



บทบาทครูในการส่งเสริมการจัดการอารมณ์เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน*

THE ROLE OF TEACHERS IN PROMOTING EMOTIONAL REGULATION FOR ENHANCING STUDENT LEARNING

ศรัณญา อัสสะอาด

Saranya Issa-ard

หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Master of Education Sukhothai Thammathirat Open University, Bangkok, Thailand

Corresponding author E-mail: may.theneo@gmail.com

Tel:082-154-4453

บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความสำคัญของการจัดการอารมณ์ (Emotion Regulation) และวิเคราะห์บทบาทเชิงรุกของครูในการส่งเสริมทักษะดังกล่าว เพื่อยกระดับสมรรถนะการเรียนรู้และการกำกับตนเองของผู้เรียนท่ามกลางบริบทความท้าทายของการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 โดยใช้วิธีการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำเสนอบทบาทครูในการส่งเสริมการจัดการอารมณ์เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ภาวะความเครียดและอารมณ์เชิงลบเป็นอุปสรรคสำคัญที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการทำงานของสมองส่วนการรู้คิด (Cognitive Function) นำไปสู่การลดลงของประสิทธิภาพในการประมวลผลและการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนั้น การจัดการปัจจัยทางอารมณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ จึงถือเป็นหน้าที่สำคัญของครูผู้สอน ผลการศึกษาผ่านแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning: SEL) ชี้ให้เห็นว่า การมีทักษะการจัดการอารมณ์ที่ดีเป็นกลไกสำคัญในการขยายพื้นที่ความจำขณะทำงาน ส่งเสริมแรงจูงใจภายใน และสร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวกในชั้นเรียน บทความนี้จึงนำเสนอการปรับเปลี่ยนบทบาทครูสู่การเป็นผู้อำนวยความสะดวกทางอารมณ์ผ่าน 5 ยุทธศาสตร์หลัก ได้แก่ 1) การเป็นแบบอย่างในการจัดการอารมณ์ 2) การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตวิทยา 3) การบูรณาการทักษะ SEL เข้าสู่กระบวนการจัดการเรียนรู้ 4) การเป็นที่ปรึกษาและผู้ให้การสนับสนุนเชิงบวก และ 5) การสร้างเครือข่ายความร่วมมือที่เข้มแข็งร่วมกับผู้ปกครองและภาคีเครือข่าย ท้ายที่สุด บทความได้เสนอแนะเชิงนโยบายให้สถาบันผลิตครูทบทวนและยกระดับสมรรถนะด้านจิตวิทยาพัฒนาการในหลักสูตรวิชาชีพครู และเสนอให้สถานศึกษากำหนดนโยบายโรงเรียนปลอดภัยอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโตทางอารมณ์อันเป็นรากฐานสำคัญสู่ความสำเร็จทางการเรียนรู้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การจัดการอารมณ์, การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม, บทบาทครู, จิตวิทยาการศึกษา, พื้นที่ปลอดภัย

Abstract

This academic article aims to present the significance of emotion regulation and analyze the proactive role of teachers in fostering such skills to enhance learners' cognitive performance and self-regulation within the challenging context of 21st-century education, using a methodology based on conceptual analysis, theoretical frameworks, and a review of relevant literature to propose the role of teachers in promoting emotion regulation for student

* Received 29 June 2026; Revised 20 July 2026; Accepted 28 July 2026

development. The literature review reveals that stress and negative emotions are significant barriers that directly impair cognitive functions, leading to reduced efficiency in information processing and learning; therefore, managing emotional factors that hinder learning is a critical duty for educators. Findings based on Social and Emotional Learning (SEL) frameworks indicate that strong emotion regulation skills serve as a vital mechanism for expanding working memory, fostering intrinsic motivation, and cultivating positive classroom interactions. Consequently, this article proposes a shift in the teacher's role toward becoming an emotional facilitator through five key strategies: 1) modeling emotional regulation, 2) establishing psychological safety, 3) integrating SEL skills into instructional processes, 4) serving as a mentor and source of positive support, and 5) building robust collaborative networks with parents and external stakeholders. Finally, the article provides policy recommendations for teacher education institutions to review and enhance developmental psychology competencies within teacher training curricula and suggests that educational institutions should implement concrete "Safe School" policies to create environments conducive to emotional growth, which serves as a fundamental pillar for sustainable learning success.

Keywords: Emotion Regulation, Social and Emotional Learning (SEL), Teacher's Role, Educational Psychology, Safe Space

บทนำ

เป้าหมายของการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวม (Holistic Development) ซึ่งครอบคลุมทั้งพุทธิพิสัย ทักษะพิสัย และจิตพิสัย อย่างไรก็ตาม ท่ามกลางความกดดันจากการแข่งขันทางวิชาการ สภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และผลกระทบจากสื่อดิจิทัล ผู้เรียนจำนวนมากต้องเผชิญกับภาวะความเครียด วิตกกังวล และความท้าทายในการควบคุมอารมณ์ตนเอง ภาวะซึมเศร้า และปัญหาพฤติกรรมในวัยเรียนกลายเป็นประเด็นที่ทวีความรุนแรงขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ (Trilling, B. & Fadel, C., 2009)

โดยแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ตามที่ Goleman, D., ได้นำเสนอไว้ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นกุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จของมนุษย์ โดยเฉพาะทักษะการจัดการอารมณ์ (Emotion Regulation) ซึ่งเป็นความสามารถในการตระหนักรู้และรับมือกับอิทธิพลของอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1997) ได้เน้นย้ำว่าการจัดการอารมณ์ถือเป็นทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต ยิ่งไปกว่านั้น หลักฐานเชิงประจักษ์จากงานวิจัยด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) ได้หักล้างความเชื่อเดิมที่ว่าอารมณ์เป็นอุปสรรคต่อเหตุผล โดย Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. ได้ชี้ให้เห็นว่าโครงสร้างประสาทที่ใช้ประมวลผลอารมณ์และการรู้คิดนั้นเป็นเครือข่ายที่ทับซ้อนและพึ่งพากัน (Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A., 2007) การเรียนรู้ที่แท้จริงไม่สามารถเกิดขึ้นได้หากปราศจากความผูกพันทางอารมณ์ (Goleman, D., 2006) สอดคล้องกับแนวคิดของ Arnsten, A. F. T. ที่อธิบายว่า เมื่อสมองส่วนอะมิกดาลา (Amygdala) ตอบสนองต่อความเครียด จะเข้าไปยับยั้งการทำงานของสมองส่วนหน้า ที่ทำหน้าที่ด้านการคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจ ส่งผลให้การเชื่อมโยงความรู้ใหม่เข้ากับประสบการณ์เดิมเป็นไปได้ยาก (Arnsten, A. F. T., 2009) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ochsner, K. N. & Gross, J. J. ที่พบว่า ทักษะการจัดการอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนได้ และเมื่อผู้เรียนสามารถปรับมุมมอง



ทางอารมณ์ได้สำเร็จ สมองส่วนการคิดวิเคราะห์จะกลับมาทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพอีกครั้ง ซึ่งถือเป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนในบริบทการศึกษาปัจจุบัน (Ochsner, K. N. & Gross, J. J., 2005)

โดยสามารถกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า การจัดการอารมณ์ (Emotion Regulation) เป็นทักษะชีวิต (Life Skill) ที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยจากการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) ผลการศึกษายืนยันไปในทางเดียวกันว่า อารมณ์และการรู้คิด (Cognition) มีความเชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก เมื่อผู้เรียนตกอยู่ในสภาวะอารมณ์เชิงลบ สมองส่วนอมิกดาลา (Amygdala) จะทำงานหนักและขัดขวางการทำงานของสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการใช้เหตุผลและความจำ (Arnsten, A. F. T., 2009) ดังเช่น งานวิจัยของ Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. ที่ได้หักล้างความเชื่อเก่าที่มองว่า อารมณ์เป็นศัตรูของเหตุผล โดยชี้ให้เห็นว่า โครงสร้างข่ายประสาทที่ใช้ในการประมวลผลอารมณ์และการรู้คิดในสมองนั้นเป็นเครือข่ายที่ทับซ้อนและพึ่งพากัน การเรียนรู้ที่แท้จริงไม่สามารถเกิดขึ้นได้หากปราศจากความผูกพันทางอารมณ์ (Emotional Engagement) หากผู้เรียนอยู่ในสภาวะอารมณ์เชิงลบ สมองจะไม่สามารถนำข้อมูลใหม่ไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมเพื่อสร้างเป็นความจำระยะยาวได้ ดังนั้น การที่ครูสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ จึงไม่ใช่แค่การเอาใจผู้เรียน แต่เป็นการเตรียมความพร้อมทางกายภาพของสมอง (Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A., 2007) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ochsner, K. N. & Gross, J. J. ที่ได้สรุปผลการศึกษาไว้ว่า ทักษะการจัดการอารมณ์เป็นสิ่งที่สอนและฝึกฝนได้ และเมื่อครูสามารถช่วยให้ผู้เรียนปรับมุมมองทางอารมณ์ได้สำเร็จ สมองส่วนการคิดวิเคราะห์จะกลับมาทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพอีกครั้ง (Ochsner, K. N. & Gross, J. J., 2005)

จากผลการศึกษาที่พบ ครูในฐานะผู้ใกล้ชิดและมีอิทธิพลต่อผู้เรียนรองจากสถาบันครอบครัว จึงมีบทบาทสำคัญในการเป็นกลไกหลักเพื่อส่งเสริมและประคับประคองให้ผู้เรียนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะแม้สภาพแวดล้อมทางครอบครัวจะมีส่วนสำคัญ แต่สถานศึกษา คือ พื้นที่ที่ผู้เรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ ดังนั้น ครูจึงเป็นกลไกสำคัญในการควบคุมสภาพแวดล้อมทางอารมณ์ ดังนั้นบทบาทนี้จึงมุ่งวิเคราะห์และสังเคราะห์บทบาทของครูในการจัดการอารมณ์ผู้เรียน เนื่องจากการปรับเปลี่ยนบทบาทครูถือเป็นวาระสำคัญในการขับเคลื่อนคุณภาพการศึกษาของชาติ เพื่อสร้างทรัพยากรมนุษย์ที่มีความพร้อมทั้งทางสติปัญญาและสุขภาวะทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนาคคนในศตวรรษที่ 21 ที่มุ่งเน้นความสมดุลของการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวม อีกทั้งครูที่มีสมรรถนะในการจัดการอารมณ์ จะเป็นกลไกหลักในการขับเคลื่อนนโยบายโรงเรียนปลอดภัยให้เกิดขึ้นจริงอย่างเป็นรูปธรรม โดยครูจะทำหน้าที่เป็นผู้ออกแบบสภาพแวดล้อมทางกายภาพและจิตวิทยาให้เอื้อต่อการเรียนรู้ผ่านการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning: SEL) ซึ่งช่วยให้สถานศึกษาเป็นพื้นที่ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกรับผิดชอบ ปลอดภัย และมีความผูกพันต่อสถานศึกษาอย่างยั่งยืน และท้ายที่สุดแล้ว การปรับบทบาทครูสู่การเป็นผู้อำนวยความสะดวกทางอารมณ์ จะส่งผลโดยตรงต่อศักยภาพสูงสุดของผู้เรียน เพราะเมื่อครูสามารถเสริมสร้างทักษะการจัดการอารมณ์ให้แก่ผู้เรียนได้สำเร็จ สมองส่วนการคิดวิเคราะห์จะกลับมาทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ส่งผลให้ผู้เรียนไม่เพียงแต่ประสบความสำเร็จทางวิชาการเท่านั้น แต่ยังสามารถกำกับตนเอง เผชิญหน้ากับความท้าทาย และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ได้ในอนาคต และโดยภาพรวมแล้วผลการศึกษาจะสามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาวิชาชีพครูและการกำหนดนโยบายสถานศึกษาต่อไป

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีการจัดการอารมณ์ (Emotion Regulation Theory)

อารมณ์เป็นความรู้สึกที่สลับซับซ้อน จนบางครั้งอาจทำให้บุคคลนั้นหรือบุคคลรอบข้างได้รับผลกระทบทางลบได้ โดยอารมณ์ เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการรู้คิด (Cognitive Processes) อย่างมีนัยสำคัญ

ผ่านการทำงานของระบบประสาท โดยจากการศึกษาของ Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. พบว่า เมื่อผู้เรียนเผชิญกับภาวะความเครียดหรืออารมณ์เชิงลบ (Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A., 2007) ร่างกายจะกระตุ้นการทำงานของสมองในส่วนที่ทำหน้าที่ตอบสนองต่อภัยคุกคาม ส่งผลให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนความเครียดที่ไปยับยั้งการทำงานของสมองส่วนหน้า ซึ่งเป็นศูนย์กลางของการคิดขั้นสูง การตัดสินใจ และการควบคุมตนเอง (Immordino-Yang, M. H. et al. , 2019) เมื่อความเชื่อมโยงระหว่างระบบอารมณ์และระบบการรู้คิดถูกขัดขวาง ประสิทธิภาพในการประมวลผลข้อมูลและการดึงข้อมูลจากความจำขณะทำงานของผู้เรียนจึงลดลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ด้วยเหตุนี้จึงมีความจำเป็นที่ครูสามารถจะต้องสร้างสภาวะทางอารมณ์ที่เป็นบวกและปลอดภัยในชั้นเรียน เพื่อส่งเสริมให้ของสมองของผู้เรียนพร้อมต่อการรับรู้และเรียนรู้เนื้อหาวิชาการได้อย่างเต็มศักยภาพมากขึ้น ซึ่ง Gross, J. J., ได้เสนอโมเดลกระบวนการจัดการอารมณ์ (Process Model of Emotion Regulation) ซึ่งอธิบายว่า บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์ของตนเองได้ใน 5 ขั้นตอน (Gross, J. J. , 1998) ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โมเดลกระบวนการจัดการอารมณ์

จากภาพที่ 1 สามารถสรุปได้ว่า บุคคลสามารถบริหารจัดการและปรับเปลี่ยนอารมณ์ของตนเองได้อย่างเป็นระบบผ่านกระบวนการ 5 ขั้นตอนต่อเนื่องกัน เริ่มต้นจาก การเลือกสถานการณ์ เพื่อหลีกเลี่ยงหรือพาตนเองเข้าสู่สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่ออารมณ์ ตามด้วย การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ เพื่อลดผลกระทบจากสิ่งเร้านั้น หากต้องเผชิญหน้าก็สามารถใช้ การพ่วงความสนใจ เพื่อเบี่ยงเบนการรับรู้ออกจากตัวกระตุ้น ควบคู่ไปกับการปรับเปลี่ยนความคิด ด้วยการประเมินสถานการณ์นั้นใหม่ในมุมมองที่แตกต่างออกไป และนำไปสู่ขั้นตอนสุดท้ายคือ การปรับพฤติกรรมตอบสนอง เพื่อควบคุมและกำจัดการแสดงออกทางอารมณ์ภายนอกให้มีความเหมาะสม

กล่าวโดยสรุป อารมณ์ของมนุษย์มีความซับซ้อนและหลากหลาย ครอบคลุมตั้งแต่อารมณ์พื้นฐาน ความกดดัน ไปจนถึงอารมณ์ขั้นสูงอย่างคุณธรรมและสุนทรียภาพ ซึ่งอารมณ์เชิงลบและความเครียดมักเป็นอุปสรรคสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจและพฤติกรรม การมีทักษะจัดการอารมณ์อย่างเป็นระบบตามแนวคิดโมเดล 5 ขั้นตอนของ Gross, J. J. ซึ่งเริ่มตั้งแต่การประเมินสถานการณ์ การเบี่ยงเบนความสนใจ การปรับความคิด ไปจนถึงการควบคุมการแสดงออก จึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้บุคคลรักษาสมาดุลทางจิตใจไว้ได้ ดังนั้นการที่จะพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้นั้น ครูไม่สามารถมุ่งเน้นเพียงเนื้อหาวิชาการ แต่จำเป็นต้องเข้าใจว่า ขณะนี้ผู้เรียนกำลังตกอยู่ในกลุ่มอารมณ์ใด และนำความเข้าใจเรื่องความหลากหลายของอารมณ์และกระบวนการจัดการอารมณ์ 5 ขั้นตอน มาประยุกต์ใช้ในการดูแลชั้นเรียนอย่างเป็นระบบ เพื่อลดอุปสรรคทางความรู้สึกที่ขัดขวาง



การทำงานของสมองส่วนการรู้คิด (Cognition) ที่เกิดขึ้นภายในห้องเรียน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนสามารถฟื้นฟูสมาธิ มีแรงจูงใจ และพร้อมที่จะเปิดรับการพัฒนาการเรียนรู้ได้อย่างเต็มศักยภาพมากขึ้น (Gross, J. J. , 1998)

การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning: SEL)

การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (social emotional learning: SEL) คือ กระบวนการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลที่ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกด้านอารมณ์และสังคมได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการกำหนดและบรรลุเป้าหมายของตนเอง การสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การคิด การตัดสินใจ และการจัดการต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ (มนตรี อินตา และสุพัตรา สกุลศรีประเสริฐ, 2561) โดยที่ Chernyshenko, O. et al. แห่ง OECD (The Organization for Economic Cooperation and Development) องค์กรเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา ซึ่งเป็นองค์กรระหว่างประเทศที่ทำงานเพื่อสร้างนโยบายที่ดีขึ้นเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น ได้เสนอว่า ทักษะทางอารมณ์และสังคม คือ ความสามารถในการควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งแตกต่างจากความสามารถทางสติปัญญา โดยทักษะทางอารมณ์และสังคมนั้นจะเกี่ยวข้องกับวิธีการที่ตัวบุคคล จัดการอารมณ์ของตนเอง รับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งทักษะนี้สามารถพัฒนาและเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของตัวบุคคล และในส่วนของทักษะทางอารมณ์ (Chernyshenko, O. et al., 2018) ในขณะที่ Goleman, D., เสนอว่า ทักษะทางอารมณ์ประกอบไปด้วยทักษะสำหรับการบริหารจัดการตนเอง และทักษะสำหรับการดำเนินชีวิตร่วมกับสังคมภายนอก ซึ่งทั้งสององค์ประกอบนี้จะเป็นส่วนช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ในเชิงบวกต่อผู้อื่น ซึ่งทักษะทางสังคมสามารถสังเกตเห็นได้จากทั้งพฤติกรรมจากการแสดงกริยาท่าทาง และการพูดของบุคคลนั้น ๆ (Goleman, D., 2006) นอกจากนั้นยังพบว่า Westwood, P. เสนอว่า ทักษะทางสังคมนั้นเป็นส่วนช่วยให้วัยรุ่นเริ่มต้นและรักษาความสัมพันธ์ในเชิงบวกของตนเองกับผู้อื่น สร้างการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การปรับตัว อีกทั้งรับมือกับสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบไปด้วย 10 ด้าน ดังนี้ 1) การสบตาคู่สนทนา 2) การรับรู้และการแสดงอารมณ์ผ่านสีหน้า 3) การใช้โทนเสียงในการสื่อสาร 4) การแสดงความยินดีต่อบุคคลอื่น 5) การให้ความสนใจและตอบสนองกับบุคคลอื่น 6) การยืนเว้นระยะกับคู่สนทนา 7) การแสดงออกถึงความใส่ใจ ตั้งใจฟังบุคคลอื่น 8) การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ร่วมกิจกรรมและทำงานร่วมกับบุคคลอื่น 9) การควบคุมอารมณ์โกรธของตนเอง และ 10) การแต่งกายและการรักษาสุขอนามัยของตนเอง นอกจากนี้ยังได้แบ่งการพัฒนาทักษะทางสังคม ออกเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้ 1) กำหนดทักษะที่จะสอน (Definition) 2) ทำให้ดู (Model the Skill) 3) เลียนแบบและฝึกซ้อม (Imitation and Rehearsal) 4) ประเมินผล (Feedback) 5) จัดเตรียมสถานการณ์สำหรับให้ผู้เรียนได้ใช้ทักษะ (Provide Opportunity for the Skill to be Used) และ 6) ให้การเสริมแรงอย่างเหมาะสม (Intermittent Reinforcement) (Westwood, P., 1997) โดยกระบวนการพัฒนาทักษะ 6 ขั้นตอนของ Westwood, P. เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสำหรับครูในการจัดการอารมณ์ของผู้เรียน โดยครูต้องเป็นแบบอย่างให้ผู้เรียนเห็นถึงการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น การใช้โทนเสียง การควบคุมอารมณ์โกรธ (Westwood, P., 1997) จากนั้นจึงจัดเตรียมสถานการณ์ในชั้นเรียนให้ผู้เรียนได้ฝึกซ้อมการปฏิสัมพันธ์ตามกรอบ 5 ด้าน ของ CASEL ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) คือ ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และความคิดของตนเองและผลกระทบที่มีต่อพฤติกรรม 2) การจัดการตนเอง (Self-management) คือ ทักษะการกำกับอารมณ์และการควบคุมแรงกระตุ้นเพื่อบรรลุเป้าหมาย 3) การตระหนักรู้ทางสังคม (Social awareness) คือ ความสามารถในการเข้าใจมุมมองและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและสังคม 4) ทักษะความสัมพันธ์ (Relationship skills) คือ ทักษะการสร้างและรักษาความสัมพันธ์เชิงบวกผ่านการสื่อสารและการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และ 5) การตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ (Responsible decision-making) คือ ความสามารถในการประเมินทางเลือกโดยคำนึงถึงหลักจริยธรรม ความปลอดภัย และประโยชน์ส่วนรวม กิจกรรมตัวอย่าง ได้แก่ การทำงานกลุ่มเพื่อฝึกทักษะสัมพันธ์ภาพ ซึ่งเมื่อครูนำกระบวนการ SEL มาบูรณาการในชั้นเรียนอย่างเป็นระบบ จะทำให้ผู้เรียนเกิดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

สามารถจัดการกับความเครียดและความขัดแย้งได้ด้วยตนเอง อุปสรรคทางจิตใจที่ขัดขวางการทำงานของสมอง ส่วนการรู้คิดก็จะลดลง ทำให้ผู้เรียนมีสมาธิ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและครู และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ทางวิชาการได้อย่างเต็มที่มากขึ้น (CASEL, 2003)

กล่าวโดยสรุป เมื่อพิจารณาจากแนวคิดของนักวิชาการข้างต้น สรุปได้ว่ากระบวนการ SEL ที่เหมาะสมกับบริบทชั้นเรียนควรเป็นการบูรณาการแบบองค์รวมที่ผสานระหว่าง 1) ขั้นตอนการฝึกทักษะเชิงพฤติกรรมของ Westwood, P. เข้ากับ 2) สมรรถนะหลัก 5 ด้านของ CASEL อย่างเป็นระบบ กล่าวคือ ครูต้องเริ่มจากการเป็นแบบอย่างที่ดีสะท้อนถึงการตระหนักรู้ในตนเองและการจัดการตนเอง แล้วจึงสร้างสถานการณ์จำลองให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะความสัมพันธ์และการตระหนักรู้ทางสังคมผ่านการปฏิสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์ หากครูนำกระบวนการนี้ไปใช้ผ่านขั้นตอนที่เป็นระบบ จะช่วยให้ผู้เรียนไม่เพียงแต่มีพฤติกรรมทางสังคมที่พึงประสงค์เท่านั้น แต่ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความฉลาดทางอารมณ์ สามารถรับมือกับความเครียดและความพร้อมทางสติปัญญาเพื่อบ่มงูสู่ความสำเร็จทางการเรียนรู้ได้อย่างเต็มศักยภาพได้มากขึ้น

ความสำคัญของการจัดการอารมณ์ต่อกระบวนการเรียนรู้

จากการศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ สามารถกล่าวได้ว่า การจัดการอารมณ์ไม่ได้เป็นเพียงทักษะที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ แต่ยังเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ ต่อความสำเร็จในการศึกษา เนื่องจากการทำงานของระบบอารมณ์และการรู้คิดจะทำงานประสาน และส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน โดยสามารถแบ่งมิติที่ส่งผลต่อกระบวนการเรียนรู้ได้ 3 ด้านหลัก ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ความสำคัญของการจัดการอารมณ์ต่อกระบวนการเรียนรู้

จากภาพที่ 2 อธิบายได้ว่าความสำคัญของการจัดการอารมณ์ต่อกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่

1. ด้านความจำและสมาธิ โดยผู้เรียนที่สามารถจัดการความเครียดและความวิตกกังวลได้ดี จะมีพื้นที่ความจำขณะทำงานที่กว้างและมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะสมองไม่ต้องสูญเสียพลังงานไปกับการจัดการกับความกังวล สมองส่วนหน้าจะสามารถทำหน้าที่ควบคุมการคิดวิเคราะห์ได้อย่างเต็มที่ โดยไม่ถูกรบกวนจากฮอร์โมนความเครียด ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถจดจ่อกับบทเรียน เชื่อมโยงความรู้ใหม่เข้ากับประสบการณ์เดิมได้ดีกว่า (Vogel, S. & Schwabe, L., 2016)



2. ด้านแรงจูงใจ (Motivation) อารมณ์เชิงบวก เช่น ความสนใจ ความสนุกสนาน และความภาคภูมิใจ เป็นปัจจัยที่ช่วยกระตุ้นแรงจูงใจภายใน ดังที่ทฤษฎี Broaden-and-Build อธิบายไว้ว่า สภาวะอารมณ์เชิงบวกจะ ช่วยขยายขอบเขตการคิด การรับรู้ และการกระทำของผู้เรียนให้กว้างขวางขึ้น (Fredrickson, B. L., 2001) ทำให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นที่จะสำรวจและเรียนรู้สิ่งใหม่

3. ด้านปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน (Classroom Interaction) การจัดการอารมณ์ที่ดีช่วยลดความขัดแย้ง พฤติกรรมต่อต้าน และความก้าวร้าวระหว่างเพื่อนนักเรียน ส่งผลให้เกิดความร่วมมือและการทำงานเป็นทีมได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อผู้เรียนสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองและรับรู้อารมณ์ผู้อื่น จะนำไปสู่การสื่อสารอย่าง สร้างสรรค์ บรรยากาศในชั้นเรียนจึงได้รับการยกระดับให้เป็นพื้นที่ปลอดภัยทาง ส่งผลให้ผู้เรียนกล้าที่จะตั้งคำถาม แสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันโดยไม่ต้องกลัวการถูกเยาะเย้ย ล้อเลียน บรรยากาศเชิงบวกเช่นนี้ จึงเป็นปัจจัยเร่งที่ทำให้การเรียนรู้ในชั้นเรียนเกิดประสิทธิผลสูงสุด (Brackett, M. A. et al., 2011)

กล่าวโดยสรุป การจัดการอารมณ์ถือเป็นรากฐานสำคัญต่อความสำเร็จทางการเรียนรู้ โดยส่งผลเชิงบวกต่อ กระบวนการทางสมองใน 3 มิติหลัก ได้แก่ 1) ด้านความจำและสมาธิ ซึ่งช่วยลดอิทธิพลของความเครียดและ เพิ่มประสิทธิภาพการประมวลผลข้อมูลของสมองส่วนหน้า 2) ด้านแรงจูงใจที่อารมณ์เชิงบวกช่วยขยายขอบเขต การคิดและกระตุ้นความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และ 3) ด้านปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียนที่เอื้อต่อการสร้างพื้นที่ ปลอดภัยทางจิตวิทยาและการทำงานร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ โดยการบูรณาการทักษะดังกล่าวเข้าสู่กระบวนการ จัดการเรียนรู้ ไม่เพียงแต่ช่วยยกระดับสุขภาวะทางจิตใจของผู้เรียน แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการเพิ่มประสิทธิผล ของการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืนในศตวรรษที่ 21 ได้อีกด้วย

บทบาทของครูในการส่งเสริมการจัดการอารมณ์อย่างเป็นระบบ

เพื่อให้การส่งเสริมการจัดการอารมณ์เกิดประสิทธิผล ครูจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนบทบาทจากผู้ถ่ายทอด ความรู้มาเป็นผู้อำนวยความสะดวกทางอารมณ์และการเรียนรู้ให้กับนักเรียน โดยมีบทบาทหลักดังนี้

1. ครูต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการจัดการอารมณ์ให้กับนักเรียน

พฤติกรรมของครู คือ หลักสูตรหนึ่งที่ได้เด็กได้รับการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา และถือเป็นหลักสูตรที่ทรงพลัง ที่สุด โดยผู้เรียนมักซึมซับวิธีการตอบสนองต่อปัญหาจากครูผู้สอน ดังนั้นครูจึงจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการ จัดการอารมณ์ ซึ่งการที่ครูแสดงออกถึงการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสมจะส่งผลดีต่อการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ ทางสังคมของนักเรียน (Jennings, P. A. & Greenberg, M. T., 2009) ได้แก่

1.1 ครูต้องมีความตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง โดยครูต้องฝึกฝนการสะท้อนคิด (Reflection) เพื่อให้เท่าทันอารมณ์ตนเองเมื่อเผชิญกับพฤติกรรม หรือเหตุการณ์ต่างๆ ในห้องเรียน

1.2 ครูต้องมีการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ในกรณีที่เกิดปัญหาในชั้นเรียน ครูควรแสดงให้เห็น ถึงการหยุดคิด การใช้เหตุผล และการสื่อสารอย่างสันติแทนการใช้อำนาจเบ็ดเสร็จ หรือการลงโทษด้วยอารมณ์

2. ครูต้องทำให้ห้องเรียนเป็นพื้นที่ปลอดภัยทางจิตวิทยาให้กับนักเรียน

การสร้างชั้นเรียนให้เป็นพื้นที่ปลอดภัยคือรากฐานของการพัฒนาผู้เรียน เพราะช่วยกระตุ้นให้นักเรียน สนใจ กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นพื้นฐานของความสำเร็จด้านการศึกษาทั้งสิ้น ทั้งนี้การ สร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตวิทยาไม่ใช่เพียงการปราศจากการคุกคามทางกายภาพ แต่หมายถึงสภาพแวดล้อมที่ ผู้เรียนรู้สึกมั่นคงปลอดภัยที่จะแสดงตัวตน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และยอมรับความผิดพลาดโดยไม่เกรงกลัวต่อ การถูกตัดสินหรือการลงโทษจากครูและเพื่อนร่วมชั้น (Edmondson, A., 1999) โดยแนวทางในการทำให้ ห้องเรียนเป็นพื้นที่ปลอดภัยทางจิตวิทยา ได้แก่

2.1 การยอมรับและไม่ตัดสิน โดยครูต้องสร้างความรู้สึกไว้วางใจให้ผู้เรียนรู้ว่า ทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น โกรธ เสียใจ กลัว เป็นเรื่องธรรมชาติและสามารถแสดงออกได้ในพื้นที่นี้ โดยไม่ถูกล้อเลียนจากเพื่อนหรือลงโทษจากครู

2.2 ในห้องเรียน ครูจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงการสร้างบรรยากาศการแข่งขันที่กดดันเกินไป ไม่ควรมีการประจาน หรือการเปรียบเทียบ แต่เน้นการประเมินเพื่อพัฒนาที่ให้คุณค่ากับความก้าวหน้าส่วนบุคคลของนักเรียนแต่ละคนมากกว่า

3. ครูต้องให้ความสำคัญกับการบูรณาการทักษะ SEL เข้าสู่กระบวนการจัดการเรียนรู้

ในการเรียนการสอน ครูไม่จำเป็นต้องแยกรายวิชาการจัดการอารมณ์ออกมาต่างหาก แต่ต้องสามารถสอดแทรกทักษะทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning: SEL) เข้าไปในทุกรายวิชาได้ ซึ่ง การบูรณาการเช่นนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนทักษะการกำกับตนเองควบคู่ไปกับการเรียนรู้เนื้อหาทางวิชาการ ถือเป็น การเตรียมความพร้อมให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้ทักษะทางอารมณ์ในสถานการณ์จริงได้ไปพร้อมกัน (CASEL, 2003) ได้แก่

3.1 ครูต้องรู้จักการใช้คำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเนื้อหาที่เรียน หรือความรู้สึกเมื่อต้องทำงานกลุ่ม

3.2 การจัดกิจกรรมจำลองสถานการณ์ โดยฝึกให้ผู้เรียนได้สวมบทบาทเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยั่วยุอารมณ์ และร่วมกันวิเคราะห์ทางเลือกในการตอบสนองที่เหมาะสม

3.3 จัดให้มีกิจกรรมสร้างสติให้กับนักเรียน เช่น การฝึกสมาธิสั้นๆ หรือการกำหนดลมหายใจเข้ามาก่อนเริ่มบทเรียน เพื่อเตรียมความพร้อมของสมองและอารมณ์

4. ครูต้องเป็นที่ปรึกษา และสนับสนุนเชิงบวก

ทั้งนี้ครูจะต้องเป็นทั้งที่ปรึกษา และผู้ให้การสนับสนุนเชิงบวก เพื่อช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจให้กับผู้เรียน โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่นักเรียนเผชิญกับความล้มเหลวหรืออารมณ์เชิงลบต่อสถานการณ์นั้นๆ ครูไม่ควรจำกัดบทบาทเพียงการประเมินผลการเรียน แต่ต้องเป็นผู้รับฟัง และให้คำแนะนำที่สร้างแรงบันดาลใจ เพื่อเปลี่ยนผ่านจากความท้อถอย สู่การเรียนรู้จากการแก้ปัญหา (Allen, T. D. & Eby, L. T., 2007) ได้แก่

4.1 เมื่อผู้เรียนมีปัญหา ครูต้องทำหน้าที่เป็นผู้ฟังที่ใส่ใจ จับความรู้สึกที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังคำพูด หรือพฤติกรรมก้าวร้าว

4.2 ครูต้องพร้อมที่จะเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่ให้นักเรียนพูดถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้นๆ ได้อย่างเต็มที่ โดยต้องช่วยผู้เรียนตั้งชื่ออารมณ์ และชี้แนะแนวทางจัดการอารมณ์ที่ละขั้นตอน จนกว่าผู้เรียนจะสามารถกำกับตนเองได้ (Self-Regulation)

5. การขับเคลื่อนแบบมีส่วนร่วมเพื่อความยั่งยืน

ทั้งนี้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางอารมณ์ของผู้เรียนไม่สามารถบรรลุผลได้ด้วยการทำงานของครูเพียงลำพังภายในห้องเรียน จำเป็นต้องอาศัยแนวทางการบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม โดยครูทำหน้าที่เป็นตัวกลางในการเชื่อมโยงเครือข่าย เพื่อสร้างความสอดคล้องของแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตและทักษะทางอารมณ์ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้การพัฒนาผู้เรียนเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องมากขึ้น (Epstein, J.L. et al., 2019) ดังนี้

5.1 ความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและครอบครัว (School-Family Partnership): ครูต้องสื่อสารกับผู้ปกครองอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่เพียงการรายงานผลการเรียนหรือพฤติกรรมเชิงลบ แต่เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการทางอารมณ์และให้คำแนะนำผู้ปกครองในการสร้างสภาพแวดล้อมเชิงบวกที่บ้าน



5.2 เมื่อพบผู้เรียนที่มีปัญหาด้านการจัดการอารมณ์อย่างรุนแรง หรือเสี่ยงต่อการถูกละเมิดสิทธิ ครูต้องสามารถเชื่อมโยงและส่งต่อผู้เรียนไปยังนักจิตวิทยาโรงเรียน นักสังคมสงเคราะห์ หรือหน่วยงานคุ้มครองเด็ก ได้อย่างทันท่วงที

5.3 ผู้บริหารสถานศึกษาต้องกำหนดนโยบายคุ้มครองสวัสดิภาพนักเรียนที่ชัดเจน และจัดสรรทรัพยากรสำหรับการอบรมพัฒนาสมรรถนะครูด้านจิตวิทยาการศึกษาอย่างต่อเนื่อง

สรุป

อารมณ์ของมนุษย์มีความซับซ้อนและส่งผลกระทบโดยตรงต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ภาวะความเครียดหรืออารมณ์เชิงลบจะไปขัดขวางการทำงานของสมองส่วนหน้า ส่งผลให้การคิดวิเคราะห์และการประมวลผลข้อมูลของสมองลดประสิทธิภาพลง ในทางกลับกัน หากผู้เรียนมีทักษะในการจัดการอารมณ์และทักษะทางสังคมที่ดี จะส่งผลเชิงบวกต่อกระบวนการเรียนรู้ใน 3 ด้านหลัก ได้แก่ 1) ด้านสมอง คือ ลดความเครียดและเพิ่มพื้นที่ความจำขณะทำงาน 2) ด้านจิตใจ คือ ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่นด้วยอารมณ์เชิงบวก และ 3) ด้านสังคม คือ ช่วยลดความขัดแย้งและสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อความร่วมมือ ดังนั้นครูจึงจำเป็นต้องเข้ามามีบทบาทในการส่งเสริมการจัดการอารมณ์อย่างเป็นระบบเพื่อให้เกิดการพัฒนาผู้เรียนอย่างยั่งยืน โดยต้องปรับเปลี่ยนบทบาทจากผู้สอนเนื้อหาวิชาการสู่การเป็น ผู้อำนวยการความสะอาดทางอารมณ์ผ่าน 5 ยุทธศาสตร์หลัก ดังนี้ 1) การเป็นแบบอย่างที่ดี (Role Modeling) คือ ครูต้องพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง และสะท้อนคิด (Reflection) เพื่อแสดงออกถึงการจัดการอารมณ์ที่สร้างสรรค์ แทนการใช้อำนาจหรือการลงโทษด้วยอารมณ์ 2) การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตวิทยา โดยครูต้องสร้างสภาพแวดล้อมที่ผู้เรียนรู้สึกไว้วางใจ กล้าคิด กล้าทำ และยอมรับความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ 3) การบูรณาการทักษะ SEL โดยครูต้องสามารถสอดแทรกทักษะทางอารมณ์และสังคมเข้าสู่ทุกรายวิชา ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม ทักษะความสัมพันธ์ และการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับเนื้อหา 4) การเป็นที่ปรึกษาและสนับสนุนเชิงบวก โดยครูต้องทำหน้าที่รับฟังเชิงลึกและใช้การสื่อสารเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ มากกว่าการมุ่งเน้นที่คะแนนเพียงอย่างเดียว และ 5) การขับเคลื่อนแบบมีส่วนร่วม โดยครูต้องทำหน้าที่เป็นตัวกลางในการประสานความร่วมมือระหว่างผู้ปกครอง ภาคราชการ และบุคลากรในสถานศึกษา เพื่อสร้างแนวทางส่งเสริมผู้เรียนที่สอดคล้องกันทั้งในและนอกห้องเรียน จากผลการศึกษาที่มีข้อเสนอแนะเพื่อนำไปปฏิบัติดังนี้ 1) การปรับบทบาทของครู จากผู้สอน ไปสู่ผู้อำนวยการความสะอาดทางอารมณ์ให้กับผู้เรียนนั้น จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากนโยบายจากสถานศึกษาอย่างชัดเจน และเพียงพอ 2) สถาบันการศึกษาในหลักสูตรที่ผลิตครูสู่สถานศึกษาระดับต่างๆ ควรปรับปรุงหลักสูตรโดยเพิ่มน้ำหนักสมรรถนะด้านจิตวิทยาพัฒนาการและการจัดการอารมณ์เป็นสมรรถนะแกนกลางเพื่อเตรียมความพร้อม และทักษะสำหรับครูผู้สอนเองด้วย 3) ครูผู้สอนควรบูรณาการยุทธศาสตร์การจัดการอารมณ์ทั้งการเป็นแบบอย่างและการสร้างพื้นที่ปลอดภัย เข้าไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดการฝึกทักษะ SEL อย่างต่อเนื่อง และ 4) สถานศึกษาควรส่งเสริมการจัดตั้งชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (PLC) เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กรณีศึกษาเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมและการจัดการอารมณ์ของผู้เรียน เพื่อพัฒนาเทคนิคการสนับสนุนเชิงบวกที่มีประสิทธิภาพร่วมกัน

เอกสารอ้างอิง

มนตรี อินตา และสุพัตรา สุกุลศรีประเสริฐ. (2561). การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมตามแนวคิดของ CASEL ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. Srinakharinwirot Research and Development (Journal of Humanities and Social Sciences), 10(20), 98-116.

- Allen, T. D. & Eby, L. T. (2007). *The Blackwell handbook of mentoring: A multiple perspectives approach*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signaling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410-422.
- Brackett, M. A. et al. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
- CASEL. (2003). *Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning (SEL) programs*. Chicago, IL: Collaborative of Academic, Social, and Emotional Learning.
- Chernyshenko, O. et al. (2018). *Social and emotional skills for student success and well-being: Conceptual framework for the OECD study on social and emotional skills*. Paris: OECD Publishing.
- Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350-383.
- Epstein, J.L. et al. . (2019). *School, Family, and Community Partnerships: Your Handbook for Action*. Thousand Oaks: Corwin Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Gross, J. J. . (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Immordino-Yang, M. H. et al. . (2019). Nurturing nature: How brain development is inherently social and emotional, and what this means for education. *Educational Psychologist*, 54(3), 185-204.
- Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007). We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. *Mind, Brain, and Education*, 1(1), 3-10.
- Jennings, P. A. & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491-525.
- Ochsner, K. N. & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.
- Trilling, B. & Fadel, C. (2009). *21st century skills: Learning for life in our times*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Vogel, S. & Schwabe, L. (2016). Learning and memory under stress: Implications for the classroom. *npj Science of Learning*, 1(1), 1-10.
- Westwood, P. (1997). *Commonsense method for children with special needs*. London: Routledge.
- World Health Organization. (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools*. Retrieved March 10, 2026, from <https://iris.who.int/items/5d053e73-4b67-4456-9e9a-f3ae402863f2>