

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัย ได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยหัวข้อต่าง ๆ เรียงตามลำดับดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.2 ความเป็นมาเกี่ยวกับการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว
 - 3.1 ความหมายของความก้าวร้าว
 - 3.2 แนวคิดเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับความก้าวร้าว
 - 3.3 สาเหตุของการเกิดความก้าวร้าว
 - 3.4 ลักษณะของความก้าวร้าว
 - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว
 - 3.6 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อความก้าวร้าว
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวแตกแยก
 - 4.1 ความหมายของครอบครัวแตกแยก
 - 4.2 สาเหตุครอบครัวแตกแยก
 - 4.3 ผลกระทบของครอบครัวแตกแยกที่มีต่อบุตร
 - 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวแตกแยก

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 20) กล่าวว่า นักจิตวิทยาได้ใช้คำที่มีความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า อีโมชันนอล อินเทลลิเจน (emotional intelligence) หรืออีไอ (EI) และอีโมชันนอล ควอเทีย (emotional quotient) หรืออีคิว (EQ) ซึ่งคำย่อว่า อีไอหรืออีคิวก็มีความสัมพันธ์กันและบางครั้งก็ใช้แทนกันได้ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อก้าวถึงอีไอ จะมีความเกี่ยวข้องกับโครงสร้างด้านต่าง ๆ ของความฉลาดทางอารมณ์ ส่วนอีคิว จะมีความหมายที่เกี่ยวข้องกับผลที่ได้รับจากการประเมิน ซึ่งจะบอกให้ทราบถึงระดับของความฉลาดทางอารมณ์ว่า มีผลอยู่ในระดับใดที่ควรแก้ไข ระดับใดทำงานอย่างได้เป็นผลสำเร็จและระดับใดดีมาก วีระวัฒน์ ปันนิตมัย (2542 ข, หน้า 12-33) กล่าวว่า ชื่อเรียกของอีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์ มีใช้อย่างมากมาย เช่น เจตโกศล ปรีชาเชิงอารมณ์ เซาว์อารมณ์ สติอารมณ์ เซาว์สมาธิ ใจคิวของอารมณ์ ความฉลาดรู้ทางอารมณ์ อารมณ์อัจฉริยะทางอารมณ์ อารมณ์อัจฉริยะ ปัญญาของอารมณ์ วุฒิภาวะทางอารมณ์ ฯลฯ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะยังไม่มีการบัญญัติศัพท์ไว้ในพจนานุกรม

สำหรับวิทยานิพนธ์เล่มนี้ จะใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายความหมายดังนี้

นันทา สุรักษา (2544, หน้า 131 อ้างถึงใน ภทราวุฒิ รักกลิ่น, 2544) กล่าวสรุปว่า คือความฉลาดทางอารมณ์ภายในตน เป็นส่วนของความเก่งคิด ให้ตนมีความสุขในการปรับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม 3 ประการ คือ ความตระหนักรู้ในตนเอง ความมีวินัยในตนเองและความสามารถในการจูงใจตนเองได้ ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์สามารถสร้างขึ้นได้และสามารถพัฒนาได้

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 39-55) ว่า หมายถึง การรับรู้ เข้าใจและปรับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพื่อเป็นแหล่งพลังงานของบุคคล การรู้ข้อมูล ความไว้วางใจ ความคิดสร้างสรรค์และอิทธิพลของความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

พระราชมุนี (ประยูร ธมมจิตโต) (2542, หน้า 21) ได้ให้ความหมายว่า คือ การใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงออกทางความรู้สึกออกมาแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่า อารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าขาดปัญญากำกับจะเป็นพลังดาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราเพื่อการแสดงออกให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง

แสงอุษา รุ่งโรจน์านนท์, และกฤษณ์ รุยาพร (2543, หน้า 16) ได้ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถของบุคคล ในการตระหนักถึงการใช้อย่างเหมาะสมกับอารมณ์ของตนเองและการใช้ ปัญหาในการบริหารอารมณ์ผู้อื่น โดยส่วนความสามารถในการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง มีความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ สามารถควบคุมและสร้างแรงกระตุ้นจากภายใน ให้กับตัวเองเพื่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการทำงานต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ถูกกับกาลเทศะและถูก ทำนองคลองธรรม พร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออกของอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม ในส่วนของการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของผู้อื่น หมายถึงการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้ และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ให้กำลังใจ ตลอดจนสามารถในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น เพื่อ การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542, หน้า 13) ให้ความหมายว่า คือความสามารถของบุคคลใน การรับรู้และแสดงอารมณ์นั้นออกมา สามารถที่จะแยกแยะ ประสมประสานความคิดกับอารมณ์ มีความเข้าใจและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างมีปัญญาและมีไหวพริบ ตลอดจนสามารถที่จะ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ทุกสถานการณ์

อัจฉรา สุขารมณ์ (2543, หน้า 54) ให้ความหมายว่า คือคนที่สามารถเข้าใจความรู้สึก ของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง รู้จักควบคุม จัดการและแสดงออกทาง อารมณ์ รู้จักใช้ชีวิตอย่างเหมาะสม สามารถที่จะตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและ ผู้อื่นได้ รู้เขา รู้เราและใช้ข้อมูลเหล่านี้มาชี้นำความคิดและการแสดงออกทางอารมณ์ของตน

วิลาศลักษณ์ ชวีวัลลี (2542, หน้า 54) ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถของบุคคลที่ จะเข้าใจ จัดการและใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตน สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นและ มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้ ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้จะส่งผลดีต่อการทำงาน

ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 94) กล่าวสรุปถึงความหมายว่า เป็นความสามารถ ลักษณะหนึ่งของบุคคลที่ตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด อารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นอารมณ์ภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนอง ความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะ เผชิญอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะขัดขวางความ คิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงาน ร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน (study success) ความสำเร็จในอาชีพ (career success) ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต (life success)

อัจฉราพรรณ จรัสวัฒน์ (2543, หน้า 126-127 อ้างถึงใน ภัทรารุณี รักกลิ่น, 2544) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ทักษะเฉพาะตน ที่ส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในด้านการงานและครอบครัว ชีวิตส่วนตัวและสังคม เพราะความฉลาดทางอารมณ์จะสร้างตนให้เกิดความเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง รู้จักบริหาร ควบคุม จัดการ การแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึกปรากฏภายนอกอย่างเหมาะสม ทำอะไรตรงกันทั้งร่างกายและจิตใจเป็นองค์รวมเดียวกัน (holistic)

บุษนา ไชยกุล (2543, หน้า 179 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2543) ได้ให้ความหมายว่าเป็นความสามารถทางจิตวิทยา เพื่อที่จะทำความเข้าใจกับข้อมูลทางอารมณ์แล้วนำมาใช้ประโยชน์ ซึ่งแต่ละบุคคลมีความสามารถที่แตกต่างกันและส่งผลต่อการจัดการกับอารมณ์ของแต่ละบุคคลด้วย

จอม ชุ่มช่วย (2540, หน้า 56) ได้ให้ความหมายไว้ว่า คือความสามารถหรือศักยภาพของคนแต่ละคนในการที่จะตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่น ได้อย่างถูกต้อง ความสามารถรับรู้อารมณ์และบริหารจัดการอารมณ์ของตนไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 ก, หน้า 39) ได้ให้คำจำกัดความของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะมุ่งมั่น อดทน ที่คอยดำเนินกิจกรรมของตนเอง เพื่อนำไปสู่เป้าหมาย (goal) กระทั่งประสบความสำเร็จ ระหว่างที่ดำเนินกิจกรรมนั้น ถ้ามีปัญหาหรือความคับข้องใจ ก็ค่อย ๆ แก้ไขไปด้วยวิธีการที่เหมาะสม

อุสา สุทธิสาคร (2542, หน้า 26) กล่าวว่า คือ การตระหนักรู้จักอารมณ์ของตนเอง ความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ตลอดจนการสร้างแรงจูงใจ ปลุกปลอบให้กำลังใจตนเองในทุกสถานการณ์ ความสามารถในการตระหนักรู้จักภาวะอารมณ์ของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีทักษะทางสังคม สามารถจัดการและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นที่เรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์

สายสุรี จุติกุล (2542, หน้า 21 อ้างถึงใน ภัทรารุณี รักกลิ่น, 2544) ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถที่จะรู้จักและเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่นได้ รวมถึงความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ ใช้ความสามารถทางอารมณ์ สามารถปรับตัว ปรับอารมณ์ ให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี และเป็นประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมและถูกกาลเทศะ

วิไล ตั้งจิตสมคิด (2543, หน้า 32 อ้างถึงใน ภัทรารุณี รักกลิ่น, 2544) ให้ความหมายว่า คือ การเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น (empathy) และการควบคุมตนเอง (self control)

โสภณ จุโลทก (2542, หน้า 78 อ้างถึงใน ภัทรารุณี รักกลิ่น, 2544) ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้อย่างฉลาด

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2543, หน้า 19 อ้างถึงใน กัทราวุฒิ รักกลิ่น, 2544) ให้ความหมายว่า คือ รากฐานของความสำเร็จในชีวิตของแต่ละคน เป็นความสามารถในการเรียนรู้ อารมณ์ รู้จักสภาวะอารมณ์ตนเองได้อย่างถูกต้อง สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับ สถานการณ์ต่าง ๆ สามารถควบคุมอารมณ์ให้มีความมั่นคง ไม่แปรปรวนง่าย มีความสามารถ รื้อฟื้นอารมณ์ตนเองให้อยู่ในสภาพที่ดีได้ด้วยตนเอง ตลอดจนมีความเข้าใจสภาวะอารมณ์ผู้อื่น จนสามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น ในสังคมได้

บาร์ออน (Baron, 1997, p. 371) ให้ความหมายว่า เป็นชุดของความสามารถส่วนตัวด้าน อารมณ์และด้านสังคมของบุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จของเขาในการต่อรองกับข้อเรียกร้องและ แรงกดดันจากสภาพแวดล้อมทั้งหลายได้เป็นอย่างดี บาร์ออน (Baron, 1997, p. 14) ได้ให้นิยามของ ความฉลาดทางอารมณ์ในคู่มือแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่เขาสร้างขึ้นอีกว่า เป็นชุดของ จิตความสามารถ สมรรถนะและทักษะทางจิตพิสัย (affective domain) ที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะ ประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้องและแรงกดดันต่าง ๆ ที่มาจากภาวะแวดล้อม ที่มีผล ต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและการประสบความสำเร็จในชีวิต กล่าวคือความฉลาดทางอารมณ์ เป็นองค์ประกอบของความสามารถด้านส่วนตัว อารมณ์ และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับ สิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

เมเยอร์ และสโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997, p. 185) ให้ความหมายว่า คือ ความ สามารถของบุคคลในการที่จะไหวพริ้วทันในความคิด ความรู้สึก ภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ได้ นอกเหนือจากการติดตามกำกับ ควบคุมได้แล้ว บุคคลพึงรู้จักจำแนกแยกแยะและใช้ข้อมูล เหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อชี้นำความคิดและการกระทำของตนเอง ต่อมาเขาก็ได้ให้คำนิยามใหม่ โดยได้ขยายความในส่วนของความคิดที่เกี่ยวกับความรู้สึกและอารมณ์เข้าไปด้วยว่าเป็นความ สามารถในการรับรู้ ประเมินและแสดงอารมณ์ออกได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงและสร้างความ รู้สึกที่ดี ที่เกื้อกูลความคิดได้ เข้าใจอารมณ์และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี คิด ใคร่ครวญและ ควบคุมภาวะอารมณ์ได้ดี ในทางที่ส่งเสริมความเจริญของงามของสุขภาพจิตและเชาวน์ปัญญา

คูเปอร์ และซาฟ (Cooper & Sawaf, 1997, p. 31) ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถ ของบุคคลในการที่จะรับรู้เข้าใจและประยุกต์ใช้พลัง การรู้จักอารมณ์ เป็นรากฐานของพลังงาน ข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มนำผู้อื่นได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นความสามารถของ บุคคลที่จะรับรู้ เข้าใจ และรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธ์ภาพ และโน้มนำจิตใจผู้อื่น

โกลแมน (Goleman, 1995, p. 289) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ไว้ว่า เป็นความรู้สึกที่ ประกอบจากความคิดเฉพาะตน เป็นภาวะทางจิตใจและชีววิทยาเป็นวิสัย แนวโน้มที่จะแสดงออก

ตัวอย่างของอารมณ์สำคัญ ๆ ได้แก่ โกรธ เศร้า กลัว ร่าเริง รัก ขยะแขยง ประหลาดใจ ละอาย อุดม เป็นต้น ส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ได้แก่ ภาวะอารมณ์ (moods) ที่แฝงในตนคงอยู่นานกว่าอารมณ์และคำว่า นิสัยใจคอ (temperament) ที่เป็นนิสัยของอารมณ์ที่มีอยู่ในตัวคนพร้อมที่แสดงอารมณ์และภาวะอารมณ์ออกมาให้ปรากฏ เราจะสังเกตเห็นความคิดปกติของอารมณ์ของบุคคลได้ชัด หากเบนออกไปจากนิสัยใจคอที่เป็นแบบฉบับปกติของบุคคลนั้น นอกจากนี้ โกลแมน (Goleman, 1998, p. 317) ให้ความหมายเพิ่มเติมไว้อย่างชัดเจนอีกว่าหมายถึง ความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น จนสามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้อย่างประสบผลสำเร็จ โดยเขามีความเชื่อว่า ความฉลาดทางอารมณ์นี้แตกต่างจากเชาว์ปัญญาแต่เสริมเกื้อกูลกัน คนที่เก่งแต่หนังสือ (book smart) แต่ขาดความฉลาดทางอารมณ์มักจะทำงานให้คนที่มึนระดับเชาว์ปัญญาต่ำกว่าตน แต่มีความเป็นเลิศด้านทักษะของความเก่งคน

ซาอาซีนี (Saami, 1999, p. 140) ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถทางอารมณ์ เป็น การตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองและคนอื่นได้ดี วัตถุประสงค์ของอารมณ์ที่ตนเผชิญอยู่ ทั้งที่แสดงออกและปิดบังไว้ ความสามารถในการอธิบายความรู้สึกออกมาเป็นถ้อยคำได้ มีกลวิธีต่อการ (coping skills) กับความทุกข์ยากทางอารมณ์ได้ดี ไม่ว่าจะเป็สถานการณ์ทางสังคม วัฒนธรรม และจริยธรรม

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์คือความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความคิดความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนการสามารถรอคอยการตอบสนอง ความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักจัดความเครียด ที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนเองได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตาม ได้อย่างมีความสุข

ความเป็นมาเกี่ยวกับการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 9) กล่าวว่า ในระยะแรกที่นักจิตวิทยาคิดและเขียนเกี่ยวกับเชาว์ปัญญานั้น ส่วนใหญ่จะให้ความสนใจกับความสามารถด้านการฉลาดรู้ของเชาว์ปัญญา (cognitive) เพียงด้านเดียว เช่น ความจำ และการแก้ปัญหา แต่ก็มีนักจิตวิทยาหลายคนเริ่มเห็นความสำคัญของความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับเชาว์ปัญญา (non – cognitive aspects)

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2542, หน้า 30) ได้กล่าวถึงวงการจิตวิทยาได้เริ่มต้นตัวและให้ความสนใจกับปัจจัยด้านหนึ่งซึ่งเชื่อว่าจะมีผลต่อชีวิตของบุคคลแน่นอนและสิ่งนั้นคือ ความฉลาด

ทางอารมณ์ ซึ่งปัจจุบันมักเรียกย่อ ๆ ว่า อีคิว ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นเรื่องที่พูดถึง (hot issue) ในสังคมโลก เพราะเริ่มมองเห็นว่ามีความสำคัญมากต่อความสำเร็จของชีวิต ในต่างประเทศพบว่า มีทั้งเอกสาร ตำรา หนังสือและงานวิจัยออกเผยแพร่เป็นจำนวนมากมาย คั้งนั้น สูตรสำเร็จเกี่ยวกับความสำเร็จในชีวิตนั้น ถึงไม่ระบุชัดเจนแต่ก็น่าจะเป็นที่นายอมรับแล้วว่าความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นส่วนที่สำคัญแน่นอน ถ้าขาดปัจจัยนี้แล้ว มักจะเชื่อว่ามีผลทำให้บุคคล ประสบปัญหาในชีวิต ไม่สามารถสร้างความสำเร็จได้

เดวิด เวคสเลอร์ (David Waksler, 1997 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2543, หน้า 9) ได้ อธิบายว่า ความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับเขาวนปัญญา นั้น มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ อารมณ์ บุคคล และสังคม การทดสอบเขาวนปัญญาที่ไม่รวมองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้จะเป็นการทดสอบที่ไม่สมบูรณ์

ธอร์นไคค์ (Thorndike, 1920, p. 140) ได้สนใจศึกษาเรื่องเกี่ยวกับเขาวนปัญญา ด้าน สังคม (social intelligence) แนวคิดนี้ก็ไม่ได้แพร่หลาย จนถึงปี ค.ศ 1956 บลูม (Bloom, 1956) อ้างถึงใน ทศพร ประเสริฐสุข, 2542, หน้า 96) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับแทคโอโนมี ออฟ เอคยูเคชัน ออบเจกชัน (taxonomy of education objectives) โดยได้แบ่งจุดประสงค์ของวัตถุประสงค์ทางการศึกษา อันเป็นองค์ประกอบทางด้านความสามารถของมนุษย์ไว้ 3 ประเภท คือ

1. ความสามารถทางด้านความรู้สึกรู้จัก (cognitive domain) ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นเรื่องทางสติปัญญา
2. ความสามารถทางด้านความรู้สึก คำนิยม (affective domain) คือ ความสามารถทางด้านอารมณ์นั่นเอง
3. ความสามารถทางด้านมอเตอร์ การเคลื่อนไหวหรือทางด้านทักษะ (psycho-moter domain)

ในตอนนั้นนักศึกษาและนักจิตวิทยาให้ความสนใจทางด้านเขาวนปัญญามากกว่า จึงไม่ได้สนใจทางด้านเขาวนอารมณ์ จนมาถึงปี 1983 การ์ดเนอร์ (Gardner, 1983) เป็นผู้เสนอแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ในหนังสือ frames of mind โดยให้แนวคิดที่ว่า ความสำเร็จของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางสติปัญญาแต่เพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความสามารถทางอารมณ์ของเขาด้วยเช่นกัน จากผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาในช่วงทศวรรษ 1940 จำนวน 95 คน ติดตามจนถึงวัยกลางคนพบว่านักศึกษาที่ได้คะแนนสอบสูง ๆ ไม่ได้ประสบความสำเร็จเมื่อเรียนกับนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่า ทั้งในด้านหน้าที่การงานและความสุขในชีวิตครอบครัว และจากการศึกษาเด็กในรัฐแมซซาชูเซต (Massachusetts) จำนวน 450 คน ติดตามจนถึงวัยกลางคนพบว่าสติปัญญามีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสำเร็จในการทำงานที่ทำ (Goleman, 1995, p. 35)

จากแนวความคิดเหล่านี้จึงทำให้การศึกษาเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ เริ่มแพร่หลายมากขึ้น โดยความเชื่อแนวใหม่จะเน้นว่าคนที่ประสบความสำเร็จนั้น จะต้องมั่งั่งสติปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์ประกอบกัน จะเห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญไม่แพ้สติปัญญา โกลแมน (Goleman, 1998, p. 43) ได้กล่าววว่าสติปัญญาและความสามารถทางด้านเทคนิคหรือทักษะเทคนิค (technical skills) มีความสำคัญยิ่ง แต่ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญมากกว่าในการเป็นผู้นำ (leader) และได้เน้นว่า ความสำเร็จของบุคคลนั้น สติปัญญาส่งผลให้เกิดความสำเร็จได้แค่ 20% และ 80% เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้นักบริหารและบุคลากรอาชีพต่าง ๆ ตื่นตัวที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 ก, หน้า 12-13) ได้กล่าววว่า ในชีวิตจริงนั้น ประสบการณ์ตรงและอ้อมจากการรับฟังข่าวสารเหตุการณ์ต่าง ๆ ในบ้านเมือง เราก็คงจะได้เรียนรู้และประจักษ์ต่อความจริงอยู่อย่างหนึ่งว่า การมีสมองและความคิดอ่านที่ปราดเปรื่องนั้น แม้จะเชื่อได้ว่า คนเก่งเหล่านี้จะเรียนได้ประสบความสำเร็จ (study success) สามารถเข้าทำงานในตำแหน่งที่ดีและมีความสำคัญภายในองค์กร (get selected) แต่ความเก่งเหล่านี้ก็หาใช่จะเป็นหลักประกันได้ว่า คนเก่งสมองเก่งคิด จะประสบความสำเร็จในอาชีพ (career success) หรือประสบความสำเร็จในชีวิต (life success) เสมอไป โดยเฉพาะในการบริหารจัดการองค์กร บ่อยครั้งเมื่อคนเรียนจบได้เกียรตินิยมเหรียญทอง จบการศึกษาสูง ๆ จากต่างประเทศแล้ว แต่ไม่สามารถเข้าสู่ตำแหน่งบริหารสูง ๆ ขององค์กรได้ ถึงแม้เป็นผู้บริหารลูกน้องก็ไม่ยอมรับความเป็นผู้นำของเขา ลับหลังแล้วคนซุบซิบนินทามากกว่าพูดชื่นชม ชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงานและชีวิตสมรสของเขา อุดมไปด้วยภูมิปัญญา แต่ภูมิปัญญาที่มีอยู่มากมายนั้นกลับช่วยอะไรไม่ได้เลย ในทางกลับกัน การที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี แม้ไม่เก่งมากมายแต่ก็มีโอกาสที่จะได้รับการเลื่อนตำแหน่ง (get promoted) ที่สำคัญ ๆ ในองค์กรได้ ดังนั้นบทบาทของความฉลาดทางอารมณ์และสติปัญญาที่มีความสำคัญยิ่ง ในทุกกิจกรรม ในทุกวันของชีวิต ดังมีการแยกแยะความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ว่าแต่ละกิจกรรมนั้น ตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จควรเป็นความสามารถประเภทใด ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า

ความสำเร็จในด้านการเรียนปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุด	IQ
ความสำเร็จในด้านการแก้ปัญหาปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุด	IQ
ความสำเร็จในด้านการทำงานปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุด	IQ + EQ
ความสำเร็จในการปรับตัวปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุด	EQ
ความสำเร็จในการครองตนปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุด	EQ
ความสำเร็จในด้านชีวิตคู่ปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุด	EQ

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ จากการที่นักจิตวิทยาได้ให้ความสำคัญทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ ที่จะส่งผลร่วมกับสติปัญญา ทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จและมีความสุข ปัจจุบัน นักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้เน้นการพัฒนาทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ก็แสดงว่าเป็นผู้ที่มีความฉลาดในการใช้อารมณ์ได้ดี จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จแล้วมีความสุขด้วย ขณะนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ ยังไม่มีแบบทดสอบมาตรฐานมาวัดดังเช่น สติปัญญา แต่นักจิตวิทยากำลังพัฒนาแบบทดสอบเพื่อหาดัชนีชี้วัดความฉลาดทางอารมณ์กันมากขึ้น ในไม่ช้านี้คงจะมีแบบทดสอบมาตรฐานเกิดขึ้น

มีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ไว้หลายคนด้วยกัน จากบทความในวารสารที่เป็นภาษาไทยหลาย ๆ เล่มรวมความได้ว่า คนที่มีความฉลาดอารมณ์สูง มักจะเป็นคนที่

1. มีความเข้าใจตนเองได้ดี รู้เท่าทัน รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ควบคุมอารมณ์ได้ มีเป้าหมายของชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
2. มีความเข้าใจผู้อื่น สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา (empathy) และสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
3. มีความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้งได้ดี ขจัดความเครียดที่จะเป็นอุปสรรคต่อความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ได้

วีระวัฒน์ ปันนิตมัย (2542 ข, หน้า 59) ได้สรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของนักจิตวิทยา ดังเช่น

สโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1990 cited in Goleman, 1995, p. 43) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เป็นประเด็นหลักไว้ 5 ประการ คือ

1. การตระหนักรู้ตนเอง (knowing one's emotion or self-awareness) หมายถึง การรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริงและสามารถควบคุมความรู้สึกได้
2. สามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ (managing emotion) ของตนได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการคลายเครียด สกัดความวิตกกังวลรุนแรงได้อย่างรวดเร็วไม่ฉุนเฉียวง่าย ทำให้อารมณ์ชุ่มฉ่ำหายไปโดยเร็ว
3. การรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น (recognizing emotion in others or empathy) เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเราและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

4. สามารถจูงใจตนเองได้ (motivating oneself) ควบคุมความต้องการจากแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการสนองตอบความต้องการ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้ สามารถสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้

5. มีมนุษยสัมพันธ์ดี (handing relationship)

วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามัย (2542 ข, หน้า 59) ได้สรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของนักจิตวิทยา ดังเช่น วากเนอร์ และสเทิร์นเบิร์ก (Wagner & Stenberg, 1985, p. 439 cited in Goleman, 1995, p. 43) เสนอไว้ว่า พฤติกรรมของผู้ที่ชาญฉลาด (practical intelligence) ที่จะเอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพในการบริหารและในชีวิต สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การครองตน (managing self) หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการตนเองในแต่ละวันให้บรรลุเป้าหมายได้ผลผลิตสูงสุด เช่น การจัดลำดับกิจกรรมที่ต้องทำการกระตุ้นจิตใจให้มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง กล้าเสี่ยง ไม่ย่อท้อ รู้ขีดความสามารถและศักยภาพของตนดี

2. การครองคน (managing others) หมายถึง ทักษะความรู้ในการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชา และความสัมพันธ์ทางสังคม ความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ มอบหมายงานให้ทำตรงกับทักษะความรู้ความสามารถของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ให้รางวัลตามผลงานที่ปฏิบัติ

3. การครองงาน (managing career) จะสร้างผลกระทบที่ดีแก่สังคม องค์การประเทศชาติได้อย่างไร จะสร้างชื่อเสียงเกียรติภูมิของตนได้อย่างไร จัดความสำคัญจำเป็นของตนให้สอดคล้องกับสิ่งที่องค์การให้ความสำคัญ โน้มน้าวผู้เกี่ยวข้องให้เห็นความสำคัญเห็นถึงงามด้วย

สโโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1990, p. 189 cited in Goleman, 1995, p. 43)

ปรมาจารย์ผู้บัญญัติศัพท์ความฉลาดทางอารมณ์ ว่าเป็นเรื่องของทักษะในการปรับตน 3 ลักษณะ คือ

1. ^{ู้}รู้จักภาวะอารมณ์ของตน การประเมินภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้องและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม (emotional awareness) การที่บุคคลสามารถรับรู้ ระบุ และจำแนกภาวะอารมณ์ที่เกิดกับตนได้ เป็นปัจจัยนำที่เอื้อต่อความสามารถในการปรับตัว การแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างดี ตัวอย่างเช่น เด็กสามารถรับรู้ภาวะอารมณ์ที่แสดงออกทางสีหน้าได้อย่างถูกต้องที่ผันตามระดับอายุ ยิ่งโตยิ่งรับรู้อารมณ์ได้ถูกต้องมากขึ้น

2. ^{ู้}ควบคุมอารมณ์ ^{ู้}ควบคุมกำกับดูแลภาวะอารมณ์ (regulation of emotion) ของและของผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ ทั้งในแง่กายกรรม วจีกรรมและมโนกรรม

ในบางอาชีพจำเป็นต้องฝึกขั้นนี้มากเป็นพิเศษ เช่น พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินที่ต้องฉลาดรู้เท่าทันในท่าทีภาวะอารมณ์ ความต้องการของผู้โดยสาร

3. ขั้นใช้ความฉลาดทางอารมณ์ คนแต่ละคนจะมีความสามารถใช้ประโยชน์ (utilization of emotion) จากภาวะอารมณ์ของคนต่างกันใน การแก้ไขปัญหา หรือช่วยในการปรับตัว หากอารมณ์ดีอาจมีส่วนช่วยให้เกิดภาวะคิดสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีเหตุผลในการตอบข้อสอบการวิเคราะห์ ขณะที่อารมณ์เศร้าทำให้เกิดการคิดแบบอุปมาอุปไมยซ้ำลง

เมเยอร์ และสโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997) ได้เสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนตามลำดับ กล่าวคือ

1. การรับรู้ (perception) การประเมิน (appraisal) และการแสดงออก (expression) ใช้อารมณ์

2. การเกื้อหนุนการรับรู้ของอารมณ์

3. การเข้าใจ การวิเคราะห์และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

4. การคิดไตร่ตรองและการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความงอกงามด้าน

สติปัญญาและอารมณ์ต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการที่สูงสุด แต่ละขั้นตอนจะประกอบด้วย 4 ลักษณะย่อย ดังนี้

1. การรับรู้-การตีความ-การแสดงออกภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

<p>1.1 ความสามารถในการระบุภาวะอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้</p> <p>(ตอนนี้รู้สึกโกรธ น้อยใจ โมโห เนื่องจากเหตุ)</p>	<p>1.2 ความสนใจในการระบุภาวะอารมณ์ของผู้อื่นได้</p> <p>(จากการดูงาน ออกแบบงานศิลป์ที่ผ่านทางภาษา)</p>	<p>1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้องแสดงความต้องการได้ตรงกับความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ</p> <p>(รู้สึกโมโห แต่สำรวม เพราะอยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่)</p>	<p>1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่าง ๆ ออกได้ว่า ถูกต้อง – ไม่ถูกต้อง จริงหรือไม่จริง</p> <p>(การขอบคุณ ขอโทษ หรือการแสดงความเสียใจที่อื่นทำไปโดยมารยาทหรือออกมาจากใจจริง)</p>
--	---	--	---

ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์ การรับรู้-การตีความ-การแสดงออกภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (Mayer & Salovey, 1997, p. 11)

2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์

<p>2.1 ความรู้สึก/อารมณ์ ช่วยจัดลำดับความ สำคัญหรือช่วยในการ คิดจัดลำดับความ สำคัญ</p> <p>(รู้สึกว่าคุณเครียด บอก สมองให้แบ่งเวลาออก กำลังกาย)</p>	<p>2.2 อารมณ์ที่ชัดเจน พร้อมที่เกื้อหนุนต่อ การตัดสินใจ และการ จดจำความรู้สึกต่าง ๆ ได้ดี</p> <p>(เจ็บแล้วจำ ได้บทเรียน รู้ว่าจะไม่ให้เหตุการณ์ เช่นนั้นเกิดขึ้นกับตัว เองอีก)</p>	<p>2.3 อารมณ์/ความรู้สึก ที่เปลี่ยนไป ทำให้ความ คิด และจุดยืนเปลี่ยนไป จากแง่บวกเป็นลบ จาก การคิดแง่เดียวมมเดียว เป็นคิดได้หลากหลาย</p> <p>(รู้สึกโกรธ จะดูดำ แต่ พอรู้เหตุผลที่แท้จริงก็ เห็นอกเห็นใจเขา)</p>	<p>2.4 ภาวะอารมณ์ ต่าง ๆ ทำให้คิดหา แนวทางแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ได้ดี ขึ้น รู้สึกเป็นสุข ทำให้จิตใจเปิดกว้าง รับฟังเหตุผล มี ความคิดสร้างสรรค์</p> <p>(จิตใจที่ผ่อนคลาย พิจารณาได้รอบ คอบมากขึ้น ไม่ วู่วาม หรือมอง อะไรในแง่เดียว)</p>
--	--	--	---

ภาพที่ 2 แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์ การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์

(Mayer & Salovey, 1997, p. 11)

3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

<p>3.1 ระบุความรู้สึก/ อารมณ์ เห็นความเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับถ้อยคำต่างๆ ได้ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความชอบพอกับความรัก - ความรู้สึกไม่ชอบกับเกลียด - ความสมหวังกับการดีใจ 	<p>3.2 ตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ อันสืบเนื่องจากอารมณ์หนึ่งๆ ได้ เช่น การพลัดพราก การสูญเสีย ทำให้เกิดความเศร้าใจ</p>	<p>3.3 เข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อนได้ เกิดความรู้สึกหลายอย่างในเวลาไล่เลี่ยกัน ทั้งรัก ทั้งเกลียด อาการขยะแขยง ที่เป็นผลร่วมของความโกรธและความกลัว</p>	<p>3.4 เข้าใจความผันแปรของภาวะอารมณ์ต่างๆ การแปรเปลี่ยนจากความโกรธมาเป็นความพึงพอใจ หรือจากความโกรธ มาเป็นความละอายใจ</p>
--	---	---	---

ภาพที่ 3 แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์ การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์ (Mayer & Salovey, 1997, p. 11)

4. อารมณ์ส่งเสริมความมั่งคั่งของสติปัญญา

<p>4.1 เปิดใจรับต่อความรู้สึกทางบวก และลบ ที่รื่นรมย์และที่ไม่รื่นรมย์ได้</p>	<p>4.2 เมื่อคิดใคร่ครวญให้ถี่ถ้วน สามารถยืดถือ/ปลดปล่อยตนจากภาวะอารมณ์ ความรู้สึกอันใดอันหนึ่งได้ โดยพิจารณาจากข้อมูลที่ได้รับ และความเป็นประโยชน์</p>	<p>4.3 คิดอย่างพินิจ พิจารณาถึงภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ตนเอง และผู้อื่นเล็งเห็นได้ว่า ความรู้สึกเหล่านั้น ชัดเจน คงอยู่ มีเหตุผล และส่งผลต่อการปฏิบัติของตนเช่นไร</p>	<p>4.4 บริหารจัดการภาวะอารมณ์ของตนและคนอื่นได้ ลดความรุนแรงของอารมณ์ทางลบได้ แสดงออกอารมณ์ทางบวก โดยไม่บิดเบือนหรือมีกลวิธีในการป้องกันตนเองมากเกินไป</p>
---	--	---	---

ภาพที่ 4 แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์ อารมณ์ส่งเสริมความมั่งคั่งของสติปัญญา (Mayer & Salovey, 1997, p. 11)

เมเยอร์ และสโตเวย์ เห็นว่า กระบวนการของความฉลาดทางอารมณ์ควรพัฒนาจากขั้นแรก ๆ ซึ่งง่ายไม่ซับซ้อน ไปสู่กระบวนการของจิตใจที่บูรณาการกันได้ดีมากขึ้นในขั้นต่อ ๆ ไป จะเห็นได้ว่าในแต่ละขั้นจะมีระดับขีดความสามารถของความฉลาดทางอารมณ์ 4 ระดับ จากง่ายไปสู่ยากเช่นกัน

โกลแมน (Goleman, 1998) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับสมรรถนะด้านความฉลาดทางอารมณ์ (the emotion competence framework) ไว้ 2 หมวด 5 องค์ประกอบ 25 ปีจ้ยย่อย โดยหมวดแรกเป็นทักษะการบริหารความสัมพันธ์ ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ส่วน 3 องค์ประกอบที่เหลือเป็นหมวดด้านการบริหารตนเอง ดังตาราง 1 ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ตามตารางต่อไปนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ตารางที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดเกี่ยวกับสมรรถนะด้านความฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1998)

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/องค์ประกอบย่อย
ก. สมรรถนะทางสังคม ได้แก่ การสร้างและรักษาความสัมพันธ์	การตระหนักถึงความรู้สึกความต้องการและข้อห่วงใยของผู้อื่น ได้แก่
1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (empathy)	1.1 การเข้าใจผู้อื่น รู้ถึงความรู้สึก มุมมอง สนใจในข้อวิตก กังวลของเขา 1.2 การมีจิตใจมุ่งบริการ คาดคะเน รับรู้และตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้ดี 1.3 การพัฒนาผู้อื่น ทราบความต้องการ เพื่อส่งเสริมความรู้ความสามารถได้ถูกทาง 1.4 การสร้างโอกาสในความหลากหลาย เห็นความเป็นไปได้จากความแตกต่าง โดยไม่แบ่งแยก 1.5 ความตระหนักถึงทัศนคติความคิดเห็นของกลุ่ม ความสามารถอ่านสถานการณ์ปัจจุบันและความสัมพันธ์ของกลุ่มได้
2. ทักษะทางสังคม (human relations)	ความคล่องแคล่วในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์จากความร่วมมือของผู้อื่น
	2.1 การโน้มน้าว แสดงกลวิธีโน้มน้าวต่าง ๆ อย่างได้ผล 2.2 การสื่อสาร ส่งสารที่ชัดเจนและน่าเชื่อถือ 2.3 ความเป็นผู้นำ โน้มน้าวและผลักดันกลุ่มได้ดี 2.4 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ริเริ่มและบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ดี 2.5 การบริหารความขัดแย้ง เจรจาและแก้ไข หาทางยุติความไม่เข้าใจกัน 2.6 การสร้างความสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อการปฏิบัติ 2.7 การร่วมมือกัน ทำงานกับผู้อื่นเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย 2.8 สมรรถนะของทีม สร้างพลังร่วม

ตารางที่ 1 (ต่อ)

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/องค์ประกอบย่อย
ข. สมรรถนะส่วนบุคคล บริหารจัดการตนเองได้อย่างไร	การตระหนักรู้ความรู้สึกความโน้มเอียงของตนเอง หยั่งรู้ ความเป็นไปได้ของตนเอง และความพร้อมต่างกัน
3. การตระหนักรู้ตนเอง (มีสติ) (self-awareness)	3.1 รู้เท่าทันในอารมณ์ตน สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึก นั้น ๆ และผลที่จะตามมา 3.2 ประเมินตนเองได้ตามความจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของ ตน 3.3 มั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถ คุณค่าของ ตน
4. การควบคุมตนเอง (self-regulation)	ความสามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนเองได้ 4.1 การควบคุมตนสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ หรือ ความฉุนเฉียวได้ 4.2 ความเป็นที่ไว้วางใจได้ รักษาความเป็นผู้ที่ซื่อสัตย์ และคุณงามความดีได้ 4.3 ความเป็นผู้ใช้สติปัญญาแสดงความรับผิดชอบ 4.4 ความสามารถที่จะปรับตัวได้ ยืดหยุ่นในการจัดการ กับความเปลี่ยนแปลงได้ 4.5 การสร้างสิ่งใหม่ เป็นสุขและเปิดใจกว้างกับความคิด แนวทางหรือข้อมูลใหม่ๆ

1 60889

๐
155.323
๗๔๘๔๗
๐

ตารางที่ 1 (ต่อ)

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/องค์ประกอบย่อย
5. การสร้างแรงจูงใจ (motivation)	<p>แนวโน้มของอารมณ์ที่เกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมาย</p> <p>5.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามที่จะปรับปรุงหรือให้ได้มาตรฐานที่ดีเลิศ</p> <p>5.2 ความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มเป้าหมายขององค์การ</p> <p>5.3 ความศรัทธาพร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสอำนวย</p> <p>5.4 การมองโลกในแง่ดี แม้อุปสรรค ปัญหา แต่ไม่ย่อท้อ มุ่งสู่เป้าหมาย</p>

โกลแมนมีความเชื่อว่าความสามารถทางอารมณ์ของบุคคล ความสามารถจัดเป็นหมวดหมู่ ตามลักษณะร่วมกัน และเชื่อว่าไม่มีผู้ใดที่จะมีสมรรถนะทางอารมณ์ ครบทั้ง 25 ด้าน แต่ละคนก็จะมีจุดเด่น-จุดด้อยที่แตกต่างกันไป คนที่มีเขาวนอารมณ์สูง ๆ จะมีบางสมรรถนะที่โดดเด่น ปกติแล้วจะมี 5-6 ด้านที่ครอบคลุมในทุก ๆ องค์ประกอบของอารมณ์ หนทางของการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศด้านการพัฒนาอารมณ์สามารถทำได้หลายทาง โกลแมนเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์แต่ละสมรรถนะนั้นมีคุณลักษณะ 5 ประการ คือ

1. เป็นเอกเทศ แต่ละด้านก็มีผลต่อการปฏิบัติงาน
2. เชื่อมโยงกัน มีอิทธิพลต่อกัน เช่น หากขาดทักษะทางสังคม ก็จะส่งผลให้นำทีมได้ไม่ดี
3. เป็นลำดับขั้น หากไม่รู้จักตนก็จะควบคุมตนและเข้าใจผู้อื่นได้ยาก
4. สำคัญแต่ยังไม่เพียงพอ การมีความฉลาดทางอารมณ์ต่าง ๆ แล้ว บรรยากาศและวัฒนธรรมองค์กรต้องเกื้อหนุนด้วย
5. เป็นแบบฉบับได้ ทุกมิติ ทุกองค์ประกอบ ประยุกต์ใช้ได้กับงานแต่ละประเภทแตกต่างกันออกไป

คูเปอร์ และสวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997) ได้เสนอรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์ว่าประกอบไปด้วยหลักสำคัญ 4 หลักด้วยกัน ซึ่งในแต่ละหลักจะมี 4 องค์ประกอบย่อย ซึ่งนำไปสู่การวัดการประเมินที่เรียกว่า อีคิว แมบ (EQ map) ดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพที่ 5 แสดงโมเดลของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวความคิดของคูเปอร์ และสาวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997)

1. ความรอบรู้ในอารมณ์ (emotional literacy) ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้เกิดการรับรู้ การควบคุมตัวเองและมีความเชื่อมั่นในตัวเอง กล่าวคือ รู้จักอารมณ์ของตนเอง รู้และเคลื่อนไหว เท่าทันว่าอารมณ์ของตนเองผันแปรไปเช่นไร ประกอบด้วย

- 1.1 ความซื่อสัตย์ในอารมณ์ (emotional honesty) คือ รับรู้อารมณ์ตามที่เป็น
- 1.2 การสร้างพลังอารมณ์ (emotional energy) รวบรวมอารมณ์ให้เกิดการสร้างสรรค
- 1.3 ตระหนักรู้ในอารมณ์ (awareness)
- 1.4 รับผลย้อนกลับของอารมณ์ (feedback)
- 1.5 หยั่งรู้ด้วยตนเอง (responsibility)
- 1.6 สร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยง (connection)

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (emotional fitness) ซึ่งเป็นการปรับวางอารมณ์ของตน ได้อย่างยืดหยุ่น รู้กาลเทศะแม้เผชิญความลำบากใจ ประกอบด้วย

- 2.1 สร้างความเชื่อถือได้ให้เกิดแก่น (authenticity)
- 2.2 มีความเชื่อ ศรัทธาและมีความยืดหยุ่น
- 2.3 สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่
- 2.4 ความสามารถที่จะกลับคืนสู่สภาพปกติและคืนหน้า

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (emotional depth) เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิต และหน้าที่การงานให้เข้ากับศักยภาพและเป้าหมายของตัวเอง หรือเป็นระดับความลึกซึ้งของ อารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา ประกอบด้วย

- 3.1 ความผูกพันในงาน รั้รับผิดชอบและมีสติ
- 3.2 มีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
- 3.3 มีความซื่อตรง (integrity) ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรม รักษา มาตรฐานส่วนบุคคล รักษาคำพูด ยอมรับข้อผิดพลาดที่ตนกระทำอย่างเปิดเผย
- 3.4 สามารถโน้มน้าวใจบุคคลอื่น โดยปราศจากอำนาจ

4. ความผันแปรทางอารมณ์ (emotional alchemy) โดยใช้สัญชาตญาณด้านความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์และสมรรถภาพที่จะเผชิญปัญหาและความกดดัน กล่าวคือความสามารถในการใช้ อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์ ประกอบด้วย

- 4.1 การแสดงออกด้วยการหยั่งรู้
- 4.2 สามารถคิดใคร่ครวญ
- 4.3 การเล็งเห็นโอกาส
- 4.4 การสร้างอนาคต

บาร์ออน (Baron, 1997) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งเป็น 5 หมวด 15 คุณลักษณะ ดังแสดงให้เห็นในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 แสดงหมวดและคุณภาพของความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะของบาร์ออน (Baron, 1997)

หมวด	คุณลักษณะ
1. ความสามารถภายในตน	1.1 ตระหนักรู้จักตน 1.2 เข้าใจภาวะอารมณ์ของตน 1.3 กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของตน
2. ทักษะของความเก่งคน	2.1 ตระหนักรู้เท่าทันในความคิด 2.2 ใส่ใจสวัสดิภาพห่วงใยผู้อื่น 2.3 สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี
3. ความสามารถในการปรับตัว	3.1 ตรวจสอบความรู้สึกของตน 3.2 ตีความเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี 3.3 ยืดหยุ่นในความคิดความรู้สึกของตนได้ดี 3.4 แก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี
4. กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด	4.1 จัดการกับความเครียดได้ดี 4.2 ควบคุมอารมณ์ของตนได้ดี
5. บังคับด้านแรงจูงใจและสภาวะอารมณ์	5.1 มองโลกในแง่ดี 5.2 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้ดี 5.3 รู้สึกและแสดงออกซึ่งความเป็นสุขให้ปรากฏได้

เวตซิงเจอร์ (Weisinger, 1998) ได้กำหนดความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะตนหรือภายในตน (intrapersonal emotional intelligence) ได้แก่ การพัฒนาให้มีความรู้ตระหนักรู้ตน การบริหารอารมณ์ของตนและการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตน ส่วนที่สอง ได้แก่ การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ของตนเพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (interpersonal emotional intelligence) ซึ่งประกอบจากการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ความเก่งคนและการช่วยเหลือผู้อื่นให้เขาช่วยตัวเองได้ โดยเขาเชื่อว่ามี 4 แนวทางที่จะช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของผู้คนได้

1. ให้โอกาสได้รับความรู้ตีความและแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
2. ให้ใช้ภาวะอารมณ์นั้น ๆ กับตนเองและผู้อื่นและเรียนรู้
3. เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับ
4. ควบคุมอารมณ์และเอาชนะ สร้างพฤติกรรมในทางบวก

เทอดศักดิ์ เดชคง (2541, หน้า 84-85, 2542 ง, หน้า 40) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ในนิตยสารพีเพิลรายปักษ์และนิตยสารชีวจิต ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีองค์ประกอบพื้นฐานอยู่ 2 ข้อ คือ การมองโลกในแง่ดี กับการมุ่งมั่น อดทน รอคอย นี่คือนิสัยที่ทุกคนควรมี เมื่อทุกคนมีพื้นฐานทางอารมณ์ที่ดีแล้ว ก็ต้องมีการพัฒนาพื้นฐานนั้นในทางสร้างสรรค์ต่อไปอีก 3 ระดับ คือ

1. การมีสติรู้ (awareness) คือ การตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง เข้าใจตนเองและมีจุดมุ่งหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว และรู้ไปถึงข้อดีข้อด้อยในตนเองโดยไม่ลำเอียง รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร มีจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือไม่ รู้ตัวในอุปนิสัยที่เสริมหรือด้านความสำเร็จ เป็นการรับรู้ทั้งอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในทางพุทธเราเรียกว่ารู้สติ หรือการมีสติรู้ในหัวข้อสตินั้น ทางตะวันตกใช้ความคิด (cognitive) เป็นหลักว่า ต้องมีสติรู้ว่าตนมีข้อดีข้อด้อยอย่างไร หลังจากนั้นจึงรับฟังและปรับปรุงตนเอง ในทางพุทธศาสนาเรามีสติปัญญา 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) ซึ่งก็เป็นการฝึกสติในหลาย ๆ แบบ อาจฝึกสติถึงลมหายใจกับการเดิน การรับประทาน (กาย) หรืออาจฝึกกับอารมณ์ที่เข้ามากระทบ (เวทนา) ความรู้ตัวว่ามีภาวะจิตใจ (จิต) และพิจารณาความเป็นจริงตามธรรมชาติ (ธรรม) เช่น ฟังเพลง เพลงจะทำให้รู้สึกว่ามีมัน เป็นความเศร้าโศกที่ทำให้หนักถึงวัยเด็ก นี่คือการฝึกสติที่เมื่อเกิดขึ้นก็ทำให้รู้ทันที แต่คนส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นอย่างนี้ ปัญหาจะไปอยู่ที่อารมณ์ในด้านลบ ถ้าเกิดขึ้นแล้วไม่รู้ตัวจะเป็นโทษ เช่น คนที่โกรธมาก ๆ รู้ว่าตัวเองโกรธก็ตอนที่ชกเขาแล้ว หรือว่าหงุดหงิดใจ ไม่รู้ตัว จนกระทั่งทำงานผิดพลาด หรือเศร้าโศกเสียใจ รู้ตัวเอาตอนที่กระโดดตึกตายเสียแล้ว นี่คือนคนที่ไม่มีสติรู้

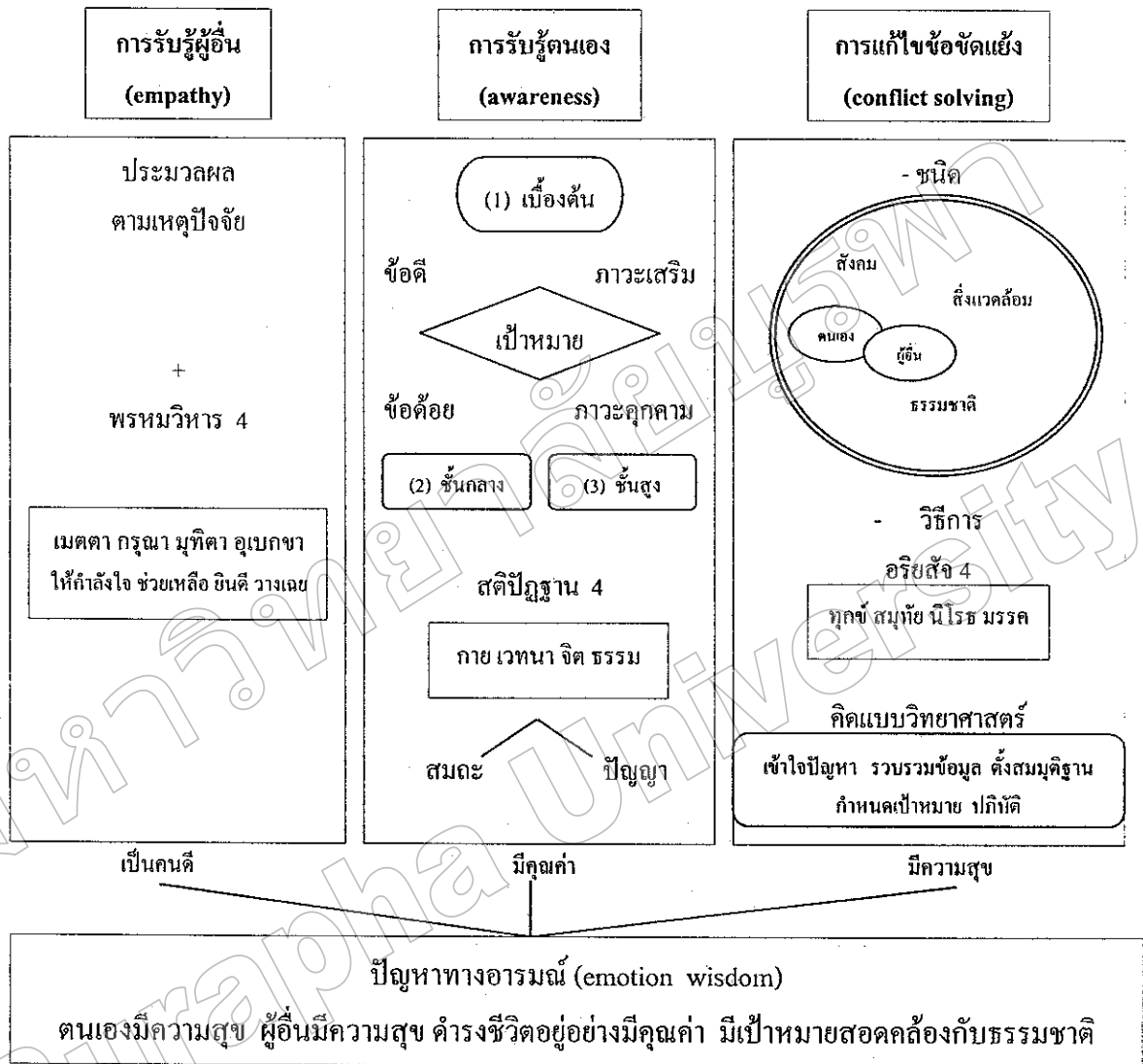
2. ความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น (empathy) คือ การรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเข้าใจและแสดงออกอย่างเหมาะสมหรือความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น สามารถแปลความหมายและตอบสนองไปในทิศทางที่สอดคล้องกัน เข้าใจหมายความว่า พอเห็นหน้าก็รู้ว่าคนนี้กำลังเศร้าโศกอยู่ คนนี้กำลังโกรธ โมโหอยู่ ส่วนเห็นใจก็คือ สามารถเอาความรู้สึกของเขามาใส่ในตัวเราได้ ทำให้รู้ว่า ที่จริงแล้วเขารู้สึกอย่างนั้นนะ เราก็สามารถจะตอบสนองในทางที่สอดคล้องกันได้ดีขึ้น ในทางพุทธเทียบได้กับพรหมวิหาร 4 ต้องเข้าใจจึงจะมีน้ำใจกับผู้อื่นได้ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้ สามารถที่จะแบ่งปันน้ำใจให้ใครต่อใครได้ ข้อนี้เป็นพื้นฐานของการเป็นคนดี ซึ่งการที่บุคคลจะเป็นคนดีได้นั้นต้องเป็นคนที่มีน้ำใจกับผู้อื่นได้ สิ่งใดรู้ว่าดี อยากรู้ได้ ผู้อื่นก็อยากได้ สิ่งใด

เป็นทุกข์เป็นความไม่สบาย ไม่อยากพบเจอ ผู้อื่นก็เช่นเดียวกัน พรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นตัวแทนของความเห็นอกเห็นใจได้ดี ประกอบด้วย เมตตา คือ อยากให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คืออยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา คือ พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นประสบสุข และอุเบกขา คือการวางเฉย รอคอย เมื่อยังไม่ถึงเวลาการที่จะมีพรหมวิหาร 4 ได้ จะต้องมีความเข้าใจในอารมณ์ คือรู้ทั้งของตนเองและของผู้อื่น เมื่อรู้ว่าอะไรดี ทุกคนต้องการ ก็อยากให้เขาได้ด้วยและจะไม่ทำในสิ่งที่เบียดเบียนผู้อื่น เพราะตนก็ไม่อยากพบเจอแบบนั้น การที่ทำได้คือผู้อื่น ย่อมอยากให้ผลดีนั้นตอบสนองตนบ้าง ในทำนองกลับกันหากคนได้รับความช่วยเหลือหรือทำดี ก็เป็นการสมควรที่จะทำดีตอบ อุเบกขาไม่ใช่การวางเฉยเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการรอคอยเพื่อจะได้ผลลัพธ์ด้วย ซึ่งถ้ามองดูดี ๆ จะพบว่า งานหรือภารกิจหลายอย่างของคนต้องอาศัยความอดทน แม้กระทำให้ไปแล้ว แต่อาจต้องรอผลที่เกิดขึ้นตามมา เมล็ดข้าวเม่าจะงอกขึ้นมาแล้วและมีความชื้นและแสงสว่างที่พอเหมาะ ก็คงต้องใช้เวลาในการเจริญเติบโต แต่หากขวานารอคอยไม่ไหว ในการดังก้าวอ่อนของข้าวขึ้นมาด้วยความหวังว่าจะช่วยให้ต้นข้าวสูงขึ้น แน่จนผลลัพธ์ที่ได้คือการสูญเสีย

3. ความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้ง (conflict solving) ส่วนความแก้ไขความขัดแย้งนั้น รวมถึงความเครียด ความโกรธ ความไม่พอใจหรืออิจฉา อยากได้ ซึ่งถ้าหากจัดการกับอารมณ์มีไม่ดี คือ การประนีประนอม ไม่มีใครต้องเดือดร้อน นั้นยอมทำให้คนในสังคมมีความสุขไปด้วย สำหรับการแก้ไข ปัญหาความขัดแย้ง รู้ว่าต้องมีการหาข้อมูลกับสมมติฐานและลองแก้ไขปัญหา นี่เป็นมุมมองของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เรื่องนี้คล้ายกับหลักการที่เชื่อว่า อริยสัจ 4 คือ ปัญหาหรือความขัดแย้ง ก็คือทุกข์ เหตุของปัญหา คือทุกข์ สมมติฐานที่จะแก้ไขได้ คือหนทางที่จะบำบัดทุกข์ (นิโรธ) และมรรคมีองค์ 8 คือ วิธีการที่จะดับทุกข์ ปัญหาของแต่ละคน อาจเกิดจากความคิดขัดในมรรคข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ เช่นชอบขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน ไม่ค่อยฟังความเห็นของผู้อื่น ก็เลยไม่มีความสุขในการทำงาน อันนี้อาจต้องใช้สัมมาทิฐิ คนที่ชอบทำงานกลางคันขาดความมุ่งมั่นก็ต้อง เพียรพยายาม ในตัวอริยสัจ 4 ที่จริงแล้ว ไม่ใช่กับพระเท่านั้นที่นำมาใช้ มนุษย์ทุกคนใช้ได้หมดง่าย ๆ ก็คือรู้ทุกข์ก่อน คนรู้ใหม่ว่าทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ถ้ารู้ว่าทุกข์เกิดขึ้น ก็มองหาหนทางแก้ไขได้ ตัวอย่างของคนไม่รู้ทุกข์ จึงไม่รู้สัมมัตถ์หรือทางที่จะดับทุกข์ อันเป็นข้อถัดมา เช่น คนเล่นหุ้นเสียไปเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ไม่รู้ว่ามันคือทุกข์ ต้องหมดตัวเสียก่อนจึงเริ่มได้คิดว่านี่คือทุกข์ ซึ่งบางคราวก็สายเกินกว่าจะหาทางดับทุกข์ ในเชิงสุขภาพ คนที่มีสัญญาณเตือนในตนเอง เช่น น้ำหนักเกินมาตรฐาน ไขมันในเลือดสูง ความดันผิดปกติ เครียด ฯลฯ ล้วนเป็นความทุกข์ (หรือสิ่งที่เบียดเบียนตัวเอง) แต่หากไม่ใส่ใจ ไม่หาทางป้องกันตัวเอง ไม่เข้าอาการเหล่านี้จะพัฒนาไปเป็นโรคร้าย บางคนรู้ตัวก็สายเกินไป รู้ตัวเมื่อทุกข์ มันหนักหนาสาหัสรู้ทุกข์ แล้วก็รู้สัมมัตถ์ คือสมมติฐานหรือหนทางที่จะแก้ทุกข์ มินิโรธ คือมีเป้าหมายที่จะแก้ทุกข์

ทำยังไงจึงจะพ้นจากทุกข์ได้ ตกลงานอยู่ ทำยังไงจะทำเงินมาเลี้ยงครอบครัวได้ มีเป้าหมายมาก่อน จากนั้นก็รู้ว่ามรรค คือวิธีการอาจจะไปศึกษาเล่าเรียนเพิ่มเติม ปรัชญาคนใกล้ชิดและมีความรู้สึกว่า ทักษะต่าง ๆ ซึ่งจัดเป็นความฉลาดทางอารมณ์นั้น เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของมนุษย์และ ได้รับการจัดหมวดหมู่อยู่อย่างดี โดยบรมครูคือ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในบรรดาสามหัวข้อนี้ สถิติสำคัญที่สุด ก็จะเป็นตัวบอกคนคนนั้นว่าเขาควรปรับปรุง อะไร เพราะฉะนั้นสิ่งแรกที่จะต้อง ฝึกคือ ฝึกสติรู้ในอารมณ์ พยายามบอกตัวเองว่า ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ มีอารมณ์อะไรอยู่ เมื่อรู้ อารมณ์ที่เกิดขึ้น ก็หาทางดับอารมณ์หรือหาทางป้องกันพฤติกรรมที่จะเกิดจากอารมณ์นั้น ๆ ได้ ก็คือมีความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้งนั่นเอง โดยสรุป ความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น (empathy) จะทำให้คนเป็นคนดี มีน้ำใจ การมีสติรู้ (awareness) ทำให้มีคุณค่า รู้ว่าชีวิตจะดำเนินไปอย่างไร รู้เป้าหมาย เกิดมาเพื่ออะไร มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ส่วนความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้ง (conflict solving) จะทำให้มีความสุข ดังนั้น เมื่อพูดถึงความฉลาดทางอารมณ์แล้ว หมายถึง การอยู่อย่างเข้าใจ (ทั้งตัวเองและผู้อื่น) มีคุณค่า มีเป้าหมาย (ที่จะเป็นคนดี) และมีความสุขดัง ภาพประกอบต่อไปนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence)



ภาพที่ 6 แสดงองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2542 ก, หน้า 65)

สำหรับ กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 36) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เป็น 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่างๆ ดังนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักให้ / รู้จักรับ

1.3.2 รับผิดชอบ / ให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

- 2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์
3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย
- 3.1 ภูมิใจในตนเอง
- 3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง
- 3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง
- 3.2 พึงพอใจในชีวิต
- 3.2.1 มองโลกในแง่ดี
- 3.2.2 มีอารมณ์ขัน
- 3.2.3 พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
- 3.3 มีความสงบทางใจ
- 3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
- 3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย
- 3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

จากแนวคิดเชิงทฤษฎีในเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ของนักจิตวิทยาหลายท่าน ที่ได้เสนอไว้ข้างต้น จะเห็นว่า มีองค์ประกอบคล้ายคลึงกัน เพื่อให้ง่ายแก่การเข้าใจจึงขอสรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ที่จะใช้อธิบายในครั้งนี้ โดยยึดแนวคิดของกรมสุขภาพจิต ซึ่งได้รวบรวมและศึกษาจากแนวคิดของนักจิตวิทยาหลายท่าน เช่น สโลเวย์ การ์ดเนอร์ โกลด์แมน บาร์ออน ฯลฯ แนวคิดเชิงทฤษฎีของกรมสุขภาพจิต มีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้
- 1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
- 1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- 1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- 1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม
- 1.2 เห็นใจผู้อื่น
- 1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น
- 1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- 1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม
- 1.3 รับผิดชอบ
- 1.3.1 รู้จักให้ / รู้จักรับ

1.3.2 รับผิดชอบ / ให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย ความสามารถต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง

3.2 ฟังพอใจในชีวิต

3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

เชื่อกันว่าความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการทำงานของสมองซีกขวาส่วนล่าง ซึ่งเป็นเรื่องของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก การเคลื่อนไหว ซึ่งอยู่ในสมองส่วนของลิมบิก (limbic system) สมองส่วนด้านบนสุด (cerebral) จะเป็นด้านความคิดความเข้าใจ วิเคราะห์ สังเคราะห์ สมองซีกขวาส่วนล่างนี้จะเป็นส่วนของมนุษย์สัมพันธ์ ความรู้สึก อารมณ์ ซึ่งนักจิตวิทยาเชื่อว่า ความฉลาดทางอารมณ์ สามารถพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก

การพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ก็คือการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั่นเอง จะทำให้เกิดความรู้สึก การเข้าถึงมนุษย์และความเป็นมนุษย์ รู้จักชื่นชมงานศิลปะ คนตรีซาบซึ้งในชีวิต (life appreciation) ซึ่งความละเอียดอ่อนและเป็นศิลปะ ทำให้เป็นคนที่มีอารมณ์ที่ดี มีสุนทรียะ เข้าสังคมได้ดี เป็นต้น

ปัจจุบันเรามุ่งเน้นทั้งสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ไปพร้อม ๆ กัน ให้มีสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อความสำเร็จในชีวิต คนที่มีสติปัญญาสูงแต่ความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ ก็มักจะเป็นคนที่ไม่ค่อยจะมีความสุข เพราะคนที่มีสติปัญญาสูงแต่ขาดความฉลาดทางอารมณ์ มักจะเป็นคนที่มีลักษณะอวดเก่ง เอาตัวเองเป็นใหญ่ ไม่ค่อยเป็นมิตร ไม่มีการอ่อนน้อมถ่อมตน มั่นใจในตัวเองสูง วิตกกังวล คิดมาก ว้าวุ่น เหงา ขาดมิตร

ส่วนคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะเป็นผู้ที่พบกับความสุขได้ไม่ยาก มีทัศนคติในการมองมนุษย์สังคมว่าบุคคลต้องมีความสัมพันธ์กัน มีการทำงานร่วมกัน คนพวกนี้มักมีลักษณะชอบสังคม ร่าเริง เปิดเผย ชอบทำให้คนอื่นมีความสุข รักษาความสัตย์ (integrity) ตรงไปตรงมา มองโลกในแง่ดี มนุษย์สัมพันธ์ดีและมีความสุข ซึ่งเป็นลักษณะของคนที่เข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น เข้าใจสิ่งแวดล้อม เข้าใจโลก มีจุดมุ่งหมายในชีวิตชัดเจนเมื่อมีความขัดแย้งหรือมีความคับข้องใจ ก็สามารถแก้ไขความขัดแย้งทั้งของตนเองและบุคคลรอบข้างได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้นเราควรพัฒนาเด็กให้เป็นคนที่มีสติปัญญาสูงและมีความฉลาดทางอารมณ์สูงด้วย หากเราจะเน้นที่คนสติปัญญาสูงอย่างเดียว ก็จะได้คนที่เป็นคนเก่งแต่หาความสุขไม่ได้ เขาจะมองว่าเขาจะไม่ชอบอยู่กับคนอื่น เพราะคนอื่นมาอยู่กับเขาก็เพื่อจะพึ่งพาความเก่งของเขาให้เป็นประโยชน์เท่านั้น

ชีวิตในโรงเรียน นักเรียนมักได้รับการฝึกให้เก่งด้านสติปัญญาและด้านทักษะเกี่ยวกับงานเทคนิควิธีต่าง ๆ ในงานจะมีการฝึกทางด้านความฉลาดทางอารมณ์น้อยมาก ดังนั้นโรงเรียนบ้าน และสังคม ควรเริ่มหันมาองความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์และร่วมมือกันพัฒนาเด็ก ให้มีความสามารถด้านสมอง คือ มีสติปัญญาดีและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ให้สูงด้วยอันที่จะทำให้สังคมเราเป็นสังคมที่ก้าวหน้าและมีแต่สันติสุข (ทศพร ประเสริฐสุข, 2542, หน้า 66-67)

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ วีระวัฒน์ ปันนิคามัย (2542 ก, หน้า 135-139) ได้กล่าวปรัชญาของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

1. ทำได้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ
2. ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย
3. ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่อง
4. ควรมีการประเมินความพร้อมความต้องการก่อน
5. พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลสืบเนื่องและคงทนนั้น ต้องพัฒนาทุกระดับ
6. พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้

ปฏิบัติ และทราบผลการแสดงออก การมีความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการที่รู้และเข้าใจ แต่อาจทำไม่ได้ ความสามารถทางอารมณ์ต้องเป็นผลจากความสามารถปฏิบัติได้ ไม่ใช่เพียงแต่รู้ ซาบซึ้ง เข้าใจ แต่ไม่ทำ หรือทำไม่ได้ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง อาจมีความสามารถในการปฏิบัติต่ำก็เป็นได้ การพัฒนาอย่างจริงจัง เช่น ให้พบกับสถานการณ์จริง

7. พิจารณาเห็นความแตกต่างของการเรียนรู้ด้านสมอง (cognitive learning) กับการเรียนรู้ทางอารมณ์ (emotional learning) การฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี ควรเน้นที่ผลสสดีและสัมปชัญญะของมนุษย์ ตามหลักเทศนา 4 วิธี ให้บุคคลรู้ตัว รู้ทั่ว รู้จักและรู้ตระหนัก ดังที่ พระเทพเวที (2535, หน้า 16 อ้างถึงใน พระราชวรมุนี (ประยูร ธรรมจิตโต), 2542) ได้กล่าวว่า ฐิให้ชัด ขวนให้ปฏิบัติ ฐิให้กล้า ปลูกให้ร่าเริง

8. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลดี มักทำการฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็ก ๆ เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจที่ดี ชี้นำให้ปฏิบัติ การแสดงออก การให้ดูต้นแบบ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่าง ๆ และมีการแจ้งรายงานผลซึ่งอาจจะเริ่มต้นจากการฝึกมนุษยสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน เช่น การยิ้มแย้ม โอบอประสาทรย์ การเรียกชื่อ การสบตา การประเมิน การพูดคุย การแสดงความสนใจ รับฟัง เอื้ออาทร การละลายพฤติกรรม การมีอารมณ์ขัน การกล่าวคำชมเชย ขอโทษ ขอขอบุญ การเผยความรู้สึก การควบคุมความโกรธ การบริหาร ความเครียด เป็นต้น ด้วยเกมกิจกรรมคู่ กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม การสวมบทบาท สมมติหรือสถานการณ์จำลอง

9. มีการติดตามประเมินผลของการพัฒนา

อุสา สุทธิสาคร (2542, หน้า 36) ได้กล่าวถึงการฝึกทักษะทางอารมณ์ มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ให้ความเห็นอกเห็นใจ เป็นพื้นฐานที่สำคัญของการฝึกทักษะทางอารมณ์คือการกระทำความเข้าใจ ตระหนักถึงอารมณ์ของเด็ก ๆ ว่ามีอะไรเกิดขึ้นในใจเขา หลีกเลี่ยงการดูถูก คำเหน็ดเหนื่อย

2. ใช้เงื่อนไขที่เกิดอารมณ์นั้นเป็นโอกาสที่ได้ใกล้ชิดและสอนทักษะทางอารมณ์ให้ ถ้าเป็นอารมณ์ด้านลบกับเด็ก โดยตระหนักถึงความสำคัญว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ว่าจะ เป็นด้านบวกหรือด้านลบก็ตาม โดยเฉพาะถ้าเป็นอารมณ์ด้านลบนั้น ก็เป็นโอกาสที่จะได้ใกล้ชิดและ สามารถเป็นบทเรียนที่จะฝึกฝนเด็ก ๆ ให้มีทักษะทางอารมณ์นั้น ๆ ได้พ่อแม่ส่วนใหญ่พยายามจะ เพิกเฉยอารมณ์ด้านลบของเด็ก ๆ ที่จริงแล้วการเกิดอารมณ์ด้านลบทำให้เด็กได้รู้จักตนเอง เข้าใจ ตนเองมากขึ้น เช่น รู้สึกอิจฉาเพื่อนที่เป็นที่ชื่นชอบของอาจารย์ เป็นต้น

3. รับฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นของเด็ก ๆ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ผิดที่ เด็ก ๆ จะรู้สึกเช่นนั้น ฟังด้วยการรวบรวมข้อมูล ใช้จินตนาการและมุมมองของเขา สะท้อนคำพูด และความรู้สึกของเขา

4. ช่วยเด็ก ๆ หาคำพูดที่ตรงกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้เขาหาคำอธิบายเกี่ยวกับ อารมณ์และรู้จักอารมณ์ของเขาให้ชัดเจน เด็กอาจมีความสับสนในตนเองด้านอารมณ์ความรู้สึก ควรช่วยเขาหาคำพรรณนาความรู้สึกอย่างที่เขาคิด แต่ไม่ใช่อย่างที่เขาคควรเป็น

5. กำหนดขอบเขตของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ดำรงจั่นตอนที่แก้ไขปัญหานั้น ให้ เด็ก ๆ ได้เข้าใจว่าความรู้สึกเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ แต่ไม่ใช่พฤติกรรมทุกพฤติกรรมจะเป็นที่ยอมรับ หน้าทีของผู้ใหญ่คือ การชี้แนะขอบเขตของพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับเขาหรือวิธีการแสดงออกที่ คิดว่าให้กับเขานั้นเอง

ผลของการฝึกทักษะทางอารมณ์ พบว่าเด็กที่พ่อแม่มีการฝึกทักษะทางอารมณ์เมื่อ เปรียบเทียบกับเด็กที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะทางอารมณ์จะมีสุขภาพดีกว่า มีคะแนนการเรียนสูงกว่า มีเพื่อนมากกว่า มีปัญหาพฤติกรรมน้อยกว่า ก้าวร้าวน้อยกว่า มีอารมณ์ด้านลบน้อยกว่า และมี สุขภาพจิตดีกว่าด้วย เด็กที่พ่อแม่ฝึกทักษะทางอารมณ์ให้ยังมีความรู้สึกเสียใจ โกรธ ตื่นตกใจใน ภาวะการณ์ต่าง ๆ เหมือนเด็กทั่วไป แต่เด็กเหล่านี้จะสามารถปลดปล่อยตนเองโดยระงับความรู้สึก รู้จักหันเห เปลี่ยนแปลงอารมณ์จากความไม่สบายใจ หรืออารมณ์ด้านลบได้เร็วและยังมีพฤติกรรม สร้างสรรค์ กล่าวในอีกแง่หนึ่งคือ เด็ก ๆ เหล่านี้มีความฉลาดทางอารมณ์มากกว่านั่นเอง แม้แต่ เด็ก ๆ ที่มีปัญหาพ่อแม่หย่าร้าง หรือพ่อแม่มีปัญหากันในครอบครัว การฝึกทักษะทางอารมณ์ยัง ช่วยให้เด็กรู้สึกดีขึ้นและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นได้

โกลแมน (Goleman, 1998) ได้กล่าวไว้ว่า การฝึกทักษะทางอารมณ์ต้องใช้ความอดทน สูงและใจเย็น และต้องไม่ปิดกั้นการแสดงอารมณ์ด้านลบของเด็ก ๆ เพื่อให้เขาได้แสดงมันออกมา และเราแนะนำพฤติกรรมที่เหมาะสมให้เขาได้ พ่อแม่ที่ฝึกทักษะทางอารมณ์อาจต้องเห็นคเหน้อย มากขึ้น แต่ผลที่ได้คุ้มค่ากว่า นั่นคือเราจะมีเด็ก ๆ ที่เติบโตขึ้นอย่างมีความเข้าใจตัวเอง เคารพ ความรู้สึกของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองและการยอมรับนับถือตนเองสูง สามารถจัดการกับ

อารมณ์ตนเองและแก้ปัญหาได้ มีการเรียนรู้ที่ดี สามารถสร้างความสัมพันธ์และผูกมิตรกับคนอื่น ได้ดีด้วย ซึ่งเด็กเหล่านี้จะเป็นผู้ปรับตัวได้ดีในสังคมและอยู่ในสังคมนั้น ๆ ได้อย่างปกติสุข

นับว่าเป็นโอกาสที่ดีที่มีผู้ให้ความสนใจในการพัฒนาอารมณ์มากขึ้น หลังจากมี เหตุการณ์รุนแรงต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายในสังคม ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการไม่สามารถควบคุม อารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะวิวาทกัน การทำร้ายผู้อื่น แม้กระทั่งการทำร้ายตนเอง จึงเริ่ม สนใจและให้ความสำคัญกับการใช้อารมณ์ ว่าหากใช้อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ หรือใช้อารมณ์อย่างเฉลียวฉลาดแล้ว จะเป็นผลดีต่อประสิทธิภาพในการคิดและการแสดง พฤติกรรม

การพัฒนาชีวิตอย่างสมดุล : การสร้างกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้ตนเองได้มีโอกาส ฝึกฝนพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ด้านอารมณ์ ความรู้สึกและด้านการแสดงพฤติกรรม

การพัฒนาด้านอารมณ์ : การรู้เท่าทันอารมณ์ของตน รู้จักแสดงอารมณ์ เก็บอารมณ์ ปลดปล่อยอารมณ์ ระวังอารมณ์และระบายนอารมณ์ให้เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและ สถานการณ์ เพื่อให้ได้ผลย้อนกลับเป็นที่พึงพอใจ ทั้งผู้แสดงอารมณ์และผู้รับอารมณ์

สิ่งขัดขวางการพัฒนาอารมณ์ : การมองตนในแง่ร้าย การมอง โลกในแง่ร้าย การมอง อนาคตของตนว่าล้มเหลว ไม่มีค่า (นันทนา วงษ์อินทร์, 2542, หน้า 79-80)

วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สถาบันการศึกษา สังคม ครอบครัว สามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของคนในสังคมได้ วัตถุประสงค์ของ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย

1. เพื่อพัฒนาให้เด็กและเยาวชน เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์
2. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา ให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก
3. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึกและ ทักษะคิดในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
4. พัฒนาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย (communication) เพื่อเป็น ทักษะทางสังคมที่สำคัญในการดำรงชีวิต
5. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของ ตนได้ เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน
6. พัฒนาความซื่อตรง (integrity) ซื่อสัตย์ รักษาความสัตย์ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็น คุณลักษณะที่สังคมปรารถนา

7. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนในสภาวะการณ์ต่างๆ ได้
8. พัฒนาแรงจูงใจตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
9. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
10. พัฒนาการควบคุมตนเอง (self-control) เป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม
11. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (service minded) อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม
12. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง (conflict management)
13. พัฒนาความรู้สึกเข้าถึงมนุษย์และความเป็นมนุษย์รู้จักชื่นชมงานคนตรี ศิลปะ มีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะทางอารมณ์ ให้เป็นคนมีอารมณ์ดี
14. พัฒนาความมีคุณธรรม (ทศพร ประเสริฐสุข, 2542, หน้า 31)
ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 ข, หน้า 140-142)
ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี คือ ผู้ที่มีลักษณะดังนี้
 1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นจุดด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง
 2. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ
 3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อท้อหรือทอดง่าย
 4. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักในความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้
 5. มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากการพัฒนาการในขั้นแรก ๆ ที่ทำให้ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่างๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบ สร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลาย ๆ ฝ่ายได้
 ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์เพียงมีทักษะที่ครอบคลุมทั้ง 5 ด้าน แต่ละคนจะมีความสามารถของความสามารถทางอารมณ์ในด้านที่ 1-5 ในระดับที่ต่างกัน ผู้ที่มีทักษะความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูง (high emoethetic relating) อาจเป็นผู้ที่รู้จักตนเองไม่ติดนักก็เป็นได้ บางคนเก่งในความเข้าใจและความช่วยเหลือผู้อื่นมาก แต่พอเจอปัญหาแล้วแก้ไขด้วยตนเองไม่ได้ ผู้ที่มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตน ระวังระวังคำพูด การโต้ตอบของตนกับผู้อื่น อาจจะมี

ทักษะการเข้าคนไม่ตึ้นัก มีแนวโน้มที่จะเก็บตัว ชอบคิดมากกว่าพูด บางทีเก็บตัวอยู่คนเดียว ไม่เป็นที่รู้จักของผู้คนนักก็เป็นได้

เมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ กับความเหมือนและความแตกต่างระหว่างเพศหญิง และเพศชายแล้ว ในภาพรวมจะพบความแตกต่างอยู่บ้างว่า โดยเฉลี่ยแล้วเพศหญิงเป็นผู้ที่รู้จักภาวะอารมณ์ของตนได้ดีกว่าชาย มีการแสดงความเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล แสดงความมีน้ำใจ มีความเก่งคนมากกว่าเพศชาย ในขณะที่เพศชายเป็นผู้ที่มีแนวโน้มที่จะมีความมั่นใจในตัวเอง มองโลกในแง่ดี อดทนต่อความเครียดและต่อแรงกดดันต่าง ๆ ได้นานมากกว่า โกลด์แมน (Goleman, 1998) เชื่อว่า โดยภาพรวมแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์ของชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

ลักษณะของความเป็นผู้ที่มีระดับสติปัญญาสูง ไม่ได้เป็นหลักประกันว่า จะมีความฉลาดทางอารมณ์สูงไปด้วย ดังเช่นผู้ที่ปราดเปรื่องด้านสติปัญญามักมีแนวโน้มที่ดูแปลก ๆ ในสายตาของผู้คนทั่วไป การแสดงความรู้สึกมั่นใจตนเองมากกว่าคนทั่วไป บางคนแสดงอาการดูถูกภูมิปัญญาของผู้อื่นว่าด้อยกว่าของตน สนใจแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ไม่ค่อยแสดงความเอื้ออาทรต่อผู้คนแวดล้อม บางทีเก็บความรู้สึกลึกลับต่าง ๆ ไว้กับตนเอง รู้สึกลำบากใจเมื่อต้องทำงานที่พบปะติดต่อหรือประสานงานกับผู้อื่น ได้แสดงถึงลักษณะของบุคคลที่มีระดับความสามารถทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์สูง เมื่อจำแนกตามเพศ ดังภาพประกอบต่อไปนี้

ความฉลาดทางอารมณ์สูง

สติปัญญาสูง

ชาย	<ul style="list-style-type: none"> - ชอบสังคม เปิดเผยร่าเริง - สามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขง่าย - ไม่หวาดกลัว วิตกกังวล เป็นคนคิดมาก - รักษาคำพูด ทำตามสัญญา 	<ul style="list-style-type: none"> - มั่นใจในตนเอง - รอบรู้ในงานหน้าที่ - สนใจในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเอง - ชอบวิพากษ์วิจารณ์และชี้แจง
หญิง	<ul style="list-style-type: none"> - มั่นใจในตนเองในระดับที่เหมาะสม - เปิดเผยความรู้สึกตรงไปตรงมา - มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง - มีความสุขสนุกกับชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - เชื่อมั่นในความคิดอ่านของตนเอง - วิตกกังวล คิดมาก บางทีรู้สึกวุ่นวาย มีความผิด - บางครั้งไม่กล้าแสดงจุดยืนหรือความรู้สึกของตนออกมา

ภาพที่ 7 ลักษณะของชาย หญิงที่มีความฉลาดทางอารมณ์และสติปัญญาสูง (วิระวัฒน์ ปิ่นนิตามัย, 2542 ข, หน้า 142)

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง-ต่ำ แอง (Hein, 1999 อ้างถึงใน วีระวัฒน์
ปັນนิตามัย, 2542 ข, หน้า 143-144) ได้กล่าวถึงลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์
สูงและต่ำ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง	ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ
1. แสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา	1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของคน แต่วิพากษ์ตำหนิ ผู้อื่น
2. ไม่ถูกรอปรังำโดยความรู้สึกในแง่ลบต่าง ๆ	2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น
3. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี	3. กล่าวหาโจมตี ตำหนิ ดัดสิน ทำลายขวัญกำลังใจ ผู้อื่น
4. ชีวิตผสวนจากเหตุผล ความเห็นจริง ครอบกะ ความรู้สึกและสามัญสำนึกอย่าง ได้คูล	4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าใจ เข้าอกเข้าใจ
5. พึ่งพาตนเองได้ มีความอิสระด้านการ ใช้ เหตุผลทางจริยธรรม	5. บุ่มบ่ามทึกทักมักคิดแทนเราเช่น “ผมคิดว่าคุณ...”
6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนเองได้	6. แสดงความไม่เชื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของ ตน
7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่ภาวะ ปกติได้	7. พุดสะท้อบความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่า เป็นจริง
8. มองโลกในแง่ดีไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหา	8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ บางทีก็แสดงปฏิกิริยากับ สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างเกินเหตุ
9. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	9. ขาดสติสัมปชัญญะสิ่งที่พุดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
10. ไม่ถูกรอปรังำโดยความกลัวหรือความวิตกกังวล	10. ผูกใจเจ็บ อาฆาตเค้น ให้อภัยคนไม่ได้
11. สามารถระบุนความรู้สึก/ภาวะอารมณ์ทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้	11. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด
12. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพุดเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด ต่าง ๆ	12. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ให้คู่พั้ง / คนอื่น
13. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย เกียรติ ศักดิ์ศรี ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการได้รับการ ยอมรับ	13. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้
14. กล้านเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา ไม่ พยายามสอดแทรกความคิด ไว้ในความรู้สึกของ ตนเอง	14. ไม่ใส่ใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
15. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบ หรือ ในสถานการณ์อันเลวร้าย	15. พุดออกมาโดยไม่ได้คิดถึงหัวอกผู้อื่น
16. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้	16. ยึดมั่นในความคิดความเชื่อของตนเองใจ ไม่เปิดกว้าง
	17. เป็นคู่พั้งที่ไม่ดี พุดขัดจ้งหวะ บ่นทอนขวัญและกำลังใจ ใจคู่สนทนา เน้นข้อเท็จจริงมากเกินไป โดยไม่คำนึง ถึงความรู้สึก
	18. ใช้ภูมิปัญญาของตน วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น สร้างภาพว่า ตนฉลาดเหนือกว่าผู้อื่น ไม่รู้ไม่สนใจว่าคนอื่นจะ มองตนอย่างไร

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สโลเวย์ (Salovey, 1998 cited in Goleman, 1998, pp. 42-44) กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการ ได้แก่

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (know one's emotion)
2. การบริหารจัดการ อารมณ์ตนเอง (managing emotion)
3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (motivating oneself)
4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (recognizing emotions in others)
5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (handing relationships)

ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะต้องพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบต่อไปนี้ คือ

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (know one's emotion) เป็นการรู้ว่าอารมณ์ของตนเป็นอย่างไร ทั้งตามปกติและรู้ถึงลักษณะการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่ปกติ (อารมณ์ชั่ววูบ) รวมถึงผลย้อนกลับของอารมณ์ต่าง ๆ ของตน

การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนของการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเองต้องเริ่มจาก การรู้ตัว หรือที่เรียกว่าการมีสติในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ การแสดงอารมณ์และผลย้อนกลับ ตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์

โดยปกติเมื่อเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น คนเราจะอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งใน 3 ประเภทต่อไปนี้คือ

1. ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ แสดงพฤติกรรมออกไปตามสภาพอารมณ์ เมื่อแสดงพฤติกรรมออกไปแล้วถ้าเรามีการรู้ตัวเรา บางครั้งเราจะคิดว่าทำไมเราจึงเป็นเช่นนั้น เราไม่น่าเกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้นเลย เราน่าจะคิดได้ในทางที่ดีกว่านั้น ถ้าเราคิดได้แสดงว่าเรารู้ตัวว่าเราถูกครอบงำโดยอารมณ์
2. ไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับสภาพ ละเลย ไม่สนใจ เป็นการบอกตัวเองให้เฉยไว้ อย่าคิดถึงมัน เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ แต่การหยุดคิดถึงอารมณ์ไม่ได้ทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีลดลง ยังคงมีอยู่ในความรู้สึกของเรา อย่างไรก็ตาม ลักษณะเช่นนี้แสดงว่ามีระดับของการรู้สึกตัวมากขึ้นกว่าในข้อ 1.
3. การรู้เท่าทันอารมณ์ รู้ตัวว่าในสภาพการณ์ของอารมณ์นี้จะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด การรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ การจะหลุดพ้นจากอารมณ์ที่ไม่ดีไม่ใช่การเลือกที่จะไม่แสดงอารมณ์ออกมาแล้วเก็บกดอารมณ์ไว้ แต่ต้องหาทางออกให้อารมณ์หรือทางออกที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย

การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ทำให้สามารถ
 จัดอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปได้ แล้วรู้จักปรับใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลที่ตามมาทำให้
 รู้สึกสบายใจ มีความสุขขึ้น มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกที่ดีขึ้น
 แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้

1. ให้ออกกำลังกายในการทบทวนอารมณ์ของคน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มึนลักษณะ
 อารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่น หรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อม
 ภายนอก

- 1.1 ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ – เราได้แสดงอาการใดออกไป
- 1.2 ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา
- 1.3 รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ,ไม่พอใจ)
- 1.4 คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม,ไม่เหมาะสม)
- 1.5 ถ้ารู้สึกไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป
- 1.6 ถ้ารู้สึกพอใจ,เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเองหรือหลอกตัวเอง
 แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2. ฝึกการรู้ตัวบ่อย ๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

- 2.1 ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว
- 2.2 รู้สึกสบายใจ, ไม่สบายใจ
- 2.3 คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น
- 2.4 ความคิด / ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

2. การบริหารหรือการจัดการ อารมณ์ของตนเอง (managing emotion) เป็นความสามารถ
 ในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม กับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ ทั้ง
 อารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี ให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้จะทำได้เพียงใคนั้น
 สืบเนื่องมาจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

1. ควบคุมได้ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัวไม่ถูกรอบงำโดยอารมณ์
2. มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์
3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก
4. แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์
 การถูกรอบงำด้วยความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความผิดหวัง ความวิตกกังวลที่
 รุนแรง ทำให้คนเราสูญเสียการควบคุมอารมณ์

ลองพิจารณาตนเองว่าจัดการกับอารมณ์ในลักษณะใด

1. แสดงออกทันทีตามที่ต้องการโดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดตามมา
2. เก็บกดเอาไว้ไม่แสดงออก พยายามลืม ไม่คิดถึง หลีกเลียง
3. โทษผิดผู้อื่น ไปแสดงออกกับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป
4. ระบายออกได้เหมาะสม อารมณ์ดีขึ้น ผลที่เกิดตามมาเป็นไปในทางที่ดี

การจัดการกับอารมณ์ในวิธีที่ 1 ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้นแต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีขึ้นอีก

วิธีที่ 2 เป็นการทำให้ลาายสุขภาพจิตของตัวเองเพราะอารมณ์ยังคงอยู่ ไม่ได้รับการระบายออก หากมีการสะสมไว้มากเพียงใด ยิ่งเกิดอันตรายตามมาภายหลังมากขึ้นเพียงนั้น

วิธีที่ 3 ทำให้สบายขึ้นชั่วคราวที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่นแต่ผลย้อนกลับหลังไม่คืนัก โดยเฉพาะด้านสัมพันธภาพ

วิธีที่ 4 นับว่าเป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด ผู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ในวิธีที่ 4 นี้ต้องมีการรู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและเข้าใจสภาพการณ์แวดล้อม การฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตัวเอง

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น คุณคิดว่าผลที่เกิดตามมาเป็นอย่างไร

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร / จะไม่ทำอะไร

3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้อง ในด้านดี มอง - ฟังสิ่งดี สร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความสบายใจ

4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง / ผู้อื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์ / โอกาสจากอุปสรรค / ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดี - โดยคิดว่าเป็นสิ่งทำทนาย ให้เราได้แสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วกับเรามีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีโทษน้อยที่สุด

6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอาการไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะถ้ามีความเครียดมาก ๆ จะไม่มีพลังพอที่จะให้หลุดพ้นจากการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะให้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (motionvating oneself) เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ เราสามารถทำได้ เราสามารถ

ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งนี้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี ไม่ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะในด้านนี้ มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

ดร.นโปเลียน ฮิลล์ ได้กล่าวเกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองไว้อย่างน่าสนใจว่า การมีชีวิตอยู่กับความล้มเหลว การสิ้นหวังและความรู้สึกเกี่ยวกับคนอื่น ๆ มีแต่จะทำให้สถานการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้น จงเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจของท่านต่อไปบางสิ่งบางอย่างให้เป็นแรงบันดาลใจ

ดังนั้นในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองนั้น คือ ต้องหยุดความรู้สึก สงสารตัวเอง เพราะการสงสารตัวเองจะทำให้เกิดความอ่อนแอ ย่อท้อ ไม่อยากที่จะต่อสู้ มุ่งแสวงหาที่พึ่งพิง ไม่เกิดการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

การสร้างแรงจูงใจจากอุปสรรคนั้นอาจทำได้จากข้อเสนอแนะซึ่ง เทอดศักดิ์ เฉลยคง (2542 ก. หน้า 74) เสนอไว้หนังสือ ความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. ทำความเข้าใจว่า อุปสรรค จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ ถ้าสิ่งใดเราทำได้แน่ ๆ ก็อย่าคิดว่ามันเป็นอุปสรรค
2. เมื่อพบอุปสรรคให้คิดหาสาเหตุของการเกิดหรือการที่เราต้องพบอุปสรรคนั้นด้วย เพราะจะพบว่า บางครั้งตัวเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคนั้นขึ้นเอง
3. ข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้น เช่น มองว่าทำให้เราฝึกการแก้ปัญหา เป็นสิ่งท้าทายความสามารถของเรา ทำให้เราได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น
4. จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำการจริง เป็นการสร้างพลัง / เตรียมความพร้อมให้ตนเอง ในการเผชิญอุปสรรค
5. ลงมือเผชิญ / แก้ไขอุปสรรค ถ้าสำเร็จจงชื่นชมตนเอง ถ้าไม่สำเร็จหาสาเหตุของความไม่สำเร็จ และให้โอกาสในการแก้ไขต่อไป

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง วิธีการที่จะสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์เพื่อเกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

1. ทบทวนว่าสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้างที่เราต้องการ อยากได้ อยากจะเป็น ให้จัดอันดับความสำคัญ
2. นำความต้องการในข้อ 1 ที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนให้ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น
3. ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว่เขวไป จนออกนอกทางที่บรรลุเป้าหมาย

4. ถ้าท่านเป็นบุคคลประเภทสมบูรณ์แบบ (perfectionist) คือทุกอย่างที่เกี่ยวกับท่านต้องดีที่สุด ผิดพลาดไม่ได้ ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ จะได้ไม่เครียด ผิดหวัง เสียกำลังใจหากเกิดสิ่งผิดพลาดบกพร่องขึ้น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งที่ดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนให้ไม่เกิดไม่ได้ เพื่อสร้างความรู้สึกดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี (ใช้พื้นฐานจากข้อ 5) ทำความเข้าใจการมองโลกแง่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดีทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลัง-แรงจูงใจให้ตนเอง

7. หมั่นสร้างความหมายให้ชีวิตแก่ตนเอง มองสิ่งที่ดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจแม้เป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในตัวเราและพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ทั้งตน และผู้อื่นอยู่เสมอ ก็ยังจะเพิ่มพูนความหมายในชีวิตให้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้จัก-คิด-ปฏิบัติสิ่งดีต่าง ๆ

8. ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้-เราจะทำ-ลงมือทำ

4. การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น (recognizing emotions in others) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ - ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน ความสามารถด้านนี้เป็นทักษะทางสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ทั้งในครอบครัว ในงานอาชีพ ในสังคมทั่วไป เพราะเราต้องพบปะมีสัมพันธภาพกับผู้คนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

โดยปกติแล้ว บุคคลมักตั้งความหวังกับผู้อื่น อยากให้เขาเป็นเช่นนั้นเช่นนี้ ปฏิบัติต่อเราอย่างนั้นอย่างนี้ ตามที่เราต้องการมากกว่าการคาดหวังกับผู้อื่น ว่าเราจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ต่อผู้อื่น

แต่การที่เราจะให้ใคร ๆ ทำตามที่ใจเราต้องการนั้นจะเป็นไปไม่ได้ถ้าหากเขาไม่ยินยอมที่ผู้อื่นทำตามที่เราอยากให้นั้น เป็นเพราะเขาต้องการที่จะทำเช่นนั้นเอง จะด้วยความเต็มใจหรือไม่ก็ตาม สิ่งที่สามารถทำได้กับผู้อื่นก็คือ การจูงใจให้เขาลို้ยตามและเกิดความต้องการที่จะทำ

การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้ จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวจูงใจเขาให้ทำในสิ่งที่เราต้องการ ได้

ในการฝึกด้านนี้ได้ ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กับการนึกถึงตนเอง จึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้ดี

มีคำกล่าวที่น่าสนใจที่แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่ทำให้ไม่เกิดการหยั่งรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น
ที่คิดได้

มองแต่ไม่เห็น (looking without seeing)

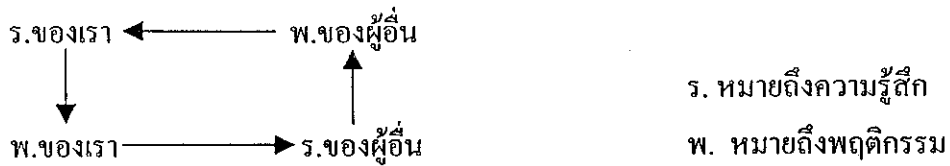
ฟังแต่ไม่ได้ยิน (hearing without listening)

พูดแต่ไม่สื่อความ (talking without speaking)

เหมือนกับคำคมในภาษาไทยว่า เราอยู่บ้านเดียวกันแต่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน

กำแพงเมืองจีนเป็นกำแพงที่ยิ่งใหญ่ แต่กำแพงที่ยิ่งใหญ่กว่ากำแพงเมืองจีนนั่นคือกำแพงใจ
แนวทางในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

1. ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด
ถ้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ ฝึกสังเกตบ่อย ๆ จะเห็นอารมณ์ของเขาจากสิ่งต่าง ๆ
เราสังเกตโดยเฉพาะสีหน้า แววตา จะสังเกตได้ง่ายกว่าจุดอื่น
 2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเราจากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีอารมณ์ใด อาจตรวจสอบ
โดยการถามความรู้สึกเขา แต่การตรวจสอบต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลาย
ความรู้สึกกันได้ ถ้าเราได้ฝึกการให้ความสนใจและการสังเกตบ่อย ๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้
อารมณ์ ความรู้สึกและการอ่านอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลมากขึ้น
 3. ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือที่เรียกกันทั่วไป
คือเอาใจเขามาใส่ใจเรา ถึงแม้จะไม่ถูกต้องทุกประการแต่ก็必将มีความคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงบ้าง
 4. แสดงการตอบสนองอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน
ทำให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกที่ดีต่อกัน
 5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (handing relationship) เป็นความสามารถใน
การอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์
ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ได้ทั้งความคิด อารมณ์และในการอยู่ร่วมกันและ
ทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น
- สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลก็คือ ความรู้สึกและ
พฤติกรรม ถ้าเรามีความรู้สึกที่ดีต่อใคร ก็จะทำให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลนั้นตามมา ซึ่งพฤติกรรม
ที่แสดงออกต่อกัน ก็จะมีผลต่อความรู้สึกของผู้รับพฤติกรรมนั้นด้วย ซึ่งอาจเรียกได้ว่า วงจรแห่ง
สัมพันธภาพ ดังภาพ



ภาพที่ 8 วงจรแห่งสัมพันธภาพ

แนวทางในการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

1. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น-เข้าใจ-เห็นใจผู้อื่น จะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น
2. ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ-สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับสารด้วย (สื่อสารด้วยหัวใจ)
3. ฝึกการแสดงน้ำใจความเอื้อเฟื้อรู้จักการให้-การรับ-การแลกเปลี่ยน ให้เกิดคุณค่า เกิดประโยชน์สำหรับตนเอง และสำหรับบุคคลที่เกี่ยวข้อง
4. ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ-ให้การยอมรับเพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจและมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา
5. ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม (นันทนา วงษ์อินทร์, 2542, หน้า 80-86)

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) เป็นความสามารถอีกส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง นำเอาพลังแห่งอารมณ์และความรู้สึกเหล่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดการพัฒนาในด้านต่างๆรวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วย การตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน สามารถจัดการบริหารอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม สามารถจงใจและให้กำลังใจตนได้ รับรู้และเข้าถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถที่จะพัฒนาได้ เรียนรู้และปฏิบัติได้จริง ตั้งแต่อยู่ในวัยเด็ก วัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ บุคคลควรได้รับการพัฒนาทั้งสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ไปพร้อม ๆ กัน เพื่อให้ทรัพยากรบุคคลของประเทศเป็นผู้ที่เก่ง ดีและมีความสุข ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน การทำงานและประสบความสำเร็จในชีวิต อันจะมีผลต่อการพัฒนาประเทศชาติที่ยั่งยืนต่อไป

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามย์ (2542 ก, หน้า 166-167) ได้กล่าวถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามโครงการ โซเซียล ดีเวลอปเม้นท์ (social development program) กับนักเรียน ระดับ 6 ของโรงเรียนในเมืองนิวเฮฟเว่น (New Haven) รัฐคอนเนคติกัตของสหรัฐอเมริกา 6 ขั้นตอน มีดังนี้

- ขั้นที่ 1 หยุดคิดใคร่ครวญ คิดก่อนพูด คิดก่อนทำ ควบคุมภาวะอารมณ์และความรู้สึกของตน โดยให้เรียนรู้เกี่ยวกับการควบคุมความเครียด ควบคุมการหายใจเข้า-ออกของตน ฝึกการเจริญสมาธิ

ขั้นที่ 2 ระบุสิ่งที่ปัญหา และเผยความรู้สึกของตนและความรู้สึกของผู้อื่น

ขั้นที่ 3 กำหนดเป้าหมายของการปรับปรุงพัฒนา

ขั้นที่ 4 คิดแสวงหาทางออก แนวทางแก้ไขปัญหามากกว่า 1 แนวทาง

ขั้นที่ 5 คิดไว้ล่วงหน้าถึงผลลัพธ์ หาแนวทางในการแก้ไขปัญหแต่ละแนวทาง

ขั้นที่ 6 ทดลองปฏิบัติแต่ละแนวทางแก้ไขปัญหาที่คิดไว้

ซาอาร์นิ (Saami, 1997, 1998 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามย์, 2542 ก, หน้า 167-168)

เชื่อว่า ความสามารถทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ การที่จะทำให้บุคคลตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น วัตถุประสงค์ของอารมณ์ที่ตนกำลังเผชิญอยู่ ทั้งที่แสดงออกมาให้ปรากฏและเก็บไว้ภายในตน นอกจากนี้ยังเห็นการฝึกความสามารถทางอารมณ์ ควรจะรวมถึงความสามารถในการอธิบายความรู้สึกออกมาเป็นถ้อยคำได้ ฝึกฝนให้บุคคลมีกลวิธีในการต่อรองกับความทุกข์ยากลำบากใจทางอารมณ์ได้ดี ไม่น่าจะเป็นสถานการณ์ทางสังคม วัฒนธรรมและสถานการณ์เชิงจริยธรรมต่างๆ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์พึงทำควบคู่ไปกับการพัฒนาทางสังคมด้วย โดยมุ่งเน้นให้บุคคลรับผิดชอบต่อการเสริมสร้างความสามารถทางอารมณ์ของตนในทักษะ 8 ด้าน ดังนี้

ทักษะที่ 1 การตระหนักรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา

ทักษะที่ 2 ความสามารถในการเข้าใจและใส่ใจในอารมณ์ต่างๆ ของผู้อื่น

ทักษะที่ 3 ความสามารถใช้คำศัพท์ที่เกี่ยวกับภาวะอารมณ์และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ทักษะที่ 4 ความสามารถในการเข้าเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างเห็นอกเห็นใจ

ทักษะที่ 5 ความสามารถจำแนกประสบการณ์ของอารมณ์ภายในตนเองจากการแสดงอารมณ์ออกมาให้ปรากฏ

ทักษะที่ 6 ความสามารถในการปรับตัวและการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับลักษณะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งเหตุการณ์ที่ซับซ้อน

ทักษะที่ 7 ความสามารถในการสื่อสารเกี่ยวกับอารมณ์ ในสภาพการณ์สัมพันธ์ต่าง ๆ ได้
 ทักษะที่ 8 การสร้างความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ได้ดี

ในสหรัฐอเมริกาได้มีสถานศึกษาหลายแห่งออกโปรแกรมการพัฒนาในระดับความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่นักเรียน เช่น โซเซียล ดีเวลอปเม้นท์ โปรเจก (social development project) โซเซียล สกิล โปรเจก (social skill project) ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับ 12 (ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย) พบว่า นักเรียนที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง มักเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ กล้าแสดงสิทธิของตน เป็นที่รู้จักในหมู่เพื่อนฝูง ชอบช่วยเหลือผู้อื่น แสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ห่วงใย มีทักษะในการแก้ไขปัญหาหรือความขัดแย้งได้ดี ควบคุมตนเองได้ คิดก่อนพูด คิดก่อนทำ มีความรู้สึกที่ดี ผูกพันต่อครอบครัวและโรงเรียน เด็กชายแสดงความก้าวร้าวลดลง เด็กหญิงลดการทำร้ายตนเองลง แสดงความเป็นอันธพาลหรือเข้าหาสารเสพติดน้อยลง เด็กที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ต่ำก็มีโอกาสถูกพักการเรียน หรือถูกไล่ออกน้อยลง คะแนนผลการตอบแทนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา ควบคุมอารมณ์ตัวเองของตน มีทักษะในการต่อสู้ความเครียดได้ดี พฤติกรรมในชั้นเรียนดีขึ้น เช่น การทะเลาะลดลง บรรยากาศในชั้นเรียนที่เกื้อกูล เต็มใจให้ความร่วมมือ เข้าอกเข้าใจกัน สื่อสารพูดคุยกันดีขึ้น เล็งเห็นผลในพฤติกรรมของตน สร้างทักษะวิธีการเรียนรู้ให้แก่ตนเองได้ ในกรณีของกลุ่มเด็กลักษณะพิเศษ ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็มีส่วนส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีในชั้นเรียนมากขึ้น เช่น ควบคุมอารมณ์หรือความรู้สึกไม่พอใจได้ มีทักษะทางสังคมที่กล้าแสดงตน มุ่งงาน อยู่กับเพื่อนได้มากขึ้น เข้าสังคม ได้ รู้จักแบ่งปัน ในด้านอารมณ์ความรู้สึก เด็กลักษณะพิเศษเหล่านี้สามารถที่จะระบุลักษณะอารมณ์รับรู้เข้าใจอารมณ์ได้ดี การรายงานตนเองว่ารู้สึกเสียใจ เศร้าซึมลดลง ไม่ค่อยเก็บตัว หรือแสดงความวิตกกังวล จึงอาจกล่าวได้ว่า ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะมีส่วนสร้างคุณลักษณะของจิตใจในทางบวกได้มากขึ้น ลดทอนการแสดงภาวะอารมณ์ หรือความรู้สึกทางลบลงซึ่งนับว่าเป็นผลดีต่อชีวิตและอนาคตของเด็กอย่างแน่นอน

งานวิจัยในต่างประเทศ เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 ก, หน้า 44) ได้กล่าวถึงนักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดว่า โรเซนทาล ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น ไว้อย่างน่าสนใจ โดยเขาได้สร้างแบบทดสอบความสามารถในการจับความรู้สึกของผู้อื่น โดยดูจากท่าทาง สีหน้า อย่างใดอย่างหนึ่งของตัวละครในวิดีโอ อารมณ์ต่างๆ ที่แสดงมีความหลากหลาย ตั้งแต่โกรธจัดไปจนถึงสีหน้าขอโทษ สำนึกผิด หรือจากเกลียดไปสู่ความรัก โรเซนทาล ได้ลองทดสอบอาสาสมัครจำนวน 7,000 คน และได้สรุปว่า ความสามารถในการอ่านอารมณ์ที่ดี จะทำให้คน ๆ นั้นปรับตัวกับภาวะอารมณ์เข้ากับผู้อื่นได้ดี ชอบกิจกรรมมากกว่าจะเก็บตัว และพบว่าความสามารถที่จะจับอารมณ์นี้พิเศษจึงจะทำได้ดีกว่าเพศชาย สำหรับในเด็กที่มีการทดสอบในนักเรียน 1,000 กว่าคน โดยได้

เปรียบเทียบพีไอเอนเอส (PONS) กับไอคิว (IQ) หรือเอสเอที (SAT) ก็พบว่า เด็กที่มีความสามารถในการอ่านอารมณ์สูง จะเรียนหนังสือ ได้ดีกว่ากลุ่มที่ด้อยความสามารถในการอ่านอารมณ์ แม้ว่าโดยเฉลี่ยแล้วไอคิวของกลุ่มแรกไม่ได้สูงไปกว่าคนอื่น ๆ เลย

งานวิจัยในประเทศ เท็กซัส คี เคชง (2542 ก, หน้า 63) ได้เป็นผู้ทดลองเอาโปรแกรมทดลองทักษะทางอารมณ์ไปใช้ ผลการทดลองพบว่าสามารถลดเหตุการณ์ชกต่อยในหมู่นักเรียนลงไปกว่า 60 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ยังได้ใช้แบบทดสอบโดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกและส่วนที่ 2 เป็นการประเมินผลโดยให้เด็กทำเอง ส่วนที่ 3 จะเป็นการประเมิน โดยครูประจำชั้น ในส่วนแรกนั้นมี 3 ข้อใหญ่ เป็นการตรวจสอบความสามารถทางอารมณ์ ได้แก่ ความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น ความมีสติรู้ตนและความสามารถแก้ไขข้อขัดแย้ง ส่วนที่ 2 และ 3 เป็นการให้คะแนนเรื่องความสุขและความเป็นคนดี ทั้งด้วยตนเองและการให้คะแนนโดยครู เขาได้แนะนำแบบทดสอบดังกล่าวไปใช้กับเด็กมัธยมที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ โดยแยกเป็นเด็กเก่ง กับเด็กห้องธรรมดา จำนวนนักเรียนนั้นมากกว่า 200 คน ซึ่งได้ผลสรุปเป็นที่น่าสนใจดังนี้

1. เด็กห้องเก่งมีความสามารถทางอารมณ์เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา (68.44 เปอร์เซ็นต์ และ 74.26 เปอร์เซ็นต์)
2. เด็กห้องเก่งมีระดับความสุขต่ำกว่าห้องธรรมดา
3. เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ น้ำใจ ฯลฯ)
4. ครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุข และการเป็นคนดี แก่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดาอย่างเห็นได้ชัด

ดังตารางการทำแบบทดสอบของเด็กมัธยมศึกษาปีที่ 4 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4 แสดงผลการทำแบบทดสอบของเด็กมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4

	ไอคิว (1)	ให้คะแนนตนเอง (2)	ครูให้คะแนน (3)
เด็กห้องเก่ง N = 30	68.44	66.66	82.33
เด็กห้องธรรมดา N = 41	72.26	77.31	76.88

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว

ความหมายของความก้าวร้าว ความก้าวร้าวเป็นลักษณะบุคลิกภาพและเป็นการแสดงออกที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่มีผู้ให้ความสนใจศึกษากันมาก จึงมีผู้ให้ความหมายของความก้าวร้าวแตกต่างกันออกได้ดังนี้

เดโช สวานานนท์ (2520, หน้า 12) ให้ความหมายว่า คือ การกระทำที่จงเกลียดชัง เป็นการกระทำที่ทำให้เกิดความกลัวและหนีภัยในอีกฝ่ายหนึ่งเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งไม่หวั่นไหว ก็จะนำไปสู่การใช้กำลังต่อสู้กัน

เพชรสุดา เพชรใส (2535, หน้า 6) กล่าวว่า หมายถึง การแสดงออกของความรู้สึกก้าวร้าว ที่มีต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งของ การแสดงพฤติกรรมออกมานี้ ไม่เหมาะสมในลักษณะต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อมดังต่อไปนี้ การแสดงออกทางร่างกาย เช่น การขว้างปา คอยผลึกทุบรังแกเด็กอื่น ๆ รวมทั้งการทำลายสิ่งของ การแสดงออกทางคำพูด เช่น การข่มขู่ โต้แย้งครูและเพื่อน พุดเยาะเย้ยถากถาง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ เป็นผลมาจากแรงจูงใจใฝ่ก้าวร้าว กระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมออกมา

สุชา จันทรเฒ (2529, หน้า 97) อธิบายว่า ความก้าวร้าวจัดเป็นพฤติกรรมของคนที่ขาดความสุขอีกอย่างหนึ่ง อาจแสดงออกทางร่างกายหรือทางวาจาก็ได้ เช่น การทำลายข้าวของ การทำร้ายร่างกาย การดูค่า การพูดหยาบคาย ความก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้จากสังคมที่ใช้ป้องกันตนเองจากการรุกรานหรือเพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น พฤติกรรมก้าวร้าวนี้ สังคมมักจะติเตียน ทำให้ผู้มีความก้าวร้าวมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม

สุกัลยา อนุชิตไพลิน (2527, หน้า 9 อ้างถึงใน สุชา จันทรเฒ, 2529) สรุปว่า ความก้าวร้าวนี้เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของบุคคลที่แสดงออกในลักษณะรุนแรงผิดปกติ ทั้งนี้เพื่อตอบสนองความคับข้องใจ ความโกรธ ความเครียด และความรู้สึกไม่ดีต่าง ๆ

อัมพร โอตระกูล (2527, หน้า 64) กล่าวว่า ความก้าวร้าว หมายถึง การกระทำรุนแรงกว่าปกติ มีผลทำให้ผู้อื่นหรือตนเองเจ็บปวด เกิดความเสียหาย ทั้งที่เจตนาและไม่เจตนา

สมพร สุทัศนีย์ (2530, หน้า 3) กำหนดความหมายว่า หมายถึงพฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นไม่พึงพอใจหรือเจ็บปวดทางกาย หรือทางจิต ตลอดจนพฤติกรรมที่ทำให้ข้าวของเสียหายและเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายและวาจาต่อผู้อื่นทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างขาดการยับยั้งชั่งใจ

วรรณมา ช่องดารากุล (2533, หน้า 10 อ้างถึงใน เพชรสุดา เพชรใส, 2535, หน้า 6) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่มุ่งร้าย ทำให้บาดเจ็บ หรือทำลายบุคคล หรือสิ่งของที่ไม่พอใจหรือเกลียดชัง แต่ต้องพิจารณาที่เจตนาของพฤติกรรมนั้น

สุธีรา ฉ่ำเอี่ยม (2534, หน้า 10 อ้างถึงใน เพชรสุดา เพชรใส, 2535, หน้า 6) สรุปว่า หมายถึง การกระทำที่รุนแรงจากปกติ เพื่อปลดปล่อยความเครียด ระบายความคับข้องใจของตนเอง แต่เป็นการกระทำที่ทำให้ผู้อื่นเจ็บหรือเสียหาย หรือมุ่งทำร้ายผู้อื่นทั้งที่เจตนาและไม่เจตนา

สุรพล ชัดเชื้อ (2535, หน้า 22) สรุปว่า ความก้าวร้าวเป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสังคมโดยรวม เป็นการกระทำที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนทั้งทางร่างกายและความรู้สึก ทั้งยังเป็นการทำให้ผู้อื่นเสียหายซึ่งการกระทำนี้จะออกมาในลักษณะของการตอบสนอง หรือการปลดปล่อย ความเครียดความคับข้องใจและความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ

คมคาย อนุจันทร์ (2538, หน้า 22) ได้สรุปเกี่ยวกับว่าเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของบุคคล ที่จะแสดงการกระทำในลักษณะที่รุนแรงผิดปกติ เพื่อตอบสนองหรือปลดปล่อยความเครียด ความคับข้องใจ ความโกรธและความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ ซึ่งการกระทำนั้นก่อให้เกิดผลเสียทั้งแก่ตนเอง และผู้อื่นได้

ฟรอยด์ (Freud, 1937, p. 4 cited in Berkowitz, 1965, pp. 302-310) ความเชื่อในทฤษฎี สัญชาตญาณมีความเห็นว่า ความก้าวร้าวที่แสดงออกเป็นการทำลายคนอื่น โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะให้ ผู้ได้รับอันตรายแตกดับไป

บาร์ช (Baruch, 1956, p. 57 cited in Berkowitz, 1965, pp. 302-310) กล่าวว่า ความก้าวร้าว เป็นการระบายปลดปล่อยความรู้สึกโกรธ ความกลัวและความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ ออกมา

เฟชบาช (Feshbach, 1956, p. 7 cited in Berkowitz, 1965, pp. 302-310) กล่าวว่า ความก้าวร้าวเป็นการระบายอารมณ์ที่ตึงเครียด

บัส (Buss, 1961, p. 2 cited in Berkowitz, 1965, pp. 302-310) ได้รวบรวมความหมายไว้ หลายประการ เช่น ความก้าวร้าวเป็นสื่อในการตอบสนองต่อผู้ที่ลงโทษ หรือความก้าวร้าวเป็น ความตั้งใจที่จะทำอันตรายต่อผู้อื่น หรือความก้าวร้าวเป็นการกระทำเพื่อตอบสนองต่ออินทรีย์อื่น ที่มาเร้าเพื่อให้เกิดอันตราย

เบอร์โควิท (Berkowitz, 1965, p. 302) พฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ชนิด จะทำให้เข้าใจ พฤติกรรมก้าวร้าวได้ชัดเจนขึ้นพฤติกรรมก้าวร้าว 2 ชนิดดังกล่าวได้แก่

1. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นเครื่องมือไปสู่เป้าหมาย (instrumental aggression) เป็น พฤติกรรมที่ไม่มีเจตนาร้ายที่จะให้บุคคลหรือสิ่งของเสียหาย บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อผล บางอย่าง เช่น เพื่อระบายความคับข้องใจ เพื่อรางวัลหรือเพื่อเรียกร้องความสนใจ พฤติกรรมชนิดนี้ จะเปลี่ยนไปตามสภาพของการจัดสิ่งแวดล้อมของรางวัลและการลงโทษ

2. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากความโกรธ (angry-aggression หรือ hostility aggression) เป็นพฤติกรรมที่ต้องการให้บุคคลหรือสิ่งของได้รับอันตรายหรือเสียหาย

ดอลลาร์ด (Dollard, 1956 cited in Berkowitz, 1965, pp. 302-310) มีความเห็นว่าการก้าวร้าวเป็นการสนองที่มีเป้าหมาย เพื่อทำอันตรายต่ออินทรีย์อื่น

ฟรีดแมน และสมิท (Freedman & Smith, 1961 cited in Berkowitz, 1965, pp. 302-310) มีความเห็นร่วมกันว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่อันตรายและทำความเสียหายให้ผู้อื่น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเจตนาและความมุ่งหมายของการกระทำด้วย นอกจากนี้เขายังกล่าวเสริมอีกว่า สังคมที่มั่นคงมีความผูกพันมักจะต่อต้านและตำหนิพฤติกรรมก้าวร้าว

ลอเรนซ์ (Lorenz, 1960 cited in Berkowitz, 1965, pp. 302-310) ซึ่งมีความเชื่อในทฤษฎีสัญชาตญาณเช่นกัน กลับมีความเห็นว่า ความก้าวร้าวเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้มนุษย์หรือสัตว์บรรลุเป้าหมายอื่นที่ไม่ใช่การก้าวร้าว เช่น การรักษาชีวิตรอด การกระทำเพื่อให้เกิดการกระตุ้นทางเศรษฐกิจและอื่น ๆ

มิลเลอร์ (Miller, 1960 cited in Berkowitz, 1965, pp. 302-310) มีความเห็นว่า ความก้าวร้าวเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงออกถึงความคับข้องใจ

แบนดูรา (Bandura, 1976, pp. 203-219 cited in Cooper, 1997, pp. 316-317) พฤติกรรมก้าวร้าวของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ การสังเกต การเลียนแบบพฤติกรรมผู้อื่นและส่วนหนึ่งเกิดจากการเสริมแรง ยิ่งพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นได้รับการเสริมแรงมากเท่าใด ก็มีแนวโน้มจะเกิดพฤติกรรมนั้นซ้ำมากขึ้น

บรูโน (Bruno, 1980, p. 173 cited in Cooper, 1997, pp. 316-317) กล่าวว่า ความก้าวร้าวเป็นความตั้งใจที่จะต่อสู้และทำกับผู้อื่นในสถานการณ์หนึ่ง ๆ

คำนิยามและความเห็นของนักจิตวิทยา นักวิชาการและผู้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความก้าวร้าวดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า ความก้าวร้าวเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งของมนุษย์ที่แสดงออกมาในรูปของอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด มีลักษณะของการแสดงออกที่รุนแรงผิดปกติ โดยมุ่งให้เกิดผลด้านความเสียหายหรือบาดเจ็บ อาจเป็นคำพูดหรือการกระทำที่แสดงออกทั้งต่อสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต

แนวคิดเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับความก้าวร้าว ความก้าวร้าวเป็นการกระทำที่นักจิตวิทยาและบุคคลทั่วไปสนใจมาก จึงทำให้มีทฤษฎีที่นักจิตวิทยาได้ศึกษาความก้าวร้าว โดยอธิบายถึงการพัฒนาของความก้าวร้าวและแนวคิดด้วยเหตุผลต่าง ๆ เหล่านี้

1. ทฤษฎีสัญชาตญาณที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (instinct theories of aggression) เป็นทฤษฎีที่ฟรอยด์เห็นว่า ความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณ (Cooper, 1997, pp. 316-317) ที่เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์ ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ภายนอก คือ มนุษย์เป็นผู้ที่ก้าวร้าวเสมอโดยไม่เลือกสถานการณ์ ฟรอยด์กล่าวว่าสัญชาตญาณมี 2 ประเภท คือ สัญชาตญาณแห่งการดำรงชีวิต (life instinct) และสัญชาตญาณแห่งความตาย (death instinct) นอกจากนั้นเขายังกล่าวถึง เรื่องความพึงพอใจทางเพศ

จากการถูกคู่ร่วมเพศทำร้ายซึ่งจะทำให้เจ็บปวดทางร่างกายหรือจิตใจ (masochism) ว่าเป็นแนวโน้มที่บุคคลจะเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจจากการทำร้ายตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากความต้องการทำร้ายหรือก้าวร้าวผู้อื่น ทั้งนี้เป็นเพราะการก้าวร้าวต่อผู้อื่นไม่สามารถแสดงออกมาได้ง่ายจึงหันมาทำร้ายตนเอง ฟรอยด์ได้ให้ความเห็นว่ากรณีที่บุคคลมีความรู้สึกเช่นนี้ เป็นเพราะมีความรู้สึกผิดคดียุติในจิตใจได้สำนึกเป็นต้นว่า เมื่อวัยเด็กเคยถูกทำร้ายร่างกายจากพ่อแม่เคยถูกพ่อแม่หรือผู้มีอำนาจเหนือกว่าลงโทษเด็กจึงต้องการที่จะทำร้ายตอบเพื่อเป็นการแก้แค้น แต่เด็กแสดงออกไม่ได้ ความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจ (sadism) นั้น เป็นแนวโน้มของพวกที่มีสัญชาตญาณในการทำลายหรือมีความก้าวร้าวที่ชอบแสดงออกต่อคนอื่น ดังนั้นฟรอยด์จึงมีความเห็นว่า บุคคลไม่ควรจะเก็บความเครียด ความเก็บกด และความก้าวร้าวไว้ ควรจะหาทางระบายออกไปในทางที่สังคมยอมรับและไม่เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เช่น การวาดเขียน งานศิลปะหรือการเล่นกีฬา

2. ทฤษฎีชีววิทยาที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (biological theories of aggression) จากการศึกษานิวโรสไปคัลของแพทย์ที่ผ่าตัดสมองของชายผู้หนึ่งชื่อ วิทแมน (Whitman) ผู้เป็นอาชญากรฆ่าคนในครอบครัว แล้วเขียนบันทึกไว้ก่อนฆ่าตัวตาย แพทย์ได้พบก้อนเนื้อออกขนาดใหญ่ในสมองซึ่งทำให้แพทย์เชื่อว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เขามีการกระทำที่โหดร้ายและจากการที่ ฟลินน์ และคณะ (Freud et al., 1979 cited in Cooper, 1997, pp. 316-317) ได้ทดลองฝังเข็มอิเล็กโทรด (electrode) เข้าที่สมองของสัตว์และพบว่าทำให้สัตว์ก้าวร้าวขึ้นในการวิจัยเชื่อว่าพันธุกรรมหรือโครโมโซมเพศที่ผิดปกติทำให้เกิดการกระทำที่ก้าวร้าว

3. ทฤษฎีบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (personality theories of aggression) แมคคาร์กีย์ (McGarghee, 1966, p. 80 cited in Cooper, 1997, pp. 316-317) ได้ศึกษาลักษณะของบุคลิกภาพของอาชญากรและแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ลักษณะประการแรกคือ การที่บุคคลไม่สามารถควบคุมความก้าวร้าวของตนเองได้ หรือมีการยับยั้งการแสดงออกของความก้าวร้าวได้น้อย มีความพร้อมที่จะตอบสนองความคับข้องใจด้วยความก้าวร้าว และลักษณะประการที่สองคือ การที่บุคคลควบคุมความก้าวร้าวของตนเองมากเกินไป โดยควบคุมอย่างเข้มแข็งต่อการแสดงออกของความก้าวร้าวอย่างเรื้อรัง จากการศึกษาดังกล่าว แมคคาร์กีย์ สรุปว่า อาชญากรที่ร้ายแรงแม้มาจากพวกที่ควบคุมความก้าวร้าวมากเกินไป

4. ทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ทฤษฎีที่เชื่อว่าความก้าวร้าวมาจากความคับข้องใจ ทฤษฎีสัญชาตญาณความก้าวร้าวและทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

4.1 ทฤษฎีความก้าวร้าวที่มาจากความคับข้องใจ (frustration aggression theory)

ทฤษฎีนี้มาจากความเชื่อของดอลลาร์ดและมิลเลอร์ที่เชื่อว่า ความก้าวร้าวของบุคคลมีสาเหตุมาจากความคับข้องใจ ทั้งนี้เนื่องมาจากการที่บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายและการที่บุคคลมีความ

คับข้องใจสะสมอยู่ตลอดเวลา ก็จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความก้าวร้าวในที่สุด เพชรสุดา เพชรใส (2535, หน้า 12) ด้วยเหตุนี้ครูจึงควรหาทางระบายความคับข้องใจของเด็กไปในทางที่เหมาะสม โดยหางานให้เด็กทำอยู่เสมอและให้เด็กใช้กำลังไปในทางที่เป็นประโยชน์ เช่น ในทางกีฬาและ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้กล้ามเนื้อ รวมทั้งควรหาโอกาสให้ได้ระบายความก้าวร้าวออกมาทางศิลปะ ดนตรี การปั้น การแกะสลัก สัมฤทธิ์ แก้วพลูศรี (2534, หน้า 9 อ้างถึงใน เพชรสุดา เพชรใส, 2535, หน้า 2)

4.2 ทฤษฎีสัญญาณความก้าวร้าว (aggressive cues theory) จากแนวคิดของ เบอว์โควิทซ์ (Berkowitz, 1965, pp. 137-142) กล่าวว่า ความคับข้องใจเป็นตัวที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว แต่การแสดง ความก้าวร้าวจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม กล่าวคือแรงขับ ภายในจะต้องสัมพันธ์กับสถานการณ์ที่มาเร้า เช่น ถ้าความคับข้องใจน้อยถึงแม้สถานการณ์จะเร้ามาก ก็อาจไม่เกิดความก้าวร้าว

4.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (social learning theory) เพนเนอร์ (Penner, 1978, p. 199 cited in Goleman, 1995) นักจิตวิทยาสังคมเชื่อว่ามนุษย์จะเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ได้ เช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น ๆ สำหรับ แบนดูรา และคณะ (Bandura et al., 1978 cited in Goleman, 1995) เชื่อว่าเด็กไม่ได้เรียนรู้ความก้าวร้าวโดยตรงจากการให้รางวัลหรือการลงโทษจากผู้ปกครอง เพียงอย่างเดียว แต่เด็กจะเลียนแบบผู้ที่มีอิทธิพลต่อตนเอง โดยเด็กจะสังเกตท่าทีและการกระทำของผู้ปกครองของตนเอง สำหรับในการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองมักจะบอกเด็กว่าการก้าวร้าวต่อผู้อื่น เป็นสิ่งที่ไม่ดีแต่เด็กยังคงสังเกตเห็นผู้ปกครองของตนเองแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่เสมอ เด็กจึง กระทำตามในสิ่งที่ผู้ปกครองทำมากกว่าจะกระทำตามในสิ่งที่ผู้ปกครองสั่งสอนเอาไว้ ซึ่ง เฟชแบค (Feshbach, 1956 cited in Goleman, 1995) กล่าวว่า ความก้าวร้าวของบุคคลนั้นได้รับการเรียนรู้มาจากในอดีตทั้งสิ้นและเขายังพบว่า ถ้าแม่ลงโทษเด็กด้วยการเขี่ยดินเพียงใดเด็กก็จะแสดงความ ก้าวร้าวต่อเพื่อน พี่ น้องและผู้ปกครองมากขึ้น ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชื่อว่า องค์ประกอบที่สำคัญ ของพฤติกรรมก้าวร้าวมี 2 ประการ คือ แม่แบบ (model) และแรงเสริม (reinforcement) ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

5. ทฤษฎีทางชีวเคมี (biochemistry theory) และกลไกการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

5.1 ระดับฮอร์โมน พบว่าระดับฮอร์โมนแอนโดรเจนที่เพิ่มสูงขึ้นจะสัมพันธ์กับการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

5.2 ในด้านสรีรวิทยา พบว่าระบบลิมปิด ที่ควบคุมการแสดงอารมณ์ของบุคคล ถ้ามีการกระตุ้นของสมองส่วนนี้ จะสามารถกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ โดยมีรายงานว่า

บุคคลเป็นเนื้องอกในระบบลิมฟิก จะทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนไปโดยจะมีอาการกระสับกระส่าย เป็นการนำและการสูญเสียการควบคุมแรงกระตุ้นภายในตามมา

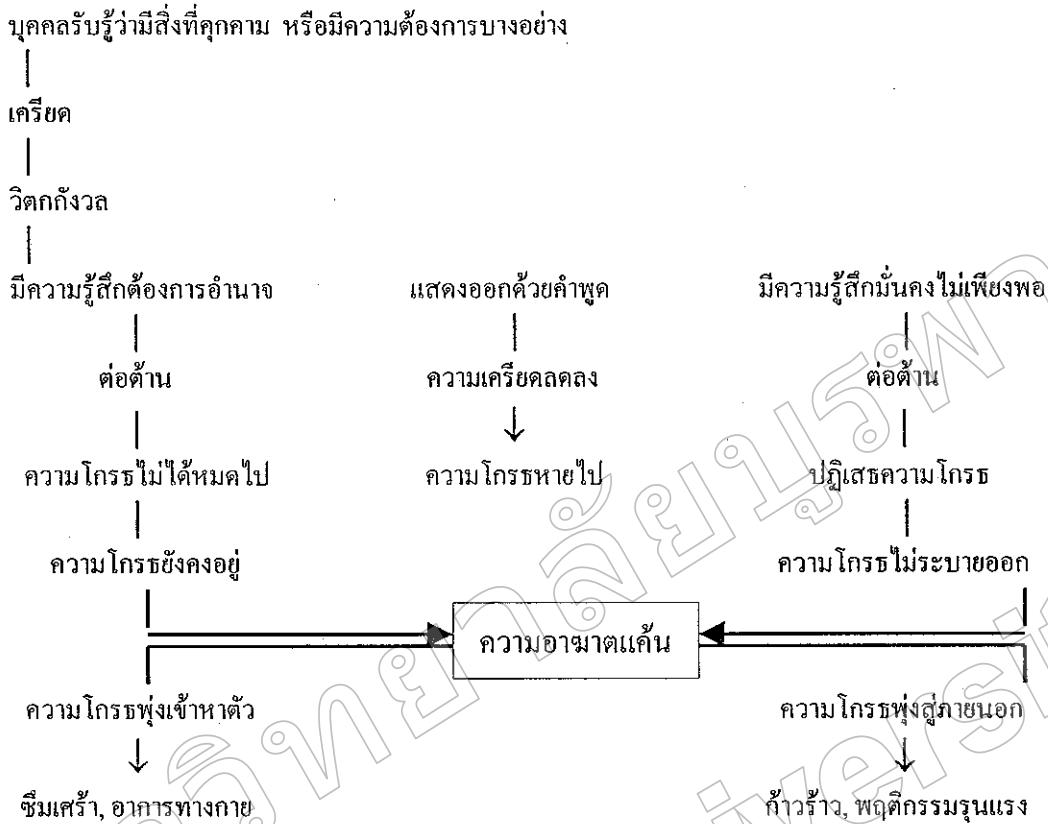
5.3 ในด้านพันธุกรรม พบว่าความผิดปกติของโครโมโซมบางชนิด เช่น ในโรค ไคลนิฟีเตอร์ ซินโดรม (Klinefelter's syndrome) หรือโรค เอ็กซ์ วาย วาย ซินโดรม (XYY syndrome) อาจทำให้บุคคลมีปัญหาในการควบคุมแรงกระตุ้นภายในได้และพบว่าบุคคลที่ได้รับสารเคมี เสพยาเสพติดหรือดื่มสุรา มีสถิติของพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มประชากรนี้มาก เช่น ในสหรัฐอเมริกา พบว่าร้อยละ 64 ของผู้มีอาการสุราเป็นพิษ จะมีพฤติกรรมรุนแรงร้อยละ 41

6. ทฤษฎีจิตชีววิทยาเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการขาดความสัมพันธ์ขั้นพื้นฐานระหว่าง มารดาและบุตร มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ความสัมพันธ์ดังกล่าวได้แก่ ความสัมพันธ์ทางด้านอารมณ์และความสัมพันธ์ทางด้านร่างกาย ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่าความสัมพันธ์ทั้งสองด้านนี้มีความ เกี่ยวเนื่องกัน ในขณะที่ทารกถูกกีดกันไม่ให้เคลื่อนไหว และไม่ได้รับการสัมผัสทำให้สมองไม่เกิดการเรียนรู้โดยเฉพาะส่วนซีรีเบลลัมซึ่งเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นสาเหตุให้เกิดการ ผิดปกติขึ้น การผิดปกติดังกล่าว คือ ศูนย์ควบคุมความรู้สึกยินดี (pleasure center) ในสมองได้หายไป มีผลทำให้คน ๆ นั้นเกิดความผิดปกติและมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงได้

ในทฤษฎีนี้ได้ให้ความสำคัญของมารดาและบุตรและได้อธิบายกลไกของความก้าวร้าวไว้ว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว เนื่องจากชีวิตวัยเด็กขาดความอบอุ่น กดเก็บความต้องการของตนไว้ ภายใต้อัจฉานึก (unconscious) ทำอะไรตามใจตนเองไม่ได้ อ่อนแอ ดูตัวเองไร้ค่า เมื่อเกิดความ คับข้องใจ ก็จะสู้หรือถอยหรือระบายออกมา ก็จะเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว แต่ถ้าสะสมไว้และใช้ กลไกทางจิตแบบถดถอย (regression) ก็อาจเป็นสาเหตุของโรคจิตได้และถ้ากลไกทางจิตแบบเก็บกด (repression) ทำให้เพิ่มพูนความไม่พอใจ ถ้าระบายออกมากเกินไป ก็จะแสดงความก้าวร้าวออกมา

7. ทฤษฎีของซัลลิแวน (Sullivan theory) ซัลลิแวน (Sullivan, 1984 cited in Goleman, 1995) กล่าวว่า บุคคลจะใช้ความโกรธเพื่อหลีกเลี่ยงประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล แล้ว ตอบสนองโดยต่อต้านสิ่งที่มาคุกคามนั้น หากความโกรธนั้นไม่ได้แสดงออกบุคคลจะรู้สึกโกรธ กลัว และอาจแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้คือ คล้อยตาม (conforming) ต่อต้าน (rebelling) หรือพฤติกรรมที่ มุ่งร้าย (malevolent behavior)

บาค (Back, 1984 cited in Goleman, 1995) ได้นำทฤษฎีของซัลลิแวน ดอลลาร์ด และมิลเลอร์ มาเขียนกลไกแสดงความก้าวร้าวดังนี้



ภาพที่ 9 กลไกแสดงความก้าวร้าวตามทฤษฎีของชดลิวเดน ดอลลาด และมิลเลอร์

จากทฤษฎีความก้าวร้าวจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวมีสาเหตุแตกต่างกัน เช่น ทฤษฎีสัญชาตญาณได้ให้แนวคิดว่า ความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ ทฤษฎีชีววิทยา เชื่อว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากพันธุกรรมและโครโมโซมความคับข้องใจ หรือมีสถานการณ์มากระตุ้น และการเรียนรู้ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ทฤษฎีทางชีวเคมีเชื่อว่าระดับฮอร์โมน การทำงานของระบบลิมปิกพันธุกรรมและสารเคมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ทฤษฎีจิตชีววิทยา เชื่อว่า การขาดความสัมพันธ์อันดีระหว่างทารกและมารดาจะมีผลทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น ดังนั้นทฤษฎีแต่ละทฤษฎีจึงอธิบายพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกันไป โดยเน้นไปที่ตัวบุคคลและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น แต่พฤติกรรมที่เกิดขึ้นมิใช่เป็นผลมาจากบุคคลและสถานการณ์ที่แวดล้อมเขาอยู่เท่านั้นยังมีปัจจัยอื่นๆ อีก ดังนั้นการที่จะเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะที่ซับซ้อนของพฤติกรรมมนุษย์จึงจำเป็นต้องอาศัยทฤษฎีต่าง ๆ เข้ามาช่วยในการอธิบายพฤติกรรมนั้น ๆ จึงอธิบายได้สมบูรณ์ แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมมาเป็นแนวทางในการวิจัย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความก้าวร้าว มีปัจจัยดังนี้คือ

1. ความคับข้องใจ เป็นภาวะทางอารมณ์อย่างหนึ่งที่เด็กจะแสดงออกมาในรูปแบบของอารมณ์โกรธและมุ่งไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าว สถานการณ์ความคับข้องใจมีหลายอย่าง ซอว์รีย์และเทสฟอร์ด (Sawrey & Telford, 1989 cited in Goleman, 1995) ได้แบ่งสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจเป็น 3 ประเภทคือ

1.1 ความคับข้องใจที่เกิดจากการหน่วงเหนี่ยว เช่น สิ่งของหรือรางวัลที่เคยให้หลังจากที่เด็กทำพฤติกรรมนั้นแล้ว การหน่วงเหนี่ยวเพียงเล็กน้อย หรือในระยะสั้น ๆ จะทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจและตอบโต้ค่อนข้างรุนแรง หรืออาจทำให้เกิดการต่อต้านอย่างมากมายโดยเฉพาะในทารก ซึ่งยังช่วยตนเองไม่ได้ เด็กยังไม่เรียนรู้ว่าการหน่วงเหนี่ยวเป็นเพียงชั่วคราวและเกิดขึ้นได้แต่เมื่อเด็กมีวุฒิภาวะมากขึ้น การโต้ตอบและการต่อต้านการหน่วงเหนี่ยวจะค่อย ๆ หายไป

1.2 ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นโดยมีสิ่งมาขัดขวาง เมื่อพฤติกรรมที่มีเป้าหมายถูกขัดขวาง ขัดจังหวะ หรือห้าม เด็กที่ถูกดึงหรือรื้อร่างกายจะต่อสู้และร้องไห้ กอระเขียบและข้อห้ามต่าง ๆ ที่สังคมเป็นผู้กำหนดอาจจะขัดขวางพฤติกรรมงูใจ ทำให้เกิดความคับข้องใจ

1.3 ความคับข้องใจที่เกิดจากความขัดแย้ง สถานการณ์ขัดแย้งรวมถึงความขัดแย้งที่เกิดจากการที่ต้องเลือกตอบสนองสิ่งที่ตรงกันข้าม 2 อย่าง ในสถานการณ์เดียวกันจะตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ความขัดแย้งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ความคับข้องใจที่มีผลมาจากความขัดแย้งจึงไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เช่นกัน การเลือกกระทำ การตัดสินใจ ค่านิยมของสังคมบางอย่างทำให้เกิดความขัดแย้งและมีผลทำให้เกิดความขัดแย้งและมีผลทำให้เกิดความคับข้องใจในที่สุด

บาร์คเกอร์ และคณะ (Barker et al., 1990 cited in Goleman, 1995) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความคับข้องใจต่อการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย โดยให้เด็กกลุ่มทดลองเห็นของเล่นในห้อง แต่เด็กไม่ได้รับอนุญาตให้เล่นและหลังจากนั้นระยะหนึ่งเด็กได้รับอนุญาตให้เล่นกับของเล่นเหล่านั้น ผลการวิจัยพบว่า เด็กในกลุ่มทดลองทำให้เกิดความคับข้องใจมีพฤติกรรมการเล่นของเล่นอย่างรุนแรงมาก ซึ่งนับเป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าวที่เด็กแสดงออกมา

2. การเลียนแบบ เด็กในวัยนี้สิ่งแวดล้อมทางสังคม ทั้งทางบ้าน โรงเรียน และชุมชนที่เด็กอยู่ล้วนมีอิทธิพลในการเป็นแบบอย่างให้แก่เด็กได้ทั้งสิ้น เด็กที่ได้เห็นแบบอย่างที่แสดงความก้าวร้าวก็จะส่งเสริมให้เด็กมีความก้าวร้าวได้เช่นกัน โดยเฉพาะเด็กชายจะได้รับสถานการณ์ที่เปิดโอกาสได้แสดงความก้าวร้าวมากกว่าเด็กหญิงและถ้าเด็กเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านั้นและได้รับการต่อต้านหรือถูกลงโทษก็จะทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจและจะทำให้เด็กตอบสนองด้วยความก้าวร้าวมากยิ่งขึ้น

แบนดูรา และคณะ (Bandura et al., 1989 cited in Goleman, 1995) ได้ทำการวิจัยในเด็ก ที่ดูตัวแบบที่ก้าวร้าวและไม่ก้าวร้าวเล่นกับตุ๊กตาส้มลูก ตัวแบบที่ก้าวร้าวเล่นกับตุ๊กตาส้มลูก โดยการชกตอย เตะและโยนตุ๊กตา ส่วนตัวแบบไม่ก้าวร้าวเล่นกับของเล่นอื่น ๆ โดยไม่สนใจตุ๊กตาส้มลูกเลยและเมื่อเด็กทั้งสองกลุ่มได้มีโอกาสเล่นของเล่นคล้ายกับที่มีให้ตัวแบบเล่น ผลการวิจัยพบว่าเด็กที่เห็นตัวแบบก้าวร้าวมาก่อนเล่นกับตุ๊กตาโดยการเลียนแบบความก้าวร้าวของตัวแบบมาก ส่วนเด็กที่เห็นตัวแบบไม่ก้าวร้าวก็เล่นกับของเล่น โดยมีความก้าวร้าวแสดงออกมาน้อย ดังนั้นแบบอย่างของเด็กได้เห็น ในสภาพของสังคมไม่ว่าจะเป็น พ่อแม่ พี่น้อง ครู หรือบุคคลอื่น ๆ ต่างก็มีอิทธิพลในการแสดงพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างมาก

3. การเสริมแรง พฤติกรรมก้าวร้าวของหลายชนิดเป็นผลมาจากการปฏิบัติทางสังคม ซึ่งให้การเสริมแรง ซึ่งไม่ได้มีสาเหตุจากอารมณ์มาเกี่ยวข้อง เช่น เมื่อเด็กเกิดความคับข้องใจอาจจะร้องไห้ กระทั่งหือเตะ พ่อแม่ที่ตกใจต่อพฤติกรรมในลักษณะนี้ อาจให้การเสริมแรงโดยยอมทำตามสิ่งที่เด็กเรียกร้อง เด็กก็จะเรียนรู้ว่าวิธีนี้สามารถแก้ปัญหาได้ ฉะนั้นพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้รับการเสริมแรง ย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคต ดังที่ แบนดูรา และวอลเตอร์ส (Bandura & Walters, 1990 cited in Goleman, 1995) ได้ทำการทดลองกับเด็กอนุบาลโดยการให้รางวัลเป็นของเล่นต่อการแสดงความก้าวร้าวทางวาจาขณะเล่นกับตุ๊กตา ส่วนเด็กในกลุ่มควบคุมได้รับรางวัลสำหรับการพูดที่ไม่แสดงความก้าวร้าว ต่อมาเด็กเหล่านี้ก็ถูกสังเกตในขณะที่เล่นกับของเล่นในสถานการณ์อื่น เด็กที่ได้รับการเสริมแรงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาจากก่อนจะนำเอาความก้าวร้าวทางวาจาเหล่านั้น ไปใช้มากกว่าเด็กในกลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน นอกจากนี้เด็กที่ได้รับการเสริมแรงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา ก็จะแสดงความก้าวร้าวทางกายสูงกว่าในเด็กกลุ่มควบคุม จึงนับได้ว่าการเสริมแรงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว

4. การลงโทษ หลายคนอาจคิดว่าการลงโทษเด็กที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว จะเป็นทางที่ทำให้เด็กลดความก้าวร้าวได้ ซึ่งการลงโทษแบ่งได้เป็น 2 ประการ คือ (กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ, 2527, หน้า 159 อ้างถึงใน อารัง ทศนาญชลี, และคณะ, 2528)

4.1 การลงโทษที่เกิดจากการได้รับสิ่งที่ไม่พอใจ เช่น เขียน ตี ต่ำ หรือขู่ เป็นต้น

4.2 การลงโทษที่เกิดจากการนำสิ่งที่พอใจออกไป เช่น ตัดสิทธิบางอย่าง การงดให้ขนม เป็นต้น

การลงโทษนั้นนักจิตวิทยาส่วนใหญ่ไม่สนับสนุนในการใช้ปรับพฤติกรรมเด็ก ดังที่ สกินเนอร์ (Skinner, 1953) กล่าวว่า การลงโทษเป็นการหยุดยั้งพฤติกรรมเพียงชั่วคราว แต่ไม่ทำให้เกิดการเรียนรู้ แต่ควรใช้การเพิกเฉยเมื่อเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา

สาเหตุของการเกิดความก้าวร้าว จากทฤษฎีและกลไกการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าวมาแล้ว สามารถอธิบายถึงสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมตามทฤษฎีเหล่านั้นได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากการรับรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์ โดยมีอิทธิพลของภาวะชิวะ ภาย จิตและสังคมเป็นตัวกำหนดต่อการรับรู้ในสถานการณ์นั้น ๆ อาจจำแนกสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1. สาเหตุที่เกิดจากภายในตัวบุคคล ได้แก่

1.1 โรคต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติของร่างกาย (organic cause) ที่พบได้บ่อย ๆ มีดังนี้

1.1.1 ผู้ป่วยที่ได้รับอันตรายต่อศีรษะอย่างรุนแรงและขาดสติเป็นเวลานานพบว่าการฟื้นจากอันตรายที่ศีรษะ อาจเป็นผลให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมก้าวร้าวและรุนแรง

1.1.2 ผู้ป่วยโรคลมชักพบว่า ผู้ป่วยเหล่านี้มักควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ค่อยได้ อารมณ์รุนแรง พลุ่่งพลา่่น

1.1.3 ผู้ป่วยที่มีเนื้องอกในสมอง อาจจะพบว่า มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้บ่อย ในช่วงเวลากลางวัน มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงขึ้นในช่วงเย็นหรือ กลั้่ค่า เนื่องจากเป็นช่วงที่สิ่งกระตุ้นภายนอกลดลงและสิ่งกระตุ้นภายในตัวผู้ป่วยมีบทบาทมากขึ้น

1.1.4 ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ เช่น ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ มีผลทำให้ระดับความรู้สึกลเปลี่ยนแปลง หงุดหงิดง่าย สับสน เพ้อคลั่ง หลงผิด หวาดระแวง อาจทำร้ายผู้อื่นได้

1.1.5 ผู้ป่วยโรคปัญญาอ่อนจะพบว่า ผู้ป่วยโรคปัญญาอ่อนมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงได้บ่อย

1.1.6 อาจจะพบว่า ผู้ป่วยมีพฤติกรรมรุนแรงได้เนื่องจากการขาดยาพวกบาบิทูเรท หรือพวกแอมเฟตตามีนและพิษจากยา แอล เอส ดี เป็นต้น

1.2 โรคที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติของจิตใจ

1.2.1 โรคจิตเภทจะพบว่า ผู้ป่วยมีอาการหูแว่ว ประสาทหลอน มีความหลงผิดหรือระแวงว่าผู้อื่นจะมาทำร้ายตน ก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงขึ้นได้ จะพบมากในผู้ป่วยจิตเภทประเภทหวาดระแวง

1.2.2 โรคหลงผิด ผู้ป่วยส่วนมากมีความคิดว่ามีคนปองร้าย เช่น คิดว่าตนถูกกลั่นแกล้ง ทรยานอกใจ หรือมีผู้วางแผนคิดร้าย ซึ่งความคิดนี้จะมีลักษณะค่อนข้างแน่นอนไม่เปลี่ยนแปลงและฟังดูเป็นเรื่องเป็นราวเหมือนกับจะเป็นความจริง โอกาสที่ป่วยจะแสดงพฤติกรรมที่รุนแรงเป็นอันตรายได้เสมอ มักจะแสดงอาการก้าวร้าวเมื่อมีเรื่องขุ่นเคืองใจ

1.2.3 ผู้ป่วยโรคอารมณ์แปรปรวน

1.2.3.1 ผู้ป่วยระยะเมเนีย ผู้ป่วยมีอาการพุดมาก การเคลื่อนไหวมาก มีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่ายและมีพฤติกรรมที่วุ่นวาย รบกวนและก้าวร้าว อาจทำอันตรายต่อผู้อื่นและตนเองได้

1.2.3.2 ผู้ป่วยระยะซึมเศร้า ผู้ป่วยมีอาการเศร้ามากอาจก่อพฤติกรรมรุนแรงขึ้นได้

2. สาเหตุที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคล สาเหตุที่เกิดจากภายนอก ตัวบุคคลนั้นเชื่อว่าเป็นผลมาจากสภาวะแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรมอันอาจมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ซึ่งอาจแบ่งได้ดังนี้

2.1 ครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดู ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่ทำให้การอบรมสั่งสอนเด็ก ถ้าสภาพครอบครัวดีเด็กก็เจริญเติบโตเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีประสิทธิภาพของสังคม แต่ถ้าสภาพครอบครัวเต็มไปด้วยความยุ่งเหยิงก็จะเป็นการสร้างอาชญากรให้เกิดแก่สังคมซึ่ง โอบธู วารีรักษ์ (2528, หน้า 21-24 อ้างถึงใน ชยาภรณ์ ชื่นรุ่งโรจน์, 2529) ได้กล่าวว่า โดยธรรมชาติแล้วเด็กไม่สามารถดีหรือเลวได้ด้วยกรรมพันธุ์อย่างที่เคยเชื่อกันมา พฤติกรรมบางอย่างของเด็กนั้นเป็นผลมาจากการเรียนรู้การปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน กับสิ่งแวดล้อม เด็กที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ก้าวร้าว เกเร ก่อความ มักมีสาเหตุมาจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีภายในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประพันธ์ สุททาวาส (2519, หน้า 38-39 อ้างถึงใน ชยาภรณ์ ชื่นรุ่งโรจน์, 2529) พบว่าการตามใจเด็กมากเกินไป การปล่อยปละละเลย การทอดทิ้งก่อให้เกิดความก้าวร้าวในเด็กมากที่สุด

ศุภวรรณ มณีสะอาด (2537 อ้างถึงใน วิเชียร สุขจันทร์, 2540) ยังได้กล่าวถึงอิทธิพลของครอบครัวต่อพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนี้คือ

1. ในสภาพครอบครัวที่วุ่นวายไม่สงบสุข สมาชิกในครอบครัวเกิดความไม่มั่นคงไม่ปลอดภัย เขาต้องแสดงพฤติกรรมเพื่อป้องกันตนเอง พฤติกรรมนี้มักเป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรง
2. เด็กที่ถูกทอดทิ้งไม่ได้รับความอบอุ่น จะมีพฤติกรรมในทางก้าวร้าวมากกว่าเด็กปกติ
3. เด็กที่ขาดพ่อแม่และมาจากรากฐานทางเศรษฐกิจสังคมชั้นต่ำ มักจะมีความรู้สึกก้าวร้าว รุนแรงและแสดงออกอย่างรุนแรง
4. เด็กที่ถูกกลโหยอย่างรุนแรงเป็นประจำ จะมีพฤติกรรมในทางก้าวร้าวมาก แต่อาจพบว่าในเด็กบางคนอาจเป็นคนซึมเฉย ขอมแพ้ง่าย ๆ หรือชอบเก็บกด

5. เด็กที่พ่อแม่รักมากเกินไป จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวได้เหมือนกัน เนื่องจากเด็กไม่รู้จักขอบเขต พ่อแม่ขาดวินัย ไม่มีความแน่นอนและสม่ำเสมอในการเลี้ยงดู

6. พ่อแม่ไม่มีความเสมอต้นเสมอปลาย เด็กจะสับสน การเลี้ยงดูแบบนี้จะส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวและถ้ามีสิ่งเร้ามากระทบจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงออกมา

นอกจากนี้ อูซา สุทธิสาคร (2542, หน้า 9-10) กล่าวว่าความก้าวร้าวได้รับอิทธิพลจากตัวแบบและการเสริมแรงจากสมาชิกในครอบครัว มีรายงานว่ากลุ่มเยาวชนชายมีตัวแบบที่ก้าวร้าวจากครอบครัวมากกว่ากลุ่มที่ไม่ใช่เยาวชนชาย (อูซา สุทธิสาคร, 2542, หน้า 10) นอกจากนี้จากการศึกษาของเบนดูราและวอลเตอร์สยังพบว่า บิดามารดาที่ชอบใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา จะมีเด็ก ๆ ในครอบครัวที่มีแนวโน้มจะใช้ความก้าวร้าวในการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ด้วยองค์ประกอบเหล่านี้ มีความสัมพันธ์กันในอันที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา มีบ่อยครั้ง que พบว่า การที่คนเรามีพัฒนาการที่บกพร่องนั้น เนื่องมาจากขาดการอบรมเลี้ยงดูอย่างอบอุ่นภายในครอบครัวหรือกำพร้ามารดา เคซา ไชยฤทธิ์ (2537, หน้า 7 อ้างถึงใน วิเชียร สุขจันทร์, 2540) ได้ทำการศึกษาเด็กหญิงที่เคยเป็นอาชญากรในสถานพินิจและคุ้มครองพบว่า มีจำนวนร้อยละ 61.5 และร้อยละ 32 ที่บิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกันและจากการศึกษายังพบอีกว่า ในช่วง 6 ปีแรกของชีวิต ถ้าเด็กต้องแยกกันอยู่กับบิดามารดานานเกิน 6 เดือน เมื่อโตขึ้นจะเป็นอาชญากรร้อยละ 50 และการที่เด็กไม่ได้อยู่กับบิดามารดาทำให้เด็กขาดความรักความอบอุ่น เกิดความคับข้องใจ มองโลกในแง่ร้ายการมองคนอื่นมีแนวโน้มที่จะเป็นศัตรูมากกว่าเป็นมิตร ทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวต่อต้านบุคคลอื่นและต่อต้านสังคมด้วย ชอบปฏิบัติสิ่งที่เป็นการฝ่าฝืนข้อห้ามของสังคมหรือกฎหมาย นอกจากนั้นเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างบกพร่อง เช่น พ่อแม่ขาดการเอาใจใส่ให้เวลากับเด็กน้อยเกินไป เลี้ยงดูอย่างผิดปกติและขาดการยอมรับเด็ก ซึ่งอาจเรียกเด็กเหล่านี้ว่า กำพร้าเทียมนั้น จากการศึกษาของ ริบบิลด์ และเซียร์ (Ribble & Sears, 1981 cited in Goleman, 1998) พบว่าการเลี้ยงดูดังกล่าวเป็นที่มาของความเครียด ความไม่พอใจและพฤติกรรมแปรปรวน

นอกจากนี้ การเลี้ยงดูที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจสูง จะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และความก้าวร้าวอย่างรุนแรงอีกด้วย จากการศึกษาวิจัยของเด็กชายเบนเนท (Bennet) นักเรียนระดับ 6 ที่มีปัญหาทางอารมณ์อย่างรุนแรงและก้าวร้าวสูง มีสาเหตุมาจากบิดาได้ตั้งความหวังไว้สูงให้เบนเนทเป็นตัวแทนของเขาในสิ่งที่เขาเองไม่มีโอกาสที่จะทำได้และบิดาไม่เคยมีเวลาใกล้ชิดกับลูกตลอดจนสภาพทางโรงเรียนมีความกดดันสูง จึงทำให้เบนเนทมีอาการ ไฮเปอร์แอคทีฟ (hyperactive) และย้ำคิย่ำทำ (compulsive repulsive) แต่เมื่อมีการย้ายโรงเรียนและเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ภายในบ้าน ในระยะเวลาไม่นานเบนเนทได้มีการเปลี่ยนแปลงนิสัยในด้านทำลายไปเป็นการสร้างสรรค์และในที่สุดก็กลายเป็นนักเรียนที่มีการเรียนดีเด่น จึงเห็นได้ว่าสภาพแวดล้อม

ก่อให้เกิดความก้าวร้าวและการที่จะแก้ปัญหาได้ จะต้องให้ความร่วมมือด้วยกันทุกฝ่ายไม่ว่าจะเป็น ครอบครัว โรงเรียน สังคม ภาคเอกชนและภาครัฐบาล

2.2 การเลียนแบบ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญอย่างหนึ่งทำให้ บุคคลมีรูปแบบ พฤติกรรมใหม่ เด็กอาจจะลอกเลียนแบบภาพยนตร์ โทรทัศน์ที่ชื่นชอบ จากการศึกษาความก้าวร้าว รุนแรงในรายการภาพยนตร์โทรทัศน์มีผลกระทบต่อพฤติกรรมก้าวร้าว แบริอน (Baron, 1997)

2.3 อิทธิพลทางด้านวัฒนธรรม ครอบครัวจะมีบทบาทหลักในการกำหนดทิศทาง พัฒนาการทางสังคมของบุคคล แต่ครอบครัวก็ยังอยู่ในระบบสังคมของบุคคลซึ่งประกอบไปด้วย วัฒนธรรมย่อยที่บุคคลอาศัยได้ใกล้ชิดและติดต่อสัมพันธ์กับวัฒนธรรมนั้นเป็นประจำ วัฒนธรรมย่อยบางแห่งหรือบางประเภทเป็นบ่อเกิดของความก้าวร้าวได้ดีทีเดียว เช่น มักพบว่าแหล่งที่เกิด เหตุความก้าวร้าวรุนแรงบ่อย ๆ มักเป็นแหล่งที่มีตัวแบบความก้าวร้าวรุนแรงอยู่มากและเป็นพื้นที่ที่ ความก้าวร้าวได้รับการให้คุณค่าสูง (อุสา สุทธิสาคร, 2542, หน้า 10) ในวัฒนธรรมที่เต็มไปด้วย ความก้าวร้าวสถานภาพของบุคคลได้มาจากการต่อสู้และสิ่งที่เป็นผลตามมาคือผู้ก้าวร้าวเป็น ตัวแบบที่ดีและมีเกียรติ

2.4 สาเหตุอื่นที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมก้าวร้าว สภาวะแวดล้อมบางอย่าง เช่น อากาศเสีย สภาพของสังคมที่มีความแออัด ความร้อน ระดับเสียงซึ่งล้วนมีผลกระทบต่ออารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งสิ้น ดังอาจจะเห็นได้ว่า ในเวลาที่อากาศร้อนอบอ้าวบุคคลจะมีอารมณ์ โกรธได้ง่ายกว่าปกติและในคนที่มีความก้าวร้าวมาก ๆ อาจจะก่อพฤติกรรมรุนแรงขึ้นได้

จากสาเหตุทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ว่า สาเหตุของความก้าวร้าวเกิดขึ้นได้ทั้ง ภายในและภายนอกบุคคล บางอย่างก็ป้องกันได้เพราะเป็นปฏิกิริยาที่สัมพันธ์กันระหว่างกาย-จิต-สังคม เช่น ถ้าบิดามารดาให้ความรักต่อบุตรธิดาอย่างเพียงพอ คอยดูแลเอาใจใส่และเลี้ยงดูอย่าง ถูกต้อง เด็กก็จะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี บุคคลนั้นย่อมมีการเรียนรู้ และการปรับตัวได้ดี สามารถวางตัวได้เหมาะสมและไม่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อสังคม

สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น จากสาเหตุและปัจจัยการเกิดพฤติกรรม ก้าวร้าวดังที่กล่าวมาข้างต้น พอจะเป็นแนวทางในการสรุปของสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ในวัยรุ่น ได้ดังนี้

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการ เปลี่ยนสภาพความเป็นเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ เป็นวัยที่ย่างเข้าสู่ วุฒิทางเพศอย่างสมบูรณ์ วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ที่มีการ เปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระและระบบการทำงานอย่างมากมาย วัยรุ่นจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับการ เปลี่ยนแปลงดังกล่าว ถ้าวัยรุ่นปรับตัวไม่ได้อาจเป็นสาเหตุของปัญหาทางด้านอารมณ์ ฟรอยด์ กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นมีอารมณ์ฉุนเฉียวเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระบบสรีระของวัยรุ่น ทำให้มีผลต่อ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ด้วย เด็กวัยรุ่นจึงมักมีอาการฉุนเฉียว โกรธง่าย เกิดความเครียด ความวิตกกังวลและความคับข้องใจจนเป็นสาเหตุของโรคจิต โรคประสาทได้ นอกจากนี้ ความเครียด ความวิตกกังวลและความคับข้องใจยังเป็นต้นเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้อีกด้วย

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการบ้านที่มีความรักความอบอุ่นต้องการบิดามารดาที่อบรมด้วยความเข้าใจ (สุชา จันทร์อม, 2529, หน้า 63) แต่ในสภาพปัจจุบันโดยเฉพาะครอบครัวที่อยู่ในเมือง บิดามารดาจะมีเวลาให้ลูกน้อยลง อาจเป็นสาเหตุทำให้วัยรุ่นขาดความอบอุ่น หรือพ่อแม่ที่เข้มงวดมากเกินไปหรือครอบครัวที่ขาดพ่อหรือแม่จะทำให้วัยรุ่นแสดงอารมณ์และพฤติกรรมหลายประการที่สังคมไม่ยอมรับ เช่น ก้าวร้าว เกร ดิตยวเสพติด หรือถูกเพื่อนชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย (สุโขทัยธรรมมาธิราช, 2534, หน้า 62-63 อ้างถึงใน วัลลภ เกียรติศิริกุล, 2535) ซึ่งสอดคล้องกับ ททัย ชิตานนท์ (2527, หน้า 57-60 อ้างถึงใน สมพร สุทัศนีย์, 2530) พบว่า การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและการเพิ่มจำนวนประชากรอย่างรวดเร็ว เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและการปรับตัว ที่สำคัญคือขาดความอบอุ่นในครอบครัว ทำให้เด็กมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน สุขภาพจิตและร่างกายทรุดโทรม ปรับตัวลำบาก ทำให้เกิดความคับข้องใจ จึงเป็นสาเหตุให้บุคคลแสดงออกมาในลักษณะของความก้าวร้าว

สาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งคือ วัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบอยู่เป็นกลุ่มและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นมีการเลียนแบบพฤติกรรมและทัศนคติซึ่งกันและกัน วัยรุ่นที่คบเพื่อนเกรจะมีอัตราการทำผิดค่อนข้างสูง (สมนึก ชัชวาล, 2528, บทคัดย่อ อ้างถึงใน สุชา จันทร์อม, 2529) วัยรุ่นที่มีลักษณะการคบเพื่อนที่เหมาะสมมากจะมีทัศนคติต่อการทะเลาะวิวาทน้อย และจากงานวิจัยที่ ผ่องพรรณ แว่ววิเศษ (2534, หน้า 23-24 อ้างถึงใน สุรพล ชัดเชื้อ, 2535) อ้างถึงในทัศนคติของบุคคลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุการทะเลาะวิวาทโดยสอบถามครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่สารวัตรนักเรียน เจ้าหน้าที่ตำรวจ กองบัญชาการตำรวจนครบาลของการทะเลาะวิวาทเป็นการแสดงความรักเพื่อนฝูงอย่างแรงกล้า จึงกล่าวได้ว่าการคบเพื่อนก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมก้าวร้าวได้

สรุปได้ว่าพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ การขาดความรักความอบอุ่นในครอบครัว ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ มีผลให้แสดงออกมาในรูปของความก้าวร้าว นอกจากนี้การเลียนแบบความ ก้าวร้าว การได้การเสริมแรงจากเพื่อน โดยการยอมรับเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มก็เป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีความก้าวร้าว และมีสาเหตุอื่นๆอีกที่ทำให้เกิดความก้าวร้าวได้ เช่น ความผิดปกติของระดับฮอร์โมน พันธุกรรมซึ่งงานวิจัยนี้จะไม่กล่าวถึงเพราะเป็นสาเหตุที่มีความยุ่งยาก ซับซ้อน ผู้วิจัยจึง

เลือกศึกษาเฉพาะพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม การปรับตัว ความคับข้องใจ ความเครียดและสาเหตุจากการเรียนรู้เท่านั้น

ลักษณะของความก้าวร้าว บัส (Buss, 1961, pp. 6-9 cited in Berkowitz, 1965) กล่าวถึงความก้าวร้าวตามลักษณะการแสดงออกดังนี้ ความก้าวร้าวที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมทางร่างกาย เช่น การชกต่อย การเล่นตลก ขู่เข้ การขวางการเดิน หรือการแสดงท่าทีเฉยเมยต่อคำสั่ง ส่วนความก้าวร้าวที่แสดงออกทางวาจา เช่น การดูหมิ่น การนิทา การพูดต่อว่า หรือการพูดปฏิเสธ วอลเตอร์ส, เพียซ, และดามส์ (Waiter, Pearce, & Dahms, 1960 cited in Berkowitz, 1965) ได้อธิบายถึงลักษณะการแสดงออกของความก้าวร้าวไว้ดังนี้

1. ความก้าวร้าวทางร่างกาย

1.1 รบกววน ยูง ชัดขวางการกระทำของผู้อื่น (ammoys, teasses, interferse) หมายถึง การเข้าขัดขวาง แทรกแซง ในขณะที่บุคคลกระทำพฤติกรรมใดๆอยู่และจะทำให้พฤติกรรมนั้น ได้รับความกระทบกระเทือน ไม่เป็นไปตามเป้าหมาย หรือทำให้บุคคลที่กำลังกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ เกิดความรำคาญ เกิดความเคืองคร้อน

1.2 ทูบตี ชกต่อย (hits, strikes) หมายถึง การแสดงออกถึงการกระทำที่รุนแรงของบุคคลโดยใช้แรงกระทบทางมือ ซึ่งอาจใช้มือเปล่า หรือเครื่องมือก็ได้ เช่น ใช้มือทุบหลัง ใช้ไม้ตีศีรษะ

1.3 ผลัก ดัน (pushes pulls) หมายถึง การใช้กำลังของร่างกายเพื่อให้เกิด แรงปะทะต่อบุคคลอื่น แล้วมีลักษณะที่เคลื่อนที่ออกไปหรือเคลื่อนที่เข้ามาโดยทันที

1.4 การขู่เข้ญ กดขี่ข่มเหง (threatening) หมายถึง การแสดงสัญญาว่าจะเกิดหรือพร้อมที่จะทำร้ายตามมา หรือการใช้กำลังรังแก แกล้งเพื่อทำความเคืองคร้อนให้กับบุคคลอื่น

1.5 คอยติดตาม รบกววนบุคคลอื่น (puirsues) หมายถึง การคอยติดตามบุคคลอื่น เพื่อแสดงลักษณะหรืออาการที่ทำให้บุคคลอื่นเกิดความรำคาญหรือเกิดความเคืองคร้อน เช่น วิ่งไล่บุคคลอื่น ไล่ทูบตีบุคคลอื่น

1.6 จกฉวย หรือทำลายทรัพย์สินสมบัติของบุคคลอื่น (snatches or damages property of others) หมายถึง การแย่งเอาสิ่งหนึ่งสิ่งใดไปต่อหน้าหรืออาการใด ๆ ก็ตามที่ทำไว้วัตถุ สิ่งของของผู้อื่นชำรุด เสียหาย แตกหัก หรือพังกระจัดกระจายไป

1.7 ปฏิเสธการทำงานกับบุคคลอื่นหรือปฏิเสธคำแนะนำของบุคคลอื่น (negativism) หมายถึง การไม่ยอมรับ การไม่ร่วมทำงานกับบุคคลอื่น หรือการไม่รับ การไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคคลอื่น

2. ความก้าวร้าวทางวาจา มี 10 ลักษณะ ดังนี้

2.1 สั่งหรือต้องการให้ผู้อื่นทำตามความต้องการของตนเอง (commands demands) หมายถึง การพูดไว้เพื่อให้ผู้อื่นทำตามหรือปฏิบัติตามความต้องการ หรือตามความประสงค์ของตน

2.2 สบถ (cross-purposes) หมายถึง การพูดอ้างถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ลงโทษคน เมื่อทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดไม่ได้ตามความต้องการ

2.3 พูดให้ผู้อื่นเสื่อมเสีย (disparages) หมายถึง พูดให้ผู้อื่นเสียหาย เช่น พูดถึงความผิดของผู้อื่น หัวเราะเยาะผู้อื่นที่ประสพโชคร้าย พูดให้ร้ายผู้อื่น

2.4 ชักชวนให้ผู้อื่นทำร้ายซึ่งกันและกัน (injury via agent) หมายถึง การพูดชวนให้ผู้อื่นทำให้อีกผู้หนึ่งได้รับบาดเจ็บ

2.5 ปฏิเสธคำชักชวนของผู้อื่น (refuses to comply) หมายถึง การพูดไม่เห็นด้วยของผู้อื่นที่มีต่อคำพูดของผู้อื่น

2.6 ปฏิเสธการทำงานร่วมกับผู้อื่น (rejects) หมายถึง การพูดที่มีลักษณะไม่ยอมรับหรือไม่ยอมเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆกับบุคคลอื่น

2.7 ต้าหนิผู้อื่น (shifts blame) หมายถึง การพูดชี้ข้อบกพร่อง การพูดชี้ถึงความผิดการยกโทษขึ้นพูดกล่าวร้ายของการกระทำของบุคคลอื่น

2.8 เรียกร้องสิทธิที่จะครอบครองสิ่งต่าง ๆ ของผู้อื่น (claims possession) หมายถึง ลักษณะการพูดที่จะเป็นเจ้าของ ที่มีส่วนร่วมหรือมีอำนาจต่อทรัพย์สินต่าง ๆ ของผู้อื่น

2.9 นินทาผู้อื่น (tattles) หมายถึง การพูดเตือนให้รู้ว่าจะมีการทำร้ายตามมา ถ้าไม่หยุดกระทำสิ่งที่ไม่ต้องการหรือไม่พอใจให้กระทำนั้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว

งานวิจัยภายในประเทศ เรณู ผดุงกลิ่น (2517, หน้า 16-17) ได้ศึกษาการให้แรงเสริมทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 7 ของโรงเรียนประจักษ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยคัดเลือกนักเรียนจากการเสนอแนะของครูที่สอนประถมศึกษาปีที่ 7 จำนวน 4 คน ซึ่งใช้หลักในการปรับพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่ให้คำชมเชย ไม่ให้ความสนใจ และคำชมเชยจากครูจะลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กลงได้

สุภา มาลากุล ณ อุรุทยา (2520, หน้า 9-23 อ้างถึงใน เพชรสุดา เพชรใส, 2535) ทำการวิจัยพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่มของนักเรียนอาชีวศึกษา 2520 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนอาชีวศึกษาที่มาจากโรงเรียนที่มีประวัติในการแสดงความก้าวร้าวเป็นกลุ่มบ่อยครั้ง โดยแบ่งอายุของกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ต่ำกว่า 16 ปี ระหว่าง 16-20 ปีและ 20 ปีขึ้นไป ผลการศึกษาพบว่า

เด็กอายุน้อยที่สุดก้าวร้าวมากที่สุดและมีความคับข้องใจสูงทุกด้าน มีความรู้สึกในความเป็นหมู่พวกสูงสุด เด็กที่ก้าวร้าวมากที่สุดเป็นเด็กที่เรียนวิชาต้องใช้สมอง และไม่มีโอกาสออกกำลังกาย เพื่อลดความคับข้องใจกับเด็กที่พ่อแม่มีฐานะดีมีความก้าวร้าวและความคับข้องใจสูงกว่าเด็กที่พ่อแม่มีฐานะที่ไม่ดี

เพชรสุดา เพชรใส (2535, หน้า 65-67) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 16 คน โดยเลือกนักเรียนที่มีความก้าวร้าวสูงจากแบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าวผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถลดความก้าวร้าวของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญอย่างมีสถิติที่ระดับ.01

ธำรง ทศนาญชาติ, และคณะ (2528, หน้า 9-15) ได้ศึกษาความก้าวร้าวของนักเรียนว่ามีมากน้อยเพียงใด เพื่อหาแนวทางให้การพัฒนาเด็กในทางที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป เครื่องมือที่ใช้ในการสอบถามได้ศึกษาแบบสอบถามของ กันน์ (Gunn, 1973 อ้างถึงใน ธำรง ทศนาญชาติ, และคณะ, 2528) ที่สร้างขึ้นและดัดแปลงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างแบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป ลักษณะครอบครัวและพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป ลักษณะครอบครัวและพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนชายและหญิง จำนวน 687 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้น ม.1-ม.6 ในโรงเรียนขนาดใหญ่ 3 แห่งในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษานั้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยที่สุดร้อยละ 3.90 ขนาดมากร้อยละ 12 ซึ่งรวมกันแล้วเท่ากับร้อยละ 15.90 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการแสดงออกที่รุนแรงทำร้ายตนเอง สัตว์เลี้ยงหรือบุคคลอื่น เป็นการแสดงออกที่รุนแรงปกติ

สมชาย เดียวตระกูล (2529, หน้า 41-45 อ้างถึงใน สมพร สุทัศนีย์, 2530) ได้ศึกษาผลการฝึกการผ่อนคลายแบบจิตลุ่มกายในการลดความก้าวร้าวโดยทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนนาวาอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน ทำการฝึก 12 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ประเมินก็คือ แบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของเพชรสุดา เพชรใส ผลการวิจัยพบว่า การฝึกผ่อนคลายแบบจิตลุ่มกาย มีผลให้ความก้าวร้าวของนักเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532, บทคัดย่อ) ทำการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2531 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองสอนโดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและกลุ่มควบคุมสอนแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมสามารถลดความก้าวร้าวลงได้

วีระพันธุ์ เสงเจริญ (2536, บทคัดย่อ อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542 ค) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิอาณานิปาตติเพื่อ ลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสว่างอารมณ์ จำนวน 7 คน ซึ่งได้มาจากการสำรวจความก้าวร้าวในนักเรียนและนำมาคัดเลือกเป็นกลุ่ม โดยใช้การฝึกสมาธิแบบอาณานิปาตติ เป็นคู่มือการฝึก แบบประเมินการฝึก แบบประเมินการฝึกสมาธิแบบอาณานิปาตติและแบบบันทึกความก้าวร้าวในชั้นเรียน แบบบันทึกการสัมภาษณ์นักเรียนเพื่อหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าวในชั้นเรียน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้แบบทดสอบที่เป็นสัญลักษณ์ (sign-test) ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอาณานิปาตติ มีผลทำให้นักเรียนลดความก้าวร้าวลงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

พัชริน เปรมสมาน (2538, หน้า 75-77 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542 ค) ที่ทำการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทร์ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม สามารถลดความก้าวร้าว ของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญที่สถิติที่ระดับ.01 และทั้ง 2 วิธีทำให้ความก้าวร้าวของนักเรียนลดลงไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยต่างประเทศ สก็อต และคณะ (Scott et al., 1967 cited in Baron, 1997) ศึกษาวิธีการลดความก้าวร้าวของนักเรียนโดยใช้แรงเสริมทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยใช้การปรับพฤติกรรมให้นักเรียนมีความสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น ในระยะแรกครูเพียงสังเกตบันทึกความถี่ของความก้าวร้าว ในระยะที่ 2 ครูใช้แรงเสริมทางสังคม เช่น ให้คำชมเชย ให้ความสนใจ เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่ให้แรงเสริมเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการวิจัยพบว่าความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงและนักเรียนมีความสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น

ฮาร์ท และคณะ (Heart et al., 1968 cited in Baron, 1997) ปรับพฤติกรรมก้าวร้าวโดยใช้การเสริมแรงทางสังคมผู้รับการทดลองเป็นเด็กหญิงอายุ 5 ปี มีความก้าวร้าว เช่น ปากร้าย ใช้คำพูดสบประมาท ระยะแรก ให้เด็กอยู่ใกล้เด็กอื่นร้อยละ 50 และเล่นร่วมกับเด็กอื่นร้อยละ 40 ของเวลาทั้งหมด ครูใช้เวลาใกล้ชิดกับเด็กร้อยละ 10 จากนั้น 7 วัน ครูให้ความสนใจใกล้ชิดและให้ของเล่นที่ต้องการเมื่อเขาเล่นกับเพื่อน ไม่แสดงความก้าวร้าวและไม่ให้ความสนใจเมื่อมีพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการวิจัยพบว่า มีพฤติกรรมการเล่นกับเพื่อนเพิ่มขึ้นและความก้าวร้าวลดลง แสดงว่า แรงเสริมทางสังคมสามารถลดความก้าวร้าวได้

นาร์โดเน (Nardone, 1984 cited in Baron, 1997) ได้จัดโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่ม (group therapy program) เพื่อสอนให้เด็กชายควบคุมความก้าวร้าวและการใจเร็ว หุนหัน โดยทดลองกับเด็กชายในสถานสงเคราะห์จำนวน 20 คน ในโปรแกรมประกอบไปด้วยเทคนิคต่าง ๆ เช่น การฝึกใช้สติควบคุมตนเอง การฝึกแก้ปัญหา การฝึกกำหนดพฤติกรรม กลุ่มสัมพันธ์และที่

สำคัญคือ การฝึกการผ่อนคลาย จากผลการวิจัยพบว่า ความก้าวร้าวและการใจเร็วหุนหันของเด็กชายทั้งหมดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และเด็กชายเหล่านั้นสามารถ แก้ไขปัญหาความคับข้องใจของตน ได้มากขึ้น

เอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าวดังกล่าวมาข้างต้นจึงพอสรุปได้ว่า ความก้าวร้าวเป็นการแสดงออกที่ไม่พึงประสงค์จะให้เกิดขึ้น จึงมีผู้ศึกษาหาแนวทางในการลดความก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่น ด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่การใช้แรงเสริมของสังคม การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม การผ่อนคลายแบบจิตคลุมกาย การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก การให้แรงเสริมทางบวก การใช้กิจกรรมกลุ่ม การฝึกสมาธิแบบอาณานิพนสติ เป็นต้น แต่ยังไม่มีการศึกษาถึงผลการใช้โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ว่า จะสามารถลดความก้าวร้าวลงได้หรือไม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ว่ามีผลต่อความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนชลราษฎรอำรุง 2 ตำบลอ่างศิลา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี หรือไม่ อย่างไร

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อความก้าวร้าว จากแนวคิดและการให้คำนิยามของนักจิตวิทยา นักวิชาการและผู้ที่เกี่ยวข้องกับความรู้ความฉลาดทางอารมณ์และความก้าวร้าว จะเห็นได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์และความก้าวร้าว นั้น มีบางส่วนที่เกี่ยวข้องและส่งผลกระทบถึงกัน คือ

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากภายในที่เป็นไปในทางบวก เป็นการรู้จักตนเองและอารมณ์ของตนเอง รู้จักผู้อื่นและอารมณ์ของผู้อื่น จนสามารถควบคุม บริหาร และจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 30-31) กล่าวว่า การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ รู้จักเห็นใจ เข้าใจและยอมรับผู้อื่น รู้จักให้ รู้จักรับ รู้จักรับผิดชอบ ตลอดจนสามารถแสดงความรักชอบต่อส่วนรวมและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม แสดงว่าเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะและความสามารถในด้านที่เรียกว่า ดี ส่วนคุณลักษณะและความสามารถในด้านที่เรียกว่า เก่ง นั้นจะต้องมีคุณสมบัติดังนี้คือ มีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ไขปัญหาได้ แสดงออกได้อย่างเหมาะสม และสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ประการสุดท้ายของคุณลักษณะและความสามารถในด้านที่เรียกว่า สุข ก็คือ เป็นผู้ที่มีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักวิธีผ่อนคลาย จนทำให้ตนเองเกิดความสงบทางจิตใจ ซึ่งสิ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้จะต้องได้รับการปลูกฝังและพัฒนาอย่างต่อเนื่องกันมาตั้งแต่ในวัยเด็ก โดยเฉพาะจากการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมของพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด หรือสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวเด็ก ด้วยการให้โอกาส

ในการเรียนรู้ ตีความหมายและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง จนสามารถสะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรมในทางบวกได้และสิ่งที่กล่าวมานี้ สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อนำไปสู่การมีความฉลาดทางอารมณ์สูงนั่นเอง

ความก้าวร้าว ก็เป็นอารมณ์อีกประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นจากภายในเช่นเดียวกัน แต่เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบ เป็นการแสดงออกของอารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรม ทำให้แสดงออกถึงพฤติกรรมและคุณลักษณะอันไม่พึงประสงค์ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ จึงแสดงออกถึงอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแก่ผู้อื่นหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน พ่อแม่ ผู้ปกครอง พี่ น้อง หรือญาติคนอื่น ๆ ที่เรียกว่าเป็นความก้าวร้าวทางด้านภาษาถ้อยคำ (verbal) ซึ่งได้แก่ การตวาด การตะโกน การด่าทอผู้อื่นด้วยถ้อยคำหยาบคาย พุดเยาะเย้ยให้ได้ยิน พุดข่มขู่ผู้อื่นให้เกิดความกลัวและทำตามความต้องการของตนเอง พุดโอ้อวดตนเองกับผู้อื่นโดยปราศจากความจริง ส่วนความก้าวร้าวอีกประการหนึ่งเรียกว่า ความก้าวร้าวทางด้านภาษาท่าทาง (nonverbal) ซึ่งได้แก่ การขว้างปาหรือทำลายสิ่งของให้ได้รับความเสียหาย การทำร้ายร่างกายผู้อื่นจนได้รับบาดเจ็บ เช่น ผลัก ตะ แทะ เขกศีรษะชกต่อยผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งการแสดงออกดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีความก้าวร้าวไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้และไม่มีความสามารถในการบริหารและจัดการกับอารมณ์ของตนเองจนทำให้การแสดงออกไม่สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการแสดงออกของอารมณ์อันมีผลต่อพฤติกรรมที่เป็นความก้าวร้าว นั้น ก็เกิดจากปัจจัยการเลี้ยงดูเช่นเดียวกันกับความฉลาดทางอารมณ์ เช่น ครอบครัวที่พ่อแม่ทอดทิ้งเด็ก ครอบครัวที่ไม่สงบสุข วุ่นวาย ทะเลาะเบาะแว้งกัน หรือครอบครัวที่เด็กถูกลงโทษอย่างรุนแรง ทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจ เก็บกด จนในที่สุดก็แสดงถึงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมาและนั่นก็คือความก้าวร้าวนั่นเอง สอดคล้องกับความเห็นของ อูสา สุทธิสาคร (2542, หน้า 9-10) ที่กล่าวว่า ความก้าวร้าวได้รับอิทธิพลจากตัวแบบและแรงเสริมจากสมาชิกในครอบครัว สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประพันธ์ สุทธาวาส (2519, หน้า 11-12 อ้างถึงใน จิตรา วสุวานิช, 2524) ที่พบว่า การปล่อยปละละเลยและการทอดทิ้งเด็กก่อให้เกิดความก้าวร้าวในเด็กมากที่สุด

ดังนั้นโปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จึงสามารถนำมาฝึกพัฒนาทักษะทางอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยกที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ มีการแสดงออกถึงความก้าวร้าวสูง ให้สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้สูงขึ้น จะส่งผลทำให้ความก้าวร้าวลดลง เพราะกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เช่น กิจกรรม ชี้จักรยานนั้น...สำคัญใจน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ฝึกพัฒนาให้นักเรียนมีทักษะในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ส่งผลให้นักเรียนควบคุมอารมณ์โกรธและระงับการที่อยากจะทำร้ายเพื่อนลงได้ แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น

จะทำให้ความก้าวร้าวลดลง หรือกิจกรรมที่ให้นักเรียน ได้ศึกษาถึงขั้นตอนและวิธีในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เช่น วิธีหายใจเข้า – ออก ให้ยาว ๆ เพื่อระบายอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่ดี หรือวิธีการนับเลข จาก 1 – 10 ซ้ำ หรือนับต่อไปเรื่อย ๆ เพื่อเป็นการสงบอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรง หรือกิจกรรม จะทำอันใดดีหนอ ? เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนรู้จักการรับผิดชอบและให้อภัยในการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ เพราะการทำงานบางครั้งเพื่อน ๆ อาจทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องเราก็ต้องรู้จักการให้อภัย และบางครั้งเราผิดพลาดไปบ้างในการทำงานเราก็ต้องรู้จักรับผิดชอบ อันจะทำให้การด่าว่ากัน ซึ่งเป็นต้นเหตุของการทะเลาะกันเกิดขึ้น เป็นต้น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า เมื่อนำโปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มาฝึก จะทำให้ผู้ที่ได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น และส่งผลทำให้ความก้าวร้าวลดลงได้

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวแตกแยก

ความหมายของครอบครัวแตกแยก จิตรา วสุวานิช (2524, หน้า 31-32) ให้ความหมายของครอบครัวแตกแยกไว้ว่า เป็นครอบครัวที่มีความแตกร้างระหว่างพ่อแม่แล้วส่งผลกระทบต่อลูก ครอบครัวแตกแยกนี้ ตามความหมายรวมไปถึงครอบครัวหย่าร้างกัน ครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะวิวาท ครอบครัวที่มีพ่อแม่ เพียงฝ่ายเดียวและครอบครัวที่พ่อแม่ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายเสียชีวิต

วันทนา กลิ่นงาม (2525, หน้า 1) กล่าวว่า ครอบครัวแตกแยกหมายถึงการที่สภาพของครอบครัวที่เกิดขึ้นแล้วไม่อาจจะมั่นคงยืนยงตลอดไป มีการสิ้นสุดหรือแตกแยกสลายลงไป ซึ่งการสิ้นสุดของสภาพครอบครัวมี 2 ประการคือ การหย่าร้างจากกัน ทั้งนี้ไม่ว่าจะเกิดขึ้นโดยถูกต้องตามกฎหมายหรือไม่ก็ตามและการตายจากกัน

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (ม.ป.ป., หน้า 76) ได้กล่าวถึงความหมายของการหย่าร้างไว้ว่า การหย่าร้าง หมายถึง การที่คู่สมรสมีเรื่องบาดหมางกันอย่างรุนแรงซึ่งอาจมาจากหลายสาเหตุและไม่สามารถจะปรับความเข้าใจกันได้และแน่นอนว่าทั้งคู่จะมีชีวิตสมรสกันต่อไปอีกไม่ได้ ต้องแยกกันอยู่ด้วยความสมัครใจ

สรัน ขจรเดชากุล (2529, หน้า 46) กล่าวถึง สภาพครอบครัวหย่าร้างว่าครอบครัวหย่าร้างไม่จำเพาะแต่การเลิกเป็นสามีภรรยาเท่านั้น ยังหมายรวมการที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งคือสามีหรือภรรยาถูกทอดทิ้งด้วย ได้แก่ สามีภรรยาที่เกิดการขัดแย้งและคิดว่างานอยู่ด้วยกันไร้ผลจึงทอดทิ้งไปเลยไม่ได้มีเชื้อไข่อีกฝ่ายหนึ่ง

สุชา จันทรเอม (2529, หน้า 122) กล่าวถึงสภาพครอบครัวที่บิดามารดาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่ายไม่ได้อยู่ด้วยกัน จะเป็นด้วยการหย่าร้างหรือการทอดทิ้งหรือการแยกกันอยู่ก็ตาม จะเป็นผลให้เด็กขาดการเอาใจใส่ดูแล ไม่ได้ได้รับความรักความอบอุ่น ความเห็นอกเห็นใจเท่าที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีผลทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย รู้สึกถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว ขาดผู้ที่จะเป็นแบบอย่างของเด็ก

สุภาวดี มิตรสมหวัง (2533, หน้า 110) ได้กล่าวถึงลักษณะของครอบครัวหย่าร้างไว้ว่า ครอบครัวที่เกิดการหย่าร้าง ทำให้องค์ประกอบของครอบครัวไม่ครบถ้วน เมื่อเด็กขาดผู้ใหญ่ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบของเด็ก ขาดความรัก ความเอาใจใส่ ขาดความสุขและความอบอุ่น เด็กจะรู้สึกว่าไม่ปลอดภัย รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ทำให้เกิดความวุ่นวาย ต้องหาสิ่งอื่นมาทดแทน

สุพัทธรา สุภาพ (2533, หน้า 33) ให้ความหมายการหย่าร้างว่า การสิ้นสุดชีวิตแต่งงานของคู่สมรส เป็นการแตกแยกของบุคคลที่เคยมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด การหย่าร้างเป็นการทำลายความรัก ความเชื่อของบุคคลที่เคยผูกพันกันอย่างลึกซึ้ง แต่การหย่าร้างอาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขได้เหมือนกัน

ไพโรจน์ กัมพูศิริ (2534, หน้า 55) กล่าวถึงสภาพครอบครัวหย่าร้างไว้ว่า เป็นสภาพการสิ้นสุดลงของชีวิตสมรส อันเป็นวิธีการที่กฎหมายอนุญาตให้คู่สมรสแยกทางกัน

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าครอบครัวแตกแยก หมายถึง ครอบครัวที่ พ่อ แม่ ลูก ไม่ได้อยู่ร่วมกัน หรือพ่อแม่ทะเลาะวิวาทกัน หรือพ่อแม่หย่าร้างกัน หรือพ่อแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายถึงแก่กรรม

สาเหตุครอบครัวแตกแยก สาเหตุของการหย่าร้างมีแนวโน้มจะมีการทวีจำนวนมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากสถิติ การหย่าร้างของประเทศไทย 2541 ที่กองทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ประมวลมาจากผู้มาจดทะเบียนหย่าทั้งหมด 62,397 คู่ ซึ่งเทียบกับปี 2531 จะเห็นได้ว่า จำนวนคู่สามีภรรยาที่หย่าร้างเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 7.2

สไตน์เฮาเออร์ (Steinhauer, 1983, pp. 569-570) อธิบายว่าก่อนที่คู่สมรสจะตัดสินใจหย่าร้างกันนั้นมักจะหลีกเลี่ยงการทะเลาะเบาะแว้งกันไม่ได้ เมื่อมีการโต้เถียงกันบ่อย ๆ จนถึงที่สุดก็จะต้องตัดสินใจหย่าขาดจากกัน คำพูดที่พ่อแม่เถียงกันกระทบกระเทือนจิตใจของลูก นอกจากนี้แล้ว ญาติพี่น้องของคู่สมรสแต่ละฝ่ายก็มีส่วนสนับสนุนการหย่าร้างด้วย หากเขาไม่เห็นด้วยกับการแต่งงาน ตั้งแต่ในระยะแรกแล้ว บรรดาญาติในบ้านจะมึนตึ๊ง เย็นชาไม่อบอุ่นทั้งสองฝ่ายสามีภรรยาก็พยายามออกนอกบ้าน ซึ่งการออกนอกบ้านบ่อย ๆ เปิดโอกาสให้คู่สมรสได้พบสัมพันธ์ภาพใหม่ ๆ และตัดสินใจเลือกคู่สมรสใหม่

แลนดิส และแลนดิส (Landis & Landis, 1970, p. 328) พบว่าการที่คู่สมรสตระหนักถึงความจริงของการสมรสจะคิดว่า หลังจากการสมรสแล้วชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น สมบูรณ์พูนสุขมากขึ้น เขาไม่ได้เตรียมตัวต่อการแก้ปัญหาต่างๆ ทั้งด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างสามีภรรยา ทางด้านครองเรือน ด้านเศรษฐกิจต่างๆ เมื่อพบปัญหาที่แท้จริงหลังจากการแต่งงานเขาจะท้อแท้จะไม่ทราบถึงวิธีการแก้ปัญหาจนทำให้เกิดการหย่าร้าง

โคลแมน และคริสซี่ (Coleman & Cressy, 1970 cited in Steinhauer, 1983) กล่าวถึงสาเหตุที่การหย่าร้างมีจำนวนมากขึ้น เนื่องจาก

1. ขนาดของครอบครัวเล็กลง แนวโน้มของครอบครัวในปัจจุบันเป็นอิสระและมีขนาดเล็ก ไม่ต้องพึ่งพาญาติพี่น้องมากนัก การตัดสินใจหย่าร้างของสามีภรรยา จึงเป็นไปได้โดยง่าย และก็ไม่มีความผูกพันกันมากนัก เป็นครอบครัวขนาดเล็กมีโครงสร้างง่าย ๆ ไม่ผูกพันกับบุคคลอื่นเท่าใดนักและมักไม่ยึดมั่นถาวร เหมือนกับครอบครัวขนาดใหญ่แบบดั้งเดิม
2. การเปลี่ยนแปลงบทบาทของสามีภรรยา แต่เดิมสามีมีหน้าที่ประกอบอาชีพ หารายได้เลี้ยงดูภรรยา ต้องพึ่งพากันในการประกอบอาชีพ ปัจจุบันต่างฝ่ายจำเป็นต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เพราะลำพังสามีอาจมีรายได้ไม่พอเลี้ยงครอบครัว ชายและหญิงมีความเท่าเทียมกันทางด้านการศึกษาและโอกาสในการทำงานหารายได้ ดังนั้น ต่างฝ่ายต่างก็พึ่งพากันน้อยลง ผู้หญิงจึงมีสิทธิ์เลือกที่จะแยกทางจากสามี ที่มีเจตคติไม่ตรงกันได้ง่ายขึ้น
3. การเปลี่ยนแปลงเจตคติต่อการหย่าร้าง เมื่อ 50 ปีที่ผ่านมา การหย่าร้างเป็นเรื่องผิดศีลธรรม หญิงหม้ายเป็นที่รังเกียจจากสังคม ในบางประเทศมีการต่อต้านการหย่าร้าง ปัจจุบันเจตคติเรื่องการหย่าร้างเปลี่ยนไป บุคคลรู้สึกว่าการหย่าร้างเป็นเรื่องของการแก้ปัญหาได้ดีกว่า ที่จะทนอยู่ด้วยกันอย่างไม่มีความสุข กฎหมายเปิดโอกาสให้สามีภรรยาหย่าร้างโดยไม่มีความผิดหากกระทำอย่างถูกต้องตามกฎหมาย และสมเหตุสมผล

เคปพาร์ท (Kephart, 1954, pp. 602-609 อ้างถึงใน ชยาภรณ์ ชื่นรุ่งโรจน์, 2529, หน้า 109-177) เชื่อว่าสาเหตุที่จะทำให้เกิดการหย่าร้างมีปัจจัย 2 ประการใหญ่ คือ

1. ปัจจัยทางด้านสังคม (social factors) ได้แก่
 - 1.1 บทบาทและหน้าที่ของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป
 - 1.2 การประกอบอาชีพของสตรี
 - 1.3 สาเหตุของการแต่งงาน
 - 1.4 ความเสื่อมของศีลธรรมและศาสนา
 - 1.5 ปรัชญาของความสุข

- 1.6 การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี
2. ปัจจัยส่วนบุคคล (individual factors)
 - 2.1 พฤติกรรมของกลุ่มสมรส
 - 2.2 การทอดทิ้ง
 - 2.3 ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดมีความสัมพันธ์กับคนอื่นฉันทามีภรรยา
 - 2.4 นิสัยชอบดื่มเหล้าหรือการดื่มเหล้ามากเกินไป
 - 2.5 คู่สมรสไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางเพศของอีกฝ่ายหนึ่งได้
 - 2.6 ความป่าเถื่อนความหยาบคายของกลุ่มสมรส
 - 2.7 ปัญหาด้านการเงิน
 - 2.8 ปัญหาด้านญาติพี่น้องของกลุ่มสมรส
 - 2.9 สาเหตุของการแต่งงานที่มาจากฝ่ายหญิงตั้งครร์ก
 - 2.10 ความแตกต่างทางวัฒนธรรมของกลุ่มสมรส
 - 2.11 อายุของกลุ่มสมรส
 - 2.12 ระยะเวลาของการแต่งงาน

กัมแพง ธีรนาด (2526, หน้า 54-57) กล่าวถึงมูลเหตุที่ก่อให้เกิดการหย่าร้างไว้ว่าเกิดจากการมีทัศนคติไม่ตรงกัน ปัญหาภาวะเศรษฐกิจ การขาดความรับผิดชอบในครอบครัว มีความไม่ซื่อสัตย์ต่อกัน มีความโหดร้ายหยาบช้ำทารุณต่อกัน มีการดูถูกดูแคลนคู่สมรส และญาติผู้ใหญ่ ปัญหาด้านญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงของกลุ่มสมรสและการระแวงหึงหวงต่อกัน

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (ม.ป.ป., หน้า 81-83) กล่าวสรุปสาเหตุของการหย่าร้างว่าเกิดจากปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ ภาวะบทบาทและหน้าที่ของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป การประกอบอาชีพของสตรี การเลือกคู่แต่งงาน ความเสื่อมของศีลธรรมและศาสนา ปรัชญาความสุข และการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี
2. ปัจจัยทางด้านบุคคล ได้แก่ บุคลิกภาพ เจตคติในการมองโลก ความรับผิดชอบของกลุ่มสมรส การดื่มสุราและการติดยาเสพติด เป็นต้น

อัญชลี วงศ์ทางสวัสดิ์ (2531, หน้า 31-32) กล่าวว่าสาเหตุที่นำไปสู่การหย่าร้างอย่างมากในปัจจุบันพอสรุปได้ดังนี้

1. สังคมแบบประชาธิปไตยให้เสรีแก่คนมาก ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ยอมฟังพาทอาัยกัน อันนำไปสู่ความแตกแยก

2. สังคมแบบเมืองมีมาตรฐานการครองชีพสูง รายจ่ายของครอบครัวมีมากทำให้เกิดความตึงเครียดในครอบครัวได้ง่าย

3. หญิงมีงานทำไม่ต้องพึ่งสามีในทางเศรษฐกิจและอาจจะไม่คอยเชื่อพึ่งสามี

4. ความคิดเก่า ๆ ที่ว่าการหย่าร้างเป็นเรื่องที่น่าอับอาย และเป็นบาปนั้น ได้เลือนหายไปจากความนึกคิด

5. การมีการศึกษาสูงขึ้นทำให้มาตรฐานในชีวิตสูงขึ้น ทำให้อยากที่จะอยู่กับคนที่มีการศึกษาต่ำกว่าตน

6. ความคิดที่ว่าแต่งงานเพื่อความต้องการทางเพศอย่างเดียว ดังนั้นเมื่อเกิดความไม่พอใจในเรื่องเพศ ก็จะหย่ากัน

7. สถานภาพของหญิงเปลี่ยนไป มีอิสระเสรีภาพทัดเทียมชาย ทำให้หญิงมีอิสระในการตัดสินใจปัญหาชีวิตของตนเอง ดังนั้นเมื่อไม่พอใจสามีก็อาจจะขอหย่าได้

8. สภาพของสังคมและวัฒนธรรม ทำให้คนในปัจจุบันออกจากบ้านอยู่เสมอ มีเวลาอยู่กับครอบครัวน้อยลง ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวจึงลดน้อยลงไปด้วยการหย่าร้างจึงเกิดขึ้นได้ง่าย

9. ความคิดในเรื่องของการหย่าร้างมีมากกว่าแต่ก่อนและยังมีกฎหมายที่ทำให้การหย่าร้างเกิดขึ้นได้ง่าย

สำหรับประเทศไทยมีกฎหมายเกี่ยวกับการหย่า สำหรับเหตุฟ้องหย่าที่กำหนดไว้ในมาตรา 1516 ทั้งหมด 12 ข้อ เหตุนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะใหญ่ คือ เหตุหย่าที่เกิดจากความผิดของกลุ่มสมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งและเหตุหย่าที่ทำให้ชีวิตสมรสสิ้นสุดลงหรือไม่สามารถดำเนินต่อไปได้โดยปกติสุข สรุปได้ดังนี้ (ไพโรจน์ กัมพูศิริ, 2534, หน้า 56-64)

เหตุหย่าที่เกิดจากความผิดของกลุ่มสมรส ได้แก่

1. สามีอุปการะเลี้ยงดูหรือยกย่องหญิงอื่น ฉันทริยาหรือภริยามีชู้
2. สามีหรือภรรยาประพฤติชั่ว
3. สามีหรือภรรยาทำร้ายหรือทรมาณร่างกายหรือจิตใจ หรือหมิ่นประมาท หรือเหยียดหยามอีกฝ่ายหนึ่ง หรือบุพการีของอีกฝ่ายอย่างร้ายแรง
4. สามีหรือภรรยาจงใจละทิ้งร้างอีกฝ่ายหนึ่งไปเกิน 1 ปี อีกฝ่ายนั้นฟ้องหย่าได้
5. สามีหรือภรรยาต้องคำพิพากษาถึงที่สุดให้จำคุกและได้ถูกจำคุกเกิน 1 ปี ในความผิดที่อีกฝ่ายไม่ได้มีส่วนก่อให้เกิดการกระทำความผิด หรือยินยอม หรือรู้เห็นเป็นใจในการกระทำความผิดนั้นด้วยและการเป็นสามีภรรยากันไป เป็นเหตุให้อีกฝ่ายได้รับความเสียหายหรือเดือดร้อนเกินควร

6. สามีหรือภรรยาไม่ให้ความช่วยเหลืออุปการะเลี้ยงดูอีกฝ่ายตามสมควร หรือทำการเป็นปฏิปักษ์ต่อการเป็นสามีหรือภรรยากันอย่างร้ายแรง

7. สามีหรือภรรยาผิดทณฑ์บนที่ทำให้ไว้เป็นหนังสือในเรื่องความประพฤติ เหตุหย่าที่ทำให้ชีวิตสมรสสิ้นสุดลงหรือไม่สามารถดำเนินต่อไปได้โดยปกติสุข

1. สามีและภรรยาสมัครใจแยกกันอยู่ เพราะเหตุที่ไม่อาจอยู่ร่วมกันเป็นสามีได้โดยปกติสุข ตลอดมาเกิน 3 ปี หรือแยกกันอยู่ตามคำสั่งศาลเป็นเวลาเกิน 3 ปี

2. สามีหรือภรรยาถูกศาลสั่งให้เป็นคนไร้สาปสูญ

3. สามีหรือภรรยาเป็นโรคจิตต่อร้ายแรงอันอาจจะเป็นภัยแก่อีกฝ่ายหนึ่ง

4. สามีหรือภรรยามีสภาพร่างกายทำให้ไม่อาจร่วมประเวณีได้ตลอดกาล

นอกจากนี้ สุพัตรา สุภาพ (2533, หน้า 31) กล่าวว่า การหย่าร้างมักจะมีสาเหตุหลายประการ เช่น ผิดประเวณี ยากจน เศรษฐกิจเป็นปรกติ วิกฤตชีวิต ทารุณกรรมและไม่เลี้ยงดู ฯลฯ จากสาเหตุต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น ย่อมเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นเด่นชัดว่าครอบครัวแตกแยกนั้นมิใช่สาเหตุสำคัญหลายประการด้วยกัน ซึ่งพอจะกล่าวสรุปได้ 2 ประการ คือ ปัจจัยทางด้านบุคคล และปัจจัยทางสังคม

ผลกระทบของครอบครัวแตกแยกที่มีต่อบุตร สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย (2524, หน้า 345-351) กล่าวว่า เมื่อแต่งงานทุกคนย่อมหวังจะมีชีวิตสมรสที่ราบรื่นผาสุกและไม่ปรารถนาที่จะให้มีการหย่าร้างกันเกิดขึ้น แต่เมื่อคู่สมรสปรับตัวเข้ากันไม่ได้ ก็อาจต้องแยกจากกันไป นับเป็นวิกฤตการณ์อย่างหนึ่ง ดังนั้นการหย่าร้างเป็นทางออกของคู่สมรสที่ไร้ความสุขแต่เป็นความทุกข์สำหรับบุตร ความทุกข์ของเด็กไม่เกี่ยวกับสภาพสังคมเท่าใดแต่เป็นเรื่องของจิตใจมากกว่า เด็กจะรู้สึกขาดที่พึ่ง ปัญหาเด็กคือ ทำอย่างไรจึงจะทำให้ใจสงบและยอมรับสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น โดยให้ความไว้วางใจน้อยที่สุด

อัญชลี วงศ์ทางสวัสดิ์ (2531, หน้า 31) ได้กล่าวว่า ชีวิตในครอบครัวนั้นความทุกข์ของสมาชิกคนใดคนหนึ่งจะมีผลกระทบต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวนั้นด้วย

อังกาบ กอศรีพร (2526, หน้า 24) กล่าวถึงผลกระทบต่าง ๆ ที่ตามมาว่า มีมากมายหลายประการด้วยกันเพราะช่วงระยะเวลาก่อนการแตกแยกหรือการหย่าขาดจากกันของคู่สมรสนั้นเป็นช่วงระยะเวลาที่ตกอยู่ในลักษณะ บ้านแตก อย่างแท้จริง ทั้งนี้เพราะเป็นช่วงเวลาที่ครอบครัวประสบกับปัญหาต่าง ๆ เช่น การทะเลาะเบาะแว้งกัน การปรับตัวเข้าหากันไม่ได้ คู่สมรสจะเกิดความทรมาน ทุนทวยหา หงุดหงิดและหาทางแก้ไข แต่ในที่สุดก็ไม่อาจแก้ไขได้จึงต้องแยกทางกันที่สุดในที่สุด ผลกระทบที่ตามมานั้นมีผู้กล่าวไว้หลายท่านด้วยกัน

จิตรรา วสุวานิช (2524, หน้า 31) กล่าวถึง อิทธิพลของครอบครัวอย่างแตกแยก ต่อการพัฒนาพฤติกรรม เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าเหว่ ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่อยากอยู่บ้าน ชอบไปเล่นกับเพื่อนมากกว่า บางคนอาจจะเก็บตัวซึมเศร้า บางรายอาจจะกลายเป็นเด็กก้าวร้าว ชอบรุกรานผู้อื่นก็มี นอกจากนั้นแล้วเด็กจะเป็นคนไม่มั่นคง ไม่รักใคร่จริง และไม่คิดว่าใครรักเขาจริง ทั้งนี้เพราะเด็กไม่เคยเห็นใครเป็นแบบอย่างที่ดีมาตั้งแต่เล็กนั่นเอง

ณรงค์ศักดิ์ ตะละภักดิ์ (2526, หน้า 46-48) ได้กล่าวถึง อิทธิพลของครอบครัวต่อการพัฒนาบุคลิกภาพว่า ครอบครัวที่ไม่ลงรอยกันในชีวิตสมรสและบ้านแตกแยก ผู้รับเคราะห์แทนก็คือลูกนั่นเอง ซึ่งผลจากการที่พ่อแม่กระทบกระทั่งกันทุกวัน วันละเล็กน้อย จะทารุณจิตใจเด็กมากกว่าการทะเลาะครั้งใหญ่ ๆ ปีละ 1-2 ครั้ง ส่วนผลจากการหย่าร้างของพ่อแม่พบว่าเด็กมีอาการซึม หงอยเหงา ว้าเหว่ คิดมากแลมีปัญหาในการปรับตัว

จรรยา สุวรรณทัต (2510, หน้า 19) ที่ชี้ให้เห็นว่า ผลอันเกิดจากการหย่าร้างในครอบครัว จะกระทบกระเทือนต่อเจตคติการมองดูโลกและชีวิตของเด็กเป็นอย่างมาก ในระยะแรก ๆ ผลอันนี้ดูคล้ายกับว่าไม่มีความสำคัญแต่อย่างใด แต่ต่อมาภายหลังอาจจะเป็นผลเสียต่อบุคลิกภาพของเด็กหลายอย่างและเด็กที่ประสบปัญหาจากการหย่าร้างของบิดามารดา มักจะมีปัญหามากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีบิดามารดาอยู่ด้วยกันอย่างปกติสุข

วันทนี วาสิกะสิน (2526, หน้า 123-126) ซึ่งกล่าวถึง ผลกระทบของการหย่าร้างของพ่อแม่ที่มีต่อบุตรไว้ว่า การหย่าร้างไม่ว่าจะมาจากสาเหตุใดจะมีผลต่อเด็กในครอบครัวเสมอ โดยเฉพาะสภาวะก่อนการหย่าร้างของครอบครัวและการแต่งงานใหม่ ของบิดาหรือมารดา จะมีปัญหาต่อบุคลิกภาพของเด็กมาก

กรมการแพทย์ (2526, หน้า 42-43) ได้กล่าวถึง อิทธิพลของครอบครัวแตกแยกต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลที่มีผลจากกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม แต่พฤติกรรมส่วนใหญ่ของคนได้มาจากการเรียนรู้จากบุคคลและภาวะแวดล้อมต่าง ๆ ตลอดชีวิต บุคคลเริ่มเรียนรู้ตั้งแต่ออยู่ในครรภ์มารดา สภาพอารมณ์ของมารดาในระหว่างตั้งครรภ์สามารถถ่ายทอดไปยังทารกที่อยู่ในครรภ์ ดังนั้นหากในระหว่างตั้งครรภ์มารดามีความทุกข์ ตั้งเครียด วิตกกังวลมาก ก็อาจทำให้ทารกที่คลอดมามีสุขภาพไม่ดี อ่อนแอ โยเซ เลี้ยงยากและอาจเสียชีวิตในเวลาที่ยาวเร็ว อิทธิพลของบิดาก็ส่งผลต่อทารกในครรภ์และพัฒนาการของบุตรในอนาคต การที่มารดาถูกทอดทิ้งไปในระหว่างตั้งครรภ์อาจเป็นสาเหตุการตาย การหย่าร้าง การทะเลาะเบาะแว้งยังผลให้มารดาารู้สึกว่าเหว่ก่อนคลอดและทำให้ลูกเกิดมาเป็นคนเงิบเหงา

วารุณี บิมขสันต์ (ม.ป.ป., หน้า 95) ได้กล่าวว่า ขณะที่สามีภรรยาผู้ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตแต่งงานกำลังหาทางหย่าร้างกัน ขณะนั้นแหละจะเป็นความทุกข์ระทมและกระทบ

กระเทือนลูก ๆ ลูก ๆ จะขาดความสุข ขาดความรัก ขาดการเอาใจใส่หรืออาจจะได้รับการ
ประชดประชันของฝ่ายพ่อ แม่ ลูก ๆ จะได้รับการกระทบกระเทือนทางจิตใจและอารมณ์อย่างมาก

อำพร เจนประภาพงศ์ (2527, หน้า 61) ที่กล่าวว่า เด็กจะมีความรู้สึกต่อการที่พ่อแม่
แยกทางกัน ในระหว่างที่มีการตกลงกันว่าแยกทางกัน ซึ่งใช้เวลานานนับปีในระยะนี้อาจเกิด
เหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแสดงถึงการข่มขู่กัน โกรธ การทะเลาะเบาะแว้ง เคียดแค้นหรือเก็บความรู้สึก
ต่าง ๆ ไว้และบางครั้งก็ยอมรับสถานการณ์หย่าร้างไม่ได้เสียเอง สถานการณ์และความรู้สึกเหล่านี้
จะถ่ายทอดหรือส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของเด็กดังนี้คือ

1. เด็กบางคนจะรู้สึกโกรธ จนกระทั่งไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ในระหว่างที่มีการ
แตกแยกเกิดขึ้น

2. เด็กหลายคนจะมีความรู้สึกผิดอย่างมาก เพราะเขาคิดว่าเขามีส่วนทำให้พ่อแม่แยก
ทางกัน

3. การหย่าร้างเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กมีความรู้สึกเหงาหงอย อ้างว้างเพราะพ่อหรือแม่
จะทอดทิ้งเขาอยู่กับบ้านตามลำพัง อาจจะเป็นเพราะเริ่มมีนัดใหม่ เด็กก็จะมีเวลาน้อยลงในการอยู่
ร่วมกับพ่อหรือแม่ส่วนระดับของความเครียดนี้ จะมีผลต่อพฤติกรรมและความสามารถต่าง ๆ พวก
เด็กเมื่ออยู่ในห้องเรียนแล้วมักจะแสดงพฤติกรรมที่แสดงถึงความรู้สึกเครียด เช่น

3.1 ใจลอย มักจะชอบมองออกไปนอกห้องอย่างเหม่อลอยหรือฟุบหน้าลงกับ
โต๊ะเรียน เมื่อใดที่เบนความสนใจกลับเข้ามาสู่บทเรียน เด็กจะตามไม่ทัน

3.2 วิตกกังวลและกระวนกระวายใจซึ่งมีผลทำให้เด็กอยู่ไม่เป็นสุข ชอบกัดเล็บ
ดูดนิ้วมือหรือพูดออกมาเสียงดัง โดยไม่ได้รับอนุญาต

3.3 อารมณ์เสีย เด็กมักจะมีอารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้

3.4 แยกตัวเอง เด็กที่มีความตึงเครียดมาก ๆ มักจะแยกตัวเองเสมอ เพราะกลัวจะได้
ยินคำพูดที่สร้างความอับอายหรือรู้สึกว่าการครูและเพื่อนไม่เข้าใจในตัวเอง

3.5 ผลการเรียนต่ำลง ความตึงเครียดทำให้เด็กไม่มีความตั้งใจทำการบ้าน

3.6 เด็กเหล่านี้จะแสดงออกโดยการอยู่ไม่เป็นสุข ก้าวร้าวและก่อความวุ่นวายใน
ห้องเรียน

3.7 บ่นเรื่องการเจ็บป่วยเป็นประจำ เช่น ปวดหัว ปวดตา หรือมีอาการกระตุกบ่อย ๆ
ถ้าหากว่าแพทย์ตรวจไม่พบความผิดปกติทางร่างกาย ก็แสดงว่าความเจ็บป่วยเหล่านี้ มีสาเหตุ
เนื่องมาจากจิตใจ

ชยาภรณ์ ชื่นรุ่งโรจน์ (2529, หน้า 122-132) กล่าวถึงผลกระทบของการหย่าร้างต่อเด็ก
หรือบุตรไว้ว่า

1. ลูกซึ่งมีความเคยชินกับสภาพครอบครัวพร้อมหน้าพ่อแม่ มีความรู้สึกอบอุ่นมั่นคง เมื่อความสัมพันธ์แบบนี้ถูกทำลายลง จึงทำให้กระทบกระเทือนไปถึงการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก
2. การปรับตัวและพฤติกรรมทางเพศของเด็ก มักจะมีปัญหาเพราะขาดรูปแบบที่จะเลียนแบบ
3. เด็กจะเกิดปมด้อย เมื่อออกไปติดต่อกับสังคมภายนอก
4. เด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกัน เมื่อแต่งงานจะมีแนวโน้มที่จะหย่าร้างด้วย
5. เด็กอาจตกอยู่ในสภาพอดอยาก แร้นแค้นหากอยู่ในความปกครองของฝ่ายที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ

อัญชลี วงศ์ทางสวัสดิ์ (2531, หน้า 33-34) กล่าวถึงการหย่าร้างของพ่อแม่ว่า มีผลกระทบต่อลูกดังนี้

1. ลูกที่เคยชินต่อลักษณะที่พ่อแม่ให้ความรัก ความอบอุ่นและมั่นคงแก่เขา เมื่อพ่อแม่หย่าร้างความสัมพันธ์แบบ ถูกทำลายไป ลูกจะรู้สึกว่าเหว่ ขาดความมั่นคงปลอดภัย
2. ในด้านการปรับตัวของเด็ก หลังจากการหย่าร้างของพ่อแม่ลูกมักจะอยู่กับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง คือพ่อหรือแม่ ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพของเด็ก เพราะโดยปกติทั้งพ่อแม่จะร่วมกันเป็นผู้อบรมเลี้ยงดู เด็กจะเรียนรู้บทบาทจากทั้งพ่อและแม่ เพื่อเป็นแบบฉบับสำหรับชีวิตผู้ใหญ่ในอนาคต ถ้าเหลือพ่อหรือแม่ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ก็สามารถที่จะทำตนเป็นตัวแทนของอีกฝ่ายหนึ่งที่ขาดไปได้
3. เด็กที่พ่อแม่หย่าร้างกัน เด็กอาจจะรู้สึกว่าพ่อแม่ใจแคบ โดยแต่ละฝ่ายจะพยายามพรางเขาให้ไปอยู่กับอีกฝ่ายหนึ่ง ความรู้สึกแบบนี้จะทำลายความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็ก โดยทั่วไปเด็กทั้งชายและหญิงมักจะใกล้ชิดกับแม่มากกว่าพ่อ แม่จึงมีอิทธิพลโน้มน้าวจิตใจเด็กและในกรณีที่ครอบครัวไม่มีความสุข ลูกสาวและลูกชายมักจะเข้าข้างแม่มากกว่าพ่อ
4. หลังการหย่าร้างของพ่อแม่ ความรู้สึกไม่มั่นคงจะฝังแน่นในจิตใจเด็กและถ้าปรับตัวไม่ได้ตั้งแต่เด็กอายุน้อย เนื่องจากได้รับความสะเทือนใจอย่างแรงตลอดเวลา พอโตขึ้นเขาก็มีสภาพที่ไม่เป็นระเบียบ
5. ในกรณีที่เด็กเกิดมีพ่อเลี้ยงหรือแม่เลี้ยง ตลอดจนน้องสาวหรือน้องชายต่างมารดา เด็กอาจจะแสดงความไม่พอใจ รู้สึกว่า ไม่มีใครรักตนเองจริง เด็กอาจจะปรับตัวไม่ได้และความรู้สึกเช่นนี้จะอยู่ตลอดไป トラบแท่ที่เขาารู้สึกว่าเขาถูกทอดทิ้ง
6. เด็กอาจยึดเพื่อนเป็นหลัก ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นก็อาจหลงใหลไปกับกลุ่มเพื่อนหรืออาจยึดใครก็ได้เป็นพ่อแม่ ซึ่งเป็นการเสี่ยงมาก

นางลักษณีย์ เทพสวัสดิ์ (ม.ป.ป., หน้า 84-85) กล่าวว่า เมื่อมีคามารดาหย่าร้างกัน บุคคลที่จะได้รับผลกระทบมากที่สุด ได้แก่ ลูก ลูกจะคิดว่าพ่อแม่ไม่ยุติธรรมเห็นแก่ตัวโดยปกติ แล้วลูก ๆ จะต้องการทั้งพ่อแม่ เมื่อวัยเด็กระหว่าง 0-1 ปี เด็กจะต้องการแม่มาก เพราะแม่จะเป็นผู้ตอบสนองความต้องการด้านความรักและสิ่งอื่น ๆ แต่เมื่อโตขึ้น เช่น วัย 3-4 ปี เขาจะเริ่มต้องการทั้งพ่อและแม่ เพื่อที่จะพัฒนาบุคลิกภาพทางเพศ ดังนั้น ในวัยนี้ถ้าพ่อแม่หย่าร้างกันเด็กจะปวดร้าวซึมซับ และทุกทรมานที่สุดและเมื่อ ๆ เติบโตขึ้นจนย่างเข้าสู่วัย 6-12 ปีแล้ว เด็กต้องการพ่อแม่ที่เป็นเพศเดียวกันเพื่อเลียนแบบ ดังนั้นถ้าพ่อแม่หย่าร้างกันในระยะนี้ เด็กชายอาจจะขาดตัวอย่างที่ดี คือ พ่อ เด็กหญิงจะขาดตัวอย่างที่ดี คือ แม่ ไป ถ้ายังเชิญลูกชายต้องอยู่กับแม่ เพราะพ่อทิ้งเขาไป และเด็กหญิงต้องอยู่กับพ่อเพราะแม่ไปแต่งงานใหม่ โอกาสที่เด็กจะพัฒนาบุคลิกภาพที่เหมาะสมตามเพศของตนจะไม่มี

นอกจากนี้ สุพิศตรา สุภาพ (2533, หน้า 34-35) กล่าวถึงผลกระทบของการหย่าร้างต่อเด็กว่า

1. ขาดความรักความอบอุ่น ลูกเคยชินต่อสภาพพ่อแม่ให้ความรักอบอุ่นและมั่นคงแก่เขา แต่ความสัมพันธ์แบบนี้ต้องถูกทำลายไป เป็นการทำลายความสัมพันธ์แบบกลุ่มปฐมภูมิ ซึ่งมีผลกระทบต่อการพัฒนาของบุคลิกภาพของบุคคล เช่น เด็กที่เคยยึดพ่อแม่เป็นแบบฉบับในเรื่องค่านิยม อารมณ์ แบบของความประพฤติที่ช่วยให้เด็กมีบุคลิกภาพที่ดี แต่เมื่อหน่วยของครอบครัวถูกทำลาย ลูก ๆ บางคนก็ไม่ทราบว่าจะหันไปพึ่งพาใคร ซึ่งอาจจะทำให้เขาผิดหวังและมีเรื่องที่ทำให้สะเทือนใจ โดยสรุปการหย่าร้างมีผลทำให้เด็กขาดความมั่นคงและปลอดภัย
2. การปรับตัวของเด็ก หลังการหย่าร้าง ลูกมักจะอยู่กับแม่ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนต่อบุคลิกภาพของเด็ก
3. ความจงรักภักดี โดยทั่วไปลูกชายมักจะ โน้มเอียงเป็นฝ่ายแม่และลูกสาวมักจะเห็นอกเห็นใจพ่อ แต่โดยทั่วไปเด็กทั้งสองจะมีความใกล้ชิดกับแม่มากกว่าพ่อ แม่จึงมีอิทธิพลโน้มน้าวจิตใจเด็กมากกว่า

คารณี อุทัยรัตนกิจ (2533, หน้า 71) กล่าวว่า การหย่าร้างของพ่อแม่มีผลกระทบระยะยาวต่อพัฒนาการและการปรับตัวของเด็ก สำหรับเด็กประถมศึกษาที่มีปฏิริยาต่อการหย่าร้างของพ่อแม่ โดยแสดงอาการเศร้าซึม ถอยหนีออกจากสังคม เศร้าโศก หวาดกลัว สร้าง มโนภาพเกี่ยวกับการกลับมาคืนดีของพ่อแม่ มีความรู้สึกถูกทอดทิ้ง ต้องการให้พ่อแม่อธิบายว่าทำไมพ่อแม่ต้องแยกกัน และเกิดความขัดแย้งในใจว่า เราจะเลือกรัก เห็นใจ ซื่อสัตย์และจงรักภักดีต่อพ่อหรือแม่ โดยสรุปแล้ว เด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้าง มีแนวโน้มต่อการเสี่ยงที่จะมีปัญหาทั้งทางด้านการปรับตัวทางสังคมและด้านการเรียนสูงกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ ลูกอยู่ร่วมกัน นอกจากนี้

นั้นเด็กประถมศึกษาตอนต้นมีปฏิกริยาในทางลบต่อการหย่าร้างของพ่อแม่ น้อยกว่าเด็กประถมศึกษาตอนปลาย และสามารถปรับตัวได้ดีกว่าอีกด้วย

การหย่าร้างของบิดามารดา ก่อให้เกิดความเจ็บปวดและปัญหาตามมา คือ ความเจ็บปวดทางอารมณ์ที่ยาวนาน จะมีความอ่อนไหวมากกว่าคนอื่นเมื่อต้องเผชิญกับความกดดันเท่ากัน (Mavis, 1979, p. 881 cited in Scickdanz, Scickdanz, & Forsyth, 1982) ยังมีผลกระทบต่อสุขภาพและปัญหาอื่น ๆ เช่น ปัญหาด้านการเรียน ความประพฤติ

แลนดิส และแลนดิส (Landis & Landis, 1970, pp. 322-333) กล่าวถึงผลของการหย่าร้างว่าจะกระทบกระเทือนต่อจิตใจเด็กมากที่สุด หากพ่อแม่หย่าร้างกระทันหัน โดยไม่มีเล้าของความรักมาก่อน เด็กบางคนมีความเชื่อว่าครอบครัวของตนเป็นครอบครัวที่มีความสุข พ่อแม่อยู่พร้อมหน้า เมื่อเกิดการหย่าร้างเด็กจะรู้สึกหวั่นไหว ขาดความมั่นคงทางจิตใจอย่างมาก ทำให้เด็กปรับตัวไม่ทัน อย่างไรก็ตามเด็กจะรู้สึกไวต่อสัมพันธภาพของพ่อแม่และบรรยากาศของครอบครัวเสมอ

ซิคดานซ์, ซิคดานซ์, และฟอร์ซิท (Scickdanz, Scickdanz, & Forsyth, 1982, pp. 532-533) กล่าวถึงผลของการหย่าร้างไว้ 6 ประการ คือ

1. หลังการหย่าร้างเด็กที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ เขาจะรู้สึกหงุดหงิดและโกรธง่าย ซึมเศร้า กังวลใจ ก้าวร้าว เด็กมีความคิดถึงพ่อหรือแม่ ฝ่ายที่จากไป หรือรู้สึกเสียสภาวะความพร้อมหน้าพร้อมตา ระหว่างพ่อ – แม่และลูกในครอบครัว
2. การหย่าร้างจะมีผลต่อเด็กมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับระดับอายุและระดับพัฒนาการต่าง ๆ ของเด็ก
3. เด็กที่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ที่เป็นเพศตรงข้าม ภายหลังจากหย่าร้างมีแนวโน้มที่จะมีการปรับตัวทางสังคม ต่ำกว่าเด็กที่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ที่เป็นเพศเดียวกัน ซึ่งเป็นคำอธิบายได้อย่างดีว่า ปัญหาต่าง ๆ อันจะเกิดการปรับตัวไม่ดีของเด็กชาย เป็นผลจากการเลี้ยงดูของแม่อย่างเคร่งครัดและไม่เข้าใจลูกผู้ชาย
4. เด็กที่เกิดจากครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้าง จะมีความรู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้ง อยู่ในครอบครัวที่ไม่มีความสุขเพราะพ่อแม่แยกทางกัน
5. ลักษณะสัมพันธภาพของเด็กที่มีต่อพ่อแม่ เป็นเรื่องทำนายว่าเด็กจะมีความสามารถในการปรับตัวได้ดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อพ่อแม่ในครอบครัวปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่ปรับตัวไม่ดี มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อพ่อแม่ในครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกัน
6. ภายหลังจากหย่าร้างเด็กบางครอบครัว ต้องมีภาระความรับผิดชอบมากขึ้น เขาต้องเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการแสดงความคิดเห็นเพื่อการตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อครอบครัว

สิ่งเหล่านี้อาจทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าคุณต้องเจริญเติบโตมีความคิดเป็นผู้ใหญ่เกินวัย เพื่อรับผิดชอบสิ่งต่าง ๆ แต่การที่เด็กต้องรับผิดชอบสิ่งต่างๆ มากเกินไป อาจเป็นผลเสียทำให้เด็กเป็นคนหงุดหงิดและขุ่นเคืองใจได้ง่าย

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การหย่าร้างของพ่อแม่ส่งผลกระทบต่อครอบครัว โดยตรงอย่างแน่นอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจหรืออารมณ์และการแสดงออกหรือพฤติกรรม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ อารมณ์และสังคมของเด็กด้วย และเด็กที่มาจากครอบครัวพ่อแม่แตกแยกกัน มีแนวโน้มต่อการเสี่ยงที่จะมีปัญหาต่าง ๆ มากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวพ่อแม่อยู่ด้วยกันอย่างปกติสุข

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวแตกแยก

งานวิจัยในประเทศ นิภา พงศ์วิวัฒน์ (2520, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาทางสังคมของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษาภาคกลาง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายหญิง อายุระหว่าง 13-16 ปี จำนวน 361 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นตอนต้นที่รู้สึกว่าการคบเพื่อนมีปัญหาทางสังคมน้อยกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มาจากครอบครัวไม่สงบสุข

ชีรวัดน์ นิลเนตร (2522, หน้า 19) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง ลักษณะเชิงจิตสังคมในโรงเรียนกับสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่านักเรียนจากครอบครัวแตกแยกมีอาการซึมเศร้า วิตกกังวลมากกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวปกติ

ลินดา วงษ์ทน (2520, หน้า 253) ได้ศึกษาผลกระทบของครอบครัวแตกแยกในนวนิยายไทย ช่วงปี 2525-2531 ผู้เขียนได้เสนอผลกระทบของครอบครัวโดยมุ่งไปที่เด็กจะได้รับผลกระทบ 3 ด้านด้วยกันคือ ด้านบุคลิกภาพและสุขภาพจิต ด้านพฤติกรรมและด้านสังคม โดยศึกษาถึงตัวละครแต่ละตัวและชี้ผลกระทบแต่ละด้านที่ตัวละครได้รับ

ศุภลักษณ์ พุทธิพงษ์ศิริ (2534, หน้า 2) ได้ศึกษาสุขภาพจิตและพฤติกรรมทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ผลนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตผิดปกติร้อยละ 36.7 ปัญหาที่พบในด้านยั้งคิด ย้ำทำและซึมเศร้ามากที่สุด มีความสนใจในด้านการเรียนขณะครูสอนน้อยและขาดเรียนมากกว่า

งานวิจัยในต่างประเทศ จากการศึกษาด้านจิตเวชเด็ก แมคเดอมอทท์ (McDermott, 1970, p. 324 cited in Steinhauer, 1983, p. 572) โดยได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบเด็กที่มีปัญหาทางจิตเวชระหว่างเด็กที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดาหย่าร้างและจากครอบครัวปกติที่พ่อแม่อยู่ด้วยกันที่พ่อแม่อยู่ด้วยกันจากปี ค.ศ. 1961 ถึง 1964 ในโรงพยาบาลจิตเวชมีเด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้าง 116 คนและมาจากครอบครัวที่พ่อแม่อยู่ด้วยกันถูกต้องตามกฎหมาย 1,394 คน ในกลุ่ม

เด็กหย่าร้างมักเป็นลูกคนแรก ลูกคนเดียว และเด็กผิวดำบางคน เป็นพวกนับถือนิกายคาทอลิก ปัญหาของเด็กเหล่านี้คือ การปรับตัวไม่ได้ทั้งที่บ้านและโรงเรียน อีกทั้งยังมีลักษณะอาการบางอย่างสัมพันธ์กับเด็กอัมพาตและพวกซึมเศร้า มีเด็กหลายคนดำเนินชีวิตที่เป็นสาเหตุของการแยกทางของพ่อแม่และดูเหมือนว่าเด็กหลายคนจะรับเอาอุปนิสัยของพ่อหรือแม่ที่จากไป โดยเฉพาะเลียนแบบพ่อมา ทั้งนี้อาจแปรความได้ว่า เด็กมีความพยายามที่จะปรับตนให้เข้ากับการสูญเสียพ่อ โดยลอกเลียนแบบอุปนิสัยบางอย่างตามพ่อ

เกลเตอร์ (Kalter, 1977, pp. 453-454 cited in Steinhauer, 1983, pp. 572-573) ได้ศึกษาเพิ่มเติมและทำการศึกษาของแมคคอมมอทท์ ที่ทำการศึกษาไว้ในปี 1870 กับเด็ก 387 คน พบว่าเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีอัตราของการเป็นเด็กอัมพาตเกร โดยเฉพาะการติดยาเสพติดและมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศเป็นอัตราสูงและเขายังพบว่า เด็กจากครอบครัวหย่าร้างมีส่วนอยู่ในกลุ่มผู้ที่มีความเจ็บป่วยทางจิตมากกว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่อยู่พร้อมหน้ากัน อย่างไรก็ตามเกลเตอร์พบว่าตัวแปรทางด้านเพศและอายุมาเกี่ยวข้อง เขาแบ่งเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม คือต่ำกว่า 7 ปี 7-11 ปี และ 12 ปีขึ้นไป มีปัญหาทางด้านเพศและการติดยาเสพติด เด็กชายที่อายุมากกว่า 12 ปี ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมักมีปัญหาการฝ่าฝืนกฎหมาย ทุกกลุ่มที่ศึกษาพบว่ามีความก้าวร้าวต่อพ่อแม่เป็นอัตราสูง

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าครอบครัวแตกแยกไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม ย่อมส่งผลกระทบต่อที่ไม่ดีต่อบุตรแน่นอน โดยเฉพาะด้านจิตใจและความรู้สึก เช่น ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ รู้สึกปวดร้าว ขมขื่นใจ ขาดความมั่นคงปลอดภัย ความรู้สึกผิด เศร้าโศก หวาดกลัว วิตกกังวล ว้าเหว่ ขาดความรักความอบอุ่น ถูกทอดทิ้ง ขาดความสุข รู้สึกโกรธแค้น ฯลฯ ซึ่งก่อให้เกิดความเครียด มีผลทางด้าน การปรับตัว อารมณ์ สังคมและบุคลิกภาพ เช่น มีผลการเรียนต่ำ ก้าวร้าว และกระทำผิดกฎหมาย จนถึงการฆ่าตัวตายได้ สิ่งหนึ่งที่ต้องกระทำคือ การให้เด็กได้เข้าใจถึงปัญหา หาทางแก้ไขปัญหา สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ผ่อนคลายความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกให้ตนเองมีความฉลาดทางอารมณ์ จะทำให้ผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเด็กลดลง