

ความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมอารมณ์กับการตระหนักรู้ทางสังคมของ
นิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

*The Relationship between Emotional Control and Social
awareness of undergraduated students,
Faculty of education, Burapha University.*

ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล*

E-mail : drpennapha@yahoo.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาระดับการควบคุมอารมณ์ และ ระดับการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมอารมณ์กับการตระหนักรู้ทางสังคม 3) เพื่อศึกษาการควบคุมอารมณ์ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ทางสังคม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2554 จำนวน 370 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดการตระหนักรู้ทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้กรอบแนวคิดของกรีนสแปน และ ดิสคอล์ และ แบบวัดการควบคุมอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดของ โรเจอร์ และ นาจาเรียน ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการตระหนักรู้ทางสังคมและแบบวัดการควบคุมอารมณ์ โดยใช้สูตรความสอดคล้องภายในแบบอัลฟา (α) ของครอนบัก (Cronbach) เท่ากับ 0.84 และ 0.78 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีระดับการควบคุมอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดย องค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์ให้สมเหตุสมผล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ การยับยั้งอารมณ์ ด้านการทบทวนอารมณ์ และ การควบคุมความก้าวร้าว ตามลำดับ

2. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพามีระดับการตระหนักรู้ทางสังคม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยองค์ประกอบด้านการรับรู้ต่อสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาได้แก่ ด้านการเข้าใจสังคม ด้านการมีส่วนร่วมในแก้ไขปัญหาสังคม และ ด้านการสื่อสารทางสังคม ตามลำดับ

*อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

3.การควบคุมอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นขนาดความสัมพันธ์ระดับปานกลางในทางบวก

4.การควบคุมอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ใช้เป็นตัวแปรพยากรณ์มีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การควบคุมอารมณ์ การตระหนักรู้ทางสังคม

Abstract

The purposes of this research were 1) to study Emotional control level and Self awareness level of undergraduated students, Faculty of education, Burapha university. 2) to study the relationship between Emotional Control and Social awareness. 3) to study the effects of emotional control on social awareness. The subjects were 370 undergraduated students from Faculty of education , Burapha university, in 2011 academic year. The instruments were used in this research were social awareness questionnaire that researcher developed

from Greenspan and Driscoll conceptual framework and emotional control questionnaire that researcher developed from Roger and Najarain conceptual framework. The reliability of social awareness questionnaire, alpha Cronbach was 0.84 and the reliability of emotional control questionnaire, alpha Cronbach was 0.78.

Data analysis were used by descriptive statistics, percentage, mean, standard deviation, correlation and Multiple regression.

The results of the study were as follows :

1. Undergraduated students of faculty of education, Burapha university had moderate emotional control level in total group. The reasonable control of emotion factor had highest mean score, and then emotional inhibition, rumination and aggression control, respectively.

2. Undergraduated students of faculty of education, Burapha university had moderate social awareness level in total group. The social sensitivity factor had highest mean score, and then social comprehension, Social problem solving Involvement , and social communication respectively.

3. The relationship between emotional control and social awareness of Undergraduated students, Faculty of education, Burapha university was statistically significant at the 0.05 level. Correlation Coefficient was moderate in positive direction.

4. Emotional Control of Under graduated students of Faculty of education, Burapha university could predict social awareness statistically significant at the 0.05 level.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ทิศทางการพัฒนาประเทศไทยในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพ “คน” เนื่องจาก “คน” เป็นทั้งเป้าหมายสุดท้ายที่จะได้รับผลประโยชน์ และผลกระทบจากการพัฒนาในขณะเดียวกัน “คน” เป็นผู้ขับเคลื่อนการพัฒนาเพื่อไปสู่เป้าประสงค์ที่ต้องการ การปฏิรูปการศึกษาเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญประการหนึ่งในการสร้างชาติ ทั้งนี้เนื่องจากความมั่นคงของประเทศชาติมาจากการพัฒนาศักยภาพคนในชาติ และอาศัยระบบการศึกษาที่ครอบคลุม เข้มแข็ง มีคุณภาพ เพื่อให้บุคคลในชาติมีชีวิตที่ดี เก่ง และมีความสุข มีจิตใจที่ดีงาม มีคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มีเหตุผล รู้หน้าที่ ซื่อสัตย์ ใฝ่เรียน ใฝ่รู้ มีจิตอาสา เคารพความคิดเห็น และสิทธิของผู้อื่น มีความเสียสละ รักยาล้างแหวดล้อม และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นหนึ่งในสถาบันอุดมศึกษาที่ทำหน้าที่ผลิตครู ตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของความเจริญ ความร่มเย็น ความสงบสุขของสังคม โดยเฉพาะการสร้างครู ซึ่งถือเป็นบุคลากรทางการศึกษาที่มีความสำคัญที่สุด (คู่มือการศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา.2553) ครูเป็นบุคคลหนึ่งที่ช่วยกำหนดคุณภาพประชากรในสังคม คุณภาพของประชากรจะเป็นตัวพยากรณ์ความสำเร็จในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครอง การศึกษา วัฒนธรรม วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม วิชาชีพครูจึงควรเป็นที่รวมของคนเก่ง คนดี สามารถเป็นต้นแบบทางคุณธรรม จริยธรรม การประพฤติปฏิบัติตน การดำรงชีวิต และการชี้นำสังคมไปในทางที่เหมาะสมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงนับได้ว่าประเทศไทยที่มี “ครู” ที่มีคุณภาพ ย่อม

คาดการณ์ได้ถึงแนวโน้มในการสร้างทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ ซึ่งประเทศไทยเป็นหนึ่งในหลายประเทศที่ให้ความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของครูให้มีสมรรถนะและมีความสามารถที่เพียงพอต่อการเป็นหนึ่งใน “เสาหลัก” แห่งการพัฒนาประเทศ การผลิตบัณฑิตที่จะไปประกอบวิชาชีพครูที่มีความรู้ ความสามารถ มีคุณลักษณะต่างๆ ที่สังคมต้องการ เพื่อที่จะสามารถดูแลนักเรียนซึ่งเป็นเยาวชนของชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเต็มศักยภาพ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ และมีความจำเป็นเป็นอย่างยิ่ง

การตระหนักรู้ทางสังคม (Social Awareness) เป็นคุณลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นในบุคคลที่จะประกอบวิชาชีพครู บุคคลที่มีความตระหนักรู้ทางสังคมสูง จะมีกระบวนการคิดแบบเป็นเหตุเป็นผล มียุทธวิธีในการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ก่อให้เกิดสังคมคุณภาพ มีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ (Bickford & Reynolds, 2002) การตระหนักรู้ทางสังคมเป็นสิ่งที่บุคคลต้องเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน บุคคลจะไม่สามารถละเลย หรือ ไม่ใส่ใจต่อสังคมที่ตนเองดำเนินชีวิตอยู่ได้ ดังนั้น การส่งเสริมการตระหนักรู้ทางสังคมนับเป็นภารกิจที่ยากประการหนึ่งในการพัฒนาวิชาชีพครู แต่สถาบันการศึกษาที่ทำหน้าที่ผลิตครูจะต้องดำเนินการพัฒนาให้บัณฑิตที่จะประกอบวิชาชีพครูมีคุณลักษณะที่ดังมานี้ให้ได้ การตระหนักรู้ทางสังคมประกอบด้วย 4 องค์ประกอบดังนี้

ความรู้สึกไวต่อสังคม (Social sensitivity) ความเข้าใจสังคม (Social comprehension) การสื่อสารทางสังคม (Social communication) และ การมีส่วนร่วมในแก้ไขปัญหาสังคม (Social problem solving Involvement) (Greenspan & Driscoll, 1997) ซึ่งมีงานวิจัยจำนวนมากที่ได้อธิบายถึงการตระหนักรู้ทางสังคมว่ามีความสำคัญในการพัฒนาบุคคล บุคคลที่มีการตระหนักรู้ทางสังคมจะมีการกระบวนการคิด และมี

ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของสังคม เตรียมพร้อมที่จะรับมือต่อความเปลี่ยนแปลง และสามารถปรับตัวต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมได้อย่างมีศักยภาพ และประสิทธิภาพ (Tsui,2000)

ลักษณะส่วนบุคคลอีกประการหนึ่งที่มีความเชื่อมโยงต่อการตระหนักรู้ทางสังคม และ ควรพัฒนาให้กับนิสิตวิชาชีพครู คือ การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) เนื่องจาก อารมณ์เป็นสภาวะทางจิตใจที่มีพลัง และมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในชีวิตมนุษย์ อารมณ์อาจเป็นมุมมองในแง่บวกของชีวิต ที่ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่าง สวยสดงดงาม ในทางตรงกันข้าม อารมณ์อาจเป็นต้นเหตุของอาชญากรรม ความขัดแย้ง นำมาซึ่งความสูญเสียอันหลากหลายที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน อารมณ์ เป็น การแสดงออกของภาวะจิตใจของบุคคลที่ได้รับการกระทบ หรือกระตุ้นให้เกิดมีการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้น อารมณ์สามารถจำแนกออกได้ 2 ประเภทใหญ่ คือ อารมณ์สุข คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือ ได้รับความสมหวัง และอารมณ์ทุกข์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือ ได้รับความไม่สมหวัง ผลแห่งอารมณ์ ไม่ว่าจะอารมณ์สุข หรือ อารมณ์ทุกข์ จะทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ และจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมและความรู้สึกตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น (เทพ สงวนกิตติพันธ์, มปป.) ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า อารมณ์จึงเป็นพลังสำคัญในการดำเนินชีวิตของบุคคลตั้งแต่ในวัยเด็กจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

การควบคุมอารมณ์ เป็นกระบวนการทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ซึ่งมีทั้งส่วนที่เห็นได้ชัดเจน และบางส่วนที่สังเกตได้ยาก การควบคุมอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรักษาอารมณ์ที่เคยอยู่ในสภาวะปกติให้คงอยู่ต่อไป และปรับเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นให้เป็นอารมณ์เชิงบวก รวมทั้งยับยั้งหรือลดอารมณ์เชิงลบลง การควบคุมอารมณ์ไม่ได้เป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคลเท่านั้น แต่ยังมีอิทธิพลจาก

บุคคลอื่น หรือ สภาวะการณ์อื่นเกี่ยวข้องด้วย ยิ่งไปกว่านั้น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ยังแตกต่างกันออกไปแล้วแต่บุคคล และพัฒนาการในแต่ละวัยด้วย (Thompson, 1994) องค์ประกอบการควบคุมอารมณ์แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ องค์ประกอบแรก การทบทวนอารมณ์ (Rumination) เป็น การที่บุคคลไตร่ตรองถึงพฤติกรรม การกระทำที่แสดงออกจากสถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ว่าส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และบุคคลอื่นอย่างไร องค์ประกอบที่สอง การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) เป็นความสามารถของบุคคลในการหยุดยั้งการแสดงความรู้สึกภายในใจของตนเองให้บุคคลอื่นทราบว่าเป็นขณะนั้นตนเองมีอารมณ์ด้านลบอยู่ องค์ประกอบที่สาม การควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) หมายถึง การที่บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์หุนหันพลันแล่นโดยเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและค่อนข้างรุนแรง และสามารถเข้าควบคุม และจัดการกับอารมณ์นั้นได้ก่อนที่จะเกิดผลเสียแก่ตนเอง หรือบุคคลอื่น องค์ประกอบสุดท้าย การควบคุมลักษณะอารมณ์ให้สมเหตุสมผล (Benign Control) เป็นการที่บุคคลทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยสามารถเปรียบเทียบ ไตร่ตรอง และ ตัดสินใจเลือกที่จะแสดงอารมณ์ที่ดีได้อย่างสมเหตุสมผล ไม่มากจนเกินไป (Roger & Najarian, 1989)

การตระหนักรู้ทางสังคม และ การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีความเกี่ยวเนื่องกัน การควบคุมอารมณ์จะเป็นประโยชน์ในการตระหนักรู้ของบุคคลที่มีต่อสังคม การที่บุคคลสามารถรับรู้ ตอบสนองอารมณ์ และ ความต้องการของตนเอง และผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม จะทำให้สังคมสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ด้วยเหตุผลและหลักการดังกล่าวเบื้องต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ทางสังคม และการควบคุมอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา รวมทั้ง

ศึกษาการควบคุมอารมณ์ว่าส่งผลต่อการตระหนักรู้ทางสังคมหรือไม่ ซึ่งผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในการวางแผนการพัฒนาการตระหนักรู้ทางสังคม และการควบคุมอารมณ์ของนิสิตที่จะเป็นกำลังสำคัญทางการศึกษา เพื่อพัฒนาเยาวชนของชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการควบคุมอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. เพื่อศึกษาระดับการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมอารมณ์ กับการตระหนักรู้ทางสังคม ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
4. เพื่อศึกษาการควบคุมอารมณ์ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ทางสังคม ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบระดับการควบคุมอารมณ์ และระดับการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนานิสิตที่ประกอบวิชาชีพครู เพื่อให้ปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

สมมติฐานการวิจัย

1. การควบคุมอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การทบทวนอารมณ์ (Rumination การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) การควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) การควบคุมลักษณะอารมณ์ให้สมเหตุสมผล (Benign Control) มีความสัมพันธ์กับ การตระหนักรู้ทางสังคม ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้สึกไวต่อ

สังคม (Social sensitivity) ความเข้าใจสังคม (Social comprehension) การสื่อสารทางสังคม (Social communication) และการมีส่วนร่วมในแก้ไขปัญหาสังคม (Social problem solving Involvement)

2. การควบคุมอารมณ์ ส่งผลต่อการตระหนักรู้ทางสังคม ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรของการวิจัย ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2554 จำนวน 4,685 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2554 จำนวน 370 คน โดยใช้ตารางการกำหนดขนาดตัวอย่างของยามาเน่ (Yamane, 1967) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ค่าความคลาดเคลื่อน +5% ขั้นตอนการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ดังนี้
 - 2.1 กำหนดจำนวนตัวอย่างในแต่ละชั้นปี ตั้งแต่ชั้นปี 1 - ชั้นปี 5 ชั้นปีละ 74 คน
 - 2.2 สุ่มสาขาวิชาในแต่ละชั้นปี ชั้นปีละ 2 สาขาวิชา ได้แก่ ชั้นปีที่ 1 สาขาการสอน นาฏยสังคีต และสาขาการสอนภาษาจีน ชั้นปีที่ 2 สาขาการสอน สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม และ สาขาการสอน สุขศึกษา และพลศึกษา ชั้นปีที่ 3 สาขาการสอนเคมี และสาขาการสอนภาษาไทย ชั้นปีที่ 4 สาขาการสอน ชีววิทยา และสาขาการสอนภาษาญี่ปุ่น และชั้นปีที่ 5 สาขาการสอนคณิตศาสตร์ และสาขาการศึกษาปฐมวัย
3. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 3.1 ตัวแปรเกณฑ์ ได้แก่ การตระหนักรู้ทางสังคม 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้สึกไวต่อสังคม (Social Sensitivity) ความเข้าใจสังคม (Social

Comprehension) การสื่อสารทางสังคม (Social Communication) และการมีส่วนร่วมในแก้ไขปัญหาสังคม (Social Problem Solving Involvement)

3.2 ตัวแปรทำนาย ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การทบทวนอารมณ์ (Rumination) การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) การควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) การควบคุมลักษณะอารมณ์ให้สมเหตุสมผล (Benign Control)

แนวคิดทฤษฎีในการวิจัย

1. แนวคิดเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) ตามกรอบแนวคิดของ Roger & Najarian (1989)

การควบคุมอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลสามารถจัดการกับความคิด ความรู้สึก ของตนที่เกิดจากการถูกกระตุ้นจากสิ่งต่างๆ ทั้งภายนอกและภายในร่างกาย และสามารถแสดงออกเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่ปรากฏให้บุคคลอื่นเห็นอย่างเหมาะสม ซึ่งพฤติกรรม การควบคุมอารมณ์จะมีการยับยั้งพฤติกรรม การแสดงออกในการตอบสนองของอารมณ์ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ

1.1 ด้านการทบทวนอารมณ์ (Emotional Rumination) หมายถึง การที่บุคคลสามารถไตร่ตรองถึงพฤติกรรม การกระทำ ที่แสดงออกจากสถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ว่าส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และบุคคลอื่นมากน้อยเพียงใด

1.2 ด้านการยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) หมายถึง การที่บุคคลสามารถระงับ การแสดงความรู้สึกด้านลบภายในใจของตนเอง ออกมา

1.3 ด้านการควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) หมายถึง การที่บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ที่ หุนหันพลันแล่น ซึ่งเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้น

อย่างรวดเร็วและรุนแรง และสามารถควบคุม และจัดการกับอารมณ์นั้นได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม

1.4 ด้านการควบคุมลักษณะอารมณ์ให้สมเหตุสมผล (Benign Control) หมายถึง การที่บุคคลสามารถ จัดการกับสภาวะอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

2. แนวคิดเกี่ยวกับการตระหนักรู้ทางสังคม (Social awareness) ตามกรอบแนวคิดของ Greenspan & Driscoll (1997) หมายถึง การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมอย่างปกติสุข โดยการใช้กระบวนการทางความคิดของบุคคลในการเข้าใจผู้อื่น ประกอบด้วย

2.1 ความรู้สึกไวต่อสังคม (Social Sensitivity) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดในสังคมและรับรู้มุมมองและอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นได้ โดยไม่ยึดความคิดเห็นของตนเองเป็นหลัก มีความเข้าใจว่าคนอื่นก็มีประสบการณ์ในสังคมได้เช่นกัน และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2.2 ความเข้าใจสังคม (Social Comprehension) หมายถึง ความสามารถของบุคคล ในการทำความเข้าใจบุคคล และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมโดยการคิดวิเคราะห์ ประเมิน และตัดสินใจอย่างรอบคอบ

2.3 การสื่อสารทางสังคม (Social Communication) หมายถึง ความสามารถของบุคคล ในการติดต่อ สื่อสารที่เหมาะสมกับบุคคลในสังคมและในสถานการณ์ต่าง ๆ

2.4 การมีส่วนร่วมในแก้ไขปัญหาสังคม (Social Problem Solving Involvement) หมายถึง ความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างบุคคล และความสนใจ และเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

โดยกรอบแนวคิดทั้งสอง ได้แก่ การตระหนักรู้ทางสังคม และการควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีความเกี่ยวเนื่องกัน การควบคุมอารมณ์จะเป็นประโยชน์ในการตระหนักรู้ของบุคคลที่มีต่อสังคม การที่บุคคลสามารถรับรู้ ตอบสนองอารมณ์ และความต้องการของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม จะทำให้สังคมสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัด 2 ชุด ได้แก่

1. แบบวัดการตระหนักรู้ทางสังคม

ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดการตระหนักรู้ทางสังคม โดยอาศัยกรอบแนวคิดการตระหนักรู้ทางสังคมของกรีนสแปน และดริสคอล (Greenspan & Driscoll, 1997) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบดังนี้ ความรู้สึกไวต่อสังคม (Social Sensitivity) ความเข้าใจสังคม (Social Comprehension) การสื่อสารทางสังคม (Social Communication) และการมีส่วนร่วมในแก้ไขปัญหาสังคมรวมถึงการมีส่วนร่วมทางสังคม (Social Problem Solving Involvement) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคิร์ต ได้แบบวัดการตระหนักรู้ทางสังคม ใน 4 องค์ประกอบ จำนวน 44 ข้อ วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งหมดนี้มีค่าเท่ากับ 0.84

2 แบบวัดการควบคุมอารมณ์

ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดการควบคุมอารมณ์ โดยอาศัยกรอบแนวคิดการควบคุมอารมณ์ของโรเจอร์และนาจาเรียน (Roger & Najarian, 1989) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การทบทวนอารมณ์ (Rumination) การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) การควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) การควบคุมลักษณะอารมณ์ให้สมเหตุสม

ผล (Benign Control) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคิร์ต ได้แบบวัดการควบคุมอารมณ์ ใน 4 องค์ประกอบ จำนวน 56 ข้อ วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งหมดนี้มีค่าเท่ากับ 0.78

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 370 ชุด มีแบบวัดที่มีความสมบูรณ์จำนวน 370 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับทั้งหมด มาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป
2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่
 - 2.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
 - 2.2 วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหพันธ์ (Correlation Coefficiency) ระหว่างการควบคุมอารมณ์กับการตระหนักรู้ทางสังคม
 - 2.3 วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการควบคุมอารมณ์ในแต่ละองค์ประกอบ ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ทางสังคม โดยวิธีการวิเคราะห์ค่าถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Multiple Regression Analysis)

สรุปผลการวิจัย และ การอภิปรายผล

สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป

นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 30.50 เพศหญิง จำนวน

257 คน คิดเป็นร้อยละ 69.50 กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 18.76 ปี เกรดเฉลี่ยเท่ากับ 3.12 จำนวนพี่น้องเฉลี่ย 2.07 คน เป็นบุตรลำดับที่ 1 0.53 คน รายได้ของบิดามารดาของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเฉลี่ยเท่ากับ 32942.35 บาทต่อเดือน

ผลการวิจัย

1. ระดับการควบคุมอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการควบคุมอารมณ์โดยรวม และจำแนกตามองค์ประกอบของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังปรากฏในตารางที่ 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการควบคุมอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

องค์ประกอบการควบคุมอารมณ์	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับของการควบคุมอารมณ์
ด้านการทบทวนอารมณ์	3.07	.36	ปานกลาง
ด้านการยับยั้งอารมณ์	3.08	.31	ปานกลาง
ด้านการควบคุมความก้าวร้าว	2.81	.36	ปานกลาง
ด้านการควบคุมลักษณะอารมณ์ให้สมเหตุสมผล	3.11	.39	ปานกลาง
การควบคุมอารมณ์	3.02	.26	ปานกลาง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตาราง 1 พบว่า นิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีระดับการควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02) เมื่อพิจารณาการควบคุมอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ในแต่ละองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์ให้สมเหตุสมผล มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.11) รองลงมาได้แก่ด้านการยับยั้งอารมณ์ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.08) ด้าน

การทบทวนอารมณ์ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07) และองค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ด้านที่ต่ำที่สุด คือ ด้านการควบคุมความก้าวร้าว (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.81)

2. ระดับการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการตระหนักรู้ทางสังคมโดยรวม และจำแนกตามองค์ประกอบของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังปรากฏในตารางที่ 2

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตปริญญาตรี
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

องค์ประกอบการตระหนักรู้ทางสังคม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับของการ ตระหนักรู้ทางสังคม
ด้านการรับรู้ต่อสังคม	3.73	.51	สูง
ด้านการเข้าใจสังคม	3.41	.46	ปานกลาง
ด้านการสื่อสารทางสังคม	3.08	.37	ปานกลาง
ด้านการแก้ปัญหาและมีส่วนร่วมทางสังคม	3.15	.35	ปานกลาง
การตระหนักรู้ทางสังคม	3.34	.32	ปานกลาง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตาราง 2 พบว่า นิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีระดับการตระหนักรู้ทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34) เมื่อพิจารณาการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ในแต่ละองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบด้านการรับรู้ต่อสังคม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง โดยสูงกว่าด้านอื่นๆ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72) รองลงมาได้แก่ ด้านการเข้าใจสังคม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41) ด้านการแก้ปัญหา และมีส่วนร่วมทางสังคม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15) และด้านที่ต่ำที่สุดคือ ด้านการสื่อสารทางสังคม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.08)

ตาราง 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบด้านต่างๆของตัวแปรการควบคุมอารมณ์
ของนิสิตกับการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิต

ตัวแปร	การทบทวน อารมณ์	การยับยั้ง อารมณ์	การควบคุม ความก้าวร้าว	การควบคุมลักษณะ อารมณ์ด้านดีให้สม เหตุสมผล	การควบคุม อารมณ์ของ นิสิต
การตระหนักรู้ทาง สังคมของนิสิต	.39*	.40*	.22*	.50*	.52*

ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ในตาราง 3 พบว่า การควบคุมอารมณ์ของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r.) เท่ากับ .52 ซึ่งเป็นขนาดความสัมพันธ์ระดับปานกลางในทางบวก เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมอารมณ์ในแต่ละด้าน และการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตในแต่ละด้านพบว่า มี

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมอารมณ์และการตระหนักรู้ทางสังคม ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมอารมณ์และการตระหนักรู้ทางสังคม ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา แสดงในรูปค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างองค์ประกอบด้านต่างๆ ของตัวแปรการควบคุมอารมณ์กับการตระหนักรู้ทางสังคม ดังปรากฏในตาราง 3

ความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งด้านการทบทวนอารมณ์ ด้านการยับยั้งอารมณ์ ด้านการควบคุมความก้าวร้าว และด้านการควบคุมลักษณะอารมณ์ให้สมเหตุสมผลโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .39 , .40 , .22 และ .50 ตามลำดับ

4. การควบคุมอารมณ์ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ทางสังคม

เมื่อพิจารณาการควบคุมอารมณ์ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ทางสังคม สามารถแสดงได้ในรูปของการวิเคราะห์การถดถอยเพื่อสร้างสมการพยากรณ์การตระหนักรู้ทางสังคม โดยมีการควบคุมอารมณ์เป็นตัวแปรพยากรณ์ ดังปรากฏในตาราง 4

ตาราง 4 การวิเคราะห์การถดถอยเพื่อสร้างสมการพยากรณ์การตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิต โดยมีการควบคุมอารมณ์ทั้ง 4 ด้านเป็นตัวแปรพยากรณ์

ตัวแปรพยากรณ์	B	SE	B	t	p.
ค่าคงที่(a)	1.35	.17		7.94	.00
ด้านการทบทวนอารมณ์	.16	.05	.18	3.53	.00
ด้านการยับยั้งอารมณ์	.21	.05	.20	4.09	.00
ด้านการควบคุมความก้าวร้าว	-.04	.04	-.04	-.86	.39
ด้านการควบคุมลักษณะอารมณ์ให้สมเหตุสมผล	.31	.04	.37	7.27	.00
R	.57				F. = 43.60*
R ² x 100	32.30				

ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณในแต่ละองค์ประกอบ ดังแสดงในตาราง 4 พบว่า ตัวแปรการควบคุมอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ที่ใช้เป็นตัวแปรพยากรณ์มีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ทาง

สังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($R = .57$) โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตได้ร้อยละ 32.30 และสร้างสมการพยากรณ์ได้ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$\text{การตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิต} = 1.35 + .16 (\text{การทบทวนอารมณ์}) + .21 (\text{การยับยั้งอารมณ์}) + .31 (\text{การควบคุมลักษณะอารมณ์ให้สมเหตุสมผล})$$

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\text{การตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิต} = .18 (\text{การทบทวนอารมณ์}) + .20 (\text{การยับยั้งอารมณ์}) + .37 (\text{การควบคุมลักษณะอารมณ์ให้สมเหตุสมผล})$$

ตาราง 5 การวิเคราะห์การถดถอยเพื่อสร้างสมการพยากรณ์การตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิต โดยมีตัวแปรการควบคุมอารมณ์ของนิสิตเป็นตัวแปรพยากรณ์

ตัวแปรพยากรณ์	B	SE	B	t	p.
ค่าคงที่	1.35	.17		7.85	.00
การควบคุมอารมณ์ของนิสิต	.66	.06	.52	11.65	.00
R	.52			F. = 137.21*	
R ² x 100	27.20				

ส่วนผลการวิเคราะห์การถดถอยโดยรวม ดังแสดงในตาราง 5 พบว่า ตัวแปรการควบคุมอารมณ์ของนิสิตมีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($R = .52$) โดย

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$\text{การตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิต} = 1.35 + .66 (\text{การควบคุมอารมณ์ของนิสิต})$$

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\text{การตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิต} = .52 (\text{การควบคุมอารมณ์ของนิสิต})$$

อภิปรายผลการวิจัย

1. การควบคุมอารมณ์ของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางในทางบวก เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมอารมณ์ในแต่ละด้านและการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตในแต่ละด้านพบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งด้านการทบทวนอารมณ์ ด้านการยับยั้งอารมณ์ ด้านการควบคุมความก้าวร้าว และด้านการควบคุมลักษณะอารมณ์ให้สมเหตุสมผลโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .39, .40, .22 และ .50 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า การควบคุมอารมณ์มีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของทอมป์สัน (Thompson.1994, pp. 27-29) ที่กล่าวถึง

สามารถอธิบายความแปรปรวนของการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตได้ร้อยละ 27.20 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปคะแนนดิบ (b) เท่ากับ .66 และค่าสัมประสิทธิ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน (B) เท่ากับ .52 โดยสามารถสร้างสมการพยากรณ์ได้ดังนี้

การควบคุมอารมณ์ว่าเป็นกระบวนการทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ที่มีองค์ประกอบที่ ทำหน้าที่สังเกต ประเมิน และปรับปรุงแก้ไข การตอบสนองของบุคคลที่มาจากอารมณ์ ซึ่งความเข้ม และลักษณะของอารมณ์เป็นสิ่งเฉพาะตัวที่บุคคลแสดงออก เมื่อเกิดอารมณ์ในขณะนั้น การควบคุมอารมณ์เป็นการรักษาอารมณ์ที่เคยอยู่ในสภาวะปกติให้คงอยู่ต่อไป และสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นให้เป็นอารมณ์เชิงบวก รวมทั้งการยับยั้งหรือทำให้อารมณ์เชิงลบบรรเทาลง ซึ่งเป็นเป้าหมายของพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ นอกจากนี้ Thompson มีความเห็นว่าการควบคุมอารมณ์ไม่ได้เป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคลเท่านั้น แต่ยังมีอิทธิพลภายนอกอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อมรอบตัว สังคม ที่

บุคคลนั้นอยู่อีกด้วย และเมเยอร์และสโลเวย์ (Mayer & Salovey 1997) ได้กล่าวว่าความสามารถหรือศักยภาพของแต่ละบุคคลในการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง เรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองย่อมมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่ได้เรียนรู้ความต้องการของผู้อื่น สถานการณ์ทางสังคม และเรียนรู้ในการจัดการพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับงานหรือสถานการณ์ในขณะนั้นได้เป็นอย่างดี ส่วนในแง่มุมมองของการตระหนักรู้ทางสังคม ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดของ กรีนสแปน (Melissa.1984;citing Greenspan. 1979, 1981) ที่กล่าวว่า สิ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการตระหนักรู้ทางสังคมนั้น ประกอบด้วย การรับรู้ (Perception) บุคคลควรมีการรับรู้ ถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคม มีความสามารถในการทำความเข้าใจ (Comprehension) เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยข้อมูลจากประสบการณ์ที่ผ่านมาและการตีความคิดพิจารณาอย่างถูกต้องและเหมาะสมและด้านกรกระทำ คือ มีการควบคุมพฤติกรรมอารมณ์ของตนเอง มีการสื่อสาร โดยเลือกใช้ทักษะที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาอย่างมีส่วนร่วม และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม

2. การควบคุมอารมณ์ ส่งผลต่อการตระหนักรู้ทางสังคม ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรการควบคุมอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ที่ใช้เป็นตัวแปรพยากรณ์ มีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยองค์ประกอบของการควบคุมอารมณ์ที่สามารถทำนาย หรือ พยากรณ์การตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรี มี 3 ด้านได้แก่ การทบทวนอารมณ์ การยับยั้งอารมณ์ และการควบคุมลักษณะอารมณ์ให้สมเหตุสมผล ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การควบคุมอารมณ์ตามแนวคิดของ Roger & Najarian , 1989,1998,2001 ที่ประกอบด้วย

การทบทวนอารมณ์ (Emotional Rumination) ซึ่งเป็นการที่บุคคลมีความสามารถไตร่ตรองถึงพฤติกรรม การกระทำ ที่แสดงออกจากสถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ว่าส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและบุคคลอื่นในสังคมมากน้อยเพียงใด การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) เป็นการที่บุคคลสามารถระงับการแสดงความรู้สึกด้านลบภายในใจของตนเองออกมาให้บุคคลอื่นรับรู้ และการควบคุมลักษณะอารมณ์ให้เหมาะสม (Benign Control) ซึ่งเป็นการที่บุคคลสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น ให้เหมาะสมในการแสดงออก ซึ่งทั้งสามองค์ประกอบนี้ โรเจอร์ ได้กล่าวว่า องค์ประกอบของการควบคุมอารมณ์จะมีส่วนเกี่ยวเนื่องกับสิ่งภายนอก สังคม หรือ สภาพแวดล้อม ดังนั้นจึงส่งผลต่อการตระหนักรู้ทางสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญและผลการวิจัยของ Roger ที่ได้พัฒนามาตรจักรูปแบบอารมณ์ของบุคคล พบว่า องค์ประกอบที่สามารถวัดรูปแบบทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย องค์ประกอบการทบทวนอารมณ์ และการยับยั้งอารมณ์ และสององค์ประกอบนี้สามารถทำนายมิติของการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นภายในสังคม และการสร้างจิตสำนึกต่อสังคมได้เป็นอย่างดี (Roger.2011) นอกจากนี้ที่กล่าวมาแล้ว ผลการวิจัย ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ กรีนสแปน และดริสคอล (Greenspan & Driscoll. 1997) ที่กล่าวว่า การตระหนักรู้ทางสังคม เป็นความสามารถในการเข้าใจคน เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม และเข้าใจถึงกระบวนการในการเข้าไปควบคุมสถานการณ์ทางสังคมและแลนคอน และแบล็ค (Langone & Black. 1997 : online) ที่ให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ทางสังคมว่าเป็นกระบวนการคิดที่เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจผู้อื่นดังนั้นการตระหนักรู้ทางสังคมจึงเป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจผู้อื่น โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจตนเอง และการควบคุมกระบวนการภายในจิตใจของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ปรากฏให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมอารมณ์ และการตระหนักรู้ทางสังคม ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้อย่างชัดเจน กล่าวคือนิสิตที่มีการควบคุมอารมณ์ได้ดี ก็จะมีการตระหนักรู้ทางสังคมดีเช่นกัน ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการผลิตครู ไม่ว่าจะเป็น สถาบันอุดมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา โรงเรียน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรภาคเอกชน หรือ อื่น ๆ ควรจะให้ความสำคัญในการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ควบคู่กับการตระหนักรู้ทางสังคม โดยอาจจะพัฒนาหลักสูตรในการเสริมสร้างทั้งการควบคุมอารมณ์ และการตระหนักรู้ทางสังคม ให้กับผู้ที่ประกอบวิชาชีพครูต่อไปในอนาคต เพื่อเป็นการปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีในผู้ประกอบวิชาชีพครู เพื่อที่จะส่งผลให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการทำงานในองค์กร ภาพลักษณ์ที่ดีต่อวิชาชีพ และการเป็นต้นแบบที่ดีสำหรับเยาวชนในอนาคตต่อไป

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยความสัมพันธ์ของการควบคุมอารมณ์ และการตระหนักรู้ทางสังคม ใน

ผู้ประกอบวิชาชีพครูที่มีประสบการณ์ในการทำงาน อายุ ขนาดโรงเรียน ตำแหน่งที่ได้รับ และการได้รับการสนับสนุนจากโรงเรียนที่แตกต่างกัน เพื่อจะได้มองเห็นรูปแบบในการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ และการตระหนักรู้ทางสังคมเพื่อเป็นต้นแบบที่ดีแก่เยาวชนของชาติ และภาพลักษณ์ที่ดีต่อองค์วิชาชีพที่เป็นรูปธรรมต่อไป

2.2 ควรมีการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลให้ผู้ประกอบวิชาชีพครู นิสิตที่กำลังศึกษาในสายวิชาชีพครู มีการตระหนักรู้ทางสังคมที่แตกต่างกัน ตลอดจนศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลให้มีการควบคุมอารมณ์แตกต่างกันด้วย เพื่อผลที่ได้จะช่วยให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวิชาชีพครู พัฒนาแนวคิดวิธีการปรับหลักสูตร ตลอดจนกลยุทธ์ในการพัฒนาวิชาชีพครูในแง่มุมนี้ได้อย่างกว้างขวาง และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป

2.3 ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ทางสังคม และการควบคุมอารมณ์ โดยใช้กระบวนการทางจิตวิทยาการปรึกษา หรือ กระบวนการทางจิตวิทยา ตลอดจนแนวคิดด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่ทันสมัยในการสร้างเสริมให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์เหล่านี้ในผู้ที่ประกอบวิชาชีพครูต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542*. กรุงเทพฯ : อรุณลาดพร้าว.
- Bickford, D.M. and Reynolds, N. (2002). *Activism and Service-Learning: Reframing Volunteerism as acts of dissent. Pedagogy : Critical Approaches to Teaching Literature, Language, Composition and Culture*, 8 (2): 229-252.
- Greenspan, S., and Driscoll, J. (1997). The role of intelligence in a broad model of personal competence. *Contemporary cognitive assessment: Theories, tests, and issues*. In D.P. Flanagan and J.L. Genshaft (Eds.)
- Langone, John; & Black, Rhonda S (1997). "Social Awareness and Transition to Employment for Adolescents with Mental Retardation," *Remedial and Special Education*. 18 : 214-222. Retrieved September, 01,2005. From [http:// unweb.hwwilsonweb.com](http://unweb.hwwilsonweb.com)
- Mayer, John D. ; & Salovey, P. (1997). "What is Emotional intelligence in P.Salovey and D. Sheyter (Ed)." *Emotional implication*. New York : Baste Book.
- Melissa, Spafford M. (1984). *A Test of Social Awareness for Junior High School Student. Unpublished doctoral dissertation*. The Indiana University.
- Roger, D. & Najarian, B. (1989). *The construction and validation of a new scale for measuring emotion control*. *Personality and Individual Differences*, 10(8),845-853.
- Roger, D. & Najarian, B. (1998). *The relationship between emotional rumination and cortisol secretion under stress*. *Personality and Individual Differences*, 24 (4) ,531-53
- Roger, D. & Najarian, B. (2011). *Rumination, Inhibition and Stress : The construction of A new scale for assessing emotional style*. *Current Psychology*. 30: 234-244.
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition*. *Monographs of the society for research in child development*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Tsui, L. (2000). *Effects of campus culture on students' critical thinking*. *The Review of Higher Education*, 23 (4), 421-441.
- Yamane, Taro. (1967). *Statistics , An Introductory analysis, 2nd ed.* ,Newyork: Harper and row.