

จิตตภาวนากับการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ของวัยรุ่นไทย Meditation and Emotional Quotient Development in Thai Adolescents

ภัทติดา แรงทน

นักวิชาการอิสระ

Paktida Raengton

Independent Scholar

Corresponding Author E-mail : Paktida68@gmail.com

(Received : 9 February 2023 ; Edit : 10 February 2023; accepted : 13 February 2023)

บทคัดย่อ

วัยรุ่นเป็นวัยที่จะต้องผ่านช่วงของกระบวนการบ่มเพาะเพื่อก้าวเข้าไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คุณภาพทางอารมณ์เป็นรูปแบบหนึ่งของกระบวนการหล่อหลอมบ่มเพาะนี้ ดังนั้นผู้เขียนจึงนำเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ของวัยรุ่นโดยผ่านกระบวนการของหลักจิตตภาวนา คือ 1) พัฒนาคุณธรรม การรับรู้และสนองตอบความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม พัฒนาทัศนคติ ท่าทีในการมองโลกและสังคมให้เป็นไปในทางเกื้อกูล มีเมตตา เสียสละ เอาใจเขามาใส่ใจเรา 2) พัฒนาสมรรถภาพจิต บริหารจัดการอารมณ์ของตนเองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง มีความมุ่งมั่นแน่วส่วเป้าหมายชีวิต มีความรับผิดชอบ มีวินัย 3) การพัฒนาสุขภาพจิต การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสมด้วยสติ พัฒนาจิตใจให้สงบ ผ่องใส อาจหาญ และเป็นสุข

คำสำคัญ จิตตภาวนา, คุณภาพทางอารมณ์, วัยรุ่น

Abstract

Teenagers are required to go through the process of incubation to become fully humanity. emotional quotient is a form of this incubation process. The author proposes a way to develop the emotional quotient of adolescents through the process of meditation. 1) Develop morality, perception, and respond to the needs of others in an appropriate way. 2) Develop mental capacities. Manage your emotions and express them appropriately. Develop a strong mind. It is a commitment to life goals. Responsible discipline 3) Mental health. Emotional awareness and self-expression. The mind is calm, bright and cheerful.

Keyword Meditation, Emotional Quotient, Adolescents

บทนำ

มนุษย์จะมีความสุขเมื่อเราสามารถควบคุมวิถีชีวิตของตนเอง มีความเชื่อมั่น มีศรัทธาในชีวิต มีเป้าหมายและสามารถบรรลุเป้าหมายเหล่านั้นได้ และมนุษย์เราจะสามารถควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น เมื่อได้รับการอบรมและการศึกษาที่ดีจากครอบครัว โรงเรียน สังคมและสื่อมวลชน จะส่งเสริมให้มนุษย์มีคุณภาพดีขึ้น ได้เป็นผู้เลือกวิถีชีวิตและกำหนดวิถีชีวิตของตนเองได้(นพมาศ อึ้งพระธีระเวคิน,2551)

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่งของชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกายและสภาพจิตใจจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ช่วงชีวิตวัยรุ่นจึงเป็นช่วงของการลองผิดลองถูกและมีโอกาสตัดสินใจผิดพลาดได้ง่ายหากขาดการชี้นำในทางที่ถูก ปัจจุบันปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจ การเมือง สังคม และเทคโนโลยีอันล้ำสมัย

จากสถานะสังคมในโลกออนไลน์เข้าถึงได้ง่าย ความรวดเร็ว และเป็นเครือข่าย ที่เราเรียกกันว่า สังคมดิจิทัล (Digital Society) เช่น Face book ส่งผลให้พฤติกรรมของเด็กไทยในปัจจุบันมีการใช้ Face book เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยในปี 2554 เพิ่มขึ้นจากปี 2553 ถึง 96.3% โดยข้อมูลจากกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารตั้งแต่ปี 2551-2554 พบว่า มีจำนวนผู้ใช้ Face book เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจาก 168,720 คน เป็น 1,973,500 คน 6,782,780

คน และ 13,276,200 คน ตามลำดับ จำแนกตามอายุเฉลี่ยพบว่า เยาวชนช่วงอายุ 18-24 ปี ติด Face book เกือบ 40% ของผู้ใช้(สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ,2556) จากรายงานแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579 คุณภาพของการศึกษา ด้านคุณธรรม จริยธรรมของเด็กและเยาวชนพบว่า จำนวนคดีเด็กและเยาวชน (อายุ 10-18 ปี) ที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ปี 1552-1557 ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีมากกว่า 15,000 คน นอกจากนี้พบว่า กลุ่มเด็กวัยเรียนยังมีปัญหาด้านความสามารถทางเชาว์ปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เด็กวัยเรียนของไทยส่วนใหญ่มี IQ ที่ต่ำกว่าค่ากลางมาตรฐานสากล ขณะที่EQมีคะแนนเฉลี่ยที่ต่ำกว่าระดับปกติเนื่องจากปัญหาภาวะโภชนาการของแม่และเด็ก ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม การดูแลของครอบครัว ซึ่งล้วนส่งผลต่อพฤติกรรม และทักษะการใช้ชีวิตของเด็ก นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรและปัญหายาเสพติด (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา,2560) หากวัยรุ่นไม่มีวุฒิภาวะเท่าที่ควรและไม่มีความรับผิดชอบสูงพอ จะก่อให้เกิดปัญหา มีการเผยแพร่ภาพไม่เหมาะสมในสังคมออนไลน์ ซึ่งปัญหาของเยาวชนหลายอย่างอาจต้องใช้วุฒิภาวะทางอารมณ์ในการแก้ไข ตั้งแต่การเลี้ยงดูไปจนถึงการกระทำผิดอย่างยกพวกตีกัน ไปจนถึงการใช้ยาเสพติด(เทิดศักดิ์ เดชคง,2545) คนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ) จะสามารถควบคุมการประพฤติปฏิบัติให้อยู่ในหลักศีลธรรม จรรยา และมีจริยธรรม(จำลอง ดิษยวณิช,2545) การพัฒนาบุคคลให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ การพัฒนา EQ การพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จะทำให้เกิดความรู้สึกการเข้าถึงมนุษย์และความเป็นมนุษย์ ชาบซึ่งในชีวิต (life appreciation) ชีวิตในโรงเรียน นักเรียนมักได้รับการฝึกฝนให้เก่งทางด้าน IQ และด้านทักษะเกี่ยวกับงาน ตลอดจนเทคนิควิธีการต่างๆ ที่จะเป็นประโยชน์ในการทำงาน จะมีการฝึกทางด้าน EQ น้อยมากทำให้เกิดปัญหาเมื่อออกไปประกอบอาชีพมักไม่ประสบความสำเร็จ คนที่มี IQ สูงแต่ขาดพัฒนาทางด้าน EQ มักจะกลายเป็นคนที่มีลักษณะอวดเก่ง เอาตัวเองเป็นใหญ่ ไม่มีลักษณะการอ่อนน้อมถ่อมตน ว่าเหว่ ขาดมิตร ส่วนคนที่มี EQ สูง มักจะเป็นผู้ที่สามารถแสวงหาความสุขและค้นพบความสุขได้ไม่ยาก มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ชัดเจน(ทศพร ประเสริฐสุข,2543)

จากความเป็นมาและปัญหาข้างต้น ทำให้ผู้เขียนมีความสนใจที่จะนำหลักของจิตตภาวนามานำเสนอเพื่อเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่นไทยให้เป็นวัยที่สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเอง มีความยับยั้งชั่งใจ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ตระหนักในหน้าที่และความรับผิดชอบต่อตนเอง สังคม อยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีความสุข หรือที่เรียกว่า การพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์นั่นเอง ในบทความนี้ผู้เขียนจะได้นำเสนอวุฒิภาวะทางอารมณ์และจิตตภาวนา รายละเอียดนำเสนอในบริบทของอารมณ์ของวัยรุ่น,ความหมายองค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์, คุณลักษณะของผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และจิตตภาวนากับการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์

เนื้อหา

อารมณ์ของวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่น (Adolescence) หมายถึง กลุ่มเด็กในช่วงอายุ 11-21 ปี บางสถาบันทางการแพทย์ให้กลุ่มวัยรุ่นมีช่วงอายุ 11-24 ปี เนื่องจากในปัจจุบันระยะเวลาของการศึกษามีความจำเป็นและต้องใช้ระยะเวลามากขึ้น ทำให้ความพร้อมที่จะมีครอบครัว ความรับผิดชอบเป็นตัวของตัวเอง มีระยะเวลายาวนานออกไปกว่าจะเข้าไปเป็นผู้ใหญ่อย่างเต็มตัว ปกติวัยรุ่นมักมีอารมณ์วู่วาม เกรี้ยวกราด รุนแรง และเปลี่ยนแปลงง่าย แสดงออกอย่างตรงไปตรงมา ทั้งนี้เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและต่อมไร้ท่อต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เป็นลักษณะทางธรรมชาติของวัยรุ่น ประกอบกับการปรับตัวเข้ากับสังคมซึ่งมักจะทำให้เกิดความเครียดมากเสมอๆ เพราะเกิดความวิตกกังวลในความสัมพันธ์ของตนเองว่าเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ หรือไม่ พัฒนาการทางอารมณ์จึงขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะและการเรียนรู้ของแต่ละคนซึ่งมักจะเกี่ยวกับเรื่องรูปร่างหน้าตาของตนเอง กลุ่มเพื่อน กิจกรรมทางสังคม โดยมีลักษณะที่สำคัญของอารมณ์ดังนี้ (ประยูรศรี มณีสร,2532)

1. มีความรุนแรง เมื่อวัยรุ่นได้รับความกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อย ขัดใจกับพ่อแม่ หรือผิดหวังบางสิ่งบางอย่าง อาจทำให้วัยรุ่นทำร้ายตัวเองหรือบางคนคิดฆ่าตัวตายได้
2. มีความไม่คงที่ทางอารมณ์พร้อมทั้งมีอารมณ์ไม่สม่ำเสมอ เช่น รัก-เกลียด-โกรธ ความดีใจ เสียใจอาจเกิดขึ้นโดยเร็ว และหายไปได้ง่าย หากเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอุดมคติที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ เช่น การบูชาความยุติธรรม

ความรักพวกพ้อง รักสถาบันการศึกษา ความรักชาติ ความภาคภูมิใจในวงศ์ตระกูล จะเป็นอารมณ์ที่มั่นคงถาวร ผู้ที่เข้าใจธรรมชาติด้านนี้ของวัยรุ่นจะใช้วัยรุ่นเป็นเครื่องมือได้เป็นอย่างดี

3. ขาดการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ มีอารมณ์รุนแรงอยู่มาก จึงมักแสดงออกอย่างเปิดเผยเมื่อถูกผู้ใหญ่ขัดขวางจะรู้สึกคับข้องใจ และโกรธแค้น มักจะแสดงออกมาในรูปของการถกเถียง ต่อต้าน

4. มีอารมณ์ค้างเสมอ อารมณ์ชนิดนี้มักจะเกิดความผิดหวัง ถึงแม้จะลดความรุนแรง แต่ก็ติดอยู่จนทำให้จิตใจเศร้าหมอง ว่าเหว รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า จนกระทั่งไม่สบายใจอย่างมาก เช่น เกิดจากความผิดหวังเรื่องความรัก ไม่ว่าจะเป็นความรักของพ่อ แม่หรือเพศตรงข้าม

ความหมายและองค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์

ความหมายของวุฒิภาวะทางอารมณ์

นักวิชาการทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ได้ให้ความหมายของวุฒิภาวะทางอารมณ์แตกต่างกันดังนี้ คำว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์ (emotional quotient) ไม่เหมือนกันในภาษาอังกฤษ แต่ในความแตกต่างยังมีส่วนที่เหมือนกันอยู่บ้าง ในภาษาอังกฤษยังมีคำเรียกที่ใกล้เคียงกับ emotional quotient ดังคำนิยามของนักวิชาการที่ศึกษาเรื่องนี้อย่างจริงจัง และต่อเนื่อง ดังเช่นคำต่อไปนี้ ความสามารถทางอารมณ์ (emotional competence) ซึ่งโกเมน (Goleman) เรียกว่า emotional intelligence competencies โดยรวมเอาคุณลักษณะ 6 ประการของความสามารถทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในตนเอง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การปรับปรุงตนเอง การโน้มน้าวใจผู้อื่น ความต้องการผลสัมฤทธิ์ และการสร้างทีมงานรวมไว้ด้วย(Daniel Goleman,1998)

ความหมายของวุฒิภาวะทางอารมณ์จากหลายแหล่งทั้งในและต่างประเทศ ยังได้กล่าวถึงความหมายของวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional Quotient หรือ E.Q.) ไว้อีกหลายประการ เช่น กรมสุขภาพจิตได้ให้ความหมายของ “วุฒิภาวะทางอารมณ์” หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และอย่างมีความสุข และเป็นความสามารถในการจัดการตัวเองทั้งความคิด ความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรม(กระทรวงสาธารณสุข,2538) โดยในส่วนของวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้แปลเป็นภาษาไทยในหลายๆ รูปแบบ เช่น “การบริหารอารมณ์ สติอารมณ์ ปัญญาอารมณ์ เชาว์อารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง”(แสงอุษา โลจนานนท์,2543) จากการสัมมนาทางวิชาการซึ่งจัดโดยกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุขเมื่อปีพ.ศ. 2543 มีนักวิชาการได้สรุปที่จะให้คำนิยามเป็นภาษาไทยที่เข้าใจง่ายของคำว่าอีคิว ไว้หลายนิยามได้แก่(การพัฒนาอารมณ์,2543)

1. Emotional Quotient: วุฒิภาวะทางอารมณ์ หมายถึง ลักษณะของการที่บุคคลตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น อันเนื่องมาจากสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายใน และความสามารถที่จะปรับหรือจัดการกับอารมณ์โดยการควบคุม สลาย ระบายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ให้ผลทางบวกทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น สภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ

2. Emotional Health: สุขภาพอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ และแสดงออกทางอารมณ์รวมทั้งคุณลักษณะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยและสังคม

3. Emotional Intelligence: ความฉลาดทางอารมณ์ มีความหมายหลักเช่นเดียวกับสองคำนิยามที่กล่าวมาข้างต้น

โกล์แมน (Goleman) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถบริหารหรือจัดการอารมณ์ของตนเอง และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี(Goleman,1995)

เอกชัย จุละจาริตต์ ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์แนวภูมิปัญญาไทย คือ ความรู้และความสามารถในการทำให้มีอารมณ์ดี โดยการพยายามมีสติดูแลความคิดของตนเองให้คิดดี เพื่อทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสต่อเนื่อง อันเป็นผลให้เกิดการกระทำทางกาย วาจา ใจที่ดีงามอย่างต่อเนื่อง(เอกชัย จุละจาริตต์,2548)

พระราชวรมนู (ประยูร ธมมจิตโต) กล่าวว่า Emotional Intelligence หรือที่เรียกกันว่า อีคิว ความหมายที่ใช้ คือ การใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังดาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง(พระราชวรมนู,2542)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้นิยามความฉลาดทางอารมณ์พระพุทธศาสนาว่า หมายถึง การมีปัญญาควบคุมความคิด ความรู้สึกหรือนิสัยใจคอให้แสดงออกอย่างเกื้อกูลและสร้างสรรค์ความสุขแก่ตนเองและผู้อื่น(พระธรรมปิฎก,2545)

กล่าวสรุปได้ว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์หรือEQ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ความรู้สึก ความต้องการของตนเองและผู้อื่น สามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองโดยมีปัญญากำกับส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมอย่างเหมาะสม เกิดสัมพันธภาพอันดีงามต่อผู้อื่น และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

องค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์

Solavey & Mayer ได้ให้องค์ประกอบหลักของ EQ ไว้ 5 ด้าน(Solavey & Mayer,2552) คือ

1. Know one's Emotion หรือ Self-Awareness เป็นการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนได้
2. Managing emotion เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ สามารถควบคุมตนเองได้เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการผ่อนคลายความเครียด สามารถสละความวิตกกังวลอย่างรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย กล่าวคือ สามารถทำให้อารมณ์ขุ่นมัวหายไปโดยเร็วและกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว
3. Recognizing emotion in other เป็นการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่นเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้เท่าทันในความรู้สึกความต้องการความเดือดร้อนความวิตกกังวลของผู้อื่นได้ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
4. Motivating oneself เป็นความสามารถในการจูงใจของตนเองสามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการ เป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์เพื่อให้ตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มองโลกในแง่ดีสามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้
5. Handling relationship เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ และสามารถรักษาสัมพันธภาพ ไว้ได้เป็นอย่างดี

Goleman ได้เสนอองค์ประกอบของ EQ ออกเป็น 5 องค์ประกอบที่สำคัญตามลำดับขั้น(Goleman,1995) ดังนี้

1. การตระหนักรู้จักอารมณ์ตนเอง (Know One's Emotion) การตระหนักรู้จักตน (Self Awareness) เข้าใจยังรู้ถึงเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ ภาวะอารมณ์ และความต้องการของตนในแต่ละช่วงเวลาและสถานการณ์
2. การบริหารจัดการอารมณ์ (Managing Emotion) ความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและมีปัญญา เมื่อเกิดอารมณ์ขึ้น เช่น เสียใจ โกรธ ผิดหวัง ตื่นเต้น สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่โมโหร้าย ทำร้าย ผ่อนคลายอารมณ์ตนแล้วกลับคืนสู่สภาวะปกติได้เร็ว
3. การสร้างแรงจูงใจให้ดีแก่ตนเอง (Motivating Oneself) การกระตุ้นเตือนตนให้คิดริเริ่มอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ ผลักดันตนมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ จะนำมาซึ่งความสำเร็จ อดทนรอได้ ไม่ด่วนตัดสินใจ มุ่งสู่เป้าหมายใหญ่เป็นหลัก ไม่ยึดติดในลาภ ยศ ผลประโยชน์
4. สามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) เอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้เท่าทันความรู้สึก ความต้องการ ความวิตกกังวล หรืออารมณ์ต่างๆ ของผู้อื่น
5. ความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationship) เป็นผลต่อเนื่องตามลำดับจากข้อที่ 1-4 ในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีหรือรักษาเครือข่ายทั้งในส่วนบุคคลและการงาน ไว้อย่างมั่นคงและยืนยาว ทั้งยังเป็นผู้ที่รอบรู้และวิเคราะห์สถานการณ์ได้ดีมีประสิทธิภาพ

Wagner and Sternberg เสนอว่า พฤติกรรมของผู้ที่ชาญฉลาด “Practical Intelligence” ที่จะเอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพในการบริหารและในชีวิต แบ่งเป็น 3 ประเภท(Wagner,1985) คือ

1. การครองตน (Managing Self) หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการตนเองให้ได้ผลผลิตสูงสุด กระตุ้นชี้นำตนให้มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แกตนเอง ไม่ย่อท้อ รู้ในความสามารถและศักยภาพของตน

2. การครองคน (Managing Others) ทักษะความรู้ในการบริหารงานต่อผู้ใต้บังคับบัญชาและความสัมพันธ์ทางสังคม ความสามารถในการเข้ากับผู้อื่น มอบหมายงานให้ตรงกับความรู้ความสามารถ และให้รางวัลตามผลงานที่ปฏิบัติ

3. การครองงาน (Managing Career) เป็นความสามารถในการสร้างผลกระทบที่ดีแก่สังคม องค์การ จัดลำดับความสำคัญจำเป็นของตนให้เข้ากับสิ่งที่องค์กร ให้ความสำคัญและโน้มน้าวให้ผู้อื่นเห็นดีเห็นงามด้วย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้เสนอองค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์ไว้ 3 ประการ คือ ดี เก่ง สุข มีดังนี้(กรมสุขภาพจิต,2544)

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมและความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ ตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 5 ด้าน(สันต์ ศัลยศิริ,2548) คือ

1. มีความรู้ความเข้าใจในอารมณ์ของตนเอง
2. มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้
3. มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น
4. มีความเข้าใจผู้อื่น

มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้

พอจะสรุปองค์ประกอบวุฒิภาวะทางอารมณ์ออกเป็น 5 องค์ประกอบหลัก รายละเอียดดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง หมายถึง การรับรู้อย่างเท่าทันต่ออารมณ์ของตนเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ แล้วเกิดการยอมรับตนเอง ฟังพอใจตามสภาพปัจจุบัน ทบทวน ตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด ปฏิบัติการที่จะแสดงออกทั้งกายและจิต แล้วควบคุมต่อสภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์

2. ความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม หมายถึง ความสามารถในการจัดการอารมณ์ต่างๆ หรือควบคุมอารมณ์ตนเองที่จะเกิดขึ้นให้แสดงออกมาได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผลและมีสติ มีการปรับตัวและความยืดหยุ่นทางอารมณ์เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามสถานการณ์ อดทนต่อความเครียดและผ่อนคลาย และเผชิญกับวิกฤติและปัญหาได้อย่างองอาจ

3. การรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่นและตอบสนองได้อย่างเหมาะสม หมายถึง การรู้เท่าทันในความรู้สึกความต้องการ ความเดือดร้อน ความวิตกกังวลของผู้อื่นได้ ด้วยการมีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีมุมมองต่อผู้อื่นตามที่เป็นจริงและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

4. ความสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม หมายถึง ความสามารถในการสร้างแรงกระตุ้นให้กับตนเองอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม มีการยอมรับตนเองทั้งในทางบวกและทางลบ เข้าใจศักยภาพของตนเอง มีความรับผิดชอบ สร้างขวัญกำลังใจ มีความมุ่งมั่นให้บรรลุเป้าหมายของตนที่ตั้งไว้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย

5. ความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น หมายถึง สามารถสร้างมิตรภาพที่ดี ให้ความร่วมมือ ใช้การสื่อสารที่เหมาะสมกับผู้อื่น การทำงานเป็นทีม มีน้ำใจ เสียสละ ไม่มีการเอารัดเอาเปรียบ จัดการความขัดแย้งและแก้ไขปัญหามีความรับผิดชอบและมีจิตสำนึกต่อสังคม เห็นได้จากการให้ความร่วมมือต่อกฎเกณฑ์ของสังคม ให้การสนับสนุนและร่วมพัฒนาชุมชน

2.2. 3 คุณลักษณะของผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ, กรมวิชาการ กล่าวถึงคุณลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สามารถแบ่งออกเป็น 4 ด้าน(ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ,2545) คือ

รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง

เข้าถึงจิตใจผู้อื่นและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้

รู้จักจัดการกับตนเอง

รู้จักนำพลังแห่งอารมณ์มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง

ประยูรศรี มณีสร์(ประยูรศรี มณีสร์,2532) จำแนกลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ออกเป็น 6 ลักษณะ คือ

1. มีความสามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้
2. มีความสามารถในการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์
3. มีความสามารถในการยอมรับความจริงและเข้าใจผู้อื่นตามที่เป็นจริง
4. สามารถตั้งความหวังในชีวิตตามสภาพที่เป็นจริงได้
5. มีความสามารถอดทนต่อความวุ่นวายได้
6. มีความรู้สึกเมตตา กรุณาต่อบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น

นพ.สันต์ ศัลยศิริ และทีมงานจิตวิทยา(สันต์ ศัลยศิริ,2548) ได้จำแนกลักษณะของผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ออกเป็น 9 ลักษณะ คือ

1. การเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี
2. การเป็นคนที่มีรู้จักจิตใจและอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างดี
3. การเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี
4. การเป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตอย่างแท้จริง
5. การเป็นผู้ที่มีเหตุผลสามารถใช้เหตุผลในการคิดและตัดสินใจแก้ปัญหาหรือเรื่องราวต่างๆ ได้เป็นอย่างดี
6. การเป็นผู้ที่มีมองเห็นคุณค่าความดีงามในตัวเอง
7. การเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบสูงในเรื่องต่างๆ
8. การเป็นผู้ที่สามารถเข้าใจในความแตกต่างของผู้อื่นเสมอ
9. การเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ดี

กล่าวสรุปได้ว่า บุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะมีลักษณะดังนี้

1. รู้จัก รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตนเอง
2. มีความสามารถบริหารจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์
3. มีความสามารถในการยอมรับความจริงและเข้าใจผู้อื่นตามที่เป็นจริง
4. สามารถตั้งความหวังในชีวิตตามสภาพที่เป็นจริงได้
5. รู้จักสร้างแรงจูงใจให้ตนเองอย่างสม่ำเสมอ
6. มีความรับผิดชอบสูง
7. มีความอดทน อดกลั้น
8. การเป็นคนที่มีจิตใจดีงาม

จิตตภาวนากับการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่น

คำว่า “อารมณ์” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน(ราชบัณฑิตยสถาน,2556) หมายถึง สิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ,ความรู้สึกทางใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้า ส่วน “อารมณ์” ตามความหมายทางพระพุทธศาสนา หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวของจิต, สิ่งที่ยึดรับรู้ สิ่งที่ยึดรับรู้ในเรื่องต่างๆด้วยกันได้เห็นเรียกว่า “รูปอารมณ์” การได้ยินเสียงเรียกว่า “สัทอารมณ์” กันได้กลิ่นเรียกว่า “คันอารมณ์” การได้รับรส ก็เป็นอารมณ์เรียกว่า “รสอารมณ์” กันได้สัมผัสทางกายเรียกว่า “โผฏฐัพพอารมณ์” และสิ่งที่ปรากฏในใจ หรือนึกคิดเรียกว่า “ธรรมารมณ์”(พระราชมุนี,2559)

ภาวนาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้จัดเรื่องภาวนาออกเป็นธรรมหลายหมวด เช่น ภาวนา 2(พระพรหมคุณาภรณ์,2546) คือ

1. สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบหรือการฝึกสมาธิ
2. วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา

การจัดที่ให้ความหมายกว้างและครอบคลุมมาก คือ ภาวนา 4 ได้แก่

1. **กายภาวนา** คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. **สีลภาวนา** คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกัน

3. **จิตตภาวนา** คือ การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4. **ปัญญาภาวนา** คือ การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

จิตตภาวนา คือ การเจริญเติบโต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส จิตตภาวนาในทางพระพุทธศาสนาแบ่งเป็น 3 ด้าน(พระพรหมคุณาภรณ์,1987) คือ

พัฒนาคุณธรรม หรือคุณภาพของจิตใจ คือ พัฒนาจิตใจให้ประกอบด้วยคุณธรรม

เช่น มีเมตตา กรุณา เอื้ออาทร มีมิตตา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น การพัฒนาในด้านนี้ นอกจากจะช่วยให้เกิดความดีงามในจิตใจ และเกิดความสุขแล้วยังช่วยพัฒนาทัศนคติและท่าทีในการมองโลกและสังคม ให้เป็นไปในทางเกื้อกูล เกิดความรัก ความเอื้ออาทรต่อสิ่งมีชีวิตและธรรมชาติ อดทนอดกลั้นให้ถึงงาม ทำให้พฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมเป็นไปในทางที่ดีงามด้วยความเต็มใจ มีความสุขในการทำ การช่วยเหลือโดยไม่รู้สึกฝืนหรือถูกบังคับ เพราะเป็นสิ่งที่ออกมาจากใจจริงๆ การพัฒนาด้านนี้สามารถพัฒนาได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน

พัฒนาสมรรถภาพจิต หรือความสามารถของจิตใจ คือ พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง

มั่นคง มีความเพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น การพัฒนาความสามารถของจิตใจนี้จะพื้นฐานที่สำคัญทั้งในแง่การทำงาน และการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ ทำให้ไม่ระย่อ ท้อถอยต่ออุปสรรค ไม่หลงลืมบกพร่อง และมีความมุ่งมั่นแน่วแน่ในสิ่งที่ทำ ไม่วอกแวกหันเหไปกับเรื่องต่างๆ ที่เข้ามากระทบ หากพัฒนาได้ดีจะทำให้มีความสุข อยู่กับสิ่งที่ทำ ในขั้นสูงสมรรถภาพของจิตใจที่ถูกพัฒนาดีแล้วจะเป็นรากฐานในการพัฒนาปัญญาระดับสูงจนสามารถกำจัดกิเลสได้หมดสิ้น

การพัฒนาสุขภาพจิต คือ มีจิตใจอาจหาญร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เิบอิม ผ่องใส

สงบและมีความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจนี้ เป็นความสุขที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยวัตถุภายนอก หรือสังคม ทำให้เป็นอิสระและขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอกน้อยลง สามารถใช้วัตถุสิ่งของที่มีไปสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่โดยไม่ติดตัวห่วง เพราะกลัวว่า ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านั้นแล้วจะมีความสุข ทำให้การแสวงหาซึ่งเป็นสาเหตุของการทำลายสิ่งแวดล้อมอย่างที่เห็นในปัจจุบันลดลง เพราะเป็นธรรมชาติของทุกคนที่ย่อมอยากแสวงหาความสุข แต่ถ้าเขาพัฒนาความสามารถในการมีความสุขขึ้นมาได้ด้วยตัวของเขาเอง และเป็นความสุขที่ประณีตมากกว่า เขาก็จะไม่ไปติดอยู่กับการแสวงหาภายนอกอีกต่อไป

ในทางพระพุทธศาสนา การฝึกจิตนั้นนอกจากเพื่อเป้าหมายสูงสุด คือ เป็นฐานเพื่อการละกิเลสแล้ว ยัง ส่งผลต่อสภาพจิต พฤติกรรม และความสัมพันธ์ที่มีต่อกันด้วย จิตที่ถูกพัฒนาอย่างถูกต้องยังส่งผลทำให้สามารถใช้ศักยภาพของความคิด จิตใจและร่างกายได้อย่างเต็มความสามารถ ช่วยพัฒนาพฤติกรรมและท่าทีในการมองโลก ทำให้มีความเมตตา กรุณาต่อกัน ไม่เบียดเบียนและอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล จิตตภาวนาเป็นการเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ และสะกดขันธ์ผ่อนคลายความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่า มีความเสถียรภาพทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต

บทสรุป

จากบทความนี้ได้ทราบถึงองค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์ว่ามี 5 องค์ประกอบหลัก คือ 1) การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง 2) ความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม 3) การรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่นและตอบสนองได้อย่างเหมาะสม 4) ความสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม 5) ความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ซึ่งวัยรุ่นที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ควรมีลักษณะ ดังนี้

1. รู้จัก รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตนเอง
2. มีความสามารถบริหารจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์
3. มีความสามารถในการยอมรับความจริงและเข้าใจผู้อื่นตามที่เป็นจริง
4. สามารถตั้งความหวังในชีวิตตามสภาพที่เป็นจริงได้
5. รู้จักสร้างแรงจูงใจให้ตนเองอย่างสม่ำเสมอ
6. มีความรับผิดชอบสูง
7. มีความอดทน อดกลั้น
8. การเป็นคนที่มีจิตใจดีงาม

จากข้อความข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นว่า จิตตภาวนาเป็นกระบวนการในการช่วยพัฒนาวุฒิภาวะ

ทางอารมณ์ของวัยรุ่นได้อีกทางหนึ่ง จิตตภาวนาก่อให้เกิดการเจริญเติบโต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส จิตตภาวนาถ้านำไปประยุกต์ใช้อย่างถูกต้อง จะช่วยส่งเสริมพัฒนาภาวะทางอารมณ์ที่ดีงามที่มีอยู่ และช่วยลดภาวะทางอารมณ์ที่ไม่ดีงามที่เป็นอยู่ได้ ช่วยแก้ไขและช่วยกำจัดสภาพที่ไม่ดีในจิตใจที่เป็นอยู่ ทำให้เป็นจิตใจที่นุ่มนวลเหมาะแก่การใช้งาน ซึ่งเมื่อจิตมีสภาพเหมาะแก่การใช้งานเราสามารถนำไปใช้ในทางสร้างสรรค์ทั้งการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีใจที่เกื้อกูล เมตตา มีเป้าหมายชีวิต มีมุมมองและเข้าใจสภาพที่เป็นจริงของโลกและชีวิต จึงสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต.(2544). **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช.(2545). **ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ**. เชียงใหม่ : คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทศพร ประเสริฐสุข, ดร.(2543).**ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา (Emotional Intelligence and Education)** รวมบทความวิชาการเกี่ยวกับอีคิว. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : DESKTOP.
- เทิดศักดิ์ เดชคง, น.พ.(2545). **ความฉลาดทางอารมณ์จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน.
- ภัทริดา แรงทน.(2558). **นิสิตระดับดุขุภีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา**. หลักสูตรบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- นพมาศ อึ้งพระ(ธีระเวคิน), รศ.(2551). **ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต).(2545). **เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณ์ ใน อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอรพิน ชูชม(บรรณาธิการ)**. รวมบทความวิชาการ EQ. กรุงเทพมหานคร : DESTOP.
- พระราชวรมณี(ประยูร อัมมจิตโต).(2542). **อีคิวในแนวพุทธศาสนา**. บรรยายพิเศษแก่กองบรรณาธิการวารสารพฤติกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วันที่ 25 พฤษภาคม 2542 เรียบเรียงโดย ดร.พรรณี บุญประกอบ. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ ปีที่ 5 ฉบับที่ 1.
- ราชบัณฑิตยสถาน.(2556). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554**. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน.
- ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ.(2545). **การจัดทำคู่มือพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา**. กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร.(2543). **E.Q. With Thai Smile : การบริหารอารมณ์ (ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ)**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรการพิมพ์.
- สันต์ ศัลยศิริ,นพ.และทีมงานจิตวิทยา.(2548). **E.Q บริหารอารมณ์อย่างฉลาด**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ซบา พับลิชชิ่ง จำกัด.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.(2560). **แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ฟริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- เอกชัย จุละจาริตต์, นพ.(2548). **EQ แนวภูมิปัญญาไทย**. กรุงเทพมหานคร : หจก. สามลดา.

ภาษาอังกฤษ

- Daniel Goleman.(1998). **Working with Emotional Intelligence**. New York : Bantam Books.
- Goleman.(1995). **D.Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ**, New York: Bantam Books.
- Golemen(1995). **D Emotional Intelligence**. Why it can matter more than IQ .New York : Bantam Books, 1995 อ้างถึงใน อาภา ถนัดช่วง. **การพัฒนากระบวนการคิดกับบุคลิกภาพทางอารมณ์**. วารสารวิชาการ.
- Wagner and Sternberg. (1985). **อ้างอิงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. เข้าวอารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เอ็กเปอร์เน็ท.