โปรแกรมพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัย : การบูรณาการพรหมวิหาร 4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม และการฝึกสมาธิ

Buddhist Psychology Program for Developing Positive Behaviors in Early Childhood: An Integration of Brahmavihara, Social Cognitive Theory, and Meditation Practice

สรัญญา กนกวลัย[1], **เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ**[2] และ **วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา**[3]
Saranya Ganokwalai[1], **Maytawee Udomtamanupab**[2] and **Witchuda Titichoatrattana**[3]
(sganokwalai801@gmail.com, Laocup@gmail.com and zooner.stm@gmail.com)

Received: May 22, 2026
Revised: August 04, 2026
Accepted: August 09, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัย 2. พัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยา และ 3. ประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนอนุบาลธรรมศาลา วัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร จำนวน 38 คน คัดเลือกตามห้องเรียนจริง (Intact Group) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 19 คน กำหนด

[1] พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย
M.A. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2, 3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

ขนาดด้วยโปรแกรม G*Power (α = .05, Power = .80) โปรแกรมบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura (1986) และการฝึกสมาธิด้วยคำบริกรรม "พุทโธ" ผ่านการวิพากษ์จากผู้ทรงคุณวุฒิ 7 ท่านและปรับปรุง 2 รอบ ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 8 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที (240 นาที) ร่วมกับสมาธิประจำวัน 3 เวลา ครั้งละ 5 นาที ตลอด 8 สัปดาห์ (600 นาที) รวม 840 นาที ประเมินพฤติกรรม 4 ด้านด้วยแบบประเมิน 20 ข้อ ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (IOC เฉลี่ย = 0.95) วิเคราะห์ข้อมูลด้วย Paired Samples t-test และ Independent Samples t-test (α = .05)

ผลการวิจัยพบว่า 1. หลักพรหมวิหาร 4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม และการฝึกสมาธิ "พุทโธ" มีความสอดคล้องเชิงลึก 3 ระดับที่เสริมกันอย่างเป็นระบบ 2. โปรแกรมที่ผ่านการวิพากษ์จากผู้ทรงคุณวุฒิได้รับการสังเคราะห์เป็น CALM Model ได้แก่ C คือ พรหมวิหาร 4, A คือ สมาธิ "พุทโธ", L คือ กลไก A-R-R-M และ M คือ พฤติกรรมเชิงบวก 4 ด้าน และ 3. กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเชิงบวกเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 52.69 เป็นร้อยละ 92.19 หลังการทดลอง (t = -21.084, p < .001) และคงอยู่ในระดับสูงที่ร้อยละ 93.51 ในระยะติดตามผล 1 เดือน ทั้งยังสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t = 7.797, p < .001) ทั้งภาพรวมและรายด้านทั้ง 4 ด้าน ยืนยันประสิทธิภาพของโปรแกรมและความยั่งยืนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, พฤติกรรมเชิงบวก, เด็กปฐมวัย, พรหมวิหาร 4, โมเดล คาร์ม

Abstract

This study aimed to 1. analyze Buddhist principles and psychological theories related to the development of positive behavior in early childhood, 2. develop a Buddhist psychology program, and 3. evaluate the program's effectiveness. A quasi-experimental research design was employed. The sample consisted of 38 third-year kindergarten (K3) students at Thammasala Kindergarten School, Wat Dhammamongkol, Bangkok, selected as intact classroom groups and divided into an experimental group and a control group of 19 students each. The sample size was determined using G*Power (α = .05,

power = .80). The program integrated the Four Brahmavihāras, Bandura's (1986) social cognitive theory, and meditation using the recitation word "Buddho." It was critiqued by seven experts and revised over two rounds. The program comprised eight core activity sessions of 30 minutes each (240 minutes), combined with daily meditation three times a day for five minutes each over eight weeks (600 minutes), totaling 840 minutes. Positive behavior in four dimensions was assessed using a 20-item evaluation form verified by five experts (mean IOC = .95). Data were analyzed using paired-samples and independent-samples t-tests (α = .05).

The findings revealed that (1) the Four Brahmavihāras, social cognitive theory, and "Buddho" meditation were deeply congruent at three levels that systematically complemented one another; (2) the program, refined through expert critique, was synthesized into the CALM Model, in which C represents the Four Brahmavihāras, A represents "Buddho" meditation, L represents the A-R-R-M mechanism, and M represents the four dimensions of positive behavior; and (3) the experimental group's positive behavior scores increased from 52.69% to 92.19% after the intervention ($t = -21.084$, $p < .001$), remained high at 93.51% at the one-month follow-up, and were significantly higher than those of the control group ($t = 7.797$, $p < .001$), both overall and across all four dimensions. These results confirm the program's effectiveness and the sustainability of the behavioral change.

Keywords: Buddhist Psychology, Positive Behaviors, Early Childhood, Brahmavihara, CALM Model

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 สังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในหลายมิติ ทั้งการขยายตัวของเทคโนโลยีดิจิทัล การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวและความเร่งรีบของวิถีชีวิต การเปลี่ยนแปลง เหล่านี้ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการพัฒนาพฤติกรรมและอารมณ์

สังคมของเด็กปฐมวัย องค์การอนามัยโลก รายงานว่าร้อยละ 10-20 ของเด็กและวัยรุ่นทั่วโลกมีปัญหาทางจิตใจ และประมาณครึ่งหนึ่งของปัญหาดังกล่าว เริ่มต้นก่อนอายุ 14 ปี (World Health Organization, 2013) ขณะที่ กรมสุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข รายงานว่าเด็กไทยวัย 2-14 ปี มีปัญหาพฤติกรรมในอัตราร้อยละ 8.8 โดยปัญหาที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ ความก้าวร้าว การขาดสมาธิ และการควบคุมตนเองไม่ได้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2564) สถานการณ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนาแนวทางส่งเสริมพฤติกรรมเชิง บวกในเด็กปฐมวัยอย่างมีประสิทธิภาพ

วัยปฐมวัย (อายุ 3-6 ปี) เป็นช่วงวัยทองของการพัฒนาสมอง โดยเฉพาะเปลือกสมองส่วนหน้า (Prefrontal cortex) ซึ่งรับผิดชอบการควบคุมตนเอง การตัดสินใจและการแสดงออกทางอารมณ์ ชอนคอฟฟ์และฟิลลิปส์ (Shonkoff & Phillips, 2000) ชี้ให้เห็นว่าในช่วงวัยนี้ สมองสร้างเส้นประสาทประมาณ 700-1,000 เส้นต่อ วินาทีและประสบการณ์ในวัยเด็กเป็นตัวกำหนดว่าเส้นประสาทเส้นใดจะคงอยู่ ด้วยเหตุนี้ การปลูกฝังพฤติกรรมเชิงบวกในช่วงวัยนี้ จึงมีความสำคัญยิ่งต่อการสร้างรากฐานของบุคลิกภาพและการปรับตัวทางสังคมในระยะยาว ยิ่งไปกว่านั้น ตามแนวคิดพัฒนาการของอีริกสัน เด็กปฐมวัยกำลังอยู่ในขั้นความริเริ่มสร้างสรรค์กับความรู้สึกผิด (Initiative vs. Guilt) ซึ่งเป็นช่วงที่เด็กเรียนรู้การควบคุมตนเอง การทำงานร่วมกับผู้อื่นและการแสดงความคิดริเริ่ม หากได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม เด็กจะพัฒนาความมั่นใจในตนเองได้อย่างมั่นคง (Erikson, 1963)

ในด้านแนวทางการพัฒนา ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่า เด็กสามารถเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ผ่านกระบวนการสร้าง แบบอย่าง (Modeling) ซึ่งประกอบด้วย 4 กระบวนการ ได้แก่ ความสนใจ การจดจำ การผลิตซ้ำ ขณะเดียวกัน หลักพรหมวิหาร 4 อัน ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2544) ยืนยันว่า หลักพรหมวิหาร 4 เป็นรากฐาน สำคัญของการพัฒนาคุณธรรมและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข นอกจากนี้ งานเมตา-วิเคราะห์ของดันนิ่ง (Dunning) ที่รวบรวมงานวิจัย 66 เรื่อง พบว่า การฝึกสมาธิและสติช่วยลดความเครียด เพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเองและส่งเสริมทักษะทางสังคมในเด็กอย่างมีนัยสำคัญ (Dunning et al., 2019)

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ผ่านมาส่วนใหญ่ยังศึกษาองค์ประกอบเหล่านี้แยกจากกัน และยังขาดโปรแกรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมกับทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกอย่างเป็นระบบ เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมไทยและมีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับ การศึกษาครั้งนี้ จึงมุ่งพัฒนา "โปรแกรมพุทธจิตวิทยา" ที่บูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมและการฝึกสมาธิโดยใช้คำบริกรรม "พุทโธ" อย่างเป็นระบบและมีกรอบทฤษฎีที่ชัดเจน เพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัยในบริบทสังคมไทย รวมถึง เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาหลักสูตรปฐมวัยและการฝึกอบรมครูในอนาคต

กรอบแนวคิดของการวิจัยครั้งนี้กำหนดให้ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมพุทธจิตวิทยาที่บูรณาการหลัก พรหมวิหาร 4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura (1986) และการฝึกสมาธิ "พุทโธ" ตาม แนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) และตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัย 4 ด้าน ได้แก่ การควบคุมตนเอง การแสดงความเมตตากรุณา การควบคุมอารมณ์และการมีสติ สมาธิ ทั้งนี้ ตามแนวคิดพัฒนาการของอีริคสัน (Erikson, 1963)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยาและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมเชิง บวกของเด็กปฐมวัย
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัย
3. เพื่อประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัย

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเชิงบวกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ทั้งในภาพรวมและรายด้านทั้ง 4 ด้าน
2. กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเชิงบวกหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ทั้งในภาพรวมและรายด้านทั้ง 4 ด้าน

3. คะแนนพฤติกรรมเชิงบวกของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อันแสดงถึงความยั่งยืนของพฤติกรรมเชิงบวกที่เกิดขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) ใช้รูปแบบการทดสอบก่อนและหลังการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม (Pretest-Posttest Control Group Design) ดำเนินการ ณ โรงเรียนอนุบาลธรรมศาลา วัดธรรมมงคล เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2568 ประชากร คือ เด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนอนุบาลธรรมศาลา กลุ่มตัวอย่างได้จากการคัดเลือกโดยใช้ห้องเรียนตามสภาพจริง (Intact Group) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power (α = .05, Power = .80) ได้กลุ่มละ 19 คน รวมทั้งหมด 38 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 19 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 19 คน เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ เด็กอายุ 5-6 ปี สุขภาพสมบูรณ์ ไม่มีความต้องการพิเศษ ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองและเข้าร่วมกิจกรรมไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ของระยะเวลาทั้งหมด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ชุดหลัก ได้แก่ 1) โปรแกรมพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัย ซึ่งบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Bandura, 1986) และการฝึกสมาธิโดยใช้คำบริกรรม "พุทโธ" อย่างเป็นระบบ โปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 8 ครั้ง ดำเนินการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (30 นาที) ตามลำดับพรหมวิหาร 4 ผ่านการวิพากษ์โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 7 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา พุทธจิตวิทยา จิตวิทยาเด็กและเด็กปฐมวัยและปรับปรุง 2 รอบจนได้โปรแกรมฉบับสมบูรณ์ ควบคู่กับการฝึกสมาธิประจำวันวันละ 3 เวลา (เช้า เที่ยง เย็น) ครั้งละ 5 นาที ทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ ตลอด 8 สัปดาห์ รวมเวลาสมาธิประจำวัน 600 นาที รวมเวลาทั้งโปรแกรม (กิจกรรมหลัก240 นาที + สมาธิประจำวัน 600 นาที) ทั้งสิ้น 840 นาที และ 2) แบบประเมินพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัย จำนวน 20 ข้อ ครอบคลุมพฤติกรรม 4 ด้าน ได้แก่ การควบคุมตนเอง การแสดงความเมตตากรุณา การควบคุมอารมณ์และการมีสติและสมาธิ ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้ค่า ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เฉลี่ยเท่ากับ 0.95

การเก็บข้อมูลดำเนินการ 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง (Pre-test) ระยะหลังการทดลอง (Post-test) และระยะติดตามผล (Follow-up) 1 เดือนหลังสิ้นสุดโปรแกรม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ Paired Samples t-test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนภายในกลุ่มทดลองระหว่างระยะต่าง ๆ และ Independent Samples t-test เพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (รหัสอนุมัติ: ว.693/2568) โดยผู้ปกครองของเด็กทุกคนได้รับการ ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ประโยชน์ และความเสี่ยงของการวิจัยอย่างครบถ้วนและลงนามยินยอมก่อนเข้า ร่วมการวิจัยการนำเสนอผลใช้ข้อมูลที่ไม่ระบุตัวตนตามหลัก PDPA

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลเริ่มจากการนำเสนอข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ตามด้วยการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มและการติดตามผลระยะ 1 เดือน ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนตามวัตถุประสงค์ดังนี้

ผลการวิจัยที่ 1 การสังเคราะห์หลักพุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาแสดงให้เห็นความสอดคล้องเชิงลึก 3 ระดับ กล่าวคือ หลักพรหมวิหาร 4 ทำหน้าที่เป็นเนื้อหาธรรมหลักที่หล่อเลี้ยงคุณธรรมจากภายในทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมทำหน้าที่เป็นกลไกการถ่ายทอดพฤติกรรมจากภายนอกสู่ภายในและการฝึกสมาธิ "พุทโธ" ทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างสองแกนแรก ความสอดคล้องนี้ สะท้อนให้เห็นว่า ภูมิปัญญาพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์ตะวันตกต่างมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกัน คือ การพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกที่ยั่งยืน

ผลการวิจัยที่ 2 โปรแกรมพุทธจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านและได้รับการปรับปรุง 2 รอบจนได้โปรแกรมฉบับสมบูรณ์ ซึ่งสังเคราะห์ได้เป็น CALM Model ประกอบด้วย C : Compassion-Based Dharma (พรหมวิหาร 4 เป็นเนื้อหาธรรม) A : Awareness through Meditation (สมาธิ "พุทโธ" เป็นพื้นฐานทางจิต) L :

Learning through Modeling (กลไก A-R-R-M ของ Bandura เป็นกระบวนการถ่ายทอด) และ M : Mindful Positive Behavior (พฤติกรรมเชิงบวกที่มีสติเป็นฐาน)

ผลการวิจัยที่ 3 ประสิทธิภาพของโปรแกรมพุทธจิตวิทยา แสดงดังตารางที่ 1-3

ตาราง 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเชิงบวกโดยรวมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองและระยะติดตามผล (n = 19)

การวัด	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับ	t	p
ก่อนการทดลอง	31.61	8.00	52.69	พอใช้	-21.084	<.001
หลังการทดลอง	55.32	4.56	92.19	ดีมาก		
ระยะติดตามผล	56.11	4.19	93.51	ดีมาก	19.780	<.001

(คะแนนเต็ม 60 คะแนน, df = 18)

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเชิงบวกโดยรวมเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 52.69 ในระยะก่อนการทดลองเป็นร้อยละ 92.19 หลังการทดลองคิดเป็นพัฒนาการร้อยละ 39.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (t = -21.084) สิ่งที่น่าสังเกตเป็นพิเศษคือ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ลดลงจาก 8.00 เหลือ 4.56 แสดงว่าโปรแกรมยกระดับพฤติกรรมเชิงบวกได้อย่างทั่วถึงทุกคน ยิ่งไปกว่านั้น ในระยะติดตามผล 1 เดือน คะแนนยังเพิ่มขึ้นต่อเนื่องเป็นร้อยละ 93.51 (t = 19.780, p < .001) สะท้อนให้เห็นว่าพฤติกรรมเชิงบวกที่เกิดขึ้นไม่เพียงคงทน แต่ยังพัฒนาต่อเนื่องแม้สิ้นสุดโปรแกรมแล้ว

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเชิงบวกรายด้านของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง (n = 19)

ด้าน	Pre $\bar{X}$ (%)	Post $\bar{X}$ (%)	พัฒนาการ	t	p
การควบคุมตนเอง	8.04 (53.57)	13.91 (92.75)	+39.18%	-18.452	<.001
เมตตากรุณา	8.04 (53.57)	14.09 (93.92)	+40.35%	-19.321	<.001
การควบคุมอารมณ์	8.16 (54.39)	13.81 (92.05)	+37.66%	-18.673	<.001
สติและสมาธิ	7.39 (49.24)	13.51 (90.06)	+40.82%	-17.894	<.001

(คะแนนเต็มด้านละ 15 คะแนน, df = 18)

จากตาราง 2 พบว่า พฤติกรรมเชิงบวกทุกด้านพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยด้านที่มีพัฒนาการสูงสุด คือ ด้านสติและสมาธิ (+40.82%) ซึ่งเป็นด้านที่มีคะแนนพื้นฐานต่ำที่สุด (49.24%) สะท้อนให้เห็นว่าการบริกรรม "พุทโธ" วันละ 3 เวลาตลอด 8 สัปดาห์ ส่งผลต่อการพัฒนาสติและสมาธิของเด็กปฐมวัยได้อย่างโดดเด่น รองลงมาคือ ด้านเมตตากรุณา (+40.35%) ซึ่งเป็นด้านที่มีคะแนนหลังการทดลองสูงสุด (93.92%)

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเชิงบวกโดยรวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ระยะ	กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับ	t	p
ก่อนทดลอง	ทดลอง	19	31.61	8.00	52.69	พอใช้	0.264	.798
	ควบคุม	19	30.96	7.14	51.61	พอใช้		
หลังทดลอง	ทดลอง	19	55.32	4.56	92.19	ดีมาก	7.797	<.001
	ควบคุม	19	44.75	3.75	74.59	ดี		

(df = 36, คะแนนเต็ม 60 คะแนน)

จากตาราง 3 ยืนยันว่า ทั้งสองกลุ่มมีพื้นฐานพฤติกรรมเชิงบวกไม่แตกต่างกันก่อนการทดลอง (t = 0.264, p = .798) ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (t = 7.797) โดยมีส่วนต่างของคะแนนเฉลี่ยถึง 10.57 คะแนน ยืนยันหนักแน่นว่าการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นเป็นผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาโดยตรง มิใช่พัฒนาการตามธรรมชาติหรือปัจจัยภายนอก

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ค้นพบประการแรกว่า หลักพรหมวิหาร 4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมและการฝึกสมาธิ "พุทโธ" มีความสอดคล้องเชิงลึก 3 ระดับที่ต่างตอบโจทย์กลไกการพัฒนาพฤติกรรมในระดับที่แตกต่างแต่เสริมกัน กล่าวคือ พรหมวิหาร 4 ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงคุณธรรมจากภายใน ทฤษฎีของ Bandura ทำหน้าที่ถ่ายทอดธรรมสู่พฤติกรรมที่สังเกตได้ และสมาธิ "พุทโธ" ทำหน้าที่เป็นรากแก้วที่เชื่อมและหล่อเลี้ยงทั้งสองแกนตลอดเวลา สอดคล้องกับที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า พรหมวิหาร 4 เป็นรากฐาน

ของการพัฒนาคุณธรรมและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์, 2544) และสอดคล้องกับแบนดูราว่า กระบวนการเรียนรู้ผ่านการสังเกตต้องการพื้นฐานความพร้อมทางจิตใจของผู้เรียน (Bandura, 1986)

ประการที่สอง โปรแกรมพุทธจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นได้รับการสังเคราะห์เป็น CALM Model ซึ่งมีจุดเด่นที่แตกต่างจากโมเดลที่มีอยู่เดิมอย่างมีนัยสำคัญ ตรงที่องค์ประกอบ A คือ การฝึกสมาธิประจำวันไม่ใช่แค่กิจกรรมหนึ่งในโปรแกรม แต่ทำหน้าที่เป็น "รากแก้ว" ที่หล่อเลี้ยงทั้งโมเดลตลอดเวลา หลักฐานที่ยืนยันได้ชัดที่สุด คือ คะแนนพฤติกรรมเชิงบวกที่ยังเพิ่มขึ้นต่อเนื่องในระยะติดตามผล (93.51%) สูงกว่าหลังการทดลอง (92.19%) แสดงให้เห็นว่า เด็กไม่ได้เพียงแค่เรียนรู้พฤติกรรม แต่ได้ซึมซับธรรมคุณเหล่านั้นจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวเอง สอดคล้องกับที่ฟลุคและคณะพบว่า โปรแกรมที่บูรณาการสติกับการสอนทักษะทางสังคม อารมณ์ช่วยพัฒนาพฤติกรรมและการควบคุมตนเองของเด็กได้อย่างยั่งยืน (Flook et al., 2015)

ประการที่สาม ผลการประเมินประสิทธิภาพแสดงให้เห็นพัฒนาการที่น่าสนใจทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยในเชิงปริมาณกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเชิงบวกเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 52.69 เป็นร้อยละ 92.19 หลังการทดลอง ($t = -21.084$, $p < .001$) สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้ร้อยละ 74.59 อย่างมีนัยสำคัญ ($t = 7.797$, $p < .001$) ในเชิงคุณภาพ ผลการสังเกตพฤติกรรมตลอด 8 กิจกรรมเผยให้เห็นรูปแบบพัฒนาการที่น่าสนใจ 3 ประการ กล่าวคือ เมื่อเริ่มพรหมวิหารบทใหม่คะแนนจะปรับลดลงเล็กน้อยก่อนจะฟื้นตัวและสูงกว่าเดิมในกิจกรรมที่ 2 ของพรหมวิหารบทนั้น สะท้อนธรรมชาติการเรียนรู้ที่ต้องการเวลาซึมซับ อุเบกขาซึ่งเป็นธรรมคุณลึกซึ้งที่สุดกลับมีคะแนนสูงที่สุด (92.6%) เพราะพรหมวิหาร 3 ข้อแรกช่วยปูรากฐานไว้ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานลดลงจาก 8.00 เหลือ 4.19 ในระยะติดตามผล แสดงว่าโปรแกรมพัฒนาเด็กได้อย่างทั่วถึงทุกคน ด้านการควบคุมตนเอง (+39.18%) พัฒนาการในด้านนี้เกิดจากกลไก 2 ประการที่เสริมกัน ประการแรกคือ การฝึกสมาธิ "พุทโธ" วันละ 3 เวลาตลอด 8 สัปดาห์ ซึ่งฝึกให้เด็กรู้จักหยุดนิ่งและบังคับกาย วาจา ใจ ฝึกปฏิบัติซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นนิสัย สอดคล้องกับที่ไดมอนด์อธิบายว่า การยับยั้งชั่งใจและสมาธิ พัฒนาได้จากการฝึกซ้ำอย่างสม่ำเสมอ (Diamond, 2013) ประการที่สองคือ

โครงสร้างกิจกรรมตาม หลักเมตตาและกรุณาที่ฝึกให้เด็กรู้จักรอคอยและแบ่งปัน สังเกตได้ชัดจากกิจกรรมที่ 1 ที่เด็กชายแย่งลูกโป่งใน สัปดาห์แรก แต่เมื่อถึงกิจกรรมที่ 4 เด็กทุกคนรอคอยและเข้าแถวได้โดยไม่ต้องกระตุ้น

ด้านเมตตากรุณา (+40.35%) เป็นด้านที่มีคะแนนหลังการทดลองสูงสุด (93.92%) สะท้อนว่า เมื่อเด็กได้ซึมซับและปฏิบัติซ้ำผ่านนิทานและบทบาทสมมติ ความรักและการช่วยเหลือผู้อื่นจะค่อย ๆ กลายเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมตามธรรมชาติ สอดคล้องกับที่พระพรหมคุณาภรณ์อธิบายว่า เมตตาและกรุณาเป็นธรรมพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่ดีงาม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2544) หลักฐานที่โดดเด่นที่สุดคือ เด็ก E8 ในกิจกรรมที่ 1 ยังต้องได้รับการกระตุ้น แต่เพียงสัปดาห์ต่อมา วิ่งเข้ามากอดผู้วิจัยทันทีที่เดินเข้าห้องและในกิจกรรมที่ 5 กลุ่มเด็กหญิงวิ่งเข้ากอดและชื่นชมเพื่อนที่ตอบถูกด้วยความจริงใจ พฤติกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นเองโดยไม่มีการสั่งหรือกระตุ้น ยืนยันว่า เมตตากรุณาซึมลึกลงสู่จิตใจเด็กอย่างแท้จริง นอกจากนี้ E10 ริเริ่มเก็บของและช่วยงานครูโดยไม่ต้องรอให้บอก สะท้อนให้เห็นการแสดงกรุณาที่งอกงามขึ้นเองอย่างเป็นธรรมชาติ สอดคล้องกับแนวคิดการเสริมแรงโดยอ้อม (Vicarious Reinforcement) ของแบนดูรา ที่บอกว่า เมื่อเด็กเห็นผลดีจากพฤติกรรมเมตตาจะยิ่งอยากแสดงมากขึ้น

ด้านการควบคุมอารมณ์ (+37.66%) เป็นด้านที่มีการพัฒนาสูงสุดในระยะติดตามผล (+1.99%) เนื่องจากเป็นทักษะที่ต้องอาศัยโอกาสฝึกสะสม ยิ่งเด็กเผชิญสถานการณ์ท้าทายและจัดการได้สำเร็จมากครั้งเท่าใด ทักษะก็ยิ่งเข้มแข็งมากขึ้นเท่านั้น สอดคล้องกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ของแบนดูราที่บอกว่าประสบการณ์ความสำเร็จซ้ำ ๆ คือ แหล่งที่มาที่ทรงพลังที่สุดของความเชื่อมั่นในตนเอง สังเกตเห็นได้ชัดในกิจกรรมที่ 7 เมื่อ E18 แพ้การแข่งชั่งของแต่ไม่แสดงความโกรธหรือน้อยใจ และเพื่อน ๆ ปลอบใจกันเองโดยไม่ต้องรอให้ครูสั่ง พฤติกรรมนี้สะท้อนว่า อุเบกขาได้ซึมลึกลงสู่จิตใจเด็กอย่างเป็นธรรมชาติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เดวิดสันและคณะที่พบว่าการฝึกสมาธิสามารถเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์ได้อย่างยั่งยืน (Davidson et al., 2003)

ด้านสติและสมาธิ (+40.82%) เป็นด้านที่มีพัฒนาการสูงสุดในระยะหลังการทดลอง เนื่องจากได้รับการฝึกโดยตรงผ่านการบริกรรม "พุทโธ" วันละ 3 เวลาตลอด 8 สัปดาห์ ซึ่งมี

ความถี่สูงกว่าด้านอื่น ๆ ทั้งหมด พัฒนาการด้านนี้ เห็นได้ชัดจากการที่เด็กในกิจกรรมที่ 1 ลืมตาระหว่างบริกรรมและนั่งได้ไม่ถึง 2 นาที แต่เมื่อถึงกิจกรรมที่ 6 เด็กทุกคนนั่งนิ่งและสงบได้ครบ 5 นาที ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อผู้วิจัยถามเด็กในกิจกรรมที่ 1 ว่าสมาธิคืออะไร เด็กคนหนึ่งตอบว่า "สมาธิคือความสงบ เบา สบาย เหมือน ลูกโป่ง" คำตอบนี้สะท้อนให้เห็นว่า เด็กปฐมวัยอายุเพียง 5-6 ปีสามารถเชื่อมโยงนามธรรมกับรูปธรรมได้อย่าง น่าประทับใจ สอดคล้องกับที่ฟลุคและคณะพบว่า โปรแกรม Mindfulness-Based Kindness Curriculum ช่วยเพิ่มความสามารถในการจดจ่อและควบคุมตนเองในเด็กปฐมวัยได้อย่างมีนัยสำคัญ

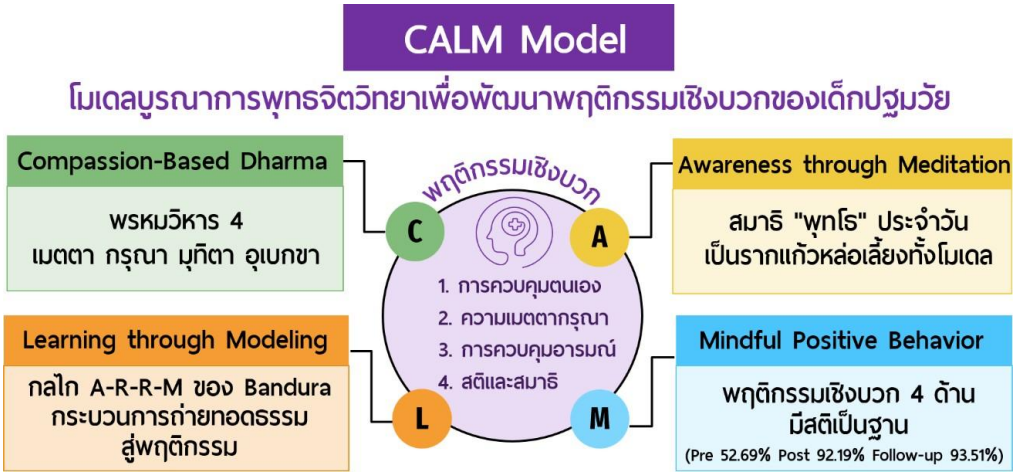
สิ่งที่มีคุณค่าทางวิชาการสูงสุดในการวิจัยครั้งนี้คือ รูปแบบพัฒนาการที่ซ่อนอยู่ในข้อมูลเชิงคุณภาพ กล่าวคือ E5 ที่ถูกครูลงโทษก่อนเข้ากิจกรรมที่ 3 แต่เมื่อผู้วิจัยมอบความสนใจและกำลังใจ E5 ปรับพฤติกรรมดีขึ้นอย่างชัดเจนและพัฒนาต่อเนื่องถึงกิจกรรมที่ 7 กรณีนี้ยืนยันหลักการสำคัญของ CALM Model ว่า หัวใจของโมเดลไม่ได้อยู่ที่ขั้นตอนหรือกิจกรรม แต่อยู่ที่ผู้สอนที่พร้อมจะ "เป็น" สิ่งที่ตนสอน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูราที่บอกว่าแบบอย่างที่เด็กเคารพและไว้วางใจมีอิทธิพลสูงสุดต่อการเรียนรู้พฤติกรรม และยืนยันหลักเมตตาธรรมที่พระพรหมคุณาภรณ์อธิบายว่า ความรักที่ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขเป็นพลังที่ทรงอิทธิพลสูงสุดในการพัฒนาจิตใจมนุษย์ทุกวัย (พระพรหมคุณาภรณ์, 2544)

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้นำเสนอ CALM Model เป็นโมเดลบูรณาการพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัยที่ไม่เคยมีมาก่อน โดยมีรากฐานจากหลักพรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วย เมตตา คือ ความ รักปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คือ ความสงสารปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ มุทิตา คือ ความพลอย ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข และอุเบกขา คือ ความวางเฉยเป็นกลาง ไม่ลำเอียง ไม่หวั่นไหวตามอารมณ์

CALM Model ประกอบด้วย C : Compassion-Based Dharma (พรหมวิหาร 4 เป็นเนื้อหาธรรมหลักที่กำหนด ทิศทางพฤติกรรมที่พึงประสงค์) A : Awareness through Meditation (สมาธิ "พุทโธ" ประจำวันเป็นราก แก้วหล่อเลี้ยงทั้งโมเดล) L : Learning through Modeling (กลไก A-R-R-M ของแบนดูราเป็นกระบวนการถ่ายทอดธรรมสู่พฤติกรรม)

และ M : Mindful Positive Behavior (พฤติกรรมเชิงบวก 4 ด้านที่มีสติเป็นฐาน) จุดเด่นที่ทำให้ CALM Model แตกต่างจากโมเดลที่มีอยู่เดิมคือ สมาธิไม่ใช่แค่กิจกรรมหนึ่งในโปรแกรม แต่เป็นรากแก้วที่หล่อเลี้ยงทั้งโมเดลตลอดเวลา ดังยืนยันได้จากผลที่พฤติกรรมเชิงบวกของเด็กยังพัฒนาต่อเนื่องแม้สิ้นสุดโปรแกรม (Pre 52.69% ⟶ Post 92.19% ⟶ Follow-up 93.51%) สะท้อนให้เห็นว่า การผสานภูมิปัญญาพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ตะวันตกอย่างเป็นระบบสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเด็กปฐมวัยได้อย่างลึกซึ้งและยั่งยืนในบริบทสังคมไทย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 CALM Model : โมเดลบูรณาการพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1) สถานศึกษาปฐมวัยสามารถนำโปรแกรมพุทธจิตวิทยาทั้ง 8 กิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในห้องเรียนได้โดยตรง โดยให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิ "พุทโธ" ประจำวัน ๆ ละ 3 เวลา ครั้งละ 5 นาที เป็นอันดับแรก เนื่องจากเป็น "รากแก้ว" ที่หล่อเลี้ยงพฤติกรรมเชิงบวกทั้ง 4 ด้านให้คงอยู่อย่างยั่งยืน ทั้งนี้ครูผู้ใช้โปรแกรมควรผ่านการฝึกสมาธิด้วยตนเองก่อน เพราะหัวใจของ CALM Model อยู่ที่ผู้สอนที่พร้อมจะ "เป็น" สิ่งที่ตนสอนในทุกขณะ เพราะเด็กซึมซับพฤติกรรมจากแบบอย่างที่ตนรักและไว้วางใจได้อย่างลึกซึ้งที่สุด

2) ผู้ปกครองสามารถนำหลักการของโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในครอบครัวได้ โดยเริ่มจากการ ฝึกนั่งสมาธิร่วมกับบุตรหลานวันละ 5 นาทีในช่วงเวลาที่สม่ำเสมอ ควบคู่กับการเป็นแบบอย่างพฤติกรรม เมตตากรุณาในชีวิตประจำวัน เนื่องจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าครูประจำชั้นและผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการเป็น "ผู้รักษาไฟ" ให้การฝึกสมาธิดำเนินต่อไปได้แม้สิ้นสุดโปรแกรม บรรยากาศแห่งความสงบและความรักที่สร้างขึ้นในบ้านจะช่วยเสริมให้พฤติกรรมเชิงบวกพัฒนาต่อเนื่องยิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรขยายขนาดกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมโรงเรียนปฐมวัยในบริบทที่หลากหลายขึ้น ทั้งโรงเรียนรัฐบาลในเขตเมือง โรงเรียนในชนบทและโรงเรียนในสังกัดต่าง ๆ เพื่อทดสอบว่า CALM Model มีประสิทธิภาพสม่ำเสมอในทุกบริบทหรือไม่

2) ควรศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมในกลุ่มเด็กปฐมวัยช่วงอายุอื่น เช่น อนุบาลปีที่ 1 และ ปีที่ 2 เป็นต้น เพื่อตรวจสอบว่า ช่วงอายุใดมีความพร้อมในการรับโปรแกรมได้ดีที่สุดและควรปรับโครงสร้างกิจกรรม อย่างไรให้เหมาะสมกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และหน่วยงานที่รับผิดชอบหลักสูตร การศึกษาปฐมวัยแห่งชาติ ควรพิจารณาบรรจุการฝึกสมาธิประจำวันเป็นกิจกรรมเสริมพัฒนาคุณลักษณะในหลักสูตรปฐมวัยระดับชาติ เนื่องจากผลการวิจัยพิสูจน์ได้ชัดเจนว่า การฝึกสมาธิประจำวันอย่างต่อเนื่องเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้พฤติกรรมเชิงบวกของเด็กยังพัฒนาต่อเนื่องแม้สิ้นสุดโปรแกรมแล้ว

2) หน่วยงานที่รับผิดชอบการพัฒนาครูปฐมวัย เช่น คุรุสภาและสถาบันผลิตครู เป็นต้น ควรพัฒนาหลักสูตรอบรมครูที่บูรณาการความรู้ด้านพุทธจิตวิทยาและการฝึกสมาธิเข้ากับศาสตร์การสอนในระดับปฐมวัย เพื่อให้ครูมีทักษะและความมั่นใจในการนำโปรแกรมลักษณะนี้ไปปฏิบัติในห้องเรียนได้จริง

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย พ.ศ. 2564*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2544). *พรหมวิหาร 4: ธรรมเครื่องใช้ชีวิตให้ประเสริฐ* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร). (2545). *หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 1* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : สถาบันพลังจิตตานุภาพ.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2563). *รายงานการพัฒนาทักษะชีวิตเด็กไทย พ.ศ. 2563*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). *การสำรวจพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารของประชากร พ.ศ. 2564*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., . . . Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine, 65*(4), 564–570. doi:10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology, 64*, 135–168. doi:10.1146/annurev-psych-113011-143750

Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents—A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 60*(3), 244–258. doi:10.1111/jcpp.12980

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York, NY: Norton.

Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology, 51*(1), 44–51. doi:10.1037/a0038256

Horner, R. H., Sugai, G., Smolkowski, K., Eber, L., Nakasato, J., Todd, A. W., & Esperanza, J. (2009). A randomized, wait-list controlled effectiveness trial assessing school-wide positive behavior support in elementary schools. *Journal of Positive Behavior Interventions, 11*(3), 133–144. doi:10.1177/1098300709332067

Rochanavibhata, S., & Marian, V. (2023). Thai and American mothers socialize preschoolers' emotional development differently. *Scientific Reports, 13*, Article 12719. doi:10.1038/s41598-023-39947-0

Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. Washington, DC: National Academy Press.

World Health Organization. (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. Geneva, Switzerland: Author.