

## กลยุทธ์การบริหารจัดการอารมณ์ของครูประถมศึกษา

### EMOTIONAL REGULATION STRATEGIES OF ELEMENTARY SCHOOL TEACHER

Received: January 23, 2024

Revised: May 5, 2024

Accepted: May 13, 2024

ธิดารัตน์ เต๊ะชวน<sup>1\*</sup>, นภัสสร จันทเลิศ<sup>2</sup>,

ภาวิณี โสธายะเพชร<sup>3</sup>, กীরติ คิวสานนท์<sup>4</sup>

Thidarat Tehsuan<sup>1</sup>, Napatson Chantalerd<sup>2</sup>,

Pavinee Sothayapetch<sup>3</sup> Kirati Khuvasanond<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup> นิสิตระดับมหาบัณฑิต, สาขาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ประเทศไทย

<sup>3,4</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., สาขาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ประเทศไทย

<sup>1,2,3,4</sup> Faculty of Education, Chulalongkorn University, Thailand

\* Corresponding author, E-mail: [6582006627@student.chula.ac.th](mailto:6582006627@student.chula.ac.th)

#### บทคัดย่อ

การบริหารจัดการอารมณ์ของครูประถมศึกษาถือว่าเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูควรจะมีหมั่นฝึกฝนและบริหารอารมณ์ให้เป็น เนื่องจากครูจะต้องทำงานใกล้ชิดกับผู้เรียนวัยประถมศึกษา ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มมีพัฒนาการในการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ อยากรู้ อยากลองทำสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ จึงอาจทำให้บางครั้งมีการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา ส่งผลให้ครูเกิดอารมณ์เชิงลบได้ง่าย อีกทั้งอาชีพครูยังเป็นอาชีพที่ต้องทำงานกับบุคคลหลากหลายฝ่าย ทั้งเพื่อนร่วมงาน ผู้บริหาร และผู้ปกครอง ซึ่งพฤติกรรมของบุคคลเหล่านี้ก็สามารถส่งผลต่ออารมณ์ของครู รวมไปถึงปัญหาส่วนตัวของครูก็สามารถส่งผลไปยังการแสดงออกทางอารมณ์ของครูเองเช่นกัน ครูจึงต้องมีกลยุทธ์ในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้สามารถควบคุมการแสดงออกของอารมณ์เชิงลบได้อย่างดี การเรียนรู้กลยุทธ์การบริหารจัดการอารมณ์ของครูทั้ง 5 กลยุทธ์ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นเพราะหากครูสามารถนำกลยุทธ์เหล่านี้ไปใช้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้ก็จะส่งผลดีทั้งต่อตัวครูเอง ต่อนักเรียน ต่อการจัดการเรียนการสอน และต่อความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้อง

**คำสำคัญ:** การบริหารจัดการอารมณ์, กลยุทธ์การบริหารจัดการอารมณ์, ครูประถมศึกษา

## ABSTRACT

Emotional regulation of elementary school teachers is considered to be very important and necessary. Teachers should diligently practice and manage their emotions. This is because teachers must work closely with elementary school students. This is the age where they begin to develop in learning in various fields, always wanting to know and wanting to try new things. Sometimes inappropriate behavior is displayed. As a result, teachers easily develop negative emotions. In addition, the teaching profession. It is also a profession that requires working with many different people. including co-workers, administrators, and parents, and the behavior of these people can affect teachers' emotions Including personal problems of teachers. It can also affect the teachers' own emotional expressions. Teachers must therefore have regulation strategies. Manage your own emotions to be able to control the expression of negative emotions well Learning these 5 strategies for regulating teachers' emotions is therefore important and necessary because if teachers can put these strategies into practice in their daily lives, it will have a beneficial effect on both the teacher and the students. teaching and learning management and continue relationships with those involved.

**Keywords:** Emotional regulation, Emotional regulation strategies, Elementary school teacher

## บทนำ

ครูประถมศึกษามีบทบาทสำคัญในการจัดการประถมศึกษาซึ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวมให้มีคุณภาพเพราะครูเป็นผู้ทำงานกับเด็กประถมศึกษาโดยตรง (ยศวีร์ สายฟ้า, 2564) บทบาทและหน้าที่ของครูนั้นประกอบด้วยหลายด้านทั้งบทบาทหน้าที่ต่อศิษย์ บทบาทหน้าที่ต่อโรงเรียน บทบาทหน้าที่ต่อตนเอง บทบาทหน้าที่ต่อชุมชน และบทบาทหน้าที่ต่อการอาชีพ (รัตนวดี โชติกพนิช, 2554) ส่งผลให้ครูต้องรับภาระงานที่หลากหลายและปฏิบัติงานกับบุคคลหลายฝ่าย ทั้งต้องมีความรับผิดชอบเกี่ยวกับตัวนักเรียน อบรมสั่งสอน แนะนำปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับนักเรียน ประสานงานกับผู้ปกครอง นักเรียนอยู่เสมอ ต้องเป็นสมาชิกที่ดีของโรงเรียน เป็นผู้ร่วมงานที่ดีของบุคลากรในโรงเรียน เป็นผู้ที่มีสมบุรณ์พร้อม เป็นสมาชิกที่มีค่าของครอบครัวและมีคุณธรรม เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม มีความรับผิดชอบต่อพัฒนาสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่ชุมชนที่ตนอาศัย และเป็นสมาชิกที่ดีของวิชาชีพครู (โรจนรินทร์

โกมลหิรัญ, 2551; พรหมพิริยะ พนาสนธิ และ กรปภา เจริญชันษา, 2563) จากบทบาทหน้าที่ในหลายด้านและภาระงานที่ต้องปฏิบัติร่วมกับบุคคลหลายฝ่ายเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ครูเกิดปัญหาในการทำงานและส่งผลไปยังประสิทธิภาพของงานที่ได้รับมอบหมาย

การปฏิบัติงานของครูที่ต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลที่หลากหลายจึงไม่อาจหลีกเลี่ยงการเกิดปัญหาหรืออุปสรรคขึ้นได้ เช่น ในบางครั้งครูอาจรู้สึกหงุดหงิดเมื่อนักเรียนไม่สนใจเรียน เมื่อสภาพแวดล้อมไม่เอื้อต่อการทำงานหรือแม้แต่รู้สึกไม่สบายใจเมื่อเพื่อนร่วมงานไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน อาจทำให้ครูเกิดอารมณ์หงุดหงิดขึ้นได้ การมีความคิดเห็นไม่ตรงกันผู้บริหาร ก็สามารถสร้างความเครียดให้กับครู และยิ่งส่งผลให้ความพึงพอใจในการทำงานของครูลดลงอีกด้วย (กอกนิษฐ์ คำมะลา และ วัลนิภา ฉลากบาง, 2562; เอกปวีร์ สีฟ้า, 2565) หรือแม้กระทั่งเมื่อครูมีปัญหาสุขภาพทำก็สามารถทำให้ครูมีความกังวลในการรับผิดชอบต่องานด้านการสอนมากขึ้น รวมไปถึงผลทางด้านจิตใจทำให้อารมณ์หงุดหงิดง่าย (เครื่องมือ ชาวไร่เงิน และคณะ, 2564) อารมณ์เชิงลบของครูที่มักเกิดขึ้นในชั้นเรียน ได้แก่ ความโกรธ ความหงุดหงิด ความท้อแท้ ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล และความเศร้าใจ โดยอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลมาจากการประทุติพิตของนักเรียน (Sutton & Wheatley, 2003) ครูต้องทำหน้าที่ที่หลากหลาย ทั้งการจัดเตรียมการสอนให้มีคุณภาพ การสร้างบรรยากาศการเรียนที่ดีที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และการจัดการห้องเรียนที่มีนักเรียนอยู่มากมายให้อยู่ในสภาวะที่พร้อมต่อการเรียนรู้ ด้วยขอบเขตของหน้าที่ของครูที่ค่อนข้างซับซ้อนและหลากหลายทำให้ครูผู้สอนเองต่างก็ประสบกับความเครียดพอสมควร ส่งผลให้การจัดการเรียนการสอนย่อมดำเนินไปด้วยความตึงเครียดไม่มากนักน้อย อารมณ์และความรู้สึกของครูผู้สอนจึงส่งผลต่อความรู้สึกของนักเรียนในห้องเรียนรวมทั้งความสุขในการเรียนรู้วิชานั้น ๆ โดยตรง (กนกวรรณ สุภาวณู, 2564)

อารมณ์ของครูมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการเรียนการสอนและมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักเรียนไม่น้อยไปกว่าวิธีสอนหรือรูปแบบการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากอารมณ์ของครูสามารถส่งผลต่อความคิดส่งผลต่อแรงจูงใจของครูและส่งผลต่อพฤติกรรมของครูและนักเรียน อารมณ์ของครูมีผลต่อบรรยากาศภายในชั้นเรียน มีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนและยังมีผลต่อเจตคติของนักเรียนที่มีต่อครูและรายวิชาที่เรียน (มนตรี อินตา และ กาญจนา อินตา, 2562) หากครูมีอารมณ์เชิงบวกก็จะส่งผลให้เกิดผลเชิงบวกกับนักเรียน Ruiz (2016) กล่าวว่าอารมณ์เชิงบวกของครูจะส่งผลให้นักเรียนเกิดอารมณ์เชิงบวก เช่น ความสุข ความหวังใจ ความภาคภูมิใจ ความรัก และความสงสารโดยอารมณ์ที่มีผลเชิงบวกมากที่สุดคือความสุข ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ได้รับการบันทึกไว้มากที่สุด มีข้อมูลอ้างอิงมากที่สุดเป็นเรื่องที่ควรค่าแก่การกล่าวถึงว่านักเรียนได้รับคุณภาพการสอนที่สูงเพราะมีความสุขในการเรียน ทั้งนี้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์บทสัมภาษณ์ของ Thomas and Montgomery เกี่ยวกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา เปิดเผยว่าการตะโกนของครูทำร้ายความรู้สึกของพวกเขา (Jiang et al., 2016)

อารมณ์ของครูเกิดขึ้นได้ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบซึ่งหากเป็นอารมณ์เชิงลบก็จะเกิดผลกระทบต่อ นักเรียน ดังที่ปรากฏในข่าวครูทำร้ายร่างกาย ดึงศรีษะ และผลักนักเรียนจนล้มเนื่องจากเกิดภาวะ เครียดสะสม (ไทยรัฐ, 2563) ครูจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการบริหารจัดการอารมณ์ ซึ่งเป็นความสามารถ ในการกำหนดอารมณ์ที่มีอยู่ ควบคุมประสพการณ์และการแสดงออกของอารมณ์ การบริหารจัดการ อารมณ์ทั้งภายในและภายนอกเพื่อควบคุม และจัดการตนเองให้ไม่เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ แยกแยะประสพการณ์และแสดงอารมณ์ ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานของแต่ละบุคคลและระหว่างบุคคล (ปิ่นประไพ ไซติชชวาลย์กุล, 2564) เป็นวิธีการที่ใช้รับมือกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นสิ่งสมจนเกิดเป็นประสพการณ์ และสามารถแสดงออกทางอารมณ์เหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม (Gross, 2015) จากงานวิจัยของ Taxer and Gross (2018) พบว่าครูพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้อารมณ์เป็นไปในทิศทางเดียว โดยมีเป้าหมายในการมุ่งเน้นการควบคุมอารมณ์การแสดงออกในเชิงลบ และยังพบว่าเป้าหมาย ระดับสูงสุดในการควบคุมอารมณ์ของครูคือการเพิ่มประสิทธิภาพในการสอนและมีความเป็นมืออาชีพ

ครูเชื่อว่าการควบคุมอารมณ์เชิงลบทำให้พวกเขามีประสิทธิภาพมากขึ้นในหลายด้าน เช่น การ บริหารจัดการอารมณ์ช่วยให้พวกเขามุ่งความสนใจไปที่เป้าหมายการเรียนรู้เชิงวิชาการ ครูกล่าวว่า ไม่ต้องการให้อารมณ์ มารบกวนการสอน หรือต้องจัดการกับความโกรธเพื่อไม่ให้หยุดการสอน หรือหากมีอารมณ์มากเกินไป อาจหมายความว่าพวกเขาจดจ่ออยู่กับตัวเองมากเกินไป นอกจากนี้ ยังช่วยรักษาความสัมพันธ์ของครูกับนักเรียน หากการขาดการควบคุมอารมณ์หรือการสูญเสีย อารมณ์สามารถทำร้ายความสัมพันธ์อาจเป็นไปได้ว่าครูเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์เชิงลบในห้องเรียนจะมี ความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับนักเรียนและอาจช่วยให้การรักษาความสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนมีประสิทธิภาพได้ (Sutton, 2004) ดังนั้นครูจึงควรเรียนรู้กลยุทธ์ในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองและสามารถ บริหารจัดการอารมณ์ของตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบได้

การบริหารจัดการอารมณ์ของครูโดยเฉพาะครูประถมศึกษาที่ต้องพัฒนาผู้เรียนในทุกด้านทั้ง ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทั้งความรู้ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และทักษะที่สำคัญ จึงยิ่งควรมีการบริหารจัดการอารมณ์โดยเฉพาะการควบคุมอารมณ์เชิงลบ ที่อาจจะส่งผลให้การจัดการเรียนการสอนไม่บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ การเรียนรู้กลยุทธ์การบริหาร จัดการอารมณ์ของครูทั้ง 5 กลยุทธ์ ได้แก่ 1) การเลือกสถานการณ์ 2) การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ 3) การปรับความสนใจ 4) การปรับเปลี่ยนความคิด และ 5) การปรับการตอบสนอง สามารถช่วยให้ครู บริหารจัดการอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆที่พบเจอในชีวิตประจำวัน โดยการวิเคราะห์และเลือกใช้กลยุทธ์ ที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หากครูสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้ก็จะส่งผลดีทั้งต่อ ตนเอง นักเรียน บุคคลที่เกี่ยวข้อง และการจัดการเรียนการสอนต่อไป ดังนั้นผู้เขียนบทความจึงมองเห็น

ความสำคัญในการบริหารจัดการอารมณ์ของครูประถมศึกษ เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## ปัจจัยที่ส่งผลต่ออารมณ์เชิงลบของครูประถมศึกษา

การปฏิบัติงานของครูนั้นต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลที่หลากหลายฝ่ายจึงไม่อาจหลีกเลี่ยงการเกิดปัญหาหรืออุปสรรคขึ้นได้ เช่น ในบางครั้งครูอาจรู้สึกหงุดหงิดเมื่อนักเรียนไม่สนใจเรียนเมื่อสภาพแวดล้อมไม่เอื้อต่อการทำงานหรือแม้แต่รู้สึกไม่สบายใจเมื่อเพื่อนร่วมงานไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน อาจทำให้ครูเกิดอารมณ์หงุดหงิดขึ้นได้ การมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับผู้บริหารก็สามารถเพิ่มความเครียดให้กับครูและยังส่งผลให้ความพึงพอใจในการทำงานของครูลดลงอีกด้วย (กอกนิษฐ์ คำมะลา และ วลัยนิภา ฉลากบาง, 2562; เอกปวีร์ สีฟ้า, 2565) หรือเมื่อครูมีปัญหาสุขภาพก็สามารถทำให้ครูมีความกังวลในการรับผิดชอบต่องานด้านการสอนมากขึ้น รวมไปถึงผลทางด้านจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดง่าย (เครือมาศ ชาวไร่เงิน และคณะ, 2564) โดยปัจจัยที่ส่งผลต่ออารมณ์ของครูประถมศึกษาสามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ปัจจัย ดังนี้

1) **ตัวครู** เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่จะต้องมีการะหน้าที่ในการประกอบอาชีพเพิ่มเข้ามา ส่งผลให้บุคคลแต่ละอาชีพมีสิ่งที่จะต้องรับผิดชอบมากขึ้น และมีปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของตนเองมากขึ้นทั้งภาระหน้าที่ต่อครอบครัว ปัญหาส่วนตัว หรือปัญหาสุขภาพร่างกาย อาชีพครูก็เช่นกัน บุคลากรครูมาทำงานแม้แต่ตอนที่เจ็บป่วยหรือมีสภาวะทางร่างกายที่ยังไม่พร้อม ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง อาทิเช่น ปวดหัว ปวดท้อง ร่างกายบาดเจ็บ ซึ่งทำให้ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่การมาทำงานในขณะที่เจ็บป่วยเป็นสาเหตุที่ทำให้ครูขาดสมดุลทั้งด้านการทำงานและด้านสุขภาพส่งผลให้ครูขาดสมาธิในการทำงานไม่สามารถจดจ่อกับการทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพของงานและการสอนแย่งตลอดจนส่งผลต่อสุขภาพของครูทำให้มีปัญหาสุขภาพ และเกิดความเครียดมากขึ้นกว่าเดิม (เครือมาศ ชาวไร่เงิน และคณะ, 2564)

2) **นักเรียน** นักเรียนประถมศึกษาเป็นกลุ่มบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับครูโดยตลอดทั้งวัน นักเรียนจึงเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้ครูเกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ทั้งในเชิงลบและเชิงบวก พฤติกรรมก่อกวนหรือความประพฤติที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนทั้งเมื่ออยู่นอกห้องเรียนและในระหว่างดำเนินกิจกรรมในชั้นเรียนสามารถกระตุ้นอารมณ์ ความรู้สึกที่รุนแรงในตัวครูและส่งผลกระทบต่อสภาวะที่ดีในการทำงานของครู กล่าวได้ว่าสภาวะในการทำงานของครูได้รับอิทธิพลจากการตอบสนองทางอารมณ์ในแต่ละวันต่อพฤติกรรมของนักเรียนนั่นเอง (de Ruiter et al., 2020) ซึ่งประเภทและความรุนแรงของอารมณ์ที่ได้รับนั้นขึ้นอยู่กับการประเมินของครูต่อเหตุการณ์นั้น ๆ และการประเมินความสอดคล้องของเป้าหมายการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ ตัวอย่างเช่น เมื่อกิจกรรมในชั้นเรียนที่เกี่ยวข้องสอดคล้อง

กับเป้าหมายที่กำหนด ครูจะประเมินกิจกรรมนั้นในเชิงบวก และจะประเมินกิจกรรมนั้นในเชิงลบ เมื่อไม่สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้โดยทั่วไปเหตุการณ์ที่ได้รับการประเมินเชิงบวกจะกระตุ้นให้เกิดอารมณ์เชิงบวกและเหตุการณ์ที่ได้รับการประเมินเชิงลบจะทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ (Frenzel, 2014)

3) **เพื่อนร่วมงาน** เป็นกลุ่มบุคคลอีกหนึ่งกลุ่มที่มีความใกล้ชิดกับครูเป็นกลุ่มบุคคลที่ต้องทำงานร่วมกัน จึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดอารมณ์ทั้งเชิงลบและเชิงบวกของครู เนื่องจากเพื่อนร่วมงานเป็นบุคคลที่อาจจะก่อให้เกิดความขัดแย้งในการทำงาน หรือเกิดความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน อาจทำให้ครูเกิดอารมณ์ในเชิงลบได้ แต่ละโรงเรียนมีบรรยากาศในการทำงานที่ต่างกัน เนื่องมาจากวัฒนธรรมขององค์กร ความช่วยเหลือกันและกันระหว่างบุคลากรภายในโรงเรียน หากครูมีความสัมพันธ์ที่ไม่ราบรื่นนักกับเพื่อนครู สิ่งนี้สามารถเพิ่มความเครียดให้กับครู และยิ่งส่งผลให้ความพึงพอใจในการทำงานของครูลดลงอีกด้วย (เอกปวีร์ สีฟ้า, 2565) ครูรู้สึกหงุดหงิด เสียใจ อารมณ์เสีย โกรธ ใจร้อน สับสน และพบว่าตัวเองต้องปิดบังอารมณ์ไว้เมื่อเกิดความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานส่งผลทำให้การสอนนักเรียนร่วมกันเป็นเรื่องที่ยากมากขึ้น (Hargreaves, 2001)

4) **ผู้บริหาร** เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเกิดอารมณ์ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบของครู ผู้บริหารคือผู้บังคับบัญชาหรือเป็นผู้ที่มีตำแหน่งเหนือครู หากคำสั่งจากผู้บริหารเป็นเรื่องที่ยากเกินความสามารถหรือมีมากเกินไป อาจทำให้ครูมีความกดดันและทำงานไม่ไหวจนส่งผลให้ครูเกิดความเครียดและเกิดเป็นอารมณ์ในเชิงลบได้ แต่หากผู้บริหารให้คำชื่นชมหรือการสนับสนุนแก่ครู ก็จะทำให้ครูมีอารมณ์เชิงบวกได้ จากงานวิจัยของ ธาวิณี กิตติกาญจนโสภณ (2559) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความท้าทายในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนประถมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นบุรี เขต 2 ซึ่งพบว่าครูเกิดความเครียดในการทำงาน จากการที่ครูมีความรู้สึกที่ผู้บังคับบัญชามอบหมายงานให้ทำงานมากเกินไปมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ครูมีความรู้สึกเครียดหรือไม่พอใจเมื่อถูกผู้บังคับบัญชาวิจารณ์ผลการปฏิบัติงาน ครูต้องพยายามแก้ปัญหาความขัดแย้งทางความคิดระหว่างตนเองกับผู้บังคับบัญชาครูมีความเครียดโดยคิดว่าตนเองไม่สามารถตอบสนองความต้องการที่แตกต่างของผู้บังคับบัญชาได้มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

5) **ผู้ปกครอง** เป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่ได้ทำงานร่วมกับครูโดยตรงแต่มีความเกี่ยวข้องทางสัมพันธ์ภาพกับครู ที่ต้องการจะสื่อสารกับครูและคาดหวังให้ครูต้องสื่อสารกลับ ตลอดเวลาผู้ปกครองจึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยหลักที่ทำให้ครูเกิดอารมณ์ในเชิงบวกและเชิงลบเนื่องจากผู้ปกครองมีความคาดหวังที่จะให้ครูดูแลบุตรหลานเป็นอย่างดี มีผู้ปกครองบางส่วน ที่เข้าใจและให้กำลังใจครู ก็จะทำให้ครูเกิดอารมณ์ในเชิงบวกได้ ผู้ปกครองส่วนใหญ่ที่มีเหตุผลครูจะรู้สึกยินดีเมื่อได้รับความเข้าใจและการสนับสนุนจากผู้ปกครอง แต่ในทางตรงกันข้ามครูก็จะเกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ อันเป็นผลมาจากความเข้าใจผิดของผู้ปกครองและความคาดหวังที่สูงของผู้ปกครอง (Chen, 2020)

โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับครูประถมศึกษาเนื่องจากนักเรียนยังเด็กทำให้ผู้ปกครองมีความกังวลและความคาดหวังสูง จึงต้องการที่จะสื่อสารกับครูตลอดเวลาเพื่อถามถึงพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน ทำให้ในบางครั้งอาจจะเป็นการรบกวนการทำงานของครู และหากครูไม่ตอบผู้ปกครองก็จะเกิดความไม่สบายใจ หรือในบางครั้งผู้ปกครองได้มีการรบกวนครูนอกเหนือจากเวลางาน เลยส่งผลให้ครูเกิดอารมณ์ในเชิงลบได้ และจากงานวิจัยของ ธารินี กิตติกาญจนโสภณ (2559) ได้ศึกษาพบว่าครูเกิดความเครียดในการทำงานจากการที่ครูมีความเครียด เนื่องจากต้องพยายามแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง

### การบริหารจัดการอารมณ์

อารมณ์นั้นเป็นประโยชน์อย่างน่าอัศจรรย์อารมณ์สามารถมุ่งความสนใจของเราไปที่ลักษณะสำคัญของสิ่งแวดล้อม เพิ่มประสิทธิภาพการรับรู้ความรู้สึก ปรับการตัดสินใจพร้อมตอบสนองพฤติกรรม เชื้อต่อการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และเพิ่มความจำเป็นลำดับ แต่อารมณ์นั้นก็สามารถสร้างอันตรายได้เหมือนกันโดยเฉพาะอารมณ์ที่ทำให้เกิดความรุนแรง (Gross, 2015) อารมณ์จึงถือว่าเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความผาสุกของบุคคลช่วยให้สามารถอยู่รอดและปรับตัวเข้ากับสภาวะที่เปลี่ยนแปลงได้ นอกจากนี้อารมณ์ยังเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยขับเคลื่อนชีวิตของบุคคลให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จและสามารถทำนายนการเรียนรู้อะไรก็ตามที่เกี่ยวกับอาชีพ อย่างไรก็ตามเมื่ออารมณ์เกิดขึ้นในใจย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิต ความคิดและความรู้สึกของบุคคลอย่างมาก อารมณ์จึงเป็นตัวแปรที่สามารถบ่งชี้ถึงสุขภาพจิตและแนวโน้มพฤติกรรมของบุคคลนั้นได้ การปรับอารมณ์ให้เกิดความสมดุลในการใช้ชีวิตจึงจำเป็นอย่างยิ่ง (มนตรี อินตา และ กาญจนา อินตา, 2562)

การบริหารจัดการอารมณ์ หมายถึง การกำหนดอารมณ์ที่มีอยู่ความสามารถในการควบคุมประสบการณ์และการแสดงออกของอารมณ์ความสามารถของกระบวนการบริหารจัดการอารมณ์ทั้งภายในและภายนอก เพื่อควบคุมและจัดการตนเอง ให้ไม่เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ความสามารถในการแยกแยะประสบการณ์และแสดงอารมณ์ ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานของแต่ละบุคคลและระหว่างบุคคล โดยมากมีจุดประสงค์เพื่อเพิ่มอารมณ์ในแง่บวกและลดอารมณ์ในแง่ลบ เพื่อให้บุคคลสามารถแสดงออกทางอารมณ์และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมประสบความสำเร็จและเป็นที่ยอมรับในสังคม (ปิ่นประไพ โชติชัชวาลย์กุล, 2564) เป็นวิธีการที่รับมือกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น สิ่งสมจนวนเกิดเป็นประสบการณ์และสามารถแสดงออกทางอารมณ์เหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม (Gross, 2015) ดังนั้น การบริหารจัดการอารมณ์จึงเกี่ยวข้องกับวิธีการควบคุมอารมณ์ มากกว่าวิธีที่นำอารมณ์ควบคุมสิ่งอื่น (Bryant, 2015) ในการบริหารจัดการอารมณ์ประเภทต่าง ๆ ควรคำนึงถึงคุณลักษณะสำคัญของการบริหารจัดการ

อารมณ์ด้วย Gross (2015) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะสำคัญของการบริหารจัดการอารมณ์ประกอบไปด้วย 3 ประการ ได้แก่

**การกระตุ้นเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนกระบวนการสร้างอารมณ์** เป้าหมายนี้อาจจะเป็นได้ทั้งในตัวเองหรือในคนอื่นหรือกล่าวได้ว่าเป็นการควบคุมอารมณ์จากภายในและการควบคุมอารมณ์ภายนอก ในบางสถานการณ์การควบคุมอารมณ์จากภายในและภายนอกเกิดขึ้นร่วมกัน เช่น เมื่อเราต้องการควบคุมอารมณ์ของบุคคลอื่น (การควบคุมจากภายนอก) เพื่อที่จะสงบสติอารมณ์ของตัวเองลง (การควบคุมจากภายใน)

**การมีส่วนร่วมของกระบวนการที่รับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลงวิถีอารมณ์** กระบวนการต่าง ๆ มากมายสามารถนำมาใช้ในการควบคุมอารมณ์ได้ เช่น กลยุทธ์ในการบริหารจัดการอารมณ์ ทั้งกลยุทธ์การเลือกสถานการณ์ กลยุทธ์การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ กลยุทธ์การปรับความสนใจ กลยุทธ์การปรับเปลี่ยนความคิด และกลยุทธ์การปรับการตอบสนอง ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะแตกต่างกันมากในระดับที่ชัดเจนและโดยปริยายตามแต่ละสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

**ผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์** หรือความหน่วง เวลาที่เพิ่มขึ้น ขนาด ระยะเวลา และการชดเชยการตอบสนองในเชิงประสบการณ์ พฤติกรรม หรือทางสรีรวิทยา คุณลักษณะสำคัญทั้งสามประการของการควบคุมอารมณ์นี้เป็นลักษณะทั่วไปของการควบคุมอารมณ์หลายประเภท

การบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองจึงเป็นสิ่งที่ต้องตระหนักเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอารมณ์ของครูที่จะต้องแสดงอารมณ์ที่เป็นกัลยาณมิตรให้ผู้อื่นได้เห็น โดยเฉพาะชุมชน ครู นักเรียน และบุคลากรทางการศึกษาในสถานศึกษานั้นต้องการความร่วมมือในการทำงานเพื่อให้งานนั้นมีประสิทธิภาพและส่งผลต่อนักเรียนซึ่งเป็นผู้เรียนที่จะได้รับความรู้อย่างเต็มที่และเต็มศักยภาพ (ขจร บุตรแสงโคตร และ วัลลภา เฉลิมวงศาเวช, 2565)

### **กลยุทธ์การบริหารจัดการอารมณ์ของครูประถมศึกษา**

จากงานวิจัยของ de Morais et al. (2023) กล่าวว่า อารมณ์เชิงลบที่ถูกกล่าวถึงและสำคัญที่สุดคือ ความโกรธ ความคับข้องใจ การทำอะไรไม่ถูก และความโศกเศร้า โดยพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การรับรู้ว่าขาดการสนับสนุน และระบบราชการที่มากเกินไปจะกระตุ้นให้เกิดอารมณ์เป็นหลัก และนำเสนอกลยุทธ์การบริหารจัดการอารมณ์ของครูตามกลุ่มกลยุทธ์บริหารจัดการอารมณ์ทั้ง 5 กลุ่ม ได้แก่ 1) การเลือกสถานการณ์ 2) การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ 3) การปรับความสนใจ 4) การปรับเปลี่ยนความคิด และ 5) การปรับการตอบสนอง



## ตารางที่ 1 ตารางกลยุทธ์การบริหารจัดการอารมณ์

กลยุทธ์การบริหารจัดการอารมณ์	ยุทธวิธี	ตัวอย่างสถานการณ์
<b>การเลือกสถานการณ์</b> หมายถึง การกระทำที่เข้าใกล้หรือหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่กระตุ้นอารมณ์		
การประมาณการ/การปรับตัว: (1) เชิงสัมพันธ์ (2) เชิงเทคนิค หมายถึงการเข้าใกล้สถานการณ์ที่ส่งเสริมการตอบสนองทางอารมณ์ที่น่าพึงพอใจ	(1) กระชับความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน, เพื่อนร่วมงาน และมีซึ่งกันและกัน (2) วางแผนชั้นเรียน: วิธีกร/ทรัพยากร/ริม/กิจกรรม (เหตุการณ์ การวิจัย การส่งเสริม การปฐมนิเทศ ฯลฯ) /การป้องกัน	(1) เมื่อครูเห็นเพื่อนร่วมงานไม่สบายใจ ครูจึงเข้าไปลอบใจเมื่อเพื่อนร่วมงานเกิดความสบายใจขึ้นครูก็จะเกิดอารมณ์ในเชิงบวก (2) การเลือกใช้เทคนิคการสอนที่เหมาะสมกับวัยหรือความต้องการของนักเรียน เช่น การใช้เทคนิคเกมกับนักเรียนประถมศึกษา เพื่อให้เกิดอารมณ์เชิงบวกในชั้นเรียน
การหลีกเลี่ยง: (1) เชิงสัมพันธ์ (2) เทคนิค หมายถึง ถอนตัวจากสถานการณ์ที่ส่งเสริมอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์	(1) หลีกเลี่ยงนักเรียน, เพื่อนร่วมงาน, ชั้นเรียน หรือสิ่งต่าง ๆ ที่จะกระตุ้นให้เกิดอารมณ์เชิงลบ (2) วางแผนชั้นเรียนหรือหลีกเลี่ยงประเด็นหลัก/วิธีการ/กิจกรรม (เหตุการณ์ การวิจัย การส่งเสริม การปฐมนิเทศ เป็นต้น)	(1) เมื่อมีเพื่อนร่วมงานใช้คำพูดที่ครูได้ฟังแล้วเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ให้ครูหลีกเลี่ยงในการพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานคนนั้นไปสักระยะ (2) หลีกเลี่ยงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ไม่เหมาะสมกับวัยของนักเรียน เช่น การบรรยายอย่างเดียวตลอดชั่วโมงกับนักเรียนประถมศึกษา เพราะจะทำให้ชั้นเรียนเกิดความเบื่อหน่ายได้
<b>การปรับเปลี่ยนสถานการณ์</b> หมายถึง การกระทำที่เปลี่ยนแปลงลักษณะของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผลกระทบทางอารมณ์		
การแก้ไขโดยตรง: (1) การเผชิญหน้าเพื่อปัญหา (2) การเผชิญปัญหาทางเชิงสัมพันธ์ (3) การเผชิญปัญหาทางเทคนิค หมายถึงดำเนินการปฏิบัติจริงเพื่อปรับเปลี่ยนสถานการณ์และอารมณ์ที่กำลังดำเนินอยู่	(1) นำนักเรียนออกจากห้องเรียน, หยุดพักการสอน หรือหยุดพักเพื่อผ่อนคลาย เมื่อสามารถคาดการณ์ได้ว่า เป็นช่วงเวลาที่จะทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ (2) เปิดโอกาสสำหรับการสนทนา/การสะท้อนคิดเพื่อปรับพฤติกรรมผู้เรียน, ระเบียบวินัย, ปรับปรุงรายส่วนบุคคล ฯลฯ (3) ปรับชั้นเรียน (วิธีการ/แหล่งข้อมูล/สื่อการสอน/หัวข้อ) เพื่อทำให้ชั้นเรียนน่าสนใจหรือเป็นที่พึงพอใจ	(1) เมื่อครูเริ่มมีอารมณ์เชิงลบครูต้องหยุดพักการจัดการเรียนรู้ทั้งชั้นเรียนชั่วคราว เช่น การหยุดพักให้นักเรียนไปเข้าห้องน้ำ หรือ ดื่มน้ำ (2) ครูให้นักเรียนได้พูดคุย แสดงความคิดเห็น แสดงความรู้สึกเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (3) ครูปรับเปลี่ยนวิธีการสอนเมื่อเห็นว่าวิธีสอนเดิมไม่ได้ผลที่น่าพึงพอใจมากพอ

กลยุทธ์การบริหารจัดการ อารมณ์	ยุทธวิธี	ตัวอย่างสถานการณ์
การปรับเปลี่ยนทางอ้อม หมายถึง ต้องมีการแทรกแซง จากบุคคลที่สามเพื่อปรับ เปลี่ยนสถานการณ์และ อารมณ์ที่กำลังดำเนินอยู่	- ขอความช่วยเหลือจากคณะครู หัวหน้า งาน ผู้บริหาร เพื่อนร่วมงานและนักเรียน คนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในสถานการณ์ปัจจุบัน ที่เกิดขึ้น	- เมื่อครูเกิดอารมณ์โกรธ และยังไม่ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ครูต้องขอความช่วยเหลือจากเพื่อนครูใน การมาดูแลชั้นเรียนชั่วคราวเพื่อครูจะได้ไป สงบสติอารมณ์
การพูดเกินจริง/แสวงทำ อารมณ์ หมายถึง การกล่าว ทำให้อารมณ์รุนแรงขึ้นโดย เจตนาเพื่อเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ที่กำลังดำเนินอยู่	- แสดงอารมณ์เพื่อกระตุ้นไปยังพฤติกรรม ที่พึงประสงค์ของนักเรียน	เมื่อนักเรียนเกิดความเบื่อหน่าย ครูต้อง กระตุ้นโดยการแสดงอารมณ์ที่จะทำให้ นักเรียนเกิดความตื่นตัวและพูดกระตุ้นให้นัก เรียนเกิดความสนใจ มากขึ้น
<b>การปรับความสนใจ</b> หมายถึง ความพยายามที่จะให้ความสนใจกับเหตุการณ์ภายในหรือภายนอก เพื่อปรับเปลี่ยนอารมณ์		
ปรับความสนใจจากสิ่งที่ทำ ให้ไขว่เขว: (1) กังวลมากเกินไป (2) ทำให้ครุ่นคิด หมายถึง การหลีกเลี่ยงที่จะให้ความ สนใจอุปสรรคในอนาคต ความรู้สึกเชิงลบและผลที่ ตามมาจกสถานการณ์ที่ กำลังดำเนินอยู่โดยการเบี่ยง เบนความสนใจ	- ทำเป็นไม่สนใจความผิดหรือการละเมิด ของนักเรียน	- เมื่อครูได้ยินนักเรียนพูดสิ่งที่ไม่เหมาะสม บางคำ เช่น คำหยาบคาย ให้ทำเป็นไม่ สนใจ เหมือนว่าไม่ได้ยิน
การปรับความจดจ่อ: (1) การระบุข้อบกพร่อง , (2) ใส่ใจไปกับช่วงนั้น หมายถึง ถึง มุ่งความสนใจไปยังสิ่งที่ น่าจะดีกว่า/องค์ประกอบเชิง ลบของสถานการณ์ และตั้ง ใจกำกับจดจ่อ/ตระหนักให้ ความสนใจกับประสบการณ์ ที่น่าพึงพอใจ	- มุ่งเน้นไปที่นักเรียนที่ไม่มีแรงจูงใจ และนักเรียนที่กังวลใจ, ปัญหาการเรียนรู้, การขาดแคลนทรัพยากร และประพฤติดัน ไม่เหมาะสม หรือมุ่งเน้นไปที่นักเรียนที่มี แรงบันดาลใจ, นักเรียนที่ทุ่มเท, ความ ก้าวหน้าและการตอบรับเชิงบวก	- ครูมุ่งเน้นไปที่นักเรียนที่มีปัญหา ด้านการเรียน เพื่อแก้ไขปัญหา - ครูมุ่งความสนใจกับนักเรียนที่ทำได้ดี เพื่อให้ครูมีความสุขและเกิดอารมณ์เชิง บวก

กลยุทธ์การบริหารจัดการ อารมณ์	ยุทธวิธี	ตัวอย่างสถานการณ์
<b>การปรับเปลี่ยนความคิด</b> หมายถึง การตีความสถานการณ์ภายในหรือภายนอกใหม่จนเกิด การเปลี่ยนแปลงผลกระทบทางอารมณ์		
การประเมินความรู้ความเข้าใจ เชิงบวก หมายถึงการ เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ ภายนอกโดยให้ความหมาย เชิงบวกแก่เหตุการณ์เปลี่ยน ผลกระทบทางอารมณ์	- รับรู้ความก้าวหน้าและศักยภาพการ พัฒนาของนักเรียนการคิดว่าสถานการณ์ที่ ยากลำบากส่งเสริมการพัฒนาและขยาย ความรู้ และความสำคัญของวิชาชีพ เป็น ต้น	- ให้ครูมองว่าความขัดแย้งในห้องเรียนที่ เกิดจากการโต้เถียง หรือการอภิปราย เป็น การสนทนาที่ดีในเชิงบวก
การระบุที่มาของสาเหตุภายใน นอก หมายถึง การเปลี่ยน แปลงความคิด เกี่ยวกับ สถานการณ์ เพื่อลดผล กระทบทางอารมณ์	- ให้เหตุผลเกี่ยวกับปัจจัยภายนอก เช่น ความอ่อนแอของการศึกษา สภาพ แวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคมและ ครอบครัว ฯลฯ และคุณลักษณะ ของนักเรียน เช่น อายุ บุคลิกภาพ ฯลฯ	- เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ครู เข้าใจว่าส่วนหนึ่งมาจากปัญหาความ รุนแรงในครอบครัว และสภาพแวดล้อมที่ นักเรียนอาศัยอยู่
การเอาใจเขามาใส่ใจเรา หมายถึง มีความคิดที่เชื่อมโยง โยงสถานการณ์และลดผล กระทบทางอารมณ์	- ลองคิดถึงความรู้สึกของตัวเองหากเป็น นักเรียน/เพื่อนร่วมงาน/หัวหน้างาน ตีความพฤติกรรมของผู้อื่นความยาก ลำบาก สะท้อนถึงประสบการณ์ ของนักเรียน และความเห็นอกเห็นใจ	- ครูลองคิดว่าถ้าตนเองเป็นนักเรียนที่มี ปัญหา นักเรียนคนนั้นจะแสดงพฤติกรรม อะไรออกมาบ้าง
การไม่แสดงตัวตน หมายถึง แยกแยะระหว่างเรื่องส่วนตัว กับการวิพากษ์วิจารณ์และ อารมณ์อย่างมืออาชีพ	- เข้าใจว่าการปฏิเสธและความยาก ลำบากของนักเรียนนั้นเกิดจากโรงเรียน และระเบียบวินัย ไม่ได้เกิดจากตัวครู	- ครูพูดคุยกับตัวเองเพื่อให้ตนเองเข้าใจว่า ในบางกรณีพฤติกรรมของนักเรียนที่ ต่อต้าน อาจจะมีมาจากกฎระเบียบของ โรงเรียนที่ไม่สมเหตุสมผล
การปรับความคาดหวัง หมายถึง ปรับเปลี่ยนหรือ แก้ไขเป้าหมาย ความรับผิดชอบ ชอบ และการมอบหมายงาน	- จำกัดขอบเขตการดำเนินการกำหนดแนว ทางใหม่ในการประเมินนักเรียนและผล งานทางวิชาชีพ	- ครูปรับเปลี่ยนผลการเรียนรู้ที่คาดหวังที่ อาจจะสูงเกินไปให้เหมาะสมกับความ สามารถของนักเรียน
การตำหนิตนเอง หมายถึง การประเมินสถานการณ์ อีกครั้งเพื่อรับผิดชอบ	- ทบทวนเหตุการณ์และประสิทธิภาพ ในเชิงลบโดยการรับผิดชอบ	- ครูต้องยอมรับว่าในบางสถานการณ์เป็น ความผิดของตนเอง เช่น เข้าสอนช้า จึงทำ ให้สอนไม่ทันภายในเวลาที่กำหนด
การให้เหตุผล หมายถึง วิเคราะห์สถานการณ์อย่าง มีสติด้วยข้อเท็จจริงและ	- พยายามจัดการเหตุการณ์เชิงลบ โดย มองว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ เรื่องธรรมดา หรือจากมุมมองทางทฤษฎี	- ครูตระหนักว่าเมื่อครูสอนในช่วงเวลาที่ใกล้ เวลาพักกลางวัน นักเรียนบางคนอาจจะไม่ ค่อยมีสมาธิในการเรียน เพราะเริ่มรู้สึกหิว

กลยุทธ์การบริหารจัดการ อารมณ์	ยุทธวิธี	ตัวอย่างสถานการณ์
ตรวกระ เพื่อลดปัญหาผล กระทบ		
<b>การปรับการตอบสนอง</b> หมายถึง การพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกหลังจากการกระตุ้นทางอารมณ์		
การระงับ หมายถึงยับยั้ง	- เงียบ ถอนตัวสักระยะ ปิดบัง แสดงความ	- เมื่อครูเกิดอารมณ์เชิงลบ และแสดง
การแสดงอารมณ์อย่างต่อ เนื่อง	เป็นกลาง	พฤติกรรมเชิงลบออกไปแล้ว เมื่อรู้ตัวครู ต้องรีบระงับการแสดงออกนั้น โดยการ เงียบ และออกไปจากสถานการณ์นั้นสัก ระยะเพื่อสงบอารมณ์
การแบ่งปันทางสังคม หมายถึง ถึงการแบ่งปันประสบการณ์ และอารมณ์ที่ต้องการการ สนับสนุน/คำแนะนำ/การ เฉลิมฉลอง	- แลกเปลี่ยนประสบการณ์และอารมณ์กับ เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา เพื่อน ครอบครัว ฯลฯ	- หลังเลิกงาน ครูหาโอกาสไปทานข้าวนอก สถานที่ และพูดคุยสนทนากับเพื่อน ร่วมงานเพื่อแลกเปลี่ยนปัญหาที่พบเจอทั้ง ในห้องเรียนและนอกห้องเรียน และเป็น การผ่อนคลายอารมณ์
การเรียนรู้ที่จะยอมรับกับ ความรู้ไร้ค่า หมายถึง ประ พฤติตนอย่างอดทน ผ่านการ ยอมรับ พร้อมกับความรู้สึก ของการทำอะไรไม่ได้	- ใช้ทำทางที่ไม่ได้ตอบและเชื่ออำนาจ เมื่อคิดว่าคุณไม่สามารถจัดการกับ ความต้องการทางอารมณ์ได้	- เมื่อครูลองใช้เทคนิคเพลงในการ ประกอบการเรียนการสอนแล้ว แต่นักเรียน ยังไม่ให้ความสนใจ ครูก็ต้องเรียนรู้ที่จะ ยอมรับความรู้สึกผิดหวัง หรือเสียใจที่ อาจจะเกิดขึ้น
วิธีการเชิงพฤติกรรม หมายถึง ถึงการกระทำที่มีอิทธิพลต่อ ร่างกายและประสบการณ์ ด้านอารมณ์	- ควบคุมการหายใจ, นับถึง 10, นั่งสมาธิ, ออกกำลังกาย และพักผ่อน	- เมื่อครูรู้ตัวว่าจะต้องไปสอนนักเรียนห้อง ที่ไม่ค่อยตั้งใจเรียน ให้ครูทำสมาธิก่อนไป สอน เพื่อเป็นการช่วยให้สามารถควบคุม อารมณ์ของตนเองให้ดีขึ้น
การใช้สารทางจิตเวช หมายถึง การใช้สารเพื่อลดการทำงาน ของร่างกาย/ ประสบการณ์	- การใช้สารควบคุม	- เมื่อครูเกิดความเครียดจนทำให้ไม่ สามารถนอนหลับได้ ควรไปพบแพทย์เพื่อ ขอคำแนะนำในการทานยานอนหลับ

## ผลของการบริหารจัดการอารมณ์ของครูประถมศึกษา

1. **ต่อตัวครูเอง** การที่ครูสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้ย่อมเป็นผลดีต่อตัวครูเองเป็นอันดับแรก เพราะอารมณ์ของครูสามารถส่งผลไปยังการแสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเอง หากครูมีอารมณ์ในเชิงบวกการแสดงพฤติกรรมของครูก็จะเป็นไปในทางบวก ถ้าครูมีอารมณ์เชิงลบก็จะแสดงพฤติกรรมไปในทางลบ แต่ถ้าหากครูสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้ก็จะสามารถช่วยให้

ครูลดการแสดงของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้น สามารถใช้ชีวิตในการทำงานในวันนั้น ๆ ได้อย่างราบรื่น บรรลุจุดประสงค์ของการสอนที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับ Melnick & Hinshow (2000) ที่กล่าวว่า การบริหารจัดการอารมณ์ของครูมีความสำคัญในห้องเรียน การควบคุมอารมณ์ทำให้ครูสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ และจากผลการวิจัยของ Sutton et al. (2009) ระบุว่าการสอนเป็นกิจกรรมทางอารมณ์ และครูเชื่อว่าการบริหารจัดการอารมณ์ของครูขณะสอนทำให้การจัดการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น ครูมีความมั่นใจสูงว่าพวกเขาสามารถสื่อสารอารมณ์เชิงบวก เช่น ความกระตือรือร้น ความเปลือยนให้แก่นักเรียนได้ แต่ครูมีความมั่นใจน้อยลงว่าจะสามารถลดอารมณ์เชิงลบ เช่น ความโกรธ ความเครียดได้เมื่ออยู่ในห้องเรียน ดังนั้นการเรียนรู้กลยุทธ์ในการบริหารจัดการอารมณ์ของครูซึ่งมุ่งเน้นไปที่การจัดการบริการจัดการอารมณ์เชิงลบจะสามารถเป็นส่วนช่วยที่สำคัญอย่างยิ่งให้ครูมีความมั่นใจว่าสามารถลดอารมณ์เชิงลบ และควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้

**2. ต่อตัวนักเรียน** การที่ครูสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้จะส่งผลดีไปยังตัวนักเรียน เพราะนักเรียนจะต้องเผชิญกับอารมณ์ของครูโดยตรงในทุกวัน หากครูมีการแสดงออกทางอารมณ์ในเชิงบวกหรือสามารถยับยั้งอารมณ์ในเชิงลบได้ก็จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนเป็นไปในทิศทางบวกด้วย Hosotani & Matsumura (2011) กล่าวว่าทักษะการแสดงออกทางอารมณ์ของครูมีอิทธิพลต่อเด็ก และความสัมพันธ์กับเด็ก ๆ ในโรงเรียน ครูจำเป็นต้องมีการสอนโดยอาศัยความสามารถทางอารมณ์ที่ดีเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้เรียน ทั้งนี้ Wu and Chen (2018) ยังกล่าวอีกว่าความสามารถในการควบคุมอารมณ์เพื่อป้องกันสถานการณ์ที่อาจส่งผลลบหรือเป็นอันตรายต่ออารมณ์ถือเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับครู ครูจำเป็นต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างมีสติเพื่อสร้างสมดุลทางอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาอารมณ์ของครูเป็นตัวกำหนดการกระทำในการมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนและคนอื่น ๆ และจากงานวิจัยของ Sutton (2004) กล่าวถึงความสำคัญของการควบคุมอารมณ์ในการรักษาความสัมพันธ์ของนักเรียนกับครู ครูเชื่อว่าความสัมพันธ์ของพวกเขากับนักเรียนเป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้อมีประสิทธิภาพและหากขาดการควบคุมอารมณ์หรือการสูญเสียอารมณ์เชิงบวกจะสามารถทำร้ายความสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนได้อาจเป็นไปได้ว่าครูที่เรียนรู้อะไรจะควบคุมอารมณ์เชิงลบ ในห้องเรียนจะมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับนักเรียนและอาจช่วยให้การจัดการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพได้ นอกจากนี้อารมณ์เชิงลบของครูที่แสดงพฤติกรรมออกไปยังส่งผลกับอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนอีกด้วย จากผลการวิจัยของ Sutton et al. (2009) กล่าวถึงสิ่งที่นักเรียนประถมศึกษาารู้สึกเมื่อถูกครูตะคอกใส่ หรือตะโกนใส่ว่าพวกเขารู้สึกเศร้า ละอายใจ รู้สึกผิด เจ็บปวด และเขินอายเล็กน้อยการแสดงออกของอารมณ์เชิงบวกของครูโดยเฉพาะอย่างยิ่งความเอาใจใส่ส่งผลต่อนักเรียนทุกระดับชั้น นักเรียนให้ความสบายใจกับการที่มีครูที่ใส่ใจพวกเขา (Sutton & Wheatley, 2003)

**3. ต่อการจัดการเรียนการสอน** อารมณมีส่วนเกี่ยวข้องในทุกแง่มุมของกระบวนการสอนและการเรียนรู้ อารมณทำหน้าที่เป็นเครื่องมืออันทรงพลังในการส่งเสริมหรือยับยั้งการเรียนรู้ การวิจัยด้าน อารมณระบุว่า อารมณไม่เพียงแต่ขึ้นอยู่กับกระบวนการรับรู้เท่านั้น แต่ยังมีอิทธิพลต่อกระบวนการ สร้างแรงบันดาลใจอีกด้วย (Fried, 2011) การบริหารจัดการอารมณจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการจัดการชั้น เรียนที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากทำให้ครูสามารถจัดการความรู้สึกของตนเองและสร้าง สภาพแวดล้อมที่มีประสิทธิภาพและเป็นมิตรมากขึ้น โดยหากมีสิ่งรบกวนน้อยลงจะช่วยให้ ครูมีอำนาจในห้องเรียนในที่สูงขึ้น (Jennings & Greenberg, 2009) ครูเลือกที่จะการบริหารจัดการ อารมณของตนเองโดยคิดว่าอารมณจะช่วยให้บรรลุจุดประสงค์ในการสอนที่เฉพาะเจาะจงได้สำหรับครูที่ เชื่อว่าการบริหารจัดการอารมณจะช่วยให้พวกเขาบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การควบคุมอารมณถือเป็น เป้าหมายย่อยหรือเครื่องมือที่ช่วยให้พวกเขาบรรลุเป้าหมายที่ใหญ่กว่า และการควบคุมอารมณเชิงลบ ทำให้พวกเขา มีประสิทธิภาพมากขึ้นในหลายหลายด้าน การบริหารจัดการอารมณช่วยให้พวกเขามุ่ง ความสนใจไปที่เป้าหมายการเรียนรู้เชิงวิชาการ เพราะไม่ต้องการให้อารมณมารบกวน การสอนหรือต้องจัดการกับความโกรธเพื่อไม่ให้ต้องหยุดการเรียนการสอน (Sutton, 2004) นอกจากนี้ ครู ยังเชื่อว่าการเรียนรู้จะมีประสิทธิผลโดยการใช้อารมณชั้นและการแสดงออกของอารมณเชิงบวกแทนที่ จะเป็นอารมณเชิงลบ (Turner et al., 2003 as cited in Sutton et al., 2009) ดังนั้นการบริหารจัดการ อารมณจึงมีความสำคัญและส่งผลต่อการจัดการเรียนการสอนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับครูในการ บรรลุเป้าหมายในการจัดการเรียนการสอน และสามารถควบคุมชั้นเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**4. ต่อบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง** เนื่องจากครูต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นนอกจากนักเรียนอย่าง หลากหลาย ทั้งเพื่อนร่วมงาน ผู้บริหาร ผู้ปกครอง หรือบุคคลอื่นที่เข้ามาติดต่อประสานงานกับโรงเรียน การปฏิบัติงานของครูที่ต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลที่หลากหลายฝ่าย ไม่อาจหลีกเลี่ยงการเกิดปัญหา หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ บางครั้งครูอาจรู้สึกไม่สบายใจเมื่อเพื่อนร่วมงานไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน การมีความคิดเห็นไม่ตรงกับผู้บริหารก็สามารถเพิ่มความเครียดให้กับครูได้ (ก่อกนิษฐ คำมะลา และ วลัยนิภา ฉลากบาง, 2562; เอกปวีร์ สีฟ้า, 2565) ครูอาจเกิดความโกรธและความคับข้องใจซึ่งมาจากการ จากที่ผู้ปกครองที่ไม่ปฏิบัติตามบรรทัดฐานของสถาบันเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ปกครองที่เหมาะสม หรือการที่ ครูถูกมองว่าไม่ใส่ใจและขาดความรับผิดชอบ (Sutton & Wheatley, 2003) เมื่อครูเกิดอารมณเชิงลบ อารมณของครูจึงส่งผลไปยังการทำงานกับบุคคลเหล่านั้นด้วย หากครูสามารถบริหารจัดการอารมณของ ตนเองได้ก็จะส่งผลให้การทำงานกับคนอื่นเป็นไปได้อย่างราบรื่น มีแนวโน้มที่จะทำงานนั้น ๆ ออกมาได้ ด้วยดี และประสบความสำเร็จมากขึ้น สอดคล้องกับ Fried (2011) ที่กล่าวว่าการบริหารจัดการอารมณ ของครรมีอิทธิพล และได้รับอิทธิพลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้อำนวยการ เพื่อนร่วมงาน และผู้ปกครอง เป็นต้น ครูจึงต้องบริหารจัดการอารมณของตนเองเพื่อให้การมี

ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลดังกล่าวเป็นไปได้อย่างราบรื่น โดยการใช้กลยุทธ์การควบคุมอารมณ์สามารถรักษาความเป็นอยู่ที่ดีของแต่ละบุคคล และปรับปรุงการทำงานเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้

## บทสรุป

อารมณ์ของครูเกิดได้ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบโดยปัจจัยที่ส่งผลให้ครูเกิดอารมณ์นั้นมีหลายประการ ทั้งจากตัวครูเอง ในด้านปัญหาส่วนตัว และปัญหาด้านสุขภาพ จากตัวนักเรียนซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความใกล้ชิดกับครูเป็นอย่างมาก จากเพื่อนร่วมงานที่ต้องทำงานร่วมกันในทุกวัน จากผู้บริหารซึ่งเป็นหัวหน้างานหรือผู้บังคับบัญชาที่คอยสั่งงานครู และอีกทั้งจากผู้ปกครองที่เข้ามามีบทบาทในการทำงานของครู ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ครูเกิดได้ทั้งอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ ซึ่งหากเกิดอารมณ์เชิงลบครูควรบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง เพื่อไม่ให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และยังคงเป็นตัวอย่่างที่ดีให้กับนักเรียนและสังคม โดยเฉพาะครูประถมศึกษา ซึ่งสอนนักเรียนที่เป็นวัยเริ่มต้นในการจดจำและเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ดังนั้นครูจึงควรมีกกลยุทธ์ในการบริหารจัดการอารมณ์ เพื่อใช้เป็นแนวทางได้ทั้งการป้องกันไม่ให้เกิดอารมณ์เชิงลบ ควบคุมและยับยั้งเมื่อเกิดอารมณ์เชิงลบ หากครูสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้ก็จะเกิดผลดี ทั้งต่อตัวครูที่จะทำให้ครูสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ผลดีต่อนักเรียนที่จะยังคงมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ผลดีต่อการจัดการเรียนรู้เพราะหากครูสามารถควบคุมอารมณ์เชิงลบได้ ครูก็จะมีสมาธิในการสอนและทำให้บรรลุเป้าหมายในการจัดการเรียนรู้ และผลส่งผลดีต่อความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน ผู้บริหาร หรือผู้ปกครอง และนอกจากการให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการอารมณ์เชิงลบของครูแล้วก็ควรให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมอารมณ์เชิงบวกของครูด้วย เพราะอารมณ์เชิงบวกสามารถช่วยให้ครูขยายการรับรู้ การคิด ส่งผลให้มีพฤติกรรมในการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวางและสร้างสรรค์ ดังนั้นหากครูสามารถจัดการอารมณ์เชิงลบไปพร้อมกับสร้างเสริมอารมณ์เชิงบวกของตนเองได้ ก็จะทำให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ดีมากยิ่งขึ้น

## บรรณานุกรม

- กนกวรรณ สุภาภาณู. (2564). การจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาสภาวะทางอารมณ์ร่วมกัน...ครูและนักเรียน มีความสุขห้องเรียนก็มีความสุข. EDUCA. <https://www.educathai.com/knowledge/articles /440>
- ก่อกนิษฐีย์ คำมะลา และ วลัยนิภา ฉลากบาง. (2562). ความสุขในการทำงานของครูประถมศึกษา. *Journal of Buddhist Education and Research*. 5(2), 65-81.
- เครือมาศ ชาวไร่เงิน, เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์ และ ชนิดดา เพ็ชรประยูร. (2564). การรับรู้ภาวะสุขภาพ และความเครียดที่พยากรณ์การจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา กรุงเทพมหานคร. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดร*, 10(1), 179-194.
- ธารินี กิตติกาญจนโสภณ. (2559). ภาวะผู้นำของผู้บริหารต่อความท้าทายในการปฏิบัติงานของครู ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2. *MBU Education Journal : Faculty of Education Mahamakut Buddhist University*, 4(2), 189-198
- ปิ่นประไพ โชติชัยวาลย์กุล. (2564). การศึกษาสภาพการจัดการอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียนนานาชาติ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). <https://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/79624>
- พรหมพิริยะ พนาสนธิ์ และ กรปภา เจริญชันษา. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยแรงจูงใจของครูในการปฏิบัติงานและปัจจัยค้ำจุนในการปฏิบัติงานของครูผู้สอนกับบทบาทหน้าที่ของครูในการทำงานของครูในโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2. *วารสารสังคมศาสตร์*, 9(2), 60-69.
- มนตรี อินตา และ กาญจนา อินตา. (2562). อารมณ์ในชั้นเรียน: อารมณ์ของครูมีผลต่อนักเรียนอย่างไร. *วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 14(12), 461-481.
- ยศวีร์ สายฟ้า. (2564). ทิศทางการผลิตครูประถมศึกษาของประเทศไทยที่ตอบสนองความต้องการ ของผู้ใช้ครูกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมในยุคดิจิทัล. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*, 32(3), 71-85.
- ยิ่งลักษณ์ วัชรพล. (2563, 27 กันยายน). สรุปรายชื่อ "ครูจุ่ม" ทำร้ายเด็กอนุบาล 1 โรงเรียนไผ่ล่ออก เจ้าตัวอ้างเครียดสะสม. *ไทยรัฐ ออนไลน์*. <https://www.thairath.co.th/news/society/1938745>
- รัตนวดี โชติกนิษฐ. (2554). *จริยธรรมและจรรยาบรรณในวิชาชีพครู* [เอกสารไม่ได้ตีพิมพ์]. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- โรจนรินทร์ โกมลหิรัญ. (2551). การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความเครียดในการทำงานของครู สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/>



123456789/16140

เอกปวีร์ สีฟ้า. (2565). *ความเครียดของคนเป็นครู ส่งผลต่อเด็ก มาพร้อมวิธีลดความเครียด*. EDUCA.

<https://www.educathai.com/knowledge/articles/594>

Bryant, M. L., (2015). *Handbook on Emotion Regulation: Processes, Cognitive Effects and Social Consequences*. <https://research-ebsco-com.chula.idm.oclc.org/linkprocessor/>

[plink?id=d1b0828d-149f-3285-81cf-3111c9b0e591](https://research-ebsco-com.chula.idm.oclc.org/linkprocessor/plink?id=d1b0828d-149f-3285-81cf-3111c9b0e591)

Chen, J., (2020). Teacher emotions in their professional lives: implications for teacher development. *ASIA-PACIFIC JOURNAL OF TEACHER EDUCATION*, 48(5), 491-507.

de Morais et al. (2023). *EMOTIONAL REGULATION IN THE WORKPLACE: A QUALITATIVE STUDY WITH TEACHERS*. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/publication/371958930\\_EMOTIONAL\\_REGULATION\\_IN\\_THE\\_WORKPLACE\\_A\\_QUALITATIVE\\_STUDYWITH\\_TEACHERS](https://www.researchgate.net/publication/371958930_EMOTIONAL_REGULATION_IN_THE_WORKPLACE_A_QUALITATIVE_STUDYWITH_TEACHERS)

[https://www.researchgate.net/publication/371958930\\_EMOTIONAL\\_REGULATION\\_IN\\_THE\\_WORKPLACE\\_A\\_QUALITATIVE\\_STUDYWITH\\_TEACHERS](https://www.researchgate.net/publication/371958930_EMOTIONAL_REGULATION_IN_THE_WORKPLACE_A_QUALITATIVE_STUDYWITH_TEACHERS)

[DYWITH\\_TEACHERS](https://www.researchgate.net/publication/371958930_EMOTIONAL_REGULATION_IN_THE_WORKPLACE_A_QUALITATIVE_STUDYWITH_TEACHERS)

de Ruiter, J. A., Poorthuis, A. M.G., Adlrup, K. and Koomen, H. M.Y. (2020). Teachers'

emotional experiences in response to daily events with individual students varying in perceived past disruptive behavior. *Journal of School Psychology*, 82, 85-102.

Frenzel, A. C. (2014, January ). *Teacher emotions*. In E. A. Linnenbrink-Garcia & R. Pekrun (Eds.). ResearchGate. [https://www.researchgate.net/publication/272504523\\_](https://www.researchgate.net/publication/272504523_Frenzel_A_C_2014_Teacher_emotions_In_E_A_Linnenbrink-Garcia_R_Pekrun_Eds_International_Handbook_of_Emotions_in_Education_pp_494-519_New_York_Routledge)

[Frenzel\\_A\\_C\\_2014\\_Teacher\\_emotions\\_In\\_E\\_A\\_Linnenbrink-Garcia\\_R\\_Pekrun\\_Eds\\_](https://www.researchgate.net/publication/272504523_Frenzel_A_C_2014_Teacher_emotions_In_E_A_Linnenbrink-Garcia_R_Pekrun_Eds_International_Handbook_of_Emotions_in_Education_pp_494-519_New_York_Routledge)

[International\\_Handbook\\_of\\_Emotions\\_in\\_Education\\_pp\\_494-519\\_New\\_York\\_Routledge](https://www.researchgate.net/publication/272504523_Frenzel_A_C_2014_Teacher_emotions_In_E_A_Linnenbrink-Garcia_R_Pekrun_Eds_International_Handbook_of_Emotions_in_Education_pp_494-519_New_York_Routledge)

Gross, J. J., (2015). *Handbook of Emotion Regulation*. (2). [https://books.google.co.th/books?id=Ccx2BgAAQBAJ&printsec=frontcover&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.th/books?id=Ccx2BgAAQBAJ&printsec=frontcover&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

[id=Ccx2BgAAQBAJ&printsec=frontcover&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.th/books?id=Ccx2BgAAQBAJ&printsec=frontcover&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Fried, L. (2011). Teaching Teachers about Emotion Regulation in the Classroom. *Australian Journal of Teacher Education*, 36(3), 1-11.

*Australian Journal of Teacher Education*, 36(3), 1-11.

Hargreaves A. (2001). The emotional geographies of teachers' relations with colleagues. *International Journal of Educational Research*, 35, 503-527.

*International Journal of Educational Research*, 35, 503-527.

Hosotani, R. and Matsumura, K. (2011). Emotional experience, expression, and regulation of high-quality Japanese elementary school teachers. *Teaching and Teacher Education*, (1), 1039-1048.

*Teaching and Teacher Education*, (1), 1039-1048.

Jennings & Greenberg. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher social and emotional

- competence in relation to child and classroom outcomes. *Review of Educational Research Spring*, 79(1), 491–525.
- Jiang, J., Vauras, M., Volet, S., & Wang, Y. (2016). Teachers' emotions and emotion regulation strategies: Self-and students' perceptions. *Teaching and Teacher Education*, 54(1), 22-31.
- Melnick, S. M. and Hinshaw, S. P. (2000). Emotion Regulation and Parenting in AD/HD and Comparison Boys: Linkages with Social Behaviors and Peer Preference. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28(1), 73-86.
- Ruiz, D. (2016). Effect of Teachers' Emotions on Their Students: Some Evidence. *Journal of Education & Social Policy*, 3(4), 73-79.
- Sutton, R. E. (2004). Emotional regulation goals and strategies of teachers. *Social Psychology of Education*, 7(1), 379-398.
- Sutton, R. E. and Wheatley, K. F. (2003). Teachers' Emotions and Teaching: A Review of the Literature and Directions for Future Research. *Educational Psychology Review*, 15(4), 327-358
- Sutton, R. E., Camino, R. M., Knight, C. C. (2009). Teachers' Emotion Regulation and Classroom Management. *Theory Into Practice*, 48(1), 130-137.
- Taxer, J. L. and Gross, J. J. (2018). Emotion regulation in teachers: The “why” and “how”. *Teaching and Teacher Education*, 14(1), 180-189.
- Wu, Z. and Chen, J. (2018). Teachers, emotional experience: insights from Hong Kong primary schools. *Asia Pacific Education Review*, 19(1), 531-541.