Academic Article

อารมณ์ในชั้นเรียน: อารมณ์ของครูมีผลต่อนักเรียนอย่างไร

EMOTIONS IN THE CLASSROOMS: HOW TEACHERS' EMOTIONS AFFECT TO STUDENTS?

มนตรี อินตา[1*] และ กาญจนา อินตา[2]

Montri Inta[1*] and Kanchana Inta[2]

ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เชียงใหม่ ประเทศไทย[1*]

โรงเรียนบ้านแม่สูนน้อย อำเภอฝาง เชียงใหม่ ประเทศไทย[2]

Department of Psychology, Faculty of Education, Chiang Mai Rajabhat University. Chiang Mai, Thailand[1*]

Ban Mae Soon Noi School, Fang, Chiang Mai, Thailand[2]

Email: intamontri@gmail.com[1*]

Received: 2018-06-25

Revised: 2018-09-05

Accepted: 2018-10-16

บทคัดย่อ

อารมณ์ของครูนับว่ามีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าความรู้ทางวิชาการและความสามารถในการเรียนการสอน เนื่องจากอารมณ์ของครูมีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก สุขภาวะทางจิต แรงจูงใจ สภาพบรรยากาศในชั้นเรียน ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ทางวิชาการ พฤติกรรมและการมีวินัยในชั้นเรียนของนักเรียน รวมถึงสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และบ่อยครั้งที่ครูมักจะแสดงอารมณ์เชิงลบออกมาในชั้นเรียนโดยไม่ได้คำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น และอารมณ์ดังกล่าวยังไม่ก่อให้เกิดผลดีต่อครูและนักเรียน แต่กลับส่งผลกระทบในทิศทางลบมากกว่า เช่น ภาวะหมดไฟในการทำงาน และการสูญเสียความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียน อย่างไรก็ตาม ครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาการเรียนรู้ให้กับนักเรียนและช่วยขับเคลื่อนให้นักเรียนไปสู่ความสำเร็จทางการศึกษา ครูจำเป็นที่จะต้องรับรู้และตระหนักถึงสภาวะอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น ปรับลดระดับความเข้มข้นของอารมณ์ให้ลดน้อยลง สามารถกำกับอารมณ์และแปรเปลี่ยนสภาวะอารมณ์เชิงลบไปสู่สภาวะอารมณ์เชิงบวก ได้แก่ การสร้างความสนุกสนาน ความห่วงใย ความรัก

ความภาคภูมิใจ และความเมตตา ซึ่งอารมณ์เหล่านี้จะช่วยสนับสนุนการเรียนรู้และป้องกันการเกิดผลลัพธ์เชิงลบแก่นักเรียนได้เป็นอย่างดี

คำสำคัญ : อารมณ์ของครู ชั้นเรียน นักเรียน

ABSTRACT

Teachers' emotions are no less important than academic knowledge and teaching abilities, since the teachers' emotions influence thought, feeling, psychological well-being, motivation, classroom atmosphere, academic learning efficiency, behavior, student's discipline in the classroom and relationship between teachers and students. But several times teachers show their negative emotions in the classroom without thinking about any consequences and such emotions a bad thing for both teachers and students but leads to more negative effects, such as burnout at work and losing the great relationship between teachers and students. However, teachers play a very important role in student learning development and help drive students to gain academic achievement. Thus, teachers have to recognize and awareness of negative emotional state which occurs, reduce the levels of emotional intensity, emotion regulation and change negative emotions to the positive ones by, for instance, bringing enjoyment, caring, love, pride and pity to the students. These feelings will help support learning and prevent negative outcomes to students well.

Keywords: teachers' emotions, classrooms, students

บทนำ

ครูเป็นบุคลากรทางการศึกษาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการจัดการศึกษา มีหน้าที่ในการจัดการเรียนการสอน อบรม ขัดเกลาและให้คำแนะนำ มีความเกี่ยวข้องใกล้ชิดกับนักเรียน การปฏิบัติงานและการปฏิบัติตนของครูจึงส่งผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ครูจึงเป็นตัวแปรสำคัญที่สามารถทำนายหรือคาดหมายคุณภาพของนักเรียน มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ในโรงเรียนทั้งด้านการเรียนรู้และความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียน (Pravalpruk, 1998; Tal & Yinon, 2009) ในความเป็นจริงครูที่มีความรู้ทางวิชาการและทักษะการเรียนการสอนที่ดียังไม่เพียงพอต่อการเป็นครูในโรงเรียน จากงานวิจัยพบว่า อารมณ์ของครูมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการเรียนการสอน และมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักเรียนไม่น้อยไปกว่า

วิธีสอนหรือรูปแบบการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากอารมณ์ของครูส่งผลต่อความคิด แรงจูงใจ และพฤติกรรมของครูและนักเรียน มีผลต่อบรรยากาศภายในชั้นเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน และเจตคติของนักเรียนต่อครูและรายวิชาที่เรียน (Bahia, Freire, Amaral, & Estrela, 2013; Trigwell, 2012) ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาการปรับปรุงการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพมักจะมองข้ามหรือเพิกเฉยกับอารมณ์ของครู ทั้งที่อารมณ์ของครูเป็นหัวใจสำคัญของการสอนอย่างมาก จากการสำรวจพบว่า อารมณ์เชิงลบของครูที่มักจะเกิดขึ้นในชั้นเรียน ได้แก่ ความโกรธ ความหงุดหงิด ความท้อแท้ ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล และความเศร้าใจ โดยอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลมาจากการประพฤติผิดของนักเรียน (Sutton & Wheatley, 2003) เช่น พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนและการละเมิดกฎระเบียบ พฤติกรรมขี้เกียจและเพิกเฉยในการเรียน นอกจากนี้ การประพฤติผิดของนักเรียนยังส่งผลต่อประสิทธิภาพการจัดการเรียนการสอน ทำให้ครูไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และมีผลกระทบในระยะยาวต่อสุขภาวะทางจิตและความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ของครู (Chang, 2013; Tsouloupas, Carson, Matthews, Grawitch, & Bar- ber, 2010) อย่างไรก็ตาม อารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นมักจะทำให้ครูขาดการควบคุมตนเองและแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะที่ไม่เหมาะสมกับนักเรียน โดยเฉพาะอารมณ์โกรธที่มักจะเกิดขึ้นบ่อยครั้งมากที่สุดด้วยการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ได้แก่ การแผดเสียงตะคอกใส่นักเรียนและการกระทำดังกล่าวส่งผลทำให้นักเรียนเกิดการก่อกวนในชั้นเรียนและเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในระดับที่สูงขึ้น (Lewis, 2001) นั่นหมายความว่า การแสดงออกทางอารมณ์ของครูมีผลต่อบรรยากาศ สัมพันธภาพระหว่างครูและนักเรียน เจตคติ และพฤติกรรมของนักเรียนอย่างมาก การแสดงออกถึงอารมณ์เชิงลบของครูจึงไม่ได้ส่งผลดีและเป็นประโยชน์แก่ครูและนักเรียนเลย ครูจึงต้องพยายามใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมและอารมณ์เชิงลบให้ลดน้อยลง

ปัจจุบันประเทศไทยยังคงเผชิญกับสภาพปัญหาพฤติกรรมของครูที่แสดงอารมณ์เชิงลบกับนักเรียน โดยมักจะถูกนำเสนอผ่านหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ สื่อออนไลน์ต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการเฆี่ยนตี ใช้คำหยาบคาย ตำหนิ ต่อว่าประชดประชัน หรือดูถูกเหยียดหยามนักเรียน นับว่าพฤติกรรมและการกระทำดังกล่าวขัดแย้งกับจรรยาบรรณวิชาชีพครูอย่างสิ้นเชิง เป็นการใช้ความรุนแรงที่ก่อให้เกิดผลกระทบกระเทือนทั้งทางร่างกายและจิตใจของนักเรียน แม้จะเป็นเพียงแค่คำพูดหรือการกระทำที่เกิดจากอารมณ์ชั่ววูบของครูครั้งเดียวก็ตาม แต่ส่งผลต่อนักเรียนอย่างมาก เช่น ความอับอาย การไม่ตั้งใจเรียน หนีเรียน มีอคติกับการไปโรงเรียน และความเชื่อมั่นในตัวเองของนักเรียน (Junprasart & Ket-um, 2008) ตลอดจนความเคารพและความศรัทธาในตัวครู หากความรู้สึกเหล่านี้ไม่ได้รับการแก้ไขก็จะส่งผลให้นักเรียนไม่อยากที่จะเรียนรู้ มีอคติต่อการเรียนในระดับต่าง ๆ และมีปัญหาในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Phanchian,

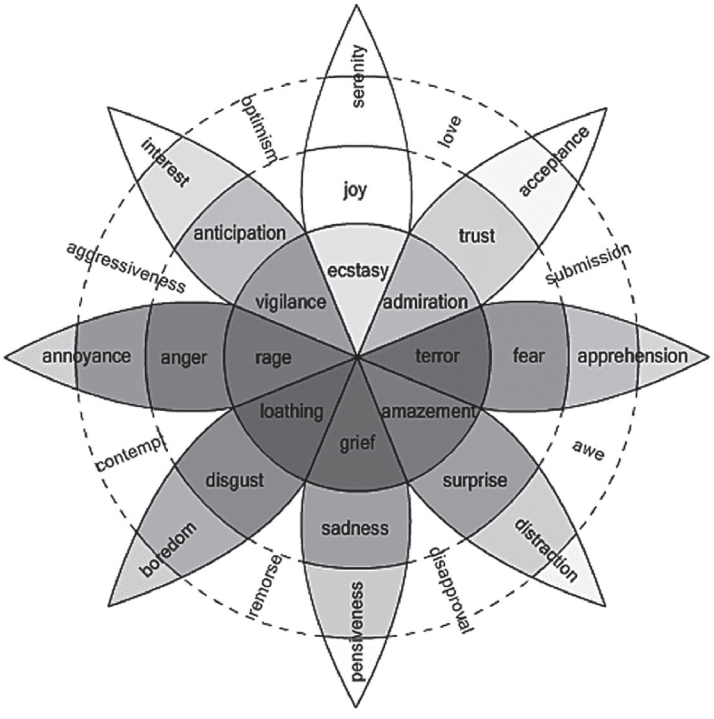
2009) ดังนั้น อารมณ์เชิงลบของครูที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนจึงเป็นประเด็นที่ควรสร้างความตระหนักแก่ครูและผู้ที่เกี่ยวข้องให้มาก จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นยังไม่มีกระบวนการหรือแนวทางที่ชัดเจนว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างไร ไม่มีใครที่จะยื่นมือเข้ามาช่วยเยียวยาหรือรักษาความรู้สึกของนักเรียนที่ถูกกระทบกระเทือนอย่างจริงจัง มีเพียงแค่การเจรจาและพูดคุยขอโทษเท่านั้น แล้วเหตุการณ์นั้นก็สิ้นสุดลง คุรุสภาถือว่าเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบครูโดยตรงมีบทบาทในการกำหนดมาตรฐานวิชาชีพออกและเพิกถอนใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ กำกับ ดูแล การปฏิบัติตามมาตรฐานวิชาชีพและจรรยาบรรณของวิชาชีพ รวมทั้งการพัฒนาวิชาชีพทางการศึกษา ควรนำประเด็นปัญหาเหล่านี้มาพูดคุย เชิญบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับทางการศึกษาเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อหาทางออกของปัญหาร่วมกัน มีกระบวนการให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่ถูกทำร้าย และมีมาตรการลงโทษกับครูอย่างชัดเจน เพื่อป้องกันมิให้เหตุการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้นซ้ำอีกกับนักเรียนทุกคนในโรงเรียน โดยในบทความนี้ผู้เขียนได้นำเสนอประเด็นที่สำคัญสำหรับผู้อ่านเพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ในชั้นเรียน อารมณ์ของครูมีผลต่อนักเรียนอย่างไร ใน 6 ประเด็น ได้แก่ 1) ธรรมชาติของอารมณ์ 2) ลักษณะแผนที่อารมณ์ที่ปรากฏในร่างกาย 3) ความสำคัญของอารมณ์ 4) อารมณ์ของครูที่ส่งผลต่อนักเรียน และ 5) กลยุทธ์และแนวทางในการกำกับอารมณ์เชิงลบสำหรับครู

1. ธรรมชาติของอารมณ์

"อารมณ์" เป็นคำที่ทุกคนคุ้นเคยกันเป็นอย่างดีและสามารถรับรู้และรู้สึกได้ด้วยตนเอง ในทางจิตวิทยาได้ให้ความหมายว่าเป็นสภาวะที่ซับซ้อนของความรู้สึกที่ส่งผลในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ โดยอารมณ์เป็นความรู้สึกภายในมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรม มีความเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ทางจิตวิทยา ได้แก่ สภาวะจิตใจ บุคลิกภาพ ความรู้สึก และแรงจูงใจ ทั้งนี้อารมณ์ของมนุษย์ยังเกี่ยวข้องกับสิ่งเร้าทางสรีระ พฤติกรรมที่แสดงออก ประสบการณ์ทางอารมณ์ ภูมิหลัง และวัฒนธรรม (Myers, 2004; Spielman, Dumper, Jenkins, Lacombe, Lovett, & Perlmutter, 2014) แนวคิดทฤษฎีที่อธิบายเกี่ยวกับการทำงานของอารมณ์ ได้แก่ James-Lange theory, Cannon-Bard theory, Schachter-Singer two-factor theory, และ Cognitive-mediational theory จากแนวคิดทฤษฎีเหล่านี้จึงสามารถสรุปลักษณะของการทำงานทั่วไปของอารมณ์ ประกอบด้วย 1) การสัมผัสกับสิ่งเร้า (เหตุการณ์, วัตถุ, สถานการณ์, ความรู้สึก หรือความนึกคิด) 2) การให้ความสนใจกับสิ่งเร้า 3) การตีความของสิ่งเร้า 4) ปฏิกิริยาทางอารมณ์และสรีรวิทยาต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งการทำงานของอารมณ์ดังกล่าวเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว (Gross & Thompson, 2007) นอกจากนี้ยังมีแนวคิดทฤษฎีที่สามารถอธิบายธรรมชาติของอารมณ์ เป็นแนวคิดพื้นฐานทางอารมณ์ของ Plutchik (1997) ที่ได้รับการ

ยอมรับและเป็นรู้จักกันอย่างกว้างขวาง โดยแนวคิดนี้เรียกว่า วงล้อแห่งอารมณ์ (wheel of emotions) แบ่งอารมณ์พื้นฐานออกเป็น 8 ด้าน ได้แก่ 1) ความกลัว 2) ความโกรธ 3) ความเศร้าเสียใจ 4) ความสนุกสนาน 5) ความน่ารังเกียจ 6) ความประหลาดใจ 7) ความไว้วางใจ และ 8) ความคาดหวัง ดังภาพที่ 1

(Gross, 1998a) เมื่อเหตุการณ์ได้รับการประเมินในเชิงบวก ผลของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นก็จะเป็นไปในทิศทางบวก ในทางตรงกันข้ามเมื่อเหตุการณ์นั้นถูกประเมินในเชิงลบ ผลของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะเป็นไปในทิศทางลบ ซึ่งอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบมีผลกระทบที่แตกต่างกันและทั้งสองนั้นเป็นประโยชน์กับบุคคล



ภาพที่ 1 วงล้อแห่งอารมณ์ของพลูชิค (Plutchik's wheel of emotions) (Plutchik, 1997)

จากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพื้นฐานทางอารมณ์ สามารถจัดประเภทของอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก (positive emotion) และอารมณ์เชิงลบ (negative emotion) โดยปกติแล้วอารมณ์ของบุคคลจะเกิดขึ้นและถูกสร้างขึ้นจากกระบวนการประเมินความหมายของเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง

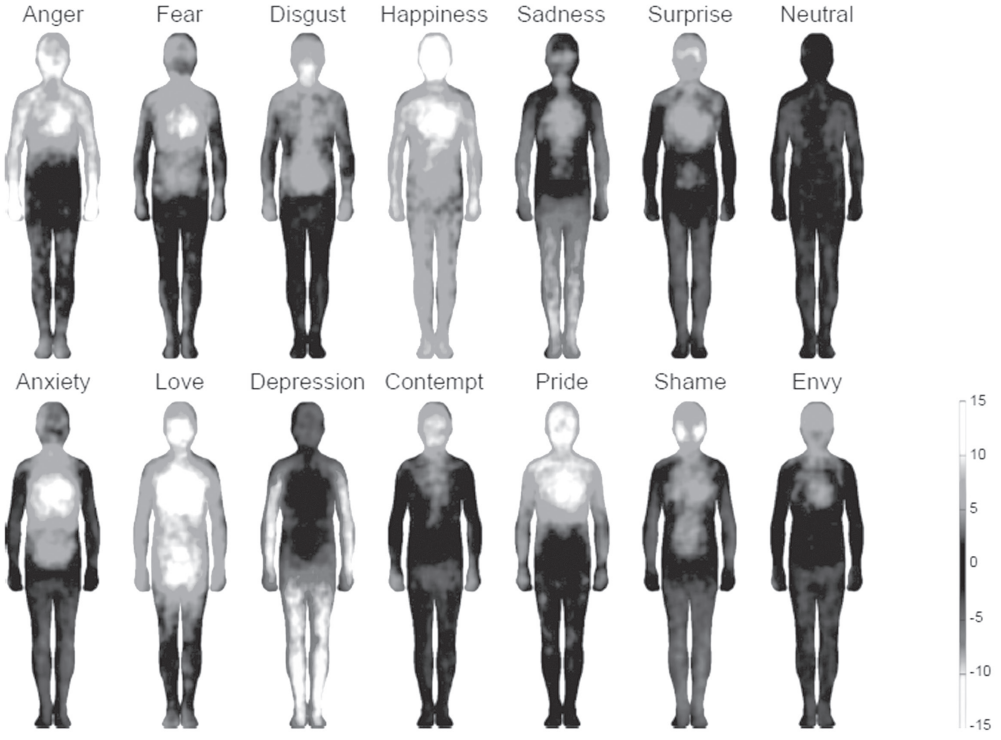
(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005; Tamir & Ford, 2012) เช่น อารมณ์เชิงลบ ได้แก่ ความกลัว ความกังวล และความไม่พอใจ เมื่อบุคคลเผชิญกับอันตรายจะทำให้เกิดการกระตุ้นและตื่นตัวอย่างรวดเร็วของระบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือดมีความตื่นตัวทางสรีรวิทยาและนำไปสู่การเกิด

พฤติกรรมที่รวดเร็ว สามารถช่วยชีวิตของบุคคลนั้นให้ปลอดภัยได้ ส่วนอารมณ์เชิงบวก เป็นความรู้สึกที่ไม่ใช่เพียงแค่ความสุขและความสนุกสนาน แต่ยังหมายถึงความรู้สึกอื่น ๆ เช่น ความตื่นเต้น ความพอใจ ความภูมิใจ และความประหลาดใจ ซึ่งอารมณ์เชิงบวกทำให้บุคคลขยายการรับรู้และการคิดได้กว้างขึ้นนำไปสู่การสร้างการเรียนรู้ต่อไปในอนาคต มีผลระยะยาวต่อการรับรู้ การคิดและพฤติกรรมทางอารมณ์ ทั้งนี้อารมณ์เชิงบวกยังช่วยเพิ่มความสามารถในการสร้างและพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ในอนาคต สร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทำให้บุคคลมีสรีรวิทยาที่ดียิ่งขึ้น มีอายุยืน และมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี (Fredrickson, 2013; Seligman, 2011) ดังนั้นอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้งในแต่ละวันมีทั้งอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่เข้ามากระตุ้น การตั้งสติและเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องสำคัญอย่างมาก เพราะจะช่วยป้องกันมิให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์และการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อันเป็นสาเหตุที่จะนำไปสู่ผลกระทบเชิงลบทางร่างกายและจิตใจของตนเองและผู้อื่น จากเนื้อหาข้างต้นเป็นการอธิบายแนวคิดและธรรมชาติของอารมณ์ที่เป็นลักษณะทั่วไป นอกจากนี้การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวข้องกับอารมณ์ของมนุษย์มีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น เพื่ออธิบายและสร้างความเข้าใจปรากฏการณ์เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของมนุษย์ได้อย่างชัดเจน โดยมีการอธิบายลักษณะแผนที่อารมณ์ที่ปรากฏในร่างกายของมนุษย์ออกมาในรูปแบบภาพสี เมื่อมนุษย์มีอารมณ์หรือความรู้สึกลักษณะภายในร่างกายในแต่ละส่วนจะมีภาพสีเป็นเช่นไร แล้วแต่ละอารมณ์นั้นมีลักษณะภาพสีเหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร ซึ่งผู้เขียนได้นำเสนอในหัวข้อถัดไป

2. ลักษณะแผนที่อารมณ์ที่ปรากฏในร่างกาย

รูปแบบของการประมวลผลทางอารมณ์เป็นความรู้สึกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ซึ่งถูกกระตุ้นโดยการรับรู้ของสภาวะร่างกายเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงในกล้ามเนื้อ (skeletomuscular) ระบบประสาท (neuroendocrine) และระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous systems) โดยการประมวลผลทางอารมณ์มีกระบวนการที่รวดเร็วและมีความซับซ้อน เนื่องจากเป็นกลไกที่เกิดขึ้นภายในจึงเป็นเรื่องยากที่จะสามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น นอกจากจะแสดงออกทางสีหน้าและท่าทาง ในงานวิจัยที่ผ่านมามักจะศึกษาอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลจากการประเมินและการแสดงออกทางใบหน้า แต่เมื่อไม่นานมานี้มีงานวิจัยที่ได้รับความสนใจอย่างมาก เป็นงานวิจัยของ Nummenmaa, Glerean, Hari, & Hietanen (2014) ได้ศึกษา แผนที่อารมณ์ที่ปรากฏในร่างกาย (bodily maps of emotion) โดยทีมนักวิจัยของฟินแลนด์ได้ศึกษาและวิเคราะห์แผนที่อารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในร่างกายผ่านการแสดงภาพรหัสสี (color-coded visualizations) ซึ่งแสดงให้เห็นอารมณ์แตกต่างกัน โดยใช้วิธีระบบคอมพิวเตอร์ และการรายงานตนเองในพื้นที่เฉพาะส่วน (topographical self-report) จากการเก็บข้อมูลผู้ที่เข้าร่วมการทดลองจำนวน

701 คน ในประเทศฟินแลนด์ สวีเดน และไต้หวัน ผ่านการทดลองภาพโครงร่างเงา (silhouettes) ของร่างกายควบคู่ไปกับคำที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ เรื่องเล่า ภาพยนตร์ และการแสดงออกทางสีหน้า พบว่า บุคคลที่เข้าร่วมมีประสบการณ์ทางอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกายแตกต่างกัน ทั้งหมด 14 แบบ ประกอบด้วย ความโกรธ (anger) ความกลัว (fear) ความน่ารังเกียจ (disgust) ความสุข (happiness) ความเสียใจ (sadness) ความประหลาดใจ (surprise) ความเป็นกลาง (neutral) ความกังวล (anxiety) ความรัก (love) ภาวะซึมเศร้า (depression) การดูถูก (contempt) ความภาคภูมิใจ (pride) ความอับอาย (shame) และความอิจฉา (envy) ทั้งนี้พื้นที่บริเวณของร่างกายที่ปรากฏอารมณ์พื้นฐาน (แถวด้านบน ได้แก่ ความโกรธ ความกลัว ความน่ารังเกียจ ความสุข ความเสียใจ ความประหลาดใจ และความเป็นกลาง) และไม่ใช่อารมณ์พื้นฐาน (แถวด้านล่าง ได้แก่ ความกังวล ความรัก ภาวะซึมเศร้า การดูถูก ความภาคภูมิใจ ความอับอาย และความอิจฉา) มีความเกี่ยวข้องกับคำที่บ่งบอกถึงอารมณ์ (words) โดยแผนที่อารมณ์ในร่างกายจะแสดงบริเวณที่ได้รับการกระตุ้นและมีการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น (สีอบอุ่น/warm colors) หรือลดลง (สีเยือกเย็น/cool colors) เมื่อเกิดความรู้สึกอารมณ์ในแต่ละแบบ ดังภาพที่ 2 ดังนี้



ภาพที่ 2 แผนที่อารมณ์ที่ปรากฏในร่างกาย (Nummenmaa, Glerean, Hari, & Hietanen, 2014)

จากภาพที่ 2 จะเห็นได้ว่า บริเวณของร่างกายที่ปรากฏอารมณ์มีความแตกต่างกันจากการผ่านการแสดงภาพรหัสสี เช่น ความรัก ความสุข ความโกรธ ความภาคภูมิใจ และความกังวล จะมีความรู้สึกเข้มข้นอย่างมากบริเวณส่วนบนของร่างกายในหัวใจและศีรษะ ในขณะที่ความเสียใจ ความซึมเศร้า และความอับอายจะมีความเข้มข้นมากในบริเวณแขนขา และเป็นที่น่าแปลกใจคือ ความประหลาดใจและความอิจฉาแพร่กระจายความเข้มข้นอย่างมากในบริเวณหน้าอกและศีรษะ ซึ่งอาจจะแสดงถึงความสัมพันธ์กันของทั้งสอง อารมณ์เชิงลบมักจะปล่อยความรู้สึก “ความเยือกเย็นหรือไร้ความรู้สึก” ในขณะที่บุคคลมีอารมณ์เชิงบวกจะทำให้ร่างกายมีความสว่างขึ้น และมีความรู้สึกราวกับว่ากำลังลุกเป็นไฟ โดยผลการวิจัยดังกล่าวนักวิทยาศาสตร์คาดหวังว่าอิโมติคอนเกี่ยวกับร่างกายต่าง ๆ เหล่านี้ อาจจะช่วยให้นักจิตวิทยาวินิจฉัยหาสาเหตุและหาแนวทางในการรักษาความผิดปกติของอารมณ์นั้นได้ การเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์และลักษณะแผนที่ทางอารมณ์ที่ปรากฏในร่างกาย สามารถช่วยให้บุคคลเข้าใจถึงสภาวะและปรากฏการณ์แห่งความเป็นธรรมชาติของอารมณ์อย่างแท้จริง ทั้งนี้ยังช่วยให้บุคคลได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของอารมณ์ในตนเองมากยิ่งขึ้น โดยหัวข้อถัดไปจะกล่าวถึงความสำคัญของอารมณ์ว่าอารมณ์นั้นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างไร

3. ความสำคัญของอารมณ์

อารมณ์เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาของสมองและความสามารถในการเรียนรู้ เนื่องจากอารมณ์สามารถสร้างสรรค์ความเป็นลักษณะเฉพาะทางร่างกายและสภาวะทางจิตใจให้แต่ละบุคคลมีพฤติกรรม ความจำ และแรงจูงใจที่แตกต่างกันออกไป (Fu, Lin, Syu, & Guo, 2010) อารมณ์จึงถือว่าเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความผาสุกของบุคคล ช่วยให้สามารถอยู่รอดและปรับตัวเข้ากับสภาวะที่เปลี่ยนแปลงได้ นอกจากนี้อารมณ์ยังเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยขับเคลื่อนชีวิตของบุคคลให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จ และสามารถทำนายการเรียนรู้และผลลัทธ์ที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ อย่างไรก็ตาม เมื่ออารมณ์เกิดขึ้นในใจย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิตความคิด และความรู้สึกของบุคคลอย่างมาก จากงานวิจัยจำนวนมากพบว่า บุคคลที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์เชิงลบมาเป็นระยะเวลานานจะมีความเกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยทางสรีรวิทยาและจิตใจ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และภาวะหมดไฟ เป็นต้น ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีอารมณ์เชิงบวกจะมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถรับมือกับปัญหา มีประสิทธิภาพในการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น มีความเป็นพลเมืองขององค์กรมากขึ้น การลาออกจากงานน้อยลงและแปรเปลี่ยนเป็นความตั้งใจในงานเพิ่มขึ้น (Lavy & Eshet, 2018; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) ฉะนั้น อารมณ์จึงเป็นตัวแปรที่สามารถบ่งชี้ถึงสุขภาวะทางจิตใจและแนวโน้มพฤติกรรมของ

บุคคลนั้นได้ การปรับอารมณ์ให้เกิดความสมดุลในการใช้ชีวิตจึงจำเป็นอย่างยิ่ง หากบุคคลอยู่ในอารมณ์แห่งความสุข จะสามารถยิ้มหรือหัวเราะได้อย่างง่าย และมีแนวโน้มปรับตัวได้หลากหลายวิธี ช่วยให้มีการตัดสินใจในชีวิตที่ดีขึ้น อีกทั้งยังทำให้บุคคลนั้นมีความสามารถ ความคิดสร้างสรรค์ และมีความสุขสงบมากยิ่งขึ้น

อารมณ์จึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ เป็นเสมือนเป็นตัวผลักดันและตัวจุดดึงให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาทั้งในทิศทางบวกและลบ มีทั้งพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ผลกระทบที่เกิดขึ้นก็จะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของพฤติกรรมและอารมณ์ที่แสดงออกมา อารมณ์จึงเป็นตัวที่คอยประคับประคองให้บุคคลดำเนินชีวิตและประสบความสำเร็จในอาชีพต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข ครูถือว่าเป็นอาชีพที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์อย่างมาก โดยจะต้องมีอารมณ์เชิงบวกให้มากกว่าเชิงลบ เนื่องจากเป็นอาชีพที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของนักเรียน การใช้อารมณ์เชิงบวกจะส่งผลดีต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ที่ดีของนักเรียน อารมณ์ของครูจึงเป็นตัวแปรสำคัญและส่งผลโดยตรงต่อนักเรียนหลายประการทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ซึ่งรายละเอียดผู้เขียนได้นำเสนอในหัวข้อถัดไป

4. อารมณ์ของครูที่ส่งผลต่อนักเรียน

อารมณ์ของครูที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์เชิงบวกหรือเชิงลบ ไม่ได้ส่งผลเพียงแค่นักเรียนเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก ความผาสุก และสุขภาพของครู จากงานวิจัย พบว่า อารมณ์ของครูมีอิทธิพลหรือส่งผลกระทบโดยตรงกับนักเรียนค่อนข้างมาก เช่น การรับรู้และประสบการณ์ทางอารมณ์ของนักเรียน สุขภาวะทางจิต สมรรถนะทางอารมณ์ แรงจูงใจ ประสิทธิภาพในการเรียนรู้และทางวิชาการ วินัยในชั้นเรียน และพฤติกรรมทางสังคม นอกจากนี้อารมณ์ของนักเรียนสามารถส่งผลต่อประสิทธิผลการสอนของครูและประสิทธิภาพการเรียนรู้เกี่ยวกับการสื่อสารในชั้นเรียน (Becker, Goetz, Morger, & Ranellucci, 2014; Beilock, Gunderson, Ramirez, & Levine, 2010; Rodrigo-Ruiz, 2016) ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ทั้งเชิงบวกและเชิงลบของครู ทำให้เกิดความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมกับนักเรียนหลายประการ สามารถที่จะเขียนสรุปในรูปแบบตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 1 อารมณ์เชิงบวกของครูที่ส่งผลต่อนักเรียน

อารมณ์เชิงบวก	ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน	
	เชิงบวก	**เชิงลบ**
ความสนุกสนาน (joy)	1. ทำให้เกิดความสนุกสนานและมีอิทธิพลต่อการมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (6) 2. ช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนรู้ (1,3,4) 3. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน ช่วยพัฒนาปรับปรุงในสิ่งที่สร้างสรรค์และดึงดูดความสนใจ (4) 4. เพิ่มการควบคุมพฤติกรรมในชั้นเรียนและการมีวินัย (1) 5. กระตุ้นพฤติกรรมการหลบหลีกหรือการหลีกเลี่ยงงานน้อยลง (6) 6. ทำให้ได้รับการสนับสนุนมากขึ้น (3) 7. ทำให้การเรียนมีคุณภาพ (3, 7) 8. ทำให้เกิดโอกาสในการเรียนรู้ด้วยตนเอง (3) 9. สร้างผลลัพธ์ที่หลากหลายในเชิงบวก (2)	
ความห่วงใย (caring)	1. เพิ่มแรงจูงใจในการเรียน (5, 6) 2. ลดการเกี่ยวข้องกับการกระทำผิดกฎหมาย (6) 3. ส่งเสริมการให้ความช่วยเหลือและความร่วมมือ (6) 4. ทำให้การเรียนมีคุณภาพ (6, 7) 5. กระตุ้นให้ปฏิบัติตามกฎของชั้นเรียน (6) 6. ส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับครู (6)	
ความภาคภูมิใจ (pride)	ทำให้การเรียนมีคุณภาพ (6, 7)	
การให้ความรัก (love)	ทำให้การเรียนมีคุณภาพ (6)	
ความเมตตา (pity)		ไม่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเอาชนะปัญหาอุปสรรค (6)

ที่มา: ข้อมูลอารมณ์เชิงบวกของครูที่ส่งผลต่อนักเรียน ((1) Becker, SKeller, Goetz, Frenzel, & Taxer, 2015; (2) Brackett, Floman, Ashton-James, Cherkasskiy, & Salovey, 2013; (3) Frenzel, Götz, Stephens, & Jacob, 2011; (4) Kimura, 2010; (5) Skinner & Belmont, 1993; (6) Sutton & Wheatley, 2003; (7) Trigwell, 2012)

ตารางที่ 2 อารมณ์เชิงลบของครูที่ส่งผลต่อนักเรียน

อารมณ์เชิงลบ	ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน	
	เชิงบวก	เชิงลบ
ความโกรธ (anger)	1. ส่งเสริมการสื่อสารและการโต้ตอบ (6,8) 2. กระตุ้นให้ปฏิบัติตามกฎของชั้นเรียน (8) 3. เกิดแรงจูงใจต่อการเอาชนะปัญหาอุปสรรค (8)	1. เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ (1,8) 2. เพิ่มการขัดขวางและระดับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (8) 3. เป็นอุปสรรคกับพัฒนาการทางอารมณ์ (7) 4. ทำให้คุณภาพการเรียนต่ำ (5) 5. ทำให้ได้รับการสนับสนุนน้อยลง (5)
ความวิตกกังวล (anxiety)		1. เป็นสาเหตุของความวิตกกังวล (1) 2. ทำให้ประสิทธิภาพด้านการเรียนต่ำ (2) 3. ผลลัทธ์ในคุณภาพของการเรียนต่ำลง (5,9) 4. เปลี่ยนแปลงความเชื่อในเรื่องความสามารถของเพศหญิง (2)
ความขุ่นข้องใจ (frustration)		1. ลดความมุ่งมั่นผูกพันในการเรียน (9) 2. ทำให้คุณภาพการเรียนต่ำ (9) 3. เพิ่มความเสี่ยงในการเบื่อหน่าย (10) 4. เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและขาดวินัยในชั้นเรียน (4)
ความเศร้าโศก (sadness)		สร้างผลลัพธ์ที่หลากหลายในเชิงลบ (3)

ที่มา: ข้อมูลอารมณ์เชิงบวกของครูที่ส่งผลต่อนักเรียน ((1) Becker, Goetz, Morger, & Ranellucci, 2014; (2) Beilock, Gunderson, Ramirez, & Levine, 2010; (3) Brackett, Floman, Ashton-James, Cherkasskiy, & Salovey, 2013; (4) Chang, 2013; (5) Frenzel, Götz, Stephens, & Jacob, 2011; (6) Kimura, 2010; (7) Morris, Denham, Bassett, & Curby, 2013; (8) Sutton & Wheatley, 2003; (9) Trigwell, 2012; (10) Tsouloupas, Carson, Matthews, Grawitch, & Bar- ber, 2010)

จากตารางที่ 1 และตารางที่ 2 เห็นได้อย่างชัดเจนว่า ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์เชิงบวกหรือเชิงลบของครูย่อมส่งผลต่อนักเรียนอย่างมาก ถ้าหากครูมีอารมณ์เชิงบวกผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนก็จะเป็นไปในทิศทางบวกและเกิดประสิทธิผลกับนักเรียนอย่างมาก ในทางตรงกันข้ามหากครูมีอารมณ์เชิงลบผลกระทบที่เกิดขึ้นมีแนวโน้มเป็นไปในทิศทางเชิงลบมากกว่าเชิงบวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบในด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน สภาพบรรยากาศในชั้นเรียน การปรับตัวของนักเรียน ประสิทธิภาพทางการเรียน กระบวนการเรียนรู้และแรงจูงใจ รวมทั้งความจำและความคิดสร้างสรรค์ ในขณะเดียวกันอารมณ์ของครูดังกล่าว ยังส่งผลตนเองเกี่ยวกับความผาสุก สุขภาพจิต ความเครียด ความพึงพอใจในงานและการรับรู้ความสามารถของตนเอง

แรงจูงใจ ระดับเร่ียวแรงและความคิดสร้างสรรค์ ตลอดจนสัมพันธภาพทางสังคมโดยเฉพาะกับนักเรียน (Chan, 2008) อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ในเชิงบวกหรือเชิงลบ ย่อมที่จะส่งผลกระทบทั้งครูและนักเรียน สิ่งสำคัญครูควรตระหนักและรู้จักควบคุมอารมณ์หรือความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้น และพยายามสร้างอารมณ์เชิงบวกให้มากขึ้น เพื่อป้องกันมิให้เกิดผลลัพธ์ที่กระทบกระเทือนทางจิตใจหรือความรู้สึกของครูและนักเรียน

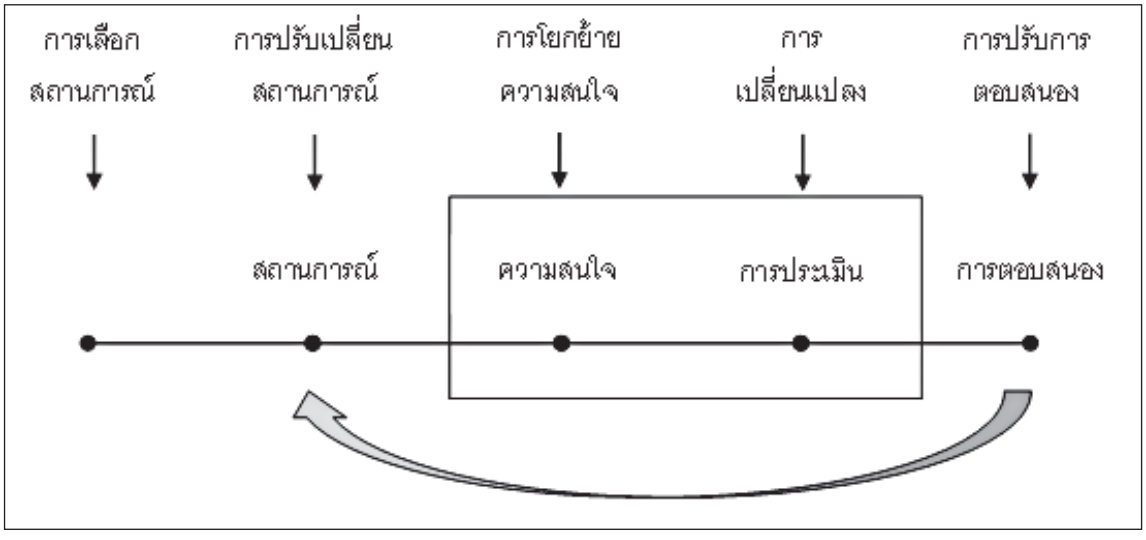
5. กลยุทธ์และแนวทางในการกำกับอารมณ์เชิงลบสำหรับครู

อารมณ์เชิงลบเป็นประเด็นที่ครูจำเป็นต้องรับมือและจัดการได้อย่างถูกต้องและถูกวิธี เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบในทางลบต่อตนเองและนักเรียน การกำกับอารมณ์ (emotion regulation) เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นให้บุคคลสามารถรับรู้และตระหนักกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถตอบสนองต่อประสบการณ์ทางอารมณ์ในรูปแบบที่สังคมยอมรับได้ด้วยการคงไว้ การปรับระดับความเข้มข้นให้ลดลง การแปรเปลี่ยนหรือเคลื่อนย้ายสภาวะอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น ไปสู่สภาวะทางอารมณ์เชิงบวกหรือสภาพอารมณ์เป็นกลาง เพื่อให้การแสดงออกทางสรีระมีความสัมพันธ์กับอารมณ์และพฤติกรรมอย่างเหมาะสม การกำกับอารมณ์จะได้ผลเป็นอย่างดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ทางอารมณ์ มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับคุณลักษณะของตัวบุคคลและสภาพแวดล้อม (Lazarus & Folkman, 1984) จากผลการศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่าคุณลักษณะของครู เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และประสบการณ์ในการกำกับสภาวะอารมณ์เชิงลบ มีอิทธิพลต่อการจัดการหรือการใช้กลยุทธ์การกำกับอารมณ์ของครู นอกจากนี้ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม เช่น การบริหารจัดการของโรงเรียน การจัดการกับพฤติกรรมของนักเรียน และปริมาณงาน มีผลต่อการรับมือกับปัญหาหรือการกำกับอารมณ์ของครู (Chan, 2008; Mearns & Cain, 2003)

กลยุทธ์หลักในการกำกับอารมณ์ในชีวิตประจำวันประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) การประเมินซ้ำ (reappraisal) เป็นรูปแบบของการเปลี่ยนแปลงทางการรู้คิด (cognitive change) ที่เกี่ยวข้องกับการตีความด้วยการดึงอารมณ์ออกจากสถานการณ์ โดยเปลี่ยนทิศทางที่จะนำมาสู่ผลกระทบทางอารมณ์ รูปแบบนี้ของการกำกับอารมณ์จะอยู่ภายใต้การทำงานตั้งแต่ในระยะแรกเริ่ม และ 2) การระงับ (suppression) เป็นรูปแบบของการปรับการตอบสนอง (response modulation) ที่เกี่ยวข้องกับการยับยั้งอย่างต่อเนื่องของพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นการสังเกตการณ์อย่างซ้ำ ๆ ของบุคคล (Gross, Richards & John, 2006) โดยแนวคิดการกำกับอารมณ์เป็นที่ยอมรับและรู้จักอย่างแพร่หลาย คือ รูปแบบการกำกับอารมณ์ของ Gross (Gross's model of emotion regulation) ซึ่งอธิบายรูปแบบกระบวนการของการกำกับอารมณ์จะขึ้นอยู่กับรูปแบบที่แสดงเหตุการณ์ของอารมณ์ (model of emotion) ที่ชี้ให้เห็นว่าเมื่อเวลาผ่านไปกระบวนการเกิดอารมณ์จะเกิดขึ้นเป็นลำดับ ได้แก่ ขั้นสถานการณ์ (situation) ขั้นความสนใจ (attention) ขั้นการประเมิน (appraisal)

และขั้นการตอบสนอง (response) โดยขั้นตอนเหล่านี้ถูกจัดวางลงในกระบวนการของการสร้างอารมณ์ (emotion generation) ประกอบด้วย 5 กลยุทธ์ ได้แก่ 1) การเลือกสถานการณ์ (situation selection) 2) การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ (situation modification) 3) การโยกย้ายความสนใจ (attention deployment) 4) การเปลี่ยนแปลงทางการรู้คิด (cognitive change) และ 5) การปรับการตอบสนอง (response modulation) เป็นกลยุทธ์ที่มุ่งเน้นการตอบสนอง (Gross, 1998a) ดังภาพต่อไปนี้

จากภาพที่ 3 แสดงให้เห็นว่า รูปแบบกระบวนการเหล่านี้ยังสามารถแบ่งออกเป็นกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ (emotion regulation strategies) เป็น 2 ประเภท คือ กลยุทธ์การมุ่งเน้นสิ่งที่เกิดก่อน (antecedent-focused strategies) เช่น การเลือกสถานการณ์ การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ การโยกย้ายความสนใจ และการเปลี่ยนแปลงทางการรู้คิด สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นก่อนที่จะมีการตอบสนองทางอารมณ์ ซึ่งถูกสร้างขึ้นอย่างครบถ้วน และกลยุทธ์ที่มุ่งเน้นการตอบสนอง (response-focused strategies) เช่น การปรับ



ภาพที่ 3 รูปแบบกระบวนการกำกับอารมณ์ (Gross & Thomson, 2007)

การตอบสนอง จะเกิดขึ้นหลังจากการตอบสนองทางอารมณ์ที่ถูกสร้างขึ้นอย่างครบถ้วนเช่นกัน (Gross, 1998b) โดยแนวคิดดังกล่าวมีอิทธิพลอย่างมากในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ของครู พบว่า ครูใช้กลยุทธ์ในชั้นเรียนที่หลากหลาย โดยสามารถจำแนกประเภทกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็นกลยุทธ์การมุ่งเน้นสิ่งที่เกิดก่อน เช่น การทำให้นักเรียนทั้งชั้นเรียนทำงานอย่างเงียบ ๆ การคิดในแง่บวก การหันเหความสนใจ และการพูดกับตนเอง และกลยุทธ์ที่มุ่งเน้นการตอบสนอง เช่น การสูดลมหายใจลึก ๆ และการควบคุมการแสดงออกทางสีหน้าเพื่อกำกับอารมณ์ของตนเอง (Sutton, 2004) ทั้งนี้ยังมีครูจำนวนมากได้ใช้กลยุทธ์ที่แตกต่างกัน ได้แก่ 1) การเลือกสถานการณ์ เช่น การเดินไปยังกลุ่มอื่น 2) การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ เช่น การเล่าเรื่องตลก 3) การโยกย้ายความสนใจ เช่น ปล่อยวางหรือไม่สนใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น 4) การเปลี่ยนแปลงการรู้คิด เช่น การคิดในแง่บวกกับสิ่งต่าง ๆ และ 5) การปรับการตอบสนอง เช่น การซ่อนอารมณ์ความรู้สึกไว้ภายในใจ (Gong, Chai, Duan, Zhong, & Jiao, 2013) นอกจากนี้ยังมีกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ของครูที่ได้จากการสัมภาษณ์ครูโรงเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 - 3 ที่ทำการสอนในรายวิชาคณิตศาสตร์ ชีววิทยา ประวัติศาสตร์ และภาษาอังกฤษ ของประเทศฟินแลนด์และแคนนาดา โดยสามารถจำแนกกลยุทธ์การกำกับอารมณ์ออกเป็น 5 ประเภท พร้อมยกตัวอย่างในตารางที่ 3 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3 กลยุทธ์และตัวอย่างการกำกับอารมณ์

ประเภทกลยุทธ์การกำกับอารมณ์	ตัวอย่างของกลยุทธ์	รายวิชา
1. **การเลือกสถานการณ์** (selecting situation)	การหลีกเลี่ยงที่จะพูดคุยกับนักเรียนเมื่อรู้ว่าตนเองเริ่มโกรธ	ชีววิทยา
2. **การปรับเปลี่ยนสถานการณ์** (modifying situation)	1. การพักออกกำลังกาย และการให้นักเรียนพูดอย่างอิสระ 2. พูดคุยกับนักเรียนที่ก่อกวนในชั้นเรียนนอกห้อง ในระหว่างทำการเรียนการสอน 3. พูดคุยกับนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 4. แจ้งให้นักเรียนทราบถึงสภาวะทางอารมณ์ครูที่เกิดขึ้น	คณิตศาสตร์ ประวัติศาสตร์ ชีววิทยา ประวัติศาสตร์และชีววิทยา
3. **การโยกย้ายความสนใจ** (attention deployment)	1. มุ่งเน้นไปที่วุฒิภาวะและความสนใจในการเรียนของนักเรียน 2. มุ่งเน้นไปที่การเพิ่มขึ้นในความสามารถและผลประโยชน์ที่ได้จากการเรียนรู้ของนักเรียน	ประวัติศาสตร์ ชีววิทยา
4. **การเปลี่ยนแปลงการรู้คิด** (cognitive change)	1. การประเมินซ้ำ 2. การพูดกับตนเอง 3. การเห็นอกเห็นใจ	ภาษาอังกฤษและประวัติศาสตร์ ภาษาอังกฤษ ภาษาอังกฤษ
5. **การปรับการตอบสนอง** (response modulation)	การซ่อนอารมณ์เชิงลบ	คณิตศาสตร์

กลยุทธ์การกำกับอารมณ์ของครูถือว่ามีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพและเกิดบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ที่ดีสำหรับนักเรียน เพราะการควบคุมอารมณ์หรือการกำกับอารมณ์เชิงลบให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสมในรูปแบบที่สังคมยอมรับได้ ย่อมแสดงถึงความเป็นมืออาชีพ อย่างไรก็ตาม กลยุทธ์ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจะเป็นประโยชน์มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับครูว่าจะสามารถเลือกและรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นได้อย่างไร นอกจากนี้ผู้เขียนยังได้ทำการศึกษาและสังเคราะห์งานวิจัยจำนวนหลายเรื่อง พบว่า กลยุทธ์หลักการกำกับอารมณ์มี 8 ประการ ได้แก่ 1) การประเมินซ้ำ (reappraisal) 2) การระงับ (suppression) 3) การใคร่ครวญ (rumination) 4) การยอมรับ (acceptance) 5) การหลีกเลี่ยง (avoidance) 6) การแก้ไขปัญหา (problem solving) 7) การมุ่งเน้นเชิงบวก (positive refocus) และ 8) การมีสติ (mindfulness) โดยกลยุทธ์หลักเหล่านี้จะช่วยให้ครูมีความเป็นมืออาชีพมากขึ้น เนื่องด้วยครูเป็นอาชีพที่ถูกสร้างขึ้นจากบรรทัดฐานทางสังคม ถูกควบคุมด้วยข้อบังคับกฎระเบียบและความเชื่อทางจริยธรรมในการสอนของวิชาชีพ ซึ่งเงื่อนไขเหล่านี้ส่งผลให้ครูต้องกำกับอารมณ์ สามารถที่จะ

ซ่อนอารมณ์เชิงลบ คงอารมณ์เชิงบวกไว้ และมุ่งเน้นใช้อารมณ์เพื่อให้เกิดการบรรลุเป้าหมายในการเรียนการสอนเป็นสำคัญ

แนวทางในการกำกับอารมณ์เชิงลบสำหรับครู ในมุมมองของผู้เขียนมองว่าการกำกับอารมณ์เชิงลบจะประสบความสำเร็จได้มากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์และวิธีการจัดการกับอารมณ์ การเพิ่มศักยภาพให้ครูมีวิธีการจัดการกับอารมณ์เชิงลบให้มากขึ้นหรือการพัฒนาตนเองเกี่ยวกับอารมณ์เป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับครูในยุคปัจจุบัน เนื่องจากพฤติกรรมของนักเรียนในชั้นเรียนมีความซับซ้อนมากขึ้น และนักเรียนมักจะขาดการตระหนักรู้ (self - awareness) และการควบคุมตนเอง (self-control) จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ครูเกิดอารมณ์เชิงลบได้ การพัฒนาในส่วนเกี่ยวกับอารมณ์ของครูควรเป็นประเด็นที่ทางโรงเรียนและครูผู้สอนจะต้องให้ความสำคัญและความใส่ใจพอ ๆ กับการเรียนการสอน โดยผู้บริหารและครูในโรงเรียน ควรมีการจัดช่วงเวลาหลังจากเลิกเรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นกิจกรรม talk & share เพื่อให้ครูแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในประเด็นเกี่ยวกับอารมณ์ของครูที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน เป็นการสะท้อน (reflection) และทบทวนตนเองของครูแต่ละคนในด้านมุมมองหรือประสบการณ์กับเหตุการณ์ในชั้นเรียน ตรงจุดนี้ต่างหากที่จะช่วยให้ครูได้เรียนรู้และปรับเปลี่ยนตนเองทางด้านอารมณ์ไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยกิจกรรมนี้ผู้บริหาร ครูผู้สอน และนักเรียนในชั้นเรียนจะเป็นผู้มีส่วนร่วมในการสังเกตและประเมินพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ของครู รวมทั้งตัวของครูเองแต่ละคนต้องทำการจดบันทึกอารมณ์ของตนเอง เพื่อดูสภาวะอารมณ์ในแต่ละสัปดาห์ จากนั้นจึงนำมาสู่การสนทนาประเด็นเหล่านี้

1. อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับครูในชั้นเรียนใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมามีอะไรบ้าง โดยให้ครูแต่ละคนได้ระบุทั้งอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบออกมา เป็นการทบทวนเกี่ยวกับสภาวะทางอารมณ์ของตนเอง

2. ในขณะที่ครูเกิดอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบในชั้นเรียน ครูแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นอย่างไร ซึ่งให้ครูได้ระบุและอธิบายลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกมาต่อหน้านักเรียน

3. ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับนักเรียนหลังจากที่ครูนั้นแสดงอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบออกมานั้นเป็นอย่างไร โดยให้ครูสังเกตหรือสอบถามความรู้สึกของนักเรียน เพื่อให้ครูสามารถประเมินได้ว่าอารมณ์แต่ละประเภทที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลต่อนักเรียนอย่างไร มีผลดีหรือผลเสียกับนักเรียนอย่างไร

4. สาเหตุที่ทำให้ครูเกิดอารมณ์เชิงลบในชั้นเรียนมีอะไรบ้าง ให้ครูได้สำรวจที่มาของสาเหตุหรือสิ่งกระตุ้นที่ส่งผลให้ครูเกิดอารมณ์เชิงลบ เมื่อครูรู้และเข้าใจสาเหตุที่เป็นสิ่งกระตุ้นก็สามารถที่จะรับมือหรือจัดการกับสาเหตุเหล่านั้นได้

5. ครูมีเทคนิควิธีการจัดการกับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนนั้นอย่างไร เป็นการสะท้อนถึงประสบการณ์ของครูแต่ละคนว่ามีเทคนิควิธีการจัดการอย่างไรกับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น ซึ่งตรงนี้จะช่วยให้ครูได้รับรู้และเรียนรู้ตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งได้รับประสบการณ์จากครู

คนอื่นที่มีเทคนิควิธีการที่แตกต่างกัน ช่วยให้ครูสามารถนำเทคนิควิธีการมาปรับใช้ในชั้นเรียนได้อย่างหลากหลายมากยิ่งขึ้น

6. แนวทางในการจัดการกับอารมณ์เชิงลบในชั้นเรียนที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร ในส่วนตรงนี้อาศัยครูที่มีประสบการณ์และเคยประสบความสำเร็จในการจัดการกับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี ยกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงมาแบ่งปันประสบการณ์ เพื่อให้ได้แนวทางที่เหมาะสมกับการจัดการอารมณ์เชิงลบในแต่ละสถานการณ์ เป็นการถอดบทเรียนที่สำคัญและเกิดประโยชน์สำหรับครูและนักเรียนในโรงเรียน รวมถึงการสร้างมาตรการร่วมกันเพื่อป้องกันพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของครูและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียน

จากกิจกรรมข้างต้นนี้ผู้เขียนมองว่านอกจากจะเกิดผลดีกับครูแล้ว ยังส่งผลดีต่อนักเรียนอีกด้วย โดยครูสามารถที่จะเข้าใจถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนหรือช่วยลดสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดอารมณ์เชิงลบได้อย่างมาก และข้อมูลในส่วนนี้ครูยังสามารถที่จะนำมาสู่การวางแผนและหาแนวทางร่วมกันภายในโรงเรียนเพื่อแก้ไขปัญหาของนักเรียนในชั้นเรียน หากปัญหาหรือพฤติกรรมของนักเรียนในชั้นเรียนได้รับการแก้ไข ก็จะทำให้สิ่งกระตุ้นอารมณ์เชิงลบลดน้อยลง เกิดบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ที่ดี และนำไปสู่สัมพันธภาพระหว่างครูและนักเรียนในทิศทางบวก ฉะนั้นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่ดีสำหรับนักเรียน นอกจากครูจะมีเทคนิคและวิธีการสอนที่ดีแล้ว อารมณ์ของครูก็ถือว่าเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยขับเคลื่อนให้นักเรียนมีความสุขกับการเรียนและประสบความสำเร็จด้านการเรียนรู้ในชั้นเรียนมากยิ่งขึ้น

บทสรุป

ครูเป็นอาชีพที่สังคมให้ความเคารพและถูกคาดหวังจากสังคมค่อนข้างมาก การเป็นครูไม่ใช่เพียงแค่สอนเก่งเท่านั้น แล้วจะนำพานักเรียนไปสู่ความสำเร็จในการเรียนได้ แต่การเป็นครูที่พยายามใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ในการเรียนการสอนต่างหากที่บ่งบอกถึงความเป็นครูมืออาชีพ การแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบของครู เช่น การใช้คำหยาบคาย ดุด่า ตะคอกเฆี่ยนตี และการใช้ความรุนแรงในรูปแบบต่าง ๆ กับนักเรียน เป็นการกระทำที่สังคมยอมรับไม่ได้ และส่งผลต่อความศรัทธาและภาพลักษณ์ทางวิชาชีพครู แม้ครูจะมองว่าพฤติกรรมและการแสดงออกทางอารมณ์เหล่านั้นเป็นเรื่องปกติทั่วไปก็ตาม แต่อาชีพครูเป็นวิชาชีพชั้นสูงที่จะต้องเป็นผู้ที่มีคุณธรรม มีความรัก และความเมตตา ประกอบกับภารกิจหลักของครูคือการส่งเสริมให้นักเรียนบรรลุเป้าหมายทางการเรียน การพัฒนาครูเป็นภารกิจสำคัญของประเทศชาติที่จะต้องผลักดันและขับเคลื่อนให้ครูนั้นมีศักยภาพความเป็นครูอย่างแท้จริง การจัดกิจกรรม talk & share เป็นแนวทางหนึ่งที่โรงเรียนสามารถดำเนินการได้เพื่อสนับสนุนให้ครูได้ตระหนักถึงอารมณ์เชิงลบและไตร่ตรองถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับนักเรียน พร้อมทั้งได้แนวทางในการจัดการอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น โดยกระบวนการเหล่านี้จะทำให้ครูได้ปรับเปลี่ยนตนเองและกลายเป็นครูที่ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ เป็นที่รักและเคารพของนักเรียน

มากยิ่งขึ้น ทั้งนี้การใช้กลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ ได้แก่ 1) การเลือกสถานการณ์ 2) การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ 3) การโยกย้ายความสนใจ 4) การเปลี่ยนแปลงทางการรู้คิด และ 5) การปรับการตอบสนอง ซึ่งเป็นกลยุทธ์หลักที่จะช่วยเสริมสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่ดีให้กับนักเรียน ดึงดูดความสนใจ แรงจูงใจ ความตั้งใจ และมุ่งมั่นกับการเรียน การมีวินัยในชั้นเรียน และยังก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูกับนักเรียนมากยิ่งขึ้น

REFERENCES

Bahia, S., Freire, I., Amaral, A. & Estrela, M.A. (2013). The emotional dimension of teaching in a group of Portuguese teachers. Teachers and Teaching: Theory and Practice. 19(3), 275-292.

Becker, E.S., Goetz, T., Morger, V. & Ranellucci, J. (2014). The importance of teachers' emotions and instructional behavior for their students' emotions: an experience sampling analysis. Teaching and Teacher Education. 43, 15–26.

Becker, E.S., Keller, M.M., Goetz, T., Frenzel, A.C., & Taxer, J.L. (2015). Antecedents of teachers' emotions in the classroom: an intraindividual approach. Front Psychol. 6(635), 1-12.

Beilock, S.L., Gunderson, E.A., Ramirez, G. & Levine, S.C. (2010). Female teachers' math anxiety affects girls' math achievement. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 107, 1860–1863.

Brackett, M.A., Floman, J.L., Ashton-James, C., Cherkasskiy, L. & Salovey, P. (2013). The influence of teacher emotion on grading practices: a preliminary look at the evaluation of student writing, Teachers and Teaching. 19(6), 634–646.

Chan, D.W. (2008). Emotional intelligence, self-efficacy, and coping among Chinese prospective and in-service teachers in Hong Kong. Educational Psychology. 28, 397-408.

Chang, M.L. (2013). Toward a theoretical model to understand teacher emotions and teacher burnout in the context of student misbehavior: appraisal, regulation and coping. Motivation and Emotion. 37, 799–817.

Fredrickson, B.L. (2013). Positive emotions broaden and build. Advances in Experimental Social Psychology. 47, 1-53.

Frenzel, A.C., Götz, T., Stephens, E.J. & Jacob, B. (2011). Antecedents and effects of teachers' emotional experiences: an integrated perspective and empirical test. In P. A. Schutz & M. Zembylas (EDS.), Advances in teacher emotion research (pp. 129–151). Heidelberg: Springer.

Fu, C.S., Lin, S.T., Syu, S.H. & Guo, C.Y. (2010). What's the matter in class? Preschool teachers' emotions expression. Procedia Social and Behavioral Science. 2, 4887-4891.

Gong, S., Chai, X., Duan, T., Zhong, L. & Jiao, Y. (2013). Chinese teachers' emotion regulation goals and strategies. Psychology. 4, 870-877.

Gross, J.J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. Review of General Psychology, 2, 271-299.

Gross, J.J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. Journal of Personality and Social Psychology. 74, 224-237.

Gross, J.J., Richards, J.M. & John, O.P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D.K. Snyder, J.A. Simpson, & J.N. Hughes (Eds.), Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health (pp. 13-35). Washington, DC: American Psychological Association.

Gross, J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In J.J. Gross (ED.), Handbook of emotion regulation (pp.3-22). NY US: Guilford Press.

Jiang, J., Vauras, M., Volet, S. & Wang, Y. (2016). Teachers' emotions and emotion regulation strategies: Self- and students' perceptions. Teaching and Teacher Education. 54, 22-31.

Junprasart, T. & Ket-um, P. (2008). Violence against children in schools-related problems in society. Bangkok: Plan International Thailand. (in Thai)

Kimura, Y. (2010). expressing emotions in teaching: inducement, suppression, and disclosure as caring profession. Educational Studies in Japan: International Yearbook. 5, 63–78.

Lavy, S. & Eshet, R. (2018). Spiral effects of teachers' emotions and emotion regulation strategies: evidence from a daily diary study. Teaching and Teacher Education. 73, 151-161.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

Lewis, R. (2001). Classroom discipline and student responsibility: The student's view. Teaching and Teacher Education. 17, 307-319.

Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? Psychological Bulletin. 131, 803-855.

Mearns, J. & Cain, J.E. (2003). Relationships between teachers' occupational stress and their burnout and distress: roles of coping and negative mood regulation expectancies. Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal. 16, 71-82.

Morris, C.A.S., Denham, S.A., Bassett, H.H. & Curby, T.W. (2013). Relations among teachers' emotion socialization beliefs and practices, and preschoolers' emotional competence. Early Education and Development. 24(7), 979–999.

Myers, D.G. (2004). Theories of Emotion. Psychology: 7th edition. NY: Worth Publishers.

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J.K. (2014). Bodily maps of emotions. PNAS, 111(2), 646-651.

Phanchian, N. (2009). Stop violence in schools start at the teacher. Retrieved April 23, 2018, from http://www.ffc.or.th/ffc scoop/2552/scoop 2552 0407.php. (in Thai)

Plutchik, R. (1997). The circumplex as a general model of the structure of emotions and personality.In R. Plutchik & H. R. Conte (Eds), Circumplex models of personality and emotion (pp.17-45). Washington: American Psychological Association.

Pravalpruk, K. (1998). The Development of teaching profession based on the Ministry of educations' the concept and policy. Bangkok: Khurusapha. (in Thai)

Rodrigo-Ruiz, D. (2016). Effect of Teachers' Emotions on Their Students: Some Evidence. Journal of Education & Social Policy. 3(4), 73-79.

Seligman, M.E.P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. NY: Free Press.

Skinner, E.A. & Belmont, M.J. (1993). Motivation in the classroom: Reciprocal effects of teacher behavior and student engagement across the school year. Journal of Educational Psychology. 85(4), 571–581.

Spielman, R.M., Dumper, K., Jenkins, W., Lacombe, A., Lovett, M. & Perlmutter, M. (2014). Psychology. Houston, Texas: OpenStax College, Rice University.

Sutton, R.E. (2004). Emotion regulation goals and strategies of teachers. Social Psychology of Education, 7, 379–398.

Sutton, R.E. & Wheatley, K. F. (2003). Teachers' emotions and teaching: A review of the literature and directions for future research. Educational Psychology Review. 15, 327–358.

Tal, C. & Yinon, Y. (2009). Teachers' values in the classroom. L.J. Saha, A.G. Dworkin (EDS.), International Handbook of research on teacher and teaching. 259-276.

Tamir, M. & Ford, B.Q. (2012). When feeling bad is expected to be good: Emotion regulation and outcome expectancies in social conflicts. Emotion. 12, 807.

Trigwell, K. (2012). Relations between teachers' emotions in teaching and their approaches to teaching in higher education. Journal of Instructional Science. 40, 607–621.

Tsouloupas, C.N., Carson, R.L., Matthews, R., Grawitch, M.J. & Bar- ber, L.K. (2010). Exploring the association between teachers' perceived student misbehavior and emotional exhaustion: the importance of teacher efficacy beliefs and emotion regulation. Educational Psychology. 30, 173–189.