

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับบทบาทในครอบครัวของผู้พิพากษาศาลอาญา กรุงเทพมหานคร ผู้ศึกษาได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการศึกษาโดยมีเนื้อหาประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้พิพากษาศาลยุติธรรม
2. ความฉลาดทางอารมณ์
3. ผู้พิพากษากับความฉลาดทางอารมณ์
4. บทบาทในครอบครัว
5. ความฉลาดทางอารมณ์กับบทบาทในครอบครัว

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้พิพากษาศาลยุติธรรม

การปฏิบัติงานในหน้าที่ของผู้พิพากษา มีความเกี่ยวข้องในประเด็นที่สำคัญ ๆ ซึ่งจะได้กล่าวถึง ตามลำดับดังนี้

- 1.1 ความหมายของผู้พิพากษาศาลยุติธรรม
- 1.2 ลักษณะงานและความสำคัญของผู้พิพากษาศาลยุติธรรม
- 1.3 หน้าที่และบทบาทของผู้พิพากษาศาลยุติธรรม
- 1.4 จริยธรรมกับการปฏิบัติหน้าที่ของผู้พิพากษาศาลยุติธรรม
- 1.5 บุคลิกภาพของผู้พิพากษาศาลยุติธรรม
- 1.6 หน้าที่และบทบาทของผู้พิพากษาศาลอาญา

1.1 ความหมายของผู้พิพากษาศาลยุติธรรม

ผู้พิพากษาหมายถึงผู้มีอำนาจในการพิจารณาพิพากษาคดี มีการใช้คำว่า ตุลาการ ควบคู่กับคำว่า ผู้พิพากษา ในความหมายอย่างเดียวกัน โดยคำว่าตุลาการมาจากคำว่าตระลาการ ซึ่งปรากฏหลักฐานการใช้ในกฎหมายตราสามดวงตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา (มานิตย์ สุธาวร, 2525) ปัจจุบันมีองค์กรที่มีผู้พิพากษาหรือตุลาการทำหน้าที่ชี้ขาดข้อพิพาท

ประเภทต่าง ๆ ซึ่งใช้คำนำหน้าว่าศาลอยู่หลายองค์กร นอกจากศาลยุติธรรมแล้วยังมีศาลรัฐธรรมนูญ ศาลทหาร และศาลปกครอง ในวิทยานิพนธ์นี้จะกล่าวถึงเฉพาะผู้พิพากษาศาลยุติธรรม ซึ่งเป็นข้าราชการตุลาการ ตามที่บัญญัติในพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการฝ่ายตุลาการ ศาลยุติธรรม พ.ศ.2534 มาตรา 6 ว่า ข้าราชการตุลาการ คือ ข้าราชการผู้มีอำนาจและหน้าที่ในการพิจารณาพิพากษาอรรถคดี รวมตลอดถึงผู้ช่วยผู้พิพากษา และมาตรา 11 กำหนดตำแหน่งข้าราชการตุลาการ ได้แก่ ประธานศาลฎีกา รองประธานศาลฎีกา ผู้พิพากษาหัวหน้าคณะในศาลฎีกา ผู้พิพากษาศาลฎีกา ประธานศาลอุทธรณ์และศาลอุทธรณ์ภาค รองประธานศาลอุทธรณ์และศาลอุทธรณ์ภาค อธิบดีผู้พิพากษาศาลชั้นต้น อธิบดีผู้พิพากษาภาค รองอธิบดีผู้พิพากษาศาลชั้นต้น ผู้พิพากษาหัวหน้าศาล ผู้พิพากษาหัวหน้าคณะในศาลชั้นต้น ผู้พิพากษาศาลชั้นต้น ผู้พิพากษาประจำศาล ผู้ช่วยผู้พิพากษา และรวมถึงตำแหน่งที่เรียกชื่ออย่างอื่นตามที่คณะกรรมการตุลาการกำหนด

ศาลยุติธรรม เป็นองค์กรอิสระตามรัฐธรรมนูญ มีอำนาจหน้าที่ในการอำนวยความยุติธรรมแก่ประชาชน ถือได้ว่าเป็นสถาบันหลักที่ใช้อำนาจตุลาการ ซึ่งเป็นหนึ่งในสามของอำนาจอธิปไตย โดยรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.2540 มีบทบัญญัติเกี่ยวกับอำนาจหน้าที่ของศาลยุติธรรมและผู้พิพากษาหรือตุลาการไว้ในหลายมาตราที่สำคัญคือ มาตรา 3 บัญญัติว่า พระมหากษัตริย์ ผู้ทรงเป็นประมุขของประเทศ ทรงใช้อำนาจอธิปไตยทางรัฐสภา คณะรัฐมนตรี และศาล มาตรา 233 บัญญัติเกี่ยวกับบททั่วไปในเรื่องศาลว่า การพิจารณาพิพากษาอรรถคดีเป็นอำนาจของศาลซึ่งต้องดำเนินการตามรัฐธรรมนูญ ตามกฎหมาย และในพระปรมาภิไธยพระมหากษัตริย์ พระมหากษัตริย์ทรงแต่งตั้งผู้พิพากษาและทรงให้พ้นจากตำแหน่ง ก่อนเข้ารับหน้าที่ ผู้พิพากษาต้องถวายสัตย์ปฏิญาณต่อพระมหากษัตริย์ ด้วยถ้อยคำตาม มาตรา 252 และตามมาตรา 271 บัญญัติว่า ศาลยุติธรรมมีอำนาจพิจารณาคดีทั้งปวงเว้นแต่คดีที่รัฐธรรมนูญนี้หรือกฎหมายบัญญัติให้อยู่ในอำนาจของศาลอื่น คดีส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นทั้งคดีแพ่งและคดีอาญาอยู่ในอำนาจพิจารณาของศาลยุติธรรม ส่วนศาลอื่นนั้นก็พิจารณาคดีบางประเภท เฉพาะที่กฎหมายบัญญัติไว้

ศาลยุติธรรมมีอยู่ทั่วราชอาณาจักร แบ่งเป็นสามชั้น คือ ศาลชั้นต้น ศาลอุทธรณ์ และศาลฎีกา โดยศาลชั้นต้นเป็นศาลที่รับคำฟ้องหรือคำร้องในชั้นต้นตอนเริ่มคดี เมื่อศาลชั้นต้นมีคำวินิจฉัยชี้ขาดประเด็นข้อพิพาทในเรื่องใดแล้วคู่ความที่ยังไม่พอใจก็มีสิทธิอุทธรณ์คำสั่งหรือคำพิพากษาต่อไปยังศาลอุทธรณ์และศาลฎีกาเพื่อให้มีการกลั่นกรองและตรวจสอบความถูกต้องตามหลักเกณฑ์ที่กฎหมายกำหนด ทั้งนี้เพื่อให้ประชาชนได้รับประโยชน์สูงสุด

โครงสร้างที่เกี่ยวกับภาระหน้าที่ของศาลยุติธรรมมีส่วนงานที่สำคัญ 2 ส่วน คือ งานตุลาการ และงานธุรการ งานตุลาการคือหน้าที่พิจารณาพิพากษาคดีซึ่งเป็นความรับผิดชอบของผู้พิพากษา ส่วนงานธุรการ ได้แก่ การจัดทำงบประมาณ การบริหารการเงิน การพัสดุ งานอาคารสถานที่ และการส่งเสริมงานตุลาการในด้านต่างๆ ซึ่งตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 มาตรา 275 บัญญัติให้ศาลยุติธรรมมีหน่วยงานธุรการที่เป็นอิสระ เรียกว่า สำนักงานศาลยุติธรรม โดยมีเลขาธิการสำนักงานศาลยุติธรรมเป็นผู้บังคับบัญชาขึ้นตรงต่อประธานศาลฎีกา ต่างจากเดิมที่บทบาทหน้าที่ในงานธุรการของศาลยุติธรรมอยู่ในการกำกับดูแลของกระทรวงยุติธรรม

1.2 ลักษณะงานและความสำคัญของผู้พิพากษาศาลยุติธรรม

ผู้พิพากษาศาลยุติธรรม แม้เป็นข้าราชการประเภทหนึ่ง แต่ก็มีหลักในการปฏิบัติราชการแตกต่างจากข้าราชการในหน่วยงานราชการอื่น ที่เป็นข้อสำคัญคือความเป็นอิสระในการทำงาน เนื่องจากผู้พิพากษา เป็นผู้ประศาสน์ความยุติธรรม ค้ำครองสิทธิ เสรีภาพ และประโยชน์ แก่ผู้มีบรรดาศักดิ์ เพื่อบังคับการตามกฎหมาย อันจะก่อให้เกิดความสงบสุขในบ้านเมือง ข้อพิพาทที่มาสู่ศาลอาจเป็นข้อพิพาทระหว่างเอกชนด้วยกันหรืออาจเป็นข้อพิพาทระหว่างเอกชนกับหน่วยงานของรัฐหรือส่วนราชการ และในคดีอาญาผู้พิพากษาคือผู้ต้องหาที่ค้นหาความจริง และพิพากษาลงโทษผู้กระทำความผิด คำพิพากษาของศาลอาจกระทบต่อภาระหน้าที่และความรับผิดชอบของหน่วยงานราชการหรือรัฐบาล รวมถึงสิทธิหน้าที่และเสรีภาพของคู่ความ ดังนั้นตามบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญจึงกำหนดให้ผู้พิพากษาปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของใครหรือหน่วยงานใด แม้แต่ผู้บังคับบัญชาก็ไม่มีสิทธิก้าวล่วงในการใช้ดุลพินิจพิจารณาพิพากษาคดี เว้นแต่บางกรณีที่จะเห็นได้ว่าการใช้ดุลพินิจโดยไม่ถูกต้องไม่ชอบด้วยกฎหมาย หลักการทำงานจึงไม่ขึ้นกับคำสั่งตามสายการบังคับบัญชาเหมือนข้าราชการฝ่ายอื่น

ด้วยเหตุที่งานของผู้พิพากษาจำเป็นต้องการความเป็นอิสระ รัฐธรรมนูญทุกฉบับจึงมีบทบัญญัติประกันความเป็นอิสระของผู้พิพากษาไว้ สำหรับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 บัญญัติเกี่ยวกับการประกันความเป็นอิสระของผู้พิพากษาไว้ในมาตรา 249 ว่า ผู้พิพากษาและตุลาการมีอิสระในการพิจารณาพิพากษาคดีให้เป็นไปตามรัฐธรรมนูญและกฎหมาย การพิจารณาพิพากษาคดีของผู้พิพากษาและตุลาการไม่อยู่ภายใต้การบังคับบัญชาตามลำดับชั้น การโยกย้ายผู้พิพากษาและตุลาการโดยไม่ได้รับความยินยอมจากผู้พิพากษาและตุลาการนั้น จะกระทำไม่ได้ เว้นแต่เป็นการโยกย้ายตามวาระ การเลื่อนตำแหน่งให้สูงขึ้น กรณีอยู่ในระหว่างดำเนินการทางวินัย หรือตกเป็นจำเลยในคดีอาญา และตามพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรม พ.ศ. 2543 และพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการศาล

ยุติธรรม พ.ศ. 2543 กำหนดให้มีกรรมการตุลาการศาลยุติธรรม (ก.ต.) ประกอบด้วยประธานศาลฎีกาเป็นประธานโดยตำแหน่ง กับกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิอีกสิบสี่คน ซึ่งมาจากการเลือกตั้งของผู้พิพากษาแต่ละชั้นศาลรวมสิบสองคน และจากการเลือกโดยวุฒิสภากำหนดจำนวนสองคน การแต่งตั้งผู้พิพากษาประจำศาล การโยกย้าย แต่งตั้ง เลื่อนตำแหน่ง และการลงโทษผู้พิพากษาจะต้องผ่านความเห็นชอบของ ก.ต. ก่อน เพื่อให้ผู้พิพากษามั่นใจในการปฏิบัติหน้าที่โดยอิสระ ไม่ต้องหวั่นเกรงต่ออิทธิพลหรือการกลั่นแกล้งลงโทษหรือโยกย้ายโดยไม่เป็นธรรม ระบบ ก.ต. นี้ มีมาตั้งแต่ พ.ศ. 2477 (ทวี ประจวบลาภ, 2539 : 70) ถือได้ว่าเป็นลักษณะพิเศษของระบบศาลยุติธรรมไทยที่ผู้พิพากษาแม้เป็นข้าราชการแต่ก็แยกเป็นอิสระจากฝ่ายบริหาร แตกต่างจากประเทศอื่น ๆ เช่น ในประเทศสหรัฐอเมริกา และอังกฤษ ที่ฝ่ายบริหารเป็นผู้เสนอแต่งตั้งผู้พิพากษาในสหรัฐอเมริกา รัฐสภาที่มีอำนาจหน้าที่ในการให้ความเห็นชอบ แต่งตั้งและลงโทษผู้พิพากษาศาลสูงสุด (โสภณ รัตนกร, 2543 : 157)

นอกจากนี้ด้วยภาระหน้าที่และความรับผิดชอบที่สำคัญและเหตุผลที่ต้องให้ผู้พิพากษาดำรงความเป็นอิสระเป็นกลาง ไม่เอนเอียงเข้าข้างฝ่ายใด รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 มาตรา 253 บัญญัติให้มีกฎหมายกำหนดเงินเดือน เงินประจำตำแหน่ง และประโยชน์ตอบแทนอื่นของผู้พิพากษาและตุลาการต่างหากจากระบบบัญชีเงินเดือนและเงินประจำตำแหน่งของข้าราชการพลเรือน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้พิพากษามีรายได้พอสมควรแก่การดำรงชีพอย่างมีเกียรติและสมฐานะ ไม่เดือดร้อน เพื่อมิให้กระทบต่อการปฏิบัติหน้าที่

นอกจากพิจารณาคดีไปตามกฎหมายแล้ว ศาสตราจารย์วิชา มหาคุณ เห็นว่าผู้พิพากษายังมีภาระหน้าที่ที่สำคัญในการค้นหาเจตนารมณ์ของกฎหมาย ดีความเพื่ออุดช่องว่างของกฎหมาย วางหลักกฎหมายเพิ่มเติม รวมถึงการมีบทบาทร่วมในการส่งเสริมกฎหมายให้บริบูรณ์เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ทางเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม อีกด้วย (วิชา มหาคุณ, 2536)

1.3 หน้าที่และบทบาทของผู้พิพากษาศาลยุติธรรม

โดยทั่วไปหน้าที่หลักของผู้พิพากษาคือการพิจารณาวินิจฉัยชี้ขาดตัดสินคดี แต่ผู้พิพากษาที่ดำรงตำแหน่งทางบริหารยังมีหน้าที่เกี่ยวกับการบริหารงานด้านธุรการศาลด้วย นอกจากนี้ผู้พิพากษาก็ถือว่าเป็นสมาชิกของสังคมจึงมีหน้าที่และความรับผิดชอบในฐานะพลเมืองที่ต้องช่วยเหลือและทำประโยชน์ในด้านต่างๆ ให้แก่สังคมด้วย

1.3.1 หน้าที่ในการพิจารณาคดี

ในการทำหน้าที่พิจารณาพิพากษาคดีนั้น ระบบของศาลเรียกผู้พิพากษาผู้ปฏิบัติหน้าที่ว่าองค์คณะ องค์คณะอาจประกอบด้วยผู้พิพากษาดังแต่หนึ่งคนขึ้นไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประเภทคดี และประเภทของศาล ดังที่บัญญัติไว้ในพระธรรมนูญศาลยุติธรรม ถือได้ว่าองค์

คณะเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นองค์ประกอบสำคัญสำหรับงานพิจารณาพิพากษาคดี ดังที่รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 มาตรา 236 บัญญัติว่า การนั่งพิจารณาคดีของศาล ต้องมีผู้พิพากษาศรบบองค์คณะ ผู้พิพากษาที่มีได้นั่งพิจารณาคดีใด จะทำคำพิพากษาคดีนั้นไม่ได้ เว้นแต่มีเหตุสุดวิสัยหรือมีเหตุจำเป็นอันไม่อาจก้าวล่วงเสียได้ พระธรรมนูญศาลยุติธรรม พ.ศ. 2543 บัญญัติเกี่ยวกับอำนาจหน้าที่ของผู้พิพากษาและความเป็นองค์คณะไว้ ที่สำคัญได้แก่ ผู้พิพากษาคณะเดียวมีอำนาจออกคำสั่งโดยที่มีใช่เป็นไปในทางวินิจฉัยข้อพิพาทในคดีได้ (มาตรา 24) ในศาลชั้นต้น นอกจากศาลแขวง ต้องมีผู้พิพากษาอย่างน้อยสองคนและต้องไม่เป็นผู้พิพากษาประจำศาลเกินหนึ่งคน จึงเป็นองค์คณะที่มีอำนาจพิจารณาพิพากษาคดีแพ่งและคดีอาญาทั้งปวง (มาตรา 26) สำหรับศาลแขวง ผู้พิพากษาคณะเดียวเป็นองค์คณะพิจารณาคดีได้ ภายใต้ข้อจำกัด คือ คดีแพ่งทุนทรัพย์ที่พิพาทต้องไม่เกินสามแสนบาท ส่วนคดีอาญา ต้องเป็นคดีที่กฎหมายกำหนดอัตราโทษอย่างสูงจำคุกไม่เกินสามปี หรือปรับไม่เกินหกหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ แต่ผู้พิพากษาคณะเดียวจะลงโทษจำคุกเกินหกเดือนหรือปรับเกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ซึ่งโทษอย่างใดอย่างหนึ่งเกินกำหนดดังกล่าวไม่ได้ (มาตรา 25) ในการพิจารณาพิพากษาคดีของศาลอุทธรณ์ ศาลอุทธรณ์ภาคหรือศาลฎีกา ต้องมีผู้พิพากษาอย่างน้อยสามคน จึงเป็นองค์คณะที่มีอำนาจพิจารณาพิพากษาคดีได้ (มาตรา 27)

ระบบองค์คณะมีความสำคัญอย่างมากและเกี่ยวพันกับขั้นตอนการพิจารณาคดี ด้วยเหตุที่หากองค์คณะพิจารณาคดีใดประกอบด้วยผู้พิพากษาสองคนขึ้นไป ผู้พิพากษาที่เป็นองค์คณะจะต้องร่วมปรึกษากันในการวินิจฉัยคดีนั้น ขั้นตอนของการรับผิดชอบสำนวนเริ่มขึ้นเมื่อมีคดีมาสู่ศาล ผู้พิพากษาซึ่งดำรงตำแหน่งผู้บริหารในศาล เช่น ผู้พิพากษาหัวหน้าศาล ประธานศาลอุทธรณ์ ฯลฯ หรือผู้ซึ่งได้รับมอบหมาย หรือผู้ทำการแทน จะเป็นผู้มอบหมายสำนวน ผู้พิพากษาที่ได้รับมอบหมายเรียกว่า ผู้พิพากษาเจ้าของสำนวน ผู้บริหารศาลจะกำหนดตัวผู้พิพากษาที่ร่วมเป็นองค์คณะพิจารณาไว้ด้วย ผู้พิพากษาเจ้าของสำนวนมีหน้าที่ต้องร่วมปรึกษาหารือกับผู้พิพากษาที่เป็นองค์คณะในการวินิจฉัย ทำคำสั่งหรือคำพิพากษา การจ่ายสำนวนต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่บัญญัติในพระธรรมนูญศาลยุติธรรม มาตรา 32 และมาตรา 33 ประกอบระเบียบราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรม ว่าด้วยการจ่ายสำนวนคดี พ.ศ. 2544 (ไพโรจน์ วายุภาพ 2545 : 310) ผู้พิพากษาที่เป็นองค์คณะต้องร่วมพิจารณาให้ข้อคิดเห็นและเหตุผลเสมือนหนึ่งตนเป็นเจ้าของสำนวน และเจ้าของสำนวนและผู้เป็นองค์คณะพึงเคารพในความคิดเห็นและเหตุผลของกันและกัน ดังนั้นการทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแก่ผู้พิพากษาเจ้าของสำนวน หากผู้พิพากษาที่เป็นองค์คณะมีความรอบรู้ในด้านกฎหมาย

และมีประสบการณ์ในการตัดสินใจมาพอสมควร ก็จะมีส่วนช่วยให้ผู้พิพากษาเจ้าของสำนวนเกิดความมั่นใจและรอบคอบยิ่งขึ้น

กรณีที่ผู้พิพากษาที่เป็นองค์คณะไม่อาจจะทำคำพิพากษาคดีนั้นต่อไปได้ เพราะมีเหตุสุดวิสัยหรือเหตุจำเป็นอันไม่อาจก้าวล่วงได้ ผู้พิพากษาที่ดำรงตำแหน่งผู้บริหารหรือผู้ทำการแทนมีอำนาจลงลายมือชื่อทำคำพิพากษิตามบทบัญญัติมาตรา 29, 30 และ 31 แห่งพระธรรมนูญศาลยุติธรรม พ.ศ. 2543 กรณีนี้ผู้พิพากษาที่เป็นผู้บริหารย่อมเป็นผู้ให้คำปรึกษาในฐานะองค์คณะตามกฎหมายจึงต้องพึงระวังในการใช้บทบาทดังกล่าวให้เหมาะสม จากรายงานวิชาการของผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตรผู้พิพากษาหัวหน้าศาลชั้นต้น พ.ศ. 2547 หัวข้อ "การให้คำพิพากษาคดีที่มีประสิทธิภาพ" เสนอว่า ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลไม่ควรใช้บทบาทของผู้บริหารในการครอบงำการพิพากษาคดี แต่ควรมีบทบาทเป็นให้คำปรึกษาหรือผู้ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นผู้มีประสบการณ์หรือผู้มีความรู้ในคดีที่ปรึกษานั้น การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพต้องยึดถือหลักความเท่าเทียมกันและหลักความเป็นอิสระของผู้พิพากษา ฐานะของบุคคลในองค์กรเป็นเรื่องภายในองค์กรหรือเป็นการบริหารในองค์กร ดังนั้น ผู้ที่มีฐานะหรือตำแหน่งทางบริหารควรลดบทบาทชั่วคราวก่อน แล้วเปิดใจให้กว้างโดยยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้ที่เป็นองค์คณะในฐานะที่เท่าเทียมกัน เพื่อให้แสดงความคิดเห็นกันอย่างเต็มที่ แม้บางครั้งอาจมีมุมมองที่ต่างกันก็ควรถือเป็นเรื่องปกติ เช่นนี้จะทำให้การปรึกษาคดีเป็นไปโดยปราศจากอคติ และมีความเป็นกลาง ไม่เข้าข้างฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด จะเป็นผลดีในการค้นหาความจริง และหลักกฎหมายที่ถูกต้อง อันเป็นประโยชน์แก่คู่ความ รายงานฉบับนี้ยังกล่าวถึง คุณลักษณะที่เหมาะสมของผู้พิพากษาผู้ให้คำพิพากษาคดี ไว้ดังนี้

1) รู้จักตนเอง หมายความว่า รู้จักจุดอ่อน จุดแข็ง ความขัดแย้งในใจ แรงจูงใจ และความต้องการของตนเองอย่างแจ่มชัด หากขาดความเข้าใจดังกล่าวแล้วจะทำให้ไม่กล้าตัดสินใจ หรือขาดการยอมรับ อาจนำไปสู่ความขัดแย้งได้

2) ใจกว้าง ผู้ให้คำปรึกษา ต้องเปิดโอกาสให้ผู้ปรึกษาเล่าข้อเท็จจริงและแสดงความคิดเห็นเสียก่อน โดยไม่วางกฎเกณฑ์หรือมาตรฐานของตนเข้าไปตัดสินความคิดนั้น ๆ ว่าเป็นสิ่งที่ถูกหรือผิดซึ่งจะทำให้ผู้ปรึกษาคดีรับรู้ความใจกว้าง และมีความรู้สึกที่ผู้ให้คำปรึกษาให้การยอมรับแก่ตน

3) มีความยืดหยุ่น ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลที่เพิ่งทำงานใหม่มักจะทำอะไรตามแบบแผนที่วางไว้ล่วงหน้าตายตัว โดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสมต่อสถานการณ์ขณะนั้น เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น และมีความยืดหยุ่นมากขึ้นก็สามารถจัดการกับสถานการณ์หนึ่งได้อย่างเหมาะสมโดยไม่ยึดติดกับแบบแผนที่ตายตัว

4) มองโลกในแง่ดี ผู้มีทัศนคติต่อผู้อื่นในแง่ดีจะสามารถเสริมสร้างแรงจูงใจในด้านดีต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ ทำให้เข้าถึงและมองเห็นจุดดีที่มีอยู่ในตัวของผู้อื่น ลักษณะเช่นนี้เป็นสิ่งสำคัญ ในการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้ปรึกษา

5) ท่าทีที่อบอุ่นและเอาใจใส่ ผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงออกด้วยสีหน้าท่าทาง น้ำเสียงหรือคำพูดที่สื่อถึงความเข้าใจผู้ปรึกษาด้วยท่าทีเต็มใจ

6) มีความอดทน ผู้ให้คำปรึกษาต้องรับฟังคำปรึกษาของผู้ปรึกษาด้วยความอดทนเพื่อให้ได้รายละเอียดมากที่สุดก่อน อย่ารีบตัดบทเพื่อให้การปรึกษาเสร็จสิ้นโดยเร็วเกินไป เพราะจะทำให้การปรึกษาไม่มีประสิทธิภาพ

1.3.2 หน้าที่ผู้พิพากษาที่ดำรงตำแหน่งผู้บริหารศาล

ตามพระธรรมนูญศาลยุติธรรมกำหนดให้มีผู้พิพากษาผู้บริหารซึ่งรับผิดชอบในราชการของแต่ละศาล ในศาลชั้นต้น ได้แก่ อธิบดีผู้พิพากษาศาลชั้นต้น รองอธิบดี ผู้พิพากษา และผู้พิพากษาหัวหน้าศาล ศาลอุทธรณ์ ประกอบด้วย ประธานศาลอุทธรณ์ และรองประธานศาลอุทธรณ์ ศาลอุทธรณ์ภาค ประกอบด้วย ประธานศาลอุทธรณ์ภาค และรองประธานศาลอุทธรณ์ภาค ศาลฎีกาประกอบด้วยประธานศาลฎีกาและรองประธานศาลฎีกา ผู้พิพากษาผู้ดำรงตำแหน่งดังกล่าวมีหน้าที่สำคัญในการบริหารและพัฒนางานของศาลยุติธรรมทั้งด้านการพิจารณาพิพากษาอรรถคดีและการบริหารงานธุรการเพื่อให้อำนวยความสะดวกยุติธรรมแก่ประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งทางบริหารนั้น พระธรรมนูญศาลยุติธรรม มาตรา 11 กำหนดให้ประธานศาลฎีกา ประธานศาลอุทธรณ์ ประธานศาลอุทธรณ์ภาค อธิบดีผู้พิพากษาศาลชั้นต้น และผู้พิพากษาหัวหน้าศาล ต้องรับผิดชอบในราชการศาลให้เป็นไปโดยเรียบร้อยและมีอำนาจหน้าที่ในการนั่งพิจารณาพิพากษาคดีสำคัญ เช่น คดีที่มีผลกระทบต่อความมั่นคงของรัฐ คดีอาญาร้ายแรง เป็นต้น ทั้งนี้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดในระเบียบราชการของศาลยุติธรรม นอกจากนี้ยังต้องระมัดระวังในการใช้ระเบียบวิธีการต่างๆที่กำหนดขึ้น โดยกฎหมายหรือโดยประการอื่นให้เป็นไปโดยถูกต้อง ให้คำแนะนำแก่ผู้พิพากษาในศาลนั้น ในข้อขัดข้องเนื่องในการปฏิบัติหน้าที่ของผู้พิพากษา ร่วมมือกับเจ้าพนักงานฝ่ายปกครองในบรรดากิจการอันเกี่ยวกับการจัดวางระเบียบและการดำเนินงานส่วนธุรการของศาล ทำรายงานการคดีและกิจการของศาล และมีอำนาจหน้าที่อื่นตามที่กฎหมายกำหนด พระธรรมนูญศาลยุติธรรม มาตรา 14 กำหนดให้อธิบดีผู้พิพากษาศาลเป็น ผู้พิพากษาในศาลที่อยู่ในเขตอำนาจด้วยผู้หนึ่ง โดยให้มีอำนาจหน้าที่ตามมาตรา 11 ด้วย นับได้ว่า ผู้พิพากษาที่เป็นผู้บริหารงานศาลมีบทบาทหน้าที่ที่สำคัญซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้พิพากษาและข้าราชการธุรการในศาล ตลอดจนคู่ความ

และบุคคลภายนอกที่มาติดต่อราชการศาล ผู้บริหารศาลต้องมีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำเป็นที่ยอมรับ เชื่อถือ ศรัทธา ของผู้อื่น สามารถจูงใจให้ผู้ใต้บังคับบัญชาปฏิบัติตามนโยบายการบริหารอันจะเป็นผลให้การปฏิบัติงานด้านต่าง ๆ ของศาลเป็นไปอย่างราบรื่น ผู้บริหารที่ดีต้องมีคุณธรรมและจริยธรรมที่ดี มีทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ สามารถประสานงานกับบุคคลภายนอกหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้เกิดความร่วมมือที่ดีได้ ทั้งยังต้องมีความคิดริเริ่มเพื่อก่อให้เกิดการปรับปรุงพัฒนาในด้านกิจการงานของศาลเพื่อผลสำเร็จในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะการบริหารแก่ประชาชนและความมีประสิทธิภาพที่ดีของงาน

หน้าที่และบทบาทของผู้พิพากษาด้านอื่น ๆ ในสังคม ผู้พิพากษาในฐานะเป็นพลเมืองของชาติ เป็นสมาชิกของสังคม ย่อมต้องทำหน้าที่พลเมืองดีเช่นเดียวกับประชาชนทั่วไป และต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลสังคม ทั้งกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยศาลเองหรือโดยหน่วยงานอื่น ๆ ในกระบวนการยุติธรรมด้วยกันหรือองค์กรภายนอก รวมทั้งชุมชนท้องถิ่นตามสมควรแก่โอกาส แต่ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงบทบาทการวางตนที่เหมาะสม ตามแนวทางที่ บรรพตูลาการเคยวางไว้และในกรอบของประมวลของจริยธรรมข้าราชการตุลาการ หน้าที่พลเมืองที่ดีได้แก่ การส่งเสริมการปกครองระบอบประชาธิปไตย เช่น การไปใช้สิทธิเลือกตั้ง การเข้าร่วมในงานราชพิธีต่าง ๆ ที่จัดขึ้นโดยรัฐบาล หรือข้าราชการฝ่ายอื่น ซึ่งศาลอาจทำกิจกรรมเพื่อสังคม เช่น การอบรมให้ความรู้ทางกฎหมายแก่ประชาชน การเปิดโอกาสให้นักศึกษา ประชาชน เข้ารับการอบรมและเยี่ยมชมกิจการของศาล เป็นต้น ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมกับหน่วยงานอื่นได้แก่ กิจกรรมกีฬา และงานประเพณีต่าง ๆ ด้วยบทบาทเหล่านี้ผู้พิพากษาส่งเสริมให้ประชาชนหรือบุคคลภายนอกมีความรู้สึกที่ดี ไม่ถูกมองว่าทำตัวห่างเหินหรือเป็นเจ้าขุนมูลนาย ทั้งเป็นโอกาสได้เชื่อมความสัมพันธ์กับหน่วยงานและชุมชน อันจะทำให้รับรู้สภาพปัญหาของสังคม ปัญหาข้อขัดข้องในการติดต่อราชการศาล และปัญหาการไม่ได้รับการบริการที่ดีจากศาล จะได้ปรับปรุงแก้ไข รวมทั้งประสานความร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ และชุมชนให้ดียิ่งขึ้น

1.4 จริยธรรมกับการปฏิบัติหน้าที่ของผู้พิพากษาศาลยุติธรรม

การประพุดติและปฏิบัติตนของผู้พิพากษา ถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะอาชีพผู้พิพากษาเป็นอาชีพที่มีเกียรติและศักดิ์ศรี ผู้พิพากษาจำต้องครองตนให้เป็นที่เชื่อถือศรัทธาว่าสามารถให้ความยุติธรรมแก่ประชาชนได้ จึงมีการบัญญัติกฎหมายเกี่ยวกับเรื่องวินัย การรักษาวินัย และการลงโทษผู้พิพากษาไว้ สำหรับพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรม พ.ศ.2543 ที่ใช้ในปัจจุบัน มีบทบัญญัติเกี่ยวกับเรื่องนี้ในมาตรา 55 ถึงมาตรา 88 นอกจากนั้นบรรพตูลาการได้วางแนวปฏิบัติตนของผู้พิพากษาซึ่งได้ถือปฏิบัติต่อๆ กันมา ต่อมา

คณะกรรมการตุลาการให้จัดทำข้อแนะนำและแนวปฏิบัตินั้นเป็นลายลักษณ์อักษร เรียกว่า “ประมวลจริยธรรมตุลาการ” ซึ่งเสร็จสมบูรณ์เมื่อปี 2529 ทั้งนี้บทบัญญัติส่วนหนึ่งในประมวลจริยธรรมข้าราชการตุลาการ ก็ได้นำมากำหนดในส่วนวินัยไว้ในพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรม พ.ศ. 2543 นอกจากนั้นมาตรา 62 แห่งพระราชบัญญัติฉบับนี้บัญญัติไว้ว่า ผู้พิพากษาต้องถือและปฏิบัติตามระเบียบแบบแผนและประเพณีปฏิบัติของทางราชการ และจริยธรรมของข้าราชการฝ่ายตุลาการ ดังนั้นผู้พิพากษานอกจากต้องรักษาวินัยของข้าราชการตุลาการซึ่งหากฝ่าฝืนต้องถูกลงโทษตามกฎหมายแล้วยังต้องปฏิบัติตนตามประมวลจริยธรรมตุลาการด้วย และหากฝ่าฝืนหรือประพฤติตนไม่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ก็อาจถูกคณะกรรมการตุลาการพิจารณาลงโทษได้ คณะกรรมการตุลาการจึงเป็นเสมือนผู้คอยดูแลตรวจสอบการปฏิบัติหน้าที่การรักษาวินัย และความประพฤติของผู้พิพากษา อาจถือได้ว่า ผู้พิพากษามีหลักในการดำรงตนเข้มงวดกว่าข้าราชการฝ่ายอื่น จริยธรรมของผู้พิพากษามีส่วนสำคัญ 2 ส่วน คือในด้านการปฏิบัติหน้าที่ กับด้านการดำรงตนและครอบครัว

จริยธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่ของผู้พิพากษา ประมวลจริยธรรมข้าราชการตุลาการ บัญญัติไว้ในหมวดอุดมการณ์ของผู้พิพากษา ข้อ 1 ดังนี้

หน้าที่สำคัญของผู้พิพากษา คือ การประสาทความยุติธรรมแก่ผู้มีอรรถคดี ซึ่งจักต้องปฏิบัติด้วยความซื่อสัตย์สุจริต เทียงธรรม ถูกต้องตามกฎหมาย และนิติประเพณี ทั้งจักต้องแสดงให้เห็นเป็นที่ประจักษ์แก่สาธารณชนด้วยว่าตนปฏิบัติเช่นนี้อย่างเคร่งครัดครบถ้วน เพื่อการนี้ ผู้พิพากษาจักต้องยึดมั่นในความเป็นอิสระของตนและเงินทุนไว้ซึ่งเกียรติศักดิ์แห่งสถาบันตุลาการ

หลักการที่ว่าผู้พิพากษามีหน้าที่ไม่เฉพาะแต่เพียงประสาทความยุติธรรมแก่คู่ความเท่านั้น หากแต่ยังต้องแสดงให้เห็นเป็นที่ประจักษ์แก่สาธารณชนด้วยว่าตนได้ปฏิบัติเช่นนั้นแล้วอย่างเคร่งครัดครบถ้วน เป็นหลักการสำคัญของระบบศาลยุติธรรมของนานาประเทศ (Justice must not only be done, but it must manifestly and undoubtedly be seen to be done : per Lord Campbell) ดังนั้นผู้พิพากษาจักต้องแสดงให้เห็นปรากฏด้วยว่าตนทรงไว้ซึ่งความเที่ยงธรรม และไม่มีผลประโยชน์เกี่ยวข้องกับคดีความเรื่องนั้น ๆ ไม่ว่าในทางใดทางหนึ่ง

ในการปฏิบัติตนขณะออกนั่งพิจารณา ผู้พิพากษาต้องมีความสำรวม ทั้งกาย วาจา และใจ ต้องมีมารยาทที่ดีงาม ดังบัญญัติไว้ในพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรม พ.ศ. 2534 มาตรา 55 และตามประมวลจริยธรรมข้าราชการตุลาการ ข้อ 3 บัญญัติไว้ว่าในการนั่งพิจารณาคดีผู้พิพากษาจักต้องวางตนเป็นกลางและปราศจากอคติ ทั้งพึงสำรวมตน

ให้เหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่ แต่งกายเรียบร้อย ใช้งานสุภาพ พึงความจากคู่ความและผู้เกี่ยวข้อง ทุกฝ่ายอย่างตั้งใจ ให้ความเสมอภาค และมีเมตตาธรรม

คำว่า มีเมตตาธรรม มีคำอธิบายว่า ในที่นี้มีใจเรื่องให้ความสงสารแก่จำเลย หรือเห็นใจโจทก์ เพราะเรื่องแพ้นะในทางอรรถคดีย่อมเป็นไปตามรูปคดีโดยเฉพาะ หากแต่เป็นเรื่องความมีน้ำใจ มีความปรารถนาดีต่อผู้มาศาลซึ่งโดยปกติก็เป็นผู้ทุกข์ร้อนหรือมีความยากแค้น ศาลอยู่แล้ว

ในระหว่างการศึกษาผู้พิพากษามีหน้าที่ต้องควบคุมการดำเนินกระบวนการพิจารณาในศาลให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย ทั้งจะต้องมิให้ผู้ใดประพฤติไม่สมควรในศาลตาม บทบัญญัติข้อ 5 ของประมวลจริยธรรมข้าราชการตุลาการ และผู้พิพากษาพึงใช้บทบัญญัติเรื่อง ละเมิดอำนาจศาลด้วยความระมัดระวังและไม่ลุแก่อลู่

ในเรื่องนี้มีคำอธิบายไว้ว่า เรื่องละเมิดอำนาจศาล เป็นบทบัญญัติของกฎหมาย ที่ใช้ยากสำหรับผู้พิพากษา เพราะเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ก็เปรียบเสมือนผงเข้าตาผู้พิพากษานั้นเอง ถ้าหากผู้พิพากษาแยกเรื่องอารมณ์ออกจากการในหน้าที่ไม่ได้ก็อาจจะเกิดโทสะจริตเข้าแทนที่และ ผลลัพท์ใช้อำนาจที่ตนมีอยู่อย่างเต็มที่ โดยขาดการกลั่นกรองและใคร่ครวญอย่างสุขุม ความ ยุติธรรมย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ที่เป็นคู่ความหรือผู้อื่นที่เกี่ยวข้องทันที ในทางตรงข้าม ถ้าผู้พิพากษาละ เว้นไม่ยอมใช้บทบัญญัติเรื่องละเมิดอำนาจศาลเสียเลย เมื่อปรากฏกรณีล่วงละเมิดอำนาจศาล ก็หาเป็นการชอบไม่ เมื่อมีกรณีจำเป็นเพื่อความสงบเรียบร้อยในบริเวณศาล หรือเพื่อรักษาไว้ ซึ่งความศักดิ์สิทธิ์ของสถาบันตุลาการก็ต้องใช้บทบัญญัติเรื่องละเมิดอำนาจศาลตามสมควรแก่ พฤติการณ์แห่งคดี เนื่องจากเรื่องละเมิดอำนาจศาลเหล่านี้เป็นเรื่อง“ผงเข้าตาแก่ผู้พิพากษาเอง” การใช้ดุลพินิจว่าอย่างไรสมควรแก่พฤติการณ์แห่งคดีย่อมเป็นเรื่องยาก เพื่อละเว้นมิให้เป็นเรื่อง ลุแก่อลู่ สมควรแก่ผู้พิพากษาจะต้องปรึกษาหารือผู้บังคับบัญชา และองค์คณะพิจารณา พิจารณาดีอย่างสุขุมรอบคอบก่อนที่จะออกคำสั่งใด ๆ ในเรื่องละเมิดอำนาจศาล

ในส่วนที่เกี่ยวกับจริยธรรมการดำรงตนและครอบครัวของผู้พิพากษามีการ บัญญัติไว้ในหมวดที่ 5 ของประมวลจริยธรรมข้าราชการตุลาการ สาระสำคัญมีดังนี้

ข้อ 35. ผู้พิพากษาจักต้องเคารพและปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด อยู่ใน กรอบของศีลธรรม และพึงมีความสันโดษครองตนอย่างเรียบง่าย สุภาพ สำนวณกิริยามารยาท มีอัธยาศัยยึดถือจริยธรรมและประเพณีอันดีงามของตุลาการ ทั้งพึงวางตนให้เป็นที่ยึดถือศรัทธา ของคนทั่วไป

มีคำอธิบายว่า ในฐานะที่เป็นผู้รักษากฎหมายของบ้านเมือง ผู้พิพากษาไม่พึงหลีกเลี่ยงการปฏิบัติตามกฎหมายหรือปฏิบัติตนเสมือนหนึ่งว่าอยู่เหนือกฎหมายประเภทใดทั้งสิ้น เช่น เคารพและปฏิบัติตามกฎจราจร การอยู่ในกรอบของศีลธรรมนั้น ไม่น่าจะถือเอาหลักของศาสนาใด ศาสนาหนึ่งเป็นเกณฑ์วินิจฉัย หากแต่ต้องถือตามความรู้สึกผิดชอบชั่วดีของคนส่วนใหญ่ ในแต่ละสมัย เป็นสำคัญ เรื่องใดก็ตามแม้ไม่มีกฎหมายบัญญัติไว้โดยเฉพาะแต่เป็นเรื่องผิดศีลธรรมก็จักต้องไม่ปฏิบัติดูกัน ทั้งจักต้องไม่หมกมุ่นมัวเมาอยู่กับอบายมุขด้วย การครองตนอย่างเรียบง่ายนั้น เป็นการครองตนอย่างไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย หรูหรา หรือโอ้อวด ความเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายนี้ เป็นคุณสมบัติสำคัญประการหนึ่งที่ผู้พิพากษาจะพึงมี ไม่มีผู้ใดจะดูถูกดูแคลนผู้ที่อยู่อย่างเรียบง่ายเลย โดยเฉพาะในหมู่คนดีมีเหตุผล ตรงกันข้าม กลับจะมีผู้ยกย่องเสียอีกว่าดำรงตนเหมาะสมกับที่เป็นผู้พิพากษา ส่วนความสุภาพ สำรวมกิริยามารยาท มีอัธยาศัย เรืองเหล่านี้อย่อมเป็นสิ่งยากที่จะวางกำหนดกฎเกณฑ์ให้ตายตัวได้ สมควรที่จะพิจารณาให้เหมาะสมแก่สภาวะแวดล้อมเป็นเรื่อง ๆ ไป เป็นต้นว่า ในเรื่องการแต่งกาย สมควรที่จะแต่งกายสุภาพตามสมัยนิยม และถูกต้องตามกาลเทศะ ส่วนเรื่องการมีอัธยาศัยต่อบุคคลทั่วไปนั้นผู้พิพากษาก็พึงแสดงความมีน้ำใจ และความอ่อนโยนตามควรแก่ฐานะของตนเองกับบุคคลเหล่านั้น และไม่ว่ากรณีจะเป็นประการใดก็ตาม จักต้องไม่ข่มผู้อื่นอยู่ในที่ว่าตนเหนือกว่า

ประมวลจริยธรรมตุลาการยังมีข้อบัญญัติให้ผู้พิพากษามีหน้าที่ต้องพัฒนาปรับปรุงตนเองในด้านการศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติม ดังบัญญัติไว้ในข้อ 36 ดังนี้ ผู้พิพากษาพึงปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเป็นลำดับและพึงชวนช่วยศึกษาเพิ่มเติมทั้งในวิชาชีพตุลาการและความรู้รอบตัว นอกจากนี้ยังมีข้อบัญญัติเกี่ยวกับข้อห้ามมิให้ผู้พิพากษาและครอบครัวเข้าไปยุ่งเกี่ยวหรือแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบกับหน้าที่การงานของผู้พิพากษา รวมทั้งข้อระงับการประกอบอาชีพหรือการงานที่อาจกระทบกระเทือนต่อเกียรติศักดิ์ศรีของผู้พิพากษาลดจนข้อห้ามการรับของกำนัลหรือผลประโยชน์ไว้ดังนี้

ข้อ 38. ผู้พิพากษাজักต้องไม่ยินยอมให้บุคคลในครอบครัวก้าวก่ายการปฏิบัติหน้าที่ของตน หรือของผู้อื่น และจักต้องไม่ยินยอมให้ผู้อื่นใช้ตำแหน่งหน้าที่ของตนแสวงหาผลประโยชน์อันมิชอบ

มีคำอธิบายว่า เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่อาจทำให้เสื่อมเสียทั้งความยุติธรรมในคดี และความเชื่อถือศรัทธาในตัวผู้พิพากษาของบุคคลทั่วไป ในฐานะที่ผู้พิพากษาดำรงตนเป็นกลางสมควรที่ผู้พิพากษาจะต้องแยกเรื่องครอบครัวออกจากหน้าที่การงานของตนโดยเด็ดขาด ดังเช่น การที่บุคคลในครอบครัวของผู้พิพากษาเข้าไปคลุกคลีอยู่ในศาล ชักถามหรือพาดูความหรือ

พยานไปแนะนำให้รู้จักกับผู้พิพากษาที่เกี่ยวข้อง ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่บังควรทั้งสิ้น และในขณะเดียวกัน ผู้พิพากษาย่อมต้องระมัดระวังมิให้ผู้ใดอ้างชื่อหรือตำแหน่งหน้าที่ของตนเพื่อแสวงหาประโยชน์ อันมิชอบไม่ว่าจะเป็นทางอรรถคดีหรือในทางอื่นใด

ข้อที่ 39. ผู้พิพากษาพึงยึดมั่นในระบบคุณธรรม และจักต้องไม่แสวงหาตำแหน่ง ความดีความชอบ หรือประโยชน์อื่นใด โดยมีชอบจากผู้บังคับบัญชา หรือจากบุคคลอื่นใด

ข้อที่ 40. ผู้พิพากษাজักต้องระมัดระวังมิให้การประกอบวิชาชีพ อาชีพ หรือการงาน อื่นใดของคู่สมรส ญาติสนิท หรือบุคคลซึ่งอยู่ในครัวเรือนของตนมีลักษณะเป็นการกระทบกระเทือน ต่อการปฏิบัติหน้าที่หรือเกียรติศักดิ์ของผู้พิพากษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านความเชื่อถือศรัทธา ของบุคคลทั่วไปในการประสาทความยุติธรรมของผู้พิพากษา

ข้อที่ 41. ผู้พิพากษาและคู่สมรสจักต้องไม่รับทรัพย์สินหรือประโยชน์ใด ๆ จาก คู่ความหรือจากบุคคลอื่นใดอันเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติหน้าที่ของผู้พิพากษา และจักต้องดูแลให้ บุคคลในครอบครัวปฏิบัติเช่นเดียวกันด้วย

ข้อที่ 42. ผู้พิพากษาและคู่สมรสจักต้องไม่รับของขวัญของกำนัล หรือประโยชน์ อื่นใดอันมีมูลค่าเกินกว่าที่พึงให้กันตามอัธยาศัยและประเพณีในสังคม และจักต้องดูแลให้บุคคล ในครอบครัวปฏิบัติเช่นเดียวกันด้วย

ข้อที่ 43. ผู้พิพากษাজักต้องละเว้นการคบหาสมาคมกับคู่ความ หรือบุคคลอื่น ซึ่งมีส่วนได้เสีย หรือผลประโยชน์เกี่ยวข้องกับคดีความ หรือบุคคลซึ่งมีความประพฤติ หรือมี ชื่อเสียงในทางเสื่อมเสีย อันอาจจะกระทบกระเทือนต่อความเชื่อถือศรัทธาของบุคคลทั่วไปในการ ประสาทความยุติธรรมของผู้พิพากษา

นอกจากวินัยข้าราชการตุลาการตามกฎหมายและประมวลจริยธรรมตุลาการ ดังกล่าวแล้ว บรรพตุลาการและนักวิชาการหลายท่านได้แนะนำให้ผู้พิพากษาปฏิบัติตามหลักธรรม ที่สำคัญ 2 อย่าง เพื่อส่งเสริมความเป็นผู้มีคุณธรรมและจริยธรรม อันจะเป็นผลดียิ่งขึ้นแก่การ ปฏิบัติหน้าที่ หลักธรรมนั้นคือ พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 (รายงานวิชาการของผู้เข้ารับการ อบรมหลักสูตรผู้บริหารในศาลชั้นต้น พ.ศ. 2547 กลุ่มที่ 11) พรหมวิหาร 4 หมายถึง ธรรมอยู่อย่าง ประเสริฐ บริสุทธิ์ หรือคุณธรรมประจำตัวของผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่ ประกอบด้วย 1. เมตตา คือ ปราบปรามให้ผู้อื่นมีสุข 2. กรุณา คือ อภัยช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ 3. มุทิตา คือ ความยินดี ที่ผู้อื่นมีความสุข ความสำเร็จ 4. อุเบกขา คือ ความมีใจเป็นกลาง สม่่าเสมอ เทียงตรง มองเห็น ผู้อื่นได้รับผลดีผลร้ายไปตามเหตุปัจจัย ไม่เอนเอียงไปด้วยชอบหรือชัง สังคหวัตถุ 4 เป็นหลักการ สงเคราะห์หรือเหนี่ยวนำใจคนไว้ในความสามัคคี เป็นหลักธรรมสำหรับการแสดงน้ำใจต่อกัน

ประกอบด้วย 1. ทาน คือ การให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน 2. ปิยวาจา คือ พูดอย่างรักกัน สุภาพ นุ่มนวล 3. อตถจริยา คือ ช่วยเหลือทำประโยชน์แก่ผู้อื่น 4. สมานัตตตา คือ ร่วมทุกข์ร่วมสุข ให้ความเสมอภาคเท่าเทียม หรือวางตนให้พอเหมาะ ปฏิบัติให้เหมาะสมแก่ฐานะ

จากที่กล่าวมานี้ เห็นได้ว่า ผู้พิพากษามีหลักการประพฤติปฏิบัติตนค่อนข้างเข้มงวด เช่นที่ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ได้กล่าวว่าตำแหน่งผู้พิพากษาไม่เหมือนข้าราชการฝ่ายอื่น ผู้พิพากษามีหลักในการดำรงตนยิ่งกว่าข้าราชการฝ่ายอื่น (สัญญา ธรรมศักดิ์, 2528) การคัดเลือกผู้สมัครสอบเข้าดำรงตำแหน่งผู้ช่วยผู้พิพากษาจึงกระทำอย่างเข้มงวด เพื่อให้ได้ผู้พิพากษาที่มีคุณสมบัติดีที่สุด ทั้งในด้านความรู้ความสามารถ จิตใจและความประพฤติ การกำหนดคุณสมบัติมีการแก้ไขปรับปรุงอยู่เสมอ (มานิตย์ สุภาพร, 2526) หลังจากผ่านการคัดเลือกแล้วก็มีการอบรมทั้งในด้านวิชาการ จริยธรรม ความประพฤติ และการปฏิบัติงานอีกเป็นเวลาหนึ่งปีเศษ จึงจะได้รับการพิจารณาเสนอเพื่อทรงโปรดเกล้าฯ เป็นผู้พิพากษาประจำศาล ทั้งนี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงหลักสูตร วิธีการ ตลอดจนการดำเนินการหลายประการเพื่อให้เหมาะสมแก่ยุคสมัย ความเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม เศรษฐกิจ และเพื่อให้ผู้ช่วยผู้พิพากษาได้รับการหล่อหลอมขัดเกลาด้านความประพฤติ ส่งเสริม สนับสนุน ด้านความรู้ความสามารถ เพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ดีภายใต้การดูแลให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิดจากผู้ที่มีประสบการณ์ คุณวุฒิ และวัยวุฒิที่เหมาะสม (เนทีน ชโลธร 2548) เพื่อต้องการให้ผู้พิพากษาและสถาบันศาลเป็นที่เชื่อถือศรัทธาของประชาชน

1.4.1 ความรับผิดชอบต่อสังคม

ในปัจจุบันผู้พิพากษา ได้ให้ความสนใจในบริบททางสังคม ไม่ทำตามกระแสของสังคม แต่จะคำนึงถึงความถูกต้อง เป็นการทำให้สังคม โดยส่วนรวมอยู่แล้ว ความซื่อสัตย์สุจริต ถือเป็นความรับผิดชอบสูงสุดของการเป็นผู้พิพากษา การพิจารณาคดี ก็ไม่ได้ยึดติดเพียงตัวบทกฎหมายเท่านั้น แต่จะมีการพิจารณาถึงเจตนารมณ์ และสภาพแวดล้อมของการกระทำ ความผิดด้วย บัณฑิต รัชตะนันท์ และคณะ (2542)

1.4.2 การรักษาธรรมเนียมปฏิบัติและวัฒนธรรมของสถาบันศาล

มีการรักษาความเป็นเอกลักษณ์ของสถาบันได้ดี โดยไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องที่เกี่ยวข้องเสีย ยึดถือระบบคุณธรรมและรักษาระบบอาวุโสในการแต่งตั้งประกอบกับความรู้ความสามารถ เป็นแนวบรรทัดฐานตลอดมา เพื่อป้องกันมิให้เกิดระบบอุปถัมภ์ขึ้นในสถาบัน มีการเคารพให้เกียรติผู้ที่อาวุโสกว่า บัณฑิต รัชตะนันท์ และคณะ (2542)

1.4.3 ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อผู้พิพากษา

ประชาชนทั่วไปมองว่าผู้พิพากษาส่วนใหญ่เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ มีเมตตาธรรม มีดุลพินิจอิสระ เป็นกลาง ปราศจากอคติ มีการครองตน โดยถือสันโดษ เรียบง่าย สำนวมนทน เหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่ มีอหิชาศัยไมตรี สุภาพนุ่มนวล วางตัวสมเกียรติภูมิ ใช้ถ้อยคำต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลสอดคล้องกัน มีความหนักแน่นสงบ สุขุม รอบคอบ ระมัดระวังในการออกสั่งคดี จะออกสั่งคดีตามจังหวะและโอกาสอันเหมาะสมเท่านั้น เก็บเนื้อเก็บตัว มีครอบครัวเป็นหลักแหล่ง สังคมให้การยอมรับนับถือ เคารพชื่นชม เป็นที่เชื่อถือ ศรัทธาและเป็นที่พึ่งของประชาชนได้ แต่ผลการศึกษาศักดิ์ศรีของนักวิชาการและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการยุติธรรมที่มีต่อผู้พิพากษา ของกระทรวงยุติธรรม เมื่อปี 2542 ระบุว่า ภาพลักษณ์ของผู้พิพากษายุคปัจจุบันแม้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีแต่เมื่อเปรียบเทียบกับผู้พิพากษา ในทศวรรษก่อนถือว่าตกต่ำลง กลุ่มตัวอย่างคาดหวังให้ผู้พิพากษาปรับปรุงและพัฒนาในหลายด้าน ทั้งการปฏิบัติหน้าที่ การครองตนให้เป็นที่ยอมรับศรัทธา ความมีมนุษยสัมพันธ์อันดีกับคนทั่วไป ความระมัดระวัง ในการแสดงอารมณ์ การไม่วางตนเป็นเจ้าขุนมูลนาย การสำรวมกิริยามารยาท ในระหว่างการศึกษา การใช้เวลาที่สุภาพ การไม่ชมเชยและวางอำนาจ ลดทิฐิและรับฟังผู้อื่น รวมถึงการละเลิกแนวคิดด้านวัตถุนิยม ฯลฯ เป็นที่ยอมรับกันว่าปัจจุบัน ผู้พิพากษาเปิดตัวออกสู่ สังคมมากขึ้น มีการเข้าร่วมกิจกรรมของสังคม ในด้านดีผู้พิพากษาได้ทำความเข้าใจกับสังคม และ วางตนใกล้ชิดประชาชน คนทั่วไป จึงรู้จักสังคมของผู้พิพากษามากขึ้น ผู้พิพากษาก็ได้ทราบสภาพ ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในสังคม และสามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการพิจารณาพิพากษาคดี ได้ถูกต้องเหมาะสมอันเป็นประโยชน์แก่ประชาชนให้ได้รับความยุติธรรมมากขึ้น

1.5 บุคลิกภาพของผู้พิพากษาศาลยุติธรรม

บุคลิกภาพ หมายถึง ความเป็นตัวตน ความยึดมั่นถือมั่น เป็นลักษณะที่ยึดติด ในความคิด ความเห็นที่ตนมีอยู่เดิม ๆ ยึดมั่นไม่ยอมใคร่ง่าย ๆ นี้เรียกว่า ทิฐิ ซึ่งเป็นอุปสรรค ทำให้ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ (พุทธทาสภิกขุ : 61-62)

แต่ถึงกระนั้นก็ตาม คาร์ลโรเจอร์ก็ได้กล่าวไว้ว่ามนุษย์ทุกคนมีแนวโน้มที่จะ พัฒนาตนเองให้ดีขึ้นอยู่เสมอ เพียงแต่ต้องการบรรยากาศที่เหมาะสม การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ประกอบกับ ความเข้าใจ เห็นใจเท่านั้น จึงจะทำให้ยอมรับและปรับปรุงตนเอง (เทอดศักดิ์ เดชคง : 2541)

นอกจากนี้แล้วบุคลิกภาพยังหมายถึงลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งทำให้คนเรามีความ แตกต่างกัน อันได้แก่ ลักษณะทางกายเป็นสิ่งที่สังเกตซึ่งบอกความแตกต่างได้ง่ายและพฤติกรรม ภายในที่ผู้อื่นไม่สามารถสังเกตได้ ต้องแสดงพฤติกรรมออกมาจึงจะรู้

คุณลักษณะด้านเจตพิสัยเป็นลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของบุคคลที่สร้างสมมานานจนเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล (บุญศรี พรหมมาพันธุ์ 2535)

นักทฤษฎีจิตวิเคราะห์อย่างฟรอยด์ เชื่อว่า การแสดงออกของบุคคลในปัจจุบัน ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่เยาว์วัย อีกส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อม ประสบการณ์และการเรียนรู้จากสังคม ความรู้สึกในวัยเด็กได้ติดตามมาจนถึงปัจจุบัน ส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์มาเป็นลำดับและได้หล่อหลอมให้เกิดเป็นบุคลิกภาพขึ้นมา

บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างมาก ผู้ที่มีบุคลิกภาพเหมาะสมสามารถใช้ชีวิตและปรับตัวในสังคมได้เป็นอย่างดี ดังจะพิจารณาได้จากประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ (กันยา สุวรรณแสง 2533 : 4-5)

1. จะมีความมั่นใจในการแสดงออกมากขึ้น ทำให้กล้าแสดงออก โอกาสที่จะประสบความสำเร็จจึงมีมากขึ้น

2. คาดหมายพฤติกรรม ถ้ารู้ว่าบุคคลนั้นมีบุคลิกภาพอย่างไร จะทำนายได้ว่าสถานการณ์ใดจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร

3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลได้

4. ตระหนักในเอกลักษณ์ของบุคคล บุคลิกภาพทำให้คนมีลักษณะเฉพาะตัวที่เป็นของตนเอง

5. ปรับตัวเข้ากับคนอื่น ๆ การที่รู้บุคลิกภาพมีส่วนสำคัญช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลและสถานการณ์ได้ดี รวดเร็วขึ้น ง่ายขึ้น

6. ความสำเร็จของคนที่มีบุคลิกภาพดีได้เปรียบคนอื่นเสมอ เป็นพื้นฐานแห่งความศรัทธาเชื่อถือแก่ผู้พบเห็น ช่วยให้ทำงานสำเร็จง่ายขึ้น ได้รับความร่วมมือและการติดต่อด้วยดีได้รับความสะดวกในการปฏิบัติหน้าที่การงาน

7. เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ

การพัฒนาบุคลิกภาพควรได้รับการพัฒนาเป็นไปตามขั้นตอนให้สอดคล้องกับช่วงวัยตลอดช่วงชีวิต จะทำให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสังคม หน้าที่การงานได้อย่างมีความสุข สุพีร์ ลิ้มไทย และคณะ (2548)

กระบวนการพัฒนาบุคลิกภาพ เป็นการวิเคราะห์ถึงลักษณะเฉพาะของตนเอง มีความเหมาะสมกับงานมากน้อยเพียงใด แล้วหาทางแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมบางอย่างให้เหมาะสม เช่น คนที่พูดเสียงดังมากจนเกินไป ก็พยายามลดเสียงพูดให้เบาลงหรือบางคนมีนิสัยขี้นินทา ก็พยายาม

ปรับปรุงตนเองให้เป็นคนมีอารมณ์ขันบ้าง เป็นต้น โดยมีกระบวนการพัฒนานุคลิกภาพที่สำคัญ (อารี พันธมณี 2543 : 80-82) ดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ตนเอง (Self Analysis) เป็นการตรวจสอบว่าตัวเองมีสิ่งใดดี หรือบกพร่องหรือมีอะไรบ้างที่เหมาะสมกับงานที่ทำบ้าง วิธีการวิเคราะห์ตนเองที่ให้ผลมาก คือ การให้บุคคลที่สมาคมอยู่ด้วยวิพากษ์วิจารณ์ตัวเรา ใช้วิธีการพิจารณาใคร่ครวญตรวจสอบตนเอง อยู่เสมอ หมั่นนึกคิดอยู่เสมอว่า “จงเตือนตนด้วยตนเอง” จะพูด จะทำ นึกคิดสิ่งใด จงตั้งสติให้ มั่นคงอยู่เสมอ

2. การปรับปรุงตนเอง (Self Improvement) ต้องอาศัยการวิเคราะห์ตนเองเป็น เบื้องต้น คือ จะต้องฝึกตนให้เป็นคนรู้เหตุ-รู้ผล เมื่อรู้อะไรไม่เหมาะสมแล้วมีผลอย่างไรก็พยายาม เลิกพฤติกรรมนั้นเสีย เช่น พูดเสียงเบา ก็พูดให้เสียงดังขึ้น เป็นคนเจ้าอารมณ์ก็พยายามฝึกหัดให้ เป็นคนมีความอดทน เป็นต้น

3. การฝึกฝนตนเอง (Self Training) เป็นการควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติ ตามสิ่งที่ได้แก้ไขปรับปรุงโดยการหมั่นฝึกฝนปฏิบัติเป็นประจำให้เกิดเป็นนิสัย จะสำเร็จได้ต้องมี ความจริงใจต่อตนเองและความอดทนด้วย

4. การประเมินตนเอง (Self Evaluation) ควรให้คนอื่นที่เรามีปฏิสัมพันธ์ด้วย เป็นผู้ประเมิน ผลการประเมินจะมีความน่าเชื่อถือได้มากยิ่งขึ้น

ปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่มีต่อการเสริมสร้างบุคลิกภาพ มีดังนี้ (อารี พันธมณี 2545 : 38-39)

1. ลักษณะโครงสร้างของบุคลิกภาพ ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ได้ กล่าวถึงว่าบุคลิกภาพจะเกิดขึ้นอย่างไรนั้น ก็ย่อมจะต้องใช้อิทธิพลของ อิด อีโก้ และซูเปอร์อีโก้ หากเมื่อใดที่บุคคลใช้ อิด ซึ่งเป็นความพึงพอใจส่วนบุคคลและเป็นสัญชาตญาณตามธรรมชาติ แล้วบุคลิกภาพที่ปรากฏออกมาก็จะมีลักษณะก้าวร้าวเหินแค้นตัว แต่หากบุคคลใดได้ใช้กระบวนการ ของซูเปอร์อีโก้เป็นตัวประสานเพื่อลดความต้องการของ อิด ให้น้อยลงแล้ว บุคคลก็จะสามารถ แสดงบุคลิกภาพอันเป็นที่พึงประสงค์ของสังคมในลักษณะของอีโก้ได้ จะเป็นที่ยอมรับของสังคม

“ตัวตน” (Self) ตามทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการรับรู้ตัวตนเองนั้น การที่บุคคลมีความ เข้าใจและรู้จักตนเองได้ดีขึ้น ย่อมหมายถึงว่าบุคคลได้สามารถประสานสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ตนเองและประสบการณ์แห่งความเป็นจริงที่มีอยู่ได้ทำให้บุคคลไม่เกิดความขัดแย้งในตนเอง บุคลิกภาพที่เกิดขึ้นจะเป็นลักษณะของการที่ช่วยให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อสังคม แต่ในทางตรงข้าม ถ้าบุคคลไม่สามารถที่จะมองตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริงแล้ว ก็จะทำให้เกิดความขัดแย้งใน

ตนเองทำให้ต้องดิ้นรนเพื่อลดความขัดแย้งในตนด้วยวิธีต่าง ๆ เป็นเหตุให้บุคคลเกิดบุคลิกภาพในด้านของการต่อต้านสังคม ขาดความมั่นใจในตนเอง ขาดความนับถือตนเอง จึงเน้นให้บุคคลมีการรับรู้ตนเองได้ตามความเป็นจริง (Self Perception) เพื่อจะได้มีการมองตนเอง (Self Concept) อย่างถูกต้องและจะได้พัฒนาบุคลิกภาพของตนต่อไป

2. ปฏิสัมพันธ์ในสังคม (Social Interaction) การที่บุคคลจะเกิดมีบุคลิกภาพอย่างไรวินั้น เป็นผลของการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสมาคมซึ่งจะทำให้บุคคลได้พบกับลักษณะของความด้อย-ความเด่น ตลอดจนการมีครองชีวิตที่เป็นของตนเอง ปฏิสัมพันธ์ในสังคม ทำให้บุคคลได้มีโอกาสรับรู้ตนเองจากภาพการมองของผู้อื่น การรับรู้ตนเองอย่างถูกต้องจะทำให้บุคคลสามารถแสดงออกซึ่งบทบาทที่เหมาะสมและเกิดบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ตามมาด้วย ความเด่น ความด้อย และครองชีวิตของบุคคลจะมีผลในการสร้างรูปแบบของบุคลิกภาพทั้งทางที่สังคมพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์

3. การเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมซึ่งเบนดราได้ให้แนวคิดพื้นฐานสำคัญว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลได้รับข้อมูลต่าง ๆ จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม โดยจะมีกระบวนการจำและนำมาใช้เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตามต่อไป

สรุปได้ว่า เป็นการให้บุคคลได้สังเกตแบบอย่างพฤติกรรมที่เหมาะสมและเลือกสรรมาใช้เพื่อพัฒนาเป็นบุคลิกภาพของตนเอง

4. ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม (Heredity) เป็นพื้นฐานของบุคลิกภาพที่ปรากฏทางกายและสมองบางอย่างซึ่งบุคคลที่เกิดมาแล้วจะเลือกหรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เป็นเรื่องของการปรับตัวต่อสภาพทางพันธุกรรมที่มีอยู่มากกว่าการแก้ไขให้หมดไป เป็นการสร้างและเสริมบุคลิกภาพให้ดีตามลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลมากกว่าการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น

บุคลิกภาพเป็นสิ่งที่พัฒนาได้และควรมีการเสริมสร้างให้เหมาะสมสอดคล้องกับอาชีพของตนเอง

รัศมี ภิบาลแทน และสุมนา จรณะ สมบูรณ์ (2544 : 73) ได้กล่าวสรุปถึงบุคลิกภาพของคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ไว้ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าหาญ กล้าเผชิญความจริง ยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น มีความเพียรพยายาม ชอบทำตัวเป็นต้นแบบให้คนอื่นคิดตามหรือทำตาม

2. ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ทนต่อความไม่แน่นอนและความเปลี่ยนแปลงได้ดี ไม่ชอบความซ้ำซากจำเจ สนใจสิ่งแปลก ๆ ชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ

3. ชอบพึ่งพาตนเอง ชอบทำอะไรด้วยตนเอง สามารถปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ จะไม่ขอร้องใครให้ช่วยเหลือ แต่กลับจะเป็นที่พึ่งของคนอื่น

4. มีความคิดเป็นอิสระ มักตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ไม่ชอบทำตามอย่างผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผล

5. มีโลกทัศน์กว้างขวาง ไม่ยึดติดกับสิ่งใดมากเกินไป สนใจสิ่งรอบด้าน รับฟังความคิดเห็นจากทุกฝ่าย สนใจความรู้หลาย ๆ ด้าน

6. มีความตั้งใจสูง มีจิตใจจดจ่อผูกพันกับงานแม้เป็นเรื่องน่าเบื่อหน่าย และหนักหนาสาหัสก็ไม่ย่อมนย่อถอย ยินดีฝ่าฟันอุปสรรค

7. มีสุขภาพจิตดี มีอารมณ์แจ่มใสไม่ขุ่นมัว

8. สามารถรับรู้เรื่องราวได้รวดเร็ว มีความสามารถในการมองเห็นภาพรวมของส่วนย่อย หรือเห็นภาพของทั้งระบบได้อย่างทะลุปรุโปร่ง แม้เพียงได้รับทราบแค่จุดเริ่มต้น

9. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี รู้จักการเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ รู้จักให้ความช่วยเหลือ ยกย่องชมเชย ให้เกียรติผู้อื่น คิดถึงใจผู้อื่น มีอารมณ์ขัน และสามารถจูงใจผู้อื่นให้คล้อยตามได้อย่างมีเหตุผล

แง่มุมทัศนคติเกี่ยวกับความคิดที่คัดสรรในลักษณะต่าง ๆ

1. ผู้มีทัศนคติความคิดที่ยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง ผู้ที่มีความสามารถในการปรับสภาพของความคิดในสถานการณ์ต่าง ๆ ผู้ที่มีความคิดแบบนี้จะทำให้ปรับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวก ส่งผลให้มีความรู้สึกสบายใจ พอใจ

2. ผู้มีทัศนคติความคิดละเอียดลออ (Elaboration) หมายถึง ผู้ที่มีความสามารถในการมองเห็นรายละเอียดในสิ่งที่คนอื่นมองไม่เห็นและยังรวมถึงการเชื่อมโยงสัมพันธ์สิ่งต่าง ๆ อย่างมีความหมาย (อารี พันธุ์ณี 2541 : 33-41) ผู้ที่มีความคิดแบบนี้จะทำให้เป็นผู้ที่มีความรอบคอบ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอารมณ์ได้ทั้งทางบวกและทางลบ

3. ผู้มีทัศนคติความคิดเป็นคนสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) คนที่มีความคิดในลักษณะนี้ จะไม่ยอมให้อะไรที่ผิดไปจากข้อกำหนดหลงตาผ่านไปเป็นอันขาด ความคิดเช่นนี้ทำให้ประสบความสำเร็จเมื่อทำงานคนเดียว แต่เมื่อต้องทำงานกับคนหมู่มากกลับเป็นตัวต้นเหตุของความขัดแย้งกับลูกน้องผู้ร่วมงาน ความเป็นคนตรงไม่ผ่อนปรน รวมกับความเป็นคนที่ถือกฎระเบียบ ความเห็นใจเข้าใจทำให้ไม่เป็นที่รักของผู้อื่น วิตกกังวลคิดมาก นอนไม่หลับ คนที่คิดว่าตนเองสมบูรณ์แบบมักไม่ค่อยยอมฟังใครเพราะคิดว่าตนถูกต้องแล้ว (เทอดศักดิ์ เดชคง 2541 : 61)

4. ผู้ที่มีทัศนคติเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และความสามารถที่ตนมีว่าจะสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยไม่หลีกเลี่ยงปัญหา มองโลกในแง่ดี เป็นการประเมินตนเองจากบุคคลรอบข้างในสิ่งที่ตนทำ หากสิ่งที่ตนทำเป็นสิ่งที่ดี และประสบความสำเร็จและบุคคลรอบข้างให้คุณค่าและเห็นความสำคัญกับสิ่งนั้น บุคคลจะยอมรับนับถือและเห็นคุณค่าในตนเอง จะส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิด การแสดงออก ชอบเข้าร่วมอภิปรายในกลุ่ม ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น มีความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมและการทำงานตามบทบาทหน้าที่ (จิตตินันท์ ชุมทอง 2547 : 21)

บุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมที่ดีเป็นตัวบ่งชี้ถึงชื่อเสียงเกียรติยศ ความสำเร็จ การมีหน้าที่การงานที่ดี ได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะพบว่าตนเองมีความสามารถในการตัดสินใจ แก้ปัญหาต่าง ๆ มีความเข้าใจในเรื่องการดำรงชีวิต มีกำลังใจที่จะอยู่กับสังคม อยู่กับคู่สมรสของตนได้ดีกว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Bowman 1990 : 111) ทั้งนี้ Golden and Lash (1994) ยังกล่าวว่า สภาพครอบครัวและประสบการณ์ในวัยเด็กจนถึงวัยรุ่นล้วนส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น

นอกจากนี้ Maslow (1970) อ้างใน จิตตินันท์ ชุมทอง 2547 : 21-22 ได้เสนอทฤษฎีแรงจูงใจของมนุษย์ โดยจัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ลำดับขั้น โดยกล่าวถึงความต้องการการเห็นคุณค่าในขั้นที่ 4 ว่ามนุษย์ทุกคนต้องการความรู้สึกที่มั่นคง การประเมินตนเองในระดับสูง การเคารพตนเองรวมถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง และการได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น ซึ่งความต้องการการเห็นคุณค่าแบ่งออกได้ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) บุคคลต้องการความมั่นใจจากความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ มีความพร้อมและมีพลังกำลัง ต้องการการประสบความสำเร็จและมีอิสรภาพ

2. การเห็นคุณค่าจากผู้อื่น (Esteem of other) บุคคลต้องการได้รับการเคารพยกย่อง มีเกียรติยศและได้รับการสรรเสริญรวมไปถึงการได้รับการใส่ใจจากผู้อื่น

นอกจากนั้น Maslow ยังได้กล่าวอีกว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนี้นำไปสู่การรู้สึกที่ตนมีคุณค่า มีความเข้มแข็งและมีประโยชน์ต่อผู้อื่น หากมีสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเองก็จะทำให้บุคคลรู้สึกที่ตนเองอ่อนแอ ไม่สามารถช่วยตนเองได้ หดกำลังใจและอาจนำไปสู่โรคจิตประสาทได้

Khera (1998) ได้เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และต่ำ ดังนี้

ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง	ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
1. ถ่อมตนและเคารพผู้มีอำนาจ	1. หยิ่งจองหอง ต่อด้านผู้มีอำนาจ
2. มีความสนใจตนเอง (Self-interest) และเด็ดเดี่ยว	2. เห็นแก่ตัว ก้าวร้าว
3. เต็มใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ	3. เชื่อว่าตนรู้ทุกอย่าง
4. มองโลกในแง่ดี	4. เชื่อเรื่องโชครชะตาและพรหมลิขิต
5. ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น	5. ไม่สนใจความรู้สึกของผู้อื่น โกรธง่าย
6. สุภาพอ่อนน้อม เคารพผู้อื่น	6. หยาบกระด้าง ดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น
7. รู้ข้อจำกัดของตน	7. เชื่อว่าตนทำได้ทุกอย่าง
8. มักเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ	8. เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้
9. แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ จากความต้องการภายใน	9. แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ จากความต้องการภายนอก
10. ให้ความคิดเห็นในลักษณะอภิปราย	10. ให้ความคิดเห็นในลักษณะโต้แย้ง

5. ผู้ที่มีทัศนคติมองโลกในแง่ดี ความแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดี และคนที่มองโลกในแง่ร้าย ตามเหตุการณ์มีมุมมองของความคิด ดังนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดี จะเชื่อว่า สิ่งที่ดี ๆ เกิดขึ้นกับตนเอง มาจากสาเหตุที่คงทนถาวร เช่น คุณลักษณะและความสามารถ เป็นสิ่งสากลทั่วไป ตนเองเป็นสาเหตุทำให้เกิด

คนที่มองโลกในแง่ร้าย จะเชื่อว่า สิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว เช่น สภาวะอารมณ์และความพยายาม เกิดขึ้นจากปัจจัยที่มีความเฉพาะ เกิดจากคนอื่นหรือสถานการณ์อื่น

ดังนั้น คนที่มองโลกในแง่ร้าย อาจจะล้มเลิกเมื่อประสบความล้มเหลว เนื่องจากความสำเร็จเป็นเรื่องของความบังเอิญ

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดี จะเชื่อว่า สาเหตุที่เกิดสิ่งไม่ดีกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นเฉพาะกับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น เกิดขึ้นจากบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ภายนอกอื่น ทำให้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคไม่สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง

คนที่มองโลกในแง่ร้าย จะเชื่อว่า สิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับตนเองนั้นจะเกิดขึ้นถาวรตลอดไป เป็นสาเหตุที่สากลทั่วไป เกิดขึ้นทุกโอกาส จะตำหนิตนเองว่า สาเหตุที่เกิดสิ่งไม่ดีนั้นมาจากตนเอง ทำให้ยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้ง่าย เมื่อประสบความล้มเหลว จะเกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง (อรพินทร์ ชูชม 2544 : 43-46)

การฝึกทักษะให้เป็นคนที่มองโลกในแง่ดี คือการเปลี่ยนรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือเปลี่ยนความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ให้เป็นไปในรูปแบบเดียวกับลักษณะของคนที่มีมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดีเป็นทักษะที่ควรมีความยืดหยุ่น ผู้ใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี ควรใช้ให้เหมาะกับสถานการณ์ บางสถานการณ์ไม่เหมาะสมกับการใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี (Seligman, 1998) ดังเช่น

- สถานการณ์ที่เหมาะสมจะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี ได้แก่ สถานการณ์เรื่องความสำเร็จ ความรู้สึกเศร้าหดหู่ ต้องการรักษาวินัยกำลังใจ สุขภาพที่มีปัญหาเรื้อรัง ต้องการลดบันดาลใจให้ผู้อื่น

- สถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมจะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี ได้แก่ สถานการณ์ในอนาคตที่มีความเสี่ยงและความไม่แน่นอนสูง สถานการณ์ที่ต้องให้คำปรึกษากับบุคคลที่มีอนาคตมืดมัว สถานการณ์ที่ต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจกับความทุกข์ยากของผู้อื่น

จากที่กล่าวมาข้างต้น เห็นได้ว่าบทบาทของความคิด มีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของบุคคล (เทอดศักดิ์ เดชคง : 2541) ซึ่งอาจสร้างความเครียดให้เกิดขึ้นได้ ซึ่ง สมชาย จักรพันธุ์ และคณะ (2542) อธิบายเกี่ยวกับ “ความเครียดไว้ว่าเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายจิตใจ ความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งอาจเป็นบุคคลอื่น จากความรู้สึกหรือนึกคิด สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคามหรือบีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจก็จะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแกร่งแก่ร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะทำบุคคลนั้นเกิดความเครียดซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้”

1.5.1 ความเครียดเป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ทางบวกหรือทางลบก็อาจทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน ซึ่งสถานการณ์แต่ละสถานการณ์จะทำให้เกิดความเครียดได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับการประเมินการรับรู้ ประสบการณ์ และบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล

ความเครียดเกิดได้จากหลายสาเหตุ อันได้แก่ ความเครียดที่มาจากภายในตัวบุคคล ความเครียดในงาน ความเครียดในสุขภาพ ความเครียดจากการแสดงบทบาทต่าง ๆ ในชีวิต

Jane Cranwell-Wowd (1987) กล่าวว่า สาเหตุที่อาจก่อให้เกิดความเครียดอื่นมาจากภายในตัวบุคคลมีดังนี้

1. ความคาดหวังและความต้องการภายในตนเอง หากบุคคลมีความต้องการและคาดหวังเป้าหมายที่สูงเกินกว่าความเป็นจริงและความสามารถของตน อาจก่อให้เกิดความเครียดได้
2. การมองภาพลักษณ์ของตนเอง (Self-image) ด้านลบ ขาดความชื่นชมพอใจในตนเอง เกิดจากความสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่นรวมถึงการวิจารณ์จากคนรอบข้างเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะ ความสามารถทางสติปัญญา ความสามารถในการทำงาน และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น อาจก่อให้เกิดความเครียดได้
3. การขาดความสามารถในการจัดการตนเองในการนำตนเองสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

ผลเสียอันเกิดจากความเครียดจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งของร่างกายและจิตใจของแต่ละคนด้วย นอกจากนี้ยังทำให้ความสามารถทางสติปัญญาลดลง เช่น ความสามารถในการรับรู้ การคิดการตัดสินใจ การแก้ปัญหาและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมลดลง จะขาดมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น บทบาทในครอบครัวเสีย ไม่รับผิดชอบ ไม่เข้าสังคม หรือไม่คบหาสมาคมกับผู้อื่น (อัมพร โอตระกูล 2539) ซึ่งนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์และสุขภาพร่างกายส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

1.5.2 ความเครียดในงาน Cooper และ Marshall (1983) ได้อธิบายถึงสภาวะการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ดังนี้

1. ปัจจัยตัวงาน หากปริมาณงานมากเกินไปหรือน้อยเกินไป หรือเป็นงานที่มีคุณภาพสูง หรือเป็นงานที่ต้องทำภายใต้เวลาเงื่อนไขที่จำกัด ให้เสร็จทันตามหมายกำหนดการ

1.1 คุณลักษณะของงาน ดังเช่น งานของผู้พิพากษาเป็นงานที่มีคดีหลากหลาย จำเป็นต้องใช้ทักษะความชำนาญในการปรับ ดึงตัวบทกฎหมายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมาใช้เพื่อให้ได้คำวินิจฉัยที่เที่ยงธรรมที่สุด จึงเป็นงานที่ต้องใช้ความรู้ความสามารถ ทักษะ ประสิทธิภาพการวินิจฉัยพิจารณา ในการปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จในการอำนวยความยุติธรรมแก่ประชาชน

1.2 ความมีเอกลักษณ์ของงาน หมายถึง ผู้พิพากษาเจ้าของสำนวนจะต้องรับผิดชอบสำนวนคดีให้สำเร็จตามเอกลักษณ์ของชิ้นงาน โดยแต่ละท่านสามารถปฏิบัติงานนั้น ๆ ตั้งแต่ต้นจนกระทั่งเสร็จสิ้นกระบวนการ และมีผลลัพธ์ของงานอย่างชัดเจน

1.3 ความสำคัญของงาน หมายถึง ผลแห่งคำพิพากษาระทบต่อทรัพย์สิน ชีวิต อิสรภาพ ความเป็นอยู่ของบุคคล ผู้พิพากษาจึงต้องปฏิบัติหน้าที่ด้วยความรอบคอบและระมัดระวัง

1.4 ความมีอิสระในการทำงาน หมายถึง คุณลักษณะของงาน ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้พิพากษาสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีอิสระ บนพื้นฐานความถูกต้องและเที่ยงธรรมสามารถใช้วิจารณญาณกำหนดเวลาการทำงาน กระบวนการทำงานด้วยตนเอง โดยไม่ต้องมีบุคคลอื่นมาควบคุม

1.5 ผลป้อนกลับของงาน (Feedback from job) หมายถึง คุณลักษณะของงาน ซึ่งสามารถแสดงให้ผู้พิพากษาเจ้าของสำนวนทราบถึงการอำนวยความยุติธรรมให้กับคู่ความทั้ง 2 ฝ่าย ด้วยจิตบริสุทธิ์ยุติธรรมอย่างแท้จริงหรือไม่

2. บรรยากาศแวดล้อมการทำงานที่ไม่เหมาะสม ทั้งด้านสถานที่ ความปลอดภัยต่อสุขภาพกายและจิตใจ

3. บทบาทในองค์กร บทบาทที่ไม่ชัดเจน ความสับสนในขอบเขตของงาน

4. การพัฒนาอาชีพ การได้รับการส่งเสริมมากหรือน้อยเกินไป หรือไม่ตรงกับความคิดหวัง

5. โครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร ขาดการมีส่วนร่วม นโยบายขององค์กรที่เคร่งครัด พฤติกรรมของผู้บังคับบัญชา ขาดการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ

6. สัมพันธภาพในการทำงาน มนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในหน่วยงาน ปัญหาในการกระจายความรับผิดชอบ

7. ความรับผิดชอบ ความรับผิดชอบต่องานสูง โดยเฉพาะงานที่เกี่ยวข้องกับชีวิตคน

8. กฎเกณฑ์ระเบียบวินัย การที่ต้องอยู่ในระเบียบกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดมากเกินไป

9. การถ่ายถอนสิ่งที่เคยเป็นประโยชน์ เช่น สวัสดิการต่าง ๆ ในหน่วยงาน

10. การอุทิศตัวให้กับงานมากจนกลายเป็นคนติดงาน (Workaholics)

1.5.3 ความเครียดในสุขภาพ การเจ็บป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับเส้นประสาทต่าง ๆ เป็นต้น นอกจากส่งผลกระทบต่อร่างกายโดยตรงแล้วยังนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์ ทำให้เกิดภาวะอารมณ์ทางลบ เช่น ซึมเศร้า เบื่อหน่าย ขาดสมาธิ หงุดหงิด ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งทำให้การแพทย์ในปัจจุบันจึงต้องมีการรักษาสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ รักษาสุขภาพจิตให้ดี ส่งผลให้มีสุขภาพกายดีขึ้นได้

1.5.4 ความเครียดจากการแสดงบทบาทต่าง ๆ ในชีวิต เช่น บทบาทผู้พิพากษา บทบาทในครอบครัว อันหมายถึง บทบาทสามีภรรยา บทบาทบิดามารดา บทบาทการอบรม บทบาทการเป็นผู้นำ บทบาทการทำงานบ้าน บทบาทการส่งเสริมกิจกรรม และบทบาทการอบรมเลี้ยงดูบุตร เป็นต้น และสืบเนื่องจากการที่บุคคลมีความต้องการที่จะได้รับการยอมรับ นับถือ ตามทฤษฎีของ Maslow ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการประสบผลสำเร็จ (McClelland's Needs for Achievement) (McClelland 1961 อ้างถึงใน เทพพนม เมืองแมน และสวิง สุวรรณ 2540 : 36) โดยเน้นว่าบุคคลมีความต้องการบรรลุความสำเร็จ โดยแยกความต้องการออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ความต้องการด้านความสำเร็จ (Need for Achievement) เป็นแรงขับเพื่อที่จะให้งานที่ทำนั้นประสบผลสำเร็จดีที่สุด หรือเป็นแรงจูงใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ดีกว่าและมีผลสำเร็จต่อความมุ่งหมาย

2. ความต้องการมีสายสัมพันธ์ (Need for Affiliation) เป็นความปรารถนาเพื่อความเป็นมิตรภาพ เป็นความต้องการเพื่อสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น

3. ความต้องการมีอำนาจบารมี (Need for Power) เป็นความต้องการที่จะทำให้อื่นมีความประพฤติกหรือมีพฤติกรรมตามที่ตนต้องการ หรือเป็นความต้องการที่จะมีอำนาจในการบังคับบัญชา หรือมีอิทธิพลต่อคนอื่นนั่นเอง

ทำให้บุคคลต้องต่อสู้เพื่อความสำเร็จ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดได้อีกทั้งการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ต้องพบกับสิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านการกระทำของบุคคล บรรยากาศแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภาวะวิกฤตในชีวิต รวมไปถึงจิตสำนึกทางอารมณ์ในภาวะความรับผิดชอบ หากบุคคลไม่สามารถปรับสภาวะอารมณ์ หรือไม่รู้จักปล่อยวางทางอารมณ์ หรือแม้แต่ความไม่รู้จักพอ ก็อาจเป็นเหตุปัจจัยไปสู่ความเครียดได้เช่นกัน

ภาวะวิกฤต (Crisis) หมายถึง ช่วงเวลาที่บุคคลมีความทุกข์ ยุ่งยาก สับสน จากเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งในชีวิต แล้วแก้ปัญหาไม่ตกหรือเป็นช่วงเวลาที่ยุ่งยากใจ ที่เกิดจากบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาหรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยบุคคลจะพยายามหาทาง แก้ปัญหาเพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลทางอารมณ์โดยเร็วที่สุด (ศิริกุล อิศรานุรักษ์ 2545 : 150-164)

ภาวะวิกฤติในครอบครัว เป็นภาวะสมดุลในครอบครัวถูกคุกคาม โดยเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่สบายใจ เพราะว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น กระทบพัฒนาการของสมาชิกในครอบครัว ทั้งระดับบุคคลและสมาชิกโดยรวมของครอบครัวและ สังคม ภาวะวิกฤติในครอบครัวอาจเกิดได้จากเหตุการณ์ภายในครอบครัวและเหตุการณ์ภายนอก ครอบครัว

เหตุการณ์ภายในครอบครัว เป็นภาวะวิกฤติที่สมาชิกคนใดคนหนึ่ง ในครอบครัว เป็นผู้ก่อขึ้น หรือเป็นผู้ประสบกับเหตุการณ์นั้น ในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกระทบต่อ ความรู้สึกและความเป็นอยู่ของสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว ทั้งในด้านการปฏิบัติภารกิจ ค่านิยม และเป้าหมายของครอบครัว เช่น การเสียชีวิตของคู่สมรส การหย่าร้าง การแยกกันอยู่ การเจ็บป่วย และการตายของสมาชิกในครอบครัว การประสบอุบัติเหตุหรือป่วยหนัก การเกษียณอายุ การติดยา เสพติด การใช้ความรุนแรงในครอบครัว เป็นต้น

เหตุการณ์ภายนอกครอบครัว ได้แก่ ภัยธรรมชาติ การป่วยและการตาย ของญาติที่ไม่ได้อาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน เหตุการณ์ประเภทนี้ก็จะไม่ทำให้เกิดความ บั่นป่วนในครอบครัวมากนัก แต่อาจก่อให้เกิดภาวะเสียสมดุลของครอบครัวได้ ถ้าเหตุการณ์นั้น มีผลกระทบโดยตรงต่อทรัพย์สินของครอบครัว หรือสมาชิกของครอบครัว

ครอบครัวต้องรู้จักพัฒนาตนเพื่อพร้อมเผชิญกับภาวะวิกฤติโดย

1. มีการเตรียมความรู้เป็นการติดตามข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ ศึกษาหาความรู้ในเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งคิดวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่พบเห็นมาเป็นบทเรียน ของตนเอง ตลอดจนการมองอนาคตอย่างผู้มีวิสัยทัศน์ มีการวางแผนกำหนดเป้าหมายอย่าง รอบคอบ และยืดหยุ่นตามสถานการณ์ ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท รู้จักความพอดี

2. มีการเตรียมตัวทางด้านเจตคติและค่านิยมด้วย โดยพิจารณาว่า ค่านิยมต่าง ๆ ที่มีอยู่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและสภาพของครอบครัวแค่ไหน เพียงใด มีความ ภาควิไมใจในสิ่งที่เราทำหรือไม่ นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวมมากกว่า ส่วนตน รวมทั้งรู้จักใช้หลักทางศาสนาหรือว่าหลักธรรมในการดำรงชีวิตที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

3. มีการเตรียมความพร้อม ฝึกตนให้มีทักษะชีวิตที่ดีเพื่อจะจะสามารถจัดการกับปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งทักษะชีวิตที่สำคัญมี 10 ประการ ได้แก่

3.1 การตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถในการคิดและตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา โดยการประเมินทางเลือก พิจารณาถึงข้อดีข้อด้อยของแต่ละทางเลือก และเลือกดำเนินชีวิตในครรลองที่เหมาะสม มีการเรียนรู้ขั้นตอนการตัดสินใจ การค้นหาทางเลือกที่หลากหลายก่อนตัดสินใจ การตัดสินใจในจังหวะเวลาที่เหมาะสม การวางแผนเป้าหมายชีวิตที่สำคัญ และการเดินไปสู่เป้าหมายนั้น

3.2 การแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ปัญหา วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อด้อยของทางเลือก โดยประเมินผลลัพธ์ที่จะตามมาแล้วตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสม

3.3 การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์เป็นความสามารถของบุคคลที่จะคิดค้นคว้าออกไปอย่างกว้างขวาง ไม่ยึดติดอยู่ในกรอบจนเกินไป ก่อให้เกิดแนวคิดใหม่เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต การปรับตัวอย่างเหมาะสมในภาวะการเปลี่ยนแปลงของสังคม

3.4 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ หมายถึง ความสามารถที่จะพิจารณาวิเคราะห์ข้อมูล ข่าวสาร ตลอดจนประสบการณ์ที่พบเห็น อย่างเป็นระบบและความเป็นไปได้

3.5 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ หมายถึง การที่บุคคลสามารถแสดงออกทั้งในด้านภาษาและท่าทางอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับบุคคล เวลา และสถานที่ ตลอดจนเหมาะสมกับขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม การแสดงออกถึงจุดยืนที่มั่นคงต่อความกดดันต่าง ๆ

3.6 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นความสามารถที่บุคคลแสดงต่อคนอื่นอย่างสร้างสรรค์ ทำให้เป็นที่รักใคร่ของคนรอบข้าง เป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีความสำคัญ ทำให้บุคคลนั้นเป็นผู้มีพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมที่ดี

3.7 การตระหนักในตนเอง การรู้จักตัวเอง หมายถึง ความสามารถที่บุคคลเข้าใจตนเอง มองเห็นจุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง และความแตกต่างจากคนอื่น สามารถนำจุดเด่นของตนเองมาใช้ในเชิงสร้างสรรค์ การเรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถพิเศษของตนเอง การควบคุมตนเอง

3.8 ความเห็นอกเห็นใจ คือ ความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจในตัวตนของผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคลไม่ว่าในเรื่องใด เอาใจเขามาใส่ใจเรา ปฏิบัติต่อคนอื่นด้วยเมตตาธรรม การเข้าใจและเห็นใจผู้ที่ด้อยโอกาสกว่า

3.9 การจัดการกับอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และตอบสนองต่ออารมณ์เหล่านั้นอย่างมีสติและสร้างสรรค์ การค้นหาแหล่งที่มาของความเครียด การค้นหาและเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับบุคคล เวลา สถานที่ การเรียนรู้ที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีสติ

3.10 การจัดการกับความเครียด หมายถึง ความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด ผลกระทบของความเครียด และรู้จักควบคุมและจัดการกับความเครียดเหล่านั้นอย่างมีประสิทธิภาพ รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุ การเรียนรู้ การแสดงออกของอารมณ์ ความรู้สึกในลักษณะต่าง ๆ และผลกระทบที่ได้รับ เรียนรู้และเข้าใจผลของอารมณ์ต่อพฤติกรรมที่แสดงออก เรียนรู้ที่จะเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่เลวร้ายอย่างมีสติ

การฝึกทักษะชีวิตให้ได้ผลนั้นบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดี และกระทำอย่างต่อเนื่อง โดยใช้สถานการณ์ในชีวิตประจำวันมาเป็นแบบฝึกหัด

ครอบครัวต้องรู้จักกลไกการปรับตัวในภาวะวิกฤติ ซึ่งได้แก่

การมีอารมณ์ขัน ทำให้รู้สึกผ่อนคลายต่อภาวะเครียด หรือภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นก็จะก่อให้เกิดสติ และมีปัญญาที่จะหาทางออกหรือทางแก้ไข

การไม่ถือเอาเป็นอารมณ์ เป็นภาวะที่รู้ตัว ไม่ถือเอาเรื่องนั้น ๆ มาก่อให้เกิดภาวะเครียดต่อตัวเอง

การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นการยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคล ทั้งในด้านความคิดเห็น ข้อขัดแย้งต่าง ๆ

ความรู้สึกเชิงบวก เป็นแนวคิดของพระธรรมปิฎก ที่ให้เปลี่ยนมุมมองของเหตุการณ์ต่าง ๆ จากด้านลบเป็นมุมมองเชิงบวก ให้ถือว่าวิกฤตินั้นเป็นโอกาสทำให้เกิดความมุมานะ เกิดความเพียรที่จะฟันฝ่าอุปสรรคแทนที่จะจมปลักหรือท้อแท้ตลอดไป

1.6 หน้าที่และบทบาทของผู้พิพากษาศาลอาญา

ผู้พิพากษาศาลอาญามีหน้าที่พิจารณาคดีอาญาทั้งปวงที่อยู่ในเขตอำนาจของศาลอาญา ซึ่งศาลอาญาเป็นศาลชั้นต้นศาลหนึ่งของระบบศาลยุติธรรม มีเขตศาลครอบคลุมพื้นที่ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีได้อยู่ในเขตศาลอาญากรุงเทพใต้ ศาลอาญาธนบุรี และศาลจังหวัดมีนบุรี ซึ่งได้แก่ พื้นที่ 16 เขต คือเขตพระนคร เขตดุสิต เขตบางซื่อ เขตดอนเมือง เขตบางเขน (เฉพาะแขวงอนุสาวรีย์) เขตจตุจักร เขตบางกะปิ เขตลาดพร้าว (เฉพาะแขวงลาดพร้าว) เขตบึงกุ่ม เขตพญาไท เขตราชเทวี เขตห้วยขวาง เขตดินแดง เขตหลักสี่ เขตวังทองหลาง เขตสายไหม (เฉพาะแขวงคลองถนน) ดังนั้น คดีที่ความผิดเกิดขึ้น อ้างหรือเชื่อว่าได้เกิดขึ้น หรือจำเลยมีที่อยู่

หรือถูกจับ หรือเมื่อเจ้าพนักงานทำการสอบสวนในท้องที่ ซึ่งอยู่ในเขตศาลดังกล่าว และมีอัตราโทษตามกฎหมาย จำคุกเกิน 3 ปี ขึ้นไป หรือปรับเกิน 60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ย่อมอยู่ในอำนาจพิจารณาของผู้พิพากษาศาลอาญา แต่คดีที่เกิดขึ้นนอกเขตศาลอาญา โจทก์จะยื่นฟ้องต่อศาลอาญาก็ได้ทั้งนี้อยู่ในดุลพินิจของผู้พิพากษาศาลอาญาที่จะรับไว้พิจารณาพิพากษาหรือโอนคดีที่ยื่นฟ้องดังกล่าวไปยังศาลที่มีเขตอำนาจได้ ถือได้ว่าผู้พิพากษาศาลอาญามีอำนาจพิจารณาคดีอาญาที่เกิดขึ้นทั่วอาณาจักร ที่ผ่านมามีคดีอาญาร้ายแรงบางคดีที่เกิดขึ้นในต่างจังหวัดแล้วพนักงานอัยการพิจารณาถึงเหตุผลในด้านความปลอดภัย จึงขอยื่นฟ้องต่อศาลอาญาศาลอาญาก็รับไว้พิจารณา เช่น คดีเกี่ยวกับความมั่นคงของชาติที่เกิดขึ้นในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นต้น นอกจากนี้ศาลอาญามีอำนาจพิจารณาพิพากษาคดีอาญาที่ความผิดเกิดขึ้นนอกราชอาณาจักรไทยด้วย ผู้พิพากษาศาลอาญาจึงมีบทบาทหน้าที่สำคัญอย่างมากในระบบศาลยุติธรรม

ด้วยบทบาทหน้าที่สำคัญดังกล่าว ศาลอาญาจึงกำหนดนโยบายในการบริหารงานเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน โดยมีการพัฒนาบุคลากร ได้แก่ การจัดโครงการอบรม สัมมนาและดูงาน รวมถึงการฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจริยธรรมเป็นระยะ ๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความสามารถ เพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพกับการพัฒนาระบบงาน ที่สำคัญได้แก่ การพัฒนาระบบการไกล่เกลี่ยและการระงับข้อพิพาท โดยมีการแต่งตั้งผู้พิพากษาอาวุโสประจำศาลอาญา เป็นผู้ไกล่เกลี่ยข้อพิพาทและมีการจัดทำระบบการพิจารณาคดีต่อเนื่อง อันหมายถึง การที่ผู้พิพากษาศาลอาญานั่งพิจารณาคดีแต่ละคดี ตามลำดับ ที่นัดไว้ติดต่อกันจนเสร็จคดีหนึ่ง ๆ แล้วจึงจะเริ่มการพิจารณาคดีต่อไป

2. ความฉลาดทางอารมณ์

2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หมายถึง ศักยภาพทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลในการรับรู้ ตอบสนองต่ออารมณ์ ความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม การรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะ จัดการกับอารมณ์ของตนเอง เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมได้ (จอม ชุ่มช่วย : 2539) เป็นความสามารถที่จะตระหนักรู้ถึง ความรู้สึก ความคิด อารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ รอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกต้องกาลเทศะ ให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักบริหารจัดการความเครียดที่จะมาขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนเองได้ สามารถชี้แนะ

ความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จในการเรียน ในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต (ทศพร ประเสริฐสุข : 2542) เป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึก ให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเอง เป็นการเรียนรู้ พุดคุยภายในตน (Intraindividual Talk) บริหารจัดการอารมณ์ ไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางสร้างสรรค์ เป็นการนำบุคคลที่มี A Sense of Proportion รักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่น (วีระวัฒน์ บัณฑิตานัย : 2542) เป็นความสามารถที่จะอ่านใจของบุคคลได้ มองโลกในแง่ดี มีความเป็นผู้นำ รู้จักที่จะรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นไว้ได้อีกด้วย (มนัส บุญประกอบ : 2542) ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข (กรมสุขภาพจิต : 2543) ความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล (วิลาสลักษณ์ ชั่ววลี : 2543) ความสามารถในการเข้าถึงอารมณ์ของผู้อื่น (Empathy) เข้าใจสถานการณ์เชิงสังคม (Social Situation) และทักษะในการแก้ไขข้อขัดแย้ง (Conflict Solving Skills) (ศรีเรือน แก้วกังวาล : 2543) การใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง การรับรู้ เข้าใจ สามารถควบคุมและสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตัวเอง เพื่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ และถูกทำนองคลองธรรม แสดงออกทางด้านอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมถูกกับกาลเทศะ การใช้ปัญญาในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ให้กำลังใจ สามารถบริหารอารมณ์ของผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข (แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร : 2543)

ความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข

การเป็นคนดีหมายถึง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น คือ ความเมตตา กรุณา ในแง่พุทธศาสนา ก็คือ การยึดถือศีล

การมีคุณค่า หมายถึงการมีสติรู้ตัว

การมีความสุข เกิดจากการรู้จักมองโลก เลือกหาความสุขใส่ตัว เมื่อเกิดความทุกข์ ก็หาวิธีแก้ไข คือการใช้ปัญญา (เทอดศักดิ์ เดชคง 2541)

สมณะโพธิรักษ์ (2543) ได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็นความเจริญทางอารมณ์หรือความรู้สึก การรู้จักอารมณ์ของตน สามารถปรับปรุงอารมณ์ของตนให้พัฒนาเจริญขึ้นเป็นอารมณ์ที่ดีได้ และรู้จักอารมณ์ของคนอื่น ปรับตนเองให้ดูดีกับคนอื่นได้ มีความเห็นใจและมุ่งหมายปรารถนาดีกับอารมณ์คนอื่น

ผจญจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2545) ได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็น ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาสภาพจิตที่ติงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ คิดถูกวิธี คิดอย่างมีลำดับขั้นตอน การคิดตามเหตุปัจจัย และการคิดเร้ากุศล ทำให้จิตมีสุขภาพดีสะอาด มีความสุข การกระทำทางกายวาจาที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเสียสละช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2544 : 83) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางจิตใจ (อารมณ์) ที่ทำให้คนเรามีความสุขในชีวิตได้ง่าย สามารถอดทน รอคอย มุ่งมั่นในการกระทำจนบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้ได้อย่างมีความสุขและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขในทุก ๆ สถานการณ์ของชีวิต

ในทางพระพุทธศาสนา พระราชวรมุนี (2543) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า การใช้ปัญญากำกับอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์โดยถือว่าอารมณ์ความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดความประพฤติ ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็เป็นพลังบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะกำกับชีวิตของเรา ให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งถ้าพิจารณาในความหมายนี้ ทั้งความสามารถทางเชาว์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน

นอกจากนั้น พระธรรมปิฎก (2542) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า อารมณ์ คือสภาพจิตนั่นเอง และสภาพจิตก็โยงไปถึงพฤติกรรมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพราะอารมณ์หรือสภาพจิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารการแสดงออก เมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตได้รับการพัฒนา ซึ่งชื่อนำทางขยายขอบเขตและปลดปล่อยด้วยปัญญาให้สื่อสารแสดงออกได้ดีด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจและปัญญาเข้ามาประสานบรรจบเป็นองค์รวม ซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในภาวะสมดุล ให้เกิดผลดี ทั้งตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ Emotional Intelligence ก็คือ ความสามารถของบุคคลที่ตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะและสามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักที่จะจัดการความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของเราได้ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จ

ในการเรียน (Study Success) ความสำเร็จในอาชีพ (Career Success) ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต (Life Success)

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นแนวคิดใหม่ที่น่าสนใจจากตะวันตกในเรื่องของอารมณ์และจิตใจ เป็นการพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์ของบุคคลในด้านการใช้ความสามารถทางอารมณ์ ซึ่งมีผลต่อการใช้ชีวิตคนเรา โดยเป็นตัวผลักดันให้พบกับความสุข ความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง ทั้งในด้านการงาน ครอบครัว และชีวิตส่วนตัว หากสามารถบริหารให้อยู่ในระดับที่ดีพอ โดยแนวคิดนี้มองบุคคลว่ามีความเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน ทำงานร่วมกัน จึงเน้นถึงหลักในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อความสอดคล้องกลมกลืน สร้างความเข้าใจกัน นำไปสู่การยอมรับ รับรู้ความเป็นไป หาทางผ่อนหนักเป็นเบา ขณะเดียวกันก็เน้นถึงความสามารถในการเข้าใจตนเองร่วมกับเข้าใจผู้อื่น รวมไปถึงความสามารถในการแก้ไข ความขัดแย้งคับข้องใจต่าง ๆ

นอกจากนั้น ยังให้ความสำคัญกับทักษะการมองโลกตนเอง มองโลกภายนอก ในด้านบวก โดยเชลิกแมนพบว่า ปัจจัยที่จะชี้ขาดในเรื่องความสำเร็จในการทำงานนั้นขึ้นอยู่กับ การมองโลกในแง่ดี ซึ่งมักคู่ไปกับความยืดหยุ่นและความคาดหวังในด้านบวกอย่างถูกต้อง จะทำให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน เป็นที่รักของคนรอบข้าง และเจ็บป่วยน้อยกว่าคนทั่วไป ดังเช่น การมองตนเองว่ายังมีความสามารถอยู่แม้ว่าอายุมากแล้วยังคงทำตัวให้สดชื่นอยู่เสมอ จึงหากิจกรรมงานอดิเรกทำ จะช่วยการดำรงชีวิตให้มีความสุขสดชื่นตามไปด้วย จึงเห็นได้ว่า ความคิดและอารมณ์ เป็นพลังชีวิตที่มีส่วนผลักดันให้ชีวิตดำเนินไปในรูปแบบที่แตกต่างกัน โดยกิจกรรมของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมมักสอดคล้องกันไป การมีความคิดดี ย่อมส่งผลต่ออารมณ์ในด้านดี และการกระทำในด้านดีที่หวังผลสำเร็จได้ ซึ่งความคิดในแง่ดีจะซึมซาบเข้าไปในจิตใต้สำนึกและส่งผลต่อการแสดงออกของบุคคล (เทอดศักดิ์ เดชคง : 2541) ทั้งนี้ เป็นผลสืบเนื่องจากกระบวนการทำงานของสมอง

2.2 การศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการทำงานของสมอง

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลเนื่องมาจากการทำงานของสมองส่วนต่าง ๆ ดังที่ วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย ได้สรุปถึง ผลการศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างและหน้าที่ของสมองส่วนต่าง ๆ โดยมีลำดับพัฒนาการ ดังนี้

ในช่วงทศวรรษ 1970 Paul Maclean แห่งสถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติของอเมริกา ได้เสนอผลการศึกษาของสมองของคนว่า สมองมี 3 ชั้น ชั้นในสุดเรียกว่า Reptilian เกี่ยวข้องกับสัญชาตญาณอุปนิสัยดั้งเดิมที่ไม่ได้ขัดเกลา สมองส่วนกลางเรียกว่า Limbic System ที่มี Amygdala เป็นศูนย์กลางของการรับรู้ ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ กลัวของมนุษย์ เป็นบริเวณที่เกิด

ของอารมณ์ที่ส่งผลต่อการทำงานของสมองชั้นนอกสุดที่เรียกว่า Neocortex หรือ Cerebral System ที่ทำหน้าที่คิด รับรู้ พูดยาวแผน ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์ประเภทอื่น ๆ โดยสมองส่วนนี้จะทำหน้าที่ในการคิด การรับรู้ การเรียนรู้ การวางแผนและจดจำ (ซีกซ้าย)

ในช่วงทศวรรษ 1960 Roger Sperry แห่ง California Institute of Technology (Cal Tech) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการแบ่งส่วนของสมองซีกซ้ายและซีกขวาโดยค้นพบว่าสมองทั้งสองซีกมีการทำงานที่แตกต่างกัน สมองซีกซ้ายทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายด้านขวา โดยรับผิดชอบเกี่ยวกับภาษา ถ้อยคำ เน้นการคิดวิเคราะห์ การคิดวางแผน การคิดตามความเป็นจริง คิดเป็นลำดับขั้นตอน ความเป็นเหตุเป็นผล ในส่วนของสมองซีกขวานั้นควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายด้านซ้าย รับผิดชอบเกี่ยวกับการควบคุมการทำงานของอารมณ์ ความรู้สึก ความสุนทรีย์ การคิดเป็นภาพ การคิดแบบคาดคะเน การใช้ญาณหยั่งรู้ คิดจินตนาการในลักษณะของความคิดสร้างสรรค์ คิดแบบทันทีทันใด สมองซีกขวาจะคิดในสิ่งที่ เป็นภาพรวมในเชิงของมิติสัมพันธ์

ในปี 1976 Ned Herrmann ได้เสนอแนวคิด "The Whole Brain Model" ขึ้นมา ซึ่งมีความโดดเด่นของสมองมนุษย์แต่ละคนว่ามีแนวโน้มที่จะเอียงไปด้าน Cerebral (สมองส่วนความคิด ความเข้าใจ) หรือโน้มเอียงไปทางด้านของ Limbic (อารมณ์ ญาณหยั่งรู้ทันทีทันใด) นำไปสู่ความเชื่อว่าสมองของมนุษย์แต่ละคน จะมีด้านใดด้านหนึ่งที่เด่นกว่าด้านอื่น (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542 : 42-43)

กล่าวโดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลมาจากการทำงานของ Amygdala ซึ่งเป็นศูนย์กลางอารมณ์ที่อยู่ในสมองส่วนที่เรียกว่า Limbic System ถือได้ว่าเป็นส่วนเกี่ยวข้องกับอารมณ์โดยเฉพาะ (ซีกขวา) สมองส่วนนี้จะมีการเชื่อมต่อกับ Neocortex ซึ่งเป็นสมองที่พบเฉพาะในสัตว์ชั้นสูงเท่านั้น ดังนั้นในการพัฒนาให้บุคคลมีความสุข ความสำเร็จในชีวิตจำเป็นต้องพัฒนาสมองทั้งสองส่วนนี้ไปพร้อม ๆ กันอย่างสมดุล

จากแนวคิดดังกล่าวทำให้การศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์หรือ EQ แพร่หลายมากขึ้น โดยมีความเชื่อว่าคนที่ประสบความสำเร็จนั้นต้องมีทั้ง IQ และ EQ ประกอบกัน จึงได้มีการแยกแยะความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ว่าแต่ละกิจกรรมนั้นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จควรเป็นความสามารถประเภทใด ตัวอย่างเช่น

- ความสำเร็จด้านการเรียนและการแก้ปัญหา ปัจจัยที่ส่งผลมากคือ IQ
- ความสำเร็จในการทำงาน ปัจจัยที่ส่งผลมากคือ IQ + EQ
- ความสำเร็จในการปรับตัว ในการปกครอง และด้านชีวิตคู่ ปัจจัยที่ส่งผลคือ EQ

จะเห็นได้ว่า EQ มีความสำคัญไม่แพ้ IQ สอดคล้องกับบทความที่ลงในนิตยสาร Time เมื่อปี 1995 ของโกลแมน ที่กล่าวว่า IQ มีส่วนทำให้บุคคลประสบความสำเร็จได้เพียง 20% ส่วน EQ มีผลถึง 80% (ทศพร ประเสริฐสุข, 2542 : 12) ซึ่งสอดคล้องกับ จอม ชุมช่วย ที่กล่าวว่า การที่คนเราจะประสบความสำเร็จได้นั้นขึ้นอยู่กับ IQ เพียง 20% ส่วนที่เหลือจะเป็นเรื่องของ การเข้าสังคม ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การรับรู้อารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์และความตึงเครียด (จอม ชุมช่วย, มปป : 7) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยจำนวนมากที่ยืนยันว่า EQ มีส่วนผลักดันให้เกิดผลผลิตเพิ่มขึ้น มีการคิดค้นสิ่งใหม่ ๆ ความสำเร็จของทีมงาน องค์กรและบุคคล คนที่มี EQ สูง จะเพิ่มโอกาสและความสามารถในการใช้พลังเพื่อให้ได้ผลที่ดีกว่า (กรมสุขภาพจิต , 2543 : 40) ด้วยเหตุนี้จึงทำให้คนหันมาสนใจเรื่อง EQ กันมากขึ้น

วิลาสลักษณ์ ชั่ววลี (2542 : 41) เสนอความคิดว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ไม่เพียงแต่เป็นส่วนทำนายความสำเร็จในการทำงาน แต่ยังเป็นสิ่งจำเป็นที่บุคคลควรจะมีหรือพัฒนาให้มากขึ้น เพื่อชีวิตการทำงานทั้งในปัจจุบันและอนาคต เพราะองค์กรคาดหวังว่าบุคคลจะต้องมีคุณภาพมาก ต้องมีความสามารถทั้งทักษะที่จำเป็นในการทำงาน ความสามารถทางเชาว์ปัญญา และต้องมีความสามารถทำงานเป็นทีมได้อย่างมีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจและเอื้ออาทรต่อผู้ร่วมงาน สามารถผลักดันกันเป็นผู้นำได้ มีความตื่นตัวที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวอย่างมากเพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล รวมทั้งมีความสุขไปพร้อมกัน ดังนั้น บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงเท่านั้นจึงจะสามารถดำรงตนอยู่ในโลกการทำงานได้ดีกว่าคนที่มีความเชาว์ปัญญาสูง

2.3 ความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Competence) เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ อันประกอบด้วย

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตน (Emotional Awareness) หมายถึง การรับรู้อารมณ์ของตนและผลที่จะเกิดตามมา
2. การประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง (Accurate Self-Assessment) สามารถรู้จุดอ่อน จุดแข็งของตน
3. ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) อันเกิดจากการรับรู้ว่าคุณค่าและมีความสามารถ
4. การควบคุมตนเอง (Self Control) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ทางลบและแรงกระตุ้นที่เกิดขึ้นได้
5. ความเป็นที่ไว้วางใจ (Trust Worthiness) คงไว้ซึ่งความซื่อสัตย์และความดี

6. มีความรับผิดชอบ (Conscientiousness) หมายถึง การมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง
7. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) มีความยืดหยุ่น สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี
8. การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ (Innovation) คือ การเปิดรับความคิด วิธีการและข้อมูลใหม่ ๆ
9. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Drive) คือ การต่อสู้เพื่อการพัฒนาสู่ความดีเลิศ
10. ภาวะผูกพัน (Commitment) การยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มหรือองค์กร
11. ความคิดริเริ่ม (Initiative) การมีความคิดริเริ่มและพร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาสที่เหมาะสม
12. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความพยายามมุ่งสู่เป้าหมาย แม้จะพบอุปสรรคหรือความพ่ายแพ้
13. การเข้าใจผู้อื่น (Understanding Others) คือ การเข้าใจถึงความรู้สึก ทัศนคติและความสนใจของผู้อื่นได้
14. การพัฒนาผู้อื่น (Developing Others) การรับทราบถึงข้อควรปรับปรุงของผู้อื่นและส่งเสริมความสามารถของผู้อื่น
15. การมีจิตใจให้บริการ (Service Orientation) สามารถคาดคะเน รับรู้ และตอบสนองความต้องการของลูกค้า
16. การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล (Leveraging Diversity) สามารถสร้างโอกาสจากความแตกต่างระหว่างบุคคลได้
17. การตระหนักรู้สถานการณ์ในกลุ่ม (Political Awareness) การทราบความคิดเห็นและความสัมพันธ์ของคนในกลุ่ม
18. การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น (Influence) การมีกลยุทธ์ในการโน้มน้าวชักจูงผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
19. การสื่อสาร (Communication) การรับฟังข้อมูลและส่งสารกับผู้อื่นอย่างน่าเชื่อถือ
20. การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict Management) ความสามารถในการเจรจายุติข้อขัดแย้ง

21. ความเป็นผู้นำ (Leadership) คือ ความสามารถในการผลักดันและชี้แนวทางให้กับบุคคลและกลุ่มได้

22. การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Change Diversity) หมายถึง การเป็นผู้ริเริ่มหรือก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

23. การสร้างความสัมพันธ์ (Building Bonds) การเสริมสร้างความสัมพันธ์เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์

24. ความร่วมมือร่วมใจ (Collaboration and Cooperation) ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เพื่อบ่มงูเป้าหมายร่วมกัน

25. ความสามารถในการทำงานเป็นทีม (Team Capabilities) สามารถประสานพลังภายในกลุ่มเพื่อบ่มงูเป้าหมาย

จากองค์ประกอบของความสามารถทางอารมณ์ในข้อ 21 ที่กล่าวถึง ความเป็นผู้นำ (Leadership) นั้น แดเนียล เอ เฟลด์แมน ได้กล่าวถึงในส่วนนี้ โดยใช้คำ "ภาวะผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์" ว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อการโน้มน้าให้ผู้อื่นเต็มอกเต็มใจ ลงมือกระทำการใด ๆ ให้เป็นผลสำเร็จได้ตามที่เราต้องการ

ภาวะผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์ เป็นคุณสมบัติหนึ่งของผู้บริหารที่ทำให้ประสบความสำเร็จสูงสุดได้ ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ การประสานข้อมูลของอารมณ์ในวิถีทางที่สมดุล และทางสังคมให้สมบูรณ์เต็มที่ การประยุกต์ใช้ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสัมพันธภาพ เพื่อบ่มงูใจให้เพื่อนร่วมงานเข้ามามีส่วนกับวัตถุประสงค์ร่วม เพื่อใช้ความพยายามร่วมมือกันทำงานอย่างสร้างสรรค์ เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อเผชิญและแก้ไขปัญา ความแตกต่างทางความคิด หรือเรื่องอื่น ๆ มีความกล้าในการค้นหาหนทาง หรือทางเลือกที่จะให้ได้ผลดีที่สุดกับทุกสถานการณ์โดยช่วยให้ผู้อื่นเข้าใจถึงทางเลือกเหล่านั้นด้วย เพื่อจะได้มาสนับสนุนเหตุผลของผู้นำ (แดเนียล เอ เฟลด์แมน 2546 : 10-15)

ผู้นำที่แสดงความสามารถทางอารมณ์ในการทำงาน จะมีการพิจารณาการใช้อารมณ์ในสภาพสมดุลอย่างมีสติ ยอมให้อารมณ์ที่เป็นกลาง เป็นตัวให้ข้อมูล การตัดสินใจ เพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดในการทำงาน นอกจากนี้ยังมีความรู้สึกที่ไวต่อความต้องการของบุคคลอื่น ๆ และจะตอบสนองความต้องการนั้นแตกต่างกันออกไป ตามสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ ทำให้สามารถปรับตัวได้ดี ได้รับการยอมรับนับถือ และร่วมกันอุทิศตน สามารถกำหนดทิศทาง สร้างความมั่นคงจากความสับสนวุ่นวายได้ อีกทั้งยังเป็นการสร้างศรัทธาบารมีให้เกิดขึ้นในตนเอง

นอกจากนี้ แดเนียล เอ เฟลด์แมน (2546 : 42-77) ยังได้กล่าวถึง ทักษะผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์ว่าประกอบด้วย ทักษะหลัก (Cone Skills) และทักษะขั้นสูง (Higher-order Skills) สรุปได้ดังนี้

ทักษะหลัก (Core Skills) ทักษะหลักของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสำคัญยิ่งต่อความสำเร็จของการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นในสถานที่ใด รวมทั้งการเป็นผู้นำที่มีประสิทธิผล ซึ่งมีอยู่ 5 ประการ ดังนี้

1. การรู้จักตัวเอง (Knowing Yourself) คือ การเข้าใจในอารมณ์ได้ดี รู้ว่าอะไรเป็นต้นเหตุของอารมณ์ ความสามารถในการแยกแยะ ความแตกต่างของอารมณ์ การรู้ถึงเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังอารมณ์

2. การครองสติ (Maintaining Control) คือ การต่อต้านต่อแรงกระตุ้นให้ลงมือกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งออกไป การควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เป็นมิตร การจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ไปในทางที่ยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมขึ้นได้ เป็นการดำรงตนอยู่ในสภาพที่สงบท่ามกลางความสับสนวุ่นวาย แม้ในขณะที่ใกล้ถึงกำหนดเส้นตาย

3. การเข้าใจผู้อื่น (Reading Others) คือ การรู้สึกเข้าใจถึงอารมณ์ของผู้อื่นว่าทำไมจึงรู้สึกและแสดงออกเช่นนั้น และเกิดขึ้นได้อย่างไร การอ่านผู้อื่นจะทำให้เชื่อมโยงกับผู้อื่นได้ดีขึ้นในจินตภาพ ซึ่งจะสะท้อนความรู้สึกและพฤติกรรมของเราเองให้ผู้อื่นรับรู้ได้เป็นการเพิ่มพูนบารมีที่มีต่อผู้อื่นได้ดี ด้วยการฟังอย่างตั้งใจ ทำใจเป็นกลาง ทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้อื่นกำลังพูดออกมา จับประเด็นความคิดให้ชัดเจน

4. การรับรู้ที่แม่นยำ (Perceiving Accurately) คือ การประเมินสถานการณ์อย่างแม่นยำ การมีจินตภาพที่ชัดเจน การเปิดมุมมองให้กว้าง และไม่มีอคติ จะทำให้ตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพว่าจะแสดงออกอย่างไร และจะพิจารณาถึงทางเลือกต่าง ๆ ที่ถูกต้องได้ดีขึ้น

5. การสื่อสารด้วยความยืดหยุ่น (Communicating with Flexibility) คือ การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเต็มที่ เป็นจริง เน้นถึงความต้องการทั้งของตัวเองและผู้อื่น ด้วยการเข้าใจอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น

ทักษะขั้นสูง (High-order Skills) เป็นสิ่งจำเป็นในการเชื่อมโยงอารมณ์ของตนเองเข้ากับผู้อื่นเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อื่น โดย

1. การยอมรับในหน้าที่ความรับผิดชอบ (Taking Responsibility) คือ การกระทำการใด ๆ โดยอิสระและมีความรับผิดชอบ เป็นการยอมรับ นำปัญหามาหาทางแก้ไข

2. การสร้างทางเลือก (Generating Choices) คือ การค้นหาทางเลือกที่มีอยู่ในสถานการณ์ที่กำหนดให้และช่วยให้ผู้อื่นเข้าใจถึงทางเลือกนั้นด้วย

3. การยอมรับในวิสัยทัศน์ (Embracing a Vision) คือ การผูกพันตนเองเข้ากับภาพที่ชัดเจนในอนาคต และชี้แนะทิศทางในการดำเนินการต่าง ๆ เป็นเครื่องมือสร้างความกระจ่างชัด และชี้ทิศทางที่ก่อให้เกิดพลัง และมีแนวทางที่ชัดเจนให้กับทุกคนที่ยอมรับและผูกพัน

4. การมีความกล้าหาญ (Having Courage) คือ กล้าที่จะมองหาทางเลือกยอมรับหน้าที่ความรับผิดชอบ คัดค้านการยึดติดกับแนวคิดและมาตรฐานในการทำงานรูปแบบเดิม ๆ และกล้าตัดสินใจในสิ่งที่ยากต่อการตัดสินใจ เป็นการค้นหานทางที่จะให้ได้ผลดีที่สุดกับทุกสถานการณ์

5. การตั้งใจอย่างแน่วแน่ (Demonstrating Resolve) คือ การตัดสินใจอยู่เสมอว่าจะทำอะไรด้วยความตั้งใจที่เด็ดเดี่ยวและมั่นคง ทำให้เกิดพลังและกำหนดทิศทางขึ้นได้ เป็นการสร้างความมั่นใจ ความหยิ่งในศักดิ์ศรี และการมีคุณค่าของตน รวมถึงสร้างความรู้สึกว่าตนเพียงพอไปด้วยประสิทธิภาพ อีกทั้งเป็นการสร้างแรงจูงใจให้ผู้อื่นด้วย ซึ่งส่งเสริมหนทางไปสู่ความสำเร็จได้

ความสามารถทางอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้รวม ๆ กันเป็นความหมายในทฤษฎีของ Goleman (1998) เรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์

2.4 โครงสร้างและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

อัจฉรา สุขารมณ์ และอังคินันท์ อินทรกำแหง ได้สรุปไว้ดังนี้

2.4.1 ทฤษฎีตามแนวตะวันตก

แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของสโลเวย์และเมเยอร์

สโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey & Mayer 1990) แสดงทัศนะว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของทักษะในการปรับตัวใน 3 ลักษณะ กล่าวคือ

1. **ขั้นรู้ตน** เป็นการประเมินภาวะอารมณ์และการแสดงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม การที่บุคคลสามารถรับรู้ และจำแนกภาวะอารมณ์ที่เกิดกับตนได้ เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อความสามารถในการปรับตัวที่แสดงออกทางอารมณ์ โดยเชื่อว่าระดับอายุมีผลต่อการรับรู้อารมณ์บุคคลที่มีอายุมากขึ้นจะมีการรับรู้อารมณ์ของตนเองและของผู้อื่นได้ถูกต้องมากขึ้น

2. **ขั้นควบคุมอารมณ์** เป็นการควบคุมดูแลภาวะอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ ทั้งในแง่กายกรรม วจีกรรม และมนโอกรรม ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ของผู้อื่นได้ด้วย

3. ชั้นใช้ความฉลาดทางอารมณ์ พบว่าบุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการใช้ประโยชน์จากภาวะอารมณ์ของตนแตกต่างกันในการแก้ปัญหา หรือช่วยในการปรับตัว หากอารมณ์ดีจะมีส่วนช่วยให้เกิดภาวะคิดสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีเหตุผล การคิดวิเคราะห์ ขณะที่อารมณ์เศร้าทำให้เกิดการคิดแบบอุปมาอุปไมยซ้ำลง

2.4.2 ทฤษฎีตามแนวตะวันออก

การพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ในชีวิตประจำวัน ดูที่ผลที่มีต่อชีวิตประจำวัน ซึ่งจำแนกออกได้เป็น 3 ด้าน คือ มีความสุขในตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสามารถทำงานประสบความสำเร็จ (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ 2545 อ้างอิงจาก พระธรรมปิฎก 2542) เนื้อหาแต่ละด้านมีลักษณะย่อย ดังนี้

1. ตนเองมีความสุข ประกอบด้วย คุณลักษณะส่วนบุคคล ดังนี้ อารมณ์ดี สุขภาพจิตดี จริงใจ มีน้ำใจ มองโลกในแง่ดี ใจคอหนักแน่น รู้จักให้อภัย เมตตา กรุณา มุทิตา ควบคุมตนเองได้ มั่นใจในตนเองและปรับตัวยืดหยุ่น

2. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ประกอบด้วย คุณลักษณะที่สำคัญในการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นที่ดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และรักษาลักษณะความถูกต้องในเหตุผล ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ดูถูกผู้อื่น สามัคคี กตัญญู จริงใจ มีน้ำใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และรู้จักให้อภัย

3. ทำงานได้ประสบความสำเร็จ ความสำเร็จในการทำงานมุ่งที่การสร้างสรรชีวิตและสังคมที่สงบสุข คุณลักษณะที่สำคัญในการทำงานร่วมกับผู้อื่นจึงประกอบด้วย การตรงต่อเวลา วางแผนการทำงาน ซื่อสัตย์ สุจริต อดทน ความกระตือรือร้น เห็นแก่ส่วนรวม ร่วมมือในการทำงาน ช่วยเหลือเพื่อส่วนรวมในการทำงาน รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น มองการณ์ไกล มีฉันทะในการทำงาน กล้าคิดกล้าแสดงออก และใฝ่รู้

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ควรจะมีลักษณะดังนี้ คือเป็นบุคคลที่สามารถจงใจและให้กำลังใจตนเอง สามารถควบคุมแรงกระตุ้นภายใน และระอคอย ตอบสนองความต้องการได้ สามารถเผชิญกับความคับข้องใจ และมีวิธีจัดการความเครียดที่จะไปขัดขวางความคิดสร้างสรรค์ของตนเองได้อย่างดี สามารถที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ บริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างมีความสุข ทั้งที่บ้าน สถานศึกษา ที่ทำงาน และในสังคม (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 34)

วีรวัฒน์ ปันนิตามัย (2540 : 140) กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้คือ เป็นผู้รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นจุดด้อยในความเป็นตัวของตัวเองสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึก และการแสดงออกของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะและสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ท้อถอยง่าย แสดงความเอื้ออาทรและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึกความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีทักษะทางสังคมที่ดี สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบ สร้างความร่วมมือร่วมใจจากหลาย ๆ ฝ่ายได้ ต่อมา ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542 : 16) กล่าวถึงบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นบุคคลที่มีลักษณะต่าง ๆ ดังนี้คือ เป็นผู้รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุมจัดการและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม มีพลัง มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำการหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนทำให้ปรับตัวไม่ได้ มีความคิดริเริ่ม มองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีความจริงใจและซื่อสัตย์

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง เป็นผู้ที่สามารถแสดงความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา ไม่ปิดบังความรู้สึก และไม่กลัวที่จะแสดงความรู้สึก ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ทางด้านลบ เช่น ความกลัวความกังวล ความรู้สึกผิด ความสิ้นหวังท้อแท้ มีความสมดุลระหว่างความรู้สึกและเหตุผล และความรู้สึกกับความจริง สามารถแยกแยะความรู้สึกที่หลากหลายที่เกิดขึ้นกับตนเอง สามารถพูดกับความรู้สึกของตนเองได้อย่างง่าย มีสภาวะอารมณ์ที่ยืดหยุ่นได้มีแรงจูงใจภายใน และสามารถอ่านภาษากายของผู้สื่อสารด้วยได้

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จะเป็นผู้ที่ไม่รับผิดชอบความรู้สึกของตนเองกล่าวโทษตำหนิตนเอง และบุคคลอื่น ไม่สามารถบอกความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นใช้ความคิด ของตนเองตีชม วิเคราะห์ผู้อื่น ไม่ตระหนักถึงผลกระทบต่อความรู้สึกของผู้อื่น และยึดติดกับความเชื่อของตนเอง ไม่ยอมรับข้อเท็จจริงใหม่ ๆ มองโลกในแง่ร้าย ไม่สามารถยอมรับความผิดหรือแสดงความเสียใจ หรือกล่าวคำขอโทษอย่างจริงใจ ขาดการพิจารณาถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำใด ๆ ขาดความเห็นอกเห็นใจ เมตตา สงสารผู้อื่น หลีกเลี่ยงที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ค้นหาความสัมพันธ์จากสิ่งอื่นทดแทน เช่น

สิ่งของอื่น ๆ เพื่อสร้างจินตนาการของตนเอง เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี ชอบพูดรบกวน ขาดอารมณ์ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นรู้สึกหงุดหงิดกับสิ่งรอบตัว แสดงความรู้สึกเกินความจริง หรือต่ำกว่าความเป็นจริง

นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายสำคัญทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ที่จะส่งผลร่วมกับความสามารถทางสติปัญญา ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จและมีความสุข ปัจจุบันนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้เน้นการพัฒนาทางด้านความฉลาดทางอารมณ์สูงก็แสดงว่าผู้ที่มีความฉลาดในการใช้อารมณ์ได้ดีจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขด้วย

เวสซิงเจอร์ (รัตติภรณ์ จงวิศาล. 2542 : 90-93 ; อ้างอิงจาก Weisinger. 1998) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ภายในตน คือ การพัฒนาและใช้ความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาตนเอง

1.1 การพัฒนาการรู้จักตนเองให้สูงขึ้น คือ ความสามารถในการสังเกตตนเองจากการกระทำและสามารถมีอิทธิพลต่อการกระทำของตนเอง เพื่อประโยชน์ต่อตนเอง

1.2 การจัดการอารมณ์ การเข้าใจอารมณ์เหล่านั้น และใช้ความเข้าใจนั้นจัดการกับสถานการณ์อย่างได้ผลดี เนื่องจากอารมณ์เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กันของความคิดและพฤติกรรมในการสนองต่อเหตุการณ์ภายนอก โดยสามารถจัดการกับความรุนแรงของอารมณ์ให้ลดลงมาอยู่ในระดับที่สามารถคิดแก้ปัญหาให้ได้มาซึ่งวิธีการที่ดีที่สุดในการแก้ไขสถานการณ์

1.3 การกระตุ้นตนเอง ความสามารถในการกระตุ้นตนเองเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จ สามารถจัดการกับความท้อถอยที่เกิดขึ้น โดยอาจใช้แรงบันดาลใจในการกระตุ้นตนเองจากเพื่อน ครอบครัว หรือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว

2. การใช้ความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น

2.1 การพัฒนาทักษะการสื่อสาร การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพมีความสำคัญมากต่อการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การสื่อสารที่ไม่ดี โดยใช้คำและท่าทางที่ไม่เหมาะสมหรือเข้าใจความหมายผิด สามารถนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่น่าพอใจ ทักษะการสื่อสารที่จะช่วยให้ผลลัพธ์เป็นบวก ประกอบด้วย การเปิดเผยตนเอง การยืดหยุ่น การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การวิจารณ์ และการสื่อสารแบบเป็นทีม

2.2 การพัฒนาความชำนาญระหว่างบุคคล การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น คือ สามารถติดต่อกับผู้อื่น เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลอย่างมีความหมายและเหมาะสม องค์ประกอบในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น การตอบสนองความต้องการของกัน

และกัน การแบ่งปันความรู้สึก ความคิดเห็นระหว่างกัน โดยสามารถที่จะวิเคราะห์ความสัมพันธ์เพื่อหาวิธีการให้เกิดผลดีและมีประสิทธิภาพ

2.3 การช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยเหลือตนเอง โดยสามารถเข้าใจตนเองอย่างชัดเจน รู้ว่าจะทำให้คนที่ไม่สามารถควบคุมตนเองสงบลงได้อย่างไร เป็นผู้ฟังที่ให้อภัยใจผู้อื่นในองค์กรที่จะประสบความสำเร็จ นอกจากจะขึ้นอยู่กับบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถแล้วยังขึ้นอยู่กับความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการจัดการกับอารมณ์ การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การช่วยกันแก้ปัญหา ช่วยกันแก้ไขความขัดแย้ง ความฉลาดทางอารมณ์ สามารถทำให้เกิดองค์กรที่มีความฉลาดทางอารมณ์ได้

แวกเนอร์ และสเตอร์นเบอร์ก (วีรวุฒิ ปันนิตมัย 2542 : 59-77 ; อ้างอิงจาก Wager & Sternberg 1985) ได้เสนอ พฤติกรรมของผู้ที่ชาญฉลาดด้าน "Practical Intelligence" ว่าเป็นพฤติกรรมของผู้ที่มีความสามารถที่ส่งเสริมให้ตนประสบความสำเร็จในวิชาชีพ การบริหารงาน และความสำเร็จในชีวิตโดยประกอบด้วยความสามารถใน 3 ด้าน ดังนี้

1. การครองตน (Managing Self) หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการตนเอง ในชีวิตประจำวันแต่ละวัน ให้บรรลุเป้าหมาย และได้ผลผลิตสูงสุด โดยจัดลำดับกิจกรรมที่ต้องกระทำ การกระตุ้นชี้นำตนเองให้มุ่งผลสัมฤทธิ์ สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง รู้ขีดความสามารถและศักยภาพของตนเอง

2. การครองคน (Managing Others) หมายถึง การมีทักษะความรู้ในการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชาและมีความสัมพันธ์อันดีทางสังคม ความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ มอบหมายงานได้ตรงกับความสามารถของบุคคล การให้รางวัลตามผลงานและความเหมาะสม

3. การครองงาน (Managing Career) หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการงานให้บรรลุตามเป้าหมายขององค์กร สร้างชื่อเสียงและประโยชน์ต่อองค์กร

ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (ญาดา หลาวเพชร 2544 ; อ้างอิงจาก Salovey & Mayer 1997) ได้ปรับปรุงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ใหม่ เนื่องจากนิยามขององค์ประกอบเดิม มีขอบเขตจำกัดไม่สามารถอธิบายในมุมมองกว้างได้ โดยเฉพาะบทบาทของการคิดที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของบุคคล จึงได้เสนอโมเดลที่ปรับปรุงใหม่ไว้ เป็น 4 ขั้นตอน ตามลำดับดังนี้

1. การรับรู้ การประเมิน หรือการตีความ และการแสดงออกของอารมณ์ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ประกอบด้วย องค์ประกอบย่อย

- 1.1 ความสามารถในการระบุภาวะอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างถูกต้อง
- 1.2 ความสนใจในการระบุภาวะอารมณ์ของผู้อื่นได้
- 1.3 ความสามารถในการแสดงออกของอารมณ์ได้ถูกต้อง แสดงความต้องการได้ตรงตามความรู้สึกอย่างเหมาะสม และถูกกาลเทศะ
- 1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
2. การเกื้อหนุนของอารมณ์ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้
 - 2.1 ความรู้สึกหรืออารมณ์ สามารถช่วยในการจัดลำดับ ความสำคัญ เพื่อแก้ปัญหาได้
 - 2.2 อารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน จะเกื้อหนุนในการตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้น โดยรู้ว่าจะไม่ให้เหตุการณ์นั้น ๆ เกิดขึ้นอีกและจดจำความรู้สึกต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น เช่น ความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกเสียใจ และมองสถานการณ์หรือปัญหาได้หลายด้านมากยิ่งขึ้น
 - 2.3 อารมณ์หรือความรู้สึกที่เปลี่ยนไป ทำให้ความคิดเปลี่ยนไปด้วย สามารถคิดในทางสร้างสรรค์ ละเอียดรอบคอบ และมองสถานการณ์หรือปัญหาได้หลากหลายได้มากยิ่งขึ้น
 - 2.4 ภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ทำให้บุคคลค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ความรู้สึกเป็นสุขช่วยทำให้จิตใจเปิดกว้าง รับฟังความคิดเห็น มีเหตุผล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้
 - 3.1 สามารถระบุความรู้สึก หรืออารมณ์ได้ เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับพฤติกรรมและคำพูดได้ เช่น ความรู้สึกไม่ชอบกับเกลียด ความสมหวังกับการดีใจ ความชอบกับรัก
 - 3.2 สามารถตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากอารมณ์หนึ่ง ๆ ได้ เช่น พลัดพรากสูญเสีย ทำให้เกิดความเศร้าใจ
 - 3.3 สามารถเข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อนได้ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกอย่างที่เกิดขึ้น ใกล้เคียงกันได้ เช่น ความรู้สึกทั้งรัก ทั้งเกลียด เป็นผลจากอารมณ์ร่วมของความโกรธและความกลัว

3.4 สามารถเข้าใจถึงความผันแปรของอารมณ์ หรือความรู้สึกต่าง ๆ ได้ เช่น การเปลี่ยนจากความโกรธเป็นความละอายใจ

4. อารมณ์ช่วยส่งเสริมพัฒนาความสามารถทางสติปัญญา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

4.1 สามารถรับหรือเปิดรับต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ต่าง ๆ ทั้งในด้านบวก และด้านลบได้ตามความเป็นจริง

4.2 สามารถคิดใคร่ครวญได้ว่าจะยึดหรือปล่อยวางตนออกจาก อารมณ์ความรู้สึก อันใดอันหนึ่งได้ โดยพิจารณาจากข้อมูลที่ได้รับ และคำนึงถึงประโยชน์ที่จะ เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น

4.3 รับรู้และเข้าใจ ความรู้สึกหรืออารมณ์เหล่านั้น อย่างชัดเจนและ ถูกต้องมีเหตุผล รู้ว่าอารมณ์เหล่านั้น จะส่งผลต่อการปฏิบัติของตนเองได้อย่างไร

4.4 สามารถบริหารจัดการภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ลดความ รุนแรงของอารมณ์ทางลบได้ รวมทั้งสามารถแสดงอารมณ์ในทางบวก ได้โดยไม่ปิดเป็นอนหรือ ใช้กลวิธีในการป้องกันตนเองมากเกินไป

บาร์ออน (ญาดา หลาวเพชร 2544 ; อ้างอิงจาก Bar-On) ได้เสนอแนวคิด เกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน 15 คุณลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

1. ความสามารถในตนเอง ซึ่งเป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน

1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน

1.3 มีการกระตุ้นความตระหนักรู้แห่งตนและความเป็นอิสระเอกเทศ

2. ความสามารถระหว่างบุคคลประกอบด้วย

2.1 การตระหนักรู้เท่าทันในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น ความรู้สึกเอาใจ

เขามาใส่ใจเรา

2.2 มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น

2.4 มีความรับผิดชอบต่อสังคม

3. ความสามารถในการปรับตัวประกอบด้วย

3.1 มีความยืดหยุ่นในความคิด ความรู้สึกของตนได้ดี

3.2 สามารถเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถตีความได้ถูกต้อง

ตรงตามความเป็นจริง

3.3 มีความสามารถในการแก้ปัญหาและสภาวะการณ์เฉพาะหน้าได้

เป็นอย่างดี

4. มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียดประกอบด้วย

4.1 สามารถจัดการกับความเครียดได้เป็นอย่างดี

4.2 สามารถควบคุมอารมณ์แสดงออกได้อย่างเหมาะสม

5. การรู้จักตนเองและสภาวะอารมณ์ทั่วไป ประกอบด้วย

5.1 การมองโลกในแง่ดี

5.2 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้ดี

5.3 รู้สึกและแสดงออกถึงความรู้สึกที่เป็นสุขให้ปรากฏได้

คูเปอร์ และซาวาฟ (ลักษณะ แพทยานันท์ 2542 : 30-31 ; อ้างอิงจาก Cooper & Sawaf 1997) ได้เสนอโครงสร้าง ของความฉลาดทางอารมณ์ไว้เพื่อสะดวกแก่การวัด ที่เรียกว่า EQ Map ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน คือ

1. ความรอบรู้ในอารมณ์ (Emotional Literacy) หมายถึง การรู้จัก อารมณ์ตนเอง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ของตน ซึ่งจะทำให้เกิดการรับรู้ การควบคุม ตัวเอง และมีความเชื่อมั่น ในตนเอง มีพลังอำนาจในตนเอง ได้แก่ ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ (Emotional Honesty) คือ การรับรู้อารมณ์ของตนเองตรงตามความเป็นจริงอย่างถูกต้อง การสร้าง พลังการรับรู้เองตรงตามความเป็นจริงอย่างถูกต้อง การสร้างพลังอารมณ์หรืออารมณ์ที่มีพลัง (Emotional Energy) คือการรวมอารมณ์ของตนเองเป็นพลังที่สร้างสรรค์ การรับผลย้อนกลับของ อารมณ์ (Emotional Feedback) คือ รู้ว่าอารมณ์ทุกอารมณ์มีความสำคัญ เพราะสามารถทำให้ เกิดปัญหาความขัดแย้ง หรือเป็นโอกาสในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ การสร้าง ความสัมพันธ์เชื่อมโยง และการหยั่งรู้ด้วยตนเอง (Emotional Connection & Intuition)

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) หมายถึง การปรับ วางอารมณ์ของตนได้อย่างยืดหยุ่น เป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเองและผู้อื่น ได้แก่ การสร้าง ความเชื่อถือได้ ให้เกิดแก่ตนเอง (Authenticity) การเป็นผู้ที่ไว้วางใจ การสร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่ (Constructive Discontent)

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Deth) ระดับความลึกซึ้งของอารมณ์ ที่เชื่อต่อการพัฒนาเป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่การงานของตนให้ตรงกับเป้าหมายและศักยภาพของตนเอง ได้แก่ ความผูกพันในงาน ความรับผิดชอบ และการมีสติ การมีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น ความซื่อตรง และยึดเหนี่ยวในจริยธรรม มีสัจจะรักษาคำพูด คำพูดกับการกระทำตรงกัน มีคุณธรรม กล้ายอมรับข้อผิดพลาดของตนเองอย่างเปิดเผย และสามารถโน้มน้าวใจผู้อื่นได้โดยปราศจากการใช้อำนาจ

4. ความผันแปรของอารมณ์ (Emotional Alchemy) เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์และสัญชาตญาณ ด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีสมรรถภาพในการเผชิญปัญหาและความกดดันต่าง ๆ ได้แก่ การแสดงการหยั่งรู้ได้ ความสามารถในการคิดใคร่ครวญ การเล็งเห็นโอกาสและการสร้างอนาคต

สำหรับในประเทศไทย มีผู้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้
เทอดศักดิ์ เดชคง (2541 : 62-65) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์โดยอาศัยหลักของพระพุทธศาสนา ดังนี้

1. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ซึ่งอาศัยธรรมะหมวดพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นตัวแทนของความเห็นอกเห็นใจ

2. สติ (Awareness) อาศัยธรรมข้อสติปัฏฐาน 4 จะช่วยให้สงบจิตใจ จากความว้าวุ่นทำให้เข้าใจความหมายของชีวิต

3. การแก้ไขข้อขัดแย้ง (Conflict Solving-Stress Management) แบ่งเป็น ความขัดแย้งทางอารมณ์ในตนเอง และความขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือธรรมชาติ การแก้ไขทำโดยใช้ปัญญาตามธรรมเรื่องอริยสัจ 4 เพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

กรมสุขภาพจิต (2543 : 55-56) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเองรู้จักและเห็นใจผู้อื่น สามารถแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม รู้จักให้และรับ รู้จักยอมรับผิดและให้อภัย มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง รู้ศักยภาพของตนเอง มีแรงจูงใจ สร้างขวัญและกำลังใจตนเอง มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออก และแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข โดยมีความภาคภูมิใจเห็นคุณค่าในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิตและพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ มองโลกในแง่ดี รู้จักผ่อนคลาย มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข มีความสงบทางจิตใจ

2.5 การวัดและเครื่องมือที่ใช้ในการวัดความฉลาดทางอารมณ์

การที่จะบอกว่าใครมีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือไม่ อย่างไรอาจทำได้โดยประเมินความสามารถในด้านต่าง ๆ อาทิ การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การสร้างแรงจูงใจ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา ความภูมิใจในตนเอง การพอใจในชีวิต เป็นต้น

เราสามารถประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้โดยตอบแบบประเมินตามความเป็นจริงส่วนผลคะแนนที่ได้ ไม่ใช่การตัดสินใจที่ตายตัว แต่เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป เพื่อให้เราใช้เป็นแนวทางในการเรียนรู้ข้อบกพร่องของตนเองในแต่ละด้าน และนำไปสู่การแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป

2.5.1 การวัดความฉลาดทางอารมณ์ ไม่มีแบบมาตรฐานที่แน่นอน เป็นเพียงการประเมินเพื่อให้ผู้วัดมองเห็นความบกพร่องของความสามารถทางอารมณ์ที่ต้องพัฒนาแก้ไข การทดสอบความฉลาดทางอารมณ์นั้นมีหลายรูปแบบแตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามจากแนวคิดต่าง ๆ มีลักษณะ ร่วมกันในการรับรู้อารมณ์ตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสามารถจัดการกับอารมณ์ได้ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยนำแนวความคิดของกรมสุขภาพจิต ด้วยเห็นว่า เป็นการให้ความสำคัญกับการเป็นคนดี มีความสามารถในการปรับตัว และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งผ่านการทดสอบความเที่ยงตรง ความเชื่อมั่นและมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย จึงเหมาะสมที่จะใช้กับคนไทย มาสร้างแบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 82) ได้เสนอหลักการวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ดังต่อไปนี้

1. หลักการวัดและประเมินเชาวน์อารมณ์มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1.1 จากการที่ใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย (Objective Measures) เช่น แบบทดสอบ แบบสอบถาม และแบบประเมิน

1.2 การให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก (Subjective Measures) เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเองโดยการเขียนบันทึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภาพเขียน คำคุณศัพท์ เสียงเพลง การแสดงออกในสถานการณ์สมมติบทบาท

ในการประเมินแต่ละแนวทางให้ผลการประเมินที่มีความเชื่อถือได้ และความเที่ยงตรงแตกต่างกันไป ยังไม่มีข้อสรุปว่าวิธีไหนเหมาะสมที่สุด เนื่องจากงานศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์มีอยู่อย่างจำกัด และอยู่ในขั้นของการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2.5.2 เครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ลักษณะเป็นข้อคำถามที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง แรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีรายการประเมินด้านการควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น การรับผิดชอบ ด้านแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต และความสงบสุขทางใจ โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบ มีคำตอบ 4 ลักษณะ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริง บางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำคะแนนไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามกลุ่มอายุที่กำหนดไว้

สำหรับข้อคำถามของแบบประเมินฉบับนี้ มีจำนวน 52 ข้อ มีค่าความเที่ยงตรงทั้งฉบับเท่ากับ .82 และแยกวิเคราะห์เป็นองค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความดี มีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ .67 องค์ประกอบด้านความเก่ง มีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ .55 และองค์ประกอบด้านมีความสุขมีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ .77

การวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Salovey และคณะ (อรพินทร์ 2543 : 228-230)

การวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Salovey และคณะ เป็นการวัดศักยภาพการเจริญเติบโตทางอารมณ์และสติปัญญาใน 4 องค์ประกอบ คือ ความสามารถในการรับรู้ทางอารมณ์ ความสามารถที่จะใช้อารมณ์ ความสามารถเข้าใจวิเคราะห์อารมณ์ตนเอง และความสามารถจัดระบบกับอารมณ์ของตนเอง Salovey และคณะ ได้วัดความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้แบบทดสอบชื่อ Trait Meta-Mood Scale (TMMS) โดยแบบทดสอบนี้เป็นการวัดความแตกต่างระหว่างบุคคลเกี่ยวกับความสามารถที่จะสะท้อนอารมณ์ และการจัดการกับอารมณ์ มีดัชนีชี้บ่งระดับความเอาใจใส่ที่บุคคลมีต่ออารมณ์ความรู้สึก ความชัดเจนของประสบการณ์ความรู้สึก และความเชื่อ การยุติสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดีหรือคงอารมณ์ที่ดี ซึ่งดัชนีบ่งชี้จากแบบทดสอบ

ฉบับนี้ Salovey และคณะ อธิบายว่าเป็นสมรรถนะหลายอย่างที่มีอยู่ภายในโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ Salovey และคณะ เชื่อว่า TMMS เป็นการนิยามเชิงปฏิบัติการของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งได้แก่ ความใส่ใจ ความชัดเจน และการปรับอารมณ์ความรู้สึกเป็นพื้นฐานของมิติการจัดระบบตนเองทางความฉลาดทางอารมณ์ แบบทดสอบ TMMS เป็นแบบทดสอบที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง โดยเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จาก 1-5 ซึ่ง 1 หมายถึง "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" 2 หมายถึง "ไม่เห็นด้วย" 3 หมายถึง "ไม่แน่ใจ" 4 หมายถึง "เห็นด้วย" และ 5 หมายถึง "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ซึ่งแบบทดสอบนี้มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบแรก คือ ความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึก (Attention to Feeling) มีจำนวน 21 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ข้อคำถามทางบวก "ฉันใส่ใจมากกว่าฉันรู้สึกอย่างไร" ข้อความทางลบ เช่น "ฉันไม่ใส่ใจกับความรู้สึกของตนเอง"

องค์ประกอบที่สอง คือ ความชัดเจนในการแยกแยะอารมณ์ความรู้สึก (Clarify of feeling) มีจำนวน 15 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ข้อความทางบวก "โดยปกติฉันมีอารมณ์ความรู้สึกที่มั่นคง" ข้อความทางลบ "ฉันไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึก"

องค์ประกอบที่สาม คือ การปรับสภาวะอารมณ์ (Mood Repair) ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับความพยายามที่จะปรับสภาวะอารมณ์ที่น่าพอใจ หรือคงอารมณ์ที่น่าพอใจไว้ ตัวอย่าง ข้อคำถาม เช่น ข้อคำถามทางบวก "ถึงแม้ว่าบางครั้งฉันมีความเศร้า แต่โดยส่วนใหญ่ฉันมีทัศนคติที่ดี" ข้อความทางลบ "ถึงแม้บางครั้งฉันมีความสุข แต่โดยส่วนใหญ่ฉันมีทัศนคติที่ไม่ดี"

องค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบนี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แบบทดสอบ TMMS มีคุณภาพด้านความเชื่อมั่นและความตรง ผลจากการศึกษาพบว่า การเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึก มีความสัมพันธ์กับการมีสติของตนเอง ความชัดเจนของอารมณ์ความรู้สึก มีความสัมพันธ์ทางลบกับความคลุมเครือต่ออารมณ์ การแสดงออกและความเศร้าหดู่ และการปรับอารมณ์ความรู้สึก มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเศร้าหดู่ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดี และความเชื่อการ จัดระบบสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดี ต่อมา Salovey และคณะ ได้พัฒนาแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ชื่อ "The Multifactor Emotion Intelligence Scale" (MEIS) ขึ้น เน้นเรื่องความสามารถทางสมองเป็นหลัก ซึ่งเป็นแบบทดสอบในรูป Paper Pencil Test ในการทำแบบทดสอบนี้ และแบบทดสอบ "The Emotional IQ Test" ที่อยู่ในรูป CD-ROM โดยแบบทดสอบทั้งสองรูปแบบนี้เหมือนกันทุกประการในด้านเนื้อหาและโครงสร้าง แต่ต่างกันที่สื่อการนำเสนอแบบทดสอบ โดย Salovey และคณะ เชื่อว่าแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์เป็นการวัดสติปัญญา

ที่แท้จริง แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยงานด้านความสามารถที่ให้ผู้ตอบทำทั้งหมด 12 งาน จากแบบทดสอบ 4 ประเภท ดังนี้

1. แบบทดสอบการระบุอารมณ์ เป็นการวัดการรับรู้ทางอารมณ์ ให้ผู้ตอบระบุอารมณ์คนที่ปรากฏอยู่ในภาพ ในการออกแบบ และดนตรี และงานที่เสนอสถานการณ์ทางอารมณ์ ให้ผู้ตอบระบุว่าบุคคลในสถานการณ์นั้นมีอารมณ์อย่างไร

2. แบบทดสอบการใช้อารมณ์ เป็นการวัดการซึมซับอารมณ์มีอยู่สองส่วน ได้แก่ การวัดว่าผู้ตอบสามารถสร้างความรู้สึกที่แตกต่างกันได้ดีแค่ไหน และการใช้ความรู้สึกเพื่อต่อกระบวนการคิด

3. แบบทดสอบความเข้าใจทางอารมณ์ เป็นการวัดความสามารถของบุคคลที่จะทราบว่าอารมณ์มีที่มาจากอะไร และอะไรจะเกิดขึ้นถ้าอารมณ์มีความเข้มข้น ตลอดจนความสามารถเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ที่แตกต่างกัน

4. แบบทดสอบการจัดระบบอารมณ์ เป็นแบบทดสอบวัดความสามารถที่จะจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของความฉลาดทางอารมณ์ แบบทดสอบนี้ผู้ตอบต้องประเมินประโยชน์ของการกระทำที่เป็นไปได้ในสถานการณ์ทางอารมณ์ ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบ MEIS พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์สามารถแยกองค์ประกอบเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ทางอารมณ์ ความเข้าใจทางอารมณ์ และการจัดการทางอารมณ์

2.6 แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถฝึกฝนพัฒนาได้ ทุกช่วงวัย โดยควรฝึกให้ยอมรับความเป็นจริงของตนเอง ใส่ใจความรู้สึกผู้อื่น มองโลกในแง่ดี ฝึกความอดทนอดกลั้น แยกแยะอารมณ์ออกจากความรู้สึก ทั้งนี้สิ่งสำคัญคือการฝึกอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพราะจะทำให้สามารถฝึกฝนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างแท้จริง อาจใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือในการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เช่น การใช้ดนตรีบำบัด การฝึกสติ เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต (อ๋างโน สุมาลัย ประจวบ อารีย์ 2541) ได้กล่าวถึง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับตนเองและในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ดังนี้

1. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับตนเอง

1.1 รู้ตัว รู้ตน หมายถึง การรู้ความเป็นไปได้ของตน รวมทั้งความพร้อมในด้านต่าง ๆ รู้ทั้งจุดเด่นจุดด้อย รู้เท่าทันอารมณ์ รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ รู้ว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไรและประเมินความสามารถตนเองได้ตามความเป็นจริงและนำมาใช้ได้เหมาะสม

1.2 รู้ตน รู้ควร หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกของตนเอง เช่น จัดการกับความโกรธ ความไม่พอใจ ความหงุดหงิดได้ สามารถควบคุมตนเองให้ทำในสิ่งที่ถูกที่ควรได้ เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ ใจกว้างสามารถรับฟังความคิดและข้อมูลใหม่ ๆ ตลอดจนปรับตัวต่อสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

1.3 รู้สร้างกำลังใจ หมายถึง การมีแรงบันดาลใจที่จะทำให้เกิดความพยายามในการก้าวสู่เป้าหมายอย่างไม่ท้อถอย มีความตั้งใจที่จะทำให้ดีที่สุดในเรื่องที่รับผิดชอบ เมื่อมีปัญหาที่ไม่ท้อแท้ หหมดกำลังใจ รู้จักมองโลกในแง่ดี และพยายามหาทางปรับปรุงแก้ไขจนถึงที่สุด

2. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

2.1 เข้าใจและยอมรับธรรมชาติของอารมณ์ บุคคลแต่ละคนมีความรู้สึกและอารมณ์พื้นฐานของตนเอง เช่น ดีใจ เสียใจ อิจฉา ฯลฯ และมีการแสดงออกที่ต่างกัน ต่างวาระกันไปแต่ละคนจะมีอารมณ์และความรู้สึกที่ผันแปรแตกต่างกันไป ยากที่จะนำความรู้สึกที่ดีของตัวเองไปตัดสินได้ การตัดสินความเหมาะสมขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เหตุผล วัย ปัจจัยทางสังคมและการกำหนดทางวัฒนธรรม

2.2 รับฟัง ทำความเข้าใจผู้อื่นและให้เกียรติผู้อื่น การยอมรับและเข้าใจภาวะที่บุคคลแสดงออก เป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างความภาคภูมิใจตนเอง ความมั่นใจไว้วางใจกันซึ่งจะมีผลต่อคุณภาพและผลผลิตที่บุคคลมีส่วนต่อองค์กร การปฏิเสธที่จะรับฟังหรือทำความเข้าใจกับภาวะอารมณ์ที่แสดงออก เช่น การเพิกเฉย ดำหนิ การเห็นเป็นเรื่องปกติ การบั่นทอนล้อเลียน ความรู้สึกของบุคคลเป็นการทำลายระดับความมั่นใจในตนเอง ความคิดสร้างสรรค์และเกียรติภูมิแห่งตนของผู้อื่นและเป็นการไม่เคารพความเป็นปัจเจกบุคคลอีกด้วย

2.3 การแก้ไขความขัดแย้ง บางครั้งการใช้เพียงเหตุผลแต่โดยลำพังไม่สามารถแก้ไข ปัญหาทางอารมณ์ความรู้สึกได้ ควรยอมรับความรู้สึกโดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ก่อน แล้วค่อยมาพิจารณาการแสดงออก ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าจะไม่ใช้วิธีการที่บั่นทอนความรู้สึกของคนอื่น แต่จะมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ได้ดีจะช่วยทั้งความรู้สึกของตัวเองและช่วยให้อีกฝ่ายสงบลงได้ การที่บุคคลแสดงภาวะอารมณ์ออกในทางลบ เช่น โกรธ เสียใจ เศร้าซึม แสดงให้เห็นว่าความต้องการทางอารมณ์ยังไม่ได้รับการตอบสนอง ยังมีความตึงเครียดทางจิตใจทุกคนควรทำความเข้าใจในภาวะอารมณ์ของตน เพื่อเข้าใจภาวะอารมณ์ของผู้อื่นเปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แสดงอารมณ์ ความรู้สึก รับฟังด้วยความเข้าใจ เห็นใจ และยอมรับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการยอมรับตนเองเพื่อความมั่นคงทางจิตใจและส่งผลต่อการพัฒนาทาง

ความคิด การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เพิ่มขวัญกำลังใจความร่วมมือ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการปฏิบัติงาน

2.4 ในกรณีที่บุคคลแสดงภาวะอารมณ์ทางลบในระดับที่รุนแรง ได้แก่ หงุดหงิดง่าย มีปฏิกิริยามากเกินไปต่อเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ ควรพิจารณาการสร้างภาวะแวดล้อมที่มิ การดูแลเอาใจใส่ร่วมมือกันรับฟังข้อปัญหาให้ความรู้เพื่อการยอมรับนำไปสู่การบำบัดแก้ไข

แดเนียล โกลแมน ได้เสนอวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กำหนดไว้ 5 ประการ คือ (อัจฉรา สุขารมณ อังคินันท์ อินทรกำแหง 2548 : 52-56)

1. การตระหนักรู้ในตนเอง การรู้จักอารมณ์ตนเอง จะเป็นพื้นฐานในการ ควบคุมอารมณ์ เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเอง หรือการรู้ตัว หรือการมีสติ ในทัศนะของพุทธศาสนานั้นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นมา เราจะตกอยู่ภาวะใด ๆ ภาวะหนึ่ง ใน 3 ภาวะดังต่อไปนี้

1.1 ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้น ๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะขว้างปาข้าวของหรือส่ง เสียงดังโดยไม่สนใจใคร

1.2 ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือ ทำเป็นละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งที่ จริง ๆ ก็รู้สึกโกรธ

1.3 รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้ทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำ อย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้น ๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธแต่ก็สามารถควบคุมอารมณ์ โกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม วิธีการฝึกให้รู้เท่าทัน อารมณ์ตนเอง

1.3.1 ทบทวนเมื่อรู้สึกว่ที่ผ่านมามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลางไม่เข้าข้างตนเองว่าเรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามัก แสดงออกในรูปแบบไหนแล้ว รู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดง อารมณ์ในลักษณะนั้น

1.3.2 ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึก อย่างไรกับตนเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิด อย่างไรกับความรู้สึกนั้น และความคิด ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2. การควบคุมตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ตนเองนี้ จะทำได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความรู้จักอารมณ์ตนเอง การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

2.1 การควบคุมได้ไม่แสดงออกอย่างทันทีทันใด มีความรู้สึกไม่ถูกรบกวนงำโดยอารมณ์ การถูกครอบงำด้วยความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความผิดหวัง ความวิตกกังวลที่รุนแรงทำให้คนเราสูญเสียการควบคุมอารมณ์

2.2 สามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงออกของอารมณ์

2.3 ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก

2.4 แสดงออกอย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจ ซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผลที่เกิดขึ้นกับการแสดงอารมณ์ในลักษณะต่าง ๆ เช่น

2.4.1 การแสดงออกทันทีที่ต้องการโดยไม่คำนึงถึงผลที่เกิดตามมา ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้น แต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีมากขึ้นไปอีก

2.4.2 เก็บกดไว้ไม่แสดงออก พยายามลืมไม่คิดถึง หลีกเลียงเป็น การทำร้ายสุขภาพจิตของตนเอง เพราะอารมณ์ยังคงอยู่ไม่ได้ระบายออก หากมีการสะสมไว้มาก เพียงใดยิ่งจะเกิดอันตรายตามมาภายหลังมากขึ้นเพียงนั้น

2.4.3 โทษความผิดให้ผู้อื่น แสดงออกกับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป เป็นการทำให้เกิดความสบายใจขึ้นชั่วคราวที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่น แต่ผลย้อนกลับอาจไม่ดีนักโดยเฉพาะในด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

2.4.4 ระบายออกได้อย่างเหมาะสม อารมณ์ดีขึ้น ผลที่เกิดตามมา เป็นไปในทางที่ดีนับว่าเป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด ผู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ในวิธีที่ 4 ต้องมีการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจสถานการณ์แวดล้อม

2.5 การฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเองสามารถทำได้ ดังนี้

2.5.1 ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

2.5.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจเกี่ยวกับการแสดงออกของอารมณ์ครั้งต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร จะไม่ทำอะไร

2.5.3 ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับด้านดี ฝึกอารมณ์ให้แจ่มใสเกิดความสุขสบายใจ

2.5.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ 2.5.3 ทำให้เกิดความคิดเป็นสิ่งที่ท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น

2.5.5 ฝึกการมองหาประโยชน์และโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดีโดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น

2.5.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะหากเครียดมากจะไม่มีพลังพอที่จะหลุดพ้นจากการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะหาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม การคลายเครียดทำได้หลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การฟังเพลง นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองหาแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง จะช่วยทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ ทำให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณค่า

ในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองนั้น เทอดศักดิ์ เดชคง (2541 : 74) ได้เสนอแนวทางที่น่าสนใจในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองไว้ดังนี้

3.1 ทบทวนและจัดอันดับความสำคัญในชีวิต ว่ามีอะไรบ้างที่เราต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น สิ่งใดมีทางเป็นไปได้ เป็นไปไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ

3.2 ตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน โดยนำความต้องการที่มีความเป็นไปได้ และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนและวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งสู่เป้าหมายนั้น ๆ

3.3 มุ่งมั่นต่อเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว่เขวไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

3.4 ลดความสมบูรณ์แบบ หากเราเป็นบุคคลประเภท “สมบูรณ์แบบ” คือทุกอย่างต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้ ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ ฝึกการยอมรับความบกพร่องจะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

3.5 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งที่ดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อสร้างความรู้สึกดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดี ๆ ต่อไป

3.6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทายที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้น ๆ ไปได้

3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยการรู้สึกดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภาคภูมิใจ และความพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ว่าเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตัวเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสม โดยเฉพาะกับบุคคลที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้ดีและมีความสุขมากขึ้น นอกจากนี้การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจ จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวจิตใจเขาให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ และในการฝึกในด้านนี้ได้ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กับการนึกถึงตัวเอง จึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้ แนวทางฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

4.1 ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกอย่างไร โดยตรวจสอบด้วยการถามแต่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดว่าหากเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไรจากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

4.4 แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

5. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ในการอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น โดยมีแนวทางในการพัฒนาการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ดังนี้

- 5.1 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกผู้อื่น
- 5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน
- ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย
- 5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ
- 5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น
- 5.5 ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม

วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย ได้เสนอปรัชญาและแนวคิดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. บิดามารดาที่ระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะทำให้บุตรเรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีไปด้วย บุตรที่เติบโตจากภาวะแวดล้อมที่มีแต่คำชมและการให้กำลังใจ ย่อมเรียนรู้การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในตนเอง บิดามารดาอาจฝึกพัฒนาการตั้งแต่บุตรอายุ 5-6 ปี ที่มีพัฒนาการทางสมองพร้อมแล้ว การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจังในชีวิตประจำวัน จะช่วยพัฒนาได้ดียิ่ง
2. ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย บิดามารดา ครูอาจารย์จำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนด้วย เพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคม และวัฒนธรรมร่วมกัน
3. ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่องและต้องใช้เวลา การพัฒนาส่วนหนึ่งจะเกิดจากการชี้แนะจากบุคคลต่าง ๆ การอบรมเลี้ยงดูเกิดจากการสังเกต การเรียนรู้ซึมซับ พฤติกรรมและความคิดความอ่านเข้าสู่ตนเอง
4. ควรมีการประเมินความพร้อม รวมทั้งสภาพปัญหาและความต้องการ พัฒนาตนก่อนใช้เทคนิคที่เหมาะสมสำหรับแต่ละด้าน
5. การพัฒนาได้ผลสืบเนื่องและคงทนนั้น ต้องพัฒนาจากทุกระดับ นับตั้งแต่การรู้จักภาวะอารมณ์ของตน ของผู้อื่น การควบคุมตนเอง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะทางสังคม เรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมกว่า ซึ่งต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง
6. ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ ปฏิบัติ และทราบผลการแสดงออก การพัฒนาที่ดีเป็นผลมาจากการสามารถปฏิบัติได้ ทำให้พบกับสถานการณ์จริง
7. การสร้างแรงจูงใจที่ดี การฝึกต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ ในสถานการณ์ทางสังคม

8. ควรทำการฝึกเป็นรายบุคคล เริ่มต้นจากการฝึกมนุษยสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน เช่น การยิ้มแย้ม การแสดงความเอื้ออาทร การมีอารมณ์ขัน การกล่าวชมเชย การควบคุมอารมณ์โกรธ เป็นต้น

ทางด้านมนุษยสัมพันธ์ นำใจเอื้ออาทรต่อผู้อื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ ความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถานที่ทำงาน

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) ได้เสนอวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคลากรในองค์กรไว้ดังนี้

1. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และทัศนคติในการทำงานร่วมกับคนอื่น
2. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและ พัฒนาการสื่อสาร (Communication) เพื่อเป็นทักษะทางสังคม
3. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ เข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนได้ เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน
4. พัฒนาความซื่อตรง (Integrity) ซื่อสัตย์ การรักษาคำมั่นสัญญา ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมปรารถนา
5. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการทางอารมณ์ของตนในสภาวะการณ์ต่าง ๆ ได้
6. พัฒนาแรงจูงใจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
7. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
8. การพัฒนาการควบคุมตนเอง (Self-Control) ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม
9. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (Service Minded) ซึ่งเหมาะสำหรับงานที่จะต้องมีการติดต่อกับคนเป็นสำคัญ
10. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)
11. พัฒนาความรู้สึกเข้าใจถึงมนุษย์และความเป็นมนุษย์ รู้จักชื่นชมงานดนตรี ศิลปะ มีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะทางอารมณ์ให้เป็นคนมีอารมณ์ดี
12. พัฒนาความมีคุณธรรม

Segal ได้เสนอแนะหนทาง 10 วิธี แก่บุคคลในครอบครัวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

1. การที่เราดูแลสุขภาพกายใจของผู้อื่นได้ ตัวเราเองจึงมีสุขภาพที่ดีก่อน
2. จะให้คนเขาฟังเรา เราต้องฟังเขาให้เป็นเสียก่อน มีการสื่อสารที่ดีระหว่างกัน
3. สอนวิธีจัดการอารมณ์ตน ความรู้สึกต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ต้องระวังการแสดงออก
4. แสดงตนให้เป็นผู้มีจิตใจเอื้อเพื่อให้เป็น รับเป็น อย่าเป็นคนเห็นแก่ได้และเห็นแก่ตัว
5. นำเสนอภาษาท่าทางของตนให้เหมาะสมกับสถานการณ์และบุคคลที่เกี่ยวข้อง
6. อย่าพยายามแก้ปัญหาแทนคนที่เรารัก สนับสนุนให้เขาเรียนรู้ แก้ปัญหาด้วยตนเองให้รู้จุดเด่นจุดด้อยในตัวเขาเอง
7. เป็นต้นแบบของการเป็นผู้นำความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีในการรู้จักอารมณ์ของตนเองและของคนอื่น เอื้ออาทรและการเป็นผู้มีทักษะทางสังคมที่ดี
8. ศึกษาให้รู้ว่าแต่ละคนมีความต้องการอะไรซึ่งแตกต่างกันไปตามวัย ประสบการณ์ และเพศ เด็กและผู้ใหญ่อาจต้องการความรักที่ต้องแสดงออกในรูปแบบที่แตกต่างกันไป
9. ยอมรับผิดกับทุกคนที่เกี่ยวข้องในกรณีที่ตนทำผิด แสดงอาการที่ไม่เหมาะสมแม้กับสมาชิกในครอบครัวที่อายุน้อยกว่าตน ไม่มีใครสมบูรณ์แบบหรือทำอะไรไม่ผิดพลาดเลย การกล้าขอภัยและการให้อภัยได้เป็นจุดเริ่มต้นของการปรับปรุงพัฒนา
10. เต็มใจที่จะให้และแสดงความรู้สึก ความเข้าใจและความเอื้ออาทรแก่กัน

2.7 ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ได้เสนอประโยชน์ที่เกิดจากการนำหลักของความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงานดังนี้

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพ สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ในการปรับตัว การแก้ปัญหาความเครียด และแรงกดดันของชีวิต ในภาวะการณ์แข่งขันได้ดี
2. การสื่อสาร การแสดงความรู้สึกอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักยั้งได้แม้ในใจรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่างตั้งอกตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกเพื่อนมนุษย์จากธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง

3. การปฏิบัติงาน ความฉลาดทางอารมณ์เกื้อหนุนการยอมรับ ความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย เสริมสร้างการทำงานที่มีการประสานสัมพันธ์กันให้มากขึ้น การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีในการทำงาน ทำให้เราเคารพ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

4. การให้บริการ ก่อให้เกิดการทำความรู้จักรับฟังความต้องการและตอบสนองได้ดี

5. การบริหารการจัดการ ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะ ในการรู้จักใช้คนและครองคนได้ เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองโน้มน้าวให้ผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ งานก็ได้ผลคนก็เป็นสุขเกิดความรักงานองค์การ จงรักภักดีมากขึ้น ผู้นำผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี จะเป็นผู้ที่ทำคำพูดและการกระทำตรงกัน (Integrity) แสดงออกอย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ

6. การเข้าใจชีวิตของตนและของผู้อื่น ทำความเข้าใจตนเอง (Insight) การมองเข้าไปในตนก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจคนอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันจึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่อย่างสูงสุด ชีวิตครอบครัวก็จะเป็นสุขด้วยความเข้าใจกัน รักการศึกษาค้นคว้าความรู้สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้มีความสุขและสมควรตามอัตภาพ เป็นผู้มีเป้าหมายในชีวิต รู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอรู้ว่าตนต้องการอะไรเปรียบเทียบศักยภาพของตนเองและสามารถเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จ เนื่องจากเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนน้อม เน้นการร่วมมือในการทำงาน สามารถแก้ไขความขัดแย้งหรือปัญหาต่าง ๆ ได้ดี

ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญและมีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทุก ๆ ด้าน บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง และผู้อื่น สามารถปรับตัวได้ดีเมื่ออยู่ในสังคมสามารถแก้ไขปัญหามาต่าง ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ และก่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นเป็นสำคัญ การดำเนินชีวิตจะมีความสุขและจะประสบความสำเร็จในชีวิตทุก ๆ ด้าน

3. ผู้พิพากษากับความฉลาดทางอารมณ์

พัฒนาการทางอารมณ์ของบุคคลขึ้นอยู่กับลักษณะพื้นฐานอารมณ์เดิมที่ติดตัวมาแต่กำเนิด นักจิตวิทยาพบว่า คนมีอารมณ์ดีจะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่าย ตลอดจนมีทักษะทางอารมณ์ที่ดีในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งที่บ้านและที่ทำงานหรือในเวลาที่ต้องออกสังคม ขณะเดียวกันความฉลาดทางอารมณ์ก็จะช่วยให้เรามองโลกในแง่ดี ทำให้มีพลังในการต่อสู้กับ

อุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างไม่ห่อถอย สามารถสร้างกำลังใจให้แก่ตนเองในยามล้มเหลวหรือมีปัญหาได้ ต่างจากคนที่มองโลกในแง่ร้ายที่มองเห็นแต่ความยุ่งยาก ทำให้ขาดกำลังใจที่จะฟันฝ่าอุปสรรค

นอกจากนี้ ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนทำให้มนุษย์คิดได้อย่างชาญฉลาด และมีความสุขกับความคิด ความอ่านมากขึ้น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี จะเป็นผู้ที่มีความคิด ความอ่านเกี่ยวกับอารมณ์ตนเอง และผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ทางสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้อื่นเป็นสุข และตนเองสบายใจ “look good and feel good” (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย 2542 : 15)

ดังนั้น คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดีจะเป็นคนที่รับรู้ เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นด้วย จึงมักเป็นผู้ประสบความสำเร็จและพึงพอใจในชีวิต สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ ๆ ซึ่งตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้จะเป็นคนที่เต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ ขาดสมาธิและความคิดริเริ่มในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต เพิ่มคุณค่าในความเป็นมนุษย์ให้เปี่ยมไปด้วยความสุข มีความเข้าใจตนเองและเข้าใจเพื่อนมนุษย์ ช่วยเพิ่มพูนการพัฒนาตนเอง เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ลดความเครียด รักและเข้าใจเพื่อนร่วมงาน คนใกล้ชิด สร้างทีมงานให้มีประสิทธิภาพ และช่วยในการเตรียมความเป็นผู้นำที่ดีในอนาคต (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย 2542 ข, 12)

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่เรียนรู้ ฝึกฝน เพิ่มเติม สร้างขึ้น และพัฒนาขึ้นได้ เพื่อยกระดับความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงขึ้น ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จได้มากขึ้น

จากผลการวิจัยต่าง ๆ พบว่า หากเป็นคนเก่งและฉลาดอยู่แล้ว ความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้ประสบความสำเร็จมากกว่าเดิม แต่หากไม่ค่อยเก่งเท่าไร การมีความฉลาดทางอารมณ์ดีก็จะช่วยให้ความเก่งที่มีอยู่ไม่มากนักเพิ่มขึ้นได้

นอกจากนี้แล้ว นักจิตวิทยาเชื่อว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางสติปัญญาสูงจะเอื้อให้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงตามไปด้วย หากได้มีการฝึกฝน สร้างเสริมที่ดี เพราะความฉลาดทางอารมณ์จะดีได้ก็อยู่ที่ความสามารถในการคิดวิเคราะห์แยกแยะความเป็นไปรอบตัว หาเหตุผลได้ดี และแก้ปัญหาได้เก่ง การจัดการกับอารมณ์ก็จะดีไปด้วย

จากความเป็นผู้มีความฉลาดทางสติปัญญาสูง รวมไปถึงคุณลักษณะส่วนบุคคล ซึ่งหมายถึง ความเป็นผู้มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ การครองตนอยู่ในคลองธรรม ทั้งในการปฏิบัติหน้าที่และการดำรงตนในครอบครัวของผู้พิพากษา สามารถเอื้อต่อการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงตามไปด้วย ก่อให้เกิดการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มีความสุข ส่งผลให้มีการครองตนอย่างมีความสุขได้อย่างยั่งยืน

ผู้พิพากษาซึ่งเป็นคนเก่งคนดีแล้ว หากมีความฉลาดทางอารมณ์ดีอาจกล่าวได้ว่าเป็นผู้มีความสมบูรณ์ในชีวิต เพราะสามารถปรับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับกาลเทศะและบุคคล รู้จักผ่อนคลาย มีกิจกรรมที่สร้างสรรค์ความสุข มีอารมณ์ขันอย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ ตามสมควร รู้จักสร้างอารมณ์สุขมาชดเชยขณะมีความทุกข์ มีความใจกว้าง มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจในสภาพปัจจุบัน มีความอดทน รอคอยตามจังหวะต่าง ๆ สามารถรักษาภาพลักษณ์มาตรฐานความน่าศรัทธาและเคารพนับถือได้

การเป็นผู้มีความสมบูรณ์ในชีวิต ถือได้ว่า เป็นการประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้น ต้องมีทั้งความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบกันอย่างเหมาะสม อาจอุปมาได้เสมือนเหรียญซึ่งมีสองด้าน ด้านหนึ่งเป็นเรื่องของเหตุผล ส่วนอีกด้านหนึ่งเป็นเรื่องของอารมณ์ หากขาดด้านใดด้านหนึ่งไปก็คงเป็นได้แค่เพียงเหรียญที่ไม่สมบูรณ์

ด้วยเหตุที่ความฉลาดทางอารมณ์ เกิดจากการเรียนรู้ ดังนั้นผู้พิพากษาผู้ซึ่งมีความสามารถทางสติปัญญาสูง เป็นลักษณะที่เอื้อต่อการเรียนรู้องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ โดยสามารถนำมาประยุกต์ปรับใช้ให้เหมาะสมกับบทบาทต่าง ๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดี อันได้แก่ บทบาททางสังคมในฐานะบทบาทผู้พิพากษา บทบาทในครอบครัวในฐานะบทบาทสามีภรรยา และบทบาทบิดามารดา

3.1 ความฉลาดทางอารมณ์ในวิชาชีพผู้พิพากษา

การดำรงตำแหน่งเป็นผู้พิพากษา ปรากฏชัดเจนว่าเป็นวิชาชีพหนึ่งที่ต้องได้ว่าเป็นผู้ประสบความสำเร็จในด้านการศึกษา เป็นวิชาชีพที่มีเกียรติยศ ศักดิ์ศรี สังคมให้การยกย่อง ได้รับการยอมรับสูงในเรื่องของความซื่อสัตย์สุจริต มีคุณธรรม จริยธรรม จิตใจอันสูงส่งในการอำนวยความยุติธรรม ด้วยจิตบริสุทธิ์ยุติธรรม เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบกล้าคิดกล้าทำ ขอบวางแผนด้านเศรษฐกิจ (Enterprise) “บุคลิกภาพกับอาชีพ” 2548 : Online อ้างใน สุพีร์ ลิ้มไทย และคณะ 2548 : 27 ส่งผลให้พบกับความสุข ความสำเร็จในการทำงาน

เมื่อกล่าวถึงองค์กรในภาพรวม อาจกล่าวในแต่ละประเด็นได้ ดังนี้

1. สังคมผู้พิพากษา ให้คุณค่ากับผลแห่งคำพิพากษา ซึ่งแสดงถึงความสามารถในการพิจารณาพิพากษาคดีอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรม นับเป็นการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง นำไปสู่การยอมรับนับถือ เห็นคุณค่าในตนเองสูง

ทั้งนี้ Cooper Smith (1981) อ้างในจิตตินันท์ ชุมทอง 2547 : 23 กล่าวว่า การมีสมรรถภาพในการทำงานของบุคคลและผลงานที่ออกมาจะเป็นตัวตัดสินความสามารถและความสำเร็จของบุคคล โดยบุคคลที่มีความสามารถมีสมรรถภาพและผลงาน (General Capabilities, Abilities and Performance) ที่ดี ก็จะทำให้บุคคลนั้นเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าบุคคลนั้น ไม่มีสมรรถภาพ ขาดสมรรถภาพในการทำงาน เช่น ผลงานออกมาไม่ดีหรือการเจ็บป่วยทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

2. สภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลง เมื่อเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จัดเป็นวิกฤติการณ์ในสังคมผู้พิพาชา ก็จะมีการปฏิสัมพันธ์ให้กำลังใจต่อกันเป็นอย่างดี อาทิเช่น มีการนัดพบปะปรึกษาหารือกัน พูดคุยทางโทรศัพท์กัน จัดทำหนังสือเวียนรับทราบอย่างทั่วถึงกัน นับได้ว่าเป็นกัลยาณมิตรที่ดีเป็นการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

3. วัฒนธรรมของผู้พิพาชา การยึดถือระบบคุณธรรม การรักษาระบบอาวุโส ในการแต่งตั้งประกอบกับความรู้ความสามารถเป็นแนวบรรทัดฐานนั้นถือได้ว่าเป็นการสนับสนุนการมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้พิพาชาด้วยกันเป็นอย่างดี

4. การปฏิบัติหน้าที่ของผู้พิพาชา ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ด้วยจิตสำนึกที่สูงส่งบนความถูกต้องและเป็นธรรม ถือเป็นการรับผิดชอบต่อสูงสุดของการเป็นผู้พิพาชา นับได้ว่าเป็นการทำเพื่อส่วนรวม จึงกล่าวได้ว่าเป็นการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการรับผิดชอบต่อส่วนรวม

5. การนั่งพิจารณาคดีของผู้พิพาชา สืบเนื่องจากการที่ผู้พิพาชาจะต้องพิจารณาพิพากษาคดีท่ามกลางประชาชนผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่ายนั้น การมีความสามารถอ่านอารมณ์ผู้อื่นได้ดี จะช่วยให้ผู้พิพาชาสามารถควบคุมกระบวนการพิจารณาพิพากษาคดีให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยได้ นับว่าเป็นการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการเข้าใจผู้อื่น

6. การดำรงตนของผู้พิพาชา ตามประมวลจริยธรรมฯ ได้กำหนดแนวปฏิบัติในการดำรงตนให้อยู่ในศีลธรรม จรรยา โดยใช้หลักธรรมพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 เป็นธรรมะเพื่อการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่น ซึ่งเทียบเคียงได้กับการมีความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ซึ่งเทอดศักดิ์ เดชคง (2541 : 68) ได้ให้ทรรศนะในแง่ของธรรมะ สรุปได้ว่า ธรรมะของพระพุทธองค์มีความนุ่มลึก กว้างไกลในหลักการและแนวคิดทางความฉลาดทางอารมณ์อย่างชัดเจน จัดได้ว่าเป็นอิทธิพลที่เก่าแก่ที่สุด

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ผู้พิพากษาซึ่งดำรงตนโดยยึดมั่นตามคำสอนของพระพุทธองค์อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง นับได้ว่าเป็นผู้ที่มีการฝึกฝนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง มีการวิจัยในเยอรมนีเกี่ยวกับความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่นกับระดับของศีลธรรม พบว่า คนที่มีความเข้าใจเห็นใจผู้อื่นสูงมักมีระดับการปฏิบัติตัวตามหลักศีลธรรมสูงตามไปด้วย (เทอดศักดิ์ เดชคง 2541 : 95)

7. การวางตนเป็นกลาง ขณะออกนั่งพิจารณาคดีนั้น ผู้พิพากษามีความจำเป็นต้องบริหารจัดการอารมณ์ให้อยู่ในภาวะอารมณ์ที่เป็นกลาง ปราศจากอคติ เพื่อวินิจฉัยคดีได้อย่างเที่ยงธรรม นับได้ว่าเป็นการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการจัดการกับอารมณ์ได้ดี

8. ผลแห่งคำพิพากษาคดี เป็นข้อสรุปถึงผลของการกระทำ ปรากฏได้ว่าแม้แต่ผลแห่งคำพิพากษาคดียังช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้เกิดขึ้นได้ โดยส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้อารมณ์ โดยรู้จักยับยั้งชั่งใจต่อการกระทำอันไม่ชอบด้วยกฎหมาย มีความรู้สึกเห็นใจต่อผู้เสียหาย เกิดจิตสำนึกในความรับผิดชอบโดยเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน รู้จักสร้างแรงจูงใจในการกระทำอันชอบธรรมให้กับตนเอง เมื่อเกิดปัญหาต้องรู้จักแก้ปัญหาไปในทางสร้างสรรค์ได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อกองไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีต่อสมาชิกในครอบครัวให้ดำรงอยู่ รู้จักปฏิบัติตนให้มีคุณค่า พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ เป็นอยู่ เพื่อจะได้รู้สึกผ่อนคลาย อันนำไปสู่ความสงบทางจิตใจ

จากการศึกษาแนวคิดองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์และแนวคิดเกี่ยวกับผู้พิพากษานั้น ผู้ศึกษาได้บูรณาการเข้าไว้ด้วยกัน ดังนี้

3.2 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

3.2.1 การแสดงออกทางอารมณ์ ช่วยส่งเสริมให้ผู้พิพากษา นอกเหนือจากใช้ความสามารถทางสติปัญญาในการพิจารณาคดีด้วยเหตุผลตามกฎหมายอย่างมีประสิทธิภาพแล้วยังสามารถใช้ศักยภาพทางอารมณ์ในการควบคุมอารมณ์แสดงออกทางอารมณ์ท่ามกลางบุคคลผู้เกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสม เป็นการเสริมบุคลิกภาพ การวางตัว ได้อย่างทรงเกียรติภูมิยิ่งขึ้น เป็นที่เลื่อมใส ศรัทธา แก่ประชาชน

3.2.2 การเข้าใจและยอมรับ ช่วยเพิ่มความสามารถในการปรับตัว ยอมรับความแตกต่างของเพื่อนผู้พิพากษา เป็นการทำงานแบบยืดหยุ่นที่ไม่ขัดแย้งกับหลักการตบตงกฎหมาย สร้างความยุติธรรมให้แก่ประชาชนทุกระดับได้อย่างเท่าเทียมกัน

3.2.3 **การรับฟังความคิดเห็น** ช่วยให้เกิดความเข้าใจแง่มุมความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้พิพากษาเจ้าของสำนวนกับผู้พิพากษาที่ร่วมเป็นองค์คณะ ทำให้เกิดการเคารพยอมรับด้วยความรู้สึกเต็มใจอย่างแท้จริง ก่อเกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

3.2.4 **การเห็นใจผู้อื่น** หากผู้ให้คำปรึกษามีคุณลักษณะเช่นนี้ทำให้เกิดเมตตาธรรม แสดงท่าทีที่เป็นมิตร ถือเป็นกัลยาณมิตรที่ดีเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ เกิดความเป็นกันเองแก่ผู้ปรึกษาได้ดีอย่างอบอุ่นใจ

3.2.5 การอ่านอารมณ์ผู้อื่น

1) ช่วยให้ผู้พิพากษาที่มีบทบาทกำหนดการวางตัว การมอบหมายสำนวนคดี นอกเหนือจากการพิจารณาความสามารถในการทำงานของผู้พิพากษาแต่ละท่านแล้ว ยังช่วยให้มีการกำหนดตัวผู้พิพากษาเจ้าของสำนวนกับผู้พิพากษาที่เป็นองค์คณะได้อย่างเหมาะสม

2) ช่วยในระหว่างการศึกษาคดี ทำให้เข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิด คุณลักษณะเฉพาะรวมไปถึงอาจคาดเดาการแสดงออกทางอารมณ์ ทำให้ปรับอารมณ์และกำหนดแนวทางให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสมได้

3.2.6 **การแก้ไขปัญหา** ช่วยในการรับมือแก้ปัญหา กับคดีเฉพาะหน้าได้ทันที่ทั้งที่โดยเพิ่มขีดความสามารถในการวินิจฉัย ชี้ขาด ได้อย่างถูกต้อง เป็นธรรมและรวดเร็ว ด้วยวิธีการยกกระบวนนิติศาสตร์ (System of Laws) ออกมาใช้เป็นมาตรฐานแล้วดึงหลักโดยเฉพาะเจาะจงออกมาใช้กับคดีนั้น นับได้ว่าเป็นการส่งเสริมความเป็นนักกฎหมายเต็มตัวได้อย่างดียิ่ง (ธานินทร์ กรัยวิเชียร 2540 : 44)

3.2.7 **ความยืดหยุ่น** ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มความยืดหยุ่นในการปรึกษาคดีมากขึ้น โดยคำนึงถึงความเหมาะสมต่อสถานการณ์ในขณะนั้น

3.2.8 สัมพันธภาพ

1) ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล อาทิเช่น ระหว่างผู้พิพากษาเจ้าของสำนวนกับผู้พิพากษาที่เป็นองค์คณะ ผู้พิพากษาในศาลกับผู้พิพากษาหัวหน้าศาล ตัวเตอรืกับผู้ช่วยผู้พิพากษา เพื่อเชื่อมต่อผลแห่งคำพิพากษาอย่างมีประสิทธิภาพ อันแสดงถึงการให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ

2) ช่วยเพิ่มทักษะการเข้าสังคม เมื่อต้องร่วมวงสนทนากับผู้พิพากษาผู้ใหญ่ หรือเพื่อนผู้พิพากษา ได้อย่างอบอุ่นใจ

3) สามารถนั่งพิจารณาคดีร่วมกับองค์คณะได้ โดยไม่รู้สึกขัดแย้งในจิตใจ

3.2.9 **ความคิดสร้างสรรค์** ช่วยให้เห็นสามารถมองเห็นช่องทาง เพื่อพิจารณาเลือกดึงตัวบทกฎหมายมาปรับใช้ให้เหมาะสมแก่คดี เพื่อให้เกิดความถูกต้องและเที่ยงธรรมที่สุด

3.2.10 *การเห็นคุณค่าในตัวเอง* ช่วยให้เกิดการยอมรับจากการให้โอกาส ผู้ปรึกษา ซึ่งมองเห็นคุณค่าในตนเอง จนเกิดเป็นความเชื่อมั่น กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นได้เต็มที่ ซึ่งอาจมีมุมมองต่างกัน อันเนื่องมาจากประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน องค์ความรู้ ความคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ รวมไปถึงความมีห้วงกฎหมายที่แตกต่างกัน เป็นการเพิ่มเครดิตความน่าเชื่อถือ ทำให้เกิดการยอมรับแก่ผู้ให้คำปรึกษาได้เช่นกัน

3.2.11 *การมองโลกในแง่ดี* ช่วยสามารถเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อเหตุการณ์นั้นไป ในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสมได้ หรือหากผู้ให้คำปรึกษากับผู้ปรึกษาต่างเป็นผู้มีคุณลักษณะมอง โลกในแง่ดี โดยมีทัศนคติที่ดีต่อกันจะช่วยให้เกิดบรรยากาศแห่งความไว้วางใจกัน ช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน สร้างศรัทธาต่อกันได้ในระยะยาว

3.2.12 *การรู้จักตัวเอง* ช่วยลดความเป็นตัวตน อันหมายถึง ลดบทบาทความเป็น ผู้บริหารลงไว้ชั่วคราวก่อนจะช่วยให้เกิดความรู้สึกในการรับฟังความคิดเห็นของผู้พิพากษาที่เป็น องค์คณะในฐานะที่เท่าเทียมกันได้

3.2.13 *การอดทนรอคอย* จะช่วยให้ได้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพลงไว้ซึ่งความ ศรัทธาในผลแห่งคำพิพากษา หากผู้ให้คำปรึกษามีความอดทนรับฟังรายละเอียดของการปรึกษา ไม่รีบตัดบทก่อนวาระอันสมควร

3.2.14 *การผ่อนคลาย* ช่วยให้ผ่อนคลายได้โดยเร็ว หรือลดทอนความเครียดได้ สำหรับคดีบางคดีเป็นที่สนใจของประชาชนจำนวนมาก อาจสร้างความกดดันและก่อให้เกิดความเครียดได้ จะช่วยโดยทำให้ปรับสภาวะอารมณ์หรือมองเห็นทางเลือกอื่น ๆ ในการแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้น ทำให้ ไม่เกิดความวุ่นวายใจส่งผลให้เกิดความสงบทางใจ

3.2.15 *ภาวะผู้นำ* ในระหว่างการศึกษาพิจารณาดี ผู้พิพากษามีหน้าที่ควบคุมการ ดำเนินกระบวนการพิจารณาในศาลให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย (ตามประมวลจริยธรรมฯ) หรือ ในบทบาทของผู้บริหารศาลจะช่วยสร้างภาวะผู้นำที่ดีได้ในระดับหนึ่ง

3.3 ด้านการพัฒนาตนเอง

คนที่ประสบความสำเร็จได้ นอกจากใช้ความสามารถทางสติปัญญา พรสวรรค์ แล้วก็ยังต้องเป็นผู้ที่พร้อมที่จะพัฒนาตนเองตลอดเวลา การมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะช่วย

3.3.1 ส่งเสริมความเป็นผู้มีความสามารถทางอารมณ์ดี มีคุณภาพสูงในการปรับตัว อย่างสร้างสรรค์ต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

3.3.2 สามารถรับรู้เท่าทันอารมณ์และจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้อย่าง เหมาะสม เมื่อต้องเผชิญกับสภาวะการณ์ต่าง ๆ

- 3.3.3 สามารถเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นได้ดี
- 3.3.4 เมื่อประสบภาวะความเครียด สามารถเรียนรู้ จัดการหาทางผ่อนคลายได้โดยเร็ว
- 3.3.5 สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้น
- 3.3.6 สามารถเสริมสร้างพลังใจให้ตนเอง
- 3.3.7 มีการตัดสินใจที่ดีแม้ในท่ามกลางความกดดัน
- 3.3.8 มีความคิดสร้างสรรค์ พัฒนา และรักษาระดับการทำงานได้ดีอยู่เสมอ
- 3.3.9 มีความอดกลั้นต่อความคับข้องใจสูง
- 3.3.10 สามารถอดทน รอคอยได้โดยมีวิธีการทำให้ช่วงเวลาที่ไม่สบายใจผ่านไปโดยไม่รู้สึกคับข้องใจ
- 3.3.11 ส่งเสริมความเป็นผู้มีความมั่นคงทางอารมณ์ให้ดียิ่งขึ้น
- 3.3.12 มีมุมมองเกี่ยวกับตนเองได้ตามความเป็นจริง นำไปสู่การเพิ่มพูนการพัฒนาศักยภาพตนเองให้ดียิ่งขึ้นอยู่เสมอด้วยการหาแนวทางปรับปรุงการทำงาน การประยุกต์ประสบการณ์ ความรู้ ด้วยบทกฎหมาย การหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อการพัฒนาตนเองให้มีผลการปฏิบัติหน้าที่ที่ดี มีประสิทธิภาพสูง ซึ่งนำมาสู่คุณภาพในการอำนวยความสะดวกอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป สามารถรักษามาตรฐานความดีของตนเองให้ดียิ่งขึ้นหรือพัฒนาจุดบกพร่องของตัวเองได้
- 3.3.13 มองเห็นความสำคัญของเรื่องที่จะได้รับความสำคัญได้อย่างสร้างสรรค์
- 3.3.14 สามารถค้นหาหรือมองเห็นช่องทางการจัดการความขัดแย้งให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ด้วยเหตุผล หรือการประนีประนอม หรือแบบร่วมมือ ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้ง 2 ฝ่าย หรือเกิดความสงบขึ้นได้
- 3.3.15 สามารถแก้ไขปัญหา ช่วยให้อำนาจนำความรู้ความสามารถทางสติปัญญาที่มีอยู่มาแก้ไขปัญหาที่พบจากการทำงานได้อย่างเต็มที่และเหมาะสม สามารถดึงหลักตัวบทกฎหมายที่เกี่ยวข้อง นำมาปรับใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมแก่คดีนั้น
- 3.3.16 อารมณ์ที่เป็นกลาง เป็นตัวให้ข้อมูลส่งเสริมความคิด ชี้นำให้มีการตัดสินใจที่ดีด้วยเหตุผลที่รอบคอบ แม้ในท่ามกลางความกดดัน หรือสถานการณ์ที่ตึงเครียด จากการสร้างอารมณ์ที่เป็นกลาง ให้เกิดความรู้สึกที่สูงและจิตใจที่สูงในการวางตน เพื่อให้เกิดภาวะจิตบริสุทธิ์ยุติธรรมขึ้นในระหว่างการพิจารณาพิพากษาคดี ทั้งนี้เพื่อให้ได้ผลแห่งคำพิพากษาที่มีประสิทธิผล

จึงอาจกล่าวสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ในวิชาชีพ ผู้พิพากษามีบทบาทสำคัญยิ่งต่อความสุข ความสำเร็จในชีวิตการทำงาน โดยภาพรวมนั้นช่วยส่งเสริมให้ผู้พิพากษานอกเหนือจากใช้ความสามารถทางสติปัญญาในการพิจารณาคดีด้วยเหตุผล ตามกฎหมายอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังสามารถใช้ศักยภาพทางอารมณ์ในการควบคุมอารมณ์ แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เป็นการเสริมบุคลิกภาพ การวางตัวได้อย่างทรงเกียรติภูมิยิ่งขึ้น เป็นที่เลื่อมใสศรัทธาแก่ประชาชน นับได้ว่าเป็นการปฏิบัติงานในหน้าที่ได้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพเกิดความสุขใจจากการอำนวยความสะดวก บั่นความถูกต้องและเที่ยงธรรมด้วยจิตบริสุทธิ์ยุติธรรม ทำให้ได้รับความเชื่อถือไว้วางใจ เป็นที่ยอมรับของเพื่อนผู้พิพากษา สร้างความอบอุ่นใจให้แก่เพื่อนร่วมงานในระดับที่เหมาะสมได้ผลแห่งคำพิพากษาที่มีประสิทธิผลคงไว้ซึ่งการรักษามาตรฐานความน่าศรัทธาเคารพ ยำเกรงนำความชื่นใจในความยุติธรรมมาสู่ประชาชนผู้มีอรรถคดี อันพึงได้รับจากศาลสถิตยุติธรรม

4. บทบาทในครอบครัว

บทบาท หมายถึง แบบแผนหรือพฤติกรรมของบุคคลที่พึงกระทำตามสถานภาพหรือฐานะของตนในสังคมซึ่งการกระทำนั้นย่อมขึ้นอยู่กับบรรทัดฐาน และความคาดหวังของสังคมเป็นสำคัญ (สุวาทิน มิตรพัฒน์ 2542 : 17)

ตามทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ได้อธิบายไว้ สรุปได้ว่า เป็นการแสดงบทบาทตามที่กำหนดโดยสถานภาพและบรรทัดฐาน ซึ่งเป็นความคาดหวังของสังคมที่มีหลายระดับ ตั้งแต่การบังคับให้ต้องกระทำหรือห้ามกระทำจนถึงการคาดหวังว่าควรกระทำหรือไม่ควรกระทำ การแสดงบทบาทหนึ่งจะไม่สามารถตอบสนองต่อความคาดหวังของคนอื่นได้ทุกฝ่ายและปัจจัยอีกด้านหนึ่งที่มีส่วนกำหนด บทบาทของบุคคลคือตัวตนหรือการรับรู้ของบุคคลแต่ละคน ซึ่งอาจมีความเข้าใจในบทบาทของสถานภาพหนึ่ง ๆ แตกต่างกัน ดังนั้น บทบาทที่บุคคลแสดงออกจริงจึงรวมเป็นผลรวมของบทบาทตามคาดหวังของสังคมกับบทบาทตามการรับรู้ของตนเอง

ครอบครัว หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางจิตใจในการดำเนินชีวิตร่วมกัน มีการพึ่งพากันทางสังคม เศรษฐกิจ และมีความสัมพันธ์ทางสายเลือดหรือทางกฎหมาย ซึ่งได้แก่ พ่อ แม่ ลูก และญาติพี่น้อง (คณะกรรมการพัฒนาครอบครัวและแก้ไขความรุนแรงต่อเด็กและสตรี ในคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (กสส.) 2541 : 6)

สถาบันครอบครัว ถือเป็นสถาบันหนึ่งที่ถูกกำหนดให้เป็นกลไกการสร้างคนที่มีคุณภาพให้แก่ประเทศชาติ (บทคัดย่อจากตา วณิชานนท์ 2546 :1) เป็นรากฐานในการพัฒนาบุคคลให้เกิดความสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมทั้งให้สอดคล้องกับธรรมชาติที่อยู่แวดล้อมรอบตัวบุคคลนั้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการพัฒนาประเทศโดยเน้นคนเป็นศูนย์กลาง และต้องการพัฒนาคุณภาพของบุคคลให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมในยุคปัจจุบัน ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549)

นอกจากนี้ครอบครัวยังเป็นเวทีที่บุคคลจะเรียนรู้เกี่ยวกับความรัก การทำให้ตนเองมีคุณค่า เกิดความนับถือ และเชื่อมั่นในตนเอง มีความหวังในชีวิต และพลังที่จะก้าวไปข้างหน้าโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค (อุมาพร ตรังคสมบัติ 2544) และมีหน้าที่ให้การศึกษาอบรมแก่สมาชิกถ่ายทอดวัฒนธรรมประเพณีและค่านิยมของสังคม ช่วยให้สมาชิกพัฒนาไปได้อย่างเหมาะสมในด้านต่าง ๆ เช่น มีการสร้างเอกลักษณ์ที่มั่นคง การสร้างความผูกพันกับผู้อื่น รวมทั้งความสามารถในการปรับตัว ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างกลมกลืนและสงบสุข

บทบาทในครอบครัว หมายถึง การแสดงออกทางอารมณ์ ผ่านพฤติกรรม ทำหน้าที่ในฐานะสามีภรรยา หรือบิดามารดา บทบาทของสามีภรรยาที่กระตุ้นต่อกัน คือบทบาทในฐานะสามี มีต่อภรรยา ภรรยามีต่อสามี บทบาทบิดามารดามีต่อบุตร การปฏิบัติตามบทบาทพันธกิจของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวได้เหมาะสม ถือเป็นบทบาทร่วมกันที่ต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวอย่างเท่าเทียมกัน เป็นการเน้นบทบาทการช่วยเหลือกันและกัน การแสดงบทบาทของตนในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม มีความสำคัญมากต่อความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน ส่งผลให้เกิดการแสดงออกอย่างเหมาะสมอันนำไปสู่ความสุขในครอบครัว

แอลพอร์ต (สุวาทิน มิตรพัฒน์ 2542 : 17; อ้างอิงจาก Allport.1976) กล่าวว่า การแสดงบทบาทของบุคคลดีเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัย 4 ประการ คือ

1. ความคาดหวังในบทบาท (Role Expectation) คือ บทบาทที่สังคมคาดหวังให้บุคคล ปฏิบัติ ซึ่งบทบาทนี้จะกำหนดโดย กลุ่มสังคม และเป็นไปตามสถานภาพที่บุคคลนั้นดำรงอยู่
2. การรับรู้ทางบทบาท (Role Perception) คือ การที่บุคคลรับรู้ มองเห็น หรือคาดหวังว่าตนเองควรเป็นอย่างไร การรับรู้จะดีแค่ไหนขึ้นอยู่กับเป้าหมายของชีวิต ค่านิยมพื้นฐานประสบการณ์ของบุคคลนั้นและบทบาทอื่นที่ดำรงอยู่ด้วย

3. การยอมรับบทบาท (Role Acceptance) คือ การยอมรับว่าเป็นบทบาทของตนเองและรับรู้ว่าเป็นบทบาทที่คาดหวังของสังคม และมีความเข้าใจตรงกันของบุคคลกับสังคม ซึ่งทำให้บุคคลนั้นยอมรับได้และก่อให้เกิดความขัดแย้งกับแนวคิดของสังคมให้น้อยที่สุด

4. การปฏิบัติตามบทบาท (Role Performance) การปฏิบัติตามบทบาทของบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวบุคคลนั้นในเรื่องของความคาดหวัง การรับรู้ และการยอมรับ

จากแนวคิดและคำจำกัดความดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า บทบาทคือ แบบแผนพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกตามสถานภาพหรือฐานะของบุคคล และพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกจะต้องสอดคล้องกับบรรทัดฐาน ขนบธรรมเนียมประเพณี และความคาดหวังของสังคมที่บุคคลนั้นดำรงอยู่ การแสดงบทบาทของบุคคลจะดีเพียงใดขึ้นอยู่กับความรู้ การยอมรับ และการปฏิบัติตามบทบาทที่สังคมคาดหวังให้บุคคลปฏิบัติ ซึ่งในคน ๆ หนึ่งอาจแสดงได้หลายบทบาทในสถานการณ์ที่ต่างกัน เช่น บทบาทเมื่ออยู่ในครอบครัว ได้แก่ บทบาทของการเป็นสามีภรรยา เป็นบิดามารดา

ในบริบทการดำเนินชีวิตครอบครัวของผู้พิพากษา ซึ่งเป็นอาชีพรับราชการที่มั่นคง ได้รับค่าตอบแทนสูง เพื่อการครองชีพตามสมควรแก่ฐานะในปัจจุบัน หากได้ปฏิบัติตามกรอบจริยธรรมและตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงจะมีกำลังทรัพย์พอที่จะดูแลครอบครัวให้ได้รับความสะดวกสบายตามฐานะ ไม่ขัดสน ไม่ต้องดิ้นรนหางานหรืออาชีพเสริม ทำให้มีเวลาให้แก่ครอบครัว หากได้มีการบริหารหรือจัดการเรื่องการให้เวลาแก่ครอบครัว ซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตครอบครัวอย่างมาก โดยมีการวางแผนการจัดการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพ คือ การบริหารการจัดการเวลาส่วนตัว เวลาของคู่สมรส โดยสามีภรรยามีเวลาให้แก่กันหันมาสนใจดูแลซึ่งกันและกัน แบ่งเวลาให้กับชีวิตคู่มากขึ้น ยึดหยุ่นตามความต้องการของสามีภรรยาและให้เวลาแก่บุตร ทั้งในด้านการอบรมเลี้ยงดู การนันทนาการได้อย่างเหมาะสม มีการเรียนรู้ถึงความต้องการของสมาชิกแต่ละคน ทำความเข้าใจลักษณะธรรมชาติ จะได้ตอบสนองให้ตรงตามความต้องการของสมาชิกทุกคนในครอบครัวอย่างเท่าเทียมกัน โดยไม่เลือกปฏิบัติเพื่อให้ได้รับความสุขตามวัยของสมาชิกแต่ละคน นอกจากนี้ ยังเป็นการสร้างความมั่นคงให้เกิดขึ้นได้อย่างสมดุลทั้งด้านความเป็นอยู่ และด้านบุคลิกภาพ สภาพอารมณ์และจิตใจ เพื่อเป็นการเตรียมสมาชิกในครอบครัวให้พร้อมที่จะเผชิญกับโลกภายนอกได้อย่างมั่นใจ ซึ่งจะทำให้ครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ครอบครัวหนึ่ง อาจมีการดำเนินชีวิตที่เหมือนหรืออาจมีความแตกต่างอย่างมากมา กับครอบครัวอื่นขึ้นอยู่กับปรัชญาการดำเนินชีวิตอันมีค่านิยมทัศนคติ แนวคิดไปในทิศทางที่เป็นที่ยอมรับของสมาชิกนั้น อย่างไรก็ตามครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัวสามารถปรับตัวทั้งในด้าน

บทบาท หน้าที่ ความรู้สึกนึกคิด และวิถีปฏิบัติให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้ดำรงอยู่ได้นั้น จะต้องมีความเกี่ยวพันกันในเรื่องของความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว

สุวัฒนา วิบูลย์เศรษฐ์ 2544 : 16-21 กล่าวถึง สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวมีองค์ประกอบที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้

1. การปฏิบัติบทบาทพันธกิจของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกันและบรรลุเป้าหมาย
2. การใช้หลักมนุษยสัมพันธ์ โดยคำนึงถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
 - 1) ความแตกต่างระหว่างบุคคลจากพันธุกรรมและการอบรมเลี้ยงดู ทำให้คนแต่ละคน มีความเป็นอยู่และลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน
 - 2) ความแตกต่างระหว่างวัย ความสุขตามวัยของบุคคลไม่เหมือนกัน
 - (1) วัยเด็ก ความสุขอยู่กับการได้รับความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่น
 - (2) วัยรุ่น ความสุข จะอยู่กับการทำงานร่วมกับกลุ่ม ต้องการเพื่อน ความเข้าใจ
3. การสื่อสารที่ดีจะทำให้สมาชิกในครอบครัวสามัคคีกันและทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่

นอกจากนั้น จรรยา สุวรรณทัต (2523 : 54-56) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีส่วนในการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวไว้ดังนี้

1. สถานภาพทางเศรษฐกิจ - สังคมของครอบครัว กล่าวคือครอบครัวใดที่มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ไม่ขัดสนย่อมนำมาซึ่งความสงบสุขของครอบครัว เกิดความกลมเกลียวสมัครสมานกันในครอบครัว
2. การรู้จักบทบาท และหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนสามารถปฏิบัติการให้สอดคล้องกับบทบาทและหน้าที่ของตนเอง
3. การรู้จักลักษณะธรรมชาติ และความต้องการมูลฐานของสมาชิกในครอบครัว เข้าใจในลักษณะธรรมชาติของการเจริญเติบโต และมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือ เมื่อเกิดปัญหา ย่อมมีส่วนช่วยสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดี
4. ความคงเส้นคงวาในการวางระเบียบวินัย ปัจจัยนี้นับว่ามีอิทธิพลมากต่อบรรยากาศในครอบครัว โดยเฉพาะกรณีสมาชิกมีความอดทนน้อย ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความคลอนแคลนในการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว นอกจากนี้การสื่อสารที่เหมาะสม จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะช่วยให้มีความ

มันคง มีความเข้าใจระหว่างสมาชิก และช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัวด้วย บรรยากาศในครอบครัวส่งผลต่อพัฒนาการในด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น บุคลิกภาพและการปรับตัวของสมาชิกในครอบครัว

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันภายในครอบครัวนั้น จะส่งผลเป็นประสบการณ์แห่งการอยู่ร่วมกัน ส่งผลต่อสภาพอารมณ์ อาจทำให้เกิดความสุข ความแข็งแกร่งของจิตใจ หรือเกิดเป็นความทุกข์ ความเปราะบางของจิตใจได้

ดังเช่น นวลศิริ เปาโลหิตย์ และคนอื่น ๆ (2520 : 197) กล่าวว่า ประสบการณ์ที่ได้รับจากทางบ้านเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการพัฒนา ทางด้านบุคลิกภาพและการปรับตัว บ้านที่มีบรรยากาศดี จะช่วยให้มีความรู้สึกดี และสมาชิกจะสามารถปรับตัวได้ดีกับสังคมนอกบ้าน ซึ่งสอดคล้องกับ มุสส์ และคองเกอร์ (Mussen and Conger 1969 : 250) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลที่มีต่อพัฒนาการของเด็ก พบว่าพื้นฐานพฤติกรรมของเด็ก ได้แก่ ความขยันหมั่นเพียร ความซื่อสัตย์ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นเนื่องจากสภาพแวดล้อมภายในครอบครัว ถ้าทุกคนในบ้านมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันก็จะแสดงพฤติกรรมที่ดี เป็นมิตร สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นด้วย

สิริพรรณ มิ่งวานิช (2537 อ้างใน สุนีย์ พลภาณุมาศ 2546 : 26) ที่กล่าวว่าความสัมพันธ์ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวจะดีมาน้อยเพียงใดนั้นควรคำนึงถึงบทบาทหน้าที่ และการปรับตัวเข้าหากันเอง สมาชิกในครอบครัว การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวร่วมกัน มีการสื่อสารแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีการยอมรับซึ่งกันและกัน ไม่มีความขัดแย้งบาดหมางกัน มีการช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน มีความผูกพันรักใคร่ทางความรู้สึกและอารมณ์ที่ดีต่อกันและยังสอดคล้องกับ Lovely and Cherry (1996) อ้างใน กาญจนา ชินาชีวร (2541) ที่กล่าวว่าการผูกพันทางอารมณ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวจะช่วยส่งเสริมบรรยากาศที่ดีระหว่างสมาชิก ซึ่งก่อให้เกิดความเจริญงอกงามและพัฒนาการด้านความสามารถส่วนบุคคล การมีความผูกพันแน่นแฟ้นและการส่งเสริมซึ่งกันและกันกับสมาชิกในครอบครัว มีส่วนในการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของสมาชิก

รวมถึง แคนโด (จริยกุล ศรีสุวรรณ 2542 : 34 ; อ้างอิงจาก Kando 1971 : Social Interaction) กล่าวว่า สภาพแวดล้อมในครอบครัวที่ดี เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกันของบุคคลในครอบครัว เด็กก็จะเกิดการเรียนรู้ที่จะสวมบทบาทของบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด เริ่มด้วยการสวมบทบาทของบิดามารดา โดยเด็กจะยอมรับเอาเอกลักษณ์ของบิดามารดา และยึดถือเป็นโลกของตัวเอง สภาพแวดล้อมในครอบครัว จึงมีส่วนทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นไปอย่างถาวรและมีเอกลักษณ์ที่มั่นคง

ท่ามกลางสภาพเศรษฐกิจและสังคมเมืองในปัจจุบัน แนวโน้มสถาบันครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว สมาชิกมีเพียงสามีภรรยาและบุตร ส่งผลให้สามีภรรยาต้องช่วยเหลือกัน และมีส่วนร่วมต่อบทบาทที่ต้องแสดงร่วมกัน หรืออาจมีการสลับบทบาทกันบ้างตามความเหมาะสมขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ของแต่ละครอบครัว แต่โดยทั่วไปแล้วบทบาทร่วมที่พึงปฏิบัตินั้นจะมีผลกระทบต่อสภาพความเป็นอยู่ อารมณ์และจิตใจ ส่งผลให้สมาชิกแต่ละคน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บทบาทร่วมกันของสามีภรรยา ได้แก่ บทบาทการออม บทบาทการเป็นผู้นำครอบครัว บทบาทการทำงานบ้าน บทบาทการส่งเสริมกิจกรรมและบทบาทการอบรมเลี้ยงดูบุตร

บทบาทร่วมในการหารายได้ให้กับครอบครัว ปัจจุบันผู้หญิงได้รับโอกาสทางการศึกษาทัดเทียมผู้ชายมากขึ้น ทำให้ครอบครัวมีรายได้เสริมเพิ่มมากขึ้นสามารถบรรลุถึงเป้าหมายบางเรื่องได้เร็วขึ้น และช่วยให้มีมาตรฐานการครองชีพตอบสนองความต้องการได้ ความเป็นอยู่ของครอบครัวดีขึ้น สถานภาพทางสังคมดูดีขึ้น เพิ่มทักษะประสบการณ์ให้กับชีวิต และเป็นโอกาสที่ภรรยาหรือผู้พิพากษาหญิงในฐานะภรรยาสามารถใช้ความเชี่ยวชาญพิเศษความถนัดของตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจเล็ก ๆ ของสามีที่มีต่อภรรยา และถือเป็นการแบ่งเบาภาระสามีได้ทางหนึ่ง การที่ภรรยาได้ใช้เงินที่ตนหามาได้เอง เกิดความรู้สึกอิสระ เชื่อมมั่น ขึ้นชมในความสามารถของตนเอง นอกจากนี้ยังสามารถปรับตัวเรื่องการเงิน บริหารค่าใช้จ่ายให้น้อยลงเพียงพอกับรายได้ที่มีอยู่ได้ทันหากเกิดเหตุการณ์วิกฤติในชีวิตทันทีทันใด กรณีภรรยาบางคนมีรายได้มากกว่าสามี อาจเป็นการเสริมแรงให้สามีมีความขยัน กระตือรือร้น ทะเยอทะยานในสิ่งที่ถูกต้องมากขึ้น ส่งผลทำให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีมากยิ่งขึ้น สมาชิกในครอบครัวมีกำลังใจ ให้ความร่วมมือ ช่วยแบ่งเบาภาระในบ้านกันมากขึ้น เกิดเป็นความสามัคคี สนับสนุน เข้าใจใกล้ชิดกันมากขึ้น ทำให้สภาพอารมณ์ และจิตใจดีขึ้นส่งผลไปถึงบรรยากาศสัมพันธภาพในครอบครัวดีทำให้สมาชิกในครอบครัวมีอารมณ์ดีตามไปด้วย ภรรยาที่ทำงานนอกบ้าน ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มีความคิดแบบเสมอภาคคาดหวังให้ได้รับความเท่าเทียมกันมากขึ้น ให้ความสำคัญกับการได้เป็นที่ยอมรับทางสังคมและความมีไมตรีสัมพันธ์ บทบาทของภรรยาเคียงบ่าเคียงไหล่สามี มีความรู้สามารถให้คำปรึกษาหรือมีอำนาจในการตัดสินใจมากขึ้นทั้งในเรื่องการทำมาหากิน การเงินของครอบครัว รวมทั้งการศึกษอบรมสั่งสอนบุตรซึ่งถือเป็นกระบวนการขัดเกลาและสร้างความเจริญงอกงามให้แก่บุตรทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิด สำนึกสำนึก การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รวมถึงการเรียนรู้อยู่กับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข เพื่อเป็นการลดความแตกต่างของบทบาทระหว่างสามี ภรรยา ทางด้านการเป็นผู้นำของครอบครัว รวมถึงการใช้อำนาจโดยรวม ทำให้เกิดความเสมอภาคมากขึ้น ดังนั้นสามี ภรรยาควรมีการยอมรับปรับ

บทบาทของตนเองให้เหมาะสม โดยมีการสลับบทบาทการเป็นผู้นำ ผู้ตามบ้าง ตามเหตุอันสมควร เพื่อให้เกิดความสมดุลและสอดคล้องกับความคาดหวังของกันและกันกับตอบสนองต่อความต้องการของบุตรได้อย่างเหมาะสม ด้วยอารมณ์สงบ เยือกเย็น ช่วยให้เกิดความสมานฉันท์ระหว่างสามีภรรยา เป็นเพื่อนคู่คิด คอยช่วยกันหาวิธีการในการจัดการปัญหา และเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับครอบครัวได้

น้ำเพชร อยู่โต ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความคาดหวังของสตรีทำงานนอกบ้าน ต่อบทบาทในครอบครัว ได้สรุปว่า ปัจจุบันโครงสร้างของสังคมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมทำให้การกำหนดสถานภาพ และบทบาทของชายและหญิงเปลี่ยนไป การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้ผู้หญิงมีโอกาเลือกที่จะออกไปทำงานนอกบ้านแทนการทำงานบ้าน หรือเลี้ยงดูบุตร และการที่สตรีได้ออกไปทำงานนอกบ้าน ทำให้ความมั่นใจสูงขึ้นและมีสังคมเป็นของตัวเอง มีความเป็นอิสระจากสามีมากขึ้น ทำให้มีสถานภาพที่สูงขึ้นทัดเทียมกับสามี ซึ่งความเท่าเทียมกันนี้ส่งผลดีต่อครอบครัวโดยจากการวิจัยพบว่า ความเท่าเทียมกันจะทำให้สามีและภรรยามีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้นกว่าเดิม

บทบาทการมีส่วนร่วมในการทำงานบ้านตามที่ตนเองถนัดในเวลาและปริมาณที่เหมาะสมด้วยกันถือเป็นการแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกันจะสามารถเชื่อมโยง กระชับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกได้เป็นอย่างดี ทำให้เกิดการเรียนรู้บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ สร้างสรรค์บุคลิกภาพให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง พึ่งพาตนเอง รู้คุณค่าตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ มีความเสียสละ รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูล ทำงานเพื่อส่วนรวม อีกทั้งยังเป็นการออกกำลังกาย สามารถผ่อนคลายความเครียดได้ทางหนึ่ง การลดความตึงเครียดจะส่งผลไปถึงสภาพอารมณ์ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี ชื่นชมกับความมีน้ำใจ พึ่งพอใจต่อกัน รับรู้เข้าใจเห็นใจต่อความเหน็ดเหนื่อย ซึ่งแสดงถึงการอุทิศตนให้แก่กันมากขึ้น เกิดความสุขใจเห็นใจที่ได้มีโอกาสช่วยเหลือกันและกัน มีส่วนร่วมสร้างบรรยากาศ แวดล้อมภายในบ้านให้สะอาดเรียบร้อยน่าอยู่มากขึ้น การที่ผู้หญิงต้องรับภาระทั้งงานในบ้านและงานนอกบ้านย่อมส่งผลกระทบต่อตัวผู้หญิงเอง ครอบครัวและสังคม ผู้หญิงที่รับผิดชอบงาน 2 ด้าน มักจะไม่มีเวลาเหลือพอในการดูแลรักษาสุขภาพและทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ การช่วยเหลือของสามีจะทำให้ผู้หญิงสามารถประสานชีวิตและการทำงานเข้าด้วยกันได้เป็นการป้องกันความขัดแย้งในครอบครัวอันจะมีผลต่อความมั่นคงของครอบครัวและพัฒนาการของบุตรด้วย (ระพีพรรณ พันธุ์รัตน์ 2542 : 2-7)

จากการศึกษาวิจัยของ ระพีพรรณ พันธุ์รัตน์ (2542 : 64-65) เรื่องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในครัวเรือนของชายไทยพบว่า ลักษณะอาชีพของสามีและภรรยาที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการแสดงบทบาทการทำงานบ้านแตกต่างกัน ภรรยาที่ทำงานประจำนอกบ้านมีส่วนร่วมในกิจกรรมครัวเรือนน้อยกว่าภรรยาที่ทำงานอยู่ที่บ้านและภรรยาที่ไม่ได้ทำงานในทำนองเดียวกัน สามีที่ทำงานประจำนอกบ้านจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมครัวเรือนน้อยกว่าสามีที่ทำงานอยู่ที่บ้านหรือสามีที่ไม่ได้ทำงาน นอกจากนี้ยังพบว่า ความแตกต่างระหว่างอายุ เป็นตัวแปรหนึ่งที่คาดว่าจะมีผลต่อระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในครัวเรือนของสามี เนื่องจากอายุเป็นทรัพยากรอำนาจของกลุ่มสมรสที่มีผลต่อความสัมพันธ์ในครัวเรือน อีกทั้งยังพบว่า การศึกษาทั้งของสตรีและสามีมีส่วนกำหนดการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ในครัวเรือน เนื่องจากการศึกษามีอิทธิพลต่อความคิด พฤติกรรมรวมถึงความสามารถในการทำงานเชิงเศรษฐกิจที่แตกต่างกันด้วย ผลการศึกษาพบว่า สตรีที่สามีมีการศึกษาดำกว่า สามีจะมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในครัวเรือนมากกว่าสตรีที่สามีมีการศึกษาสูงกว่าและการศึกษาเท่ากัน

บทบาทร่วมต้องช่วยเหลือกันที่สำคัญอีกด้านหนึ่งคือการอบรมเลี้ยงดูบุตร (ซึ่งเป็นส่วนที่มีความสำคัญยิ่ง สมควรที่จะแยกกล่าวเป็นอีกส่วนหนึ่งในหัวข้อบทบาทบิดามารดา) ให้เติบโตเป็นคนดีนั้นอาศัยการทุ่มเทของบิดา มารดาาร่วมกันไม่ใช่ของคนใดคนหนึ่ง

สุวาทิน มิตรสัมพันธ์ (2542 : 56) ศึกษาพบว่า บิดาที่มีรายได้ในครัวเรือนสูงจะมีบทบาทในการมีส่วนร่วมในการเลี้ยงดูบุตรมากกว่าบิดาที่มีรายได้ในครัวเรือนต่ำกว่า ดังนั้น จากผลงานวิจัยที่ผ่านมาพบพบว่าชายที่เป็นบิดาที่มีรายได้ในครัวเรือนสูงนั้น มักจะมีส่วนร่วมในการเลี้ยงดูบุตรสูงกว่าชายที่เป็นบิดาที่มีรายได้ในครัวเรือนต่ำ

การบรรลุเป้าหมายในการอบรมเลี้ยงดูบุตรขึ้นอยู่กับกรอบเลี้ยงดูอย่างเหมาะสมของบิดา มารดา โดย รองศาสตราจารย์วราภรณ์ รักวิจัย 2540 : 30-34 กล่าวไว้สรุปได้ว่าด้วยเพราะเหตุวิถีชีวิตของแต่ละคนแต่ละครอบครัวมีความแตกต่างกัน ซึ่งอาจขึ้นอยู่กับเป้าหมาย ความเชื่อมั่น ข้อจำกัด มาตรฐานและค่านิยม รวมถึงปรัชญาการดำเนินชีวิตของแต่ละครอบครัว แต่ละครอบครัวอาจมีวิธีการเลี้ยงดูบุตรที่เหมาะสมแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลักหลายประการด้วยกันคือ

- อาชีพของบิดามารดา
- สภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัย
- ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว
- ประสบการณ์ชีวิตและความมุ่งหวังในความสำเร็จของบิดามารดา

- เวลาว่างของบิดามารดาที่จะมีให้กับบุตร
- จำนวนบุตรและสมาชิกในครอบครัว
- ความเข้มแข็งทางอารมณ์และจิตใจของบิดามารดา เป็นต้น

ซึ่งบิดามารดาควรพิจารณาให้สอดคล้องและเหมาะสมกับองค์ประกอบที่แวดล้อมของตน โดยอาศัยพื้นฐานหรือบรรทัดฐาน ทางทฤษฎี ตลอดจนประสบการณ์ของครอบครัวอื่น มาพิจารณาประกอบหรือเป็นแนวทางชี้นำอาชีพของบิดามารดาเป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญ ต่อแนวโน้มการเจริญเติบโตของบุตร และเป็นตัวชี้นำสภาพการเลี้ยงดูบุตร เช่น ข้าราชการ บิดามารดาที่ทำงานประจำ มีรายได้แน่นอนค่อนข้างคงที่โดยลักษณะอาชีพ จะไม่มีกิจกรรมที่มากเกี่ยวกับบุตร ดังนั้นการอบรมเลี้ยงดูบุตรมักจะเป็นไปอย่างสบายเรื่อย ๆ นอกจากเล่นแล้ว บุตรมักจะไม่มีโอกาสทำกิจกรรมอื่นเกี่ยวข้องกับอาชีพบิดามารดา บิดามารดามักจะต้องจัดหา กิจกรรมให้และเอาใจใส่บุตรมากกว่าอื่น ๆ การประกอบธุรกิจส่วนตัว บิดามารดาที่มีอาชีพนี้มักจะ ประสบความไม่แน่นอนค่อนข้างสูง อยู่ท่ามกลางบรรยากาศที่มีการแข่งขันกับเวลาและผู้อื่น ตลอด กิจกรรมที่เกี่ยวกับอาชีพมักจะมีอิทธิพลและเกี่ยวข้องกับสภาพการดำรงชีวิตประจำวัน ของทุกคนในครอบครัว บุตรจึงมักจะมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของบิดามารดา ทำให้บุตรมีโอกาสที่จะช่วยเหลือตนเองและบิดามารดามาก จึงมีแนวทางที่จะยังมีความสามารถและทักษะมากกว่าครอบครัว ที่มีอาชีพอื่น

สภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัย บ้านเป็นสถานที่ที่บุตรในชั้นปฐมวัยใช้เวลาอาศัยอยู่มากที่สุดจึงมีส่วนสำคัญสูงที่หล่อหลอมการเจริญเติบโตของบุตรควรเปิดโอกาสให้บุตรได้รู้เห็น วิธีชีวิตการทำงานหาเงินของครอบครัวที่อยู่ข้างเคียงบ้าง จะทำให้ช่วยเหลือตนเองได้มาก ร่าเริง ปรับตนเองเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย และมีประสบการณ์สูง

ฐานะของครอบครัว บิดามารดาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี จะมีโอกาสในหาจัดหาทรัพยากร มาใช้ในกิจกรรมและการอบรมเลี้ยงดูบุตรได้มากกว่าและดีกว่าครอบครัวที่มีฐานะต่ำ ประสบการณ์ชีวิต และความมุ่งหวังในความสำเร็จของบิดามารดา บิดามารดาที่มีประสบการณ์ในชีวิตมากมีแนวโน้มที่จะเข้าใจบุตร และมีแนวทางที่ดีในการอบรมเลี้ยงดูบุตร ความมุ่งหวังในความสำเร็จของบิดามารดาจะเป็นตัวกำหนดหรือโน้มน้าววิถีชีวิตของบุตร บิดามารดาที่มีความมุ่งหวังไว้สูงจะมีการเลี้ยงดูในลักษณะเข้มงวดและกวดขัน ในขณะที่บิดามารดาที่มีความมุ่งหวังไม่สูงนักอาจจะมีการเลี้ยงดูบุตรในลักษณะผ่อนปรนมากกว่า

เวลาของบิดามารดาที่ให้กับบุตร บิดามารดาที่มีเวลาให้บุตรมากบุตรจะมีแนวโน้มเป็นผู้ที่มีความอ่อนโยน มีทัศนคติที่ดี เนื่องจากมีความอบอุ่นใจ บิดามารดาที่มีเวลาให้บุตรน้อย หากให้ญาติผู้ใหญ่ดูแลบุตรจะมีแนวโน้มที่หลงตัวเองและอ่อนแอ เพราะถูกตามใจ หากให้พี่เลี้ยงดูแลอาจมีแนวโน้มเป็นเด็กก้าวร้าวชอบข่มขู่ เพราะสามารถเรียกร้องต่อพี่เลี้ยงซึ่งไม่มีความกล้าในการตัดสินใจ หรือรู้สึกรับผิดชอบในการเลี้ยงดูได้ดีเท่าบิดามารดา

จำนวนบุตรและสมาชิกในครอบครัว ครอบครัวที่มีจำนวนบุตรและสมาชิกในครอบครัวที่แตกต่างกัน จะมีแนวทางหรือวิธีการเลี้ยงบุตรที่แตกต่างกัน ครอบครัวที่มีบุตร 1 คน บิดามารดาจำต้องมีภาระที่จะจัดหากิจกรรมและจัดเวลาให้บุตรมากกว่าครอบครัวที่มีบุตรหลายคน ครอบครัวที่มีบุตร 2 คน หรือ 3 คน ก็จะประสบปัญหาภาวะอารมณ์ของบุตรแต่ละคน ปัญหาการเลี้ยงดู และจัดกิจกรรม จัดเวลาให้บุตรมากกว่าครอบครัวที่มีบุตรน้อยกว่า ในกรณีที่มิมีสมาชิกในครอบครัวหลายคน ก็จะแบ่งเบาภาระของบิดามารดาได้

ความเข้มแข็งทางจิตใจของบิดามารดา บิดามารดาต้องเข้มใจ หรือทำจิตใจให้เข้มแข็งอดทน เปิดโอกาสให้บุตรตัดสินใจด้วยตนเอง มีความมานะ เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ผูกพันการช่วยเหลือตนเอง การอบรมเลี้ยงดูให้บุตรมีพัฒนาการเจริญเติบโตทั้งทางด้านบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคม สติปัญญา มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม ด้วยการมีเวลาพูดคุย เป็นเพื่อนเล่น สอนการบ้านในวิชาที่ตนถนัด สอนสิ่งต่าง ๆ ตามลักษณะที่เป็นจุดดีของตัวเอง เป็นการถ่ายทอดความคิด วิธีการดี ๆ ซึ่งเป็นข้อดี จุดเด่นของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นในด้านวิชาการ หรือด้านคุณธรรม จริยธรรม ดังเช่น ผู้พิพากษาอาจจะมีการถ่ายทอดอบรมบ่มเพาะ ความซื่อสัตย์ สุจริต จิตบริสุทธิ์ ยุติธรรม ความรอบคอบ การรู้จักวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ รวมถึงการแก้ปัญหา ความมีเหตุผล การเคารพรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างสร้างสรรค์ของคนอื่น เป็นต้น บุตรก็จะได้รับสืบทอด ข้อคิดดี ๆ ค่านิยม เป้าหมายเกิดเป็นแรงบันดาลใจให้มีความมุ่งมั่นบรรลุเป้าหมายสู่ความสำเร็จได้ เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมเป็นเพื่อน ที่ฟังทางใจทำให้บุตรกล้าปรึกษา ขอคำแนะนำได้ทั้งจากบิดามารดาได้อย่างอบอุ่นใจ ส่งผลต่อพัฒนาการที่ดีทั้งในด้านบุคลิกภาพ อารมณ์ นอกจากนี้แล้วการใกล้ชิดกัน โดยเฉพาะบิดามารดาที่มีบุคลิกภาพ อารมณ์ สงบ เยือกเย็น ร่าเริง แจ่มใส มีอารมณ์ขันตามสมควร รู้จักคิดวิเคราะห์แก้ปัญหา มีการตัดสินใจที่ดี จะทำให้บุตรได้เห็นแบบอย่าง และซึมซับได้อย่างเป็นธรรมชาติโดยไม่รู้ตัว

ครอบครัวที่ขาดบิดาหรือมารดาหรือบิดามารดาไม่สนใจบุตรเท่าที่ควร จะทำให้บุตรขาดความอบอุ่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง กลายเป็นเด็กที่มีพฤติกรรมผิดปกติเป็นปัญหาของสังคม (พงษ์สุดา รัตนมงคล. 2536 :25)

ศิริวงศ์ ทับสายทอง (2533 : 45) กล่าวถึง อิทธิพลของบิดามารดาในครอบครัวว่า ถ้าบิดามีเวลาอยู่กับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ และช่วยเหลือบุตรมาตั้งแต่เด็ก จะมีบทบาทสำคัญ ต่อพัฒนาการของบุตรเป็นอย่างมาก ในทางตรงกันข้ามหากสัมพันธ์ภาพระหว่างบิดาและบุตร มีลักษณะไม่เป็นที่พึงพอใจ จะส่งผลให้บุตรมีบุคลิกภาพที่ไม่ดี เชื่องซึม และชอบแยกตัว และ ยังพบว่าบิดามารดาที่มีอายุมากขึ้น การศึกษามากขึ้นจะมีความพร้อมและรับรู้บทบาทบิดามารดา ในเรื่องการเลี้ยงดูบุตรได้ดีกว่า

นอกจากนี้ยังพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยที่เน้นการรับผิดชอบร่วมกัน ของบิดามารดาในการอบรมเลี้ยงดู การเปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่และ มีความรับผิดชอบนั้น เป็นวิธีการที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคลิกภาพที่มีความฉลาดทางอารมณ์ได้ดี ที่สุด บิดามารดาต้องเข้าใจธรรมชาติของบุตร นำลักษณะบุคลิกนั้นมาทำให้เกิดประโยชน์แล้วปรับ ความคาดหวังวิธีเลี้ยงดูบุตรและสภาพแวดล้อมให้มีความเหมาะสมกับพื้นอารมณ์ของบุตรแต่ละคน

นอกจากนั้น งานวิจัยในต่างประเทศ ดังเช่น Hurlock (1959) กล่าวว่า บิดามารดา ที่เลี้ยงดูอย่างถูกวิธี ให้ความรักความเอาใจใส่มาตั้งแต่วัยเด็กจะทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ดี ขณะที่วัยรุ่นที่ปรับตัวไม่ดีมักมาจากครอบครัวที่บิดามารดามีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อกัน มีการ อบรมเลี้ยงดู ผิดแผกและให้คำแนะนำที่ผิดวิธีมาตั้งแต่ช่วงต้นของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ Weiss and Schwarz (1996) ที่ได้ศึกษา พบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปฏิเสธและ เพิกเฉย จะส่งผลให้เด็กมีลักษณะชอบแสดงอำนาจ หยาบคาย ดื้อรั้นและขาดความคิดสร้างสรรค์ ขณะที่เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบให้อำนาจและผลักดันให้เด็กไปในทิศทางที่ต้องการ เด็กจะ มีการเปิดเผยตนเองต่ำ และมีอาการทางประสาทร่วมด้วย ยังรวมไปถึง Shapiro (1997) ที่พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบให้อำนาจควบคุมที่บิดามารดาตั้งกฎเกณฑ์เข้มงวดให้เด็กเชื่อฟังโดยไม่มีข้อ ได้แย้งและคาดหวังในตัวเด็กสูงนั้นจะส่งผลให้เด็กมีความกดดันทางอารมณ์สูง ขาดความเชื่อมั่น ไม่ไว้วางใจผู้อื่น มองโลกในแง่ร้าย วิพากวิจารณ์ผู้อื่น ปรับตัวเข้ากับสังคมลำบากและมีความเห็น คุณค่าในตนเองต่ำ ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจที่บิดามารดาตามใจเด็กมากเกินไป ไม่ตั้ง กฎเกณฑ์หรือลงโทษ เมื่อเด็กทำผิดนั้นจะส่งผลให้เด็กไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ เอาแต่ใจ ก้าวร้าว ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ มีปัญหาในการปรับตัว ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่ที่บิดา มารดาใช้เหตุผลในการอบรมเด็ก มีความยืดหยุ่น ไม่เข้มงวดหรือตามใจจนเกินไป ยอมรับในสิ่งที่ เด็กเป็น เมื่อเด็กทำผิดจะชี้แจงเหตุผลนั้น จะส่งผลให้เด็กมีวุฒิภาวะ มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีเหตุผล มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์และปรับตัวได้ดี

การอบรมเลี้ยงดูแบบที่บิดามารดาให้ความยอมรับบุตร (Acceptance) ให้ความรักความใส่ใจ ให้อิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ บุตรจะมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดีกว่าการเลี้ยงดูรูปแบบอื่น อาจเนื่องจากบิดามารดาที่อบอุ่น เอาใจใส่ จะสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุตรได้ โดยการสอนให้บุตรรู้ถึงวิธีการจัดการอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตลอดจนให้บุตรทำกิจกรรมที่สามารถพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถทำให้บุตรที่แม้จะซ้าอาก็จะสามารถพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ให้ดีขึ้นได้ (Goleman cited in Pool, 1997) (อ้างใน จิตตินันท์ ชุมทอง : 2547 หน้า 16-17)

บทบาทในการอบรมเลี้ยงดูบุตรในปัจจุบัน ไม่ได้เป็นการเลี้ยงดูให้บุตรเติบโตทางร่างกายเท่านั้นแต่หมายรวมถึงการอบรมเลี้ยงดูร่างกาย จิตใจ และการแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสังคมด้วย อาทิ การที่บิดามารดาต้องร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับบุตร ทั้งที่โรงเรียนที่บ้านและสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ เพื่อเป็นการฝึกให้บุตรสามารถอยู่ในสังคม และปฏิบัติตามความคาดหวังของสังคมได้อย่างเหมาะสม และมีความสุข (สุวาทิน มิตรสัมพันธ์ 2543 : 26)

ทฤษฎีเกี่ยวกับบทบาทในครอบครัว

ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ อธิบายสรุปได้ว่า ครอบครัวเป็นหน่วยของบุคคลที่มาปฏิสัมพันธ์กัน โดยที่แต่ละคนมีหน้าที่และบทบาทของตนเองตามสถานภาพในครอบครัว และมีความคาดหวังต่อบทบาทซึ่งกันและกัน และในการมีปฏิสัมพันธ์จะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับการสื่อสารทั้งที่เป็นคำพูด และการแสดงท่าทางหรือความรู้สึก ถ้าแต่ละฝ่ายมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจะเป็นการเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตสมรส

ทฤษฎีความขัดแย้ง อธิบายสรุปได้ว่า ความขัดแย้งเกิดจากการได้อำนาจหรือสิทธิพิเศษในสัมพันธภาพคู่สมรส อำนาจเป็นสิ่งที่บุคคลได้รับมาจากการที่บุคคลเป็นเจ้าของทรัพยากร คู่สมรสผู้ที่มีทรัพยากรอยู่ในครอบครองมากที่สุดเป็นคนมีอำนาจมากที่สุด คู่สมรสผู้ที่มีอำนาจจะพยายามขัดขวางการใช้อำนาจของผู้ที่อยู่ได้อำนาจ จึงเป็นความขัดแย้งที่สะสมขึ้น หากคู่สมรสไม่รู้จักปรับบทบาทและไม่รู้จักการประนีประนอมก็จะเกิดปัญหภายในครอบครัวขึ้นได้

ทฤษฎีคุณภาพชีวิตสมรส

เลวิสและสเปเนียร์ (Lewis and Spanier 1979 : 269 อ้างอิงใน ธัญญา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา, 2543 : 7) กล่าวว่า คู่สมรสที่มีคุณภาพชีวิตสูงจะมีการตัดสินใจร่วมกันในเรื่องต่าง ๆ ได้ดี มีการสื่อสารกันอย่างมีคุณภาพ มีความสุขในชีวิตสมรสร่วมกัน มีความกลมกลืนกันในการดำรงชีวิตและในที่สุดมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน

ความสุขในชีวิตสมรส (Marital Happiness) ไม่เพียงแต่ ประกอบด้วย มิติของ ความพึงพอใจในชีวิตสมรสเท่านั้น มิติของความเครียด ซึ่งคู่สมรสต้องเผชิญนั้น นับเป็นความขัดแย้ง ในชีวิตสมรส

ความขัดแย้งในชีวิตสมรส (Marital Conflict) หมายถึง ความคิดเห็นที่ต่างกันของคู่ สมรส อันเนื่องจากความไม่ลงรอยกันด้านความต้องการ หรือความคาดหวังของคู่สมรส เมื่อเกิด ความขัดแย้ง สิ่งที่คู่สมรสต้องการ คือ การปรับตัวเพื่อให้ชีวิตสมรสยังคงอยู่ ซึ่งความขัดแย้งเป็นสิ่งที่ เกิดขึ้นได้เสมอกับคู่สมรสทุกคู่ หากคู่สมรสรักษาความขัดแย้งให้อยู่ในระดับต่ำ คุณภาพชีวิต สมรสก็จะอยู่ในระดับสูง

การที่คู่สมรสมีชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข ต้องมีความสำเร็จในการปรับตัวเข้าหากัน มีการสื่อสารกันอย่างเข้าใจ แก้ปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน มีความพึงพอใจที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน

การปรับตัวในชีวิตสมรส (Marital Adjustment) ประกอบด้วย การมีความคิด สอดคล้องกันระหว่างคู่สมรส การมีส่วนร่วมในกิจกรรมและความสนใจร่วมกัน การแสดงออกถึง ความรัก ความไว้วางใจต่อกันอย่างเปิดเผย ฯลฯ การปรับตัวเข้าหากันมีทั้งการประนีประนอม ปรองดอง ไม่ท้าวทักท้วง และมีความยืดหยุ่น ไม่เน้นความต้องการของตนฝ่ายเดียว เป็นต้น

ความพึงพอใจในชีวิตสมรส (Marital Satisfaction) หมายถึง ความรู้สึกเชิงอัตวิสัย ในด้านความสุข ซึ่งสามี-ภรรยา ได้รับจากชีวิตสมรสในทุก ๆ ด้าน ครอบคลุมแง่มุมต่าง ๆ ตั้งแต่ สภาพการเงินในครอบครัว การมีกิจกรรมร่วมกันทั้งในและนอกบ้าน การแสดงความรักความผูกพัน การช่วยกันทำงาน การแก้ไขปัญห และ การตัดสินใจในเรื่องสำคัญภายในครอบครัวตลอดไป จนถึง การมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

แนวทางหนึ่งของการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกในครอบครัวนั้น จากงานวิจัยพบว่า ควรเริ่มต้นจากการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา ให้มีความผูกพัน อย่างลึกซึ้งหนักแน่นต่อกัน โดยต่างฝ่ายต่างปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ต่อกันด้วยอารมณ์ความรู้สึก ที่พร้อมจะช่วยเหลือ ร่วมรู้ ร่วมคิด สนับสนุนและต้องการอุทิศตนต่อกัน เกิดเป็นบทบาทสามีภรรยา ที่พึงปฏิบัติต่อกัน

4.1 บทบาทสามีภรรยา

บทบาทในครอบครัวของผู้พิพากษาในฐานะคู่สมรส เมื่อคู่สมรส ซึ่งเป็นคนสอง คน บุคลิกภาพ ความคิด อารมณ์ ประสบการณ์ และภูมิหลังแตกต่างกัน ได้ตกลงปลงใจ ที่จะใช้ชีวิต กับคนที่เลือกแล้วร่วมกันมีความตั้งใจที่จะรับผิดชอบในชีวิตของกันและกัน เพื่อมาร่วมสร้าง ครอบครัวใหม่ด้วยกัน จำเป็นต้องสร้างความรักความผูกพันใหม่ที่แน่นแฟ้นจึงควรเตรียมตัวให้

พร้อมทางด้านอารมณ์ เพราะในบริบทของการดำเนินชีวิตสมรส ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการใช้
อารมณ์ได้ ซึ่งอารมณ์สัมพันธ์กับความคิด ก่อให้เกิดความรู้สึก และการแสดงออกตามมา ทั้งด้าน
คำพูด น้ำเสียง กิริยา ท่าทาง ดังนั้นเราจึงควรมีการเรียนรู้ ทำความเข้าใจ การเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์
เพื่อให้มีชีวิตที่ดีในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และของคู่สมรส ทั้งด้านการควบคุมอารมณ์
ให้มีการแสดงออก การผ่อนคลายทางอารมณ์ ได้อย่างเหมาะสม กับสถานการณ์ บุคคล เวลา สถานที่
เพื่อให้เกิดความสงบ ความสุนทรีย์ ขึ้นภายในจิตใจตนเองและคู่สมรส เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันได้

ชีวิตสมรสจึงเป็นชีวิตแห่งการปรับตัวเข้าหากัน เพื่อสร้างความผูกพันใกล้ชิดกัน
ระหว่างคู่สมรส ในคู่ที่ปรับตัวเข้าหากันได้ก็จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ทำให้เกิดความพึงพอใจ
ในสัมพันธภาพระหว่างกัน ซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ตามระยะเวลาจึงเป็นสิ่งที่คู่สมรสต้องช่วยกัน
ประคับประคองร่วมกัน (รัตนา ลิทธิโชคธนารักษ์ 2547 : 35 อ้างอิงจาก Goleman 1988 : 72)

อุมาพร ตรังคสมบัติ กล่าวถึง แนวคิดในการใช้ชีวิตคู่ สรุปได้ว่า ชีวิตคู่จะมีความสุข
อย่างยั่งยืนจนถือว่าประสบความสำเร็จได้นั้นความร่วมมือจากคู่สมรสเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งในการสร้าง
เอกลักษณ์ที่มั่นคง มีความหนักแน่น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน แบบพึ่งพา
อาศัยกันได้ มีการตอบสนองตรงตามความต้องการของกันและกัน โดยมีการเรียนรู้ ทำความเข้าใจถึง
ธรรมชาติ ความแตกต่าง ความต้องการ ความสุขในแต่ละช่วงวัยของชีวิต ชายหญิง ดังเช่นมาส
โลว์ กล่าวถึงความต้องการที่สำคัญที่สุดของชายวัยกลางคน คือความต้องการเกียรติยศศักดิ์ศรี
การได้รับการยอมรับนับถือ ส่วนผู้หญิง ความต้องการที่สำคัญที่สุดคือ ความรัก การดูแลเอาใจใส่
และความรู้สึกว่าเป็นของใครคนหนึ่ง ดังนั้นการสื่อสารในเชิงสร้างสรรค์ จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง
การมีมุมมองของการคิด ความรู้สึก วิธีกระทำ และวิธีพูด การเลือกมองอย่างถูกต้อง รู้จักมองข้าม
ไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ การอดทน การให้อภัย การปกป้องรักษาความสัมพันธ์ให้ดี
อย่างสม่ำเสมอ ไม่ให้สิ่งอื่นมาทำลายได้ ไม่ว่าจะเป็นความเครียด การเปลี่ยนแปลงในชีวิต หรือ
บุคคลที่สามก็ตาม

บริบทของชีวิตสมรส มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา อาจเกิดจากสภาพการณ์
ของสังคม หรือสภาพครอบครัว สิ่งเหล่านี้เป็นกระบวนการทางพัฒนาการ และเป็นธรรมชาติของชีวิต
ที่เห็นได้ชัดคือการสมรส ทำให้คู่สมรสต้องลดความผูกพันกับครอบครัวเดิมของตนลงไป
ซึ่งคู่สมรสไม่ควรรู้สึกผิดที่มีความใกล้ชิดกับบิดามารดาน้อยลง แต่ในขณะเดียวกันควรดูแลความสัมพันธ์
กับครอบครัวเดิมให้ดีตามสมควร เพื่อจะได้ไม่มีปัญหากระทบกับการสร้างครอบครัวใหม่

คู่สมรสบางคู่ผูกพันกับครอบครัวเดิมมาก ซึ่งอาจแสดงออกมาในหลายลักษณะ เช่น อาจเอามาตรฐาน หรือกฎเกณฑ์ของครอบครัวเดิมมาใช้ในครอบครัวใหม่ และอาจให้คู่สมรสยอมรับมาตรฐานนั้นด้วย คู่สมรสควรมีใจกว้างต่อกัน หากจะช่วยเหลือญาติพี่น้องหรือเพื่อนฝูงทางการเงิน ควรเปิดเผยให้คู่สมรสทราบ โดยถือว่าคู่สมรสมีสิทธิ์ที่จะรู้ และมีสิทธิ์จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องนี้ การช่วยเหลือเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ มากเกินไปจนทำให้เกิดความขัดแย้ง เป็นต้น จึงควรมีความผูกพันในสายกลาง ไม่มากเกินไปจนมีผลทำให้ความผูกพันที่มีต่อคู่สมรสเกิดปัญหาได้ หรือน้อยเกินไปก็อาจทำให้ขาดที่พึ่งในยามจำเป็น และบุตรก็จะขาดความสัมพันธ์กับปู่ย่าตายาย ลุงป้าน้าอา ทำให้ขาดโอกาสที่จะมีประสบการณ์ดี ๆ

ความผูกพันในชีวิตสมรส เกิดจากความสัมพันธ์เฉพาะระหว่างคนสองคน ไม่ควรมีใครเข้ามาแทรกแซง ควรมีขอบเขตทิศทาง หรือเส้นกันที่เหมาะสมระหว่างความสัมพันธ์กับความสัมพันธ์อื่น การใช้ชีวิต ต้องเป็นไปในทิศทางที่เลือกร่วมกันกับคู่สมรส และคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเองเพียงพอไม่ควรอยู่ใต้อิทธิพลของครอบครัวเดิม

ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา เป็นสิ่งที่สลับซับซ้อน พฤติกรรมที่กระทำต่อกัน ณ ขณะในขณะหนึ่ง มีลักษณะเป็นวงกลม สะท้อนได้ตอบกลับไปกลับมาอยู่ตลอดเวลา เสริมซึ่งกันและกัน แต่ละคนเป็นทั้งฝ่ายที่กระทำ และถูกกระทำ กล่าวคือ การกระทำของคู่สมรสจะเกิดขึ้นต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ไปเรื่อย ๆ เป็นการยากที่จะบอกว่า ใครเป็นคนเริ่มต้นก่อน เพราะสิ่งที่คนหนึ่งกระทำต่ออีกคนหนึ่งนั้นเป็นผลมาจากการที่เขาถูกกระทำมาก่อนนั่นเอง และส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความรู้สึกนึกคิด และการกระทำของอีกฝ่ายหนึ่งในเวลาต่อมา ดังนั้นคู่สมรสจึงต้องทำความเข้าใจพฤติกรรมของกันและกัน โดยทำความเข้าใจว่าอีกฝ่ายหนึ่งมองเหตุการณ์อย่างไรและตระหนักว่าทั้งคู่ต่างก็มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของกันและกัน แม้อาจไม่ได้เป็นสาเหตุโดยตรงก็ตาม รวมถึงต้องยอมรับว่า วิธีที่เรามองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปตามประสบการณ์และความรู้สึกของเราเท่านั้น ซึ่งอาจมีข้อบกพร่องและไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้

การใช้ชีวิตคู่อยู่ร่วมกันแบบเน้นทักษะทางอารมณ์ก่อให้เกิดความสุขสบายใจอบอุ่นใจ ซึ่งลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ต่อคู่สมรสที่เอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดี ส่งผลให้เกิดเป็นความผูกพัน ความลึกซึ้งทางอารมณ์ ความเอื้ออาทรต่อกัน ได้แก่ การมีทัศนคติที่ดีต่อกัน นำไปสู่การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันอันหมายถึง

- การตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการประคับประคองอารมณ์ ความรู้สึกที่ดีต่อกัน
- การอุทิศตนต่อกันด้วยการเสียสละเวลาดูแลเอาใจใส่ด้วยความรู้สึกที่ดีมีชีวิตชีวาต่อกัน
- การซื่อสัตย์ การไว้ใจ

- การยอมรับคู่สมรสด้วยการมองอะไรในแง่ของคู่สมรสบ้าง รวมถึงการยอมรับว่าคู่สมรสก็มีสติปัญญา จึงควรยอมรับความคิดเห็นของคู่สมรสด้วยเป็นการให้เกียรติต่อกัน

- การตอบสนองตรงตามความต้องการของกันและกัน โดยศึกษาทำความเข้าใจ เข้าใจถึงความเหมือน ความต่าง ความชอบ-ไม่ชอบของคู่สมรส

- การให้แรงเสริมกำลังใจและการรับในสัดส่วนที่เหมาะสมเพียงพอ

- การมีความใกล้ชิดอย่างเหมาะสม สร้างเสริมความใกล้ชิดผูกพันให้มากขึ้น

- การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ และมีปฏิสัมพันธ์เชิงลบ

ให้น้อยที่สุด

- การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ระหว่างกันในปริมาณที่เพียงพอ

- การมีความอดทนการให้อภัย การใช้เวลาใคร่ครวญก่อนจะมีปฏิกิริยา

ที่เหมาะสมได้ตอบ

- การมีความขัดแย้งอย่างเหมาะสม พร้อมทั้งเรียนรู้ทักษะการจัดการกับความ

ขัดแย้งแบบสร้างสรรค์ รู้จักยืดหยุ่น ประนีประนอมกันหรือร่วมมือกันหาวิธีแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม

- การจัดการกับความรู้สึกอัดอั้นคับข้องใจ ด้วยวิธีการไม่ใช้ความรุนแรง

- การใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพและมีคุณค่า

- การมีเจตคติที่ดีต่อคู่สมรสด้วยการปฏิบัติสิ่งดี ๆ ต่าง ๆ ต่อกันเป็นการ

ตระหนักในคุณค่าความหมายทั้งของคู่สมรสและตัวเองว่าเป็นคนที่ดีพอ สามารถแสดงสิ่งดี ๆ

ภายในตัวให้ปรากฏออกมาให้รับรู้

- การมีค่านิยม ความชอบและความสนใจในเรื่องต่าง ๆ คล้ายคลึงกัน

ความไว้วางใจในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น ๆ หลายตัวแปร อาทิ

ความพึงพอใจในชีวิตสมรส (นันทการต์ วงษ์ปัญญา, 2542) การติดต่อสื่อสาร เป็นต้น ซึ่งโกเวีย

(Govier, 1998 : 74) ได้ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของการสื่อสารกับความไว้วางใจไว้ว่าการเปิดเผย

ทุกเรื่องราวของสมาชิกภายในครอบครัวอาจไม่เป็นที่ปรารถนาหรือเป็นไปได้ เนื่องจากสมาชิก

ในครอบครัวต่างต้องการมีส่วนร่วมตัวและต้องการรักษาเรื่องราวด้านหนึ่งของชีวิตของเขา

เอาไว้ อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาครอบครัวเชื่อว่าความอบอุ่นและความรักจะเกิดขึ้นในครอบครัวนั้น

ต้องอาศัยการสื่อสาร

- มีการแสดงออกให้คู่สมรสรับรู้ถึง การเห็นคุณค่ามองเห็นความดีที่ให้กับ
- ให้การประคับประคองทางอารมณ์ แก่กันด้วยการพูดจา สื่อสารจับแง่คิดเชิงบวก ด้วยเจตนาความหวังดีต่อกัน ระวังระวังการใช้คำพูดตามสมควร คือคิดก่อนพูด เพื่อไม่ให้เกิดการเข้าใจผิด จากการตีความ บิดเบือนไปจากเจตนารมณ์ของผู้พูด
- มีการให้และการรับ อย่างพอดีกัน ตามจังหวะและโอกาสอันเหมาะสม
- มีความยืดหยุ่น ผ่อนปรนต่อกัน สามารถปรับตัว ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม
- มีการสนับสนุนทางอารมณ์ที่เป็นรูปธรรม อาทิ เช่น สนับสนุนให้คู่สมรสได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกต้องตามครรลองธรรม
- มีการยอมรับและเข้าใจในความบกพร่องของคู่สมรส และให้โอกาสคู่สมรสได้เรียนรู้ที่จะเป็นคนเข้มแข็งมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง
- ให้เวลาและโอกาส แก่คู่สมรสในการทำความเข้าใจว่าจะจัดการกับเรื่องต่าง ๆ อย่างไรแทนที่จะเข้ามาช่วยเหลือทันที จะทำให้ค้นพบวิธีจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ หรือหากคิดไม่ออก ก็พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ จะมีอิสระในการแสวงหาความสำเร็จ แต่ขณะเดียวกัน ก็สามารถรับมือกับความล้มเหลวได้ และจะรู้สึกมั่นคงในจิตใจ
- คู่สมรสอยู่ร่วมกันด้วยบรรยากาศที่เป็นประชาธิปไตย ยินดีรับฟังความคิดเห็นและดูแลความรู้สึกกันเสมอ เมื่อมีความขัดแย้ง ก็จะชี้แจงด้วยถ้อยคำที่ตรงไปตรงมา ไม่มีการค่อนแคะ กระแทบกระเทียบเปรียบเปรย ให้มีบรรยากาศอบอุ่น คุยกันฟังกันและเข้าใจกัน
- การมองโลกในแง่ดี โดยพยายามมองในทางบวก ใช้จินตนาการในแง่ของการเหนี่ยวนำให้เกิดอารมณ์ขัน การหัวเราะทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และช่วยลดความเครียดและวิตกกังวลรวมทั้งช่วยเพิ่มความรู้สึกเป็นปกติสุข
- มีอำนาจเท่าเทียมกันตามสมควร
- มีความนับถือตนเอง มั่นคงในตนเอง
- มีอิสระในความคิด และความรู้สึกของตนเอง
- มีวิธีการจัดการกับความเครียดหรือความกดดัน สามารถที่จะจัดการให้อยู่ในขอบเขตที่จำกัดเป็นความหวัง คงไว้ซึ่งความรู้สึกที่มีคุณค่า มีความเป็นอยู่ที่ดี มีสุขภาพจิตที่ดี ถ้าสามารถใช้วิธีจัดการกับความเครียด ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม มีผลทำให้ความเครียดลดลงและหมดไปในที่สุด
- มีการสื่อสารกันอย่างมีประสิทธิภาพ

การสื่อสารยังใช้ในกระบวนการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) ซึ่งทำหน้าที่ครอบครัวนอกเหนือจากหน้าที่การให้ความรัก ปกป้องคุ้มครองและหน้าที่ทางเศรษฐกิจ (ยงยุทธวงศ์ภิรมศานต์ (มปป. : 1-2) ได้กล่าวว่า การสื่อสารมีความสำคัญในฐานะเป็นทักษะพื้นฐานที่จะช่วยให้สมาชิกมีปฏิกิริยาปรับตัวเข้าหากัน จัดสรรบทบาทได้อย่างเหมาะสม

การสื่อสารเป็นการให้ข้อมูลเพื่อกันการเข้าใจผิด การตีความหรือคิดไปเอง สมาชิกในครอบครัวมีการสื่อสารให้อีกฝ่ายรับทราบทั้งหมดอย่าคิดว่าเป็นเรื่องเพียงเล็กน้อย เพราะสามารถกลายเป็นความเข้าใจผิดและสร้างความแตกแยกให้ชีวิตคู่ได้ (Jerry. 2002) สาเหตุของความเครียดในหลาย ๆ ครอบครัวอาจเกิดจากความแตกต่างของรูปแบบการสื่อสารระหว่างหญิงและชาย ผู้หญิงส่วนใหญ่มักชอบที่จะคุยเกี่ยวกับความรู้สึก และหาประเด็นในการพูดคุยที่สามารถร่วมแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นได้เพื่อนำมาสู่การได้รับความช่วยเหลือหรือสนับสนุนต่าง ๆ นักวิชาการทางครอบครัว พบว่าคู่สมรสที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิตสมรสนั้นมีการสื่อสารระหว่างกันอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบด้วย คุณลักษณะของการสื่อสารที่เปิดเผยต่อกัน ไว้วางใจกัน สื่อสารกันโดยตรง สามารถแสดงความรู้สึกและสื่อสารโดยใช้คำพูดทางบวก มีความชัดเจน ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เพื่อแสดงถึงความต้องการ การจัดการกับความขัดแย้ง การอธิบายให้เข้าใจถึงเหตุผลต่าง ๆ การเป็นผู้ฟังที่ดี ต้องไม่ตัดสินเอาค่านิยมของตนไปปะปนด้วย ผู้ฟังต้องเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของผู้พูด มีการแสดงออกซึ่งความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจระหว่างการสื่อสาร มีเวลาสำหรับพูดคุย สามารถเป็นที่ปรึกษาและแก้ปัญหา ก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน เป็นสิ่งที่ยช่วยสนับสนุนให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันในชีวิตสมรส ซึ่งนำไปสู่คุณภาพชีวิตสมรสที่ดีและมีความมั่นคงตลอดไป

งานวิจัยของฟรัซเซทตี และเจคอบสัน (Cutrona. 1996 : 188-189 ; citing Fruzzetti and Jacobson. 1990 ; อ้างใน งามตา วนิชทานนท์ และคณะ. 2545 : 43) ได้บรรยายถึงอิทธิพลของการสนทนาแบบใกล้ชิดสนิทสนม ระหว่างสมาชิกในครอบครัวว่าเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น การเปิดเผยเกี่ยวกับความรู้สึกส่วนตัว เป้าหมายชีวิต และความฝันตลอดจนความคิดและอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความหวังและความเข้าใจที่เปิดเผยตนเองจะเกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่ตนเปิดเผยออกไปนั้นเป็นสิ่งที่มีความหมาย ความไว้วางใจซึ่งกันและกันมักจะเกิดขึ้น

จากผลการศึกษาของ ศรีทับทิม พานิชพันธ์ (2545 : 139-140) เรื่องปัจจัยส่งเสริมความมั่นคงให้แก่ครอบครัว : ทศนะของอาจารย์ ข้าราชการ และนักศึกษา มหาวิทยาลัยภาครัฐและภาคเอกชนในกรุงเทพมหานคร ได้กล่าวถึง แนวทางในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันสรุปได้ว่า

บทบาทของสามีภรรยา มีดังนี้

1. สามีภรรยาต้องมีความเข้าใจและยอมรับว่า ครอบครัวที่มั่นคงและราบรื่นนั้นต้องเป็นครอบครัวที่มีคู่สมรสเพียงคนเดียว (Monogamy) คือครอบครัวที่มีสามี ภรรยา เพียงคนเดียว สามีภรรยาต้องมีความรักเดียวใจเดียว มีความรักแท้

2. วิธีที่สามีภรรยาจะเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนั้นต้องเริ่มด้วยการมีความรักความเข้าใจต่อกัน การแสดงความจริงใจต่อกัน มีความอดทนและการให้อภัยการมีประชาธิปไตยในครอบครัว และควรยึดมั่นในหลักธรรมคำสอนของศาสนาและปฏิบัติตามคำสอนอย่างเคร่งครัด ควรโอนอ่อนปรับตัวเข้าหากันโดยใช้ขันติธรรม สามัคคีธรรมและเมตตาธรรมเป็นหลัก

3. สามีภรรยาควรรู้จักครองชีวิตร่วมกันฉันสามีภรรยา มีศิลปะในการครองเรือน และปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างเหมาะสมถูกต้องจะทำให้สามารถยืดเหนี่ยวความรักของแต่ละฝ่ายให้จีรังยั่งยืนตลอดไป โดยมีความเข้าใจ การยอมรับความอบอุ่น ความรับผิดชอบ การเสียสละ ความอดทน มานะพยายามต่อกัน มีการปรับสภาพจิตใจให้เข้ากันได้ดี ประกอบด้วยความคิดสร้างสรรค์มีเจตคติและค่านิยมที่ดี เช่น ขยัน ประหยัด อดออม ฯลฯ

4. สามีภรรยาต้องมีความเป็นเพื่อน/มิตร ซึ่งถือเป็นกำไรชีวิตที่ดีที่ได้รับจากการแต่งงาน อาทิ มีความสนใจและกิจกรรมร่วมกัน แสดงออกให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้ว่า “รัก” เข้าใจความคิดและความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง เมื่อมีปัญหาหรือมรสุมชีวิตสามารถปรับความเข้าใจกันได้ ปรับตัวและร่วมมือกันเพื่อเตรียมแก้ไขสถานการณ์ในชีวิตสมรส และการวางแผนร่วมกันในการป้องกันปัญหาครอบครัวและพัฒนาสมาชิกในครอบครัวให้ครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดี

5. สามีภรรยาควรเสริมสร้างบรรยากาศของสุขภาพจิตที่ดีให้เกิดกับครอบครัว โดยการสร้างความสงบให้กับครอบครัว ดำรงความสดใสให้นานที่สุด เพิ่มพูนความมีชีวิตชีวาให้กับครอบครัวและแก้ปัญหาครอบครัวด้วยสันติวิธีพยายามหลีกเลี่ยงการทะเลาะเบาะแว้ง

6. สามีภรรยาควรปฏิบัติตามบทบาทและหน้าที่ที่ดีต่อกัน ไม่ดูหมิ่น ไม่ประพฤตินอกใจ มอบความเป็นใหญ่ให้เพื่อดูแลบ้านให้เรียบร้อย และให้เครื่องแต่งตัวเพื่อแสดงน้ำใจ รักใคร่ ต้องซื่อสัตย์และต้องวางใจต่อกันในเรื่องเงินทองและยกย่องภรรยาเมื่อออกสังคมหรือต่อหน้าคนอื่นและต้องดักเตือนสั่งสอนโดยตรงตามสมควร หลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์รุนแรง

4.2 บทบาทบิดามารดา

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการวางรากฐานพัฒนาการของบุตร ซึ่งแนวทางหนึ่งในการพัฒนามนุษย์ให้มีศักยภาพสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขนั้นจะต้องพัฒนาใน 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ความคิด (Cognitive) ด้านพฤติกรรมและการแสดงออก (Behavior)

และด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective) เพราะในชีวิตประจำวัน เราใช้ทั้ง 3 ด้าน ผสมผสานกันยากที่จะแยกออก (นันทนา วงษ์อินทร์ 2543 : 20) โดยเฉพาะบิดามารดาเป็นแรงเกื้อหนุนที่ดีและสำคัญยิ่งในการปูพื้นฐานของชีวิตที่มีคุณภาพ เต็มเต็มกับความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ทศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรม โดยคงไว้ซึ่งความรู้สึกที่มีคุณค่า มีความเป็นอยู่ที่ดี และมีสุขภาพจิตที่ดี อีกทั้งยังเป็นผู้ถ่ายทอดรายละเอียดของชีวิตให้กับบุตร ด้วยความรัก ความเมตตา ความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนและหนักแน่นผสมผสานกันได้อย่างกลมกลืน สามารถส่งเสริมพฤติกรรมของบุตรให้เป็นผู้มีความมั่นคงทางอารมณ์มีจิตใจเป็นประชาธิปไตย ให้ความรู้พื้นฐานที่เอื้อประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้บุตรสามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่แปรเปลี่ยน และใช้ชีวิตได้อย่างมั่นใจ รู้เท่าทัน ท่ามกลางกระแสค่านิยมของสังคมที่เปลี่ยนไป โดยอบรมเลี้ยงดูบุตรบนพื้นฐานของวัฒนธรรมไทย ให้ความรัก ความเอาใจใส่ ความเข้าใจและใกล้ชิด เพื่อสามารถพูดคุยปรึกษาเรื่องราวต่าง ๆ ได้ ช่วยให้บุตรรู้จักคิดวิเคราะห์ เลือกสรรการรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เสริมสร้างชีวิตในทางที่ดี ภายใต้อิทธิพลของค่านิยมที่มีชาวสยามมาก สังคมแห่งการเรียนรู้ และรวดเร็ว สอนทักษะชีวิตต่าง ๆ เช่น การดำเนินชีวิต อย่างมีสติ ปัญญา มีกระบวนการตัดสินใจที่ดี มีการคิดอย่างรอบคอบ ก่อนทำการใด ๆ รู้จักรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม มีวินัยในตนเอง รู้จักควบคุมตนเองให้ได้ โดยไม่ต้องอาศัยคนอื่นคอยบอกหรือเตือนให้กระทำ หรือต้องใช้อำนาจภายนอกมาบังคับควบคุม ปลุกฝังค่านิยมที่ดีซึ่งมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตแบบมีคุณภาพได้แก่ ค่านิยมกตัญญูรู้คุณ การเคารพผู้อาวุโส การให้หรือเห็นคุณค่าในสิ่งต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความถูกต้อง ชอบธรรมให้เดินบนหลักของคุณธรรมความดี ปลุกฝัง สร้างกระแสแรงบันดาลใจให้บุตร อยากใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า เสริมสร้างลักษณะชีวิตที่ดี มีความเพียรพยายาม ยึดคุณธรรมเป็นตัวเชื่อมประสาน สร้างจริยธรรมในตนให้ปรากฏเป็นความดีงามในชีวิต

ในหลายกรณี ที่บิดามารดาควรชี้แนะ ให้คำแนะนำกับบุตรในเรื่องที่ไม่ถูกไม่ควรไม่เหมาะสม และจะต้องมีความมุ่งมั่นอย่างแท้จริง ที่จะยกระดับมาตรฐานของจิตใจที่ดีงามให้สูงขึ้น เพื่อสร้างความเจริญงอกงาม ในวิถีแห่งความคิด ความรู้สึก ออกมาเป็นลักษณะของการกระทำที่ดี สังคมให้การยอมรับ

บิดามารดาทุกคนต่างต้องการให้โอกาสทางการศึกษาที่ดีแก่บุตร ซึ่งการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลแตกต่างกันในหน้าที่การงาน ฐานะ และเกียรติยศชื่อเสียง ดังนั้น บิดามารดาจำนวนมากมุ่งเน้นให้ความสำคัญต่อความฉลาดทางสติปัญญา โดยมุ่งหวังให้มีการเรียนพิเศษ ดิฉันเข้ม เพื่อสอบแข่งขันเข้าโรงเรียนที่มีชื่อเสียง หรือ สอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ตามคณะที่ต้องการ

ขาดการพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจ ขาดระเบียบวินัย การอดทนรอคอย การยับยั้งชั่งใจ และการควบคุมตนเอง ไม่คำนึงถึงจิตใจผู้อื่น มีปัญหาในด้านมนุษยสัมพันธ์ ไม่สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งทางอารมณ์ของตนเอง เห็นได้จากชาวที่ปรากฏในหน้าหนังสือพิมพ์และทีวี เด็กบางคนมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด แต่ขาดการเรียนรู้ที่จะรับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง เนื่องจากขาดสติ และใช้อารมณ์ชั่ววูบในการตัดสินใจปัญหาไม่ใหญ่จนควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ หรือเด็กบางคนไม่สามารถที่จะเผชิญกับความกดดัน ความผิดหวัง ความเสียใจ และหาทางออก หรือแก้ปัญหาโดยการทำลายตนเอง (ญาดา หลาวเพชร 2544) นอกจากนี้แพทย์หญิง วันเพ็ญ บุญประกอบ จิตแพทย์เด็ก กล่าวไว้ว่า เด็กเติบโตขึ้นในปัจจุบัน มีปัญหาทางด้านอารมณ์ และจิตใจมากขึ้นโดยเฉพาะโรคซึมเศร้า วิตกกังวล ติดสารเสพติด มีความก้าวร้าวรุนแรง มีปัญหาในการปรับตัว และมีพฤติกรรมทางอารมณ์ต่ำ (วันเพ็ญ บุญประกอบ 2543 : 14)

เอเวอร์โชน สรุปบทบาทของบิดาไว้อย่างครอบคลุม 5 ด้าน ที่สอดคล้องกับสังคมไทย คือ

1) ด้านการเลี้ยงดูบุตร เนื่องจากลักษณะครอบครัวที่แยกมาอยู่ตามลำพังเป็นครอบครัวเดี่ยว และมารดาต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้นบทบาทของบิดาปัจจุบันมีลักษณะเป็นบิดาสัมัยใหม่ คือ เป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัว และมีส่วนร่วมกับการเลี้ยงดูบุตร เป็นผู้ปกป้องคุ้มครองอันตรายที่จะเกิดขึ้น การเป็นสื่อกลางของครอบครัวและสังคม เป็นผู้ส่งเสริมการเรียนรู้ และพัฒนาการ เป็นผู้ดูแลสุขภาพขณะที่บุตรเป็นปกติและเจ็บป่วย

2) ด้านการเป็นตัวแทนทางสังคม ที่นำศรัทธาของบุตร ลักษณะบุคลิกภาพเกิดจากการเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมที่จะหล่อหลอมพฤติกรรมของบุคคล ก็คือ การเลียนแบบทางกาย วาจา จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก และสุนทรียภาพทางด้านระเบียบวินัย การปูพื้นฐานทางอาชีพ และการดูแลอบรมสั่งสอนในเรื่อง บทบาททางเพศ โดยเฉพาะในเด็กชายจะเลียนแบบบทบาทของบิดามากที่สุด (จรรยา สุวรรณทัต. 2539 : 15) มีข้อสงสัยหลายอย่างที่บิดาจะให้ความกระจ่างแก่บุตรได้ดี บิดาจึงเป็นบุคคลใกล้ชิดที่บุตรมีความเชื่อถือ ชื่นชมและยกย่องว่าเป็นบุคคลสำคัญในชีวิต และยังเป็นผู้อบรมสั่งสอนเกี่ยวกับกฎระเบียบต่าง ๆ ของสังคม เพื่อให้บุตรรู้จักค่านิยม บรรทัดฐานและวัฒนธรรม ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมในสังคมได้ บิดาจะต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีและถ่ายทอดแบบฉบับที่ดี แก่บุตร ด้วยการใช้ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นทำตัวอย่างให้เห็นอย่างเสมอต้น เสมอปลาย เรื่องของการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ความนับถือตนเอง ความมีวินัย ความมุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จ การเอาชนะปัญหาและอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ การอดทนต่อความลำบาก การแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การยึดถือคุณค่าที่ดี

และการแสดงออกมาในชีวิตจริงไม่ว่าจะเป็นความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ หรือความเสียสละ (อุมาพร ตรังคสมบัติ 2544 : 109)

3) ด้านการแก้ปัญหา เป็นผู้แก้ปัญหาต่าง ๆ ปัญหาเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูบุตร การช่วยเหลือบุตรในการแก้ปัญหาต่าง ๆ การแก้ไขเมื่อเกิดการขัดแย้งระหว่างสมาชิกในครอบครัว บิดาจึงควรใช้เวลา เปิดโอกาสให้บุตรเข้าหา ปรีกษา รับฟังโดยเฉพาะเรื่องสำคัญ ๆ เช่น เรื่องเพศ อาชีพในอนาคต การปฏิบัติตนในสังคม ควรส่งเสริมให้บุตรแก้ปัญหาด้วยตัวเอง การให้กำลังใจ แก่บุตร ให้ความรักความอบอุ่นแสดงความเข้าใจ เห็นใจ พร้อมเสมอที่จะให้คำแนะนำที่น่าฟังและช่วยเหลือบุตรในโอกาสที่เหมาะสมอย่างมีเหตุผล ความมั่นใจในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมประสบการณ์ที่ทำให้บุตรเติบโตทางด้านความคิด รู้จักบูรณาการข้อมูล วิเคราะห์มองหาทางออก รู้จักตัดสินใจเลือก รู้จักรอคอย มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นนักแก้ปัญหาที่ดี คือเมื่อตนเอง มีปัญหาควรควบคุมอารมณ์ ไม่วิตกกังวลจนเกินเหตุ รู้จักพูดคุย ขอความคิดเห็นจากผู้อื่น และวิเคราะห์ปัญหามีเหตุผล จะทำให้บิดามีบทบาทเป็นที่ปรึกษา ได้รับความไว้วางใจและเป็นที่พึ่งพาทางใจของบุตรเมื่อมีปัญหา

4) ด้านการหาเลี้ยงครอบครัว โดยส่วนใหญ่ แล้วบิดายังเป็นกำลังสำคัญในการหาเลี้ยงครอบครัว การสร้างฐานะครอบครัวให้มั่นคงมากที่สุด และจากการศึกษาของมยุรี ทองสงฆ์ (2537) พบว่า ความต้องการของเด็กที่มีต่อบิดามากที่สุด คือต้องการให้บิดามีบทบาทหาเลี้ยงครอบครัว โดยทำงานที่สุจริต รายได้ดี มีเกียรติ มีความอดทน ขยัน ประหยัด มัธยัสถ์ มีการวางแผนด้านการเงินของครอบครัว หารายได้เพิ่ม สนใจโปรแกรมต่างที่ทำให้ระดับเศรษฐกิจของครอบครัวสูงขึ้น

5) ด้านสันตนาการ เป็นผู้สร้างความสุขและบรรยากาศให้สมาชิกในครอบครัว เช่น การเป็นเพื่อนเล่นกับบุตร หรือมีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับบุตร เช่น การทำสวน เล่นกีฬา ดูโทรทัศน์ รับประทานอาหารร่วมกัน และมีเวลาพูดคุยกัน มีเวลายอมรับความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว มีเวลาสำหรับการพักผ่อนหรือพูดคุยกับภรรยาและบุตร หาเวลาว่างพาบุตรไปพักผ่อนกับธรรมชาติ เช่น สวนสาธารณะ ชายทะเล ฯลฯ เพราะการที่ได้อยู่กับธรรมชาติบ่อย ๆ จะทำให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ใช้ชีวิตเรียบง่าย รู้จักพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี มีการปรับตัวที่ดีการจัดกิจกรรมสันตนาการภายในครอบครัวจะทำให้บรรยากาศในครอบครัวอบอุ่น มีความสามัคคีและความสนุกสนาน และยังเป็น การช่วยกระชับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวให้แน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น อันจะส่งผลถึงสภาพจิตใจและอารมณ์ของบุตร

5. ความฉลาดทางอารมณ์กับบทบาทในครอบครัว

อารมณ์มีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตครอบครัว และตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวด้วยอารมณ์ที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับความคิด เมื่อเราเผชิญกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งจะเกิดการรับรู้และแปลความหมาย เราแปลความหมายอย่างไร อารมณ์ที่ตามมาก็เป็นอย่างนั้น หากแปลความหมายในเชิงบวกก็จะเกิดอารมณ์เชิงบวก ก่อให้เกิดความนับถือตนเอง ความเชื่อมั่น และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การเข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ทำให้เรารู้ว่าทำไมเราจึงคิดแบบนี้ รู้สึกอย่างนี้ หรือกระทำอย่างนี้ หากเราวิเคราะห์ความเชื่อมโยงนี้ได้ เราจะเป็นคนที่เข้าใจตนเอง สามารถควบคุมความคิด อารมณ์ และการกระทำให้เป็นไปอย่างเหมาะสมได้ ถือได้ว่ามีศักยภาพทางด้านอารมณ์หรือมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพให้ดีขึ้นได้ ส่งผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว

5.1 ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อการแสดงบทบาทสามีภรรยา

การที่ผู้หญิงผู้ชายกว่าจะได้มาพบกัน ถูกใจกัน รักและตัดสินใจเป็นสามีภรรยา ใช้ชีวิตครอบครัวด้วยกันไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ด้วยเหตุนี้จึงถือเป็นความโชคดีของภรรยา หากได้มีชีวิตครอบครัวที่น่ารักและอบอุ่น การมีครอบครัวที่อบอุ่นเป็นสิ่งที่ภรรยาทุกคนในโลกต้องการ และถือได้ว่าประสบความสำเร็จในชีวิตสมรส และจะเป็นครอบครัวโชคดีมากหากได้พบเจอกับคู่สมรสที่เป็นคนมีทั้งความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์สูง ซึ่งรู้จักใช้ประโยชน์จากสมองและอารมณ์ไปในด้านดีได้ดี ก็จะทำให้เกิดมุมมองทางความคิด ที่สร้างสรรค์แต่สิ่งดี ๆ ให้กับชีวิตตนเองและครอบครัว ทั้งในแง่ของการเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความคิดริเริ่ม การแก้ปัญหา การตีความไปในทางบวก ช่วยลดความตึงเครียด จนทำให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้นสามีซึ่งส่วนใหญ่ในสภาพสังคมไทยจะอยู่ในฐานะผู้นำของครอบครัว ควรนำพาสมาชิกทุกคนในครอบครัวไปสู่เส้นทางเดินของชีวิตที่มีแต่รอยยิ้ม ความสุขสนุกกว่าเรื่องสมานฉันท์ นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย หากภรรยาคนไหนได้เจอสามีแบบนี้ถือว่าโชคดีที่สุด และที่สำคัญคือจะทำอย่างไรจึงจะประสบแต่ความโชคดีตลอดไป แต่อย่างไรก็ดีเป็นที่ยอมรับกันว่าความฉลาดทางอารมณ์สามารถสร้างและพัฒนาขึ้นได้ ดังนั้นภรรยาทุกคนมีสิทธิ์กลายมาเป็นคนโชคดีได้

ชีวิตครอบครัวเริ่มต้นเมื่อมีการแต่งงานหรือตกลงอยู่ร่วมกัน เป็นสามีภรรยากัน และคู่สมรส ย่อมมีความมุ่งหวัง ที่จะร่วมสร้างครอบครัวให้อบอุ่น เกิดความพึงพอใจ และได้รับความสุข โดยในสภาพสังคมไทยแต่เดิม ส่วนใหญ่มีรูปแบบการดำเนินชีวิต ภายใต้การนำของสามี ในฐานะหัวหน้าครอบครัว ซึ่งจะมีบทบาทในครอบครัว โดยเป็นทั้งผู้ครองหรือสามีของภรรยา

และเป็นบิดาของบุตร ภรรยาทุกคนมีความคาดหวังต้องการให้สามีเป็นคนดี มีจิตใจดี อารมณ์ดี มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีคุณธรรม มีการสื่อสารทางบวกพูดคุยอย่างเข้าใจกัน สร้างบรรยากาศที่เป็นประชาธิปไตย รับฟังความคิดเห็น สนับสนุนซึ่งกันและกัน มีการให้กำลังใจ ไม่ทำร้ายจิตใจ มีการตัดสินใจที่ดี โดยใช้ศักยภาพด้านอารมณ์ ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ ด้วยการ ช่วยแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ รู้จักหลีกเลี่ยงสถานการณ์ ที่จะนำไปสู่การเกิดความรุนแรง เพื่อป้องกันและแก้ปัญหาเฉพาะหน้า รู้จักดูแลเอาอกเอาใจ ช่วยเหลือกันตามสมควร รู้จักสร้างอารมณ์ขัน ให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายบ้าง ยกย่องให้เกียรติคู่สมรส ทั้งต่อหน้าและลับหลัง การคิด การตีความเชิงบวก การมีมุมมองต่อคู่สมรสในแง่ดี เข้าใจและเห็นใจ คู่สมรส รู้จักปล่อยวาง ด้วยการไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่จะทำให้ไม่มีความสุขหรือขัดแย้งกัน รู้จักพอใจ และยอมรับได้กับสภาพที่คู่สมรสเป็นอยู่ รู้จักอดทน รอคอยได้ โดยไม่รู้สึกรำคาญใจ ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงความรักทางอารมณ์ต่อคู่สมรส สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างผูกพัน เกิดเป็นความสุขในครอบครัวมีสุขภาพจิตดี ไม่รู้สึกเก็บกด มีความมั่นใจในอนาคต มีการดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่เหมาะสม

ดังที่ อุมามพร ตรังคสมบัติ ได้กล่าวถึง คุณลักษณะของคู่สมรส ซึ่งส่งผลให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ต่อการใช้ชีวิตคู่ได้อย่างราบรื่นและมีความสุข ดังนี้

1. มีความมั่นคงทางอารมณ์ แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมไม่เป็นคนเก็บกดหรืออ่อนไหวง่าย
2. รู้จักควบคุมตนเอง
3. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น เข้าใจในสถานการณ์ของอีกฝ่ายหนึ่ง
4. เป็นที่พึ่งและเป็นเพื่อนได้
5. สามารถสร้างความผูกพันกับผู้อื่นได้
6. มีทักษะสังคมที่ดี ไม่เป็นคนเก็บตัวหรือหนีสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
7. มีการสื่อสารที่ดีกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี
8. มีความยืดหยุ่น ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ดี
9. มีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ก็ยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่นด้วย
10. มีการตัดสินใจที่ดี
11. มีทักษะในการแก้ปัญหา เช่น รู้จักวิเคราะห์ว่าปัญหาอยู่ที่ไหน และไม่แก้ปัญหา

โดยใช้อารมณ์

ดังนั้น คู่สมรสที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี จะมีความมั่นคงทางอารมณ์ พร้อมทั้งจะเรียนรู้และเชื่อต่อการดำรงชีวิต อย่างมีความสงบในครอบครัว โดยที่ตนเองก็มีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่รู้สึกเก็บกด สามารถปรับตัว ปรับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ จะมีวิธีคิดในลักษณะที่เป็นการมองโลกในแง่ดี มีความยืดหยุ่น จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลังโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้ สามารถเริ่มต้นชีวิตได้อีก ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น จะช่วยจัดการชีวิตและสภาพแวดล้อมรอบด้านที่กดดันได้อย่างประสบความสำเร็จ ทำให้คนมีสุขภาพจิตดี มีความสุขในชีวิต

นอกจากนี้แล้ว Bahr 1989 : 58 (อ้างใน รัตนา สิทธิโชค ธนารักษ์ 2547 : 35-36) ยังพบว่า บุคคลที่บรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์จะมีบุคลิกภาพแบบมั่นคงทางอารมณ์แล้ว เมื่อแต่งงานก็จะเป็นคู่สมรสที่ดีได้ เพราะจะปฏิบัติบทบาทต่าง ๆ ที่เป็นที่ยึดหวังในชีวิตสมรสได้ดี ปรับตัวเข้ากับความต้องการและความคาดหวังต่าง ๆ ของคู่สมรสได้ดี มีความยืดหยุ่นเข้ากันได้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตสมรส

ดังนั้น ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะรู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิดทางลบให้คิดในทางบวกได้ ซึ่งช่วยให้เกิดมุมมองต่อคู่สมรสในแง่ดี โดยมีการคิด การตีความเชิงบวก มีความพึงพอใจและยอมรับได้กับสภาพที่เป็นอยู่ แม้ว่าสภาพนั้นอาจไม่เป็นที่พึงปรารถนาเพียงใดก็ตาม สามารถอดทนรอคอยในจังหวะต่าง ๆ ได้โดยไม่รู้สึกอึดอัด คับข้องใจ ที่จะสนองความต้องการของตนเอง เกิดความรู้สึกเข้าใจเห็นใจคู่สมรส รู้จักปล่อยวางด้วยการไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งทำให้ไม่มีความสุขหรือขัดแย้งกัน รู้จักสร้างบรรยากาศทางอารมณ์เชิงบวกด้วยการใช้การสื่อสารทางบวก รู้จักสร้างอารมณ์ขันหรือกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สามารถแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

การมีความฉลาดทางอารมณ์ดี สามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีการตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการและความห่วงใยมีจิตใจรับรู้และตอบสนองความต้องการของคนในครอบครัวได้ดี สามารถพัฒนาสมาชิกในครอบครัวส่งเสริมความรู้ความสามารถให้ถูกทาง สามารถชี้แนะให้สมาชิกในครอบครัวมองโลกในแง่ดี สร้างความสนุกสนานให้เกิดขึ้นแก่คนในครอบครัว (นันทา สู้รักษา 2542 : 34-37)

5.2 ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อการแสดงบทบาทบิดามารดา

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี เมื่อถึงเวลาที่ต้องแสดงบทบาทบิดามารดา ก็จะสามารถร่วมมือร่วมใจแสดงออกมาได้เป็นอย่างดี มีคุณภาพ โดยภาพรวมของการแสดงบทบาทจะออกมาในลักษณะที่ความคิดและการกระทำมักเกี่ยวพันกัน ส่งผลให้มีปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่ดี

ซึ่งกันและกัน ระหว่างบิดามารดากับบุตร เกิดเป็นความสัมพันธ์ที่อบอุ่นต่อบุตร โดยบิดามารดาในฐานะเป็นผู้ที่ผ่านชีวิตมาก่อนจะมีความเข้าใจถึงลักษณะความหลากหลายทางอารมณ์ที่เป็นไปตามธรรมชาติ ตามพัฒนาการตามวัยที่ควรจะเป็นของบุตรแต่ละคน สามารถให้กำลังใจด้านบวก ร่วมสร้างแรงบันดาลใจให้บุตร ดำรงชีวิตอย่างมีสติ เพิ่มความหมายและคุณค่าของชีวิต รวมถึงทักษะการใช้ชีวิตให้เวลาและโอกาสบุตรต่อสู้อย่างเรียนรู้ชีวิตด้วยตนเอง อันนำไปสู่การมีวิธีคิดและวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมต่อบุตรตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น อันทำให้สามารถตอบสนองความต้องการได้ตรงจุด นำไปสู่การเกิดเป็นผลลัพธ์ที่ดีในอนาคต ซึ่งเป็นบันไดก้าวสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืนได้อย่างถูกจังหวะและสอดคล้องกัน ด้วยวิธีการใช้ความละเอียดอ่อนทางอารมณ์ อบรม บ่มเพาะ สอนสั่ง สร้างบุตรให้เกิดความรู้สึกนึกคิดอย่างมีความสุข ตามอัตภาพที่ควรจะเป็น เกิดความรู้สึกที่ดีต่าง ๆ ต่อบุตร เช่น ความภาคภูมิใจ การยอมรับ นับถือ เชื่อมมั่นในตนเอง มีความเข้าใจในตนเองตามความเป็นจริง เป็นการปูทางนำไปสู่การเกิดคุณลักษณะที่ดี เช่น การเห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เมื่อมีครอบครัวหรือเมื่อต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น

ส่งผลให้เกิดความอ่อนโยนในจิตใจของบุตร คงไว้ซึ่งความสามารถในการตัดสินใจหรือคิดวิเคราะห์ได้แม้อยู่ท่ามกลางสถานการณ์ตึงเครียด สร้างคุณสมบัติด้านบวกให้กับบุตร มีความสามารถทางอารมณ์ดี มีคุณภาพสูงในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ความขัดแย้ง ความโกรธ ความเครียด ได้ดี ทำให้แสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ รู้จักคิดถึงวิธีการแก้ปัญหาด้วยเหตุผลหรือการประนีประนอมได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม โดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน ทุกข์ใจ แก่ตนเอง และผู้อื่นที่เกี่ยวข้องทั้งในปัจจุบัน และอนาคต

โดยบิดามารดาที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีจะมีภาวะอารมณ์ สงบนิ่ง เยือกเย็น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ไม่ตึงเครียด อารมณ์ดี สดชื่น มีสติรู้ตัวตลอดเวลา รู้จักคิดก่อนมีปฏิกิริยาได้ตอบโต ๆ รู้จักลดความโกรธ เมื่อพบพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของบุตร มีวิจารณญาณที่ดี สามารถสำรวจตัวเองได้ถึงจุดดี จุดบกพร่อง มีวิธีคิดที่สร้างสรรอย่างต่อเนื่อง มีความคิดจินตนาการดี สร้างความรู้สึกดี ๆ รู้จักวิธีการสื่อสารที่ดี โดยใช้คำพูดที่สร้างสรร เกิดความรู้สึกสบายใจ เป็นกำลังใจ สร้างความสมดุลขึ้นได้ในจิตใจ ไวต่อปฏิกิริยา ความรู้สึก สามารถอ่าน รับรู้ เข้าใจ จัดการกับความรู้สึกของตนเองและบุตรได้เป็นอย่างดี

สำหรับแนวทางการเลี้ยงดูบุตร ก็จะเป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม รู้จักประยุกต์วิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมมาใช้ได้อย่างสอดคล้องกับลักษณะธรรมชาติของบุตรแต่ละคนตามพัฒนาการตามวัยที่ควรจะเป็น มีการอบรมเลี้ยงดูบุตรโดยเน้นทักษะทางอารมณ์ มีการสอนถึงหลักการรักษา

ความสัมพันธ์ที่ดี การเข้ากลุ่มกับเพื่อน ทำงานเป็นทีมได้เป็นอย่างดีมีความสุข สอนทักษะการพูดคุย การเข้าใจอารมณ์ ด้วยการสังเกต สีหน้า ท่าทาง ปฏิกริยา ความรู้สึกนึกคิด เอื้อเฟื้อ ไมตรี ผู้อื่น

ในด้านพฤติกรรมการใช้ชีวิตกับบุตร มักจะแสดงความฉลาดทางอารมณ์ร่วมด้วยเสมอ โดยให้ความสำคัญต่อการสร้างบรรยากาศแวดล้อมที่ดี มีปฏิสัมพันธ์แบบเสริมสร้างเชิงแนะนำแทนการตำหนิ การฝึกระเบียบวินัยอยู่ในทางสายกลาง ไม่เข้มงวดเกินไปจนเกิดเป็นความตึงเครียด การฝึกฝนก็จะค่อยเป็นค่อยไป ให้เป็นไปตามธรรมชาติ เหมาะสมกับพัฒนาการตามวัย เป็นการเตรียมความพร้อมให้ช่วยเหลือทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองได้ มีจิตสำนึกเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อหน้าที่หรือสิ่งที่ควรทำ รวมถึงการแก้ปัญหาได้ตามวัย ไม่ตามใจบุตรเกินไปหรือปล่อยให้บุตรทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่ควรทำ มีการชี้แนะบอกกล่าววิธีที่ถูกต้องที่ควรทำ มีการให้ข้อมูลกับบุตรอย่างเหมาะสมกับวัย เช่น ให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา ช่วยแนะนำวิธีการแก้ปัญหาที่จะให้บุตรเกิดความรู้สึกที่ดีแทนความรู้สึกที่ไม่ดี ชี้แนะต่าง ๆ ด้วยการแนะนำให้บุตรเล่าเรื่องที่ตนวิตกกังวล ไม่สบายใจให้คนที่ไว้ใจฟังเป็นการระบาย ลดความอัดอัด เปลี่ยนวิธีคิดให้นายเศร้า เลือกคิดสิ่งดี ๆ ที่ทำให้สบายใจแทน สร้างมโนภาพจินตนาการที่สวยงาม สนุกสนานบ้างในบางอารมณ์ ไม่เก็บตัวอยู่คนเดียว รู้จักหาเพื่อนที่ดีทำกิจกรรมด้วยกัน ไม่หมกมุ่นคิดถึงแต่อดีตมากเกินไป ให้รางวัลกับชีวิตตัวเองบ้างในวาระที่เหมาะสม รู้จักหาวิธีผ่อนคลายด้วยการอ่านหนังสือสนุก ๆ พุดกับตนเองในทางสร้างสรรค์ ฟังเพลง เดินเล่น ออกกำลังกาย รู้จักมองบุตรในด้านบวก ทั้งด้านการแปลความหมายของการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ให้ความสนใจกับประสบการณ์การแสดงออกทางอารมณ์ของบุตร มองเห็นสิ่งดีในตัวบุตร ขณะที่บุตรอารมณ์ดีแสดงพฤติกรรมดี ๆ ออกมาชื่นชมในความสามารถของบุตร โดยให้ความสำคัญกับความพยายามมากกว่าผลลัพธ์ของความสำเร็จเพื่อลดแรงกดดันต่อบุตร ไม่สร้างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล กลัวจนเกินเหตุ อาจทำให้เสียสุขภาพจิตได้ ฝึกให้บุตรรู้จักอดทนรอคอย ด้วยการทำกิจกรรมง่าย ๆ สร้างความเพลิดเพลินใจระหว่างรอคอยจะได้ไม่รู้สึกคับข้องใจ (วิทยา นาควัชระ 2544)

ทัศนคติ ค่านิยม การดำเนินชีวิต ของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์นั้นจะมีมุมมองชีวิต โลกรอบตัว ตรงตามความเป็นจริง รู้จักประเมินสถานการณ์ วิเคราะห์ปัญหาสาเหตุอย่างถูกต้องว่าเกิดจากสิ่งใด จะมีวิธีแก้ไขปัญหานั้นได้ดีที่สุดอย่างไร มองทั้งชัยชนะและความล้มเหลว เป็นความปกติของชีวิตทำให้เกิดความคิดที่เหมาะสม ถูกต้อง มีความเชื่อและความหวังที่ดี ทำให้มีกำลังใจให้ชีวิตอยู่อย่างสดชื่น มีชีวิตชีวา มีการสร้างค่านิยมที่ดี ๆ เพื่อให้เกิดเป็นแรงบันดาลใจ เกิดความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อการพัฒนาตนเอง เช่น ให้บุตรทำความดีเพราะเห็นเป็นสิ่งดีที่ทำแล้วเกิดความสุขสงบขึ้นในใจ มีจิตใจเป็นผู้ให้ ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ กำลังใจ ให้คำปรึกษา อธิบายด้วยความ

เชื้ออาหาร ทำที่ที่เป็นมิตร ลดความคิดของการเป็นคนสมบูรณ์แบบ คนเจ้าระเบียบ รู้ถึงความพอเหมาะพอควร พอใจในสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ มีอยู่ รู้ถึงความเหมาะสมในการแสดงออกทางอารมณ์ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น รู้จักใช้ชีวิตในวิถีทางที่ทำให้เกิดความสุขได้โดยง่ายในจิตใจ

ความคาดหวังในตัวบุตร ลดความคาดหวัง มีการตั้งเป้าหมายอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับระดับความสามารถของบุตร ไม่สูงเกินไปจะทำให้รับได้กับสภาพความสามารถที่บุตรเป็นอยู่มีอยู่ จะสนับสนุนให้บุตรทำในสิ่งที่ชอบ

ดังนั้น จากสิ่งที่กล่าวข้างต้นอาจสรุปได้ว่า บิดามารดาที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี จะประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี พร้อมทั้งสามารถถ่ายทอดวิธีคิด เจตคติ คุณธรรม วิธีการตัดสินใจ การแก้ปัญหา ความคิดเห็นที่บิดามารดาแสดงออกต่อบุคคล เหตุการณ์และปัญหาต่าง ๆ (สุมน อมรวิวัฒน์ 2543 : 57)

บิดามารดามีบทบาทสำคัญยิ่งต่อพัฒนาการของบุตร การปฏิบัติต่อบุตร มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุตร โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเข้าใจตนเองและผู้อื่นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และควบคุมตนเองได้ดี มีวินัยในตนเอง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และมีลักษณะมุ่งอนาคต มีทักษะทางสังคม สามารถปรับตัวได้ดี (ญาดา หลาวเพชร : 2544)

การแสดงออกทางอารมณ์ต่อบุตร

การเลี้ยงดูบุตรอย่างผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่จะทำให้บุตรเติบโตขึ้นอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์หลักสำคัญ บิดามารดาจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีก่อน ซึ่งลักษณะหนึ่งของการมีความฉลาดทางอารมณ์ คือ การมองสิ่งต่าง ๆ ในเชิงบวกหรือในแง่ดี ในแต่ละวันสามารถใช้ทุกโอกาสให้เป็นประโยชน์ในการสร้างให้เขาเติบโตขึ้นมา เป็นผู้ใหญ่ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ได้

การพุ่มพักเลี้ยงดูด้วยความใจเย็น มีการตอบสนองทางอารมณ์ต่อบุตรอย่างเหมาะสม ตามสถานการณ์ต่าง ๆ กระตือรือร้นที่จะเอาใจใส่บุตร ทางด้านอารมณ์ทำให้ตัวตนของบุตรมั่นคง โดยให้ความสำคัญกับการประคับประคองทางอารมณ์ โดยเฉพาะเมื่อบุตรมีพฤติกรรมดีก็มีการเสริมแรงด้วยการชมเชย หรือให้รางวัล ทั้งในรูปของรูปธรรม เช่น สิ่งของ หรือการสัมผัส โอบ กอด เพื่อให้รับรู้ถึงการชื่นชม จะทำให้บุตรมีกำลังใจ ทำสิ่งดีงามต่อไปหากมีโอกาส หรือหากบุตรมีอารมณ์พฤติกรรมที่แสดงออกมาไม่ดีก็ช่วยหาวิธีการจัดการกับการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมให้ด้วยการรับฟัง แสดงความเข้าใจในความอัดอัดใจ เสียใจ ที่บุตรประสบอยู่จะทำให้บุตรมีรากฐานทางอารมณ์ที่หนักแน่น มั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่โกรธง่าย มีความกล้าหาญที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต เกิดความรู้สึกที่ดี มีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งใด ๆ ให้ดีขึ้น

การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุตรโดยการพูดคุยกับบุตรในทางสร้างสรรอย่างลึกซึ้ง ด้วยบรรยากาศอารมณ์ดี เพื่อให้รู้ว่าควรเสริมสร้างสิ่งใดให้บุตรซึ่งจะทำให้เติบโตอย่างแข็งแกร่งเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยใช้คำพูดเป็นสื่อให้รู้จัก เข้าใจสร้างความเชื่อมโยง ผูกพันกับบุตร แต่ยังคงความเป็นตัวของตัวเองรวมถึงการสอนทักษะชีวิตต่าง ๆ ให้บุตร ผ่านเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ส่วนก้าวแรกของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุตร การพัฒนาบุตรอย่างถูกต้องทางด้วยการให้เวลากับบุตร ทำกิจกรรมสนุกพร้อมกับบุตรบ้างตามสมควร ซึ่งในเด็กเล็ก ส่วนใหญ่เป็นการเล่น การเล่นช่วยให้บุตรมีพัฒนาการทางด้านจิตใจ ปรับอารมณ์ให้มั่นคงคลายอารมณ์ขุ่นมัว รู้จักเหตุผล รู้จักให้อภัยกัน รู้จักการอยู่ร่วมกัน สามัคคี ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม รู้จักเสียสละ ฝึกให้ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักรอคอย อดทน มีความพอใจ และยอมรับความจริง สามารถจัดหรือปรับตัวเองให้เข้ากับสังคม ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจต่อคนอื่น ทำให้อยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีความสุข

การเล่นอาจเล่นเพื่อออกกำลังกาย เพื่อฝึกความจำ เพื่อเสริมสร้างความนึกคิด สร้างสรรจินตนาการ และเพื่อพัฒนาความคิดรวบยอด ทำให้เรียนรู้ เข้าใจ เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้ตรงกับความเป็นจริง และสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตให้กับบุตร ซึ่งพฤติกรรมการเล่นจะสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ ความรู้สึกนึกคิด ช่วยให้สามารถปรับตัว เปลี่ยนแปลงความคิด โดยคิดคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม จากการสังเกต ค้นคว้าแก้ปัญหา สำรวจ ทดลอง เลียนแบบ บทบาทสมมติ เช่น การเล่นบทบาทบิดามารดา ตามทฤษฎีการเล่นของเด็ก การเล่นคือการทำงานในชีวิตของบุตร ช่วยพัฒนาผ่อนคลายและตอบสนองความต้องการทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา หากบิดามารดาเข้าใจ ก็จะเป็นความสำคัญและสนับสนุนโดย รู้จักเลือกหรือจัดหาอุปกรณ์ที่ช่วยในการเล่น เพื่อให้ได้เล่นอย่างมีจุดหมาย เกิดการเรียนรู้มีความหมายมีคุณค่าทางการศึกษาดังนั้นบิดามารดาจึงควรเป็นเพื่อนเล่นกับบุตร

ในเด็กโตเป็นการพูดคุย เล่าถึงจินตนาการ ความมุ่งมั่น ใฝ่ฝัน เล่าเรื่องประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา ค่านิยม หลักที่ยึดถือปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เพื่อก่อให้เกิดเป็นแรงบันดาลใจ โดยอาจสอดแทรกคำสอนต่าง ๆ ไปด้วย

ในการพูดคุยกับบุตรไม่ว่าเรื่องใด ๆ ต้องควบคุมอารมณ์ของตัวเองที่แสดงออกมาให้ได้ดี เพื่อบุตรจะได้เห็นบ่อย ๆ จะซึมซับการแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีและเหมาะสม ตามไปด้วย และพยายามรับฟังบุตรพูด เล่าถึงความรู้สึก ความคิดเห็น ออกมา อย่างตั้งใจ โดยพยายามเรียนรู้ ทำความรู้จักอย่างมีขอบเขต ว่าบุตรมีบุคลิกลักษณะอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบอะไรเพื่อจะได้ตอบสนองทางอารมณ์ให้เหมาะสมตรงตามความต้องการ และอายุของบุตร (ซึ่งจากการวิจัย

พบว่า อายุของบุคคล มีความเกี่ยวข้องกับความคิด ความเชื่อ ความมีวุฒิภาวะ ทางอารมณ์ ซึ่งมีผลให้สามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์หรือภาวะแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม) ให้กำลังใจ สร้างบรรยากาศยอมรับในตัวบุตร ในแบบที่เขาเป็นอยู่ ให้ความสนใจในสิ่งที่บุตรทำ ไม่ตัดสินผิดถูก ชื่นชมยินดีในตัวบุตรบ้าง เมื่อทำสิ่งดี มองดูข้อดีของบุตรจะพบว่าเขามีหลายอย่างที่น่ารัก สามารถสนุกกับเขาหัวเราะกับเขา และมีความสุขกับเขาได้ ถ้ามองถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละวันบ้าง นอกเหนือจากการเรียกให้รับประทานอาหาร การทำการบ้าน การเข้านอนให้ตรงเวลา เพื่อให้เกิดความอบอุ่นใจ

นอกจากนี้แล้วยังต้องปฏิบัติต่อบุตร ด้วยวิธีการจัดการอย่างเหมาะสม เช่น มีการสอนในลักษณะเป็นการพูดคุย ตอนบุตรอารมณ์ดี ซึ่งจากการวิจัยพบว่า การให้คำชี้แจง แนะนำที่เหมาะสมกับระดับสติปัญญา พัฒนาการตามวัยของบุตร ด้วยความอดทนแทนการออกคำสั่ง เพื่อสร้างโอกาสให้ตัดสินใจเอง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สร้างบรรยากาศแห่งความรัก ความผ่อนคลายด้วยอารมณ์เชิงบวก เช่น พูดคุยกันดี ๆ อย่างสงบสุข สนุกสนาน ไม่จู้จี้ขี้บ่น จัดมุมสงบให้บุตรได้ทำอะไรที่ตนเองชอบ รับประทานอาหารเย็นร่วมกันบ้าง จัดบ้านให้เรียบร้อยตามสมควร ให้บุตรรู้ว่าสิ่งของต่าง ๆ อยู่ที่ไหน เพื่อตัดปัญหา การหาของไม่เจอแล้วเกิดอารมณ์เสียใส่กัน มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส พยายามอย่ามีเรื่องทะเลาะกับบุตรโดยไม่จำเป็น (อุมาพร ตรังคสมบัติ : 2544)

ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับบุตรนั้น ชาปิโร (Shapiro 1997 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตมัย 2542 : 156-164) ได้เสนอข้อคิดไว้ สรุปได้ดังนี้

1. ให้บุตรซึมซับมาตรฐานทางศีลธรรมของศาสนา เช่น ในศาสนาคริสต์อาจให้ทำความเข้าใจบัญญัติ 10 ประการ ศาสนาพุทธ ศีล 5 และศาสนาอิสลาม หลักบัญญัติ 5 ประการ เป็นต้น
2. ฝึกให้บุตรแสดงออกซึ่งความเมตตากรุณาช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่เลือกโอกาสกาลและเวลา
3. ฝึกให้ปฏิบัติงานที่เป็นการบริการชุมชน (Community Service) ทำกิจกรรมสาธารณกุศล เป็นการเรียนรู้ชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ และกฎกติกาของสังคมไม่แปลกแยกจากผู้คนและธรรมชาติของชีวิต
4. ฝึกให้พูดตามความสัตย์จริง (Honesty) และการปฏิบัติที่สอดคล้องกับคำพูด (Integrity) ด้วยการสร้างความไว้วางใจด้วยคุณความดีความตรงไปตรงมา เคารพความเป็นส่วนตัว พูดคุยเกี่ยวกับคุณค่าของจริยธรรม
5. นำเอาอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์ เช่น ความละอายหรือความรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมบางอย่างในอดีต เพื่อไม่ให้ปฏิบัติซ้ำ

6. ฝึกให้คิดและตีความต่าง ๆ ตามความเป็นจริงต่าง ๆ เช่น การแสดงออกทางอารมณ์ การเป็นผู้เผชิญกับความจริง อาจนำตัวอย่างจากนิยาย นิทาน บทภาพยนตร์หรือละครในชีวิตจริงมาอธิบายประกอบก็ได้

7. ฝึกให้มองโลกในแง่ดี เปิดตัวเองต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิตจากความเป็นต้นแบบของบิดามารดา เป็นการรักษาและพัฒนาสุขภาพจิต

8. ฝึกให้เตือนตนด้วยตนเองแก่การแสดงออกโดยการแก้ที่ความคิดใช้ความคิดแก้ความรู้สึก เช่น การพูดคุยกับตนเอง พูดคุยให้สติเตือนตนอยู่ในตนเป็นการสร้างสติที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง

9. ฝึกให้ฟังดนตรีเบา ๆ หรือเพลงคลาสสิกทั้งของไทยและของต่างประเทศที่มีจังหวะที่น้อยกว่า 60 ครั้งต่อนาที ให้ดูภาพเขียนนามธรรม (Abstract Art) และสอบถามว่าภาพนี้ให้ความรู้สึกเช่นไรหรือในเวลา 1 ภาพ 1 นาที ให้จ้องภาพที่มีรายละเอียดต่าง ๆ แล้วปิดตานึกภาพไว้ในสมองแล้วให้รายงานว่าภาพนั้นมีรายละเอียดใดบ้างหรือให้เอามือปิดตา ดมกลิ่นต่าง ๆ ในห้องว่าได้กลิ่นอะไรบ้าง

10. ฝึกให้รู้จักวิธีแก้ไขปัญหามองเห็นสภาพทั้ง 2 ด้านของปัญหา ไม่มองอะไรด้านเดียว รู้จักภาษาที่ใช้การแก้ปัญหา สร้างสายสัมพันธ์ เช่น ขอโทษ ขออภัย ขอขอบคุณ เป็นต้น คิดแก้ปัญหาด้วยทางเลือกหลาย ๆ ทางต่อปัญหาใดปัญหาหนึ่ง สามารถเลือกตัดสินใจแนวทางที่เหมาะสมและดีที่สุด

11. ฝึกให้รับรู้ เรียนรู้ ตีความ ตอบสนอง วางตนในสถานการณ์ต่าง ๆ ทางสังคม ประนีประนอมในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งกัน ฝึกทักษะการพูดคุยในโอกาสต่าง ๆ ดังนี้

- แสดงความรู้สึกความปรารถนาของตนเอง ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรทำไมถึงรู้สึกเช่นนั้นและตนต้องการอะไร
- พูดถึงสิ่งที่ตนเองสนใจ มีความสำคัญต่อตนเองแลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้อื่นได้
- อ่านภาษาท่าทาง เข้าใจสีหน้าสัญญาณหรือภาษาท่าทางของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง
- ให้ความสนใจ สอบถามเกี่ยวกับความสามารถของเขา แต่ไม่ล้วงล้ำเรื่องส่วนตัว
- รู้ว่าคู่สนทนาพูดเพื่อต้องการความช่วยเหลือใดให้ความช่วยเหลือและ

ให้คำแนะนำตามความเหมาะสม

- ให้เข้าร่วมกิจกรรมที่เขามีความสนใจ
- ให้ข้อมูลย้อนกลับกับผู้อื่นได้ ชมนคนอื่นด้วยความจริงใจ
- ใส่ใจเกี่ยวกับเรื่องที่กำลังสนทนาอยู่ ไม่เปลี่ยนเรื่องคุย หรือทำกิจกรรมอื่นไปด้วย

- แสดงความเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่พูดขัดจังหวะ สืบค้น สอบถาม ติดตามได้ดี
- แสดงให้คู่สนทนาเห็นว่าตนเข้าใจความรู้สึกของเขา
- แสดงความสนใจผู้อื่นด้วยการสบตาทักทายสอบถาม
- แสดงการยอมรับ รับฟังความคิด ข้อเสนอแนะของคู่สนทนา
- ให้ความเป็นกันเองและการยอมรับด้วยการกอดแตะไหล่ จับมือบอก

ในสิ่งที่ประทับใจในตัวเขา

- แสดงความเห็นอกเห็นใจ บอกให้ตนเองคิดว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร และแสดงให้เห็นว่าเรารู้สึกเป็นห่วงเป็นใยเขา

12. สร้างทักษะ เป็นผู้มีอารมณ์ขัน (Sense of Humor) ในสถานการณ์ทางสังคม ในการเรียน เด็กที่ตลกขบขันมักเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน บิดามารดาควรเป็นต้นแบบที่ดีของความ เป็นผู้มีอารมณ์ขัน และควรใช้เป็นเครื่องมือในการสอนคุณค่าหรือค่านิยมในชีวิตในการสร้างมิตร ละลายความตึงเครียด

13. ฝึกสร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนได้มีเพื่อนสนิทในแต่ละวัยได้

14. ฝึกให้มีโอกาสเข้าสังคม กลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน เพศตรงข้ามในงาน ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ตามทักษะที่ตนสนใจ

15. ฝึกให้รู้จักมารยาทส่วนตัว มารยาททางสังคม เพื่อความสำเร็จในการ เรียน การทำงานในวิชาชีพ

16. ฝึกให้มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจที่ดี กล้าเผชิญปัญหาและ อุปสรรคให้บุตรได้เรียนรู้ในสิ่งที่บุตรรู้ว่าท้าทายและตรงกับความสนใจของบุตร มีส่วนสนับสนุน และส่งเสริมไม่คาดหวังหรือกดดันบุตรมากเกินไป

17. ฝึกให้รู้จักบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด หางานอดิเรกทำให้เกิด ความรู้สึกว่าได้เรียนรู้และสนุกสนานไปด้วย

18. ยอมรับข้อผิดพลาดความล้มเหลวของตนไม่มีใครสมบูรณ์แบบ รู้จัก อดทนรอได้ไม่ถ่วงความ