	19.97	3.53	28.68	3.40

ในการพิจารณาที่บุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม แสดงให้เห็นว่า คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูง ไม่ว่าจะปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ( $M = 29.73$ ) หรือคนแปลกหน้า ( $M = 39.05$ ) มีคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์เฉลี่ยสูงกว่าคนที่มีความบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ( $M = 19.97$ ) และที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า ( $M = 28.68$ )

2.5 ผลการวิเคราะห์ค่ามัธยฐานเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ โดยจำแนกตามบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตร และอารมณ์ แสดงในตารางที่ 16 ดังนี้

## ตารางที่ 16

ค่ามัธยฐานเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ จำแนกตามบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตร และอารมณ์ ( $N = 160$ )

บุคลิกภาพ	อารมณ์ทางบวก		อารมณ์ทางลบ	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
ความเป็นมิตรสูง	32.70	5.21	36.08	5.84
ความเป็นมิตรต่ำ	22.88	5.68	25.78	5.12

จากตารางที่ 16 พิจารณาที่บุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรและอารมณ์ จะเห็นว่า คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูง ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์อารมณ์ทางบวก ( $M = 32.70$ ) หรือในสถานการณ์อารมณ์ทางลบ ( $M = 36.08$ ) ก็มีคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์เฉลี่ยสูงกว่า คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำทั้งในสถานการณ์อารมณ์ทางบวก ( $M = 22.88$ ) และในสถานการณ์อารมณ์ทางลบ ( $M = 25.78$ )

2.6 ผลการวิเคราะห์ค่ามัธยฐานเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ โดยจำแนกตามการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์ แสดงในตารางที่ 17 ดังนี้

## ตารางที่ 17

ค่ามัธยฐานเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ จำแนกตามการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์ ( $N = 160$ )

การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	อารมณ์ทางบวก		อารมณ์ทางลบ	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน	23.33	6.01	26.38	5.70
การมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า	32.25	5.66	35.48	6.30

เมื่อพิจารณาที่การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและอารมณ์ แสดงให้เห็นว่า คนที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ทั้งที่อยู่ในสถานการณ์อารมณ์ทางบวก ( $M = 23.33$ ) และในสถานการณ์อารมณ์ทางลบ

( $M = 26.38$ ) มีคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์เฉลี่ยต่ำกว่าคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าในสถานการณ์อารมณ์ทางบวก ( $M = 32.25$ ) และในสถานการณ์อารมณ์ทางลบ ( $M = 35.48$ )

2.7 ผลการวิเคราะห์ค่ามัธยฐานเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ โดยจำแนกตามบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตร การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์ ในตารางที่ 18 ดังนี้

ตารางที่ 18

ค่ามัธยฐานเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ จำแนกตามบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตร การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์ ( $N = 160$ )

บุคลิกภาพ	การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน				การมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า			
	อารมณ์ทางบวก		อารมณ์ทางลบ		อารมณ์ทางบวก		อารมณ์ทางลบ	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
ความเป็นมิตรสูง	28.45	3.17	31.00	3.39	36.95	2.76	41.15	2.06
ความเป็นมิตรต่ำ	18.20	2.95	21.75	3.19	27.55	3.41	29.80	3.07

จากตารางที่ 18 เมื่อพิจารณาคนที่ค่ามัธยฐานเลขคณิตของผู้เข้าร่วมการทดลองทั้ง 8 เจื่อนไซ ปรากฏว่า ในเจื่อนไซคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูง มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบ มีคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์เฉลี่ยสูงที่สุด ( $M = 41.15$ ) รองลงมาได้แก่ เจื่อนไซคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูง มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า ในสถานการณ์อารมณ์ทางบวก ( $M = 36.95$ ) และเจื่อนไซคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูง มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบ ( $M = 31.00$ ) ตามลำดับ ซึ่งจะเห็นได้ว่า เจื่อนไซที่มีคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์เฉลี่ยค่อนข้างสูง ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูง ส่วนเจื่อนไซที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำ มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ในสถานการณ์อารมณ์ทางบวก มีคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์เฉลี่ยต่ำที่สุด ( $M = 18.20$ )

### ส่วนที่ 3 การทดสอบสมมติฐาน

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางเพื่อทดสอบสมมติฐานทั้ง 3 ข้อ ผลการวิเคราะห์ ปรากฏในตารางที่ 19

ตารางที่ 19

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ ( $N = 160$ )

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
บุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตร (A)	1	4,050.16	4,050.16	441.68***
การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (B)	1	3,249.01	3,249.01	354.31***
อารมณ์ (C)	1	393.76	393.76	42.94***
A × B	1	3.91	3.91	0.43
A × C	1	2.26	2.26	0.25
B × C	1	0.31	0.31	0.03
A × B × C	1	21.76	21.76	2.37
ค่าความคลาดเคลื่อน	152	1,393.55	9.17	
รวม	159	9,114.72		

\*\*\* $p < .001$ .

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนในตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่า ผลหลัก (Main Effect) ของบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรมีนัยสำคัญทางสถิติ,  $F(1, 152) = 441.68, p < .001$  เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ ปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูง ( $M = 34.39$ ) สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำ ( $M = 24.33$ ) หมายความว่า คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

ผลหลักของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีนัยสำคัญทางสถิติ,  $F(1, 152) = 354.31, p < .001$  เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ ปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า ( $M = 33.86$ ) สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน

( $M = 24.85$ ) หมายความว่า คนที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่า คนที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

ผลหลักของอารมณ์มีนัยสำคัญทางสถิติ,  $F(1, 152) = 42.94, p < .001$  เมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ยของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ ปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของคนที่อยู่ในสถานการณื อารมณ์ทางลบ ( $M = 30.93$ ) สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคนที่อยู่ในสถานการณือารมณ์ทางบวก ( $M = 27.79$ ) หมายความว่า คนพยายามควบคุมอารมณ์ในสถานการณือารมณ์ทางลบมากกว่า ในสถานการณือารมณ์ทางบวก ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3

ส่วนปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไม่มี นัยสำคัญทางสถิติ,  $F(1, 152) = 0.43, ns$  ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรและ อารมณ์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ,  $F(1, 152) = 0.25, ns$  ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการปฏิสัมพันธ์ทาง สังคมและอารมณ์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ,  $F(1, 152) = 0.03, ns$  และปฏิสัมพันธ์ระหว่าง บุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตร การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ,  $F(1, 152) = 2.37, ns$

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 4

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงอิทธิพลของบุคลิกภาพ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์ต่อการพยายามควบคุมอารมณ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงขออภิปรายผลการวิเคราะห์ที่ได้ตามสมมติฐานการวิจัยดังนี้

**สมมติฐานข้อที่ 1** คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำ

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 นั่นคือ คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001

เมื่อพิจารณาจากลักษณะของคนที่บุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูง ที่ว่าเป็นผู้เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ และกระตือรือร้นอยากจะช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้คนที่มีบุคลิกลักษณะเช่นนี้มักจะทำตัวเป็นมิตรและห่วงใยผู้อื่น ยิ่งถ้าหากต้องตกอยู่ในสถานการณ์ทางอารมณ์ด้วยแล้วนั้น บุคคลที่มีลักษณะนี้ยิ่งต้องพยายามระงับหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองมากขึ้นด้วยเพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อคนอื่น งานวิจัยของ Graziano และคณะ (1996) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรและความขัดแย้งระหว่างบุคคล ซึ่งได้เสนอว่าคนที่มีความเป็นมิตรสูงมีแรงจูงใจในการพยายามรักษาความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น โดยที่แรงจูงใจนี้อาจทำให้เกิดการสร้างการรับรู้ทางบวกขึ้น จึงทำให้ตอบสนองต่อความขัดแย้งระหว่างบุคคลด้วยอารมณ์ทางลบน้อยกว่าคนที่มีความเป็นมิตรต่ำ นอกจากนี้ผลที่ได้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tobin และคณะ (2000) ที่สรุปว่าบุคลิกภาพโดยเฉพาะในมิติความเป็นมิตรนั้นส่งผลต่อประสบการณ์ทางอารมณ์และการพยายามควบคุมอารมณ์ ดังนั้นจะเห็นได้ว่า คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงนั้นใช้ความพยายามที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองมากกว่าคนที่มีความลักษณะเช่นนี้ต่ำ

## สมมติฐานข้อที่ 2 คนที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน

ผลหลักของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ยของคะแนนการพยายามควบคุมอารมณ์ระหว่างคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าและคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน จะเห็นว่า คนที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ดังนั้นผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

ในสังคมจะสังเกตเห็นได้ว่าคนเราจะแสดงออกทางอารมณ์แตกต่างกัน เมื่ออยู่กับบุคคลที่มีความสัมพันธ์แตกต่างกันด้วย ยกตัวอย่างเช่น เมื่อคนเรามีความรู้สึกสนิทสนมใกล้ชิดกับใครแล้ว ก็พร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมและอารมณ์ออกมาให้คนคนนั้นรับรู้ได้ แต่ในทางกลับกัน ถ้าบุคคลนั้นเป็นคนที่เราไม่รู้จักเลย คนเราก็คงไม่แสดงอารมณ์ออกมาให้เห็นอย่างเด่นชัดแน่นอน ทั้งนี้ในการทดลองที่ผู้เข้าร่วมการทดลองต้องบรรยายภาพให้กับคนอื่นคนหนึ่งซึ่งนั่งอยู่อีกด้านหนึ่งของกระจกทางเดียว ผู้เข้าร่วมการทดลองที่บรรยายให้เพื่อนฟังนั้นสามารถแสดงกิริยาท่าทางตามความรู้สึกที่มีต่อภาพนั้นอย่างเต็มที่ เนื่องจากรู้ว่าคนที่สามารถมองเห็นและได้ยินสิ่งที่เขาพูดอยู่นั้นเป็นเพื่อนที่พามาด้วยนั่นเอง ส่วนผู้เข้าร่วมการทดลองที่ต้องบรรยายให้คนที่ไม่รู้จักนั้น อาจไม่ต้องการที่จะแสดงอารมณ์ใดๆ ต่อบุคคลอื่นที่เขาไม่รู้ว่าใคร จึงพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้อีกฝ่ายหนึ่งรับรู้ ซึ่ง Lupton (1998) ได้กล่าวว่าบุคคลทั่วไปจะพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองน้อยเมื่ออยู่คนเดียวหรืออยู่กับครอบครัวหรือเพื่อนสนิท

นอกจากนี้การศึกษาของ Saarni (1984) แสดงให้เห็นว่าแม้กระทั่งเด็กก็จะพยายามควบคุมอารมณ์ทางลบเมื่อมีผู้อื่นที่ไม่คุ้นเคยอยู่ด้วย และงานวิจัยของ Erber และคณะ (1996) ที่ศึกษาถึงการควบคุมอารมณ์เมื่อคาดหวังว่าจะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม พบว่า เมื่อบุคคลคาดหวังว่าจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า บุคคลนั้นจะพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเอง จึงเป็นไปได้ที่การมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดหรือผิวเผินส่งผลต่อกระบวนการทางอารมณ์ของบุคคลเมื่อต้องมามีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าซึ่งไม่มีความใกล้ชิด จึงเกิดความพยายามในการควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน

สมมติฐานข้อที่ 3 คนพยายามควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบมากกว่าใน  
สถานการณ์อารมณ์ทางบวก

ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 กล่าวคือ คนพยายามควบคุมอารมณ์ใน  
สถานการณ์อารมณ์ทางลบมากกว่าในสถานการณ์อารมณ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ระดับ .001

โดยทั่วไปคนเรามักต้องการกำจัดสภาวะอารมณ์ทางลบของตนเองและรักษาสภาวะ  
อารมณ์ทางบวกเอาไว้ ซึ่ง Forgas (2001) เสนอว่าการพยายามทำให้อารมณ์ทางลบลดน้อยลง  
นั้นอาจใช้วิธีการควบคุมอารมณ์ที่แตกต่างกันออกไป เช่น การคิดไปในทางบวก การให้รางวัลกับ  
ตนเอง หรือการหันเหความสนใจไปที่สิ่งอื่น เป็นต้น จากการทดลองครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมการทดลองที่ได้  
มองเห็นภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบและต้องบรรยายภาพนั้นให้กับอีกคนหนึ่งฟัง เมื่อเกิด  
อารมณ์ทางลบขึ้น จึงทำให้ตนเองพยายามหาทางลดอารมณ์ทางลบลงก่อนที่จะไปมีปฏิสัมพันธ์  
กับบุคคลอื่น ส่วนผู้เข้าร่วมการทดลองที่ได้ดูภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกนั้น Lupton (1998)  
เสนอว่า คนเราไม่จำเป็นต้องควบคุมอารมณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นมากนัก ทำให้คนที่อยู่ใน  
สถานการณ์อารมณ์ทางบวกใช้ความพยายามในการควบคุมอารมณ์น้อยกว่าคนที่อยู่ใน  
สถานการณ์อารมณ์ทางลบ นอกจากนี้ Lupton ยังกล่าวอีกว่า ถ้าบุคคลรับรู้ว่าตนเองกำลังมี  
ความรู้สึกหรืออารมณ์ทางลบต่อสถานการณ์ในขณะนั้น จะทำให้บุคคลนั้นพยายามเปลี่ยนแปลง  
อารมณ์ของตนเองหรือพยายามเข้าใจสิ่งที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอารมณ์ เพื่อป้องกันหรือหลีกเลี่ยง  
ไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนั้นอีกในอนาคต ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่เมื่ออยู่ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบ  
คนจึงพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าเมื่ออยู่ในสถานการณ์อารมณ์ทางบวก

ผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางที่ทดสอบการปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้ง  
สามตัว คือ บุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตร การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์นั้น เนื่องจากไม่  
พบปฏิสัมพันธ์ใดเลย แสดงว่าตัวแปรเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการพยายามควบคุมอารมณ์แตกต่างกัน  
อย่างเป็นอิสระต่อกัน กล่าวคือ คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูง ไม่ว่าจะปฏิสัมพันธ์กับ  
ใครหรืออยู่ในอารมณ์เช่นใด ก็พยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองมากกว่าคนที่มีบุคลิกภาพในมิติ  
ความเป็นมิตรต่ำ หรือคนที่ปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าใช้ความพยายามในการควบคุมอารมณ์  
ของตนเองมากกว่าคนที่ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนไม่ว่าคนนั้นจะเป็นคนที่มีความเป็นมิตรมากน้อย



เพียงใดก็ตามหรือกำลังมีอารมณ์โดยอยู่ก็ตาม เช่นเดียวกับการที่คนพยายามควบคุมอารมณ์ทาง  
ลบมากกว่าควบคุมอารมณ์ทางบวก ไม่ว่าจะมีความเป็นมิตรมากน้อยแค่ไหนหรือต้องมี  
ปฏิสัมพันธ์กับใคร ก็จะมีผลเช่นเดียวกัน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อทดสอบว่าคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำหรือไม่
2. เพื่อทดสอบว่าคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือไม่
3. เพื่อทดสอบว่าคนพยายามควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบมากกว่าในสถานการณ์อารมณ์ทางบวกหรือไม่

#### สมมติฐานการวิจัย

- สมมติฐานข้อที่ 1 คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำ
- สมมติฐานข้อที่ 2 คนที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน
- สมมติฐานข้อที่ 3 คนพยายามควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบมากกว่าในสถานการณ์อารมณ์ทางบวก

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 160 คน เป็นชาย 80 คน และหญิง 80 คน โดยแบ่งผู้เข้าร่วมการทดลองทั้งหมดออกเป็น 8 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ตามเงื่อนไขการทดลอง ทั้งนี้ในแต่ละกลุ่มจัดให้มีผู้เข้าร่วมการทดลองทั้งเพศชายและเพศหญิงในจำนวนเท่าๆ กัน ซึ่งในการวิจัยคั้งนี้มีเงื่อนไขการทดลองทั้งหมด 8 เงื่อนไข

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### 1. มาตรฐานวัดบุคลิกภาพ

เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นเพื่อใช้วัดบุคลิกภาพ โดยสร้างตามแนวความคิดที่บุคลิกภาพแบ่งออกเป็น 5 มิติ ได้แก่ ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ การแสดงออก การเปิดรับประสบการณ์ ความเป็นมิตร และความมีจิตสำนึก มาตรฐานวัดบุคลิกภาพประกอบไปด้วยข้อกระทงทั้งหมด 50 ข้อ ซึ่งเป็นข้อกระทงในบุคลิกภาพทั้งห้ามิติ แต่ละมิติมีข้อกระทงจำนวน 10 ข้อเท่าๆ กัน

### 2. รูปภาพที่ใช้กระตุ้นอารมณ์

เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมการทดลองเกิดอารมณ์ทางบวกหรืออารมณ์ทางลบ โดยมีการควบคุมมิติของภาพให้เหมือนกัน คือ ภาพคน ภาพสัตว์ และภาพธรรมชาติ และให้มีจำนวนภาพในแต่ละมิติเท่ากันด้วย จึงได้ภาพออกมาเป็นด้านละ 5 ภาพในแต่ละอารมณ์ ดังนั้นภาพที่ใช้ในการทดลองจึงมีทั้งหมด 30 ภาพ ซึ่งเป็นภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกจำนวน 15 ภาพ และภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบจำนวน 15 ภาพ

### 3. มาตรฐานวัดการพยายามควบคุมอารมณ์

เป็นมาตรฐานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ในการตรวจสอบว่ามีการพยายามควบคุมอารมณ์มากน้อยเพียงใดหลังจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ทั้งนี้เพื่อให้มีความเหมาะสมกับงานวิจัย ข้อกระทงที่สร้างขึ้นจึงมีลักษณะเป็นข้อความสั้นๆ และเกี่ยวข้องกับวิธีการพยายามควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์การทดลอง ซึ่งมีข้อกระทงจำนวน 10 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวกจำนวน 5 ข้อและข้อกระทงทางลบจำนวน 5 ข้อ

## วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยนำมาตรฐานวัดบุคลิกภาพไปใช้กับนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แล้วนำมาหาผู้ที่ได้คะแนนบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรอยู่ในช่วงคะแนนสูงกว่าร้อยละ 75 ของผู้ตอบมาตรฐานวัดบุคลิกภาพจำนวน 80 คนและผู้ที่ได้คะแนนบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรอยู่ในช่วงคะแนนต่ำกว่าร้อยละ 25 ของผู้ตอบมาตรฐานวัดบุคลิกภาพจำนวน 80 คน จากนั้นนำมาสุ่มให้

เข้ารับเงื่อนไขการทดลอง ทั้งนี้มีเงื่อนไขการทดลองทั้งหมด 8 เงื่อนไขโดยมีการควบคุมให้ในแต่ละเงื่อนไขนั้นมีจำนวนผู้เข้าร่วมการทดลองเท่ากันและมีเพศชายและเพศหญิงในจำนวนที่เท่ากันด้วย

ก่อนถึงวันที่จะมีการทดลอง ผู้วิจัยบอกผู้เข้าร่วมการทดลองที่ได้รับเงื่อนไขในสถานการณ์การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ให้พาเพื่อนเพศเดียวกันมาด้วย 1 คนในวันที่ทำการทดลอง ส่วนในสถานการณ์ที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้านั้น ผู้วิจัยไม่ได้บอกอะไรในเรื่องนี้ เมื่อถึงวันที่ทดลอง ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมการทดลองมาที่ห้องทดลองทีละ 1 คน แล้วอธิบายขั้นตอนการทดลองให้ฟังก่อนที่จะปล่อยให้ได้อยู่ภายในห้องเพียงคนเดียวระหว่างทำการทดลอง ซึ่งให้ผู้เข้าร่วมการทดลองดูภาพเป็นเวลา 10 วินาที แล้วบรรยายภาพให้กับคนอื่นคนหนึ่ง (ซึ่งเป็นเพื่อนหรือคนแปลกหน้าก็ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่ได้รับ) ที่นั่งฟังอยู่อีกด้านหนึ่งของกระจกทางเดียว โดยได้ยินเสียงและมองเห็นผู้เข้าร่วมการทดลองเพียงฝ่ายเดียว หลังจากบรรยายจนครบทุกภาพแล้ว จึงให้ทำมาตรวัดการพยายามควบคุมอารมณ์ จากนั้นผู้วิจัยกลับเข้ามาในห้องอีกครั้งเมื่อการทดลองเสร็จสิ้นแล้ว

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติในการวิจัยครั้งนี้ ใช้โปรแกรม เอสพีเอสเอส พอร์ วินโดวส์ (SPSS for Windows) ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง (Three-way ANOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐานทั้ง 3 ข้อ โดยมีบุคลิกภาพ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์ เป็นตัวแปรอิสระ และการพยายามควบคุมอารมณ์เป็นตัวแปรตาม

### ผลการวิจัย

1. คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001
2. คนที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001
3. คนพยายามควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบมากกว่าในสถานการณ์อารมณ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .001

## ข้อเสนอแนะ

1. เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรเพียงมิติเดียวเท่านั้น จึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพในมิติอื่นด้วย อย่างเช่น บุคลิกภาพในมิติการแสดงออกที่มีความเกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จะทำให้เกิดการพยายามควบคุมอารมณ์ที่ต่างกันหรือไม่
2. ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจส่งผลให้เกิดการพยายามควบคุมอารมณ์ที่แตกต่างกัน เช่น การศึกษาตัวแปรเพศว่ามีความแตกต่างกันระหว่างเพศชายและเพศหญิงหรือไม่ เนื่องจากการวิจัยนี้มีการควบคุมในเรื่องเพศ ให้มีเพศชายและหญิงในจำนวนเท่ากันในแต่ละเงื่อนไขการทดลอง ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจในการศึกษาถึงอิทธิพลของเพศด้วย นอกจากนี้อาจศึกษาในเรื่องของอาชีพ สถานภาพทางเศรษฐกิจ หรือระดับการศึกษา เพื่อดูว่าผลการวิจัยที่ได้จะเป็นอย่างไร
3. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ภาพเป็นเครื่องมือในการกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบเท่านั้น จึงควรมีการศึกษาโดยการให้เครื่องมือประเภทอื่นด้วย ซึ่งอาจจะเป็นวีดิทัศน์หรือบทความต่างๆ ที่เหนี่ยวนำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ เช่น สุข เศร้า โกรธ เป็นต้น ไม่เพียงแต่เฉพาะอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบเท่านั้น

## รายการอ้างอิง

- Buck, R., Losow, J. I., Murphy, M. M., & Costanzo, P. (1992). Social facilitation and inhibition of facial expression and communication. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 962-968.
- Carlson, J. G., & Hatfield, E. (1992). *Psychology of emotion*. Orlando: Holt, Rinehart and Winston.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Cote, S., & Moskowitz, D. S. (1998). On the dynamic covariation between interpersonal behavior and affect: Prediction from Neuroticism, Extraversion, and Agreeableness. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 1032-1046.
- Erber, R., Wegner, D. M., & Theriault, N. (1996). On being cool and collected: Mood regulation in anticipation of social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 757-766.
- Feist, J. (1990). *Theories of personality* (2nd ed.). Orlando: Holt, Rinehart and Winston.
- Finch, J. F., & Graziano, W. G. (2001). Predicting depression from temperament, personality, and patterns of social relations. *Journal of Personality, 69*, 27-55.
- Forgas, J. P. (2001). *Handbook of affect and social cognition*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 1216-1229.
- Goldie, P. (2000). *The emotions: A philosophical exploration*. Oxford: Clarendon Press.

- Graziano, W. G., & Eisenberg, N. (1997). Agreeableness: A dimension of personality. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 795-824). San Diego: Academic Press.
- Graziano, W. G., Jensen-Campbell, L. A., & Finch, J. F. (1997). The self as a mediator between personality and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*, 392-404.
- Graziano, W. G., Jensen-Campbell, L. A., & Hair, E. C. (1996). Perceiving interpersonal conflict and reacting to it: The case for Agreeableness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 820-835.
- 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.
- Herzberg, P. A. (1983). *Principle of statistics*. New York: Wiley.
- Hjelle, L. A., & Ziegler, D. J. (1992). *Personality theories: Basic assumptions, research, and application* (3rd ed.). Singapore: McGraw-Hill.
- Jakobs, E., Manstead, A., Fischer, S. R., & Agneta, H. (2001). Social context effects on facial activity in a negative emotional setting. *Emotion*, *1*, 51-69.
- Jensen-Cambell, L. A., Graziano, W. G., & West, S. G. (2001). Agreeableness as a moderator of interpersonal conflict. *Journal of Personality*, *69*, 323-362.
- John, O. P. (1990). The "Big Five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 66-100). New York: Guilford Press.
- Lupton, D. (1998). *The emotional self: A sociocultural exploration*. London: Sage.

- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90.
- Myers, D. G. (1986). *Psychology*. New York: Worth.
- Parkinson, B., & Colman, A. M. (1995). *Emotion and motivation*. New York: Longman.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*. New York: Addison Wesley Longman.
- Saarni, C. (1984). An observational study of children's attempt to monitor their expressive behavior. *Child Development*, 55, 1504-1513.
- Tobin, R. M., Graziano, W. G., Vanman, E. J., & Tassinari, L. G. (2000). Personality, emotional experience, and efforts to control emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 656-669.
- Wagner, H. L., & Smith, J. (1991). Facial expression in the presence of friends and strangers. *Journal of Nonverbal Behavior*, 15, 201-214.





ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ก

## มาตรฐานวัดบุคลิกภาพ

## แบบวัดบุคลิกภาพ

ชื่อ \_\_\_\_\_ นามสกุล \_\_\_\_\_ เพศ  ชาย  หญิง  
 คณะ \_\_\_\_\_ ชั้นปีที่ \_\_\_\_\_ เบอร์โทรศัพท์ (ที่ติดต่อได้) \_\_\_\_\_

โปรดอ่านคำชี้แจงให้เข้าใจก่อนลงมือทำ

## คำชี้แจง

แบบวัดฉบับนี้ประกอบด้วยข้อความ 5 ข้อ ให้อ่านแต่ละข้ออย่างระมัดระวังและทำเครื่องหมาย X ลงบนตัวเลขคำตอบที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

กากบาทเลข "1" หากข้อความไม่ตรงกับความเป็นจริงโดยสิ้นเชิง หรือท่านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	<input checked="" type="radio"/> 2 3 4 5
กากบาทเลข "2" หากข้อความส่วนใหญ่ไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือท่านไม่เห็นด้วย	1 <input checked="" type="radio"/> 3 4 5
กากบาทเลข "3" หากข้อความทั้งตรงและไม่ตรงกับความเป็นจริงพอๆ กัน หรือท่านไม่สามารถตัดสินใจได้	1 2 <input checked="" type="radio"/> 4 5
กากบาทเลข "4" หากข้อความส่วนใหญ่ตรงกับความเป็นจริง หรือท่านเห็นด้วย	1 2 3 <input checked="" type="radio"/> 5
กากบาทเลข "5" หากข้อความตรงกับความเป็นจริงทุกประการ หรือท่านเห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 2 3 4 <input checked="" type="radio"/> 5

โปรดตอบทุกข้อให้ตรงตามความเป็นจริง โดยพิจารณาว่าการตอบเช่นนั้นสามารถอธิบายลักษณะของท่านได้ถูกต้องที่สุด คำตอบของท่านจะไม่ถูกตัดสินว่าถูกหรือผิด ในกรณีที่ท่านต้องการเปลี่ยนคำตอบใหม่ ให้ขีดฆ่าด้วยเครื่องหมาย ~~X~~ 1 2 3 4 5 แล้วทำเครื่องหมาย X ลงบนตัวเลขคำตอบที่ต้องการ

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ทั้งสองข้าง พอกๆ กัน	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	1	2	3	4	5
1. ฉันไม่ใช่คนตกใจง่าย	1	2	3	4	5
2. ฉันสนิทสนมกับคนอื่นได้ง่าย	1	2	3	4	5
3. สิ่งที่เกี่ยวข้องกับความสุนทรีย์และ ศิลปะมีความหมายกับฉันมาก	1	2	3	4	5
4. บางคนคิดว่าฉันเป็นคนอวดดี	1	2	3	4	5
5. ฉันไม่สามารถจัดระบบสิ่งของ รอบๆ ตัวได้	1	2	3	4	5

หมายเหตุ มาตราวัดบุคลิกภาพที่ใช้จริงมีข้อกระทงจำนวน 50 ข้อ

หากผู้ใดสนใจมาตราวัดบุคลิกภาพนี้ สามารถติดต่อได้ที่...

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณางค์ มณีศรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ข

## แบบประเมินภาพ

## ภาพทำให้เกิดความรู้สึกทาง ...

ภาพที่ _____	ลบ	1	2	3	4	5	6	7	บวก
ภาพที่ _____	ลบ	1	2	3	4	5	6	7	บวก
ภาพที่ _____	ลบ	1	2	3	4	5	6	7	บวก
ภาพที่ _____	ลบ	1	2	3	4	5	6	7	บวก
ภาพที่ _____	ลบ	1	2	3	4	5	6	7	บวก
ภาพที่ _____	ลบ	1	2	3	4	5	6	7	บวก
ภาพที่ _____	ลบ	1	2	3	4	5	6	7	บวก
ภาพที่ _____	ลบ	1	2	3	4	5	6	7	บวก
ภาพที่ _____	ลบ	1	2	3	4	5	6	7	บวก
ภาพที่ _____	ลบ	1	2	3	4	5	6	7	บวก
ภาพที่ _____	ลบ	1	2	3	4	5	6	7	บวก
ภาพที่ _____	ลบ	1	2	3	4	5	6	7	บวก
ภาพที่ _____	ลบ	1	2	3	4	5	6	7	บวก
ภาพที่ _____	ลบ	1	2	3	4	5	6	7	บวก
ภาพที่ _____	ลบ	1	2	3	4	5	6	7	บวก

เพศ  ชาย  
 หญิง

คณะ \_\_\_\_\_

ชั้นปีที่ \_\_\_\_\_

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ทับ  
 ตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

-----

- 1 = ลบมาก
- 2 = ลบปานกลาง
- 3 = ลบน้อย
- 4 = ทั้งบวกและลบพอๆ กัน
- 5 = บวกน้อย
- 6 = บวกปานกลาง
- 7 = บวกมาก

-----

หมายเหตุ แบบประเมินภาพที่ใช้จริงมีจำนวนมาตรฐานเท่ากับภาพที่ให้ประเมิน 60 ภาพ

## ภาคผนวก ค

## มาตรฐานวัดการพยายามควบคุมอารมณ์

## แบบสอบถาม

**คำชี้แจง** โปรดอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย X บนตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
- 3 หมายถึง เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆ กัน
- 4 หมายถึง เห็นด้วย
- 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

## ระหว่างบรรยายภาพ ...

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1	ไม่เห็นด้วย 2	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆ กัน 3	เห็นด้วย 4	เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5
1. ฉันพยายามรักษาน้ำเสียงในการพูดให้เป็นปกติ	1	2	3	4	5
2. ฉันพยายามแสดงให้เห็นว่าฉันรู้สึกเช่นไร	1	2	3	4	5
3. ฉันพยายามปิดบังความรู้สึกของฉันเอาไว้	1	2	3	4	5
4. ฉันพยายามแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเต็มที่	1	2	3	4	5
5. ฉันพยายามพูดด้วยน้ำเสียงที่บ่งบอกถึงความรู้สึกของฉัน	1	2	3	4	5
6. ฉันพยายามแสดงสีหน้าให้เป็นปกติเพื่อไม่ให้คนอื่นรู้ถึงอารมณ์ของฉัน	1	2	3	4	5
7. ฉันพยายามเก็บซ่อนความรู้สึกที่แท้จริง	1	2	3	4	5
8. ฉันพยายามทำให้คนอื่นรับรู้ถึงอารมณ์ที่ฉันมี	1	2	3	4	5
9. ฉันพยายามแสดงสีหน้าและท่าทางตามความรู้สึกที่มี	1	2	3	4	5
10. ฉันพยายามควบคุมอารมณ์ของฉัน	1	2	3	4	5

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวศุภิตี คุวสานนท์ เกิดเมื่อวันศุกร์ที่ 10 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2521 ที่ กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา 2542 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2544



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย