

## การจัดการอารมณ์เชิงลบ ในการเรียนออนไลน์ช่วงสถานการณ์โควิด-19

### NEGATIVE EMOTIONS COPING IN ONLINE LEARNING DURING THE COVID-19 SITUATION

จิตตินันท์ บุญสถิรกุล<sup>1</sup> และ คาลอส บุญสุภา<sup>2</sup>  
Jittinun Boonsathirakul<sup>1</sup> and Carlos Boonsupa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<sup>1</sup>Psychology and Guidance, Faculty of Education, Kasetsart University

<sup>2</sup>Kasetsart University Laboratory School Center for Educational Research and Development,  
Faculty of Education, Kasetsart University

E-mail: fedujub@ku.ac.th

Received: February 21, 2022

Revised: June 11, 2022

Accepted: June 15, 2022

#### บทคัดย่อ

จากสถานการณ์โควิด-19 ส่งผลกระทบต่อให้ทั้งโรงเรียนและมหาวิทยาลัยมีนโยบายเรียนออนไลน์ ทำให้ผู้เรียนจำเป็นต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ส่งผลให้ผู้เรียนบางส่วนเกิดอารมณ์เชิงลบ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความเหงา และโดดเดี่ยว สะท้อนให้เกิดปัญหาทางสุขภาพกายตามมา จึงมีความจำเป็นที่ครู อาจารย์ หรือบุคลากรทางการศึกษา รวมไปถึงตัวผู้เรียนควรตระหนักถึงวิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบ โดยสามารถทำได้ 2 วิธีประกอบด้วย 1) การพูดคุยกับตนเองอย่างมีระยะห่าง และ 2) การเขียนเพื่อระบายอารมณ์ หากผู้เรียนสามารถจัดการอารมณ์เชิงลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็จะทำให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในปัจจุบันได้อย่างดี

#### คำสำคัญ

สถานการณ์โควิด-19 เรียนออนไลน์ ผู้เรียน การจัดการอารมณ์เชิงลบ

#### ABSTRACT

From the Covid-19 situation, schools and universities have an online education policy. Making students need to adapt to change that occur. As a result, some learners experience negative emotions such as stress, anxiety, loneliness, and aloneness, which leads to physical health problems. Therefore, it is necessary that teachers, lecturers, or educational personnel including the learners themselves should be

aware of how to manage negative emotions. This can be done in two ways: 1) Distanced Self-talk, and 2) Expressive Writing. If learners can manage their negative emotions effectively, it will allow them to be able to adapt to diversity and be ready to deal with the changing situations in the present as well.

### Keywords

COVID-19 situation, Online learning, Learners, Negative Emotions Coping

### บทนำ

ในปี พ.ศ. 2563 โลกพบกับการระบาดของโควิด-19 (COVID-19) ทำให้กระบวนการเปลี่ยนผ่านทางเทคโนโลยี (Digital Transformation) รวดเร็วมากขึ้น องค์กรต่าง ๆ จำเป็นต้องนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้เพื่อสนับสนุนการทำงานแบบ Work From Home สอดคล้องกับการประชุมของ World Economic Forum (WEF) ปี 2020 เกี่ยวกับประเด็นด้านอาชีพการงานในอนาคต การเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยี การระบาดของโควิด-19 ที่ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตและการทำงานต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก (World Economic Forum [WEF], 2020) อีกทั้งการระบาดยังทำให้เศรษฐกิจทั่วโลกเกิดการชะลอตัว หลายบริษัทต้องปิดตัว ผู้คนต้องอยู่ในความเครียด ความหวาดหวั่น และสะสมจนกลายเป็นความท้อแท้ใจ ซึ่งในที่สุดอาจนำมาสู่ภาวะซึมเศร้า (Wongpiromsarn, 2020)

นอกจากโควิด-19 จะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและการทำงานแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อการศึกษาอย่างรุนแรงด้วยเช่นกัน เนื่องจากการปกป้องระบบสาธารณสุขไม่ให้อยู่ในสถานะที่ไม่สามารถรองรับผู้ป่วยได้ และปกป้องตัวผู้เรียนทำให้กระทรวงศึกษาธิการประกาศให้สถานศึกษาในสังกัดและในกำกับของกระทรวงศึกษาธิการปิดการเรียนด้วยเหตุพิเศษ ตั้งแต่วันที่ 18 มีนาคม 2563 เป็นต้นไปโดยให้สถานศึกษาจัดให้มีการเรียนการสอนโดยไม่ต้องเข้าชั้นเรียน ด้วยการสอนประเภทต่าง ๆ รวมไปถึงการสอนออนไลน์ (Ministry of Education, 2020) เช่นเดียวกับกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) ที่ประกาศให้สถาบันการศึกษางดการเรียนการสอนในชั้นเรียน (Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation, 2020) ซึ่งจากมาตรการของทั้งสองกระทรวงทำให้นักเรียนและนักศึกษาจำเป็นต้องเรียนในรูปแบบออนไลน์ ส่งผลให้ผู้สอนและผู้เรียนจำเป็นต้องปรับตัวต่อการเรียนออนไลน์ อย่างไรก็ตามในรูปแบบการเรียนออนไลน์ผู้เรียนมีความจำเป็นอย่างมากที่ต้องรับผิดชอบมากกว่าปกติ เพราะผู้สอนไม่สามารถควบคุมได้อย่างใกล้ชิด โดยการเรียนการสอนออนไลน์ประกอบไปด้วย การสอนออนไลน์แบบสด ผ่านระบบต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับนโยบายของแต่ละโรงเรียน มักจะพบเจอปัญหาด้านการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตรวมถึงสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่ขัดข้อง และการเรียนออนไลน์แบบคลิปสอน เป็นวิธีที่อาจารย์จะสอนโดยการอัดคลิปแล้วเผยแพร่คลิปสอนในกลุ่มสังคมออนไลน์ของผู้เรียนได้ตลอดเวลา แต่ปัญหาใหญ่ที่พบก็คือการไม่มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างครูและนักเรียน อีกทั้งยังมีปัจจัยอื่น ๆ เช่น ปัจจัยด้านผู้บริหาร ปัจจัยด้านอาจารย์ ปัจจัยด้านนักศึกษา และปัจจัยด้านสถานที่ ส่งผลกระทบต่อการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ (Sapthanadol, 2011) สอดคล้องกับผลสำรวจของศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ระบุว่าผลกระทบสุขภาพที่

เกิดขึ้นจากการ "เรียนออนไลน์" ของผู้เรียน เป็นประเด็นที่ยังไม่ถูกพูดถึงมากนัก และเมื่อทำการสำรวจเพิ่มเติม ก็ได้ทราบถึงเสียงสะท้อนจากผู้เรียน ที่เรียนจากที่บ้าน ว่าพวกเขาต้องปรับเวลาชีวิตใหม่หมด ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาเข้านอน ซึ่งพบว่า 7 อันดับปัญหาทางสุขภาพในช่วงเรียนอยู่ที่บ้านของผู้เรียน ได้แก่ 1) ปวดตา ปวดเมื่อย ปวดหลัง เพราะนั่งนาน ร้อยละ 79.0 2) เครียดและกังวลใจ โดยเฉพาะผู้เรียนที่เตรียมชั้น ม.1 ม.4 หรือเข้ามหาวิทยาลัยร้อยละ 74.9 3) การบ้านเพิ่มขึ้น ทำให้พักผ่อนและนอนน้อยลงร้อยละ 71.6 4) เบื่อหน่ายไม่อยากเรียนร้อยละ 68.3 5) มีกิจกรรมทางด้านร่างกาย ออกกำลังกายน้อยลงร้อยละ 58.0 6) สภาพแวดล้อมไม่เอื้อ ขาดสมาธิร้อยละ 57.2 และ 7) รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ร้อยละ 56.0 (Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre, Institute for Population and Social Research, Mahidol University & Thaihealth, 2020)

นอกเหนือจากปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านผู้บริหาร ปัจจัยด้านอาจารย์ ปัจจัยด้านนักศึกษา และปัจจัยด้านสถานที่ที่จะส่งผลกระทบต่อการเรียนออนไลน์แล้ว ปัจจัยทางด้านจิตใจก็มีผลอย่างมากเช่นเดียวกัน ซึ่งผู้เรียนจำนวนมากประสบกับปัญหาเกี่ยวข้องกับการเรียนออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกลดเดี๋ยว ความเหงา เนื่องจากนักเรียนและนักศึกษาโดยส่วนใหญ่จะมีการเข้าสังคมสื่อสารและทำกิจกรรมด้วยกันทั้งการเรียนและการดำเนินชีวิตในด้านอื่น ๆ แต่โอกาสดังกล่าวลดลงไปเนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 โรงเรียนและมหาวิทยาลัยได้ปรับรูปแบบการเรียนเป็นออนไลน์ และมีมาตรการเว้นระยะห่าง (Hobbs, 2020) ยิ่งเวลาผ่านไปจึงทำให้ผู้เรียนหลายคนมีมุมมองเชิงลบต่อการเรียนออนไลน์มากขึ้นไม่ว่าจะเป็นการศึกษา ความสามารถของผู้สอน หรือโอกาสในการเข้าถึงผู้สอนในระหว่างเรียนออนไลน์ (Abbasi, Ayooob, Malik, & Memon, 2020) อีกทั้งยังมีการสำรวจเด็กและครอบครัวจำนวนมากในประเทศสหรัฐอเมริกาและบางประเทศในทวีปยุโรป พบว่ามีผู้เรียนมากถึงร้อยละ 76 รู้สึกวิตกกังวล โดยสาเหตุที่ความวิตกกังวลเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเรียน และกลัวครอบครัวยุ่งวุ่นไปถึงตนเองจะติดเชื้อ (Oxford University, 2021) อีกทั้งยังมีผลสำรวจพบอีกว่ามีความเครียดสูงขึ้นกว่าเกณฑ์วิกฤตระหว่างการเรียนออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ระบาด (Schwartz et al., 2021) ซึ่งผลจากการเรียนออนไลน์ และการระบาดของโควิด-19 ทำให้ผู้เรียนเกิดปัญหานอนไม่หลับ และความกังวล และยิ่งคาดการณ์อีกว่ายิ่งสถานการณ์โควิด-19 ดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ ผู้เรียนจะต้องประสบกับความเครียดและความวิตกกังวลที่เพิ่มมากขึ้น (Orgiles et al., 2021)

จากผลการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าในระหว่างการเรียนออนไลน์ผู้เรียนเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความเหงา และโดดเดี่ยว ทั้งหมดนี้เรียกว่าอารมณ์เชิงลบ ซึ่งเป็นตัวแปรทางบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญประสบการณ์เชิงลบและการมีมุมมองต่อตนเองในทิศทางลบ (Watson & Clark, 1984) และด้วยสถานการณ์โควิด-19 ที่กำลังระบาดในปี พ.ศ. 2565 ทำให้ผู้เรียนต้องเผชิญกับอารมณ์เชิงลบอย่างต่อเนื่องไปอีก อีกทั้งด้วยยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงยังสร้างแรงกดดันให้กับผู้เรียนในปัจจุบันจนเกิดความเครียดและความวิตกกังวลมากขึ้นเรื่อย ๆ ผู้เขียนจึงได้เขียนบทความนี้ขึ้นมาโดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้อ่านเข้าใจอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นของตัวผู้เรียนเองทั้งจากปัญหาการเรียนออนไลน์ และอารมณ์เชิงลบจากการดำเนินชีวิตประจำวัน อีกทั้งผู้เขียนยังได้ศึกษาหนังสือ ตำรา เอกสารงานวิจัยและบทความหลายชิ้นที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์เชิงลบ

เพื่อนำเสนอวิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบให้กับผู้เรียนออนไลน์ช่วงสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งจะมีประโยชน์ทั้งกับผู้อ่านที่เป็นอาจารย์ ครู บุคลากรทางด้านการศึกษา และผู้อ่านทั่วไปที่มีความสนใจในการนำวิธีดังกล่าวไปใช้ให้ความช่วยเหลือผู้เรียนที่กำลังเผชิญกับอารมณ์เชิงลบในปัจจุบัน

### อารมณ์เชิงลบ

อย่างที่กล่าวไปข้างต้นปัญหาของการเรียนออนไลน์ทำให้ผู้เรียนเกิดอารมณ์เชิงลบ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความเหงา และโดดเดี่ยว เป็นต้น ในส่วนนี้ผู้เขียนจึงขอแนะนำเสนออารมณ์เชิงลบ โดยจะเริ่มจากการเข้าใจพื้นฐานอารมณ์ อารมณ์เชิงลบ ไปจนถึงเข้าใจอารมณ์เชิงลบของผู้เรียนจากการเรียนออนไลน์

อารมณ์ (Emotion) คือกระบวนการตอบสนองเชิงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาวะแวดล้อม ซึ่งสามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลงผ่านการประเมินเหตุการณ์ที่ประสบพบเจอ โดยอารมณ์จะแบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ 1) อารมณ์พื้นฐาน (Primary Emotions) ซึ่ง Paul Ekman (1970) นักจิตวิทยาที่โด่งดังด้านการวิจัยอารมณ์ของมนุษย์จากการแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) ได้ทำการศึกษาและระบุอารมณ์พื้นฐานออกเป็น 7 ประเภท ได้แก่ ความสุข ความโกรธ ความเศร้า ความกลัว ความประหลาดใจ ความหยิ่งยโส และความขยะแขยง และ 2) อารมณ์ที่ซับซ้อน (Secondary Emotions) เกิดจากการนำการรับรู้ทางเสียงมาประกอบกับการรับรู้ทางใบหน้า โดยขยายอารมณ์ให้กว้างมากขึ้นจากการผสมผสานอารมณ์พื้นฐานเข้าด้วยกันทำให้เกิดอารมณ์ที่มีระดับความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เช่น เครียด สำนึกผิด มุ่งร้าย เหยียดหยาม ไม่พอใจ หรือความรัก ฯลฯ

อารมณ์เชิงลบ คือตัวแปรทางบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญประสบการณ์เชิงลบและการมีมุมมองต่อตนเองในทิศทางลบ ยกตัวอย่างเช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความเหงา หรือโดดเดี่ยว เป็นต้น (Watson & Clark, 1984) อารมณ์เหล่านี้ทำให้บุคคลไม่ชอบตัวเองและคนอื่น ๆ และลดความมั่นใจ ความนับถือตนเอง และความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์เชิงลบยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพอีกด้วย โดยเฉพาะเมื่อผู้เรียนเกิดความเครียดขึ้นมา เนื่องจากความเครียดเป็นภาวะตอบสนองของร่างกายหรือจิตใจที่มากुकคามทำให้เกิดภาวะความไม่สมดุลขึ้น โดยจะแสดงออกทางร่างกาย จิตใจ และความคิด ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ผู้เรียน รับรู้ หรือประเมินประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่คุกคาม รุกราน หรือเป็นสิ่งที่อันตราย จึงทำให้ร่างกายมีระดับของการทำงานสูงขึ้น เมื่อเกิดความเครียดมาก ๆ จะส่งผลทำให้หัวใจเต้นแรง ความดันเลือดสูงขึ้น น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เพื่อมอบพลังงานจำเป็นชนิดเฉียบพลัน ทำให้ลดความอยากอาหารลง และนอนไม่หลับ (Yaribeygi, Panahi, Sahraei, Johnston, & Sahebkar, 2017) นอกจากนั้นยังผู้เรียนที่เผชิญกับประสบการณ์เชิงลบในวัยเด็ก จะมีอารมณ์เชิงลบเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าปกติ (Heckman, 2008) ดังนั้นเมื่อผู้เรียนเกิดอารมณ์เชิงลบอย่างเช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความเหงา และโดดเดี่ยวขึ้นมาเนื่องจากเป็นสัญญาณที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์โควิด-19 ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตของผู้เรียนโดยเฉพาะการเรียนออนไลน์

## อารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนออนไลน์ช่วงสถานการณ์โควิด-19

จากมาตรการควบคุมโควิด-19 ทำให้ประชาชนทั่วไปแสดงออกทางเครือข่ายสังคมชนิดต่าง ๆ (Social Medias) ด้วยอารมณ์เชิงลบมากยิ่งขึ้น มีการศึกษาโดยใช้ปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI (Artificial Intelligence) พบว่า เมื่อเวลาผ่านไปประชาชนทั่วไปเกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่รุนแรงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ขยะแขยง และหงุดหงิด (Adikari, Nawaratne, Silva, Ranasinghe, Alahakoon, & Alahakoon, 2021) เช่นเดียวกับผู้เรียนทุกระดับชั้นการศึกษา รวมไปถึงอุดมศึกษาที่ต้องเปลี่ยนรูปแบบการเรียนไปเป็นออนไลน์ ส่งผลให้เกิดผู้เรียนมีความเครียดสูงขึ้นกว่าเกณฑ์วิกฤตระหว่างการเรียนออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ระบาด (Schwartz et al., 2021) นอกจากนั้นผู้เรียนยังนอนไม่หลับและมีความกังวลสูงขึ้น และยังมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ (Orgiles et al., 2021) เนื่องจากผู้สอนและผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ทางด้านวิชาการลดลง ไม่สามารถจัดกระบวนการเรียนการสอนตามปกติที่ผู้เรียนคุ้นเคยได้ ส่งผลทำให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ลดลง (Hussin, Harun, & Shukor, 2019) จึงทำให้เป็นเรื่องท้าทายสำหรับผู้สอนที่จะปรับเทคนิคการสอนและการสื่อสาร ในสถานะที่ผู้เรียนส่วนใหญ่รู้สึกไม่พอใจกับการออนไลน์ เนื่องจากผู้เรียนไม่สามารถบรรลุความก้าวหน้าตามที่ผู้เรียนคาดหวังเอาไว้ได้ (Mahyoob, 2020) สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับบทเรียนออนไลน์ หรือ E-learning ในอดีตก่อนที่จะเกิดสถานการณ์โควิด-19 พบว่าการที่ผู้เรียนไม่สามารถเรียนแบบปฏิสัมพันธ์กันไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียนด้วยกัน หรือไม่ได้ปฏิสัมพันธ์กับครู กล่าวคือ ผู้เรียนไม่สามารถโต้ตอบ ถามคำถาม ขอคำแนะนำได้เหมือนกับรูปแบบการเรียนปกติ ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบขึ้นมาไม่ว่าจะเป็น ความเหงา ความเครียด และความวิตกกังวล (Öztok & Kehrwald, 2017; McIntyre, Worsley, Corcoran, Woods, & Bentall, 2018)

อารมณ์เชิงลบจึงเป็นอุปสรรคที่สำคัญในการบรรลุเป้าหมายของผู้เรียนเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องเรียนออนไลน์ อีกทั้งจากการระบาดของโควิด-19 ในช่วงต้นปี พ.ศ. 2565 สถานการณ์ยังไม่ดีขึ้น ยังคงมีการระบาดเกิดขึ้นอยู่ทั่วโลก และยังไม่สามารถคาดการณ์ได้แน่ชัดว่าสถานการณ์ดังกล่าวจะจบลงเมื่อใด นอกจากนั้นยังไม่มีใครสามารถประเมินได้ว่าในอนาคตจะมีสถานการณ์อะไรที่บีบบังคับให้ผู้เรียนทั้งในระดับประถมศึกษาไปจนถึงอุดมศึกษาต้องเรียนออนไลน์เป็นระยะเวลายาวนานอีกหรือไม่ อย่างไรก็ตามจากการที่ผู้เขียนได้ศึกษางานวิจัยและบทความวิชาการ พบว่าการเรียนออนไลน์เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้บุคลากรทางด้านการศึกษาตระหนักถึงปัญหาที่เกิดจากอารมณ์เชิงลบมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอาการทางกายที่เกิดขึ้น เช่น หัวใจเต้นแรง ความดันเลือดสูงขึ้น น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น อยากลดอาหารลง หรือนอนไม่หลับ อย่างไรก็ตามยิ่งไปกว่านั้นนอกเหนือจากการเรียนออนไลน์จะทำให้ผู้เรียนเกิดอารมณ์เชิงลบมากขึ้นแล้ว การเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันก็บีบบังคับให้คนรุ่นใหม่ซึ่งเป็นผู้เรียนในปัจจุบันต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ทำให้ผู้เรียนจำเป็นต้องฝึกฝนทักษะแห่งอนาคตและพัฒนาความสามารถให้หลากหลายมากขึ้น สอดคล้องกับการประชุมของ World Economic Forum (WEF) ปี 2020 เกี่ยวกับประเด็นด้านอาชีพการงานในอนาคต ที่มีผลสำรวจความต้องการทักษะอันเป็นที่ต้องการจากองค์กรต่าง ๆ ทั่วโลก ยกตัวอย่างเช่น ความคิดสร้างสรรค์ การออกแบบเทคโนโลยีและเขียนโปรแกรม การแก้ปัญหาที่มีความซับซ้อน และความฉลาดทางด้านอารมณ์ (WEF, 2020) ซึ่งทักษะแต่ละอย่างจำเป็นต้องสะสมประสบการณ์อย่างต่อเนื่องเพื่อส่งเสริมให้เกิดขึ้น

โดยเฉพาะความฉลาดทางด้านอารมณ์ที่เป็นหนึ่งในทักษะที่องค์กรต่าง ๆ ทั่วโลกต้องการ (WEF, 2020) เพราะความฉลาดทางด้านอารมณ์คือความสามารถในการที่จะรู้เท่าทันในความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถกำกับควบคุม และจำแนกแยกแยะข้อมูลเหล่านี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการชี้นำความคิด (Salovey & Mayer, 1990) ดังนั้นด้วยสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง รวมไปถึงสถานการณ์โควิด-19 เป็นปัจจัยที่กดดันให้ผู้เรียนเกิดความเครียด และมีปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น (Boonsathirakul, 2021; Somanandana, Boonsupa & Kamonnawin, 2021) ดังนั้นผู้ที่มีความฉลาดทางด้านอารมณ์จะสามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

### การจัดการอารมณ์

จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าอารมณ์แบ่งออกเป็น อารมณ์พื้นฐาน (Primary Emotions) เช่น อารมณ์เศร้า อารมณ์กลัว และอารมณ์ที่ซับซ้อน (Secondary Emotions) เช่น อารมณ์เครียด และอารมณ์ไม่พอใจ อย่างไรก็ตามอารมณ์แต่ละชนิดมีหน้าที่ในตัวเอง โดยเฉพาะอารมณ์เชิงลบที่เป็นพื้นฐาน เช่น ความกลัว และความขยี้ขยี้ ตามมุมมองเชิงวิวัฒนาการ อารมณ์ดังกล่าวมีหน้าที่ไว้เพื่อให้มนุษย์มีชีวิตรอด ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อเราอยู่ในอันตรายไม่ว่าจะเป็นการเผชิญหน้ากับสัตว์ป่า หรือได้กลิ่นขยี้ขยี้จากอาหารที่เสีย รวมไปถึงสถานการณ์อันตรายและการคุกคามในรูปแบบอื่น ๆ (Kavakli, 2019; Keltner, Sauter, Tracy, & Cowen, 2019) ความเศร้าก็เป็นสัญญาณขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง เพื่อให้มาช่วยเหลือ ปลอดภัย เช่นเดียวกับความรู้สึกละเอียดใจก็มีประโยชน์เช่นกัน เพราะความละเอียดกระตุ้นให้บุคคลแก้ไขความผิดพลาดเมื่อทำให้ผู้อื่นต้องเจ็บปวด รวมไปถึงความอับอายก็มีข้อดี เพราะเป็นการเตือนตนเองเมื่อบุคคลทำในสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับและกระตุ้นให้เกิดการแก้ไข (Gruber, Mauss, & Tamir, 2011) นอกจากนี้ อารมณ์ยังสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันเป็นสังคมอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือความสัมพันธ์แบบกลุ่ม (Keltner & Haidt, 1999) ดังนั้นอารมณ์จึงเป็นสัญญาณที่ไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งการปลดปล่อยอารมณ์ออกมาเต็มที่ก็อาจจะสร้างปัญหาและส่งผลกระทบร้ายต่อความสัมพันธ์ในบริบทต่าง ๆ อย่างคาดไม่ถึง ยกตัวอย่างสถานการณ์โควิด-19 ที่ผู้เรียนต้องเรียนออนไลน์ ทำให้นักเรียนแสดงอารมณ์เชิงลบออกมา ไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล ความเครียด และความเศร้า ซึ่งเป็นสัญญาณในการขอความช่วยเหลือในรูปแบบหนึ่ง

การจัดการอารมณ์เชิงลบจึงมีบทบาทสำคัญอย่างมาก เพราะการจัดการอารมณ์ไม่ใช่การควบคุมอารมณ์ไม่ให้เกิดขึ้น แต่เป็นการตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ โกรธ สิ้นหวัง กลัว เสียใจ โดยแสดงออกอย่างมีสติ เพราะสิ่งที่ต้องพึงระวังก็คือการแสดงอารมณ์ออกมาอย่างไม่ดี ยกตัวอย่างเช่น การระบายอารมณ์โกรธโดยใช้ความรุนแรง Brad Bushman (2002) นักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการจัดการความโกรธอยากทราบว่า การระบายอารมณ์จะช่วยจัดการความโกรธได้จริงหรือไม่ Bushman จึงได้ออกแบบการทดลองที่ทำให้ผู้คนโกรธ โดยให้ผู้เข้าร่วมทดลองได้รับคำขอให้เขียนเรียงความ จากนั้นก็ได้รับคำวิจารณ์ที่เขียนด้วยถ้อยคำรุนแรงจากเพื่อนที่มีมุมมองตรงกันข้าม ซึ่งต้องประเมินว่าเรียงความของพวกเขาดูสะเปะสะปะไม่มีความแปลกใหม่ ภาษาไม่สละสลวย ไม่ชัดเจน ไม่มีพลังโน้มน้าวใจและมีคุณภาพต่ำ จากนั้นผู้วิจัยจึงได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม

พร้อมกับกำหนดวิธีโต้ตอบออกมา 3 แบบ ประกอบไปด้วย 1) ระบายอารมณ์ ผู้วิจัยจะให้ผู้ทดลอง ต่อยกระสบทรายอย่างหนักที่สุด (ระบายอารมณ์โดยตรง) 2) หันเหความสนใจ ผู้วิจัยจะให้ผู้ทดลอง ต่อยกระสบทราย แต่ได้รับคำสั่งให้คิดว่าพวกเขาจะมีร่างกายที่แข็งแรงและได้เห็นรูปภาพของคน ที่ออกกำลังกาย (เบี่ยงเบนเป้าหมาย) และ 3) ไม่ทำอะไรเลย ซึ่งกลุ่ม 3 จะเป็นกลุ่มควบคุม ผู้เข้าร่วม ทดลองจะต้องนั่งเงียบ ๆ เป็นเวลา 2 นาทีระหว่างที่รอช่างซ่อมคอมพิวเตอร์ (เก็บกด) ผลการวิจัย พบว่า การระบายอารมณ์ไม่ได้มีประสิทธิภาพอย่างที่คิดเอาไว้ เพราะแม้จะทำให้รู้สึกดี แต่ก็เป็น การที่ทำให้รู้สึกดีหลังจากที่ระบายอารมณ์เท่านั้น เนื่องจากการระบายอารมณ์ไม่อาจดับไฟแห่งความโกรธ ได้แต่ยังทำให้ไฟไหม้กระหน่ำ และไม่ใช้แค่แสดงความก้าวร้าวต่อคนที่วิจารณ์เรา แต่ยังก้าวร้าว ต่อคนบริสุทธิ์ทั่วไปที่อยู่ใกล้ตัวอีกด้วย อย่างไรก็ตามการพยายามจะควบคุมอารมณ์ของตัวเองเอาไว้ ก็ไม่ต่างอะไรกับการเก็บกดเป็นการละเลยอารมณ์ที่เป็นปัญหา ซึ่งยิ่งกินพื้นที่ช่องสัญญาณของสมอง (Liao & Wang, 2021) อย่างน่าตกใจ สอดคล้องกับผลการศึกษาของนักจิตวิทยา Wegner & Schneider (2003) ที่ออกแบบการทดลองโดยแบ่งอาสาสมัครเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งคณะวิจัยได้บอกกับกลุ่มทดลองว่า “ห้ามคิดถึงหมีขาว” แต่ผลที่ได้กลับล้มเหลว เพราะกลุ่มทดลอง กลับคิดถึงหมีขาวมากขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ห้ามให้คิดถึงหมีขาวแต่แรก

จากผลการศึกษาที่ได้ยกมาข้างต้นจึงสามารถสรุปได้ว่า บุคคลไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ อย่างครบถ้วน เพราะอารมณ์ของเราจะเป็นฝ่ายควบคุม และอารมณ์ที่ถูกเก็บกดไว้จะโผล่ขึ้นมาอย่าง คาดไม่ถึงโดยไม่รู้ตัวอีกด้วย นี่คือการบวนการที่นักจิตวิทยาเรียกว่า การรั่วไหลของอารมณ์ (Emotional Leakage) เหมือนกับการทดลองของ Bushman ที่กลุ่มทดลองแสดงอารมณ์โกรธกับคน รอบข้าง ดังนั้นในสถานการณ์โควิด-19 ที่ผู้เรียนต้องเผชิญกับอารมณ์เชิงลบไม่ว่าจะเป็น ความวิตก กังวล ความเศร้า และความเครียด ผู้เรียนไม่ควรเก็บกดหรือพยายามควบคุมไม่แสดงออกอารมณ์ ออกมา หรือการระบายอารมณ์กับสิ่งรอบข้าง แต่ผู้เรียนควรจัดการอารมณ์โดยแสดงออกอย่างมีสติ มากกว่า ซึ่งผู้เขียนได้สรุปออกมาเป็น 2 แนวทางที่สามารถทำร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### แนวทางการจัดการอารมณ์ในการเรียนออนไลน์ช่วงสถานการณ์โควิด-19

ในสถานการณ์โควิด-19 ทำให้ผู้เรียนจำเป็นต้องเว้นระยะห่างและต้องอยู่ในที่พักอาศัยมากขึ้น แม้สถานการณ์อาจจะดีขึ้นแล้วแต่ไม่มีใครสามารถคาดการณ์ได้อย่างสมบูรณ์ว่าเชื้อไวรัสจะไม่มี การระบาดอีกครั้ง ทำให้การเรียนออนไลน์ก็ยังคงเป็นหนึ่งในตัวเลือกอยู่เสมอ ดังนั้นการจัดการ อารมณ์เชิงลบที่เหมาะสมกับสถานการณ์จึงควรจะเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง สามารถทำในที่ ที่พักอาศัยที่มีพื้นที่จำกัด และเหมาะสมกับทุกเพศที่วัย ซึ่งผู้เขียนได้ทำการศึกษาค้นคว้าวิธีการที่ได้รับ การยอมรับและมีงานวิจัยรองรับดังต่อไปนี้

1. การพูดคุยกับตนเองอย่างมีระยะห่าง (Distanced Self-talk) เป็นหนึ่งในเทคนิคที่ สอดคล้องกับ การสร้างระยะห่าง (Distancing) ซึ่งเป็นหนึ่งในเทคนิคการบำบัดทางความคิด (Cognitive Therapy) ที่ถูกคิดค้นขึ้นในปี 1970 โดย Aaron Beck นักบำบัดที่มีชื่อเสียง การพูดคุย กับตนเองอย่างมีระยะห่างเป็นเทคนิคสำคัญที่จัดการความคิดด้านลบที่มีสาเหตุมาจากอารมณ์เชิงลบ Ethan Kross นักจิตวิทยาชื่อดังผู้เขียนหนังสือ Chatter เรียกการพูดคุยกับตนเองอย่างมีระยะห่าง แบบย่อ ๆ ว่า “การซูมออก (Zooming Out)” คือการมองเห็นปัญหาจากมุมมองที่กว้างขึ้นเพื่อที่จะ

เข้าไปจัดการ สอดคล้องกับเทคนิคการสื่อสารแบบ I-Message ที่เป็นการบอกถึงความรู้สึกของผู้พูด แทนการใช้อารมณ์ (Kross, 2021) เพราะเมื่อบุคคลเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ จะไม่สามารถมอง ปัญหาจากหลาย ๆ มุมได้ ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบขึ้นมาไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล ความเครียด หรือความเศร้า สามารถทำได้โดยการเรียกชื่อตัวเอง เพราะเมื่อเราติดอยู่กับปัญหาจนไม่สามารถมอง รอบด้านได้ จะทำให้เกิดการหมกมุ่นกับปัญหานั้นและทำให้อารมณ์เชิงลบทวีความรุนแรงขึ้น เนื่องจากสมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเชื่อมโยงข้อมูลเรื่องตัวเอง (Self-Referential) ที่ทำหน้าที่ สร้างอารมณ์ จะถูกกระตุ้นให้ทำงานจะหลั่งสารอะดรีนาลีน และคอร์ติซอลออกมาอย่างต่อเนื่อง ทำให้บุคคลมีอารมณ์เชิงลบและเกิดความคิดเชิงลบขึ้นตามมา จึงไม่สามารถจัดการปัญหาที่บั่นทอน อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Kross, 2021) อีกทั้งยังมีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยลูเวนที่ นำเทคนิคการพูดคุยกับตนเองอย่างมีระยะห่างไปทำการวิจัย โดยคณะวิจัยได้ตั้งคำถามวิจัยว่า การ พูดคุยกับตนเองอย่างมีระยะห่างส่งผลต่อระยะเวลาที่ผู้คนมีอารมณ์อ่อนไหวเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือไม่ พบว่าการสร้างระยะห่างสามารถลดระยะเวลาที่รู้สึกแย่ต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ อย่างโกรธหรือเสียใจได้ (Verduyn, Mechelen, Kross, Chezzi, & Bever, 2012)

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การพูดคุยกับตนเองอย่างมีระยะห่าง (Distanced Self-talk) สามารถทำได้โดยคุยกับตัวเองพร้อมกับเรียกชื่อตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น ผู้เรียนกำลังรู้สึก อ้างว้าง เหนง และเศร้า ครูหรือบุคลากรทางการศึกษาสามารถให้ผู้เรียนเรียกชื่อตัวเองเป็นเชิงตั้ง คำถามได้ เช่น “เพราะอะไรอารมณ์ ถึงได้กำลังรู้สึกแบบนี้” การเรียกชื่อตัวเองจะเป็นการถอยตัว ออกมาและเห็นปัญหาหรืออารมณ์เชิงลบในมุมมองที่กว้างมากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นหากหัดทำบ่อย ๆ ยัง สามารถลดการหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับความทรงจำที่เจ็บปวดได้ (Davis, Gross & Ochsner, 2011) จะเห็นว่าการพูดคุยกับตนเองอย่างมีระยะห่างสามารถทำได้ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่หรือ สถานการณ์ใด อีกทั้งยังมีการศึกษาวิจัยรองรับ อย่างไรก็ตามหากจะสามารถลดอารมณ์เชิงลบได้อย่าง มีประสิทธิภาพมากที่สุดสามารถใช้อีกเทคนิคหนึ่งที่มีการศึกษาวิจัยรองรับเช่นเดียวกันมาใช้ร่วมกันได้ ซึ่งเป็นเทคนิคดังกล่าวสามารถทำที่ไหนก็ได้เช่นเดียวกัน

2. การเขียนเพื่อระบายอารมณ์ (Expressive Writing) อย่างที่กล่าวมาข้างต้นการจัดการ จัดการอารมณ์เชิงลบไม่ใช่การเก็บกดอารมณ์ และไม่ใช้การระบายอารมณ์ออกมาด้วยความโกรธ แต่ เป็นการแสดงอารมณ์อย่างมีสติ กล่าวคือ เป็นการแสดงออกอารมณ์เชิงลบอย่างถูกวิธี ซึ่งการเขียน เป็นวิธีการแสดงอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพและมีประโยชน์อย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับการ ปลดปล่อยอารมณ์ (Catharsis) ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่เชื่อว่าหากบุคคลสามารถปลดปล่อยอารมณ์ ที่เก็บเอาไว้ในจิตใต้สำนึกออกมาได้ ก็จะสามารถบรรเทาอารมณ์เชิงลบได้ (Bushman, Baumeister, & Phillips, 2001) อีกทั้งยังมีการศึกษาวิจัยที่ได้รับการยอมรับโดย Pennebaker & Smyth (2016) ที่เคยจมดิ่งสู่ความซึมเศร้า และเริ่มแยกตัวออกจากสังคม จนกระทั่งวันหนึ่ง Pennebaker ได้ลอง เขียนระบายบางอย่างที่เกี่ยวกับชีวิตและอารมณ์ของตนเอง ไม่ว่าจะเป็ชีวิตแต่งงานของตนเอง ครอบครัว เพศสภาวะ อาชีพการงาน และเรื่องอื่น ๆ รวมไปถึงความตาย หลังจากผ่านไปเพียงไม่กี่วัน ก็พบว่าอาการซึมเศร้าได้จางหายไปและเริ่มระลึกถึงความรักอันลึกซึ้งที่มีต่อภรรยาอีกครั้งหนึ่งได้ Pennebaker จึงได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเขียนเพื่อระบายอารมณ์ โดยแบ่งคนออกเป็น 2 กลุ่ม และบอกให้อีกกลุ่มหนึ่งเขียนเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านอารมณ์ที่สำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการถูกล่วง

ละเมียดโดยสมาชิกในครอบครัว ความล้มเหลวที่ย่อยยับในชีวิต ความสูญเสียบุคคลที่รัก การหย่าร้าง หรือความตาย ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งให้เขียนเกี่ยวกับอะไรก็ได้ที่พบเจอในชีวิตประจำวัน โดยทั้ง 2 กลุ่ม จะต้องเขียนวันละ 20 นาที เป็นเวลา 3 วันติดต่อกัน จากผลการศึกษาพบว่าคนที่เขียนเกี่ยวกับ เรื่องราวชีวิตที่ส่งผลสะท้อนต่ออารมณ์ของตนเองจะได้คะแนนเพิ่มขึ้นทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพ ใจที่ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น หดหู่ลดลง ภูมิคุ้มกันมากขึ้น และมีความดันโลหิตน้อยลง อีกทั้งยังทำให้ พวกเขามีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น ความจำดีขึ้น และประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานมากขึ้นอีกด้วย เนื่องจากการทดลองนี้ Pennebaker ได้รับอนุญาตจากผู้เข้าร่วมทดลองให้ขอประวัติทางการแพทย์ ในอนาคตได้ (Pennebaker & Smyth, 2016)

James Pennebaker ได้อธิบายกฎการเขียนของเขาเอาไว้โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ 1) ตั้ง เครื่องจับเวลาไว้ 15-20 นาที 2) เปิดสมุดหรือเปิดหน้าเอกสารใหม่ในคอมพิวเตอร์หรือเครื่องอัดเสียง และ 3) เริ่มเขียนประสบการณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในรอบสัปดาห์ เดือน หรือปีที่ผ่านมา ไม่ต้องกังวลว่าจะอ่านยากไปหรือไม่ ไม่ต้องกังวลเกี่ยวเนื้อหาที่เขียนว่าจะเขียนถูกหรือผิด โครงเรื่องจะต้องเป็น อย่งไร หรือจะปะติดปะต่อกันไม่ได้ ให้เขียนอย่างอิสระตามใจพาไป โดยใช้เวลา 3 - 4 วัน และไม่ จำเป็นต้องเก็บกระดาษที่จดมาอ่านหรือเก็บไว้ ในกรณีที่เป็นไฟล์คอมพิวเตอร์หรือไฟล์อัดเสียงก็ สามารถลบไปเลยหลังจากเขียนเสร็จ (Pennebaker, 1997) ดังนั้นผู้เรียนที่กำลังรู้สึกเศร้า เหงา โดดเดี่ยว วิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์โควิด-19 การเรียนออนไลน์ หรืออนาคตข้างหน้าที่เต็มไปด้วย แรงแกตตัน ก็สามารถใช่วิธีการเขียนระบายความรู้สึกโดยมีวิธีการตามที่กล่าวมา หากสามารถฝึกเขียน อย่างเป็นนิสัยก็จะทำให้การจัดการอารมณ์เชิงลบเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

จากทั้งสองเทคนิคนี้ผู้เรียนสามารถทำได้ในที่พักอาศัยที่มีพื้นที่จำกัด ซึ่งเหมาะสมกับสถาน การณ์โควิด-19 ที่ประชาชนจำเป็นต้องรักษาระยะห่างให้มากขึ้น อีกทั้งวิธีการทั้งสองยังไม่ได้เป็นการ หลบเลี่ยงหรือพยายามจะควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ แต่เป็นการจัดการให้แสดงอารมณ์เชิงลบ ออกไปอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ ความคล่องแคล่วทางอารมณ์ (Emotional Agility) ที่หมายถึง การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถตั้งสติผ่อนหนักเป็นเบาและอยู่กับความตั้งใจ เป็นวิธีการที่ใช้ ตอบสนองต่อระบบเตือนภัยทางอารมณ์ของตนเอง (David, 2016) อย่างไรก็ตามการจะสามารถ จัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพตามแนวคิดการบำบัดแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถที่จะ คิดอย่างสมเหตุสมผลได้ และจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้การคิดอย่างมีเหตุผล เพราะอารมณ์เชิงลบที่เกิด ขึ้นกับมนุษย์นั้น เกิดจากการที่บุคคลยอมให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลอย่างไม่สมเหตุสมผล (Ellis & Ellis, 2011) ดังนั้นการที่ผู้เรียนสามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อและความคิดของตนเองโดยใช้การพูดคุย กับตนเอง (Self-talk) ตามหลักของ Aaron Beck (Kross, 2021) ผู้บุกเบิกการบำบัดทางความคิด ผู้เรียนก็จะสามารถรับรู้อารมณ์ตัวเองได้และเลือกจัดการอารมณ์ดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## สรุป

ด้วยสถานการณ์โควิด-19 ส่งผลกระทบต่อทั้งโรงเรียนและมหาวิทยาลัยต้องมียุบายเรียน ออนไลน์ ทำให้ผู้เรียนต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ส่งผลให้ผู้เรียนมีปัญหาด้านสุขภาพ กาย เช่น พักผ่อนและนอนน้อยลง รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ขาดสมาธิ ปวดตา ปวดเมื่อย และ

ปวดหลัง เป็นต้น อีกทั้งยังมีปัญหาทางสุขภาพทางจิตใจ ยกตัวอย่างเช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความเหงา และโดดเดี่ยว เรียกว่าอารมณ์เชิงลบ ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนมีความมั่นใจ ความนับถือตนเอง และความพึงพอใจในชีวิตลดลง อีกทั้งยังส่งผลต่อสุขภาพกายด้วย ไม่เพียงแค่อารมณ์โควิด-19 เท่านั้นที่สร้างแรงกดดันทำให้ผู้เรียนเกิดอารมณ์เชิงลบขึ้นมา แต่ด้วยยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทำให้มีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาทักษะหรือความรู้ใหม่ ๆ ขึ้น ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดอารมณ์เชิงลบขึ้นมา จึงมีความจำเป็นที่ครู อาจารย์ หรือบุคลากรทางด้านการศึกษา รวมไปถึงตัวผู้เรียนเองต้องตระหนักถึงวิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบอย่างสร้างสรรค์และมีสติ

วิธีการจัดการอารมณ์ คือการตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ โกรธ สิ้นหวัง กลัว เสียใจ โดยแสดงออกอย่างมีสติ เพราะสิ่งที่จะต้องพึงระวังก็คือการแสดงอารมณ์ออกมาอย่างไม่มีสติ เช่น การระบายอารมณ์โกรธด้วยใช้ความรุนแรง ซึ่งวิธีการจัดการอารมณ์แตกต่างจากการควบคุมอารมณ์ที่เป็นการพยายามเก็บกดอารมณ์เอาไว้ โดยสามารถทำได้ 2 วิธีประกอบด้วย 1) การพูดคุยกับตนเองอย่างมีระยะห่าง คือการมองเห็นปัญหาจากมุมมองที่กว้างขึ้นเพื่อที่จะเข้าไปจัดการสามารถทำได้โดยการพูดคุยกับตนเองพร้อมกับเรียกชื่อตัวเอง เนื่องจากการเรียกชื่อตัวเองจะเป็นการถอยห่างออกมาและเห็นปัญหาหรืออารมณ์เชิงลบในมุมมองที่กว้างมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับเทคนิคการสื่อสารแบบ I-Message ที่เป็นการบอกถึงความรู้สึกของผู้พูดแทนการใช้อารมณ์ และ 2) การเขียนเพื่อระบายอารมณ์ เป็นการเขียนประสบการณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในรอบสัปดาห์ เดือน หรือปีที่ผ่านมา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการปลดปล่อยอารมณ์ (Catharsis) ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ดังนั้นการจัดการอารมณ์ของตนเอง ไม่ใช่การไม่ตอบสนองหรือนิ่งเฉย แต่เป็นการเข้าใจรูปแบบอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นและเลือกจัดการอารมณ์ดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## References

- Abbasi, S., Ayoob, T., Malik, A. & Memon, S. I. (2020). **Perceptions of students regarding E-learning during Covid-19 at a private medical college. Pakistan Journal of Medical Sciences.** Retrieved from <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2766>.
- Adikari, A., Nawaratne, R., Silva, D., Ranasinghe, S., Alahakoon, O. & Alahakoon, D. (2021). Emotions of COVID-19: A Study of Self-Reported Information and Emotions during the COVID-19 Pandemic using Artificial Intelligence. **Journal of Medical Internet Research.** Retrieved from <https://www.jmir.org/2021/4/e27341/>.
- Boonsathirakul, J. (2021). wikrit læ kån rapmū kap khwāmkhriāt khōng nakriān nai radap matthayommasuksā tōḡ plāī [Crisis and Stress Coping of Senior High School Students]. **Srinakharinwirot Academic Journal of Education.** 22(2), 204-219.

- Bushman, B. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. **Personality and Social Psychology Bulletin**. 28(6), 724-731.
- Bushman, J., Baumeister, F. & Phillips, M. (2001). Do people aggress to improve their mood? Catharsis beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding. **Journal of Personality and Social Psychology**. 81(1), 17–32.
- David, S. (2016). **Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life**. New York: Avery.
- Davis, I., Gross, J. & Ochsner, N. (2011). Psychological distance and emotional experience: What you see is what you get. **Emotion**. 11(2), 438-444.
- Ekman, P. (1970). Universal facial expressions of emotions. **California Mental Health Research Digest**. 8(4), 151-158.
- Ellis, A. & Ellis, D. (2011). **Rational Emotive Behavior Therapy (Theories of Psychotherapy)**. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gruber, J., Mauss, I. & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? how, when, and why happiness is not always good. **Perspectives on Psychological Science**. 6(3), 222-233.
- Heckman, J. (2008). Schools, skills, and synapses. **Economic Inquiry Western Economic Association International**. 46(3), 289-324.
- Hobbs, D. (2020). At schools closed for coronavirus, online work won't count. **Wall Street Journal**. Retrieved from <https://www.wsj.com/articles/schools-closed-for-coronavirus-online-work-wont-count-11584643049>.
- Hussin, W., Harun, J., & Shukor, M. (2019). Online interaction in social learning environment towards critical thinking skill: A framework. **Journal of Technology and Science Education**. 9(1), 4-12.
- Kavaklı, M. (2019). Why do we have emotions? the social functions of emotions. **Research on Education and Psychology**. 3(1), 11-20.
- Keltner, D. & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. **Cognition & Emotion**. 13(5), 505-521.
- Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J. & Cowen, A. (2019). Emotional expression: Advances in basic emotion theory. **Journal of Nonverbal Behavior**. 43(2), 133–160.
- Kross, E. (2021). **Chatter: The voice in your head, why it matters, and how to harness it**. New York: Crown.
- Liao, H. & Wang, Y. (2021). Development of a scale measuring emotional catharsis through illness narratives. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. 18(1), 1-16.

- Mahyoob, M. (2020). Challenges of e-learning during the covid-19 pandemic experienced by EFL learners. *Arab World English Journal*. 11(4), 351-362.
- McIntyre, J. C., Worsley, J., Corcoran, R., Woods, P. H. & Bentall, R. P. (2018). Academic and non-academic predictors of student psychological distress: The role of social identity and loneliness. *Journal of Mental Health*. 27(3), 230–239.
- Ministry of Education. (2020). **prakāsok ra suāng suksāthikān long wan thī sippāet Mīnākhom sōngphanhārōjhoksipsām rūāng hai sathān suksā nai sangkat læ nai kamkap khōng krasuāng suksāthikān pit rīan duāi hēt phisēt** [Announcement of the ministry of education dated 18 March 2020 regarding the closure of educational institutions under and under the supervision of the Ministry of Education for special reasons]. Retrieved from <https://moe360.blog/2020/03/17/ศธ-สั่งสถานศึกษาทั่วประเทศ/>.
- Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation. (2020). **prakāsok ra thuāng อว. longwan thī sipsōng Mīnākhom sōngphanhārōjhoksipsām rūāng mātrakān hai khwām chuāilūā phū dai rap phonkrathop čhāk kān rabāt khōng rōk titchūā wairat khōrōnā sōngphansipkāo rū rōk khōwit sipkāo** [Announcement of the Ministry of Foreign Affairs of the Kingdom of Thailand dated 12 March 2020 on measures to provide assistance to those affected by the outbreak of the Coronavirus Disease 2019 or COVID-19]. Retrieved from [https://www.ops.go.th/main/images/2563/muaAdmin/corona/ประกาศ\\_อว.COVID19.pdf](https://www.ops.go.th/main/images/2563/muaAdmin/corona/ประกาศ_อว.COVID19.pdf).
- Orgiles, M., Morales, A., Delvecchio, E., Francisco, R., Mazzeschi, C., Pedro, M. & Espada, P. (2021). Coping behaviors and psychological disturbances in youth affected by the COVID-19 health crisis. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.565657>.
- Oxford University. (2021). **Parental Mental Health Worsens Under New National COVID-19 Restrictions**. Retrieved from <https://www.ox.ac.uk/news/2021-01-19-parental-mental-health-worsens-under-new-national-covid-19-restrictions>.
- Öztoğ, M. & Kehrwald, A. (2017). Social presence reconsidered: Moving beyond, going back, or killing social presence. *Distance Education*. 38(2), 259–266.
- Pennebaker, J. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*. 8(3), 162–166.
- Pennebaker, J. & Smyth, J. (2016). **Opening Up by Writing It Down** (3<sup>rd</sup> ed.). How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain. New York: Guilford Press.

- Salovey, P. & Mayer, D. (1990). Emotion intelligence. **In Imagination, Cognition and Personality**. 3(9), 185-211.
- Sapthanadol, T. (2011). patchai thī mī phonkrathop tō kanchatkañ rian kansōñ botriān ‘ōñlai khōng mahawityanya ratchaphat Nakhōñ Ratchasimā [Factors Affecting the Teaching and Learning Management of Online Lessons at Nakhon Ratchasima Rajabhat University]. **Veridian E-Journal Silpakorn University Humanities, Social Sciences, and Arts**. 4(1), 652-666.
- Schwartz, K., Exner-Conrtens, D., McMorris, C., Makarenko, E., Arnold, P., Bavel, M., Williams, S. & Canfield, R. (2021). COVID-19 and student well-being: stress and mental health during return-to-school. **Canadian Journal of School Psychology**. 36(2), 166-185.
- Somanandana, V. Boonsupa, C. & Kamonnawin, P. (2021). kānhai boṛikañ kān pruksā choēng chittawitthayā bāep ‘ōñlai: miti mai khōng kānhai boṛikañ pruksā choēng chittawitthayā [Online counseling service: a new dimension of counseling service]. **Journal of Graduate Studies Valaya Alongkorn Rajabhat University**. 15(1), 247-260.
- Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre, Institute for Population and Social Research, Mahidol University, & Thaihealth. (2020). **fūñ kitchhakam thāngkāi nai prathēt Thai lang wikrit khō wit - sipkāo** [Physical Activity in Thailand after COVID-19 Pandemic]. Retrieved from [https://tpak.or.th/backend/print\\_media\\_file/81/รายงานสถานการณ์พ้่นกิจกรรมทางกายในประเทศไทยหลังวิกฤตโควิด-19.pdf](https://tpak.or.th/backend/print_media_file/81/รายงานสถานการณ์พ้่นกิจกรรมทางกายในประเทศไทยหลังวิกฤตโควิด-19.pdf).
- Verduyn, P., Mechelen, I., Kross, E., Chezzi, C. & Bever, F. (2012). The relationship between self-distancing and the duration of negative and positive emotional experiences in daily life. **Emotion**. 12(6), 1248-1263.
- Watson, D. & Clark, A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. **Psychological Bulletin**. 96(3), 465-490.
- Wegner, D. & Schneider, D. (2003). The white bear story. **Psychological Inquiry**. 14(3), 326-329.
- Wongpiromsarn, Y. (2020). kāndamnoēñ ngāñ sukkhaphāp chit phāitai wikrit khō wit sipkāo khōng prathēt Thai [Mental health and the COVID-19 crisis in Thailand]. **Journal of Mental Health of Thailand**. 28(4), 280-291.
- World Economic Forum. (2020). **The Future of Jobs Report 2020**. Retrieved from [http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_Future\\_of\\_Jobs\\_2020.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2020.pdf).
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: a review. **EXCLI Journal**. 16(1), 1057-1072.