

การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิด
การมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4



พันโทหญิงธัญนุช สิงห์พันธุ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2559

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

DEVELOPMENT OF PROGRAM ENHANCING DELAY GRATIFICATION
USING MINDFULNESS AND THEORY OF REASONED ACTION
FOR FORTH GRADE STUDENTS

Lieutenant Colonel Thanyanuch Singhapant



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Curriculum and Instruction
Department of Curriculum and Instruction
Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2016
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4
โดย	พินโทหญิงธัญชัช สิงห์พันธุ์
สาขาวิชา	หลักสูตรและการสอน
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ยศวีร์ สายฟ้า
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาคุษฎีบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร. ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. อัมพร ม้าคนอง)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ยศวีร์ สายฟ้า)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วรณีย์ เจตจำนงนุช)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิภาวรรณ วงษ์สุวรรณ คงเฝ้า)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

ัญญูฯ สิงห์พันธุ์ : การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับ
ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 (DEVELOPMENT OF PROGRAM
ENHANCING DELAY GRATIFICATION USING MINDFULNESS AND THEORY OF REASONED
ACTION FOR FORTH GRADE STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร. ยศวีร์ สายฟ้า, อ.ที่
ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: รศ. ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 188 หน้า.

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอย
ตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 (2) เปรียบเทียบ
ความสามารถในการอดทนรอคอย ก่อนและหลังจากการจัดกิจกรรมการสอนจากโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิด
การมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (3) เปรียบเทียบความสามารถในการอดทนรอคอยระหว่างกลุ่ม
ควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังจากจัดกิจกรรมการสอนจากโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎี
การกระทำด้วยเหตุผล ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาสังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชน (สช) จำนวน 2 ห้อง
แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้อง จำนวนนักเรียน 33 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 1 ห้อง จำนวนนักเรียน 33 คน ใช้
เวลาในการทดลอง 16 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดการอดทนรอคอย แบบสังเกตพฤติกรรมของ
นักเรียนสำหรับครู และ ผู้ปกครอง และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติค่าเฉลี่ยเลขคณิต
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวน ร่วมกับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลใน
นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 โดยมีหลักการ คือ 1) นักเรียนเกิดความอดทนและสามารถรอคอยได้โดยการ
ชะลอความพึงพอใจจากการควบคุมตนเองด้วยแนวคิดการมีสติ โดยปราศจากการตีความและไม่ตัดสินสถานการณ์
ด้วยอารมณ์ของตนเอง และ 2) ให้นักเรียนรับรู้ด้วยเหตุผลว่า การที่แสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอยเป็นสิ่งที่พึง
กระทำภายใต้การเข้าใจบรรทัดฐานจากกลุ่มอ้างอิง ทศนคติของบุคคลที่เชื่อถือได้ และการมีแรงจูงใจในการแสดง
พฤติกรรมการอดทนรอคอยจากความตั้งใจภายในจิตใจของเด็กเอง โปรแกรมนี้มี 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นฝึกสติ 2)
ขั้นรับรู้ข้อมูล 3) ขั้นให้สถานการณ์และฝึกการรอคอย 4) ขั้นแบ่งปันประสบการณ์ 5) ขั้นมีสติ

นักเรียนในกลุ่มทดลองเรียนตามโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎี
การกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 มีความอดทนรอคอยเพิ่มมากขึ้น ก่อนการใช้โปรแกรม
อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนในกลุ่มทดลองเรียนตามโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎี
การกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 มีความอดทนรอคอยไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่เรียน
ตามวิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่พบว่า เวลาที่นักเรียนในกลุ่มทดลองอดทนรอคอยได้เพิ่มขึ้นทุกกรณี

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน

ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา หลักสูตรและการสอน

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2559

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

5684458627 : MAJOR CURRICULUM AND INSTRUCTION

KEYWORDS: DELAYED GRATIFICATION / MINDFULNESS / THEORY OF REASONED ACTION /

THANYANUCH SINGHAPANT: DEVELOPMENT OF PROGRAM ENHANCING DELAYED GRATIFICATION USING MINDFULNESS AND THEORY OF REASONED ACTION FOR FORTH GRADE STUDENTS. ADVISOR: ASST. PROF. YOTSAWEE SAIFAH, Ph.D., CO-ADVISOR: ASSOC. PROF. SOMPOCH IAMSUPASIT, Ph.D., 188 pp.

This research is research and Development with purposes to (1) Develop program by using mindfulness and theory of reasoned action for the fourth grade students (2) Compare an ability of delayed gratification's experimental group before using program enhancing delayed gratification by using mindfulness and the theory of reasoned action. And (3) Compare an ability of Delayed gratification between experimental and controlled group after using program enhancing delayed gratification by using mindfulness and the theory of reasoned action. This research evaluated the effectiveness of a program through experimental with the sample group in private school under Office of the Private Education Commission (OPEC). In each group including 33 students. The duration experiment was 16 weeks with research instrument including Delayed gratification measurement, observation sheets for teacher and parents and constructed interview. The data were analyzed by arithmetic mean, standard deviation, and t-test.

The research results cloud be summarized as follows.

The program enhancing delayed gratification by using mindfulness and the theory of reasoned action in fourth grade under 2 principles namely (1) students have ability of delayed gratification by using mindfulness without interpreting any emotions and (2) students know reason that delayed gratification behaviors are suitable under social norm, an attitude of person who believable and the person inside's motivation. There are 5 stages of the process; (1) mindfulness practicing (2) information recognizing (3) give situation and delayed gratification practicing (4) experiences sharing and (5) mindfulness having.

After experiment, students who participated the experimental group with the program enhancing delayed gratification by using mindfulness and the theory of reasoned action in fourth grade significantly demonstrated their delayed gratification time at .05 level.

After experiment, students who participated the experimental group with the program enhancing delayed gratification by using mindfulness and the theory of reasoned action in fourth grade non significantly

Department: Curriculum and Instruction Student's Signature

Field of Study: Curriculum and Instruction Advisor's Signature

Academic Year: 2016 Co-Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้เป็นวิทยานิพนธ์เล่มแรกของการเรียน เป็นที่รวมคำว่า ที่สุดของชีวิต ไม่ว่าจะเป็น ยากที่สุด ลำบากที่สุด ท้อที่สุด สนุกที่สุด และดีใจที่สุด ยากที่สุดกว่าจะได้เป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์ทั้งด้านวิชาการและด้านทักษะการใช้ชีวิตแบบดุษฎีบัณฑิต ลำบากที่สุดในการทำอะไรมากมายในเวลาเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็น การเรียน การทำงาน และการเลี้ยงลูกวัยเรียน 2 คน ท้อที่สุด เมื่อต้องฝ่าฟันกับอุปสรรคและปัญหาที่เข้ามาในเวลาเดียวกัน สนุกที่สุดที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งด้านวิชาการและวิชาชีวิต และดีใจที่สุดที่การเรียนปริญญาใบนี้ เพราะได้นำพาให้พบเจอกับกัลยาณมิตรที่แสนประเสริฐ จนก่อให้เกิด “แรง” ขับเคลื่อน ทั้งจาก แรงกาย แรงใจ และแรงศรัทธา ขอกราบขอบพระคุณผู้เป็นกัลยาณมิตรที่ทำให้เกิด แรงกาย ผศ.ดร. ยศวีร์ สายฟ้า อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักที่ช่วยเหลือ แนะนำ และช่วยบ่มเพาะความเป็นดุษฎีบัณฑิตแก่ผู้วิจัยตลอดมา รศ.ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่แนะนำ และสั่งสอน รวมถึงการใช้จิตวิทยาเพื่อใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข รศ.ดร. อัมพร ม้าคนอง ประธานสอบวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร. วรณิ เจตจำนงนุช ผศ.ดร. วิภาวรรณ วงษ์สุวรรณ คงเฝ้า กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ รศ.ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ภายนอก รวมถึงอาจารย์ สาขาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทุกท่านที่เมตตาประสิทธิ์ประสาทวิชาแก่ผู้วิจัยตลอดการใช้ชีวิตนิสิตดุษฎีบัณฑิตตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาตรวจเครื่องมือ แนะนำวิธีแก้ไข ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการวิจัย

กราบขอบพระคุณผู้เป็นกัลยาณมิตรที่ทำให้เกิด แรงใจ จาก เพื่อน พี่ น้อง ทั้งในสาขาและต่างสาขา เจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายของคณะครุศาสตร์ รุ่นพี่ รุ่นน้อง ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลที่ผู้วิจัยรับรู้ได้ว่า บุคคลเหล่านี้ ช่วยเหลืออย่างสุดใจ เจ้านายและเพื่อนร่วมงานที่กรมยุทธโยธาทหารบก และทุกๆ ท่าน ที่เข้าใจและคอยให้กำลังใจตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ทุกครั้งที่ไหวหวั่นกับการเรียน จะได้ยินแต่คำว่า “สู้ๆนะ”

และสุดท้าย ด้วยแรง ศรัทธา จากครอบครัว ลูกรัก ทั้ง 2 คน ที่เสียสละความสุขของเด็กวัยอนุบาลและวัยประถม เพื่อให้แม่ได้เรียนจนสำเร็จ จากคู่ชีวิต ผู้คอยให้กำลังใจในแบบฉบับผู้ชายที่แข็งแกร่ง เพิ่มพลังความอดทนให้แก่ผู้วิจัยอย่างเต็มเปี่ยม และสุดท้าย วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะไม่มีการเกิดขึ้นได้เลยถ้าปราศจากความรักอันบริสุทธิ์จาก คุณพ่อสุวัช และ คุณแม่สุมาลี สิงห์พันธุ์ ที่เป็นทุกสิ่งทุกอย่างของลูกคนนี้ ทำให้ลูก อดทน เพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จที่ทุกคน รอคอย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญแผนภาพ.....	ฐ
บทที่ 1.....	1
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	14
สมมติฐานการวิจัย.....	15
ขอบเขตการวิจัย.....	16
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	17
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	18
บทที่ 2.....	19
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
ตอนที่ 1 การอดทนรอคอย (delayed gratification).....	20
1.1 ความหมายของการอดทนรอคอย.....	20
1.2 การอดทนรอคอยกับการทำงานของสมอง.....	21
1.3 ความสำคัญของการอดทนรอคอย.....	28
1.4 องค์ประกอบของการอดทนรอคอย.....	31
1.5 การวัดการอดทนรอคอย.....	36

ตอนที่ 2 แนวคิดที่นำมาใช้สอนเพื่อการเสริมสร้างการอดทนรอคอย	37
2.1 แนวคิดการมีสติ.....	37
2.1.1 แนวคิดพื้นฐานของการมีสติ	37
2.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการมีสติ	38
2.1.3 องค์ประกอบของการมีสติ	39
2.1.4 การศึกษาตามแนวคิดการมีสติ	40
2.1.5 โปรแกรมการศึกษาตามหลักการการมีสติ	41
2.2 ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action).....	43
2.2.1 ความหมายและความเป็นมาของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล	43
2.2.3 สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล	45
2.3 พัฒนาการได้ระดับประถมศึกษาปีที่ 4.....	50
ตอนที่ 3 โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4.....	53
ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	54
4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอดทนรอคอย.....	54
4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการมีสติ	57
4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล	58
บทที่ 3	60
วิธีดำเนินการวิจัย	60
ระยะที่ 1 (R1) การวิจัยเพื่อศึกษาสภาพปัญหา.....	64
ระยะที่ 2 การวิจัยเพื่อพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4	75

ระยะที่ 3 (R2) การวิจัยเพื่อศึกษาผลการทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอย ตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ ที่ 4.....	108
ระยะที่ 4 การปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมี สติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4.....	112
บทที่ 4	115
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	115
ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4.....	116
ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติ ร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4	131
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	145
สรุปผลการวิจัย.....	146
อภิปรายผลการวิจัย	150
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	157
รายการอ้างอิง	159
ภาคผนวก.....	170
ภาคผนวก ก	171
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	171
ภาคผนวก ข	173
หนังสือขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย.....	173
หนังสือรับรองโครงการวิจัย	173
หนังสือแจ้งผ่านพิจารณาจริยธรรมการวิจัย.....	173
ภาคผนวก ค	177

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	177
แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมอดทนรอคอย	177
แบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน (สำหรับผู้ปกครอง)	177
แบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน (สำหรับครู).....	177
แบบบันทึกเวลาการอดทนรอคอย	177
โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วย เหตุผลในเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4.....	177
ตัวอย่างแผนการเรียนรู้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4.....	177
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	188

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	ทักษะที่เป็นองค์ประกอบของ Executive Functions (นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล, 2557).....	24
ตารางที่ 2	พัฒนาการด้านการคิดของเพียเจต์ (Piaget, 1976).....	25
ตารางที่ 3	ลักษณะของระบบร้อน-เย็น (Metcalfe & Mischel, 1999).....	34
ตารางที่ 4	ผลการสังเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดการมีสติ	75
ตารางที่ 5	ผลของการสังเคราะห์สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล	77
ตารางที่ 6	ผลของการสังเคราะห์ สาระสำคัญของพฤติกรรมการอดทนรอคอย	78
ตารางที่ 7	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการเสริมสร้างการอดรอคอยตามแนวคิดการมีสติ	86
ตารางที่ 8	ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและการปรับปรุงโปรแกรม	90
ตารางที่ 9	กรอบความคิดของพฤติกรรมบ่งชี้ตามแบบแผนของการอดทนรอคอย	92
ตารางที่ 10	การปรับปรุงแบบวัดการอดทนรอคอยตามข้อเสนอแนะผู้ทรงคุณวุฒิ	93
ตารางที่ 11	การปรับปรุงแบบสังเกตพฤติกรรมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ	98
ตารางที่ 12	การปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ	102
ตารางที่ 13	แบบแผนการทดลองใช้โปรแกรม.....	105
ตารางที่ 14	ตารางสรุปประเด็นสำคัญเพื่อการปรับปรุงโปรแกรม	107
ตารางที่ 15	แบบแผนการทดลอง.....	110
ตารางที่ 16	การปรับปรุงโปรแกรมจากการทดลองใช้โปรแกรม	113
ตารางที่ 17	บทบาทของผู้ใช้โปรแกรม และ บทบาทของนักเรียน แต่ละขั้นของการดำเนินการ ...	129
ตารางที่ 18	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนใช้โปรแกรมและหลังใช้โปรแกรมในกลุ่มทดลอง	132
ตารางที่ 19	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเวลาก่อนใช้โปรแกรมและหลังใช้โปรแกรมในกลุ่มควบคุม ..	133
ตารางที่ 20	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเวลาหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	133
ตารางที่ 21	เปรียบเทียบเวลาที่วัดได้ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่รอคอย .	134

ตารางที่ 22 เปรียบเทียบเวลาที่วัดได้ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่รอคอย.135



สารบัญแผนภาพ

หน้า

แผนภาพที่ 1	ส่วนประกอบของสมองและหน้าที่ของสมอง (www.vichakarn.com).....	22
แผนภาพที่ 2	องค์ประกอบของ การอดทนขั้นพื้นฐาน (Tobin & Graziano, 2010).....	33
แผนภาพที่ 3	พื้นฐานของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Ajzen L & Fishbein M, 1980).....	48
แผนภาพที่ 4	ความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดการมีสติ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ที่ส่งผลต่อ	49
แผนภาพที่ 5	ความสัมพันธ์ของแนวคิดการมีสติและทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เพื่อเสริมสร้าง .	50
แผนภาพที่ 6	ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย	62
แผนภาพที่ 7	กรอบแนวคิดในการวิจัย	74
แผนภาพที่ 8	กรอบแนวคิดการสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิด การมีสติ	80
แผนภาพที่ 9	ขั้นตอนของโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับ .	82
แผนภาพที่ 10	กรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิด การมีสติ	84
แผนภาพที่ 11	รายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบของโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอย	87
แผนภาพที่ 12	ขั้นตอนของโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติ ร่วมกับทฤษฎี.....	119
แผนภาพที่ 13	โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยที่พัฒนาขึ้น	147

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

“...ผู้ที่มุ่งหวังความดีและความเจริญมั่นคงในชีวิต จะต้องไม่ละเลยการศึกษา ความรู้ที่จะศึกษามีอยู่สามส่วน คือความรู้วิชาการ ความรู้ปฏิบัติการ และความรู้คิดอ่านตามเหตุผลความเป็นจริง ซึ่งแต่ละคนควรเรียนรู้ให้ครบ เพื่อสามารถนำไปใช้ประกอบกิจการงานและแก้ปัญหาที่บังเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และต้องฝึกฝนให้มีความสงบหนักแน่น ทั้งในกาย ในใจ ในคำพูด เพราะความสงบหนักแน่น เป็นเครื่องผ่อนปรนระงับความรุนแรง ความขัดแย้งความไม่เข้าใจในกันและกันได้ ทุกกรณี โดยเฉพาะความสงบหนักแน่นในจิตใจนั้น ทำให้เกิดความยั้งคิดพิจารณาตามเหตุตามผล จึงช่วยให้สามารถขบคิดวินิจฉัยเรื่องราวปัญหา และการกระทำ ได้ ถูกต้อง พอเหมาะ พอดี มีประสิทธิภาพ...”

(พระบรมราชาโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ

พระราชทาน ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เมื่อ พ.ศ. 2530)

ข้อความข้างต้นนี้เป็นส่วนหนึ่งของพระบรมราชาโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานเมื่อ พ.ศ. 2530 ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีใจความสำคัญคือ ผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จมีความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตต้องมีความรู้ทั้งด้านวิชาการและ นำความรู้วิชาการที่ได้รับไปปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง เนื่องจากประเทศชาติจะเจริญไปในทิศทางใดย่อมขึ้นอยู่กับประชาชนในประเทศ และคนในประเทศจะเป็นเช่นไร ขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นโดยการให้การศึกษาแก่ประชาชน หากประชาชนมีจิตใจที่หนักแน่น รู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ และมีความยั้งคิดสามารถพิจารณาตามสาเหตุแล้ว ผลที่ตามมาก็จะเกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคมด้วย จวบจนถึงปัจจุบัน ประเทศไทยกำลังเข้าสู่การปฏิรูปประเทศครั้งสำคัญ เพื่อมุ่งเน้นการพัฒนาคนในชาติให้เป็นคนที่ดีมีคุณภาพและคุณธรรม สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้สภาพปัญหาที่กำลังเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ นั่นคือ ปัญหาสังคม ที่ล้วนแต่เกิดขึ้นจาก “คน” เพราะคนในสังคมจะเป็นศูนย์กลาง

ในการขับเคลื่อนประเทศชาติว่าจะไปในทิศทางใด จะสามารถพัฒนาได้เร็วหรือช้า ขึ้นอยู่กับแนวทางในการสร้างคน ซึ่งแนวทางการสร้างคนที่ดีที่สุดคือ “การศึกษา” แต่เนื่องจากปัจจุบันการศึกษาของไทยยังไม่สามารถสอนให้เด็กแก้ไขปัญหาความขัดแย้งด้วยเหตุผลและสันติวิธี ในประเด็นนี้หมายรวมถึงทักษะในการสื่อสารที่ดี ความสามารถในการควบคุมตนเอง และฝึกการมีเมตตาต่อผู้อื่น รวมทั้งจัดความรู้สึกลือตัวถือตน ซึ่งเป็นสาเหตุของความโกรธ และนำมาซึ่งการใช้ความรุนแรง การใช้ยาเสพติด และการก่ออาชญากรรม การแก้ปัญหาเร่งด่วนลำดับแรก เพื่อสร้างคนในประเทศไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ภายใต้กรอบและแนวทางเดียวกัน รัฐบาลจึงมองย้อนกลับไปปัญหาที่จะต้องเร่งดำเนินการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากคน นั่นคือ ปัญหาสังคม (กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ, 2557) จากพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชฯ เด็กที่ดีต้องได้รับการฝึกฝนให้มีความสงบหนักแน่นทั้ง กาย วาจา โดยเฉพะอย่างยิ่ง การหนักแน่นภายในจิตใจที่ จะทำให้เกิด ความยั้งคิด และมีสติ เพื่อบังคับตนให้คิดอย่างมีเหตุผลและทำในสิ่งที่ถูกต้องได้ ผู้วิจัยจึงมีมุมมองว่าการอดทนรอคอยเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล เป็นสิ่งที่ดีที่จะเป็นประโยชน์ในการช่วยควบคุมจิตใจและการมีพฤติกรรมอดทนรอคอยได้ตั้งแต่เด็กจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งตัวเด็กเอง รวมถึงการนำไปสู่ประโยชน์ต่อสังคมด้วย เมื่อเด็กมีความสามารถในการควบคุมความต้องการภายในจิตใจด้วยเหตุผลอันดีงามแล้ว จะทำให้เด็กไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่สมควรเนื่องจากการคิดถึงผลที่จะตามมาในภายหลัง ทำให้รู้จักการอดทนที่จะชะลอการกระทำที่ไม่ดี เพื่อที่จะได้สิ่งที่มีคุณค่ามากกว่า และการพฤติกรรมเป็นคนที่ดีนั้นย่อมเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ภายใต้พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 ของประชาชนชาวไทย

ในขณะที่สังคมไทย ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ปัญหาสังคมส่วนใหญ่เกิดขึ้นมาจากการเปลี่ยนแปลงค่านิยมของคนในสังคมที่ได้รับอิทธิพลแบบทุนนิยมจากประเทศตะวันตกที่เน้นความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้เกิดการแข่งขันเพื่อความอยู่รอดและความสำเร็จ และยิ่งถือความก้าวหน้าของวัตถุเป็นเครื่องวัดความเจริญ เทคโนโลยีที่ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อความทันสมัยและความรวดเร็ว เนื่องจากความต้องการในการเพิ่มผลผลิตและแสดงถึงความเจริญก้าวหน้าทางสังคม วัฒนธรรม ซึ่งการพัฒนาทางเทคโนโลยีนั้นย่อมเป็นดาบสองคมที่จะเกิดประโยชน์ ในขณะเดียวกันก็ย่อมก่อให้เกิดปัญหาขึ้นในสังคม แม้แต่ผู้ที่เป็นเจ้าของบริษัทไมโครซอฟท์ ผู้ผลิตคอมพิวเตอร์ที่ยิ่งใหญ่ของโลก ยังกล่าวว่า “เทคโนโลยีเป็นเพียงเครื่องมือเท่านั้น ส่วนการสร้าง

แรงจูงใจและให้ประชาชนทำงานร่วมกันได้นั้น ครูถือเป็นอาชีพที่สำคัญที่สุด ถึงแม้ว่าจะมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเปรียบเสมือนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม(Gate, 2015) แต่ความอดทนรอคอยเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสำเร็จ” จากการศึกษาที่ได้ได้รับอิทธิพลที่ทันสมัยและความรวดเร็วจากเทคโนโลยี ทำให้เด็กได้รับการตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างรวดเร็วทันทีทันใด จนทำให้เกิดความเคยชินในการได้รับสิ่งที่ปรารถนาโดยที่ไม่ต้องรอคอย เด็กในสังคมปัจจุบัน แทบจะไม่ได้รับประสบการณ์ หรือการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ต้องรอคอยเป็นเวลานานๆ เมื่อเด็กกลุ่มนี้เติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เหล่านั้นก็จะไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ ทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ปัญหาสังคมไทยที่เห็นจากหนังสือพิมพ์ วิทยุ และสื่อต่างๆ ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องราวที่มีสาเหตุมาจากการขาดการอดทนรอคอย ซึ่งเห็นจากพฤติกรรมก้าวร้าว ความรุนแรงและพฤติกรรมที่ขัดต่อกฎหมาย จารีตประเพณีและวัฒนธรรมของสังคม ไม่ว่าจะเป็น การยกพวกตีกัน ปล้นจี้ ลักขโมย ซ่องสุ่มเสพยาเสพติด และข่มขืนกระทำชำเรา (สุพัตรา สุภาพ, 2549)

ปัญหายาเสพติดที่กำลังระบาดในหมู่เยาวชน ซึ่งปัจจุบันนี้ประเทศไทยมีคนติดสิ่งเสพติดมากกว่าสองล้านคน ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเยาวชน สารเสพติดที่ระบาดในประเทศไทย เช่น ฝิ่น กัญชา เฮโรอีน และแอมเฟตามีน (กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ, 2557) จำนวนเด็กและเยาวชนที่กระทำ ความผิดเกี่ยวกับ ยาเสพติด ปี 2542 พบว่าเยาวชนกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดประเภทแอมเฟตามีน หรือ ยาบ้า มากที่สุดถึง 17,961 ราย จากทั้งหมด 21,099 ราย คิดเป็น 85.13% ของเด็กที่กระทำผิดเกี่ยวกับยาเสพติด (กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2554)

ปัญหาความรุนแรง จากการทำงานของศูนย์พิทักษ์สิทธิสตรี มูลนิธิเพื่อนหญิง ในช่วงเดือน มกราคม - ธันวาคม 2540 ปรากฏว่ามีผู้ขอความช่วยเหลือ 1,057 ราย และ พ.ศ. 2541 จำนวน 1,000 ราย ประมาณร้อยละ 80 คือปัญหาความรุนแรงในครอบครัวเนื่องจากการเปลี่ยนแปลง โครงสร้างครอบครัวจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวมีมากขึ้น ดังนั้นคู่สามีภรรยา จึงต้อง แก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เผชิญด้วยตนเอง ไม่มีผู้เข้ามาไกล่เกลี่ยปัญหา ขาดการควบคุมอารมณ์และทักษะ ในการแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ ส่งผลให้เกิดความรุนแรงในครอบครัวและการหย่าร้าง ซึ่งใน ปี 2540 ตามข้อมูลของกรมการปกครอง มีการจดทะเบียนหย่า 62,379 ราย เพิ่มขึ้นจากปี 2530 ซึ่งมีจำนวน 31,068 ราย ถึง 1 เท่า (กรมการปกครอง, 2554) รองลงมาคือความรุนแรงทางเพศ จาก ศูนย์ข้อมูลสารสนเทศ สำนักงานแผนงานและงบประมาณ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ปี 2541 มีสถิติ

เกี่ยวกับคดีทำร้ายร่างกายทุกเขตพื้นที่ทั่วราชอาณาจักร ดังนี้ รับแจ้ง 3,516 ราย จับได้ 2,174 ราย คดีข่มขืนและฆ่า รับแจ้ง 24 ราย จับได้ 14 ราย

ปัญหาอาชญากรรม การปล้น ฆ่า ข่มขืน รวมทั้งการทำร้ายทารุณทางร่างกายและทางเพศ มีมากขึ้น โดยผู้ถูกกระทำส่วนใหญ่จะเป็นเด็กและสตรี ซึ่งนับวันจะมีอายุน้อยลงและผู้กระทำส่วนใหญ่จะเป็นคนที่อยู่ในครอบครัวหรือเป็นคนที่รู้จักกับผู้ถูกกระทำ การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างไม่เป็นที่ยอมรับอย่างจริงจัง เนื่องจากเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ปกปิดในสังคมไทย มีผลทำให้วัยรุ่นเกิดความอยากรู้อยากเห็น อยากรลอง เมื่อมีอารมณ์ทางเพศเกิดขึ้น จึงไม่รู้ว่าจะจัดการกับตนเองอย่างไร จึงหาทางออกผิดๆ เช่น การข่มขืน ลวนลามทางเพศ หลายปีที่ผ่านมาสถิติการเกิดอาชญากรรมในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง แสดงให้เห็นว่ามีการเกิดอาชญากรรมและการก่อการร้ายในอัตราความถี่ที่สูงขึ้น ซึ่งจากสถิติการเพิ่มขึ้นของปัญหาอาชญากรรมมวลรวมจากปี 2547 - 2549 พบว่ามีอาชญากรรมเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 20.07 จากสถิติของสมาคมผู้สื่อข่าวอาชญากรรมแห่งประเทศไทย ได้มีการจัดหมวดหมู่ปัญหาอาชญากรรมไว้ 4 ประเภท ได้แก่ กลุ่มที่ 1 เกี่ยวกับทรัพย์สิน เช่น ปล้นทรัพย์ ชิงทรัพย์ กลุ่มที่ 2 เกี่ยวกับชีวิต เช่น ฆ่าผู้อื่นโดยเจตนาและไม่เจตนา กลุ่มที่ 3 เกี่ยวกับเพศ เช่น ข่มขืนกระทำชำเรา ข่มขืนและฆ่า การค้าประเวณี มีหรือเผยแพร่วัตถุลามก และกลุ่มที่ 4 เกี่ยวกับอบายมุข เช่น ยาเสพติด การพนัน ส่วนสถิติของการเกิดอาชญากรรมกลุ่มที่มากที่สุดคือกลุ่มเกี่ยวกับอบายมุข ในเรื่องของการพนันและยาเสพติด

ปัญหาสังคมทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นมาจากตัวเด็กและเยาวชนเอง และทั้งจากผู้ใหญ่สร้างปัญหาขึ้นให้กับเด็กและเยาวชน (นโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2545-2554) จากการวิจัยของจิตแพทย์พบว่า เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายและต้องถูกส่งไปอยู่ในสถานพินิจต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นคดีลักทรัพย์ เสพยาเสพติด ปล้นจี้ กระทำชำเรา หรือแม้แต่ฆาตกรรม ส่วนใหญ่ไม่ได้มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ยากจน แต่กลับมาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในปานกลาง เด็กกลุ่มนี้มีพ่อแม่ที่ต่างต้องช่วยกันทำงานเพื่อหารายได้มาให้เพียงพอกับค่าครองชีพที่นับวันจะสูงขึ้นเรื่อยๆ เด็กเหล่านี้จึงขาดการดูแลเอาใจใส่และไม่ได้รับการควบคุมดูแล ไม่ได้รับการอบรมระเบียบวินัยให้รู้จักการควบคุมตัวเอง ไม่รู้ว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ (วิจารณ์ พานิช, 2557) การขาดการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง อันหมายถึงขาดความสามารถในการควบคุมความต้องการของตนจนทำให้เกิดปัญหาสังคม ได้แก่ การที่บุคคลไม่สามารถอดทนต่อ

ความต้องการในทรัพย์สินของผู้อื่น จึงกระทำการลักทรัพย์และทำร้ายร่างกายผู้อื่น ทำให้เกิดปัญหาอาชญากรรม การที่บุคคลไม่สามารถอดทนต่อความต้องการที่จะลองเสพยาเสพติด ทำให้เกิดปัญหายาเสพติด เป็นต้น ซึ่งปัญหาสังคมที่กล่าวมา เกิดจากกลุ่มคนที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ เป็นผู้ที่ไม่สามารถบังคับจิตใจให้กระทำในสิ่งที่ถูกต้องมากกว่าความต้องการ ความอยากได้อยากมี กระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่างๆ ที่รู้ว่าเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย และไม่สามารถแยกแยะความถูกต้องชั่วดีได้ สิ่งที่สามารถช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ดังกล่าว คือ การอดทนรอคอย (delayed gratification) ซึ่งการอดทนรอคอยในที่นี้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองไม่ให้เกิดกระทำในสิ่งที่ผิด มีความสามารถที่จะควบคุมความต้องการจากสิ่งเร้าในทันทีทันใด มีความสามารถในการรอเวลาที่เหมาะสมเพื่อการได้รับสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าในอนาคต (W. Mischel, 1976) พฤติกรรมที่แสดงถึงการไม่สามารถอดทนรอคอยได้ ดังที่ปรากฏให้เห็นผ่านสื่อต่างๆ บ่อยครั้ง ซึ่งสร้างความเสียหายให้กับตนเองและผู้อื่น ความเสียหายนั้นมีทั้งในระดับบุคคล ระดับหน่วยงาน ระดับสังคม ไปจนถึงระดับชาติ แต่การที่จะเติบโตเป็นบุคคลที่สามารถควบคุมตนเองให้อดทนรอคอยได้นั้นต้องเป็นผู้ที่คิดไกลกว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เช่น ปัญหาการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น การยกพวกตีกัน อาจแค่จะทำให้บาดเจ็บในตอนแรก แต่อาจจะเกิดปัญหาที่หนักกว่าตามมาในอีก 3 เดือนข้างหน้า หรือถ้าเกิดพลาดพลั้งมีคนเสียชีวิต ผลที่ตามมาคือ บุคคลที่ก่อเหตุต้องถูกลงโทษ และติดคุกหมดอิสรภาพในที่สุด จากประเด็นดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า บุคคลเหล่านี้ขาดความสามารถในการทำนายสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตใดๆ ได้ (ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, 2549)

นอกจากปัญหาดังกล่าวข้างต้นแล้วยังมีปัญหาด้านการเงินที่เกิดจากสิ่งเร้าทางการตลาดที่กระตุ้นให้คนเกิดความต้องการมากมาย และเข้าใจว่าการได้ครอบครองวัตถุสิ่งของหรือบริการบางอย่างนั้นๆ คือการบรรลุถึงความพึงพอใจขั้นสูงไปว่าความต้องการทางร่างกายเช่นการได้รับความรัก การยอมรับ ได้รับความเคารพ (Maslow, 1943) นอกจากนี้หน้าที่ของการตลาดต้องทำให้การบรรลุความพึงพอใจขั้นสูงกว่าความต้องการพื้นฐานเป็นไปได้โดยง่ายและรวดเร็วที่สุด ดังจะเห็นได้จาก การเติบโตอย่างรวดเร็วของร้านค้าออนไลน์ที่ทำให้การเป็นเจ้าของสินค้าหรือบริการที่ต้องการง่ายและสะดวกยิ่งขึ้น ซึ่งมีอัตราการเติบโตในทิศทางเดียวกันกับอัตราหนี้สินภาคครัวเรือน ณ ปี 2558 ที่พุ่งสูงขึ้นเป็นร้อยละ 82 ต่อ GDP เทียบกับร้อยละ 79.8 ณ สิ้นปี 2558 หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 5.4 ในเวลาเพียงหนึ่งปี (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2558) สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นผลจากการไม่สามารถอดทนรอ

คอยชะลอการซื้อของทันที ออกไป เพื่อไม่ให้เกิดภาวะหนี้สิน หรือแม้แต่การยอมจ่ายแพงกว่า เพื่อแลกกับความพึงพอใจทันที แทนที่จะอดทนรอคอยจนกว่าจะถึงเวลาที่เหมาะสม

ภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะผู้ใหญ่เท่านั้น แต่ยังเกิดขึ้นกับเด็กอีกด้วย เห็นได้จากข่าวการร้องเรียนผู้ให้บริการโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ต เกี่ยวกับการเก็บค่าบริการที่สูงผิดปกติเพราะการซื้อของในเกมออนไลน์ ที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเด็ก แท้ที่จริงแล้วสิ่งเหล่านี้คือ การไม่สามารถอดทนรอคอยที่จะพยายามทำตามกติกาของเกมเพื่อให้ได้มาซึ่งของสำคัญ แต่กลับเลือกทางเลือกว่าที่เกมเสนอให้ โดยแลกกับการซื้อด้วยเงิน ซึ่งในเบื้องต้นเด็กมักจะไม่นึกถึงว่าต้องเสียเงินจริงๆ ปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและขยายวงกว้างไปสู่พฤติกรรมการใช้เงินกับเกมในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ต่อไป อีกทั้งพฤติกรรมการไม่อดทนรอคอยในวัยเด็กในเรื่องของการเรียน กล่าวคือ เด็กที่ไม่ยอมอ่านหนังสือหรือทบทวนวิชาเรียนในตอนเย็นแต่กลับเลือกที่จะไปเล่น หรืออ่านหนังสือการ์ตูนแทน ทำให้ได้คะแนนสอบน้อยกว่าที่ควรจะได้ หรือแม้แต่พฤติกรรมการไม่อดทนรอคอยที่จะเข้าแถวซื้อของ หรือส่งงาน อาจจะนำมาซึ่งการไม่พอใจของเพื่อนที่ต่อแถวอยู่จนเกิดการทะเลาะวิวาทในที่สุด จะเห็นได้ว่าปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นกับผู้ใหญ่สะท้อนว่าเป็นผลมาจากการไม่ได้รับปลูกฝังมาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งมีงานวิจัยสนับสนุน เช่น Walter Mischel ศาสตราจารย์จากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นผู้ริเริ่มศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง การอดทนรอคอย การศึกษาวิจัยของ Mischel เริ่มทดลองด้วยการนำเด็กอนุบาลที่มีอายุเฉลี่ย 4-6 ปี ที่อยู่ในมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด นำมาไว้ในห้องที่เตรียมขนมหวานซึ่งได้แก่ขนม marshmallow ซึ่งเด็กๆ มีความชอบขนมหวานเหล่านี้อยู่แล้ว โดยมีการให้สัญญาว่าถ้าเด็กคนใดจะรับประทานขนมหวานเหล่านั้นทันทีก็จะได้เพียงชิ้นเดียว แต่ถ้ารออีก 15 นาทีก็จะได้ถึงสองชิ้น มีเด็กบางคนหยิบรับประทานอาหารทันทีที่ผู้วิจัยออกจากห้อง แต่มีเด็กจำนวนหนึ่งใช้วิธีการเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองไม่ให้จดจ่อกับขนมที่วางอยู่ตรงหน้าโดยแสดงพฤติกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องออกมา เช่น การจับผมของตัวเอง การหลับตาไม่มองขนม หรือการใช้เท้าเตะโต๊ะ เป็นต้น มีเด็กที่เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยนี้กว่า 600 คน เด็กส่วนน้อยเท่านั้นที่หยิบขนมกินทันทีเมื่อผู้วิจัยออกจากห้อง ที่เหลือค่อยๆ ทอยเข้ามาหยิบรับประทาน แต่มีเพียงหนึ่งในสามเท่านั้นที่อดทนรอคอยได้ถึง 15 นาทีเพื่อจะได้ขนม 2 ชิ้น การทดสอบครั้งแรกเกิดขึ้นในปี ค.ศ. 1970 เรียกว่า “marshmallow test” จากการทดลอง พบข้อสังเกตว่า วัยวุฒิมีความสัมพันธ์กับความอดทนรอคอย เด็กที่มีอายุมากกว่าจะมีความอดทนรอคอยสูงกว่าเด็กที่มีอายุน้อยกว่า ต่อมามีการทดลองและทดสอบโดยการให้เด็กอดทนรอคอยเพื่อจะได้รับสิ่ง

ที่ปรารถนา ในหลายสถานการณ์ และได้มีการศึกษาติดตาม (follow-up study) เด็กเหล่านั้นเมื่อเติบโตขึ้น การติดตามผลครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1988 พบว่า เด็กกลุ่มที่มีความสามารถในการอดทนรอคอยเมื่อเวลาผ่านไป 10 ปี ผู้ปกครองบรรยายว่าเป็นวัยรุ่นผู้ที่มีสมรรถนะ หรือความสามารถทั่วไปสูงกว่าอีกกลุ่ม การศึกษาครั้งที่สองเกิดขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1990 พบว่าเด็กกลุ่มที่มีความสามารถในการอดทนรอคอยมีคะแนน SAT (ข้อสอบมาตรฐานของผู้จบมัธยมศึกษาตอนปลาย และใช้ผลคะแนนสำหรับการสมัครเข้าเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัยในประเทศสหรัฐอเมริกา) สูงกว่าอีกกลุ่ม ในปี ค.ศ. 2011 การศึกษาของ Mischel พบว่า ความสามารถในการอดทนรอคอยเป็นบุคลิกภาพที่จะอยู่กับตัวตลอดไปชั่วชีวิต และจากการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการถ่ายภาพสมองพบว่า ความแตกต่างของผู้ที่มีความสามารถอดทนรอคอยมากกับผู้ที่มีความอดทนรอคอยน้อยนั้น มีความแตกต่างในส่วนองสมองที่เป็น Prefrontal Cortex กับส่วนที่เป็น Ventral Striatum ในปี ค.ศ. 2012 มีการศึกษาวิจัยที่ มหาวิทยาลัยโรเชสเตอร์ โดยใช้วิธีการใช้สัญญาณ ผู้วิจัยได้วางเงื่อนไขกับกลุ่มทดลอง ก่อนที่จะมีการทดสอบแบบ marshmallow test ผู้วิจัยได้อธิบายและทำข้อตกลงกับเด็กว่า จะไม่หยิบขนมรับประทานก่อนเวลาที่กำหนด และไม่ใช้วิธีการใช้สัญญาณในกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการปฏิบัติแบบใช้สัญญาณมีความสามารถอดทนรอคอยได้นานกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปฏิบัติตามสัญญาณเป็นเวลา 12 นาที ก่อนที่จะได้รับขนมชิ้นที่ 2

ปัจจุบันนักจิตวิทยาและนักวิจัยสาขาสังคมศาสตร์ทั่วโลกให้ความสนใจกับการประสบความสำเร็จในชีวิตอนาคตมากกว่าความสามารถในการเรียน การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกสมัยใหม่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าภายนอก เช่น การพนัน การติดเกม ยาเสพติดในรูปแบบต่างๆ สิ่งเร้าทางเพศ ซึ่งสิ่งยั่วเย้าเหล่านี้ นำไปสู่ปัญหาอาชญากรรมร้ายแรงตามมา ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยเด็ก วัยรุ่น หรือวัยทำงาน หากคนเหล่านี้มีความอดทนรอคอย ไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสถานการณ์และสิ่งยั่วเย้าที่นำไปสู่ปัญหาสังคม สิ่งที่จะพวกเขาจะได้รับก็คือ การได้รับผลที่ดีกว่า จากงานวิจัยเกี่ยวกับ การเชื่อมโยงสัมพันธ์ระหว่างทฤษฎีของการอดทนรอคอย การคิดถึงเวลาในอนาคตข้างหน้าและการเรียนรู้ที่จะควบคุมตนเองของ (Hefer Bembenutty & Karabenick, 2004) พบว่า เด็กที่ได้คะแนนการอดทนรอคอยสูงจะมีการควบคุมตนเองดีกว่า เรียนหนังสือได้คะแนนมากกว่า มีทัศนคติมุมมองและความเชื่อมั่นในการกำหนดเป้าหมายในอนาคตได้ดีกว่า และมีการควบคุมกำกับตนเองดีกว่ากลุ่มเด็กที่ได้คะแนนการอดทนรอคอยต่ำกว่า (Hefer Bembenutty & Karabenick, 2004) ดังนั้นผู้ที่มีการอดทน

รอคอยที่ดีจะทำให้สามารถควบคุมกำกับตนเองไม่เปิดโอกาสให้สิ่งไม่ดีเข้ามาและไม่นำพาตนเองเข้าไปสู่สถานการณ์ที่ไม่ดีเหล่านั้นได้

แนวทางแก้ไขปัญหาจากสภาพสังคมที่มีแต่ความเจริญทางวัตถุ ความเป็นอยู่ดีขึ้น และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย แต่มนุษย์กลับมีความสุขน้อยลง ความปลอดภัยในชีวิตลดน้อยลง การกระทำผิดศีลธรรมมีอัตราสูงขึ้นทั่วโลก ดังนั้น ประเทศต่างๆ จึงให้ความสำคัญกับเรื่องของการศึกษา มีความพยายามที่จะปฏิรูปการศึกษาของประเทศของตน ที่มุ่งสร้างคน ให้มีความรู้คู่คุณธรรม จะมีวิธีการใดที่จะสร้างเด็กให้เติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณธรรมซึ่งมีหลายปัจจัยที่จะส่งผลว่า เด็กคนหนึ่งจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้นั้นเกิดจากพันธุกรรม จากการศึกษา และสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยบางอย่างนักการศึกษาไม่อาจสามารถควบคุมได้ แต่นักการศึกษาสามารถชี้แนะและกำหนดทางเดินให้เด็กๆ ได้ การที่เราฝึกฝนเด็กให้มีการยับยั้งชั่งใจ อดทนต่อสิ่งเร้าภายนอก ไม่ปล่อยให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ด้วยวิธีการหรือกระบวนการที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจเด็กเอง จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมการอดทนรอคอยอย่างยั่งยืน เพราะเกิดจากการฝึกฝนพฤติกรรมการอดทนรอคอยจนเป็นนิสัยโดยการทำซ้ำ ทำบ่อยๆ ให้เป็นแบบแผนจนเกิดพฤติกรรมภายใต้การตัดสินใจของบุคคล (Grim, Kohlberg, & White, 1968) สอดคล้องกับทฤษฎีการยืดหยุ่นความเป็นตัวตนของตนเอง (ego-resiliency) ที่เชื่อว่าการที่มนุษย์จะมีการอดทนรอคอยอย่างมีประสิทธิภาพนั้นเพื่อที่จะนำมาซึ่งผลประโยชน์และเป้าหมายที่ใหญ่กว่า ซึ่งมาจากความสามารถด้านสติปัญญา ความสามารถในการเข้าสังคม การยืดหยุ่นในการควบคุมตนเองจากจิตใจสำนึกของตัวเอง (W. Mischel, Shoda, & Peake, 1988) และจากทฤษฎีกระบวนการทางสมองในการประมวลข้อมูล (information processing theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสติปัญญาของมนุษย์เกี่ยวกับการทำงานของสมอง ที่มีหลักการของทฤษฎีโดยเริ่มต้นจากการที่บุคคลรับสิ่งเร้าเข้ามาทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 สิ่งเร้าที่เข้ามาจะได้รับการบันทึกไว้ในความจำระยะสั้น ซึ่งการบันทึกนี้จะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 2 ประการ คือ การรู้จัก (recognition) และความสนใจ (attention) ของบุคคลที่รับสิ่งเร้า บุคคลจะเลือกรับสิ่งเร้าที่ตนรู้จักหรือมีความสนใจ สิ่งเร้าเหล่านั้นจะได้รับการบันทึกลงในความจำระยะสั้น (short-term memory) ซึ่งคงอยู่ในระยะเวลาที่จำกัดมาก แต่แต่ละบุคคลมีความสามารถในการจำระยะสั้นที่จำกัด ในการทำงานที่จะเป็นต้องเก็บข้อมูลไว้ใช้ชั่วคราว โดยข้อมูลนั้นจำเป็นต้องได้รับการประมวลและเปลี่ยนรูปโดยการเข้ารหัส (encoding) เพื่อนำไปเก็บไว้ในความจำระยะยาว (long term memory) โดยการประมวลข้อมูลโดยสมองที่บุคคลรู้ถึงการคิดของตนและสามารถควบคุมการคิด

ของตนให้เป็นไปในทางที่ตนต้องการ การรู้ เรียกว่า การรู้คิด (metacognition) หรือ การตระหนักรู้ (awareness) เกี่ยวกับความรู้และความสามารถของตน และใช้ความเข้าใจในการรู้การจัดการ ควบคุมกระบวนการคิด ด้วยวิธีต่างๆ ช่วยให้การเรียนรู้และงานที่ทำประสบผลสำเร็จตามที่ต้องการ องค์ประกอบสำคัญของการรู้คิดที่ใช้ในการบริหารควบคุมกระบวนการประมวลข้อมูล ประกอบด้วย แรงจูงใจ ความตั้งใจ และความมุ่งมั่นต่างๆ รวมทั้งเทคนิคและกลวิธีต่างๆ ส่วนกระบวนการรู้คิด ประกอบด้วย ความใส่ใจ (attention) การรับรู้ (perception) และกลวิธีต่าง ๆ (strategies) ซึ่ง ทฤษฎีการเรียนรู้ของเกสตัลท์ (Gestalt Theory) ได้ให้ความสำคัญในเรื่องของการรับรู้ (perception) การรับรู้หมายถึงการแปลความหมายหรือการตีความต่อสิ่งเร้าของ อวัยวะรับสัมผัส ส่วน ใดส่วนหนึ่งหรือทั้งห้าส่วน ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น และผิวหนัง และการตีความนี้ อาศัย ประสบการณ์เดิม ดังนั้น แต่ละบุคคลอาจรับรู้ในสิ่งเร้าเดียวกันแตกต่างกันได้แล้วแต่ประสบการณ์ ของแต่ละบุคคล เมื่อใดที่บุคคลมีสติ มีความตระหนักรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การตระหนักรู้ไม่มีการตีความใดๆ จากสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ กระบวนการประมวลข้อมูลก็จะไม่เข้าไปถึงความจำระยะ ยาว เมื่อไม่มีการนำข้อมูลไปสู่ความจำระยะยาว บุคคลนั้นก็จะไม่เกิดการขยายความคิด จะไม่เกิดการ ตีความใดๆ ขึ้น นั่นคือจุดเริ่มต้นของหลักการการมีสติ (Breslin, Zack, & McMMain, 2002)

จากทฤษฎีการเรียนรู้ของเกสตัลท์ บนพื้นฐานทฤษฎี information processing theory ดังกล่าว จึงเป็นรากฐานของหลักการการมีสติ (mindfulness) ที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์แสดงให้เห็น ว่าการที่บุคคลมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะจะส่งผลให้เป็นบุคคลนั้นเป็นผู้ที่มีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีและมี ความสุข (Brown & Ryan, 2003)นอกจากนั้นการมีสติยังช่วยส่งเสริมให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (D. J. Siegel, 2010) และความเห็นใจผู้อื่นจะก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ (R. D. Siegel, 2010)สามารถควบคุมอารมณ์ของตนไม่ให้คิดตีความไปในทางที่ไม่ดี (Baer, Smith, & Allen, 2004) นั่นหมายถึงการที่บุคคลมีสติ ตระหนักรู้แค่ปัจจุบันจะทำให้กระบวนการประมวลข้อมูล จากทฤษฎี information processing theory ที่เป็นข้อมูลที่เข้ามาในสมองหยุดอยู่ที่ความจำระยะ สั้น ข้อมูลจากสิ่งเร้าจะไม่ไปสู่ความจำระยะยาว ทำให้ไม่เกิดการตีความ เมื่อไม่เกิดการตีความจาก ข้อมูลบุคคลจะไม่เกิดความวิตกกังวล ทำให้สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างราบรื่น สามารถควบคุม ตนเอง ควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจอย่างมีสติ มีอิสระในการตัดสินใจด้วยตนเองในการเลือกที่จะ กระทำพฤติกรรมใดๆ ทำให้นำไปสู่การอดทนรอคอย (delayed gratification) ได้ในที่สุด (Karelaia & Reb, 2014) ดังนั้นการนำแนวคิดการมีสติจากทฤษฎี information processing theory มาใช้ใน

การเสริมสร้างความสามารถในการอดทนรอคอยจึงเป็นสิ่งที่เหมาะสม เนื่องจากหลักการการมีสติ คือ การที่บุคคลตระหนักรู้ว่าสิ่งใดเกิดขึ้น โดยที่ไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบ ณ ขณะปัจจุบัน (Brown & Ryan, 2003) เกิดการรับรู้อย่างมีสติ โดยการทำงานของสมอง จิตใจ มีสติสัมปชัญญะ เพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก (Siegel, 2007) งานวิจัยในต่างประเทศแสดงให้เห็นว่าการมีสติจะช่วยปลูกฝังคุณธรรมคุณงามความดี ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์และความคิดของตนได้ เด็กจะเกิดวุฒิภาวะในตนเอง เป็นคนที่มีเหตุผล หนักแน่นในความคิดส่วนตัว จากงานวิจัยเกี่ยวกับการมีสติหลายงานก่อให้เกิด Mindful Schools คือองค์กรไม่หวังผลกำไรในประเทศสหรัฐอเมริกา มีหน้าที่สอนเรื่องการมีสติให้นักเรียน ตั้งแต่ชั้นอนุบาล จนถึงเกรด 12 รวมทั้งครู และผู้ปกครองด้วย ซึ่ง Mindful Schools ได้ทำการวิจัยกับนักเรียน 977 คน ครู 58 คน ในโรงเรียน 8 แห่ง ที่เข้ารับการฝึกการมีสติพบว่า ช่วยทำให้เด็กมีสมาธิดีขึ้น มีความรู้สึกตัวดีขึ้น ความเครียดลดน้อยลง และที่สำคัญคือเด็กสามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบได้มากขึ้น

จากการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีสติเพื่อให้เกิดการอดทนรอคอยตามหลักการการมีสติเพื่อการตัดสินใจชะลอความพึงพอใจของบุคคลจึงมีความสอดคล้องและสัมพันธ์กับกระบวนการคิดซึ่งจะส่งผลไปสู่การแสดงออกของพฤติกรรม

ตามที่ (Joseph, 2015) ได้กล่าวไว้ว่า การกระทำและการแสดงออกที่เป็นผลมาจากความรู้สึกภายในจิตใจ ที่จะเสริมสร้างการคิดที่ดี ที่ถูกต้องและสมเหตุสมผลนั้น ย่อมที่จะส่งผลถึงพฤติกรรมที่ดีที่แสดงออกของมนุษย์ มีการคิดถึงอนาคตข้างหน้าด้วยการใช้เหตุผล ไม่หุนหันพลันแล่น จะเห็นได้ว่า การที่เด็กจะแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งออกมา ล้วนต้องผ่านกระบวนการคิดในการใช้เหตุผลมาประกอบการตัดสินใจทั้งสิ้น ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ทฤษฎีที่สอดคล้องกับการใช้กระบวนการคิดด้วยเหตุผลที่ได้นั้น ได้แก่ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA) เป็นทฤษฎีที่ได้รับการศึกษาวิจัยจาก มาร์ติน ฟิชบายน์ (Martin Fishbein) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาสังคม ทฤษฎีนี้สามารถอธิบายและทำนายพฤติกรรมที่บุคคลจะมีแนวโน้มใช้กระบวนการคิดไตร่ตรองก่อนแสดงพฤติกรรมใดๆ ซึ่งมีพื้นฐานความเชื่อที่ว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลอยู่เสมอ มีการใช้ข้อมูลที่ตนเองมีอยู่อย่างเป็นระบบ พฤติกรรมต่างๆ ที่แต่ละบุคคลแสดงออกไม่ได้เกิดจากการกระทำตามอำเภอใจ และไม่ได้แสดงพฤติกรรมจากจิตไร้สำนึก หากแต่บุคคลจะพิจารณาสิ่งที่เกิดจากการกระทำก่อนที่จะตัดสินใจทำหรือไม่ทำพฤติกรรมใดๆ (พัชรชาติ คงคต, 2555) สอดคล้องกับ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2551) ที่กล่าวว่า ความสามารถในการคิดไตร่ตรองทำให้มนุษย์ มีความเป็น

มนุษย์ สามารถแก้ปัญหาให้กับตนเองได้ การคิดไตร่ตรองจากการใช้เหตุผลจึงเป็นจุดเริ่มต้นในการที่จะกำหนดความสำเร็จ สามารถยับยั้งการกระทำที่หุนหันพลันแล่น และไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่ผ่านการคิดให้รอบคอบ

ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA) คือทฤษฎีที่ใช้ทำนายพฤติกรรมของบุคคลที่มีความตั้งใจแน่วแน่ในจิตใจและแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก โดยผ่านการกลั่นกรองจาก ทักษะคติ และ กฎเกณฑ์ทางสังคม ซึ่งการแสดงออกของพฤติกรรมต่อสังคมนั้นเกิดจากความตั้งใจของบุคคลที่แสดงออกจากการผ่านกระบวนการคิดแล้ว (Fishbein & Ajzen, 1975)

จากการศึกษาเอกสาร ทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องกับประเภทของการคิด พบว่า ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพปัญหาของสังคมที่เกิดจากการอดทนรอคอย กล่าวคือ ปัญหาสังคมส่วนใหญ่เกิดจากการกระทำผิดของบุคคลที่ขาดการยั้งคิด รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่สามารถควบคุมตนเองตามความปรารถนาในจิตใจได้ (วรารุช หิรัญยศิริ, 2548) สำหรับการพัฒนาคนให้มีความสามารถในการใช้เหตุผลได้นั้น (Fishbein & Ajzen, 1977) เชื่อว่า มนุษย์มีความดีและมีคุณค่าต่อการยอมรับ มนุษย์มีความต้องการที่จะมุ่งไปสู่ความเข้าใจในศักยภาพของตนเองถ้ามีสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยโดยผ่านทักษะคติของตนและบรรทัดฐานทางสังคม ซึ่งในการคิดอย่างมีเหตุผลนั้นต้องกำหนดเป้าหมายในการคิด จัดลำดับการคิดอย่างมีเหตุผลโดยการใช้หลักฐานมาประกอบ และก่อนจะแสดงพฤติกรรมใดๆ ต้องมีการประเมินผลการคิดและนำข้อมูลต่างๆ มาใช้ในการตัดสินใจด้วย ดังนั้นเมื่อเด็กมีการพัฒนาเพื่อการส่งเสริมการคิดอย่างมีเหตุผล จึงมีความจำเป็นที่จะช่วยลดปัญหาสังคมที่เกิดจากการขาดการอดทนรอคอย เพราะเมื่อเด็กเหล่านั้นมีโอกาสที่จะเรียนรู้และฝึกฝนตามกระบวนการที่เหมาะสม ก็จะทำให้บุคคลนั้นๆ ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ (Loughran & Ritter, 1996) เมื่อบุคคลสามารถวินิจฉัยไตร่ตรองและพิสูจน์ความจริงอย่างรอบคอบก่อนที่จะตัดสินใจเลือกที่จะชะลอความต้องการของตนได้ เมื่อผ่านการคิดด้วยเหตุผลแล้วว่าสิ่งที่ต้องการ ณ ขณะนั้น เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง (จุฑารัตน์ คชรัตน์, 2554)

การอดทนรอคอย (delayed gratification) ไม่ใช่ความสามารถที่เกิดขึ้นพร้อมกับมนุษย์ตั้งแต่กำเนิด หากแต่ว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะฝึกฝนให้เกิดการอดทนรอคอยได้ (W. Mischel & Ayduk, 2004) ทั้งนี้ประสิทธิภาพจะเกิดขึ้นมากขึ้นเรื่อยๆ ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนของแต่ละบุคคลทั้งสิ้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นความสามารถที่พัฒนาได้ดีในเด็กที่มีอายุระหว่าง 3-6 ปี ซึ่งจะเป็นพฤติกรรมที่ติดตัวเด็กไปจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ (Diamond, 2013) แต่จากการวิจัยที่ศึกษา

ผลกระทบของอายุที่เด็กสามารถอดทนรอคอยและแสดงความคิดให้เป็นคำพูดได้ (Miller, Weinstein, & Karniol, 1978) พบว่า เด็กที่อยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีความสามารถที่จะสื่อสารคำพูดได้ดีกว่าเด็กอนุบาล พฤติกรรมที่เด็กกระทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องจากการทำกิจกรรมจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมอดทนรอคอยจนเป็นนิสัยที่ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด เด็กก็จะสามารถควบคุมตนเองจากสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ภายนอกได้ หากไม่ได้รับการพัฒนาและฝึกฝนและฝึกหัดการอดทนรอคอยในวัยเด็กจะทำให้ขาดโอกาสในการพัฒนาพฤติกรรมการอดทนรอคอยได้ ซึ่งการอดทนรอคอยเป็นพฤติกรรมจากการควบคุมการทำงานของสมองส่วนหน้า ซึ่งจะพัฒนาได้ดีในวัยเด็ก (Sivan, Koch, Baier, & Adiga, 1999) ระบุว่า หน้าต่างของโอกาส (windows of opportunity) คือโอกาสที่เหมาะสมแก่การเรียนรู้ตามช่วงวัยจะเปิดให้เด็กได้พัฒนาทักษะการคิดเชิงบริหาร (Executive Function) อยู่ในช่วงวัยตั้งแต่วัยเตาะแตะ (toddler) หรือเด็กที่มีอายุ ระหว่าง 1-3 ปี ซึ่งหน้าต่างแห่งโอกาสนี้จะปิดในช่วงวัยเด็กตอนต้น (อายุ 6-13 ปี) เท่านั้น เมื่อเด็กที่มีการอดทนรอคอยก็จะส่งผลให้เด็กมีความสามารถในการยับยั้งชั่งใจอดทนรอคอย และหยุดยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไว้ได้เพื่อผลที่ดีกว่าในอนาคต โดยที่ไม่ใช่เกิดจากการหยุดพฤติกรรมจากผู้ใหญ่ (Bronson, 2000) อาจกล่าวได้ว่าการฝึกฝนพฤติกรรมการอดทนรอคอยอาจทำได้ลำบากหรือไม่สามารถจะทำได้ผลที่ดีในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะศึกษาพัฒนาความสามารถในการอดทนรอคอยกับกลุ่มเด็กประถมศึกษาตอนปลายเนื่องจาก ทฤษฎีทำนายการกระทำด้วยเหตุผลนั้น เกิดจากการคิดอย่างมีเหตุผลซึ่ง สืบเนื่องจากทฤษฎีการรู้คิดของเพียเจต์ (Piaget, 1976) ระบุว่า เด็กที่มีอายุระหว่าง 7-11 ปี สามารถที่จะเข้าใจเหตุผล รู้จักการแก้ปัญหาสิ่งต่างๆ ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมได้บ้าง สามารถที่จะเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความคงตัวของสิ่งต่างๆ สอดคล้องกับผลวิจัยของ (Sue, McKinney, & Allen, 1976) อีกทั้งพฤติกรรมการอดทนรอคอยนี้เกิดจากการควบคุมของสมองส่วนหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมการมีเหตุผล การใส่ใจและการควบคุมการคิด (Markant & Thomas, 2013) ซึ่งสมองส่วนหน้าสามารถพัฒนาได้ถึงช่วงวัยเด็กตอนกลางจนถึงวัยเด็กตอนปลาย (Santrock, 2015) สอดคล้องกับ เจมส์ เอกแมน นักเศรษฐศาสตร์รางวัลโนเบล 2542 มหาวิทยาลัยชิคาโก ระบุว่า “การลงทุนพัฒนากับเด็ก เป็นการลงทุนที่คุ้มค่า ให้ผลตอบแทนแก่สังคมที่ดีที่สุดในระยะยาว โดยให้ผลตอบแทนกลับคืนมาในอนาคต 7-10 เท่า” ถือเป็นการช่วยลดปัญหาสังคมจากการปลูกฝังนิสัยอันพึงประสงค์ตั้งแต่ช่วงเวลาที่สามารถพัฒนาได้

ฉะนั้นการนำแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมาใช้ ผู้วิจัยมีแนวคิดมาจากแนวคิดของการมีสติที่อธิบายว่า เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ บุคคลที่มีสติจะตระหนักรู้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะปัจจุบันโดยไม่มีการตอบสนองใดๆต่อสิ่งเร้า นั้น ซึ่งช่วงเวลาที่บุคคลไม่มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า จะเกิดสิ่งที่เรียกว่า ช่องว่าง (space) ซึ่งช่องว่างนี้คือ ช่วงเวลาที่สมองไม่คิดตีความเรื่องอื่น เมื่อนำทฤษฎีของการกระทำด้วยเหตุผลเข้ามา มีบทบาทในช่องว่างที่เกิดขึ้นนั้น จะช่วยให้เด็กได้ตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามหลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เมื่อเด็กตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมออกมาอย่างมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองในขณะนั้น ประกอบการหาเหตุผลที่จะระอคอยด้วยการคิดที่มาจากทัศนคติและบรรทัดฐานของสังคมอย่างรอบคอบ เพราะทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลจะช่วยในการหาข้อผิดพลาดที่ตั้งอยู่บนเหตุผลจริยธรรมความดี ความถูกต้องและแนวคิดการมีสติจะสามารถช่วยส่งเสริมให้เด็กเกิดความตระหนักรู้จากภายในจิตใจของตนเองก่อนที่จะนำไปสู่ข้อสรุปในการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมระอคอยได้จนกว่าจะถึงเวลาที่เหมาะสมเพื่อที่จะได้รับผลที่ดีกว่า (Ajzen L & Fishbein M, 1980) (Kabat-Zinn, 2003) (W. Mischel & Shoda, 1998)

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะแนวคิดทั้งสองมาประยุกต์ใช้ในการสอนเพื่อการพัฒนาการอดทนระอคอย และการจัดกิจกรรมให้แก่เด็ก โดยการใช้ประสบการณ์การเรียนรู้ตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล จะสามารถพัฒนาและเพิ่มศักยภาพในการสร้างนิสัยการอดทนระอคอยในเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ได้ การสอนให้เด็กเกิดการอดทนระอคอย เป็นกลวิธีการสอนที่ทำหาย ซึ่งมีใช้การสอนแบบรายวิชาทั่วไป ผู้วิจัยจึงออกแบบการสอนโดยการใช้โปรแกรม เพราะการสอนโดยใช้โปรแกรมมีความเหมาะสมกับการสอนที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการอดทนระอคอย เป็นโปรแกรมการสอนเสริมนอกเหนือจากรายวิชา ซึ่งการออกแบบโปรแกรมการสอนต้องพิจารณาปัจจัยต่างๆ เช่น ความต้องการของผู้เรียน พัฒนาการทั้ง 4 ด้านของเด็กกลุ่มเป้าหมาย และประเภทของโปรแกรมการสอนที่จะใช้สอนโดยคำนึงถึงเนื้อหาที่จะใช้สอนที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของทั้งกระบวนการเรียนและกระบวนการเสริมสร้างการอดทนระอคอยแก่เด็กตามหลักการและทฤษฎีที่กล่าวมา ซึ่งการปลูกฝังให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นควรจะเริ่มตั้งแต่วัยเรียนที่สอดคล้องกับพัฒนาการตามช่วงวัยนั้นๆ เนื่องจากต้องคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย กระบวนการเรียนรู้ และกระบวนการคิด (Anderson & Bushman, 2002) (Bandura, 1977) (Freud, 1949) (พัชรราวดี คงคต, 2555) รวมทั้งระดับขั้นพัฒนาการการรู้คิดตามหลักทฤษฎีของเพียเจต์ด้วย เพื่อให้สามารถลดปัญหาสังคมด้วยการส่งเสริมให้

เด็กและเยาวชนที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ รู้จักการอดทนรอคอย ไม่ให้ประพุดิตนในทางที่ไม่ถูกต้อง ด้วยการควบคุมจากภายในจิตใจของเด็กเอง

กล่าวโดยสรุปในมุมมองของผู้วิจัย ความสามารถในการอดทนรอคอยเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในสถานการณ์ปัจจุบันของโลก ในแง่ของความรวดเร็วเร่งรีบ เต็มไปด้วยการแข่งขัน หากแต่มนุษย์ต้องมีความอดทนมั่นคง ไม่แปรปรวนไปกับสิ่งของล่อใจที่ไม่จำเป็นหยิบฉวยได้ง่าย แต่ นำความลำบากมาสู่ตนเองในภายภาคหน้า ถ้ารู้จักอดทนและรอคอยจนถึงเวลาและสถานการณ์ที่เหมาะสม บุคคลนั้นก็จะประสบความสำเร็จในทุกๆ เรื่อง นอกจากนี้ หากบุคคลใดมีความอดทนรอคอย รู้ตัวอยู่เสมอว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด สิ่งใดที่คู่ควรที่จะรอ สิ่งใดควรที่จะปฏิบัติ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า บุคคลนั้นมีระเบียบในการใช้ชีวิต มีวินัยในตนเองในการกระทำย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความผิดพลาดในการทำงานและในการใช้ชีวิตน้อยที่สุด ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญต่อการศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างการอดทนรอคอยในเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ด้วยโปรแกรมที่ได้รับการออกแบบอย่างเหมาะสม เพื่อให้สะดวกต่อการปรับใช้กับบริบทต่างๆ สามารถถ่ายโอนการเรียนรู้ไปสู่ชีวิตประจำวันได้ และเกิดความคงทนในการเพิ่มความสามารถในการอดทนรอคอยในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 เนื่องจากเป็นวัยที่มีความพร้อมในการเรียนรู้และจะสามารถนำสิ่งที่ได้รับการสอนไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาเป็นบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ในสังคมต่อไปได้

คำถามการวิจัย

1. โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำ ด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ที่เหมาะสมมีลักษณะอย่างไร
2. พฤติกรรมในการอดทนรอคอยของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยหลักการการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนทดลองหรือไม่ อย่างไร
3. พฤติกรรมในการอดทนรอคอยของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยหลักการการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมหรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการอดทนรอคอยก่อนและหลังจากการจัดกิจกรรมการสอนจากโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการอดทนรอคอยของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่จัดกิจกรรมการสอนจากโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 และกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

การวิจัยของ (Joseph, 2015) ได้ศึกษาพฤติกรรมการอดทนรอคอยในเด็กระดับประถมศึกษาโดยใช้วิธีการแทรกแซง จากการเชิญผู้ปกครองและครูใช้เทคนิคการแทรกแซงในโรงเรียนเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการรอคอยกับนักเรียนศึกษาที่ไม่สามารถอดทนรอคอยได้ในเวลาที่กำหนด ด้วยวิธีการทดลองและสังเกต ส่งผลให้เวลาการรอคอยเพิ่มมากขึ้นดั่งนั้น การฝึกฝนการควบคุมตนเองมีประโยชน์ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็ก, การเข้าสังคม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สอดคล้องกับ (Murray, Theakston, & Wells, 2016) ที่ศึกษาการใช้เทคนิคการฝึกความใส่ใจ (Attention Training: ATT) เพื่อการปรับปรุงความสามารถในการอดทนรอคอยในเด็กอายุ 5-6 ปี ที่มีความอดทนรอคอยต่ำ โดยการฝึกฝนความตั้งใจ ใฝ่ใจ ซึ่งพัฒนามาจากเทคนิคการรักษาทางการแพทย์ คือ เทคนิคการรักษาโดยใช้ปัญญา (Metacognitive Therapy Technique) โดยใช้วิธีทดสอบก่อนและหลังการใช้โปรแกรม ATT และวัดความสามารถในการอดทนรอคอย, การยับยั้งคำพูด และการวัดอารมณ์ ปรากฏว่า หลังจากการใช้โปรแกรม ATT ในเด็กกลุ่มทดลองมีความสามารถในการอดทนรอคอยเพิ่มขึ้น 2.64 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ใช้โปรแกรม ATT การค้นพบในครั้งนี้คือการพิสูจน์การเพิ่มประสิทธิภาพในการสร้างเทคนิคโดยใช้การควบคุมตนเองจากทักษะการคิดเชิงบริการเพื่อการเสริมสร้างกระบวนการควบคุมตนเองของเด็ก

วิธีที่สามารถส่งเสริมพฤติกรรมการอดทนรอคอยได้นั้น ต้องมาจากการควบคุมพฤติกรรมจากภายในตัวของบุคคลนั้นควบคู่กับการคิดที่ใช้เหตุผลก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมใดๆ โดยเด็กต้องเกิดพฤติกรรมการอดทนรอคอยจากภายในผ่านการคิดอย่างมีสติและเหตุผลโดยใช้เจตคติ และกฎ กติกา ต่างๆ รวมทั้งบรรทัดฐานทางสังคมจากกลุ่มอ้างอิงเป็นปัจจัยในกระบวนการคิด ถึงแม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นไร เด็กจะสามารถเกิดพฤติกรรมการอดทนรอคอยได้ทุกครั้ง และเมื่อเด็กได้ฝึกฝนบ่อยๆ จะทำให้เกิดพฤติกรรมการอดทนรอคอยจนเป็นนิสัย ยั่งยืนตลอดชีวิตของเด็ก

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่พัฒนาขึ้นจะมีความสามารถในการอดทนรอคอยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ผ่านการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลจะมีความสามารถในการอดทนรอคอยสูงกว่าเด็กกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดการมีสติ (mindfulness) และทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action) เพื่อพัฒนาการอดทนรอคอย (delayed gratification) ในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) จำนวน 2 ห้อง ห้องละ 33 คน ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2559 ในเดือนพฤศจิกายน 2559 ถึง เดือน กุมภาพันธ์ 2560

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาเพื่อประเมินคุณภาพของโปรแกรมการสอนที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย

- 2.1 ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติ (mindfulness) ร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action)

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การอดทนรอคอย (delayed gratification) ซึ่งหมายถึง นักเรียนสามารถยืดเวลาในการรับความพึงพอใจออกไป โดยที่ไม่รับความพึงพอใจของตนเองในทันทีทันใด

3. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

ระยะเวลาในการทดลองใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนนี้ ดำเนินการทดลองสอนกับกลุ่มทดลองครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 12 สัปดาห์

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การอดทนรอคอย (delayed gratification) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการอดทนและรอคอยโดยการไม่รับสิ่งที่ตนเองต้องการทันที เป็นการชะลอการได้รับความพึงพอใจ ความปรารถนาจนกว่าจะถึงเวลาที่เหมาะสม โดยมีกระบวนการตัดสินใจที่จะชะลอความพึงพอใจในขณะนั้น เพื่อที่จะได้รับสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่า ดีกว่า ในอนาคต โดยวัดการอดทนรอคอยเป็นเวลาที่นักเรียนอดทนรอคอยได้จากสถานการณ์จำลองที่กำหนดให้

2. สถานการณ์จำลอง (simulation) หมายถึง สถานการณ์ที่ประกอบด้วยเงื่อนไขที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อทดสอบความสามารถในการอดทนรอคอย กล่าวคือ มีสิ่งของที่นักเรียนต้องการ ถ้านักเรียนเลือกที่จะรับทันที นักเรียนจะได้รับสิ่งของนั้นเพียง 1 ชิ้น แต่ถ้านักเรียนรอคอยได้เป็นเวลา 20 นาที นักเรียนจะได้รับของที่นักเรียนต้องการ 2 ชิ้น

3. แนวคิดการมีสติ (mindfulness) หมายถึง แนวคิดที่ว่าด้วยการรับรู้และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจากประสาทสัมผัสของร่างกายทั้ง 5 ได้แก่ สิ่งที่เห็นด้วยตา สิ่งที่ได้ยินด้วยหู สิ่งที่สัมผัสด้วยมือ รสชาติที่ได้รับด้วยลิ้น โดยปราศจากการตีความ และไม่ตัดสินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ ความรู้สึก

4. ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action) หมายถึง ทฤษฎีที่มีแนวคิดเกี่ยวกับความตั้งใจในการแสดงพฤติกรรมภายใต้ ทัศนคติของบุคคล และ บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงเข้ามามีบทบาทในการแสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอย โดยเกิดจากตัวกำหนดพฤติกรรมที่สำคัญ ได้แก่ 1) ความเชื่อในผลลัพธ์ของพฤติกรรม 2) การประเมินผลความคาดหวังของสังคม 3) ความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง ซึ่งหมายถึงบุคคลที่มีอิทธิพลต่อกลุ่มเป้าหมาย เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อน 4) แรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มเป้าหมาย

5. **โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล** หมายถึง โปรแกรมที่สร้างขึ้นจากแนวคิดการมีสติและหลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อการพัฒนาพฤติกรรมการอดทนรอคอย โดยมีหลักการคือ นักเรียนเรียนรู้ที่จะชะลอความพึงพอใจจากการควบคุมตนเองตามแนวคิดการมีสติ ด้วยการควบคุมพฤติกรรมตนเองปราศจากการตีความและไม่ตัดสินสถานการณ์จากอารมณ์ของตนเองผ่านการทำกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ฝึกการมีสติจากสถานการณ์จำลองที่กำหนดให้ และนักเรียนแสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอยภายใต้การรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง ทศนคติของบุคคลที่เชื่อถือได้ มีแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอยจากความตั้งใจภายในจิตใจของเด็กเอง โดยเน้นการพัฒนาพฤติกรรมการอดทนรอคอยในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีขั้นตอนของโปรแกรม 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 การฝึกสติ ขั้นที่ 2 ขั้นรับรู้ข้อมูล ขั้นที่ 3 ขั้นให้สถานการณ์ และฝึกการมีสติและรับรู้เหตุผล ขั้นที่ 4 ขั้นแบ่งปันประสบการณ์ และ ขั้นที่ 5 ขั้นมีสติ

6. **นักเรียน** หมายถึง นักเรียนที่อยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนเอกชน ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้โปรแกรมการสอนตามโปรแกรมตามหลักการการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างการอดทนรอคอยให้แก่ นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4
2. ผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นสถานศึกษา หรือกลุ่มผู้ปกครองที่สนใจพัฒนาพฤติกรรมการอดทนรอคอย สามารถนำรูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้นไปประยุกต์ใช้ได้
3. ข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยสามารถเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าพัฒนาโปรแกรมการสอนด้านการคิดให้แก่เด็กและความสามารถในการอดทนรอคอยในนักเรียนระดับอื่นๆต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติ ร่วมกับทฤษฎีการกระทำตามแผนในเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด และทฤษฎีที่ใช้ เป็น พื้นฐานประกอบด้วย 4 หัวข้อหลัก ได้แก่

ตอนที่ 1 การอดทนรอคอย

- 1.1 ความหมายของการอดทนรอคอย
- 1.2 การอดทนรอคอยกับการทำงานของสมอง
- 1.3 ความสำคัญของการอดทนรอคอย
- 1.4 องค์ประกอบของการอดทนรอคอย
- 1.5 การวัดการอดทนรอคอย

ตอนที่ 2 แนวคิดที่นำมาใช้พัฒนารูปแบบการสอนเพื่อการเสริมสร้างความสามารถในการอดทนรอคอย

- 2.1 แนวคิดการมีสติ
 - 2.1.1 แนวคิดพื้นฐานของการมีสติ
 - 2.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการมีสติ
 - 2.1.3 องค์ประกอบของการมีสติ
 - 2.1.4 การศึกษาตามหลักการการมีสติ
 - 2.1.5 โปรแกรมการศึกษาตามหลักการการมีสติ
- 2.2 ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
 - 2.2.1 ความหมายและความเป็นมาของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
 - 2.2.2 หลักการและองค์ประกอบของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
 - 2.2.3 สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
- 2.3 พัฒนาการเด็กช่วงวัยประถมศึกษาตอนปลาย

ตอนที่ 3 หลักการของการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวความคิดที่มี
 สตรีร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4

ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอดทนรอคอย
- 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีสติ
- 4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

ตอนที่ 1 การอดทนรอคอย (delayed gratification)

1.1 ความหมายของการอดทนรอคอย

ปัจจุบันมีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาทั่วโลกได้ให้ความสำคัญของการประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่าผลการเรียน ซึ่งปัจจัยที่สำคัญที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จนั้น คือ การอดทนรอคอย (Gate, 2015) ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด มนุษย์ต้องมีการอดทนรอคอยได้จากภายในจิตใจ เนื่องจากสภาพแวดล้อมในสังคม เอื้อต่อการทำให้บุคคลขาดการอดทนรอคอย ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อตนเองและสังคม

(T. Mischel, 1971) การอดทนรอคอย หมายถึง ความสามารถที่จะอดทนต่อสิ่งล่อใจในปัจจุบันเพื่อจะได้รับรางวัลในอนาคต งานวิจัยหลายชิ้นของมิชเชลกล่าวถึงความเชื่อมโยงระหว่างความอดทนรอคอยกับผลลัพธ์ด้านบวกหลายอย่างเช่น ความสำเร็จทางการศึกษา สุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสามารถทางสังคม

(Goldman & Everett, 1985) กล่าวว่า การอดทนรอคอย คือความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจที่เป็นรูปแบบหนึ่งของการควบคุมตนเอง ซึ่งเด็กจะต้องมีการประเมินการตัดสินใจของตนโดยการพิจารณาอย่างรอบคอบและเป็นเหตุเป็นผล อันประกอบไปด้วยกระบวนการ 2 ประการ คือ 1) การตัดสินใจที่จะชะลอความพึงพอใจ และ 2) การคงความตั้งใจที่จะรอต่อไปในช่วงเวลาที่กำหนดเพื่อที่จะได้รับรางวัล

(อนัญญา อนุพรวัฒนากิจ, 2543) ได้อธิบายถึงความหมายของ delayed gratification ว่า คือความสามารถในการปฏิเสธความพึงพอใจที่ได้รับในทันที และการอดทนต่อการรอคอยเพื่อให้ได้มาซึ่งรางวัลโดยมีการควบคุมตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของความสามารถในการควบคุมตนเองซึ่งเกิดขึ้นในช่วงวัยทารกและวัยเด็กตอนต้น และจะค่อยๆ พัฒนามากขึ้นตามอายุ

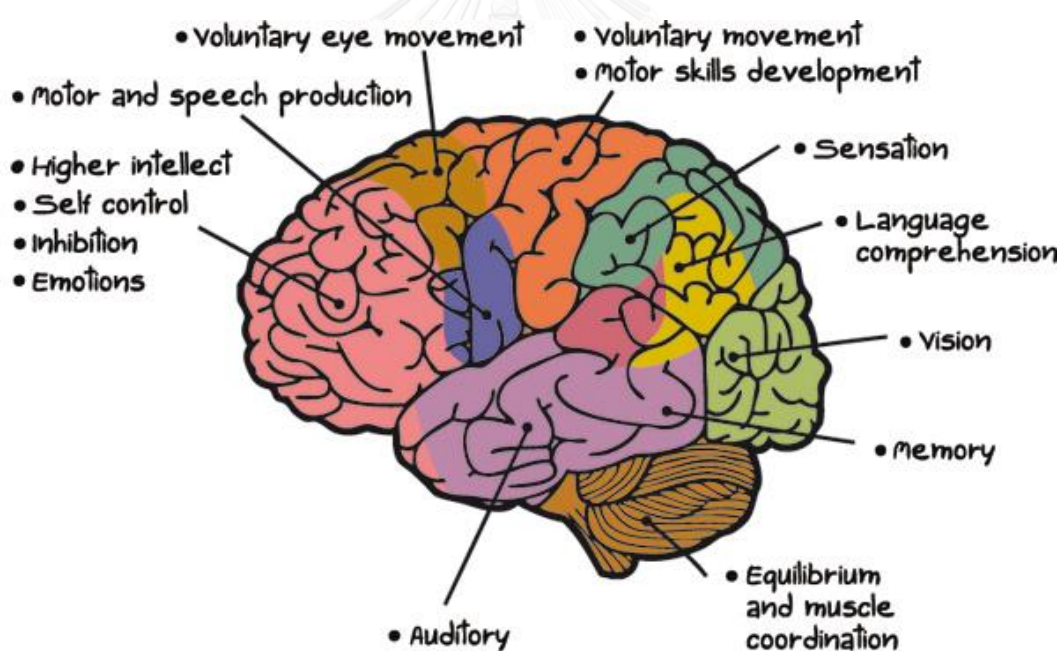
จากคำจำกัดความข้างต้น สรุปว่า delayed gratification คือ ความสามารถในการอดทนและรอคอยเพื่อชะลอการได้รับความพึงพอใจ ความปรารถนาในสิ่งที่ต้องการทันที โดยมีกระบวนการตัดสินใจที่จะชะลอความพึงพอใจในขณะนั้น เพื่อที่จะได้รับสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าในอนาคต การชะลอการได้รับความพึงพอใจ หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการควบคุมความต้องการของตนเองโดยการชะลอเวลาหรือปฏิเสธ ที่จะได้รับสิ่งที่มีคุณค่า หรือสิ่งที่มีความพึงพอใจน้อยในปัจจุบัน เพื่อประโยชน์ที่มีคุณค่ามากกว่าในอนาคต ((W. Mischel, 1981) (Bukatko & Daehler, 1992) การอดทนรอคอยนั้นเป็นส่วนหนึ่งของความสามารถในการควบคุมตนเอง (W. Mischel, 1976) และยังเป็นหัวใจสำคัญของแนวคิดเชิงปรัชญา ที่เกี่ยวกับ พลังแห่งความมุ่งมั่น (will power) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเชิงจิตวิทยาที่ว่าด้วย การมีพลังแห่งอัตตา (ego strength) ซึ่งจะ เป็นปัจจัยที่ช่วยในการขัดเกลาบุคคลให้ดำรงอยู่ในสังคม มีพฤติกรรมที่เหมาะสม และยังส่งเสริมให้ บุคคลนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ดีและประสบความสำเร็จในเวลาต่อมา (Héfer Bembenutty & Karabenick, 1998) อีกทั้งยังเป็นปัจจัยที่จะช่วยป้องกันการกระทำความผิดของบุคคล (House & Wells, 1978)

1.2 การอดทนรอคอยกับการทำงานของสมอง

ในปี ค.ศ. 2006 Mischel ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของ “การลงมือทำกับไม่ลงมือทำ” (go/no go task) ในภารกิจต่างๆ ย้อนหลังเมื่อเวลาผ่านไป 10 ปี ของผู้ที่สามารถอดทนรอคอยได้เมื่อครั้งอายุ 4 ปี และ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างความสามารถในการอดทนรอคอยกับ “การลงมือทำกับไม่ลงมือทำ” มิเชลจึงให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า ความสามารถอดทนรอคอยเมื่อครั้งอายุ 4 ปีนั้นเป็นร่องรอยเครื่องหมายบ่งชี้ที่สำคัญของการสร้างบุคลิกภาพของความแตกต่างในบุคคลเมื่อเติบโตขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กลาซิเอโน ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีลักษณะนิสัยชอบแสดงพลังอำนาจในวัย 4 ขวบ เมื่อเด็กกลุ่มนี้โตขึ้นอายุ 20 ปี จะมีลักษณะของการแสดงอำนาจเหมือนตอนเด็ก ๆ จึงได้มีการศึกษาในเรื่องของการทำงานของสมองที่ควบคุมพฤติกรรม หุนหันพลันแล่น และการมีพฤติกรรมการอดทน พบว่าความสามารถในการอดทนรอคอยเป็นบุคลิกภาพที่จะอยู่กับตัวตลอดไปชั่วชีวิต และจากการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการถ่ายภาพสมองพบว่า ความแตกต่างของผู้ที่มีความสามารถอดทนรอคอยมาก กับผู้ที่มีความอดทนรอคอยน้อยนั้น มีความแตกต่างในส่วนของสมองที่เป็น Prefrontal Cortex กับส่วนที่เป็น Ventral Striatum ในสมองส่วนหน้า และสมองส่วนหน้านี้เองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการทำงานของสมองที่ควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งเริ่มต้นศึกษาจาก

ทางการแพทย์เป็นลำดับแรก และต่อมานักจิตวิทยาทำการศึกษาพฤติกรรมในเด็กที่มีความผิดปกติของสมอง ที่ส่งผลถึงพฤติกรรมและการเรียนหนังสือ ผลจากการศึกษาของ แพทย์ชาวอเมริกาชื่อ รัสเซล บาร์คลีย์ (Russell Berkley) เป็นแพทย์ผู้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์เชื่อมกับการทำงานของสมอง พบว่า คนไข้ที่ได้รับอุบัติเหตุและสมองส่วนหน้าได้รับความกระทบกระเทือน จะมีพฤติกรรมที่แปลกไปจากเดิม กล่าวคือ คนไข้เกิดพฤติกรรมลดลงหรือขาดพฤติกรรมเหล่านี้ ได้แก่ ความสามารถในการวางแผนงานต่างๆ การตัดสินใจ การเลือกเป้าหมายและ พฤติกรรมการควบคุมตนเอง ซึ่งพฤติกรรมทั้งหมดนี้ เป็นพฤติกรรมที่ได้รับการควบคุมจากสมองส่วนหน้า (Frontal Lobe Function) ตามภาพต่อไปนี้แสดงถึงส่วนประกอบของสมอง ซึ่งส่วนต่างๆของสมองมีหน้าที่ควบคุมร่างกายที่แตกต่างกัน

แผนภาพที่ 1 ส่วนประกอบของสมองและหน้าที่ของสมอง (www.vichakarn.com)



จากแผนภาพจะเห็นว่า การทำงานของสมองส่วนหน้าเป็นกระบวนการทางด้านความคิด ที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำ เช่น การยับยั้งชั่งใจ การคิดไตร่ตรอง การควบคุมอารมณ์ การยืดหยุ่นทางการคิด การตั้งเป้าหมาย วางแผนการกระทำอย่างเป็นขั้นตอน และสมเหตุสมผล สามารถจัดลำดับความสำคัญในเรื่องที่จะลงมือทำสิ่งต่างๆ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ เป็นสิ่งที่จำเป็น มีความสำคัญต่อการเรียน ผลการเรียน ตลอดจน การดำรงชีวิตประจำวันจนกระทั่ง

ถึง วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเรียกกระบวนการเหล่านี้ว่า Executive Functions (EF) การอดทนรอคอยเป็นส่วนหนึ่งของการควบคุมตนเอง (self control) เนื่องจาก มิเชลกล่าวว่า เมื่อมนุษย์เกิดพฤติกรรมการหยุดยั้ง หรือเลื่อนเวลา (delay) ในการไม่รับสิ่งที่ตนปรารถนาที่อยู่ตรงหน้า ณ ขณะนั้น รู้จักการรอคอยได้ ที่มาจากการคิดด้วยตนเอง เรียกว่า การควบคุมตนเอง (W. Mischel, 1976)

Executive Functions (EF) เป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ตั้งแต่อายุ 6 เดือน และจะพัฒนาต่อจนถึงช่วงวัยเรียน วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยช่วงวัย 3-6 ปี เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการพัฒนาทักษะ EF ด้านต่างๆ ให้กับเด็ก เนื่องจากเป็นช่วงที่สมองส่วนหน้าพัฒนาอย่างรวดเร็วที่สุด ดังนั้นในช่วงวัย 3-6 ปี ถ้าเด็กไม่ได้รับการฝึกฝนทักษะ EF จากสัมพันธภาพระหว่างผู้ใหญ่ จากสภาพแวดล้อม หรือ สภาพแวดล้อมที่เด็กอยู่นั้นกลับกลายเป็นตัวสร้างปัญหา เช่น การทะเลาะทอดทิ้ง ใช้ความรุนแรง การพัฒนา EF นี้ อาจจะช้าหรือบกพร่องเสียหายไป เป็นการกระทบต่อโครงสร้างการทำงานของสมองและการพัฒนา EF ในสมองต่อไปด้วย

Executive Function ทำให้มนุษย์เราไม่คิดอะไรด้านเดียว และตอบสนองในแบบเดียวกันซ้ำๆ หากแต่ทำให้เรามีความคิดยืดหยุ่น และปรับเปลี่ยนความคิดไปตามสถานการณ์ต่างๆ และเมื่อเรามีความคิดเชิงบริหาร ก็จะช่วยให้เราปรับความคิดและพฤติกรรมให้เข้ากับบริบทของสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้ทำอะไรต่างๆ ได้สำเร็จ ไม่ทำผิดซ้ำแล้วซ้ำอีก และนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงการทำงานให้ดียิ่งขึ้น จากการทบทวนสิ่งที่ทำไป นอกจากนั้น ยังช่วยให้ควบคุมอารมณ์ ควบคุมพฤติกรรมให้แสดงออกมาอย่างเหมาะสม เป็นที่ยอมรับของสังคม ไม่ทำพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดความเสียหายในภายหลัง รู้จักคาดการณ์ผลของการกระทำว่าทำไปแล้วจะเกิดสิ่งใดตามมา รู้จักเลือกสรรที่จะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมใดๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเรียนและการงาน ทักษะ EF จึงแยกเป็นองค์ประกอบ โดยจัดเป็น 3 กลุ่มทักษะ ได้แก่ กลุ่มทักษะพื้นฐาน กลุ่มทักษะกำกับตนเอง และกลุ่มทักษะปฏิบัติ แยกเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 1 ทักษะที่เป็นองค์ประกอบของ Executive Functions (นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล, 2557)

ทักษะ	พฤติกรรมที่แสดงถึงการทำงานของสมองส่วนหน้า
ด้านควบคุมพฤติกรรม	<ul style="list-style-type: none"> - การยับยั้งความคิดและพฤติกรรม (inhibitory control) - การเปลี่ยนความคิดเมื่อเงื่อนไขเปลี่ยน (shift) - การควบคุมอารมณ์ (emotional control)
ด้านพุทธิปัญญา (2-5 ปี)	<ul style="list-style-type: none"> - ความจำขณะทำงาน (working memory) - การวางแผน การจัดการ (planning/organization)
ด้านพุทธิปัญญา (6-18ปี)	<ul style="list-style-type: none"> - การริเริ่ม (initiate) - การติดตามตรวจสอบตนเอง (self monitoring)

จากตาราง วิเคราะห์ได้ว่า ทักษะที่เป็นองค์ประกอบของ Executive Function ประกอบด้วย 2 ทักษะ 7 พฤติกรรม ได้แก่ ทักษะด้านการควบคุมพฤติกรรมและทักษะด้านพุทธิปัญญา ซึ่งในแต่ละทักษะมีพฤติกรรมบ่งชี้ดังนี้ การยับยั้งความคิดและพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงความคิดเมื่อเงื่อนไขเปลี่ยน การควบคุมอารมณ์ ซึ่งอยู่ในทักษะด้านการควบคุมพฤติกรรม ส่วนด้านพุทธิปัญญานั้นแบ่งออกเป็น 2 ช่วงอายุได้ ช่วงอายุ 2-5 ลักษณะของพฤติกรรมที่บ่งชี้ ได้แก่ ความจำขณะที่กำลังทำงาน และการวางแผน การจัดการ จะเห็นได้ว่า การอดทนรอคอยนั้น มีความสำคัญเกี่ยวข้องกับ เรื่องของการยับยั้งความคิดและพฤติกรรม การควบคุมตนเอง การวางแผน การจัดการ และการติดตามตรวจสอบตนเอง ด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Miller and Weinstein ที่ทำการวิจัยเรื่องอายุกับการอดทนรอคอยในเด็กเล็ก กล่าวว่า อายุของเด็กที่มีระดับของพฤติกรรมการอดทนรอคอยได้ดี คือ 8.7 ปี เนื่องจาก เด็กในวัยนี้สามารถที่จะแสดงความคิดเห็นเป็นคำพูดได้ดีกว่า นั่นคือเด็กมีพัฒนาการด้านภาษาได้ดีเท่ากับผู้ใหญ่ (Miller et al., 1978) สอดคล้องกับพัฒนาการด้านการคิดของเพียเจต์ที่กล่าวว่า พัฒนาการด้านภาษามีความสัมพันธ์กับการคิด เนื่องจากเด็กจะสื่อสารความคิดของเขาให้คนอื่นได้รับรู้จากการพูด และการพูดก็คือ พฤติกรรมที่แสดงถึงการคิดของเด็กด้วย ดังตารางพัฒนาการด้านการคิดของเพียเจต์ ตามตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 พัฒนาการด้านการคิดของเพียเจต์ (Piaget, 1976)

อายุ	ขั้น	พฤติกรรมที่เรียนรู้	พฤติกรรมที่แสดงออก
0-2 ปี	ขั้นประสาทรับรู้ และการ เคลื่อนไหว (sensori-motor stage)	การเรียนรู้ผ่าน ประสาทสัมผัส และ เรียนรู้จากปฏิกิริยา โดยการ เปลี่ยนแปลงของ วัตถุ	พฤติกรรมของเด็กในวัยนี้ขึ้นอยู่กับ การเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่ เช่น การไขว่คว้า การเคลื่อนไหว การ มอง การดู ในวัยนี้เด็กแสดงออก ทางด้านร่างกายให้เห็นว่ามี สติปัญญาด้วยการกระทำ เด็ก สามารถแก้ปัญหาได้ แม้ว่าจะไม่ สามารถอธิบายได้ด้วยคำพูด เด็ก จะต้องมีโอกาที่จะปะทะกับ สิ่งแวดล้อมด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็น สิ่งจำเป็นสำหรับพัฒนาการ ด้านสติปัญญาและความคิดในขั้น นี้ มีความคิดความเข้าใจของเด็ก จะก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เช่น สามารถประสานงานระหว่าง กล้ามเนื้อมือ และสายตา เด็กใน วัยนี้มักจะทำอะไรซ้ำบ่อยๆ เป็น การเล่นแบบ พยายามแก้ปัญหา แบบลองผิดลองถูก เมื่อสิ้นสุด ระยะนี้เด็กจะมีการแสดงออกของ พฤติกรรมอย่างมีจุดมุ่งหมายและ สามารถแก้ปัญหาโดยการเปลี่ยน วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ได้สิ่งที่ ต้องการแต่กิจกรรมการคิดของ

อายุ	ขั้น	พฤติกรรมที่เรียนรู้	พฤติกรรมที่แสดงออก
			เด็กวัยนี้ส่วนใหญ่ยังคงอยู่เฉพาะสิ่งที่สามารถสัมผัสได้เท่านั้น
2-4 ปี	ขั้นก่อนปฏิบัติการคิด (preoperational stage) แบ่งเป็น 2 ขั้นย่อยได้แก่ 2.1 ขั้นก่อนเกิดสัจกัป (preconceptual thought)	เป็นช่วงที่เด็กเริ่มมีเหตุผลเบื้องต้นเป็นช่วงที่เด็กจะเกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ รวมตัวดีขึ้น	พฤติกรรมที่เด็กสามารถจะโยงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ 2 เหตุการณ์ หรือมากกว่ามาเป็นเหตุผลเกี่ยวโยงซึ่งกันและกัน แต่เหตุผลของเด็กวัยนี้ยังมีขอบเขตจำกัดอยู่ เพราะเด็กยังคงยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง คือถือความคิดตนเองเป็นใหญ่ และมองไม่เห็นเหตุผลของผู้อื่น ความคิดและเหตุผลของเด็กวัยนี้ จึงไม่ค่อยถูกต้องตามความเป็นจริงนัก นอกจากนี้ความเข้าใจต่อสิ่งต่างๆ ยังคงอยู่ในระดับเบื้องต้น เช่น เข้าใจว่าเด็กหญิง 2 คน ชื่อเหมือนกัน จะมีทุกอย่างเหมือนกันหมด แสดงว่าความคิดรวบยอดของเด็กวัยนี้ยังไม่พัฒนาเต็มที่ แต่พัฒนาการทางภาษาของเด็กเจริญรวดเร็วมาก
4-7 ปี	2.2 ขั้นการคิดแบบญาณหยั่งรู้นี้กออกเองโดยไม่ใช่เหตุผล (intuitive thought)		รู้จักแยกประเภทและแยกชิ้นส่วนของวัตถุ เข้าใจความหมายของจำนวนเลข เริ่มมีพัฒนาการเกี่ยวกับการอนุรักษ์ แต่ไม่ชัดเจนเท่าที่ควร สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้โดยไม่คิดเตรียม

อายุ	ขั้น	พฤติกรรมที่เรียนรู้	พฤติกรรมที่แสดงออก
			ล่วงหน้าไว้ก่อน รู้จักนำความรู้ในสิ่งหนึ่งไปอธิบายหรือแก้ปัญหาอื่น และสามารถนำเหตุผลต่างๆ ไปมาสรุปแก้ปัญหา โดยไม่วิเคราะห์อย่างถี่ถ้วนเสียก่อนการคิดหาเหตุผลของเด็กยังขึ้นอยู่กับสิ่งที่ตนรับรู้ หรือสัมผัสจากภายนอก
7-11 ปี	ขั้นปฏิบัติการคิด ด้านรูปธรรม (concrete operation stage)	พัฒนาการทางด้าน สติปัญญาและ ความคิดของเด็กวัย นี้สามารถสร้าง กฎเกณฑ์และตั้ง เกณฑ์ในการแบ่ง สิ่งแวดล้อมออกเป็น หมวดหมู่ได้	เด็กวัยนี้สามารถที่จะเข้าใจเหตุผล รู้จักการแก้ปัญหาสิ่งต่างๆ ที่เป็นรูปธรรมได้ สามารถที่จะเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความคงตัวของสิ่งต่างๆ โดยที่เด็กเข้าใจว่าของแข็งหรือของเหลวจำนวนหนึ่งแม้ว่าจะเปลี่ยนรูปร่างไปก็ยังมีน้ำหนักหรือปริมาตรเท่าเดิม สามารถที่จะเข้าใจความสัมพันธ์ของส่วนย่อยส่วนรวม ลักษณะเด่นของเด็กวัยนี้คือ ความสามารถในการคิดย้อนกลับ นอกจากนี้ความสามารถในการจำของเด็กในช่วงนี้มีประสิทธิภาพขึ้น สามารถจัดกลุ่มหรือจัดการได้อย่างสมบูรณ์ สามารถสนทนากับบุคคลอื่นและเข้าใจความคิดของผู้อื่นได้ดี
ตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป	ขั้นปฏิบัติการคิด ด้วยนามธรรม (formal operational)	พัฒนาการทาง สติปัญญาและ ความคิดของเด็กวัย นี้เป็นขั้นสุดยอด	เด็กในวัยนี้จะเริ่มคิดแบบผู้ใหญ่ ความคิดแบบเด็กจะสิ้นสุดลง เด็กจะสามารถที่จะคิดหาเหตุผลนอกเหนือไปจากข้อมูลที่มีอยู่

อายุ	ขั้น	พฤติกรรมที่เรียนรู้	พฤติกรรมที่แสดงออก
	stage)		<p>สามารถที่จะคิดแบบ</p> <p>นักวิทยาศาสตร์ สามารถที่จะตั้ง</p> <p>สมมุติฐานและทฤษฎี และเห็นว่า</p> <p>ความเป็นจริงที่เห็นด้วยการรับรู้ที่</p> <p>สำคัญเท่ากับความคิดกับสิ่งที่</p> <p>อาจจะเป็นไปได้ เด็กวัยนี้มี</p> <p>ความคิดนอกเหนือไปกว่าสิ่ง</p> <p>ปัจจุบัน สนใจที่จะสร้างทฤษฎี</p> <p>เกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่างและมีความ</p> <p>พอใจที่จะคิดพิจารณาเกี่ยวกับสิ่ง</p> <p>ที่ไม่มีตัวตน หรือสิ่งที่เป็น</p> <p>นามธรรมพัฒนาการทางการรู้คิด</p> <p>ของเด็กในช่วงอายุ 6 ปีแรกของ</p> <p>ชีวิต</p>

สรุปได้ว่าจากการทำงานของสมองมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับพฤติกรรมการอดทนรอคอย เนื่องจากสมองเป็นอวัยวะที่ใช้สั่งการเพื่อให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมา ซึ่งการอดทนรอคอยนี้เป็นพฤติกรรมที่ได้รับการบังคับสั่งการจากสมองส่วนหน้าของมนุษย์ ที่ทำหน้าที่ควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำ เช่น การยับยั้งชั่งใจ การควบคุมตนเอง การคิดไตร่ตรอง การควบคุมอารมณ์ ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมาเป็นส่วนหนึ่งของหน้าที่ การบริหารงานของสมองส่วนหน้า หรือที่เรียกว่า Executive Function การทำงานของสมองส่วนหน้าจึงมีความสัมพันธ์กับการอดทนรอคอย และการรู้จักไตร่ตรองใคร่ครวญ ก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมใดๆออกมา ซึ่งสมองส่วนหน้านั้นสามารถพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดตั้งแต่เกิดจนถึงอายุ 10 ปี ดังนั้นหากต้องการวัดพฤติกรรมการอดทนรอคอยในเด็ก เด็กวัย 10 ปี จึงเป็นวัยที่เหมาะสมที่สุดเนื่องจากมีพัฒนาการทางภาษาที่ดีกว่าเด็กปฐมวัย และยังเป็นอายุในช่วงสุดท้ายที่สามารถพัฒนาการอดทนรอคอยได้อย่างมีประสิทธิภาพ และหากสมองส่วนหน้าเกิดการกระทบกระเทือนก็จะส่งผลถึงพฤติกรรมการอดทนรอคอยด้วยเช่นกัน

1.3 ความสำคัญของการอดทนรอคอย

ความอดทน อดกลั้นและรู้จักที่จะรอคอยที่จะทำตามความต้องการต้องอาศัยการฝึกฝน ซึ่งการฝึกฝนการรอคอยจนเป็นนิสัยแล้วจะส่งผลให้เด็กสามารถรับรู้สิ่งต่างๆ ได้ซับซ้อนขึ้น

มองเหตุการณ์ล่วงหน้าได้ยาวและลึกซึ้งขึ้น จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะรอคอยเพื่อผลประโยชน์ที่ดีกว่า (ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย, 2557) มีนักวิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการอดทนรอคอยกับการประสบความสำเร็จในชีวิตอนาคตดังนี้

(Seifert, 1993) และ (Okamoto & Case, 1996) ได้วิจัยและศึกษาจนนำไปสู่การสรุปที่สำคัญของการทำงานเชิงบริหารในเด็กว่าเด็กมีช่วงอายุที่ถูกจำกัดในความสามารถทางสติปัญญาที่จะเรียนรู้และประเมินค่าความสามารถ ทางด้าน การคิด การมีเหตุผล ความจำและการแก้ปัญหา เด็กในช่วงอายุ 3-11 ขวบ ที่มีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำ กล่าวคือ ไม่อดทนทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง หุนหันพลันแล่น และไม่มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใด เมื่อเป็นผู้ใหญ่ใน 30 ปีให้หลัง จะมีสุขภาพด้อยกว่า รายได้น้อยกว่า และก่ออาชญากรรมมากกว่า เด็กที่ไม่มีปัญหาด้านการควบคุมตนเอง

(W. Mischel, Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. , 1989) ได้ศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอดทนรอคอยที่ได้รับการอ้างอิงกว่า 400 ครั้ง และเป็นที่ยอมรับทั่วโลก คือ Stanford Marshmallow Experiment ซึ่ง มิเชล เริ่มต้นทำการศึกษาตั้งแต่ก่อนปี ค.ศ. 1970 และมีการศึกษาติดตาม เป็นระยะ ๆ (Follow-up study) จนถึงล่าสุดปี ค.ศ. 2012 และคาดว่าจะมีการศึกษาต่อไปอีก แต่การศึกษาวินิจฉัยดังกล่าวเป็นการดูผลของความแตกต่างที่เกิดขึ้นของผู้ที่มีสมรรถนะในการอดทนรอคอย ตั้งแต่ยังเป็นเด็กจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จากการวิจัยของมิเชล ได้คิดค้นการทดลอง และติดตามผลเป็นเวลากว่า 40 ปี ซึ่งทดสอบการอดทนรอคอยในเด็ก 4 ขวบ ที่โรงเรียนเตรียมอนุบาลในมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา นักวิจัยพาเด็กเข้ามาในห้องทดลองที่ละคน โดยมีขนม marshmallow วางไว้ข้างหน้า บนโต๊ะมีกระดิ่งวางอยู่ ผู้ทดลองบอกกับเด็กว่า เด็กๆจะรับประทาน marshmallow ได้ก็ต่อเมื่อ ผู้ทดลองกลับมาในห้องนี้แล้วเท่านั้น ถ้าใครอยากรับประทาน marshmallow ให้สั้นกระดิ่ง แล้วผู้ทดลองจะเข้ามา แต่หากใครที่อดทนรอจนผู้ทดลองกลับมาเองจะได้รับประทาน marshmallow 2 ชิ้น เดิมทีนั้น มิเชลมีวัตถุประสงค์ในการทดลองการยับยั้งชั่งใจของเด็กแต่ละคนเท่านั้น แต่อีก 10 ปีให้หลัง การทดลองนี้ได้นำไปสู่มิติใหม่ มิเชลได้ออกตามหาเด็กกลุ่มทดลองกลุ่มนี้ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้เพื่อที่จะติดตามผลว่าความสามารถในการยับยั้งชั่งใจสามารถ บ่งบอกความสำเร็จในการเรียนและด้านอื่นๆ ได้หรือไม่ ผลลัพธ์ที่ออกมาคือ ระยะเวลาที่เด็กๆรับประทาน marshmallow กับผลการเรียนของพวกเขาในเวลาต่อมา เชื่อมโยงกันอย่างมีนัยสำคัญ เด็กที่รับประทาน marshmallow ได้นาน 15 นาที มีผล

การสอบอิงมาตรฐานได้เฉลี่ยสูงกว่า เด็กที่สั้นกระดิ่งหลังจากผ่านไป 30 วินาที ถึง 210 คะแนน (W. Mischel, 1996) ซึ่งสอดคล้องกับ สิ่งที่ เบรนต์ โรเบิร์ตส์ ศาสตราจารย์จากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ ได้ศึกษาว่า การที่มนุษย์มีทักษะการคิดขั้นสูง หรือทักษะการคิดเชิงบริหารนั้น สามารถคาดการณ์ผลลัพธ์ต่างๆ ได้อีกมากมาย ได้แก่ คะแนนในระดับชั้นมัธยมปลายและมหาวิทยาลัยดีกว่า ประวัติอาชญากรรมน้อยกว่า และมีชีวิตสมรสยาวนานกว่า รวมทั้งอายุยืนกว่าด้วย ไม่เพียงเพราะดีมีสุราหรือสุขุบน้อยกว่าแล้ว ยังมีความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิต และอัลไซเมอร์น้อยกว่าด้วย ซึ่ง มิติของการคิดเชิงบริหารนั้น สามารถคาดการณ์การประสบความสำเร็จตลอดชีวิต และทำหน้าที่บ่งชี้ความสำเร็จได้ตั้งแต่เกิดจนตาย (Roberts, Zeidner, & Matthews, 2001)

เห็นได้ว่านักจิตวิทยาและนักวิจัยสาขาสังคมศาสตร์ทั่วโลกให้ความสนใจกับการประสบความสำเร็จในชีวิตอนาคตมากกว่าความสามารถในการเรียน จากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าภายนอก เช่น การพนัน การติดเกม ยาเสพติดในรูปแบบต่างๆ สิ่งเร้าทางเพศ ซึ่งสิ่งยั่วเย้าเหล่านี้ นำไปสู่ปัญหาอาชญากรรมร้ายแรงตามมา ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยเด็ก วัยรุ่น หรือวัยทำงาน หากคนเหล่านี้มีความอดทนรอคอย ไม่คิดแต่ผลที่อยู่ตรงหน้า แต่สามารถอดทนเพื่อสิ่งที่ดีกว่าในอนาคต จะทำให้สามารถควบคุมกำกับตนเองไม่เปิดโอกาสให้สิ่งไม่ดีเข้ามาและไม่นำพาตนเองเข้าไปสู่สถานการณ์ที่ไม่ดีเหล่านั้นได้ การอดทนรอคอยเป็นองค์ประกอบหนึ่งของ การคิดเชิงบริหารและเป็นทักษะที่มนุษย์ทุกคนสามารถทำให้เกิดได้ เพราะมนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมศักยภาพในการพัฒนาการคิดเชิงบริหาร แต่จะมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับการฝึกฝนของแต่ละบุคคลทั้งสิ้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ไม่ได้ติดตัวเด็กมาตั้งแต่กำเนิด แต่เป็นความสามารถที่พัฒนาได้ดีในเด็กที่มีอายุไม่เกินกว่า 12 ปี ซึ่งถือว่าเลยวัยเด็กไปแล้ว ซึ่งจะเป็นพฤติกรรมที่ติดตัวเด็กไปจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ (Diamond, 2013) พฤติกรรมที่เด็กกระทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมอดทนรอคอยจนเป็นนิสัย ที่ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด เด็กก็จะสามารถควบคุมตนเองจากสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ภายนอกได้ หากไม่ได้รับการพัฒนาและฝึกฝนและฝึกหัดการอดทนรอคอยซึ่งเป็นพฤติกรรมของการคิดเชิงบริหารจากการควบคุมการทำงานของสมองส่วนหน้าในวัยเด็ก จะทำให้ขาดโอกาสในการพัฒนาการอดทนรอคอยเมื่อโตขึ้นได้ เนื่องจากการอดทนรอคอยนี้สามารถพัฒนาได้ดีที่สุดในช่วงวัยเด็กเล็ก เมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ เด็กที่ไม่ได้รับการฝึกการอดทนรอคอย จะมีแนวโน้มที่ไม่ประสบความสำเร็จและเกิดการก่ออาชญากรรมในอนาคต

(Bronson, 2000) กล่าวว่า การอดทนรอคอยเป็นนามธรรมที่อยู่ภายในจิตใจ แต่สามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมได้ การส่งเสริมให้เด็กสามารถอดทนรอคอยได้นั้น สามารถกระทำได้ ทั้งนี้เพราะเด็กสามารถกำกับและควบคุมตนเองที่มาจากภายในจิตใจได้ดี อันเป็นผลมาจากการพัฒนาของสมองส่วนหน้า ที่พัฒนาการคิดเชิงบริหาร ทำให้เด็กมีความสามารถ ยับยั้งชั่งใจ หยุดยั้ง และมีการอดทนรอคอยต่อ ความปรารถนาต่อสิ่งเร้า หรือ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไว้ได้ โดยที่ไม่ใช่เกิดจากการหยุดยั้งจากผู้ใหญ่

(Funder, Block, & Block, 1983) ค้นพบว่า พฤติกรรมการอดทนรอคอยในเด็กอายุ 4 ปี มีความสัมพันธ์อย่างมีความหมายต่อพฤติกรรมการอดทนรอคอย ในเด็กกลุ่มเดียวกันนี้ ในอายุ 7 ปี และ 11 ปี ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของ มิซเชลและคณะว่า ผลจากการวัดการอดทนรอคอย ในเด็กปฐมวัย มีความเชื่อมโยงกับผลสำเร็จในอนาคตของเด็ก ในด้านความสามารถทางการเรียน ความสามารถในการจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง และความสามารถในการเข้าสังคม เมื่อเด็กกลุ่มทดลองนี้เติบโตอยู่ในช่วงวัยรุ่น (Shoda, Mischel, & Peake, 1990)

1.4 องค์ประกอบของการอดทนรอคอย

การอดทนรอคอย ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปฏิเสธความพึงพอใจที่ได้รับในทันที และมีการอดทนที่จะรอคอยเพื่อถึงเวลาที่ได้อะไรซึ่งรางวัลจากการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความสามารถในการควบคุมตนเองซึ่งเริ่มเกิดขึ้นในช่วงปลายของวัยทารกและวัยเด็กตอนต้น (Flavell, 1985) และจะค่อยๆ พัฒนามากขึ้นตามอายุ ซึ่งความสามารถในการอดทนรอคอยนี้ เป็นความสามารถที่สำคัญในการพัฒนาทางพุทธิปัญญาของเด็กก่อนวัยเรียน (Miller et al., 1978)

(Maccoby, 1980) กล่าวว่า ความสามารถในการจัดระบบและการควบคุมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในวัยเด็ก ได้แก่

1. ความสามารถในการชะลอพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง จนกระทั่งถึงเวลาที่เหมาะสมเมื่อได้รับผลที่พอใจ
2. การเปรียบเทียบผลลัพธ์ในอนาคตกับการกระทำในปัจจุบัน
3. ถ้าการกระทำใดที่ถูกการระงับไว้ชั่วคราวโดยอุปสรรครอบตัว เด็กก็จะมี ความสามารถอดทนต่ออุปสรรคนั้นๆ ได้ ในขณะที่เดียวกันก็พยายามหาทางแก้ปัญหาเพื่อฝ่าฟันอุปสรรคต่อไป
4. เมื่อเป้าหมายถูกปิดหรือระงับ เด็กไม่ถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ขุ่นเคือง

5. เด็กมีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ได้มากกว่า 1 อย่าง

6. เด็กมีสมาธิมากขึ้น เพื่อยับยั้งสิ่งกระตุ้นจากภายนอก และมีการนำข้อมูลใหม่จากสิ่งแวดล้อมภายนอกเข้าสู่ระบบความจำมากขึ้นเพื่อการใช้วางแผนในปัจจุบัน

นอกจากนี้ (Flavell, 1985) ยังระบุว่า เมื่อเด็กอายุ 6 ปี จะมีการพัฒนาความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเพิ่มมากขึ้น ได้แก่

1. มีความตั้งใจ สามารถวางแผนและคงแผนการนั้นไว้ชั่วขณะหนึ่ง

2. มีความรอบคอบ และมีความสุขในการควบคุมตนจากสิ่งยั่วยุ หรือแม้แต่กระทั่งสามารถที่จะหลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่เหมาะสมได้

3. มีความสามารถในการชะลอพฤติกรรมและรอคอยการกระทำของตนได้

4. สามารถเลื่อน หรือ ชะลอ การได้รับความพึงพอใจออกไปได้

5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเองในเรื่องอื่นๆ ได้

(Joseph, 2015) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบของการอดทนรอคอย ประกอบด้วย องค์ประกอบ 2 อย่างที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่

1. การเลือกในขั้นต้นที่จะยืดเวลาในการรับรางวัลแทนที่จะรับรางวัลทันที

2. การตัดสินใจตามประสบการณ์ที่เคยได้รับจากสถานการณ์ที่เคยประสบมาก่อนหน้า

หากศึกษาในมิติและทฤษฎีต่างๆ สามารถสรุปองค์ประกอบของ การอดทนรอคอยแยกตามลำดับชั้นได้ดังนี้

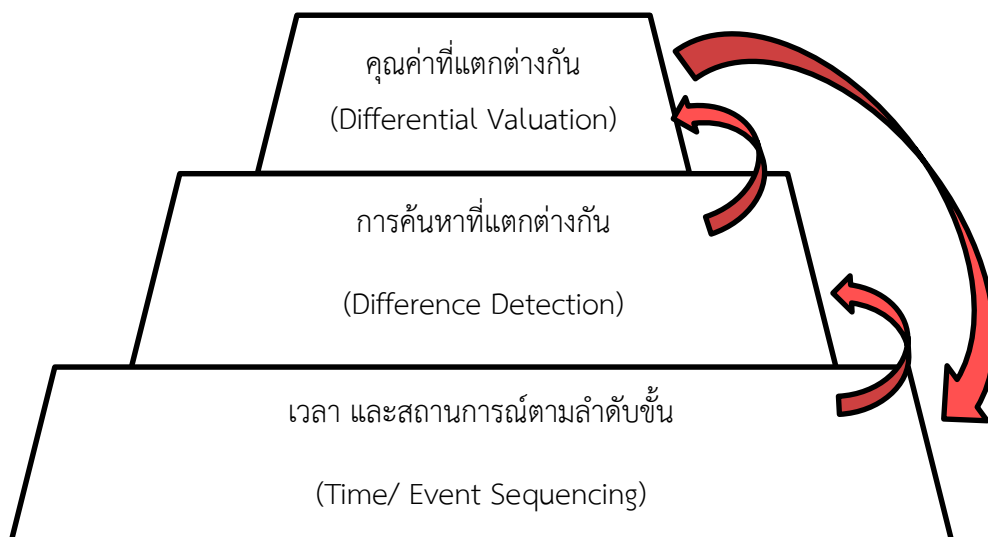
1.4.1 องค์ประกอบของการอดทนรอคอยขั้นพื้นฐาน (basic delay) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1.4.1.1 เวลา และสถานการณ์ตามลำดับชั้น

1.4.1.2 การค้นหาที่แตกต่างกัน

1.4.1.3 คุณค่าที่แตกต่างกัน

แผนภาพที่ 2 องค์ประกอบของ การอดทนขั้นพื้นฐาน (Tobin & Graziano, 2010)



จากแผนภาพที่ 2 สามารถอธิบายได้ว่า องค์ประกอบของการอดทนพื้นฐานประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ

- (1) เกิดการค้นหาและจดจำได้ต่อเหตุการณ์ตามลำดับขั้น ในสถานการณ์นั้นๆ
- (2) ผลลัพธ์ที่ได้ เช่น รางวัล หรือ เป้าหมาย ที่ถูกจัดให้เหมือน หรือแตกต่างกัน
- (3) ผลลัพธ์ที่ได้ ดีกว่า

ทั้ง 3 องค์ประกอบนี้ถูกจัดให้เป็นระบบตามลำดับขั้น คือ เวลาและสถานการณ์เป็นพื้นฐาน การแยกแยะสถานการณ์และเป้าหมายจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ถ้าไม่มี เวลาและสถานการณ์ ซึ่งอย่างน้อยต้องมี 2 องค์ประกอบนี้ จึงจะเกิด พฤติกรรมการอดทนรอคอยได้

จากการศึกษาเอกสารชั้นต้นที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองในเรื่องของความอดทนต่อสิ่งเร้า การชะลอเวลาของความพึงพอใจตรงหน้า ได้ปรากฏให้เห็นตั้งแต่ยุคของ อลิสโตเติล จนถึงยุคปรัชญาสมัยใหม่ จนกระทั่งยุคที่มีการทดลองและให้เหตุผลทางวิทยาศาสตร์ จนปัจจุบัน การอดทนรอคอยสามารถแบ่งตามจุดเน้นของจิตวิทยากลุ่มต่างๆ ซึ่งแยกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์ และ กลุ่มพฤติกรรมนิยม ซึ่งปัจจุบัน นักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมให้ความสำคัญต่อการอดทนรอคอย และมีการศึกษาต่อเนื่องในมิติและทฤษฎีตั้งต้น ที่แตกต่างกันของการอดทนรอคอย (Tobin & Graziano, 2010)

Mischel เป็นผู้ที่ศึกษาในเรื่องของ การอดทนรอคอย ไว้หลากหลายมิติ ได้แก่ มิติเกี่ยวกับ ความตั้งใจ การส่งผล การคิด และ ลำดับชั้นของพัฒนาการและอายุ และ Mischel ยังเป็นนักจิตวิทยา กลุ่ม พฤติกรรมนิยมที่ศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการอดทนรอคอยใน ทฤษฎีสิ่งเร้า-การตอบสนอง สิ่งเร้า-สิ่งเร้า แรงจูงใจต่อความสำเร็จ การคิดส่งผลต่อพฤติกรรม และ ระบบร้อน-เย็น ซึ่งจากการการศึกษาของผู้วิจัยพบว่า ในปัจจุบัน นักจิตวิทยาได้ให้ความสำคัญในทฤษฎี ระบบร้อน-เย็น ซึ่งเป็นวิธีการแยกพฤติกรรมของบุคคลเป็น 2 ชนิดที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ระบบเย็น หมายถึง พฤติกรรมที่ผ่านการคิดที่มีความซับซ้อน เป็นขั้นตอน ออกมาเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความคิด เราเรียกว่า “รู้” ส่วนระบบร้อน หมายถึง กระบวนการแสดงอารมณ์ที่ออกมาอย่างรวดเร็วทันที และตอบสนองบนพื้นฐานของของมีเงื่อนไข หรือไม่มีเงื่อนไข เราเรียกว่า “ไป” ซึ่งเป็นวิจาร์ณญาณที่สำคัญในการกำกับตัวเอง และการกำหนดเป้าหมายของบุคคล สามารถแยกให้เห็นพฤติกรรม จาก ระบบร้อน-เย็นได้ จากตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 ลักษณะของระบบร้อน-เย็น (Metcalf & Mischel, 1999)

ระบบร้อน (hot system)	ระบบเย็น (cool system)
อารมณ์	การคิด
ไป	รู้
ง่าย ไม่ซับซ้อน	ซับซ้อน
การย้อนกลับ	การไตร่ตรอง
เร็ว	ช้า
เกิดขึ้นอย่างอย่างรวดเร็ว	เกิดขึ้นช้า
ถูกเน้นจากความเครียด	ถูกทำให้เล็กลงจากความเครียด
มีสิ่งเร้าเป็นตัวควบคุม	ควบคุมได้โดยตนเอง

จากตารางที่ 3 ลักษณะระบบร้อน-เย็นข้างต้น สรุปได้ว่า การอดทนรอคอยนั้น สามารถระบุ เป็นพฤติกรรมของบุคคล โดยแบ่งเป็น 2 ระบบตามตาราง และเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับ กำลังใจ จาก การวิจัยพบว่า ถ้าบุคคลเกิดระบบร้อนขึ้น ระบบเย็นก็จะตอบโต้ขึ้นมา เช่น ในการที่จะทำให้เกิด ระบบเย็น ในการคิดจินตนาการ เพียงแค่การคิดถึงวัตถุ จึงไม่เพียงพอ หากบุคคลนั้นต้องคิดถึงในอีก แง่มุมของวัตถุนั้นๆด้วยจึงจะจินตนาการได้สำเร็จ จากงานวิจัย marshmallow test ของ Mischel

ในมิติของความสนใจต่อวัตถุรางวัลของเด็ก พบว่า การให้ความสนใจต่อรางวัลด้านร้อน (hot) เช่น การคิดถึงรางวัลว่ามีรสชาติอร่อย เหนียวนุ่ม มีผลให้ เวลาในการรอคอยลดน้อยลง แต่การให้ความสนใจต่อรางวัลในด้านเย็น (cool) เช่น การคิดว่า ขนมเป็นรางวัลที่มีสีขาวเหมือนปุยเมฆ กลับช่วยให้ เวลาในการรอคอยนานกว่า แสดงให้เห็นว่า เมื่อเด็กคิดถึงแต่เรื่องสนุกสนานจะช่วยให้เด็กสามารถอดทนและชะลอการได้รับความพึงพอใจได้มากกว่าการให้เด็กคิดถึงรางวัลที่จะได้รับ อย่างไรก็ตาม การย้ำเตือนเกี่ยวกับรางวัลที่จะได้รับระหว่างการรอคอยนั้น อาจเป็นประโยชน์แก่เด็ก หากการคิดนั้นไม่ไปกระตุ้นให้เด็กเกิดความรู้สึกต้องการรางวัลมากเกินไป (W. Mischel, 1981) (W. Mischel, Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. , 1989)

(W. Mischel, 1976) กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้บุคคลสามารถแก้ปัญหา และควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ จะต้องเกิดจากปัจจัยภายในตนเอง และเมื่อบุคคลเกิดการอดทนรอคอยได้ คือการบังคับตัวเองได้ เรียกว่า การควบคุมตนเอง (self control) ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 อย่าง ได้แก่

1. กำลังใจ พลังแห่งความมุ่งมั่น (willpower)
2. อำนาจในการควบคุม (mastery)
3. ความสามารถ (competence)

สอดคล้องกับ (Flavell, 1985) ที่กล่าวว่า เด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป จะมีความสามารถในการควบคุม ระบุเป็นพฤติกรรมได้ดังนี้

1. มีความตั้งใจ มุ่งมั่น สามารถวางแผนและคงแผนการนั้นไว้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง
2. มีความรอบคอบ สุขุมในการยับยั้งต่อสิ่งยั่วยุภายนอก
3. สามารถรอคอย และชะลอความพึงพอใจในขณะที่ปัจจุบันออกไปได้

(Metcalfe & Mischel, 1999) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การวิเคราะห์ระบบร้อน-เย็น ของการอดทนรอคอย ส่งผลต่อ กำลังใจ ว่า กำลังใจเป็นความสามารถที่จะหยุดยั้ง ในความปรารถนาในทันทีทันใด และตอบสนองต่อความรับผิดชอบของบุคคล ได้แก่ การไม่ทานขนมหวาน, การไม่สูบบุหรี่ และการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น ซึ่งกำลังใจนี้ คือ สิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล ที่มีผลต่อการควบคุม และการกำกับตัวเอง

(Michaelson, de la Vega, Chatham, & Munakata, 2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การอดทนรอคอยขึ้นอยู่กับ การเชื่อใจในสังคม กล่าวคือ การอดทนรอคอยนั้น ไม่ได้ถูกเลือก เพราะ จะได้รับรางวัลมากกว่าในภายหลัง มากกว่า ได้รับรางวัลบางส่วนในขณะนี้ แต่หาก การอดทนรอคอย ขึ้นอยู่กับว่า อาจจะได้รับรางวัลมากกว่าในภายหลัง มากกว่าได้รับรางวัลบางส่วนในขณะนี้ ดังนั้น ปัจจัยที่จะ

ก่อให้เกิด พฤติกรรม การอดทนรอคอยนั้น การเชื่อใจในสังคม หรือ ในคำพูดของอีกฝ่าย จึงมีความสำคัญต่อการอดทนรอคอยด้วย

1.5 การวัดการอดทนรอคอย

การศึกษาเอกสารในการวิจัยในต่างประเทศ ดังนี้

(Murray et al., 2016) ศึกษาการใช้เทคนิคการฝึกความใส่ใจ (Attention Training: ATT) เพื่อการปรับปรุงความสามารถในการอดทนรอคอยในเด็กอายุ 5-6 ปี ที่มีความอดทนรอคอยต่ำ โดยการฝึกฝนความตั้งใจ ใส่ใจ ซึ่งพัฒนามาจากเทคนิคการรักษาทางการแพทย์ คือ เทคนิคการรักษาโดยใช้ปัญญา (Metacognitive Therapy Technique) การทดลองนี้ใช้วิธีการสุ่มเด็กนักเรียนจำนวน 100 คน ที่มีอายุ 5-6 ปี ใช้วิธีทดสอบก่อนและหลังการใช้โปรแกรม ATT โดยการวัดความสามารถในการอดทนรอคอย การยับยั้งคำพูด และการวัดอารมณ์ ปรากฏว่า หลังจากการใช้โปรแกรม ATT ในเด็กกลุ่มทดลองมีความสามารถในการอดทนรอคอยเพิ่มขึ้น 2.64 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ใช้โปรแกรม ATT การค้นพบในครั้งนี้คือการพิสูจน์การเพิ่มประสิทธิภาพในการสร้างเทคนิคโดยใช้การควบคุมตนเองจากทักษะการคิดเชิงบริการเพื่อการเสริมสร้างกระบวนการควบคุมตนเองของเด็ก

(Joseph, 2015) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการอดทนรอคอยกับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 100 คน ที่ไม่สามารถอดทนรอคอยได้ในเวลา 20 นาที โดยให้ผู้ปกครองและครูร่วมใช้เทคนิคในการแทรกแซงเพื่อปรับพฤติกรรมการอดทนรอคอย เป็นระยะเวลา 1 ปีการศึกษา โดยได้ติดตามทดลอง 8 ครั้ง โดยเพิ่มเวลาครั้งละ 5 นาที จนครบ 1 ชั่วโมง ผลการทดลองพบว่า นักเรียนมีความสามารถในการอดทนรอคอยเพิ่มขึ้น 58% ในสัปดาห์ที่ 4 86% ในสัปดาห์ที่ 21 และ 70.96 % ในสัปดาห์ที่ 34

(Michaelson et al., 2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการอดทนรอคอยพบว่า นอกจากการควบคุมตนเอง รางวัล และเงื่อนไขของเวลา ยังมีปัจจัยสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ความไว้วางใจทางสังคม โดยผู้วิจัยได้แบ่งการทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกผู้วิจัยได้กำหนดบุคคลที่มีลักษณะไม่น่าไว้วางใจเป็นผู้วางเงื่อนไขรางวัล ส่วนที่สองผู้วิจัยได้กำหนดให้บุคคลที่มีลักษณะน่าไว้วางใจเป็นผู้วางเงื่อนไข ผลการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่สองมีการอดทนรอคอยมากกว่ากลุ่มที่หนึ่ง

(Hongwanishkul, Happaney, Lee, & Zelazo, 2005) ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีวัดการคิดเชิงบริหารในเด็กเล็ก ซึ่งใช้แบบวัดการอดทนรอคอย (delay of gratification) เพื่อการวัดระบบร้อน (hot system) โดยการใช้การทดสอบไขว้ 9 ครั้ง โดยการตั้งรางวัล 3 ชนิด ได้แก่ สติกเกอร์ เหรียญ สตางค์ และลูกอม และทางเลือก 3 ทาง ได้แก่ ได้รางวัล 1 ชิ้นตอนนี้ หรือ ได้รางวัล 2 ชิ้น ในเวลาต่อมา ได้รางวัล 1 ชิ้นตอนนี้ หรือ ได้รางวัล 4 ชิ้น ในเวลาต่อมา และ ได้รางวัล 1 ชิ้นตอนนี้ หรือ

ได้รางวัล 6 ชิ้น ในเวลาต่อมา ซึ่งพบว่า เด็ก อายุ 4 ขวบ เลือกรางวัลในชั้นสูงสุดมากกว่า เด็กอายุ 3 ขวบ

(Goldman & Everett, 1985) ได้ศึกษาความสามารถในการอดทนรอคอย และมโนทัศน์เกี่ยวกับเวลา ในเด็กที่มีการคิดแบบหุนหันพลันแล่น และเด็กที่มีรูปแบบการคิดไตร่ตรอง กลุ่มตัวอย่างได้แก่เด็กอายุ 6,7,9, และ 10ปี จำนวน 64 คน โดยการใช้แบบทดสอบ Matching Familiar Figures Test ซึ่งประกอบด้วยภาพ ทั้งหมด 14 ภาพ แบ่งเป็นภาพฝึกหัด 2 ภาพ และภาพทดสอบ 4 ภาพ ผลการศึกษาพบว่า เวลา ในการตอบสนองเพิ่มขึ้นในขณะที่คะแนนความผิดพลาดจากการตอบสนองจะลดลงตามอายุ

(W. Mischel, 2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการสังเกตพฤติกรรมการอดทนรอคอย ในเด็กเล็ก โดยการนั่งอยู่ในห้องสังเกตพฤติกรรม ที่เด็กไม่สามารถมองเห็นได้ และก่อนที่จะสังเกตพฤติกรรมในห้องสังเกตการณ์ มิซเชลได้ทำความคุ้นเคยเพื่อให้เด็กเกิดความไว้วางใจ โดย การเล่นเกมที่ทำให้เด็กเข้าใจวิธีการทดลองได้ง่ายขึ้น หลังจากนั้น มิซเชล ได้ออกจากห้อง และสังเกต โดยการจดพฤติกรรมของเด็กแต่ละคน ว่าเด็กมีพฤติกรรมอย่างไร เมื่อเห็นของที่ต้องการอยู่ตรงหน้าตน

จากการศึกษาการวัดการอดทนรอคอย สรุปได้ว่า พฤติกรรมการอดทนรอคอยสามารถวัดได้จากการสังเกตพฤติกรรมและแบบทดสอบพฤติกรรมการอดทนรอคอยจากสถานการณ์จำลองที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ร่วมกับการใช้เทคนิคในการแทรกแซงเพื่อปรับพฤติกรรมการอดทนรอคอย

ตอนที่ 2 แนวคิดที่นำมาใช้สอนเพื่อการเสริมสร้างการอดทนรอคอย

2.1 แนวคิดการมีสติ

2.1.1 แนวคิดพื้นฐานของการมีสติ

สติ (mindfulness) เป็นแนวคิดดั้งเดิมที่เริ่มต้นจากศาสนาพุทธ (Buddhist Psychology) ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการช่วยสังคมให้อยู่อย่าง สงบสุข ทำให้มนุษย์เต็มเปี่ยมด้วยคุณธรรม จริยธรรม รวมถึงการมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจคนรอบข้าง ผู้ที่มีสติจะเป็นบุคคลที่ไม่คิดฟุ้งซ่าน, ไม่หุนหันพลันแล่น และเกิดความสงบในจิตใจ (J. Kabat-Zinn, 1990) (D. J. Siegel, 2010)

(Kabat-Zinn, 2003) ให้คำนิยามของคำว่า สติ หมายถึง สภาวะการตระหนักรู้ที่อยู่กับปัจจุบันขณะ โดยมีวัตถุประสงค์ในลักษณะที่ไม่ประเมินประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในขณะหนึ่งไปสู่อะไรของบุคคล ทั้งนี้รวมถึงการใส่ใจในแนวทางใดแนวทางหนึ่ง (in a particular way) อย่างมีความตั้งใจมั่นในปัจจุบัน โดยไม่มีการประเมินหรือตัดสิน บุคคลสามารถพัฒนาผ่านการฝึก

สมาธิ ซึ่งเป็นกระบวนการในการกำกับความใส่ใจของตนจากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง (moment to moment) อย่างเจตนา

(Marlatt & Kristeller, 1999) กล่าวว่า สติเป็นรากเหง้าของการนำความใส่ใจทั้งหมดของบุคคลไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง

(S. C. Hayes & Wilson, 2003) กล่าวว่า การมีสติเป็นแก่นของคำสอนในพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญของการตระหนักรู้ตัว (consciousness) เป็นสิ่งที่เกิดจากการฝึกฝนผ่านการนั่งสมาธิและการฝึกตระหนักรู้ในชีวิตประจำวัน เกิดการตื่นตัวในการรับรู้ประสบการณ์ที่เข้ามาในชีวิตประจำวัน และการตื่นตัวในการรับรู้องค์ประกอบทางจิตใจ ได้แก่ การรับรู้ ประสาทสัมผัส กระบวนการคิด อารมณ์ความรู้สึก ตลอดจนการมีเจตคติเชิงบวก และไม่ตัดสินปรากฏการณ์ทางจิตที่เกิดขึ้น

(Jon Kabat-Zinn, 2004) พบว่า ข้อดีของการเจริญสตินั้นนอกจากจะทำให้เกิดกระบวนการคิดภายในจิตใจที่ส่งผลมาจากสมองแล้ว ยังทำให้ผู้ที่ฝึกการมีสตินั้นมีการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ทำให้รู้ตัวเองว่า กำลังทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน

(Bishop et al., 2004) กล่าวว่า สติ หมายถึงกระบวนการในการพัฒนาการรับรู้ของจิตใจตน (Mind) และการนำมุมมองของการละตนเอง (de-centered perspective) มาประยุกต์ใช้กับความคิด และความรู้สึก เพื่อที่บุคคลนั้นสามารถที่จะรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน และธรรมชาติที่ไม่คงที่ในปรากฏการณ์นั้นๆ

(Hanh, 2010) กล่าวว่า สติ หมายถึง การตระหนักรู้ในขณะปัจจุบันที่บังคับจิตใจให้ไปในทางที่ดีและไม่ดี สติมีทั้งที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง

สรุปว่า สติ หมายถึง กระบวนการที่เกิดจากการตระหนักรู้ว่าเกิดสิ่งใดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล ณ ปัจจุบันขณะโดยปราศจากการรับรู้ หรือ ตีความ และเกิดการยอมรับในสถานการณ์นั้นๆ โดยไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งมนุษย์มีความสามารถที่จะฝึกฝนให้เกิดสติได้ (S. C. Hayes & Wilson, 2003)

2.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการมีสติ

จากทฤษฎีกระบวนการทางสมองในการประมวลข้อมูล (information processing theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสติปัญญาของมนุษย์เกี่ยวกับการทำงานของสมอง ที่มีหลักการของทฤษฎีโดยเริ่มต้นจากการที่บุคคลรับสิ่งเร้าเข้ามาทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 สิ่งเร้าที่เข้ามาจะได้รับการบันทึกไว้ในความจำระยะสั้น ซึ่งการบันทึกนี้จะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 2 ประการ คือ การรู้จัก (recognition) และความสนใจ (attention) ของบุคคลที่รับสิ่งเร้า บุคคลจะเลือกรับสิ่งเร้าที่ตนรู้จักหรือมีความสนใจ สิ่งเร้าเหล่านั้นจะได้รับการบันทึกลงในความจำระยะสั้น (short-term memory) ซึ่งคงอยู่ในระยะเวลาที่จำกัดมาก แต่แต่ละบุคคลมีความสามารถในการจำ

ระยะสั้นที่จำกัด ในการทำงานที่จะเป็นต้องเก็บข้อมูลไว้ใช้ชั่วคราว โดยข้อมูลนั้นจำเป็นต้องได้รับการประมวลและเปลี่ยนรูปโดยการเข้ารหัส (encoding) เพื่อนำไปเก็บไว้ในความจำระยะยาว (long term memory) โดยการประมวลข้อมูลโดยสมองที่บุคคลรู้ถึงการคิดของตนและสามารถควบคุมการคิดของตนให้เป็นไปในทางที่ตนต้องการ การรู้ เรียกว่า การรู้คิด (metacognition) หรือ การตระหนักรู้ (awareness) เกี่ยวกับความรู้และความสามารถของตน และใช้ความเข้าใจในการรู้การจัดการควบคุมกระบวนการคิด ด้วยวิธีต่าง ๆ ช่วยให้การเรียนรู้และงานที่ทำประสบผลสำเร็จตามที่ต้องการ องค์ประกอบสำคัญของการรู้คิดที่ใช้ในการบริหารควบคุมกระบวนการประมวลข้อมูล ประกอบด้วยแรงจูงใจ ความตั้งใจ และความมุ่งหวังต่าง ๆ รวมทั้งเทคนิคและกลวิธีต่าง ๆ ส่วนกระบวนการรู้คิด ประกอบด้วย ความใส่ใจ (attention) การรับรู้ (perception) และกลวิธีต่าง ๆ (strategies) ซึ่งทฤษฎีการเรียนรู้ของเกสตัลท์ (Gestalt Theory) ได้ให้ความสำคัญในเรื่องของการรับรู้ (perception) การรับรู้หมายถึงการแปลความหมายหรือการตีความต่อสิ่งเร้าของ อวัยวะรับสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั้งทำส่วน ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น และผิวหนัง และการตีความนี้ อาศัยประสบการณ์เดิม ดังนั้น แต่ละบุคคลอาจรับรู้ในสิ่งเร้าเดียวกันแตกต่างกันได้แล้วแต่ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เมื่อใดที่บุคคลมีสติ มีความตระหนักรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การตระหนักรู้ไม่มีการตีความใดๆ จากสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ กระบวนการประมวลข้อมูลก็จะไม่เข้าไปถึงความจำระยะยาว เมื่อไม่มีการนำข้อมูลไปสู่ความจำระยะยาว บุคคลนั้นก็จะไม่เกิดการขยายความคิด จะไม่เกิดการตีความใดๆขึ้น นั่นคือจุดเริ่มต้นของหลักการการมีสติ (Breslin et al., 2002)

2.1.3 องค์ประกอบของการมีสติ

องค์ประกอบของสติ (mindfulness) ตามแนวคิดของ (Jon Kabat-Zinn, 2013) ประกอบด้วยกลไก 3 ประการตามธรรมชาติ ได้แก่

1. เจตนา (intention) คือ ความตั้งใจและความเข้าใจว่าเพราะเหตุใด บุคคลจึงต้องฝึกสติ เช่น การกำกับตนเอง การลดความเครียด เป็นต้น

2. ความใส่ใจ (attention) คือ การที่บุคคลมีสมาธิอยู่กับการเฝ้าสังเกตประสบการณ์ภายนอก และภายใน ที่ขณะปัจจุบันจากขณะหนึ่งไปอีกขณะหนึ่ง โดยปราศจากการตัดสิน หรือวิเคราะห์ข้อมูล

3. การมีเจตคติ (attitude) คือ การยอมรับ มีความเมตตากรุณาในการเปิดรับประสบการณ์ มีความอดทนแม้จะอยู่ในภาวะตึงเครียด

องค์ประกอบของสติตามแนวคิดของ (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006) แบ่งองค์ประกอบของสติเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การสังเกต (observing)
2. การอธิบาย (describing)

3. การกระทำอย่างตระหนักรู้ (acting with awareness)
4. การไม่ตัดสินประสบการณ์ภายในตน (nonjudging of inner experience)
5. การไม่ตอบสนองต่อประสบการณ์ภายในตน (nonreactivity to inner experience)

ในระยะแรกของการพัฒนาการวัดการมีสติ งานวิจัยส่วนใหญ่ใช้การวัดภายใต้พื้นฐานของความหมายของการมีสติของ Bishop และ นักศึกษาในสังกัดของบิชอป เชื่อว่า ความตั้งใจ เป็นองค์ประกอบหลักของการมีสติ (Brown & Ryan, 2003) ต่อมา Bishop ได้ศึกษาค้นคว้าและพบว่า องค์ประกอบของการมีสติ มี 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การควบคุมความตั้งใจ และ ความเชื่อจากประสบการณ์ สรุปว่าองค์ประกอบของการมีสติตามความเชื่อของ Bishop คือ กระบวนการการควบคุมความตั้งใจที่จะทำให้บุคคลตระหนักรู้แก่สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007) (A. M. Hayes & Feldman, 2004)

สรุปว่าองค์ประกอบของการมีสตินั้น นักวิจัยส่วนใหญ่พัฒนามาจากความหมายของการมีสติ โดยทั่วไป จะกล่าวถึง การตระหนักรู้โดยไม่ตัดสินพฤติกรรม และเกิดการยอมรับในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2.1.4 การศึกษาตามแนวคิดการมีสติ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีสติ ได้แก่ สมาธิ เนื่องจากแนวคิดของการมีสตินี้เกิดจากทฤษฎีของกลุ่มเกสตัลท์ที่ พัฒนามาจาก information processing theory ว่าด้วยเรื่องของหลักการการมีสติว่าการที่ไม่นำข้อมูลที่เข้ามาจากความจำระยะสั้น ไม่ให้เข้าไปสู่ ความจำระยะยาว ทำให้บุคคล ไม่ตัดสินสถานการณ์ใดๆ ที่เรียกว่า space การที่จะทำให้เกิด space นั้น บุคคลต้องเกิดสภาวะ การจดจ่อต่อลมหายใจของตนเอง ซึ่งการที่บุคคลจะเกิดการจดจ่อต่อสิ่งที่กระทำในปัจจุบันนั้นสามารถเกิดได้จาก การฝึกสมาธิ การเล่นดนตรี การเล่นกีฬา การเล่นโยคะ และการใจจดจ่อต่อกิจกรรมที่ทำโดยไม่สนใจสิ่งเร้าอื่น (Razza, Bergen-Cico, & Raymond, 2015)

การฝึกสมาธิ (meditation)

จากการศึกษาประสิทธิภาพของการนั่งสมาธิในกลุ่มนิสิตนักศึกษาของ (Zeidan & Z., 2010) พบว่า การที่มีสติโดยใช้วิธีการฝึกสมาธิในระยะเวลาสั้น (brief mindfulness meditation training) มีประสิทธิภาพในการเพิ่มระดับของสติ อย่างมีนัยสำคัญ และส่งผลให้เกิดการลดลงของความเครียดด้วย

(Corcoran et al., 2009) กล่าวว่า การฝึกสติผ่านการนั่งสมาธิจะช่วยส่งเสริมการตระหนักรู้ถึงกระบวนการควบคุมการรู้คิดหรือ อภิปัญญา (meta-cognitive awareness) และช่วยลดการหมกหมุ่นครุ่นคิด ผ่านกระบวนการละตนเอง (disengagement) ออกจากกิจกรรมทาง

ปัญญา อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมความสามารถผ่านความจำปฏิบัติที่ดีขึ้น ซึ่งกระบวนการทั้งหมดนี้เป็นการสนับสนุนให้บุคคลมีกลวิธีในการควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การฝึกโยคะ (yoga)

โยคะ เกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศอินเดียเมื่อประมาณ 4 – 5 พันปีมาแล้ว เดิมจะเป็นการฝึกเฉพาะในหมู่โยคี และชนชั้นวรรณะพราหมณ์ เพื่อเอาชนะความเจ็บป่วย ต่อมาโยคะได้ถูกพัฒนาผ่านลัทธิฮินดู มาสู่ยุคพุทธศาสนา ถึงถึงยุคลัทธิเซนในประเทศจีน ดังนั้นโยคะจึงไม่ได้เป็นศาสตร์ของศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่เป็นศาสตร์ที่ศาสนาต่างๆ นำมาเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติเพื่อบรรลุ เป้าหมายสูงสุดแห่งศาสนานั้นๆ โยคะจึงเป็นที่แพร่หลายและยอมรับไปทั่วโลก

โยคะ หมายถึง การสร้างความสมดุลและการรวมของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ให้เป็นหนึ่งเดียว ซึ่งหลักการของโยคะนั้น คือ การหายใจแบบโยคะ กล่าวคือ การหายใจเข้า – ท้องพอง หายใจออก – ท้องแฟบ สูดอากาศเข้าให้พอดีกับท่าฝึก เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากพอ ปลดปล่อยหายใจออกให้สุด เพื่อขับอากาศเสียออกจากร่างกาย และลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ หายใจเข้า – ออก ให้สอดคล้องเป็นจังหวะกับท่าฝึกแต่ละท่า โดยแต่ละท่าจะเป็นการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย การกำหนดจิต (concentration) ให้จิตใจสงบ เป็นการกำกับตนเอง ซึ่งสามารถฝึกได้ตั้งแต่เด็กและได้ผลดีกว่าเริ่มฝึกในผู้ใหญ่ (Razza et al., 2015)

2.1.5 โปรแกรมการศึกษาตามหลักการการมีสติ

การมีสติเป็นทักษะที่บุคคลสามารถพัฒนาได้โดยการฝึก (Black & Fernando, 2014) (Prazak et al., 2012) จากการใช้โปรแกรมการฝึกและการฝึกฝน พื้นฐานของการฝึกการมีสตินั้นพัฒนามาจากการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ใช้ในการบำบัดผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (McCarthy & Wald, 2013) ซึ่งแต่ละโปรแกรมการฝึกมีคุณลักษณะเฉพาะที่ใช้กับกลุ่มเป้าหมาย จุดประสงค์ และการบำบัดที่แตกต่างกัน (Felver, Doerner, Jones, Kaye, & Merrell, 2013) (Harnett & Dawe, 2012) เช่น

โปรแกรมการฝึกการมีสติในผู้ใหญ่ (Mindfulness-Based Program in Adults) สามารถนำไปใช้ลดความเครียด และเพิ่มสุขภาวะในชีวิตประจำวันของผู้ใหญ่ ซึ่งโดยส่วนใหญ่นิยมใช้โปรแกรม Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) ของ (Jon Kabat-Zinn, 1982) และโปรแกรม Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) ของ (Segal, Teasdale, Williams, & Gemar, 2002) สาเหตุที่ ทั้งสองโปรแกรมเป็นที่นิยม เนื่องจากเป็นโปรแกรมที่เกิดผลที่ดีต่อประชากรโดยกว้างขวางและครอบคลุมการรักษาโรคได้หลายโรค (Wu et al., 2013)

โปรแกรมการฝึกการมีสติในเด็ก (Mindfulness-Based Program in Children) ได้รับการศึกษาวิจัยและนำไปใช้ในเด็กเล็กจนถึงวัยรุ่น เป็นโปรแกรมการฝึกสติขั้นแรกซึ่งผลลัพธ์เป็นที่น่าสนใจเนื่องจากหลังจากการนำโปรแกรมการฝึกสติไปใช้ในเด็กและวัยรุ่น ซึ่งการใช้โปรแกรมนี้ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่คาดหวังเพิ่มสูงขึ้นในการนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายทางฝั่งซีกโลกตะวันตก เช่น ประเทศอเมริกา แคนาดา (Lau & Hue, 2011) (Rempel, 2012) ซึ่งโปรแกรมนี้เพิ่งจะเริ่มนำมาใช้บ้างในแถบทวีปเอเชีย ซึ่งโปรแกรมการฝึกการมีสติในเด็กและวัยรุ่นนี้ถูกนำมาใช้ในจุดประสงค์ 2 ประการคือ นำมาใช้ในบริบทโรงเรียนและการบำบัดในคลินิก ในบริบทของโรงเรียนมีจุดประสงค์เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดพฤติกรรมทางลบและเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ส่วนในบริบทของการบำบัดในคลินิกมีจุดประสงค์เพื่อการรักษาเด็กที่มีปัญหาทางจิตวิทยา หรือเด็กที่เกิดความเครียดที่เชื่อมโยงกับปัญหาทางจิตใจ (Harnett & Dawe, 2012) จากงานวิจัยหลายงานได้พิสูจน์แล้วว่า เด็กชั้นประถมศึกษาที่ได้รับการฝึกสติจากโปรแกรมการฝึกสติจะมีพัฒนาที่เพิ่มขึ้นทั้ง ทางด้านพฤติกรรม การตั้งใจเรียน สงบ ใจเย็น มีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ และมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น (Black & Fernando, 2014) อย่างไรก็ตามการคำนึงถึงระดับการพัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัยมีผลต่อการใช้โปรแกรมการฝึกสติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พัฒนาการทางปัญญา ที่จะส่งผลให้เด็กแต่ละช่วงวัยมี ระยะเวลาของการตั้งใจไม่เท่ากัน รวมถึงความสามารถในการตีความด้วยซึ่งผู้ที่คิดโปรแกรมควรคำนึงถึงพัฒนาการของกลุ่มเป้าหมายอย่างรอบคอบ (Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008)

ในปัจจุบัน โปรแกรมการฝึกสติแบบ Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children (MBCT-C) เป็นโปรแกรมการฝึกสติสำหรับเด็กซึ่งเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป (Semple & Lee, 2008; Semple, Lee, & Miller, 2006) ซึ่งโปรแกรมนี้เป็นโปรแกรมที่ถูกนำมาใช้ในบริบทโรงเรียนหลังจากได้รับการยอมรับจากครูและนักเรียนอย่างกว้างขวาง (Felver et al., 2013) ที่เหมาะสมกับเด็กที่มีอายุระหว่าง 9-12 ปี เนื่องจากโปรแกรมนี้สามารถนำไปพัฒนาเพื่อเสริมสร้างเรื่องการระวางความคิด อารมณ์ และ ความรู้สึกของเด็ก และต่อมากิจกรรมได้ถูกปรับปรุงขึ้นเพื่อพัฒนาการตอบสนองประสบการณ์ ณ ขณะนั้นโดยปราศจากการตีความและจุดประสงค์ สุดท้ายคือเพื่อการช่วยให้เด็กมองเห็นความแตกต่างระหว่าง อดีต ปัจจุบัน และอนาคตอย่างชัดเจน

จากการศึกษาเรื่องการใช้โปรแกรมการฝึกสติ สรุปว่า โปรแกรมที่เหมาะสมที่สุดในการเสริมสร้างการอดทนรอคอยในเด็กประถมศึกษาตอนปลายคือ โปรแกรม Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children (MBCT-C)

2.2 ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action)

2.2.1 ความหมายและความเป็นมาของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (ธีระพร อุวรรณโณ, 2529) (Gotch & Hall, 2004) เป็นทฤษฎีที่ได้รับการพัฒนาจากประเภทแบบแผนของพฤติกรรมทางจิตวิทยาสังคมที่อธิบายถึงความสามารถในการทำความเข้าใจและทำนายพฤติกรรมที่มีคุณค่าอย่างยิ่งในพฤติกรรมที่มาสร้างเสริมสภาพแวดล้อมของพฤติกรรมที่บุคคลพึงจะกระทำและรับผิดชอบ โดยผ่านระบบการศึกษาที่มุ่งพัฒนาและเห็นความสำคัญของพฤติกรรมมนุษย์ (Gotch & Hall, 2004) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า มนุษย์มีเหตุผลและมีความสามารถที่จะใช้เหตุผลอย่างเป็นระบบ มีการทดสอบและใช้ทฤษฎีนี้ในมิติของการส่งเสริมพฤติกรรมทางสังคมและประสบผลสำเร็จในการทำนายพฤติกรรม ต่อมาได้พัฒนาทฤษฎีในการทำนายความตั้งใจ และพฤติกรรมโดยมีสมมุติฐานว่า พฤติกรรมเป็นบทบาทของความตั้งใจกระทำ พฤติกรรม ส่วนความตั้งใจกระทำพฤติกรรมใดๆ ถูกกำหนดโดยเจตคติต่อการกระทำพฤติกรรมนั้นๆ รวมถึงบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลพัฒนาขึ้นโดยนักจิตวิทยาสังคม ชื่อ มาร์ติน ฟิชบายน์ (Martin Fishbein) ในปี ค.ศ. 1961 ฟิชบายน์ได้พัฒนาทฤษฎีขึ้นเป็นระยะแรก โดยที่พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้จนนำไปสู่ทฤษฎีส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อและเจตคติ ต่อมาในปี ค.ศ. 1976 ได้ทำการปรับทฤษฎีของการคาดคะเนพฤติกรรมของดูลานี จากบริบทที่เกี่ยวข้องกับการวางเงื่อนไขทางวาจาและการเรียนรู้โน้ตศน์มาอธิบายพฤติกรรมทางสังคมและยังนำทฤษฎีที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อและเจตคติเข้าไปยังทฤษฎีใหม่ ในขณะเดียวกัน อัจเซน (Ajzen) ได้ศึกษางานวิจัยซึ่งอยู่ในกรอบของทฤษฎีของฟิชบายน์ ต่อมา ทั้งฟิชบายน์และ อัจเซนได้ศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีนี้ร่วมกันและได้ตั้งชื่อทฤษฎีนี้ว่า ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action) หรือมีชื่อย่อว่า TRA เพื่อเป็นเครื่องมือในการทำนายความเข้าใจ อธิบาย และ ทำนายพฤติกรรมที่ระบุว่า บุคคลมีแนวโน้มว่าจะเกิดกระบวนการคิดไตร่ตรองก่อนจะแสดงพฤติกรรมใดๆ โดยผ่านความพยายามที่จะเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติและพฤติกรรม ซึ่งทฤษฎีนี้ เป็นทฤษฎีที่มีความสอดคล้องกับพฤติกรรมที่บุคคลต้องการจากการคิดไตร่ตรอง

มิใช่พฤติกรรมที่เกิดจากความต้องการและความอยากเฉพาะหน้า เนื่องจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลนี้มีสมมุติฐานดังต่อไปนี้

- 1) มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผลและใช้ข้อมูลที่ตนมีอย่างเป็นระบบ
- 2) มนุษย์จะพิจารณาผลที่อาจเกิดจากการกระทำของตนก่อนที่จะตัดสินใจ

กระทำ หรือไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง

ในมุมมองของผู้วิจัย ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล คือ แนวคิดที่เชื่อว่าบุคคลแสดงพฤติกรรมใดๆย่อมเกิดจากความตั้งใจที่จะแสดงพฤติกรรมซึ่งผ่านกระบวนการคิดโดยใช้เจตคติของบุคคลและบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงเป็นปัจจัยในการคิดเพื่อประกอบการกระทำพฤติกรรมนั้นๆ

2.2.2 หลักการและองค์ประกอบของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Ajzen L & Fishbein M, 1980) คือ การทำนายพฤติกรรมจากบุคคลโดยมีความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นโดยเกี่ยวกับเจตคติต่อพฤติกรรมที่คาดหวังและเจตคติต่อเพื่อน ญาติและผู้ใกล้ชิด

พิชบายน์ ได้อธิบายหลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลดังนี้

1. ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ประกอบด้วยความตั้งใจที่กระทำพฤติกรรมอย่างตั้งใจ (behavior intension) ของมนุษย์ ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดพื้นฐาน 2 ข้อ ได้แก่

- 1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล (personal factor) หมายถึง การประเมินผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำว่าเป็นไปในทิศทางบวกหรือลบ ดีหรือไม่ดี ซึ่งคือ เจตคติในการประกอบพฤติกรรม ขึ้นอยู่กับ ความเชื่อในการประกอบพฤติกรรม คือ มีความเชื่อว่าพฤติกรรมที่ทาลงไปเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ และการประเมินความเชื่อเกี่ยวกับผลของการประกอบพฤติกรรม

- 1.2 อิทธิพลของสังคม (subjective norm) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลในการที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ส่งผลทำให้บุคคลเลือกที่จะปฏิบัติ หรือ ไม่ปฏิบัติพฤติกรรมใดๆ ซึ่งเรียกว่า “การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง” การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงนี้ขึ้นอยู่กับความเชื่อของกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมของบุคคล (normative belief) กล่าวคือ การรับรู้ความคิดของกลุ่มอ้างอิงว่าเราควรปฏิบัติพฤติกรรมหรือไม่ เช่น ถ้าต้องการจะซื้อคอมพิวเตอร์ และ ถ้าผู้ปกครอง เพื่อน และคุณครูบอกว่าเป็นสิ่งที่ประโยชน์ จะส่งผลให้เราตัดสินใจซื้อคอมพิวเตอร์ และขึ้นอยู่กับแรงจูงใจที่คล้อยตามความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง

2. ความสำคัญของเจตคติต่อพฤติกรรมและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง หมายถึง การที่พฤติกรรมบางอย่างถูกกำหนดขึ้นจากเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมมากกว่าการคล้อยตามของกลุ่มอ้างอิง ส่วนพฤติกรรมบางอย่างได้รับอิทธิพลจากกลุ่มคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมากกว่าเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรม แต่บางพฤติกรรมอาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทั้งสองใกล้เคียงกันซึ่งความสำคัญของปัจจัยทั้งสองอาจแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

3. ตัวแปรภายนอก ได้แก่ ตัวแปรชีวสังคม บุคลิกภาพ เจตคติต่อเป้าหมายอื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้นๆ

4. การกำหนดพฤติกรรมที่จะศึกษาจำเป็นต้องกำหนดจากปัจจัยดังนี้

4.1 การกระทำ (action) จะต้องกำหนดว่าเป็นการกระทำอย่างเดี่ยว (single act) เช่น การเดินแอโรบิก หรือเป็นประเภทพฤติกรรม (behavior category) เช่น การออกกำลังกาย อาจประกอบด้วยการกระทำย่อยๆหลายการกระทำ เช่น การว่ายน้ำ วิ่ง ฟุตบอล เดินแอโรบิก เป็นต้น

4.2 ที่หมาย (target) เป็นเป้าหมายของการกระทำ เช่น การให้ลูกรับประทานนมโดยกำหนดเป็นคุกกี้

4.3 เวลา (time) เวลาที่พฤติกรรมที่สนใจจะศึกษาได้เกิดขึ้น เช่น การรับประทานคุกกี้หลังอาหาร

4.4 บริบท (context) สถานการณ์ที่พฤติกรรมที่สนใจจะศึกษาเกิดขึ้น เช่น การรับประทานคุกกี้ที่โรงเรียน

ในการกำหนดพฤติกรรมที่จะศึกษานี้ สามารถกำหนดให้มีความจำเพาะได้ตามที่สนใจจะศึกษา เมื่อกำหนดพฤติกรรมแล้ว ก็ต้องกำหนดเจตคติต่อพฤติกรรม เพื่อการวัดให้สอดคล้องกับพฤติกรรม ด้วย

2.2.3 สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Ajzen L & Fishbein M, 1980) (ธีระพร อุวรรณโณ, 2529) ประกอบด้วย

1. พฤติกรรม (behavior)

1.1 พฤติกรรมและผล (behavior versus outcomes) การแยกพฤติกรรมจากผลจากการกระทำพฤติกรรมเป็นเรื่องที่ต้องบ่งชี้ให้ชัดเจนว่า จะศึกษาพฤติกรรมหรือผล

1.2 พฤติกรรมเดี่ยวและกลุ่มพฤติกรรม (single action versus behavioral categories) ในการสังเกตพฤติกรรมต้องใช้การตีความจากพฤติกรรมเฉพาะ เช่น ต้อง

ระบุพฤติกรรมให้เป็นพฤติกรรมเดี่ยว หรือ พฤติกรรมเฉพาะ เช่น การเข้าแถวซื้ออาหาร กับ การอดทนรอคอย เป็นต้น

1.3 ความจำเพาะของพฤติกรรม ขึ้นอยู่กับ

1.3.1 การกระทำ (action)

1.3.2 ที่หมาย (target)

1.3.3 เวลา (time)

1.3.4 บริบท (context)

1.4 ระดับการวัดพฤติกรรม การสังเกตพฤติกรรมเดี่ยวสามารถทำได้หลาย

วิธี คือ

1.4.1 วิธีทำให้บุคคลมีทางเลือกแค่ 2 ทาง ได้แก่ การกระทำหรือไม่

กระทำพฤติกรรม

1.4.2 วิธีทำให้บุคคลมีทางเลือกมากกว่า 2 ทาง จากกลุ่มพฤติกรรมที่

จะกระทำหรือไม่กระทำ

1.4.3 วิธีที่วัดหรือสังเกตปริมาณของการกระทำที่เกิดขึ้น

1.4.4 สังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำๆ

1.5 พฤติกรรมจากการรายงานของตนเอง เนื่องจากพฤติกรรมบางอย่างไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง หากต้องใช้วิธีการรายงานด้วยตนเอง ซึ่งต้องบอกกลุ่มพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับประเภทของพฤติกรรมนั้นๆ เป็นวิธีที่ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย แต่มีความเที่ยงน้อยกว่า

2. เจตนา (intention)

เนื่องจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลนี้ เป็นการวัดที่เจตนาอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอ จึงต้องขึ้นอยู่กับพฤติกรรมอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อความหนักแน่น ซึ่งต้องคำนึงถึง ความสอดคล้องของเจตนาและพฤติกรรม ความคงอยู่ของเจตนา

2.1 ความสอดคล้องระหว่างเจตนาและพฤติกรรม

2.1.1 ความสอดคล้องกับการกระทำเดี่ยว

2.1.2 ความสอดคล้องกับพฤติกรรมที่มีหลายทางเลือก

2.1.3 ระดับการวัดเจตนาเชิงปริมาณ

2.1.4 ความสอดคล้องกับประเภทพฤติกรรม

2.2 ความคงอยู่ของเจตนา

3. ปัจจัยส่วนบุคคล

3.1 การวัดเจตคติทางตรงต่อพฤติกรรม

3.2 การวัดเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรม

4. ปัจจัยทางสังคม

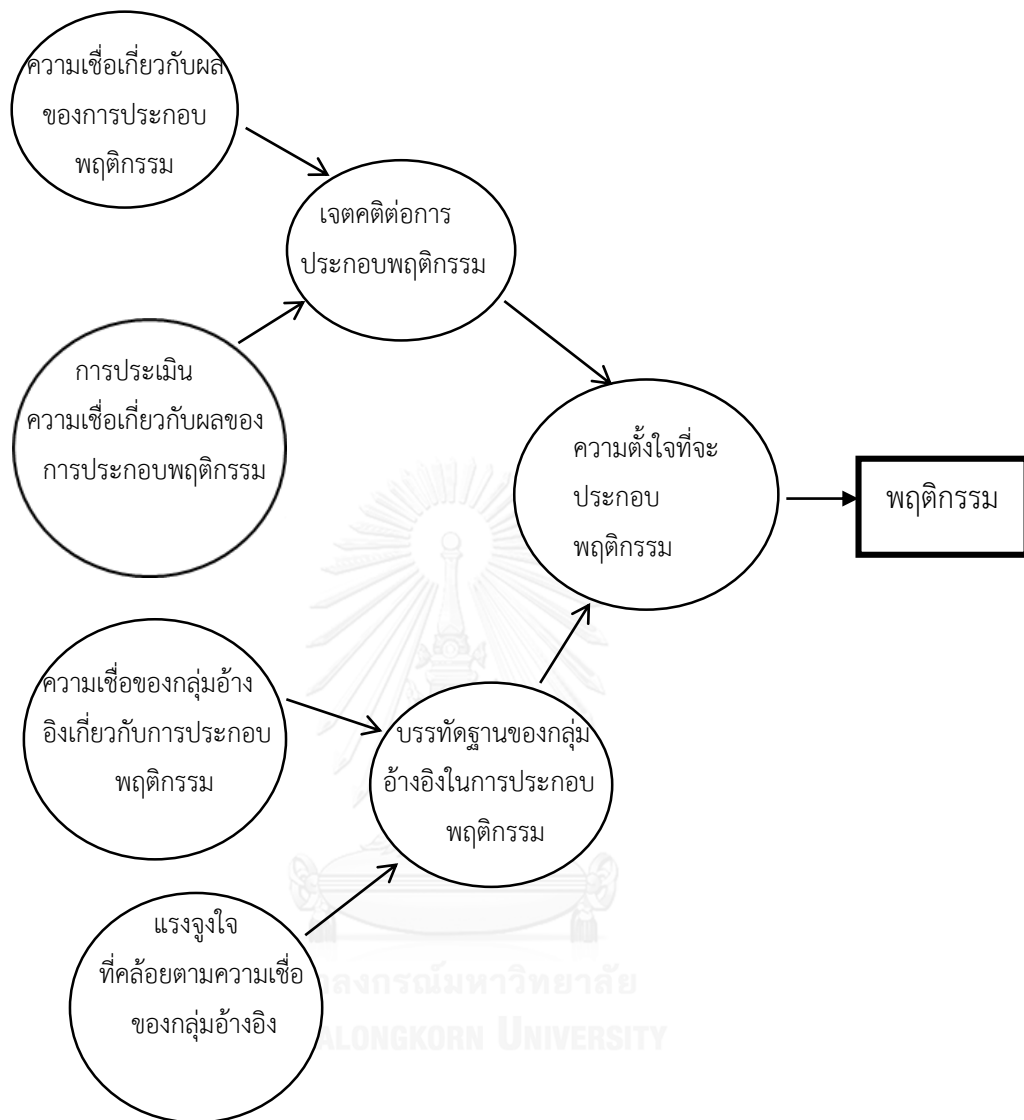
การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (subjective norms) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลส่วนใหญ่ที่มีความสำคัญต่อบุคคลที่ คิดว่า ควรกระทำหรือไม่ควรกระทำพฤติกรรมนั้นๆ จากการประเมินความเชื่อของบุคคลต่อความคิดเห็นของบุคคลส่วนมากกว่า ควรหรือไม่ควรกระทำพฤติกรรมนั้น หรือ การให้กลุ่มตัวอย่างระบุคำตอบจากคำถามดังนี้

- 1) บุคคลหรือกลุ่มบุคคลใดที่สนับสนุนการกระทำพฤติกรรม
- 2) บุคคลหรือกลุ่มบุคคลใดคัดค้านการกระทำพฤติกรรม
- 3) บุคคลที่เข้ามาในใจเมื่อคิดจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่กระทำ

พฤติกรรม

จากสาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล สรุปว่า การที่บุคคลที่แสดงพฤติกรรมใดๆออกมา ขึ้นอยู่กับความเชื่อของแต่ละบุคคล การที่จะเกิดความเชื่อขึ้นย่อมขึ้นอยู่กับทัศนคติ ถ้าบุคคลมีทัศนคติในเชิงบวกจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในเชิงบวกตามมา และ บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงก็ส่งผลให้เกิดความเชื่อของบุคคล ซึ่งความเชื่อนั้นๆ มีความแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นการเกิดพฤติกรรมเดียว หรือ กลุ่มพฤติกรรม ที่บุคคลเลือกว่าควรกระทำหรือไม่ควรกระทำ ดังแผนภาพที่ 3

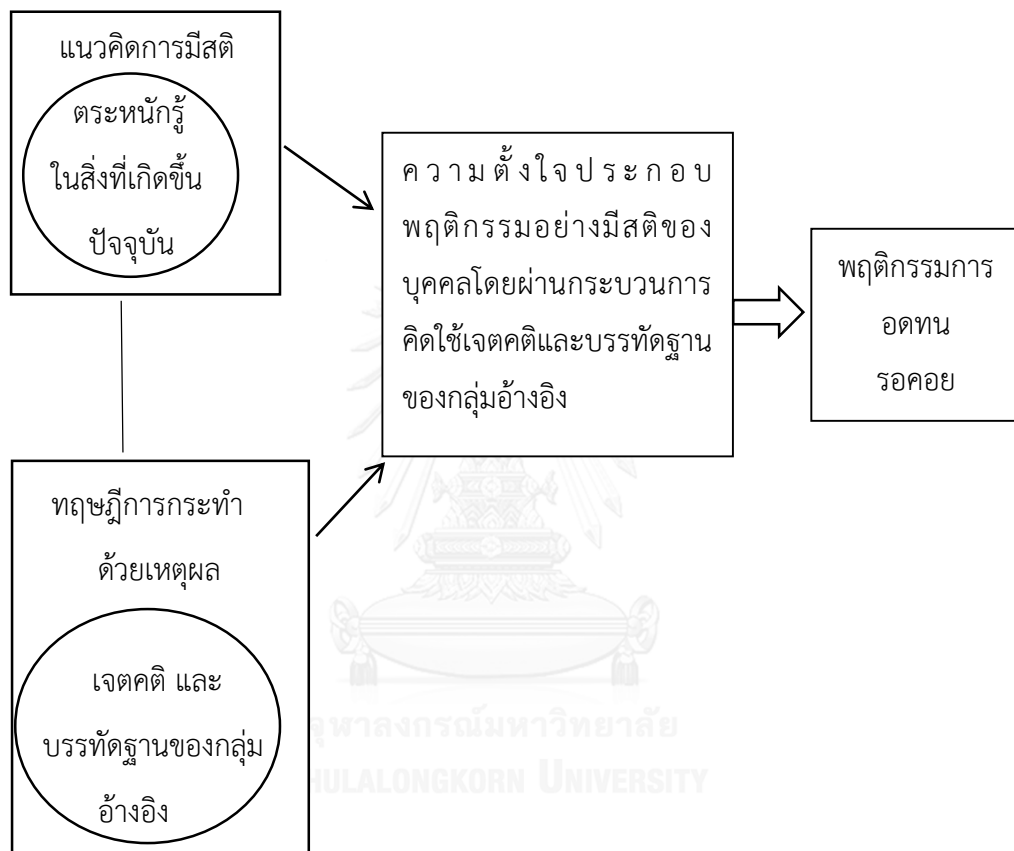
แผนภาพที่ 3 พื้นฐานของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Ajzen L & Fishbein M, 1980)



จากแผนผังของการกระทำด้วยเหตุผลของ (Ajzen L & Fishbein M, 1980) เกิดจากแนวคิดที่แสดงให้เห็นว่า ก่อนที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดๆ ต้องขึ้นอยู่กับความตั้งใจในการกระทำอันเกิดจากเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรม ร่วมกับบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง ซึ่งความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมนั้นเป็นปัจจัยกระตุ้นส่งเสริมให้บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ในขณะที่แนวคิดการมีสติมีสาระสำคัญที่มุ่งให้คนเกิดการตระหนักรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำให้มีสติตั้งมั่นอยู่กับตนเอง รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร ประพฤติตนในสิ่งที่ถูกต้อง เมื่อนำหลักการของแนวคิดทั้งสองมารวมกัน ทำให้บุคคลมีเจตคติที่ดีต่อสังคมและรู้บรรทัดฐานของบุคคลใกล้ชิด มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะ ว่าสิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดี สิ่งใดควรหลีกเลี่ยง จึงนำมาซึ่งพฤติกรรมอดทนรอคอยที่บุคคลใช้เวลาหยุดคิดเพื่อตัดสินใจที่จะชะลอความ

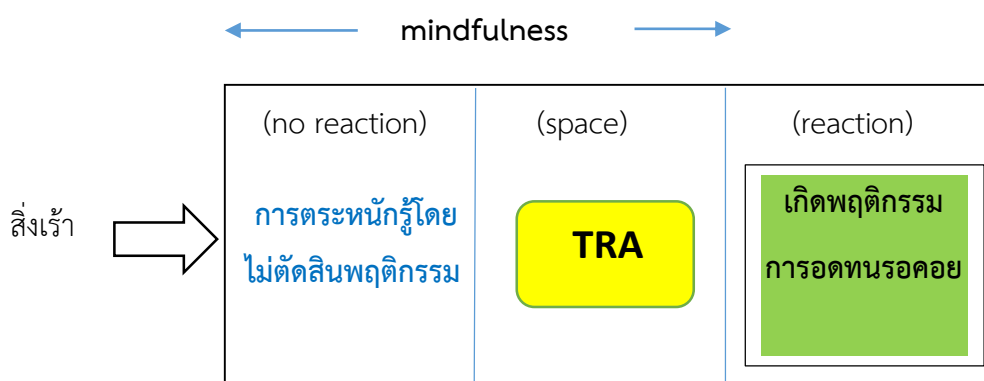
พึงพอใจของตนออกไปหากคิดแล้วว่าผลลัพธ์ที่จะเกิดตามมาในภายหลังกนั้นจะเกิดผลที่ไม่ดี ไม่ตรงกับบรรทัดฐาน เจตคติของสังคม ดังแผนภาพที่ 4

แผนภาพที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดการมีสติ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการอดทนรอคอย



จากแนวความคิดที่มีสติและทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเมื่อนำมารวมกันจะเกิดเป็นความสัมพันธ์ดังแผนภาพที่ 5 ดังนี้

แผนภาพที่ 5 ความสัมพันธ์ของแนวความคิดที่มีสติและทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการอดทนรอคอย



2.3 พัฒนาการเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4

พัฒนาการมนุษย์แต่ละช่วงวัยมีความแตกต่างกัน ดังนั้นการศึกษาพัฒนาการจึงเป็นเรื่องสำคัญ จำเป็นของนักการศึกษาเพื่อที่จะนำมาประกอบและวิเคราะห์ในการจัดการศึกษาให้แก่เด็กได้ตรงตามศักยภาพของเด็กในกลุ่มที่จะศึกษามากที่สุด ซึ่ง พฤติกรรมการอดทนรอคอยที่ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะพัฒนาและเสริมสร้างให้เกิดแก่เด็กในช่วงชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในที่นี้คือระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งมีอายุ 9-11 ปี แบ่งออกเป็นพัฒนาการด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ สติปัญญาและจิตใจ

พัฒนาการด้านสติปัญญา

(Piaget, 1976) ได้แบ่งอายุตามพัฒนาการด้านการคิดดังต่อไปนี้

1. ชั้นประสาทรับรู้และการเคลื่อนไหว (sensori-motor stage) อายุ 0-2 ปี
2. ชั้นก่อนปฏิบัติการคิด (preoperational stage) แบ่งเป็น 2 ชั้นย่อยได้แก่
 - 2.1 ชั้นก่อนเกิดสัจกับ (preconceptual thought) อายุ 2-4 ปี
 - 2.2 ชั้นการคิดแบบญาณหยั่งรู้ นึกออกเองโดยไม่ใช้เหตุผล (intuitive thought) อายุ 4-7 ปี
3. ชั้นปฏิบัติการคิดด้านรูปธรรม (concrete operation stage) อายุ 7-12 ปี

4. ขั้นปฏิบัติการคิดด้วยนามธรรม (formal operational stage) อายุ 12 ปี ขึ้นไป เด็กในระดับประถมศึกษาปีที่ 4 นี้จัดอยู่ในขั้นปฏิบัติการคิดด้านรูปธรรม (concrete operation stage) ที่เด็กวัยนี้สามารถที่จะเข้าใจเหตุผล รู้จักการแก้ปัญหาสิ่งต่างๆ ที่เป็นรูปธรรมได้ สามารถที่จะเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความคงตัวของสิ่งต่างๆ โดยที่เด็กเข้าใจว่าของแข็งหรือของเหลว จำนวนหนึ่งแม้ว่าจะเปลี่ยนรูปร่างไปก็ยังมีน้ำหนัก หรือปริมาตรเท่าเดิม สามารถที่จะเข้าใจความสัมพันธ์ของส่วนย่อย ส่วนรวม ลักษณะเด่นของเด็กวัยนี้คือ ความสามารถในการคิดย้อนกลับ นอกจากนั้นความสามารถในการจำของเด็กในช่วงนี้มีประสิทธิภาพขึ้น สามารถจัดกลุ่มหรือจัดการได้อย่างสมบูรณ์ สามารถสนทนากับบุคคลอื่นและเข้าใจความคิดของผู้อื่นได้ดี ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ทดลองใช้กับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เนื่องจากเป็นระดับชั้นที่นักเรียนส่วนใหญ่มีอายุ 10-11 ปี ซึ่งอยู่ในขั้นปฏิบัติการคิดด้านรูปธรรม (concrete operation stage) ผู้วิจัยมีความคิดว่า ในด้านทางการศึกษา การที่เริ่มฝึกฝนทักษะชีวิตด้านการอดทนรอคอยได้เร็วเท่าไรเด็กก็จะก็สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ง่ายกว่าและสามารถพัฒนาเป็นนิสัยได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีต่อเด็กในอนาคต นอกจากนี้ ในแง่ของ window of opportunity คือหน้าต่างแห่งโอกาสในการเรียนรู้ จะสิ้นสุดที่อายุ 12 ปี หลังจาก 12 ปีแล้ว ผู้ใหญ่จะเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ในเด็กได้น้อยลง ผู้วิจัยได้ทำ pilot study ในโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ที่มีสภาพแวดล้อมใกล้เคียงกับโรงเรียนที่จะเข้าไปทดลอง พบว่า เด็กมีความเข้าใจเหตุผล มีความสามารถในการนั่งสมาธิ และมีความเข้าใจโปรแกรมที่นำไปทดลองสอนบางส่วน

พัฒนาการด้านอารมณ์

(ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2530) ระบุพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กในวัยนี้ว่า เด็กรู้จักกลัวในสิ่งที่สมเหตุสมผลมากกว่าวัยก่อนนี้ เนื่องจากเด็กมีความสามารถในการใช้เหตุผล มีความรู้สึกสงสาร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เริ่มมีความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น สิ่งที่ต้องฝึกฝนในเด็กช่วงวัยนี้ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ของตัวเอง การรู้จักแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลถึงสุขภาพจิตของเด็กในเวลาต่อมา

พัฒนาการด้านสังคม

(เพ็ญพิไล ฤทธาคุณานนท์, 2550) กล่าวว่า เด็กในวัยเด็กตอนกลาง (6-12 ปี) สามารถช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้น ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน เด็กในวัยนี้จึงเป็นวัยที่สนุกสนานที่สุด เรียกว่าเป็นปีทองแห่งวัยเด็ก (golden age of childhood) ซึ่งเด็กจะใช้เวลาอยู่กับเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นทัศนคติของเพื่อนจึงมีอิทธิพลกับเด็กในวัยนี้มาก นอกจากนั้น จึงเป็น ครู และ ผู้ใหญ่ที่เด็กเหล่านั้นชื่นชม หากแต่ พ่อแม่ ยังคงเป็นผู้ที่มีอิทธิพลกับเด็กในวัยนี้มากที่สุด

พัฒนาการด้านจริยธรรม

จริยธรรมเป็นเรื่องภายในจิตใจ คุณธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งสามารถถ่ายทอดได้จากการผ่านกระบวนการสังคมประกิต (socialization) ตลอดจนการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ ยิ่งเด็กได้รับการอบรมให้มีคุณธรรม จริยธรรมเมื่อมีอายุน้อยเพียงใด ก็ยิ่งทำให้เขามีคุณธรรมและจริยธรรมฝังแน่นมากขึ้นเพียงนั้น โคลเบอร์ก (Kohlberg, 1963) ได้ตั้งทฤษฎีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมขึ้น ถึงแม้ว่าจะเป็น การให้เหตุผลเชิงจริยธรรม ไม่ใช่พัฒนาการทางจริยธรรม แต่บุคคลที่ให้เหตุผลทางจริยธรรมอย่างไร ก็สะท้อนให้เห็นถึงจริยธรรมที่เขามีอยู่ภายในตัวเขาตัวเอง ทฤษฎีของ โคลเบอร์ก มี 3 ระดับ คือ

1. ระดับก่อนเกณฑ์หรือระดับก่อนมีจริยธรรมเป็นระเบียบแบบแผน
 - 1.1 ขึ้นใช้หลักการหลบหลีกการถูกลงโทษเป็นเหตุผลของพฤติกรรม (2-7 ปี)
 - 1.2 ขึ้นใช้หลักการให้ได้มาซึ่งรางวัลเป็นเหตุผลของพฤติกรรม (7-10 ปี)
2. ระดับตามเกณฑ์ หรือระดับมีจริยธรรมตามกฎระเบียบแบบแผนและประเพณีนิยม
 - 2.1 ขึ้นใช้หลักการกระทำตามที่ผู้อื่นเห็นว่าดี เป็นเหตุผลของพฤติกรรม (10-13 ปี)
 - 2.2 ขึ้นใช้กฎระเบียบของสังคมเป็นเหตุผลของพฤติกรรม (13-16 ปี)
3. ระดับเหนือกฎเกณฑ์ หรือระดับมีจริยธรรมด้านวิจารณ์ญาณของตนเอง
 - 3.1 ขึ้นใช้หลักการกระทำตามคำมั่นสัญญา และกระทำตามหน้าที่ทางสังคมเป็นเหตุผลของพฤติกรรม (16 ปีขึ้นไป)
 - 3.2 ขึ้นใช้หลักยึดอุดมการณ์ของตน และความถูกต้องอันเป็นสากลเป็นเหตุผลของพฤติกรรม (ผู้ใหญ่)

สรุปว่าพัฒนาการที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างการอดทนรอคอยจึงประกอบด้วย พัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม และจริยธรรม ซึ่งเด็กในวัยนี้เป็นวัยที่สามารถเข้าใจเหตุผล สามารถรับรู้เหตุผลทางจริยธรรม มีความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์และการแสดงออกของพฤติกรรมอย่างสมเหตุสมผล ทศนคติของพ่อแม่ ครูและเพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็กในวัยนี้มากที่สุด

ตอนที่ 3 โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีส่วนร่วมกับทฤษฎีการกระทำ ด้วยเหตุผลในเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4

แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษา ในความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. 2525 ได้บัญญัติไว้ว่า โปรแกรม คือ “กำหนดการ” หมายถึง ระเบียบการที่บ่งบอกถึงขั้นตอนของงานที่จะต้องทำตามลำดับ

(นิศา ชูโต, 2527) ให้ความหมายของโปรแกรมว่า หมายถึง แนวคิด แนวทาง หรือภาพรวมของกิจกรรมที่ได้จัดวางไว้อย่างเป็นระบบ มีงบประมาณและระยะเวลาในการดำเนินงาน เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

(Schroeder & Mitchener, 1975) ให้ความหมายของโปรแกรม ดังนี้

1. กิจกรรมทั้งหมดที่เกี่ยวกับการศึกษานอกระบบของประเทศ
2. กิจกรรมทั้งหมดที่เกี่ยวกับการศึกษานอกระบบที่จัดในองค์กร
3. กิจกรรมการศึกษาที่จัดสำหรับประชาชนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง
4. กิจกรรมการศึกษาเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือการอบรมระยะสั้นๆ

(Boyle, 1981) ให้ความหมายของโปรแกรมว่า หมายถึง สิ่งที่เกิดจากกิจกรรมที่นักการศึกษาและผู้เรียนร่วมกันทำ กิจกรรมการวางโปรแกรมประกอบด้วย การวิเคราะห์ความต้องการ วางแผน การสอน การประเมิน และการรายงานผล

(Tyler, 1983) ให้ความหมายของโปรแกรมว่า เป็นโครงร่างของงานที่จะกระทำหรือการจัดเตรียมแผนการที่จะทำ หรือชุดเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่รวบรวมไว้ ซึ่งรวมทั้งกิจกรรมทุกอย่างที่กระทำในค่ายหรือศูนย์ต่างๆ

สรุปว่า โปรแกรม หมายถึง แนวทางในการจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบ และมีวิธีการดำเนินงานอย่างเป็นขั้นตอน ที่จัดขึ้นเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่งในระยะสั้นๆ ประกอบด้วย การวางแผน การสอน และการประเมิน

การอดทนรอคอย เป็นพฤติกรรมเฉพาะทางที่ผู้วิจัยประสงค์จะพัฒนาเพื่อให้เกิดพฤติกรรม การอดทนรอคอยในเด็กประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นช่วงอายุที่อยู่ในการศึกษาภาคบังคับภายใต้ หลักสูตรแกนกลาง พ.ศ. 2551 หาก พฤติกรรมการอดทนรอคอยนี้อยู่นอกเหนือจากคุณลักษณะอัน พึงประสงค์ 8 ประการที่หลักสูตรแกนกลางระบุไว้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้การจัดโปรแกรมเพื่อการ เสริมสร้างการอดทนรอคอยในเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบ ของการอดทนรอคอย แนวคิดการมีสติ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล รวมถึงการพิจารณาระดับ พัฒนาการของช่วงอายุเด็กในวัยนี้ เพื่อนำมาจัดกิจกรรมให้แก่เด็กได้อย่างสมบูรณ์ และเกิด ประสิทธิภาพมากที่สุด

โปรแกรมที่เสริมสร้างการอดทนรอคอยจึงเป็นโปรแกรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการอดทนรอ คอยโดยเฉพาะ มีแผนงานที่เฉพาะเจาะจง มีกิจกรรมที่กำหนดขึ้นอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนที่ผ่านการ กลั่นกรองจากแนวคิดการมีสติและทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนมี พฤติกรรมในการอดทนรอคอย นักเรียนเห็นความสำคัญของการอดทนรอคอย และนักเรียนสามารถ ใช้หลักการของแนวคิดการมีสติร่วมกับหลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อเสริมสร้าง ความสามารถในการอดทนรอคอย สามารถนำไปใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่นๆ ได้ตามบริบทของสังคมและ ความเหมาะสม

ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอดทนรอคอย

(Joseph, 2015) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการอดทนรอคอยกับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ปีที่ 1 จำนวน 100 คน ที่ไม่สามารถอดทนรอคอยได้ในเวลา 20 นาที โดยให้ผู้ปกครองและครูร่วมใช้ เทคนิคในการแทรกแซงเพื่อปรับพฤติกรรมการอดทนรอคอย เป็นระยะเวลา 1 ปีการศึกษา โดยได้ ติดตามทดลอง 8 ครั้ง โดยเพิ่มเวลาครั้งละ 5 นาที จนครบ 1 ชั่วโมง ผลการทดลองพบว่า นักเรียนมี ความสามารถในการอดทนรอคอยเพิ่มขึ้น 58% ในสัปดาห์ที่ 4 86% ในสัปดาห์ที่ 21 และ 70.96 % ในสัปดาห์ที่ 34

(Imuta, Hayne, & Scarf, 2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการอดทนรอคอยพบว่า การ อดทนรอคอยเป็นความสามารถที่มีพัฒนาการ โดยผู้วิจัยได้ใช้ระบบ “ร้อน” “เย็น” ซึ่งทดลองกับเด็ก อายุ 3 - 4 ปี จำนวน 112 คน พบว่า เด็กอายุ 4 ปี มีความสามารถในการอดทนรอคอยได้ดีกว่าเด็ก

อายุ 3 ปี เนื่องจากเด็กอายุ 4 ปี ตัดสินใจอดทนรอรางวัลที่ใหญ่กว่า ในขณะที่เด็กอายุ 3 ปี เลือกรางวัลที่เล็กเพราะเป็นรางวัลที่ได้รับในทันที นอกจากนี้ยังพบว่า ระบบเย็นช่วยให้เด็กมีสติและคิดถึงสิ่งที่จะตามมาในอนาคตมากขึ้น

(Michaelson et al., 2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการอดทนรอคอย พบว่า นอกจากการควบคุมตนเอง รางวัล และเงื่อนไขของเวลา ยังมีปัจจัยสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ความไว้วางใจทางสังคม โดยผู้วิจัยได้แบ่งการทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกผู้วิจัยได้กำหนดบุคคลที่มีลักษณะไม่น่าไว้วางใจเป็นผู้วางเงื่อนไขรางวัล ส่วนที่สองผู้วิจัยได้กำหนดให้บุคคลที่มีลักษณะน่าไว้วางใจเป็นผู้วางเงื่อนไข ผลการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่สองมีการอดทนรอคอยมากกว่ากลุ่มที่หนึ่ง (Peake, Hebl, & Mischel, 2002) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลกระทบที่ขัดขวางการพัฒนายุทธศาสตร์ความตั้งใจของการอดทนรอคอยในเด็กอนุบาลเพื่อการได้รับรางวัลในสถานการณ์ที่เด็กต้องรอคอย ในการทำงานและในสถานการณ์ที่ต้องรอคอย ในการเลือกที่จะคอย หรือ ทำงาน ซึ่งผลปรากฏว่าเวลาที่ใช้ในการรอคอยเพิ่มมากขึ้น เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่การทำงานไม่มีความเกี่ยวข้องกับการรอคอย อย่างไรก็ตามความตั้งใจในการอยากได้รางวัลสามารถจูงใจให้เด็กมีส่งเสริมการอดทนรอคอยเพิ่มมากขึ้น

(Jacobsen, Huss, Fendrich, Kruesi, & Ziegenhain, 1997) ศึกษาเรื่องปัจจัยทางครอบครัวมีผลต่อความสามารถในการอดทนรอคอย โดยศึกษาความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพันระหว่างแม่และเด็กกับความสามารถในการอดทนรอคอย โดยผู้ทดลองทำการศึกษาความผูกพันระหว่างแม่กับลูกเมื่อลูกอายุ 12 เดือน 18 เดือน และ 6 ปี ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย (strange situation) ของ Ainsworth หลังจากนั้นทำการประเมินความสามารถในการอดทนรอคอย เมื่อเด็กอายุได้ 6 ปี พบว่า เด็กที่มีรูปแบบความผูกพันที่มั่นคง (securely attachment) จะสามารถอดทนรอคอยได้นานกว่าเด็กที่มีรูปแบบความผูกพันที่ไม่คงที่ การศึกษานี้ได้ข้อค้นพบว่า เด็กที่มีความอดทนรอคอยได้น้อยมักจะมีแม่ที่มีคะแนนการแสดงอารมณ์สูง โดยที่แม่มีการติเตียนหรือเข้าไปมีส่วนร่วมกับลูกมากเกินไปจะสร้างความเครียดแก่ลูกและนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้

(Héfer Bembenuitty & Karabenick, 1998) ศึกษาการอดทนรอคอยมีความสัมพันธ์กับการชะลอการได้รับความพึงพอใจที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา (academic delay of gratification) กล่าวคือ เด็กที่มีความอดทนรอคอยในสถานการณ์ต่างๆไป จะใช้เวลาในการศึกษาหาความรู้มาก มีการเตรียมตารางการเรียนล่วงหน้า อีกทั้งยังสามารถอดทนทำงานที่ยากลำบากและไม่น่าสนใจได้

ดีกว่าเด็กที่มีความอดทนรอคอยได้น้อย เช่นเมื่อมีสถานการณ์ที่让孩子ตัดสินใจ เด็กที่มีความอดทนรอคอยมากจะเลือกอ่านหนังสือในห้องสมุดทั้งวันเพื่อเตรียมตัวสอบในวันรุ่งขึ้นมากกว่าการออกไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อน

(W. Mischel, Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. , 1989) ศึกษาและค้นพบเกี่ยวกับการอดทนรอคอยโดยวิธีเลือกรับประทานขนมในเด็กอายุ 4 ปี ที่โรงเรียนเตรียมอนุบาลในมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา นักวิจัยพาเด็กเข้ามาในห้องทดลองที่ละคน โดยมีขนม marshmallow วางไว้ข้างหน้า บนโต๊ะมีกระดิ่งวางอยู่ ผู้ทดลองบอกกับเด็กว่า เด็กๆจะกิน marshmallow ได้ก็ต่อเมื่อ ผู้ทดลองกลับมาในห้องนี้แล้วเท่านั้น ถ้าใครอยากกิน marshmallow ให้สั้นกระดิ่ง แล้วผู้ทดลองจะเข้ามา แต่หากใครที่อดทนรอจนผู้ทดลองกลับมาเองจะได้กิน marshmallow 2 ชิ้น หรือไม่ ผลลัพธ์ที่ออกมาคือ ระยะเวลาที่เด็กๆรอกิน marshmallow กับผลการเรียนของพวกเขาในเวลาต่อมา เชื่อมโยงกันอย่างมีนัยสำคัญ เด็กที่รอกิน marshmallow ได้นาน 15 นาที มีผลการสอบอิงมาตรฐานได้เฉลี่ยสูงกว่า เด็กที่สั้นกระดิ่งหลังจากผ่านไป 30 วินาที ถึง 210 คะแนน

(Shoda et al., 1990) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการอดทนรอคอยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กก่อนวัยเรียน อายุ 6 ปี จากชุมชนของมหาวิทยาลัย จำนวน 653 คน และมีการติดตามทดลองเป็นระยะเวลา 10 ปี โดยทำการทดลองวิเคราะห์กระบวนการทางปัญญาที่มีผลต่อพฤติกรรมอดทนรอคอย โดยใช้สถานการณ์ตัวอย่างในการระบุถึงเงื่อนไขที่มีผลต่อพฤติกรรมการอดทนรอคอยซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้ความเข้าใจและสมรรถนะ พบว่า เงื่อนไขการอดทนรอคอยในเด็กก่อนวัยเรียน (preschool) สัมพันธ์กับความรู้และสมรรถนะทางวิชาการและความสามารถในการรับมือกับอุปสรรคและความเครียดในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญ

สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอดทนรอคอย มุ่งศึกษาหาวิธี ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับความสำเร็จเมื่อเด็กกลุ่มนั้นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการอดทนรอคอย ซึ่งพบว่า การใช้เทคนิคการแทรกแซงพฤติกรรมส่งผลให้เด็กเกิดการอดทนรอคอยเพิ่มขึ้น อีกทั้งระบบร้อน เย็นจะช่วยให้เด็กเกิดการอดทนรอคอย ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการอดทนรอคอยของเด็กได้แก่ความผูกพันระหว่างแม่และเด็ก และ ความไว้วางใจทางสังคม โดยที่ทำการทดลองอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 10 ปี พบว่า เด็กที่มีความอดทนรอคอยในสถานการณ์ทั่วไป จะมี

ความสามารถในการที่จะอดทนต่อการทำงานที่ยากลำบากและไม่น่าสนใจ แต่เด็กกลุ่มนี้ได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จทั้งด้าน การประกอบอาชีพ ครอบครัว และความสำเร็จด้านอื่นๆ ตามมา

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการมีสติ

(Schonert-Reichl & Lawlor, 2010) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการมีสติในเด็กก่อนวัยรุ่นและวัยรุ่นตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่ศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 246 คน โดยการสุ่ม ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่ได้รับการสุ่มในกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนตามโปรแกรมการฝึกสติเป็นเวลา 3 ครั้งต่อ 1 วัน มีผลการทดสอบจากการวัดการมีสติโดยใช้เครื่องมือวัดจากการทำแบบทดสอบการมองโลกในแง่ดี ด้วยวิธีทำแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลองพบว่า หลังจากการทดลองกลุ่มทดลองได้คะแนนจากการทำแบบทดสอบดีกว่าก่อนทดลอง เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ยิ่งไปกว่านั้น ผลการทดลองยังแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการเข้าสังคมของกลุ่มทดลองในเด็กก่อนวัยรุ่น คือระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ใช้โปรแกรมการมีสติก่อให้เกิดประโยชน์มากกว่ากลุ่มทดลองที่อยู่ในระดับวัยรุ่นตอนต้น หรือมัธยมศึกษาปีที่ 1 (Napoli, Krech, & Holley, 2005) ศึกษาการอบรมการมีสติในเด็กประถมปีที่ 1-3 ซึ่งเกิดผลกระทบในด้าน การมีสมาธิจดจ่อกับงานที่ครูสั่ง นักเรียนเรียนรู้ถึงวิธีการที่จะทำให้ตัวเองตั้งใจเรียน มีสมาธิในเวลาที่ครูสอน ซึ่งผลจากการวัดความสนใจในเด็กกลุ่มทดลองเป็นเวลา 24 สัปดาห์ โดยการฝึกการหายใจ ให้ร่างกายสงบนิ่ง เคลื่อนไหวช้าๆ ให้มีสมาธิกับประสาทสัมผัสทั้ง 5 ผลจากการทดลองพบว่า ผลจากแบบวัดความสนใจในกลุ่มทดลองโดยใช้วิธีการฝึกการมีสตินี้ มีความแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

(Flook et al., 2010) ศึกษาเด็กที่เรียนในโรงเรียนที่ใช้โปรแกรมการมีสติ (mindful awareness) ระดับเกรด 2-3 จำนวน 64 คน อายุระหว่าง 7-9 ปี ให้เด็กแต่ละคนในกลุ่มทดลองนั่งสมาธิ วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 2 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ เขาได้ทำการเก็บข้อมูลทั้งก่อนและหลังการทดลองจากแบบสอบถามครูและผู้ปกครอง ผลปรากฏว่า เด็กที่อยู่ในกลุ่มทดลอง มีคะแนนแบบทดสอบ การคิดเชิงบริหารได้ดีเยี่ยม โดยเฉพาะ เด็กที่ได้คะแนนน้อยในครั้งแรก กลับทำคะแนนในแบบทดสอบได้ดีหลังจากได้ใช้วิธีการฝึกการมีสติกับเด็กกลุ่มนี้

(Napoli et al., 2005) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการสอนการมีสติในเด็กประถมศึกษา โดยทำการทดลองแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 97คน ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 2 และ 3 ใช้การวัดความตั้งใจจดจ่อ, ทักษะการเข้าสังคม และความเครียดของ

เด็ก เป็นเวลา 24 สัปดาห์ โดยทดลอง 12 ครั้ง กำหนดเป็น เดือนละ 2 session จนครบ 24 สัปดาห์ ใน 24 สัปดาห์ของการฝึกนี้ออกแบบโดยการใช้ การหายใจ การสำรวจร่างกาย การเคลื่อนไหว และการตระหนักในกิจกรรมจากประสาทสัมผัสเพื่อช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้การมีสมาธิ และการให้ความสนใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างตั้งใจ ผลการทดลองปรากฏว่า คะแนนความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการมีสติ สรุปได้ว่าการใช้โปรแกรมการมีสติที่ได้ผล มักจะทดลองในกลุ่มเด็กประถมศึกษา ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จนถึงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดคือการทดลองในกลุ่มเด็กระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้วิธีการนั่งสมาธิ การเคลื่อนไหว และการหายใจ โดยการทดสอบความคิดเชิงบริหาร (Executive Function)

4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

(Khanna et al., 2009) ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อการอธิบายจุดมุ่งหมายทางกายภาพในการวัดค่า BMI ในเด็กและวัยรุ่นเพื่อพิสูจน์ว่า ทักษะคิด และความเชื่อของกลุ่มอ้างอิงสามารถทำนายการวัดค่ามวลกาย BMI ในเด็กและวัยรุ่นได้ และการประเมินค่าความแตกต่างในพฤติกรรมที่เชื่อถือ การแสดงออก ความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง และแรงจูงใจในการที่จะเชื่อฟังท่ามกลางพื้นฐานด้านร่างกายของการตั้งใจในการวัดค่าระดับมวลกาย ของกลุ่มทดลองในอายุ 6-9 ปี จำนวน 2590 คน ใน 4 มลรัฐ พบว่า การใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมีประโยชน์ต่อการระบุงค์ประกอบของการวัดค่ามวลกายของเด็กอย่างชัดเจนทำให้เด็กตระหนักถึงควมมีค่ามวลกายที่อยู่ในมาตรฐาน เพื่อป้องกันการเป็นโรคอ้วนและเป็นโรคที่มีผลมาจากการรับประทานอาหารนั่นเอง

(Gotch & Hall, 2004) ศึกษาเรื่อง การเข้าใจธรรมชาติของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีของการกระทำในเด็ก ซึ่งทดลองกับเด็กกลุ่มอายุ 9-14 ปี โดยใช้ทฤษฎีของการกระทำในการจำกัดประเภทของพฤติกรรมในลักษณะของกิจกรรม และจำกัดกลุ่มประชากรคือกลุ่มก่อนวัยรุ่น (อายุ 9-14 ปี) ซึ่งระบุ เจตคติ บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง อายุ เพศ พฤติกรรมที่ตั้งใจประกอบและโดยทั่วไปความสามารถในการทำนายความตั้งใจที่จะประกอบพฤติกรรมของบุคคลมีความสำคัญกว่าการอธิบายพฤติกรรม จากข้อค้นพบระบุว่า ในฐานะของนักการศึกษาควรจะมีประเด็นไปที่ เจตคติของบุคคล เมื่อต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดๆ

(Mummery, Spence, & Hudec, 2000) ศึกษาเรื่องการเข้าใจพฤติกรรมทางร่างกายที่แสดงออกถึงเจตนาของนักเรียนในประเทศแคนาดาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการวางแผน การศึกษานี้มีจุดประสงค์เพื่อค้นหาความจริงเกี่ยวกับประสิทธิภาพของทฤษฎีการวางแผนในการทำนายพฤติกรรมความตั้งใจในการประกอบพฤติกรรมที่แสดงออกมาทางร่างกาย ของ กลุ่มเด็ก ระดับประถมศึกษาปีที่ 3 และ 5 มัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนทั่วทุกทิศของประเทศแคนาดา ซึ่งได้ข้อค้นพบว่าเด็กหรือวัยรุ่นมีเจตคติในการบวกผ่านการแสดงทางร่างกายจะมีความเชื่ออื่น ๆ ที่ทำให้เด็กกลุ่มนี้ร่วมกิจกรรมทางร่างกาย

(Vallerand et al., 1992) ศึกษาและวิเคราะห์โดยการยืนยันทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของอัจฉินและพิชบายน์สามารถนำไปสู่พฤติกรรมทางจริยธรรมได้โดยการพิสูจน์ในห้องทดลองในหลายมิติ เช่น ด้านการรักษาสุขภาพของช่องปาก ด้านการศึกษา ด้านพฤติกรรมการคุมกำเนิด การสูบบุหรี่ การบริจาคเลือด การคาดเข็มขัดนิรภัย เป็นต้น ซึ่งแสดงถึงทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลสามารถนำไปใช้ในพฤติกรรมทางจริยธรรมได้ โดยทดลองในกลุ่มประชากรที่มีอายุ 10-18 ปี จากการตอบแบบสอบถามและแบบสังเกตพฤติกรรมในมิติของความตั้งใจในการประกอบพฤติกรรม เจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับผลของการประกอบพฤติกรรม การประเมินผลของการประกอบพฤติกรรม บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง ความเชื่อของกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรม และแรงจูงใจที่คล้อยตามความเชื่อ

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล สรุปได้ว่า การใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลสามารถใช้ในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น อายุตั้งแต่ 6-18 ปี แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นทฤษฎีนี้ถือกำเนิดมาเพื่อทำนายพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของมนุษย์ เมื่อใช้ในฐานะนักการศึกษา ควรมุ่งไปที่ เจตคติของบุคคล ที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของทฤษฎีเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม

สรุปว่า การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการอดทนรอคอย แนวคิดการมีสติ และทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า มีความสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ ให้มีพฤติกรรมที่สามารถอดทนรอคอยอันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของหลักการคิดเชิงบริหาร ที่สามารถสร้างได้ตั้งแต่ยังเป็นเด็ก เพื่อพัฒนาเป็นนิสัยเมื่อเติบโตขึ้น การสร้างโปรแกรมการสอนตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลสามารถเสริมสร้างการอดทนรอคอยในเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ได้ เพื่ออนาคตที่ดีกว่าของสังคมไทย

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการถอดทวนรอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมในการถอดทวนรอย ก่อนและหลังจากการจัดกิจกรรมการสอนจากโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล 3) เปรียบเทียบพฤติกรรมในการถอดทวนรอยระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังจากจัดกิจกรรมการสอนจากโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ซึ่งแบ่งการดำเนินการออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 (R1) การวิจัยเพื่อศึกษาสภาพปัญหา

ขั้นที่ 1 ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสภาพปัญหาของการถอดทวนรอยในเด็กระดับชั้นประถมศึกษาและผลกระทบที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 2 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ระยะที่ 2 (D1) การวิจัยเพื่อพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการถอดทวนรอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

ขั้นที่ 1 สร้างโปรแกรมการเสริมสร้างการถอดทวนรอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

ขั้นที่ 2 การพัฒนาและปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นที่ 3 ดำเนินการเรื่องการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและโปรแกรมต่อ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขั้นที่ 4 การทดลองเครื่องมือเบื้องต้น (try out)

ระยะที่ 3 (R2) การวิจัยเพื่อศึกษาผลการทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการถอดทวนรอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

ขั้นที่ 1 การเตรียมการเพื่อนำโปรแกรมไปใช้

ขั้นที่ 2 การทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการถอดทวนรอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 4 (D2) การปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตาม
แนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

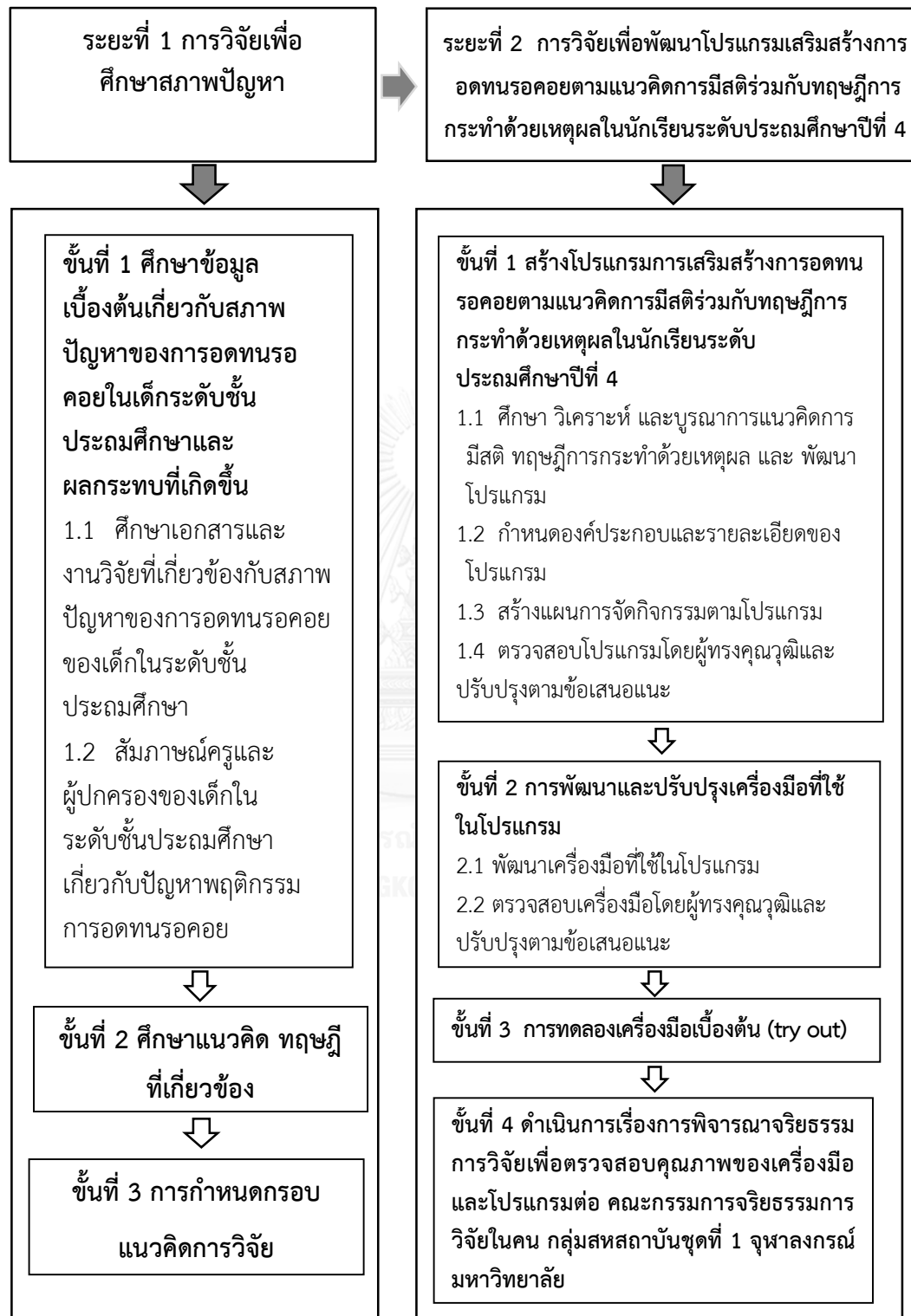
ขั้นที่ 1 การสรุปผลการใช้และปรับปรุงโปรแกรม

ขั้นที่ 2 การจัดทำโปรแกรมฉบับปรับปรุง

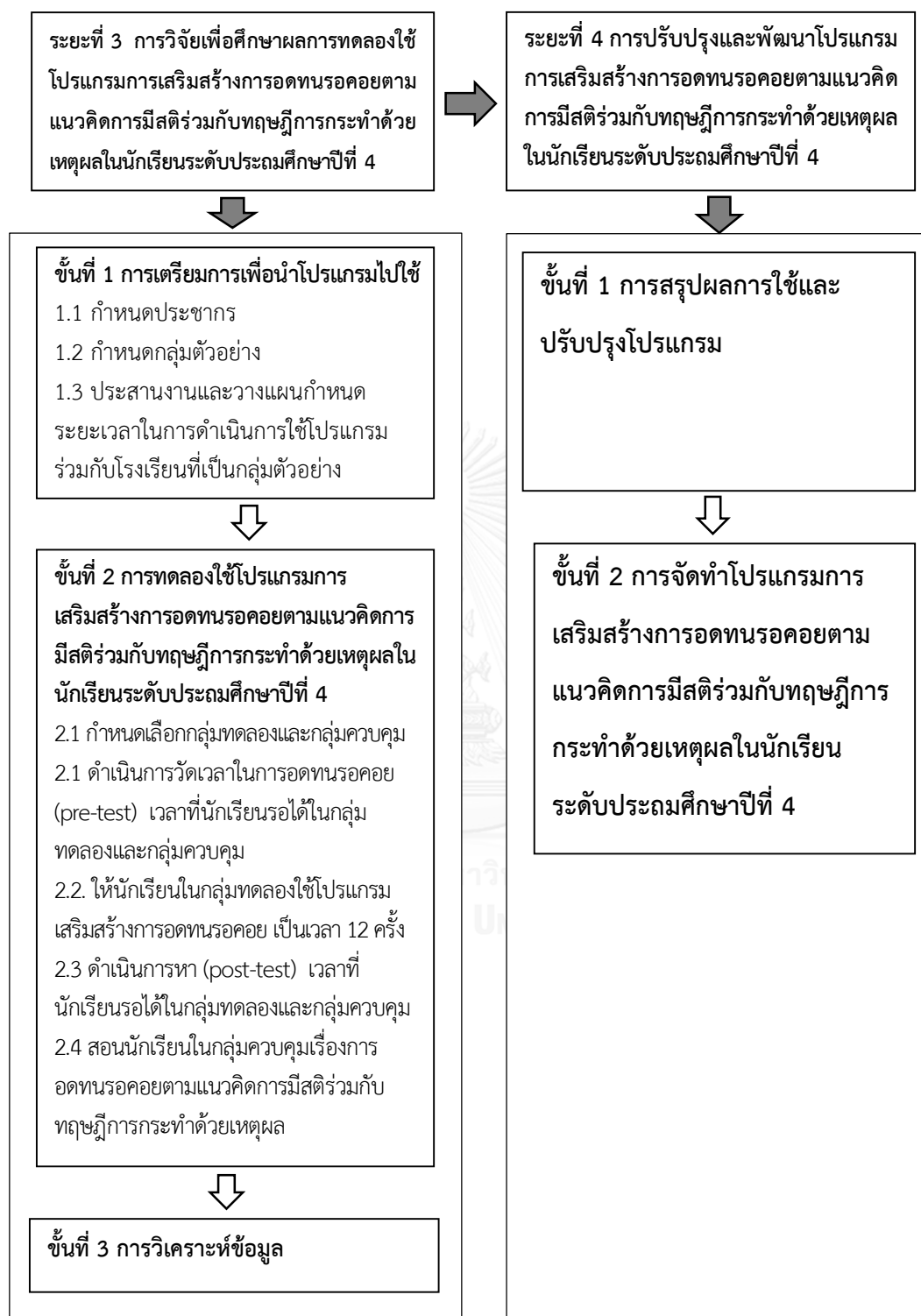
การดำเนินการวิจัยและพัฒนาทั้ง 4 ระยะ มีลำดับขั้นตอน ดังภาพที่ 6



แผนภาพที่ 6 ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย



แผนภาพที่ 6 ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย (ต่อ)



ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนทั้ง 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 (R1) การวิจัยเพื่อศึกษาสภาพปัญหา

ในระยะนี้ผู้วิจัยศึกษาสภาพปัญหาด้านสังคมในระดับประเทศทั้งด้านยาเสพติด ปัญหาเด็กมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร รวมถึงปัญหาเด็กติดเกม ตลอดจนที่รวบรวมจากบทความวิชาการ จาก การเข้าร่วมเวทีสัมมนาวิชาการเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน และสื่อต่างๆ สรุปได้ว่า ปัญหาสังคมต่างๆ ที่เกิดขึ้น เป็นผลมาจากบุคคลขาดความควบคุมตนเองให้ยับยั้งชั่งใจ ขาดการอดทนรอคอยจาก สถานการณ์ที่เกิดในชีวิตประจำวันจนทำให้เกิดปัญหาบานปลาย ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักสูตรของเด็กวัย ประถมศึกษา คือ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของ กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเป็นหลักสูตรภาคบังคับที่ให้การศึกษแก่เด็กทั้งประเทศ พบว่า มีการกล่าวถึงพฤติกรรมการอดทนรอคอย ซึ่งตรงกับ สมรรถนะที่ทางกระทรวงศึกษาธิการกำหนดไว้ในข้อที่ 4 ว่า ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการ ดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกัน ในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จัก หลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) การฝึกให้เด็กมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยนั้น เป็นสิ่งที่จะทำได้ในห้องเรียน แต่ในหลักสูตรไม่ได้ กำหนดไว้อย่างชัดเจนว่าต้องจัดสอนในวิชาใด ระดับชั้นใด ผู้วิจัยจึงเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ รวมทั้ง ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งในระยะที่ 1 ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินงาน ออกเป็น 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสภาพปัญหาของการอดทนรอคอยในเด็กระดับชั้น ประถมศึกษาและผลกระทบที่เกิดขึ้น

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาของการอดทนรอคอยของเด็ก ในระดับชั้นประถมศึกษา

ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการจัดการเรียนการสอนในปัจจุบันตามหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) รวมทั้งพัฒนาการ

ของมนุษย์ทั้ง 5 ด้านในช่วงวัยต่างๆ ตั้งแต่เด็กไปจนถึงผู้ใหญ่ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดทนรอคอย (McClelland, John Geldhof, Cameron, & Wanless, 2015) จากการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ทฤษฎี แนวคิด หลักการ รวมทั้งงานวิจัยต่างๆ พบว่า การแก้ปัญหาพฤติกรรมการอดทนรอคอย สามารถเริ่มที่ระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตามสมรรถนะที่ 4 ในด้านการพัฒนาทักษะชีวิต การอดทนรอคอยเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต แต่ไม่สามารถจัดสอนเต็มชั่วโมงในรายวิชาบังคับของ หลักสูตรได้ ผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์ สังเคราะห์ และรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องต่างๆ เพื่อจัดเป็น โปรแกรมเฉพาะที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการเสริมสร้างการอดทนรอคอยโดยเฉพาะ พร้อมทั้งศึกษา แนวคิด ทฤษฎี รวมทั้งงานวิจัยต่างๆ เพื่อสร้างเป็นโปรแกรมที่ใช้เสริมสร้างการอดทนรอคอยในระดับ ประถมศึกษา

ผู้วิจัยจึงศึกษาในเชิงลึกเกี่ยวกับพฤติกรรมการอดทนรอคอย พบว่า ความสามารถในการ อดทนรอคอยเป็นพฤติกรรมที่สามารถสร้างได้ตั้งแต่วัยเด็ก และเมื่อปลูกฝังจนเป็นนิสัยจะทำให้เติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่สามารถอดทนได้เป็นบุคลิกภาพที่จะอยู่กับตัวตลอดไปชั่วชีวิต (Zayas, Mischel, & Pandey, 2014) และจากการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการถ่ายภาพสมองพบว่า ความแตกต่างของผู้ที่ มีความสามารถอดทนรอคอยมาก กับผู้ที่มีความอดทนรอคอยน้อยนั้น มีความแตกต่างในส่วน ของสมองที่เป็น Prefrontal Cortex กับส่วนที่เป็น Ventral Striatum (Hariri & Holmes, 2006) ผู้ที่มี ความอดทนมาก ไม่ใจร้อน รู้จักควบคุมตนเอง ในวัยเด็กจะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง และ ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน การงาน และ ครอบครัว เมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ผู้วิจัยจึงมี ความสนใจที่จะทำวิจัยเรื่องนี้ พร้อมกับได้สัมภาษณ์ครูและผู้ปกครอง และเด็กในวัยต่างๆ พบว่า เกิด ปัญหาการไม่อดทนรอคอยในวัยประถมศึกษาอย่างชัดเจน ผู้ปกครองและครูมีความวิตกกังวลกับ ปัญหาการไม่อดทนรอคอยของเด็กกลุ่มนี้ รวมถึง ตัวนักเรียนเองก็ต้องการที่จะแก้ไขและต้องการ พัฒนาตนเอง

งานวิจัยในต่างประเทศกำลังให้ความสำคัญของการประสบความสำเร็จในชีวิตอนาคต สามารถเริ่มสร้างได้ตั้งแต่วัยเด็ก และให้ความสำคัญกับเรื่องของการศึกษา มีความพยายามที่จะ พัฒนาการศึกษาที่มุ่งประเด็นเรื่องของการสร้างคนให้มีความรู้คู่คุณธรรม มีการวิจัยที่จะหาความรู้ และนวัตกรรมใหม่ๆ เพื่อสร้างเด็กให้เติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งมีหลายปัจจัยที่ จะส่งผลว่า เด็กคนหนึ่งจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ ได้แก่ พันธุกรรม การเลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อม ซึ่ง ปัจจัยด้านพันธุกรรม และการเลี้ยงดู เป็นปัจจัยที่นักการศึกษาไม่สามารถควบคุมได้ แต่นักการศึกษา

สามารถชี้แนะและกำหนดทิศทางการศึกษาที่ดีที่สุดให้แก่เด็กๆ จากสิ่งแวดล้อมได้ การที่เราฝึกฝนเด็กให้มีการยับยั้งชั่งใจ อดทนรอคอยต่อสิ่งเร้าภายนอก ไม่เปลืองใจให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ด้วยวิธีการหรือกระบวนการที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจตัวเอง ด้วยการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม การอดทนรอคอยอย่างยั่งยืน เพราะเกิดจากการได้ฝึกฝนพฤติกรรม การอดทนรอคอยจนเป็นนิสัยโดยการทำซ้ำ ทำบ่อยๆ ให้เป็นแบบแผนจนเกิดพฤติกรรมภายใต้การตัดสินใจของบุคคล (Casey et al., 2011) ที่เชื่อว่ามนุษย์จะมีการอดทนรอคอยอย่างมีประสิทธิภาพนั้นเพื่อที่จะนำมาซึ่งผลประโยชน์และเป้าหมายที่ใหญ่กว่า ซึ่งมาจากความสามารถด้านสติปัญญา ความสามารถในการเข้าสังคม การยืดหยุ่นในการควบคุมตนเองจากจิตใต้สำนึกของตัวเอง (Lachman, Lachman, & Butterfield, 2015; W. Mischel et al., 1988) ซึ่งการอดทนรอคอยในที่นี้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองไม่ให้กระทำในสิ่งที่ผิด มีความสามารถที่จะควบคุมความต้องการจากสิ่งเร้าในทันทีทันใด มีความสามารถในการรอเวลาที่เหมาะสมเพื่อการได้รับสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าในอนาคต สำหรับช่วงอายุ 6-11 ปี ความสามารถในการอดทนรอคอยได้แก่ การหยุดยั้งความคิดหรือการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ไม่ถูกต้องกาลเทศะ (Zayas, Mischel, Shoda, & Aber, 2011) (Romer, Duckworth, Sznitman, & Park, 2010) จากข้อมูลข้างต้น พฤติกรรม การอดทนรอคอย ซึ่งเกิดจากการควบคุมจิตใจของตนเองให้มีความยั้งคิด ไม่หุนหันพลันแล่นได้ เป็นทักษะของการใช้ชีวิตที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตท่ามกลางสถานการณ์ในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างยิ่ง หากเด็กขาดการอดทนรอคอย มีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ไม่สามารถอดทนรอคอยที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ ไม่คิดถึงผลกระทบในอนาคต เมื่อเด็กกลุ่มนี้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ จะเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีคุณภาพ ขาดทักษะชีวิตด้านการอดทนรอคอย จนเกิดเป็นปัญหาสังคมเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงตระหนักถึงความจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างการอดทนรอคอยในเด็กระดับชั้นประถมศึกษา โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นจะสามารถทำให้เด็กเกิดการอดทนรอคอยได้

1.2 สัมภาษณ์ครูและผู้ปกครองของเด็กในระดับชั้นประถมศึกษาเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรม การอดทนรอคอย

นอกจากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับปัญหาของการอดทนรอคอย รวมทั้งแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องแล้ว ผู้วิจัยต้องการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กด้านการอดทนรอคอยที่แสดงออกในสถานการณ์ที่แตกต่างกันทั้งในขณะที่เด็กอยู่ที่บ้านและขณะที่อยู่ในโรงเรียน จึง

ดำเนินการสัมภาษณ์ครูและผู้ปกครอง เพื่อหาข้อมูลสนับสนุนเพิ่มเติม ผู้วิจัยจึงใช้วิธีสัมภาษณ์ครูและผู้ปกครองของเด็กในระดับชั้นประถมศึกษา จำนวน 50 คน แบ่งเป็น ครู 10 คน และ ผู้ปกครองระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 40 คน จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัย ได้สรุปเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ (1) สถานการณ์ที่เด็กอดทนรอคอยไม่ได้ และ (2) พฤติกรรมที่สะท้อนว่าเด็กอดทนรอคอยไม่ได้

1) สถานการณ์ที่เด็กรอไม่ได้

ในบริบทขณะอยู่บ้าน ผู้ปกครองของเด็กในระดับชั้นประถมศึกษา จำนวน 35 คน ให้ข้อมูลว่าเด็กมีพฤติกรรมอดทนรอคอยน้อย ไม่สามารถรอคอยได้เป็นเวลานานๆ เป็นคนใจร้อน หุนหันพลันแล่น เมื่ออยากได้สิ่งใดต้องได้ทันที เช่น นักเรียนไม่สามารถรอคอยอาหารได้ นักเรียนไม่สามารถรอคอยในการรอคอยของเล่นกับน้องได้ นักเรียนไม่สามารถรอคอยที่จะซื้อของเล่นเมื่อผู้ปกครองบอกว่าให้คอยได้ เป็นต้น

บริบทของโรงเรียน ครูที่สอนเด็กในระดับประถมศึกษา จำนวน 10 คน กล่าวว่า นักเรียนไม่สามารถรอคอยได้นานๆ ยังไม่รู้จักรอคอดทนรอคอย เช่น เด็กบางคนไม่สามารถอดทนรอคอยที่จะทำงานที่มอบหมายได้นานๆ ไม่สามารถอดทนรอคอยต่อการเข้าแถวส่งงาน ใจร้อน และชอบพูดแทรกเวลาครูสอน

2) พฤติกรรมที่สะท้อนว่าเด็กอดทนรอคอยไม่ได้

ในบริบทขณะอยู่บ้าน ผู้ปกครองของเด็กในระดับประถมศึกษา จำนวน 12 คน ให้ข้อมูลว่า เด็กมีพฤติกรรมติดเกม เช่น คุณแม่บอกว่าให้รอจนกว่าจะทำการบ้านเสร็จแล้วจึงจะได้เล่นเกม แต่เด็กไม่สามารถรอได้ จะขอเล่นเกมก่อน ผู้ปกครองเด็กในระดับประถมศึกษา จำนวน 20 คน กล่าวว่าเด็กมีพฤติกรรมไม่อดทนรอคอยในการอ่านและทบทวนหนังสือ และ ผู้ปกครองของเด็กในระดับชั้นประถมศึกษา จำนวน 6 คน กล่าวว่า เด็กมีพฤติกรรมใจร้อน หุนหันพลันแล่นร่วมด้วย เช่น หงุดหงิดเวลาต้องรออาหาร ทะเลาะกับน้อง

ในบริบทเมื่ออยู่โรงเรียน ครูที่สอนเด็กในระดับประถมศึกษา จำนวนทั้ง 10 คน ได้กล่าวว่า เด็กมักจะมีพฤติกรรมพูดแทรกเวลาครูสอน เด็กไม่รอคอยที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด เลือกที่จะไปเล่นกับเพื่อนแทนการทำงาน เด็กไม่สามารถรอคอยในการเข้าแถวอย่างเป็นระเบียบ มีพฤติกรรม เล่น และคุย ไม่สามารถอดทนรอคอยได้ ปัญหาพฤติกรรมที่พบส่วนใหญ่เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีปัญหาในเรื่องพฤติกรรม การอดทนรอคอย

ทั้งผู้ปกครองและครูอยากให้มีการแก้ไขในปัญหาพฤติกรรม การอดทนรอคอย เพราะเป็นปัญหาที่ผู้ปกครองให้ความสำคัญแต่ไม่รู้วิธีที่จะนำมาใช้ปรับพฤติกรรมของเด็ก และ บางครั้งครูก็ไม่สามารถแก้ปัญหานี้เองได้ด้วยข้อจำกัดหลายประการ เช่น เวลาที่ใช้สอนแต่ละวิชา มี

จำกัด และการปรับพฤติกรรมที่ไม่อดทนรอคอยของเด็กต้องทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ รวมถึงการอบรมเลี้ยงดูจากทางบ้านที่ไม่เหมือนกัน ทำให้ส่งผลต่อพฤติกรรมการอดทนรอคอยของเด็กแตกต่างกันในแต่ละห้องเรียน บางคนแสดงออกอย่างเห็นได้ชัด แสดงพฤติกรรมที่ไม่สามารถอดทนรอคอยเป็นประจำและส่งผลเป็นปัญหาในชั้นเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนที่ส่งผลต่อการเรียนการสอน

ขั้นที่ 2 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ งานวิจัย และสื่อต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างการอดทนรอคอย และการพัฒนาโปรแกรม ได้แก่ แนวคิดการอดทนรอคอย แนวคิดการมีสติ และ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เพื่อการเชื่อมโยงอย่างเป็นเหตุเป็นผล

1.1 การอดทนรอคอย

การอดทนรอคอย (delayed gratification) หมายถึง ความสามารถในการอดทนและรอคอยเพื่อชะลอการได้รับความพึงพอใจ ความปรารถนาในสิ่งที่ต้องการทันที โดยมีกระบวนการตัดสินใจที่จะชะลอความพึงพอใจในขณะนั้น เพื่อที่จะได้รับสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าในอนาคต ซึ่งรวมถึงการอดทนรอคอยในเรื่องการเรียน และการอดทนรอคอยในการซื้อของ การอดทนรอคอยในเรื่องการเรียน ได้แก่ การอดทนรอคอยที่จะอ่านหนังสือให้เสร็จ ก่อนจะไปเล่นเกม อดทนรอคอยที่จะเรียนหนังสือในห้องอย่างตั้งใจ ไม่พูดแทรกเวลาครูสอน ส่วนการอดทนรอคอยในการเลือกซื้อของ ได้แก่ การยั้งมือไม่ซื้อของที่ตนเองอยากได้ในทันที แต่เลือกที่จะชะลอเวลาในการซื้อออกไปก่อน เพื่อรอเวลาลดราคา หรือ ได้ของแบบเดียวกันแต่ราคาถูกกว่า ซึ่งพฤติกรรมการอดทนรอคอยทั้งหมดนี้ นำมาซึ่ง สุขภาพดี ฐานะดี และมีความสุข (Héfer Bembenutty & Karabenick, 2013) (Cherukupalli, 2010) (Daugherty & Brase, 2010) (Drobtz, Maercker, & Forstmeier, 2012) พฤติกรรมการอดทนรอคอยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการควบคุมตนเอง จากสมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่ควบคุมการคิดเชิงบริหาร (Executive Function) เป็นพฤติกรรมที่มีได้ติดตัวมาตั้งแต่เกิด แต่สามารถฝึกฝนได้ (Zayas et al., 2011)

1.2 แนวคิดการมีสติ (mindfulness)

แนวคิดการมีสติ (mindfulness) เป็นแนวคิดที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์แสดงให้เห็นว่าการที่บุคคลมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะจะส่งผลให้เป็นบุคคลนั้นเป็นผู้ที่มีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีและมีความสุข (Brown & Ryan, 2003) เป็นทักษะที่บุคคลนั้นๆ ตระหนักรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่มีการตีความ และไม่เกิดอารมณ์ใดๆ (Jon Kabat-Zinn, 2004)

(จิรภัทร รวีภัทรกุล, 2556) เมื่อบุคคลมีสติ ตระหนักรู้แค่ปัจจุบันจะทำให้บุคคล ไม่เกิดความวิตกกังวล ทำให้สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างราบรื่น สามารถควบคุมตนเอง ควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจอย่างมีสติ มีอิสระในการตัดสินใจด้วยตนเองในการเลือกที่จะกระทำพฤติกรรมใดๆ ทำให้นำไปสู่การอดทนรอคอย (delayed gratification) ได้ในที่สุด

แนวความคิดการมีสติ (mindfulness) เป็นแนวคิดหลักที่ผู้วิจัยเลือกใช้ เนื่องจากมีการวิจัยของ (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการมีสติในเด็กก่อนวัยรุ่นและวัยรุ่นตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่ศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 246 คน โดยการสุ่ม ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่ได้รับการสุ่มในกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนตามโปรแกรมการเจริญสติเป็นเวลา 3 ครั้งต่อ 1 วัน มีผลการทดสอบจากการวัดการมีสติโดยใช้เครื่องมือวัดจากการทำแบบทดสอบการมองโลกในแง่ดี ด้วยวิธีทำแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลองพบว่า หลังจากการทดลองกลุ่มทดลองได้คะแนนจากการทำแบบทดสอบดีกว่าก่อนทดลอง เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองในเด็กก่อนวัยรุ่น คือระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ใช้โปรแกรมการมีสติก่อให้เกิดประโยชน์มากกว่ากลุ่มทดลองที่อยู่ในระดับวัยรุ่นตอนต้น หรือ มัธยมศึกษาปีที่ 1

วิธีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสตินั้นประกอบไปด้วยหลายแนวทาง เช่น การภาวนาพุท-โธ จนเกิดจิตผู้รู้แล้วนำจิตผู้รู้มาเดินสติและสัมปชัญญะ การพิจารณาสติระลึกรู้จิต (หลวงพ่อบุญช ปรามชโย, 2543) การมีสติระลึกรู้การเคลื่อนไหวของกายโดยตรง (หลวงพ่อบุญช จิตตสุโก, 2526) การเจริญสติปัญญาฐานที่มิมีการใช้คำกำหนดอุบะหนอ-พองหนอ การเจริญสติปัญญาฐานที่แบบระลึกรู้ปมมัตถ์ การเจริญสติปัญญาฐานที่เน้นการระลึกรู้เวทนาการเจริญอานาปานสติ (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2556) การระลึกรู้ลมหายใจด้วยระฆังแห่งสติ

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบในการคัดเลือกแนวทางการมีสติที่จะนำมาออกแบบโปรแกรมดังนี้

1. ต้องเป็นวิธีที่ใช้เวลาฝึกไม่นาน
2. สามารถใช้ได้กับศาสนิกชนของทุกศาสนา
3. สามารถถ่ายทอดได้โดยไม่ต้องใช้พระวิปัสสนาจารย์ หรืออาจารย์ผู้ที่ได้รับการอบรมเฉพาะทาง
4. ง่ายต่อการทำความเข้าใจของนักเรียน
5. สามารถผสมผสานเข้ากับแนวทางของทฤษฎีอื่นได้

6. ง่ายต่อการปรับใช้ในชีวิตประจำวันหลังจากผ่านการทดลองแล้ว

7. เป็นรูปแบบกิจกรรมที่เสริมสร้างสมาธิได้โดยไม่ต้องนั่งสมาธิเพียงอย่างเดียว เหมาะ
สำหรับเด็กที่ยังนั่งสมาธิไม่เป็น เช่น การระบายสีภาพ แมนดالا การฝึกโยคะ เป็นต้น

ผู้วิจัยจึงเลือกแนวคิดการพัฒนาสติด้วยวิธีการระลึกรู้ลมหายใจ ของดิช นัท ฮันท์ และ
แนวคิดของ John Kabat Zinn ซึ่งสอดคล้องกับเงื่อนไขทั้งหมดที่กล่าวมา กล่าวคือ หลักการพัฒนา
สติของ ดิช นัท ฮันท์ ใช้วิธีการรับรู้อยู่กับลมหายใจของตน และยึดหลักการระซึ่งแห่งสติ ในหมู่บ้าน
พลัม ที่ดิช นัท ฮันท์ สอนการมีสตินั้น จะให้เสียงของระซึ่งในการดึงสติให้กลับมาอยู่กับร่างกาย คือ
การรับรู้ เมื่อได้ยินเสียงระซึ่งดังขึ้น ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรอยู่ ทุกคนที่ฝึกต้องหยุดการกระทำทุกอย่าง
และทำสมาธิ หายใจเข้าและออกช้าๆ จนกว่าเสียงของระซึ่งจะเงียบสงบ จึงกลับไปทำกิจกรรมที่ตน
ทำอยู่ต่อ ส่วนแนวคิดการฝึกสติของ Kabat Zinn เป็นแนวทางด้านจิตบำบัด เนื่องจาก Kabat Zinn
เป็นจิตแพทย์ที่มีชื่อเสียงด้านจิตบำบัดของประเทศสหรัฐอเมริกา แรกเริ่ม Zinn ใช้หลักการของการมี
สติ บำบัดผู้ป่วยที่มีอาการทางกายที่ต่อสู้กับความเจ็บปวด และผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตสาเหตุ
เนื่องจากความเครียด นอนไม่หลับ โดยให้ผู้ป่วยนั่งสมาธิ ใจจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ และ ทำใจให้ยอมรับ
กับความจริง สิ่งที่เกิดขึ้น พัฒนาเป็นโปรแกรมการฝึกสติแบบ The Mindfulness-Based Stress
Reduction (MBSR) ที่เป็นที่ยอมรับแพร่หลายในประเทศอเมริกา และประเทศฝั่งทวีปยุโรป ซึ่ง
หลักการนี้มีรากฐานมาจากคำสอนของศาสนาพุทธ และในปัจจุบัน Kabat Zinn ได้นำวิธีการฝึกสติมา
เริ่มใช้ในโรงเรียนประถมศึกษา เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่
และฝึกการมีชีวิตอย่างสันติ เข้าใจชีวิต และเป็นคนดีตั้งแต่ยังเป็นเด็กเพื่อการมีชีวิตที่ดีเมื่อเติบโตเป็นผู้
ใหญ่ (Jon Kabat-Zinn, 2013)

แนวคิดที่ใช้เสริมสร้างพฤติกรรมเชิงจริยธรรม คือ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
ที่ (Vallerand et al., 1992) ได้ศึกษาและวิเคราะห์ ยืนยันทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของอัจเซน
และพิชบายน์ที่นำไปสู่พฤติกรรมทางจริยธรรมได้โดยการพิสูจน์ในห้องทดลองในหลายมิติ เช่น
ด้านการรักษาสุขภาพของช่องปาก ด้านการศึกษา ด้านพฤติกรรมการคุมกำเนิด การสูบบุหรี่
การบริจาคเลือด การคาดเข็มขัดนิรภัย เป็นต้น ซึ่งแสดงถึงทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลสามารถ
นำไปใช้ในพฤติกรรมทางจริยธรรมได้ โดยทดลองในกลุ่มประชากรที่มีอายุ 10-18 ปี ในมิติของ
ความตั้งใจในการประกอบพฤติกรรม เจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับผลของการประกอบพฤติกรรม

การประเมินผลของการประกอบพฤติกรรม บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง ความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง เกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรม และแรงจูงใจที่คล้อยตามความเชื่อ

ในการสร้างโปรแกรมสำหรับเสริมสร้างและพัฒนาการอดทนรอคอยในเด็กระดับ ประถมศึกษาปีที่ 4 ให้คิดอย่างมีสติและเหตุผลโดยใช้เจตคติ และกฎ กติกาต่างๆ รวมทั้งบรรทัดฐาน ทางสังคมจากกลุ่มอ้างอิงเป็นปัจจัยในกระบวนการคิด ผู้วิจัยเลือกวิธีการ “ระฆังแห่งสติ” ของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ที่ใช้การระลึกรู้ลมหายใจเป็นระยะ โดยใช้ระฆังเป็นเครื่องส่งสัญญาณทุกๆ ระยะเวลาที่กำหนด ประมาณ 15 นาที ต่อการ ตีระฆัง 1 ครั้ง ซึ่งเป็นแนวทางสอดคล้องกับเกณฑ์การคัดเลือกใน ทุกข้อที่กล่าวมา และยังสามารถผสมผสานกับวิธีการตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลได้อีกด้วย

1.3 ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Resoned Action)

ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Resoned Action) เป็นทฤษฎีที่ใช้ ทำนายอนาคตจากพฤติกรรมที่แสดงออก ด้วยองค์ประกอบ จากความตั้งใจในการประกอบพฤติกรรม แรงจูงใจ บริบทและบรรทัดฐานที่สังคมยอมรับ แล้วนำมาตัดสินใจเพื่อการแสดงพฤติกรรมใดๆ (Montano & Kasprzyk, 2015) (Ajzen L & Fishbein M, 1980)

ฉะนั้นเมื่อนำแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมาใช้เป็นหลักคิดให้ การเสริมสร้างพฤติกรรมการอดทนรอคอย จึงมีความสอดคล้องและมีความเป็นไปได้ ทั้งนี้ แนวคิด ของการมีสติที่ อธิบายถึง เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ บุคคลที่มีสติจะตระหนักรู้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันโดยไม่มีการตีความ หรือ ตอบสนองใดๆ ต่อสิ่งเร้า นั้น ซึ่งช่วงเวลาที่บุคคลไม่มีการตอบสนอง ต่อสิ่งเร้า จะเกิดสิ่งที่เรียกว่า ช่องว่าง (space) ซึ่งช่องว่างนี้คือ ช่วงเวลาที่สมองไม่คิดตีความเรื่องอื่น เมื่อนำทฤษฎีของการกระทำด้วยเหตุผลเข้ามามีบทบาทในช่องว่างที่เกิดขึ้นนั้น จะช่วยให้เด็กได้ ตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามหลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เมื่อเด็กตัดสินใจที่จะกระทำ พฤติกรรมออกมาอย่างมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเองในขณะนั้น ประกอบการหาเหตุผลที่จะรอคอย ด้วยการคิดที่มาจากทัศนคติและบรรทัดฐานของสังคมอย่างรอบคอบ เพราะทฤษฎีการกระทำด้วย เหตุผลจะช่วยในการหาข้อผิดพลาดที่ตั้งอยู่บนเหตุผลจริยธรรมความดี ความถูกต้องและแนวคิดการมี สติจะสามารถช่วยส่งเสริมให้เด็กเกิดความตระหนักรู้จากภายในจิตใจของตนเองก่อนที่จะนำไปสู่ ข้อสรุปในการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมรอคอยได้จนกว่าจะถึงเวลาที่เหมาะสมเพื่อที่จะได้รับผลที่ ดีกว่า

สำหรับการสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อวัดพฤติกรรม และความสามารถในการอดทนรอคอย จำเป็นต้องออกแบบโดยใช้สิ่งเร้า เพื่อให้เกิดแรงจูงใจที่เหมาะสมจึงได้ออกแบบสถานการณ์จำลอง 1 สถานการณ์และเป็นสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับการใช้ชีวิตของเด็ก คือการเลือกระหว่างการได้ทำสิ่งที่ชื่นชอบ ทำให้เกิดความพึงพอใจขณะนั้นกับการอดทนรอคอยเพื่อให้ได้ผลที่ดีกว่า สถานการณ์จำลองในงานวิจัยนี้ คือ การจัดสิ่งแวดล้อมให้เด็กได้เห็นสิ่งที่เด็กต้องการ หรือพึงพอใจ แล้วให้เด็กรอคอยเพื่อชะลอเวลา ยึดเวลาออกไปโดยไม่หยิบหรือแตะต้องสิ่งนั้นๆ ในทันที

มีผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นประสิทธิผลของการใช้แรงจูงใจที่เฉพาะเจาะจงต่อความสามารถในการอดทนรอคอย เช่น (Héfer Bembenutty & Karabenick, 1998) ได้ศึกษาลักษณะเฉพาะของการอดทนรอคอย (delayed gratification) ในนักศึกษามหาวิทยาลัยในมลรัฐมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างผลการเรียนกับการอดทนรอคอยกับสิ่งที่นักเรียนต้องการโดยการให้แรงจูงใจเฉพาะเจาะจงและยุทธศาสตร์การเรียนรู้พบว่า นักเรียนที่มีความตั้งใจเพราะการใช้แรงจูงใจโดยการตั้งเงื่อนไข ให้รางวัล มีความสามารถในการควบคุมตัวเอง และสามารถอดทนรอคอยมากกว่า กลุ่มที่ไม่มีแรงจูงใจ (Gerhart, Heath, Fitzgerald, & Hoerger, 2013) ศึกษาความเชื่อมโยงทั้งทางตรงและทางอ้อมระหว่างพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงกับการลดการอดทนรอคอยในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จากการทดลองพบว่าพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์กับการชะลอความพึงพอใจทางตรง ดังนั้นวิธีการปรับพฤติกรรมที่เหมาะสมสามารถลดพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงและความกังวลอาจจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการอดทนรอคอยได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย

งานวิจัยของ (Joseph, 2015) ระบุว่า การใช้เวลาในการวัดการอดทนรอคอยในงานวิจัยที่ใช้สำหรับวัดเวลาการอดทนรอคอยจากการใช้สถานการณ์จำลองเพื่อวัดเวลาที่เด็กอายุ 4-6 ปี สามารถรอคอยได้ คือ 20 นาที ในขณะที่งานวิจัยของ (Drobetz et al., 2012) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการวัดความสามารถในการอดทนรอคอยในวัยผู้ใหญ่ ใช้เวลาในการวัดที่ 20 นาที เนื่องจากเป็นการเปรียบเทียบความสามารถในการอดทนรอคอยที่ระยะเวลาที่เท่ากัน ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดระยะเวลาที่ใช้วัดเวลาการอดทนรอคอยของเด็กจากสถานการณ์จำลองที่ 20 นาที เพื่อเป็นการใช้เวลาที่สิ้นสุดการรอคอยของการวัดเวลาในการอดทนรอคอยในครั้งนี้

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีทั้ง 3 ข้างต้น สรุปได้ว่า การอดทนรอคอย มีความสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ กล่าวคือ การอดทนรอคอยเป็นพฤติกรรมที่เป็นทักษะ

ชีวิตที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะปลูกฝังให้เยาวชน มีความอดทนรอคอย สามารถที่จะชะลอความพึงพอใจของตัวเองไปจนกว่าจะถึงเวลาที่เหมาะสม ซึ่งพฤติกรรมการอดทนรอคอยนี้ ถ้าได้รับการฝึกฝน ตั้งแต่ยังเด็ก ก็จะสามารถทำให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ สามารถอดทนรอคอยต่อเรื่องที่ยากลำบากได้ก็จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทุกๆ ด้าน ซึ่งแนวความคิดที่มีสติ และหลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล จะเสริมสร้างพฤติกรรมอดทนรอคอยให้เกิดแก่เด็กได้ โดยสามารถควบคุมตนเองได้จากภายใน จากการมีสติรับรู้เหตุการณ์ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ไม่มีการตีความ ไม่เกิดอารมณ์ แล้ว เมื่อประกอบกับการรู้เหตุผลด้วยเจตคติ ว่าการมีความอดทนรอคอยเป็นสิ่งที่ดี ควรกระทำ เป็นที่ยอมรับของสังคม และจะประสบความสำเร็จในอนาคต จะทำให้เด็กเกิดความอยากจะอดทนรอคอย และมีความตั้งใจ มุ่งมั่นที่จะอดทนรอคอย ซึ่งพฤติกรรมการอดทนรอคอยนี้สามารถฝึกได้ตั้งแต่ยังเป็นเด็ก และการสร้างโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวความคิดที่มีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลจะสามารถเสริมสร้างการอดทนรอคอยในเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ได้ ตามแนวคิดที่ผู้วิจัยวิเคราะห์ สังเคราะห์ ออกมาเป็น หลักการของโปรแกรม เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการอดทนรอคอยอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการวางกรอบแนวคิดในการวิจัย ในขั้นที่ 3 ของระยะที่ 1

ขั้นที่ 3 การกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และข้อมูลที่ได้จากการศึกษา มาใช้ในการสร้างกรอบแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวความคิดที่มีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ดังแผนภาพที่ 7 ดังนี้

แผนภาพที่ 7 กรอบแนวคิดในการวิจัย



ระยะที่ 2 การวิจัยเพื่อพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดจากระยะที่ 1 โดยเฉพาะที่เป็นจุดเน้นของพฤติกรรมการอดทนรอคอย แนวคิดการมีสติ และทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล มาใช้ในการกำหนดกรอบแนวคิดของการสร้างโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอย ซึ่งองค์ประกอบของโปรแกรมประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนของโปรแกรม สื่อการสอน และการวัดประเมินผล สร้างแผนการจัดกิจกรรมตามโปรแกรม และมีการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิประเมินโปรแกรมพร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไข ซึ่งการดำเนินการวิจัยในระยะนี้ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 สร้างโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

1.1 ศึกษา วิเคราะห์ และบูรณาการแนวคิดการมีสติ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล และพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 นี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ประกอบ สาระสำคัญ หลักการ แนวคิดทฤษฎี พฤติกรรมที่เกิดกับเด็ก และนำมาสังเคราะห์เพื่อพัฒนาหลักการและขั้นตอนของโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 เพื่อวิเคราะห์เป็นขั้นตอนของโปรแกรม ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการสังเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดการมีสติ

หลักการของแนวคิดการมีสติ	สาระสำคัญของหลักการแนวคิดการมีสติ
<p>- สติ (mindfulness) เป็นแนวคิดดั้งเดิมที่เริ่มต้นจากศาสนาพุทธ (Buddhist Psychology) ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการช่วยสังคมให้อยู่อย่าง สงบสุข ทำให้มนุษย์เต็มเปี่ยมด้วยคุณธรรม จริยธรรม รวมถึงการมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจคนรอบข้าง ผู้ที่มีสติจะเป็นบุคคลที่ไม่คิดฟุ้งซ่าน, ไม่หุนหันพลันแล่น และเกิดความสงบในจิตใจ (J. Kabat-Zinn, 1990) (D. J. Siegel, 2010)</p> <p>- สติ หมายถึง สภาวะการตระหนักรู้ที่อยู่กับปัจจุบันขณะ โดยมีวัตถุประสงค์ในลักษณะที่ไม่ประเมินประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาใน</p>	<p>สติเป็นแนวคิดที่มีต้นกำเนิดมาจากพุทธศาสนาและได้ขยายไปสู่ศาสนาอื่นๆ หลักการของแนวคิดการมีสติ ได้แก่ เมื่อเกิดเหตุการณ์ใดๆ</p>

หลักการของแนวทางการมีสติ	สาระสำคัญของหลักการแนวทางการมีสติ
<p>ขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งของบุคคล ทั้งนี้รวมถึงการใส่ใจในแนวทางใดแนวทางหนึ่ง (in a particular way) อย่างมีความตั้งใจมั่นในปัจจุบัน โดยไม่มีการประเมินหรือตัดสิน บุคคลสามารถพัฒนาผ่านการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นกระบวนการในการกำกับความใส่ใจของตนจากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง (moment to moment) อย่างเจตนา (Jon Kabat-Zinn, 2014)</p> <ul style="list-style-type: none"> - การมีสติเป็นแก่นของคำสอนในทุกศาสนาที่ให้ความสำคัญของการตระหนักรู้ตัว (consciousness) เป็นสิ่งที่เกิดจากการฝึกฝนผ่านการนั่งสมาธิและการฝึกตระหนักรู้ในชีวิตประจำวัน เกิดการตื่นตัวในการรับรู้ประสบการณ์ที่เข้ามาในชีวิตประจำวัน และการตื่นตัวในการรับรู้องค์ประกอบทางจิตใจ ได้แก่ การรับรู้ ประสาทสัมผัส กระบวนการคิด อารมณ์ความรู้สึก ตลอดจนการมีเจตคติเชิงบวก และไม่ตัดสินปรากฏการณ์ทางจิตที่เกิดขึ้น (S. C. Hayes & Wilson, 2003) - สติ หมายถึงกระบวนการในการพัฒนาการรับรู้ของจิตใจตน (mind) และการนำมุมมองของการละตนเอง (de-centered perspective) มาประยุกต์ใช้กับความคิด และความรู้สึก เพื่อที่บุคคลนั้นสามารถที่จะรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน และธรรมชาติที่ไม่คงที่ในปรากฏการณ์นั้นๆ (Bishop et al., 2004) - สติ หมายถึง การตระหนักรู้ในขณะที่บังคับจิตใจให้ไปในทางที่ดีและไม่ดี สติมีทั้งที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง (Hanh, 2010) 	<p>หรือเกิดสิ่งเร้าใดมากระทบ ในขณะที่เกิดภาวะการณ์ตระหนักรู้ บุคคลจะไม่มีการตีความใดๆ เรียกว่า เกิดช่องว่างขึ้นในความคิด ซึ่งหลักการที่สำคัญของการมีสติ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เกิดการรับรู้ตระหนักรู้ จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 2. ไม่มีการตีความใดๆ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ 3. เกิดการหยุดความคิดและการกระทำใดๆ ในระยะเวลาหนึ่งด้วยความตั้งใจจดจ่อ

จากตารางที่ 4 ผลของการสังเคราะห์หลักการของแนวทางการมีสติ คือ เมื่อเกิดเหตุการณ์ใดๆ หรือเกิดสิ่งเร้าใดมากระทบ ในขณะที่เกิดภาวะการณ์ตระหนักรู้ บุคคลจะไม่มีการตีความใดๆ เรียกว่า เกิดช่องว่างขึ้นในความคิด ซึ่งหลักการที่สำคัญของการมีสติ คือ 1) เกิดการรับรู้ตระหนักรู้ จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 เท่านั้น 2) ไม่มีการตีความใดๆ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ ไม่เกิดอารมณ์ต่างๆ และ 3) เกิดการหยุดความคิดและการกระทำใดๆ ในระยะเวลาหนึ่งด้วยความตั้งใจจดจ่อ ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลของการสังเคราะห์สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล	สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
<p>พฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกขึ้นอยู่กับ ปัจจัย 2 ข้อ (Ajzen L & Fishbein M, 1980) ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปัจจัยส่วนบุคคล คือ การประเมินผลที่เกิดขึ้นของการกระทำว่าเป็นไปในทิศทางใด ดีหรือไม่ดี ซึ่งเรียกว่า เจตคติในการประกอบพฤติกรรม (attitude toward behavior) 2. อิทธิพลของสังคม (subjective norm) คือ การรับรู้ของบุคคลในการที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ได้แก่ ผู้ที่ใกล้ชิด พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู เพื่อน ฯลฯ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงขึ้นอยู่กับความเชื่อของกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมของคน (normative belief) คือ การรับรู้ถึงความคิดของกลุ่มอ้างอิงว่าเราจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่ และขึ้นอยู่กับแรงจูงใจที่คล้อยตามความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง (motivation to company) การกำหนดพฤติกรรมใดๆที่จะศึกษาต้องคำนึงถึง <ol style="list-style-type: none"> 1. การกระทำ (action) 2. ที่หมาย (target) 3. เวลา (time) 4. บริบท (context) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เจตคติต่อการประกอบพฤติกรรม 2. บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง 3. ความตั้งใจที่จะประกอบพฤติกรรมที่เกิดจากปัจจัยส่วนบุคคลและอิทธิพลของสังคม

จากตารางที่ 5 ผลของการสังเคราะห์สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล คือ ก่อนที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมใดๆ ออกมานั้น ต้องมีความตั้งใจที่จะประกอบพฤติกรรมที่เกิดจากเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรม ผ่านการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง ปัจจัยส่วนบุคคลและอิทธิพลของสังคม ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลของการสังเคราะห์ สาระสำคัญของพฤติกรรมการอดทนรอคอย

พฤติกรรมอดทนรอคอย	สาระสำคัญของพฤติกรรมการอดทนรอคอย
<p>- การอดทนรอคอย หมายถึง ความสามารถที่จะอดทนต่อสิ่งที่ตนเองพึงพอใจในปัจจุบันเพื่อจะได้รับสิ่งที่ดีกว่าในอนาคต การที่บุคคลมีความอดทนรอคอย จะเกิดผลลัพธ์ด้านบวกหลายอย่างเช่น ความสำเร็จทางการศึกษา สุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสามารถทางสังคม (T. Mischel, 1971)</p> <p>- การอดทนรอคอย คือ ความสามารถในการปฏิเสธความพึงพอใจที่ได้รับในทันที และการอดทนต่อการรอคอยเพื่อให้ได้มาซึ่งรางวัลโดยมีการควบคุมตนเอง (อนัญญา อนุพรวัฒนาภิจ, 2543)</p> <p>- การอดทนรอคอยในมิติของการเรียน หมายถึง การที่บุคคลที่มีความอดทนรอคอย ในสถานการณ์ในด้านการศึกษา โดยจะใช้เวลาในการศึกษาหาความรู้มาก มีการเตรียมตารางการเรียนล่วงหน้า อีกทั้งยังสามารถอดทนทำงานที่ยากลำบากและไม่น่าสนใจได้ดีกว่าเด็กที่มีความอดทนรอคอยได้น้อย (Héfer Bembenutty & Karabenick, 2013)</p> <p>- การอดทนรอคอยในมิติของการใช้เงิน คือ การซื้อของโดยการยับยั้งไม่ให้ซื้อของที่ตนเองอยากได้ในทันที แต่เลือกที่จะชะลอเวลาในการซื้อออกไปก่อน เพื่อรอเวลาลด</p>	<p>การอดทนรอคอย หมายถึง ความสามารถในการอดทนและรอคอยเพื่อชะลอการได้รับความพึงพอใจ ความปรารถนาในสิ่งที่ต้องการทันที โดยมีกระบวนการตัดสินใจที่จะชะลอความพึงพอใจในขณะนั้น เพื่อที่จะได้รับสิ่งที่มีประโยชน์ มีคุณค่ามากกว่าในอนาคต รวมทั้งอดทนรอคอยในมิติของการเรียน การใช้เงิน ซึ่งพฤติกรรมอดทนรอคอยทั้งหมดนี้ นำมาซึ่ง สุขภาพดี ฐานะดี และมีความสุข</p>

พฤติกรรมการอดทนรอคอย	สาระสำคัญของพฤติกรรมการอดทนรอคอย
ราคา หรือ ได้ของแบบเดียวกันแต่ราคาถูกกว่า	

จากตารางที่ 6 ผลของการสังเคราะห์สาระสำคัญของพฤติกรรมการอดทนรอคอย หมายความว่า ความสามารถในการอดทนและรอคอยเพื่อชะลอการได้รับความพึงพอใจ ความปรารถนาในสิ่งที่ต้องการทันที โดยมีกระบวนการตัดสินใจที่จะชะลอความพึงพอใจในขณะนั้น เพื่อที่จะได้รับสิ่งที่มีประโยชน์ มีคุณค่ามากกว่าในอนาคต รวมทั้งอดทนรอคอยในมิติของการเรียน การใช้จ่ายเงิน ซึ่งพฤติกรรมการอดทนรอคอยทั้งหมดนี้ นำมาซึ่ง สุขภาพดี ฐานะดี และมีความสุข

ผู้วิจัยนำสาระสำคัญที่ผ่านการวิเคราะห์ และ สังเคราะห์ ของพฤติกรรมการอดทนรอคอย แนวคิดของการมีสติ และทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล มาวิเคราะห์ร่วมกัน และวิเคราะห์และสังเคราะห์เชื่อมโยงทฤษฎีและแนวคิดจากตารางที่ 4 ถึงตารางที่ 6 เพื่อสร้างกรอบแนวคิดของการสร้างขั้นตอนของโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอย สามารถอธิบายได้ดังนี้

สาระสำคัญของแนวคิดการมีสติ คือ การรับรู้สถานการณ์ด้วยการตั้งใจ จดจ่อจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ไม่มีการตีความหรือตัดสินเหตุการณ์ด้วยอารมณ์ หรือความรู้สึก สามารถฝึกฝนปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อการคุ้นชิน สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล คือ การมีความตั้งใจ มีเจตคติในการประกอบพฤติกรรมใดๆ และเชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีทำให้คล้อยตามกลุ่มอ้างอิง จนทำให้บุคคลตัดสินใจที่จะทำ หรือ ไม่ทำพฤติกรรมนั้นๆ เมื่อนำสาระสำคัญของแนวคิดการมีสติและหลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมาประกอบเป็นหลักการของโปรแกรมได้ดังแผนภาพที่ 8

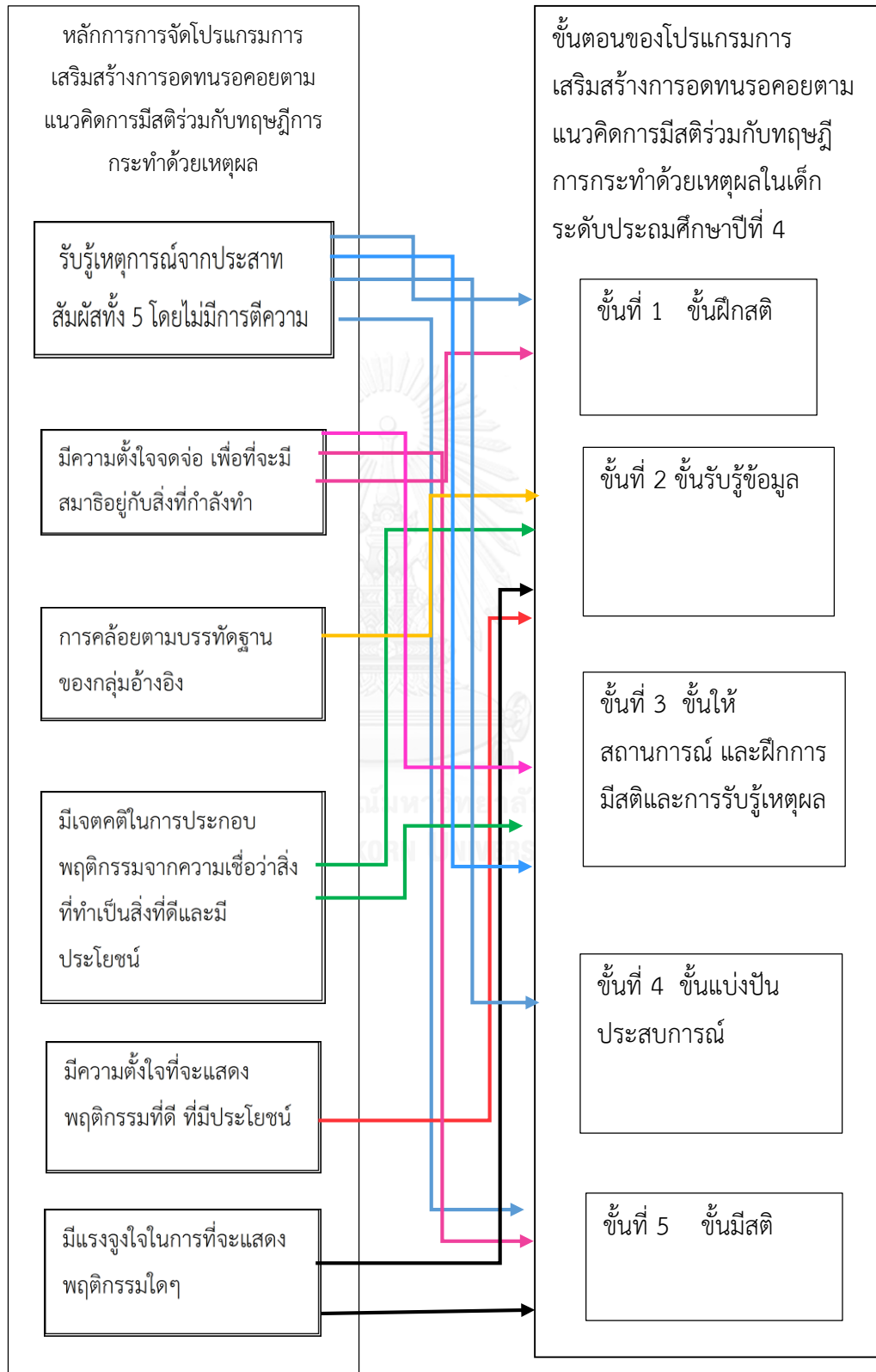
แผนภาพที่ 8 กรอบแนวคิดการสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติ ร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล



จากแผนภาพที่ 8 ผู้วิจัยสร้างหลักการของโปรแกรมจากกรอบแนวคิด ที่ได้จากการวิเคราะห์ สังเคราะห์ สาระสำคัญของแนวคิดการมีสติ และ สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล และ เชื่อมโยงเป็นขั้นตอนของโปรแกรม โดยให้นักเรียนนักเรียนเรียนรู้ที่จะชะลอความพึงพอใจจากการ ควบคุมตนเองด้วยแนวคิดการมีสติ ด้วยการควบคุมพฤติกรรมตนเอง ปราศจากการตีความและไม่ ตัดสินสถานการณ์จากอารมณ์ของตนเองผ่านการทำกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ฝึกการมีสติจาก สถานการณ์จำลองที่กำหนดให้ แล้วจึงใช้หลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเข้ามาให้นักเรียน รับรู้ข้อมูลว่าพฤติกรรมการอดทนรอคอยจะเกิดขึ้นได้จากเหตุผลว่า การที่แสดงพฤติกรรมการอดทน รอคอยเป็นสิ่งที่พึงกระทำภายใต้การเข้าใจบรรทัดฐานจากกลุ่มอ้างอิง ทศนคติของบุคคลที่เชื่อถือได้ และกรรมมีแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอยจากความตั้งใจภายในจิตใจของเด็กเอง จากการฝึกการมีสติและการรับรู้ข้อมูลด้วยเหตุผลทำให้นักเรียนสามารถอธิบายได้ว่า นักเรียนเลือก แสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอยหรือไม่เพราะสาเหตุใดและระลึกการกระทำของตนเองที่อดทนรอ คอยได้ในขั้นตอนสุดท้ายเพื่อฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจนเกิดการคุ้นชิน

ผู้วิจัยได้นำหลักการของโปรแกรมมาพัฒนาเป็นขั้นตอนของโปรแกรม ดังแผนภาพที่ 9

แผนภาพที่ 9 ขั้นตอนของโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับ
ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4



ขั้นที่ 1 ขั้นฝึกสติ

ในขั้นตอนนี้ เป็นขั้นตอนแรกที่จะฝึกให้นักเรียนได้มีจิตใจที่สงบ ฝึกสติ ฝึกการรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 มีความตั้งใจจดจ่อและมีสมาธิ โดยการรับรู้ลมหายใจ ให้นักเรียนทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดสมาธิและจิตใจสงบ เช่น การนั่งสมาธิ การระบายสีภาพแมนดาล่า การฝึกโยคะ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในกิจกรรมการรับรู้ข้อมูลในขั้นต่อไป

ขั้นที่ 2 ขั้นรับรู้ข้อมูล

การได้รับรู้ข้อมูลจากสื่อต่างๆ ที่ผู้วิจัย นำมาแสดงเพื่อให้นักเรียนได้รับรู้ บรรทัดฐานของสังคม เกิดแรงจูงใจและมีความต้องการที่จะมีพฤติกรรมการอดทนรอคอย โดยการนำเสนอสนทนาที่มีความหมายสื่อถึงการอดทนรอคอย มาให้นักเรียนได้เรียนรู้ความหมาย สิ่งที่เป็นการสอนการอดทนรอคอยที่แฝงในสำนวน สุภาษิตนั้นๆ ตามทฤษฎี information processing theory (Lachman and Butterfield, 2015) ตามหลักการของทฤษฎีโดยเริ่มต้นจากการที่บุคคลรับสิ่งเร้าเข้ามาทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 สิ่งเร้าที่เข้ามาจะได้รับการบันทึกไว้ในความจำระยะสั้น บุคคลจะเลือกรับสิ่งเร้าที่ตนรู้จักหรือมีความสนใจ สิ่งเร้านั้นจะได้รับการบันทึกลงในความจำระยะสั้น (short-term memory) ซึ่งคงอยู่ในระยะเวลาที่จำกัดมาก แต่ละบุคคลมีความสามารถในการจำระยะสั้นที่จำกัด ในการทำงานที่จะเป็นต้องเก็บข้อมูลไว้ใช้ชั่วคราว โดยข้อมูลนั้นจำเป็นต้องได้รับการประมวลและเปลี่ยนรูปโดยการเข้ารหัส (encoding) เพื่อนำไปเก็บไว้ในความจำระยะยาว (long term memory) ดังนั้น การใช้สำนวนสุภาษิตที่เป็นสิ่งที่นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 รับรู้ได้แล้ว เมื่อนักเรียนได้ยินสำนวนสุภาษิตก็จะทำให้เกิดการเชื่อมโยงกับข้อมูลเกี่ยวกับการอดทนรอคอยได้ทันที

ขั้นที่ 3 ขั้นให้สถานการณ์ และฝึกการมีสติและการรับรู้เหตุผล

ผู้วิจัยให้สถานการณ์โดยยกตัวอย่างเหตุการณ์สมมุติที่ต้องใช้การอดทนรอคอย เมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้นที่ต้องใช้การอดทนรอคอย นักเรียนจะอย่างไร รอคอยหรือไม่รอคอย เพราะอะไร เพื่อให้นักเรียนได้เกิดแรงจูงใจ ความเชื่อ ทศนคติ และเจตคติที่ดีต่อการอดทนรอคอย เป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ สมควรที่จะมีพฤติกรรมการอดทนรอคอย

ขั้นที่ 4 ขั้นแบ่งปันประสบการณ์

หลังจากที่ฝึกความอดทนรอคอยแล้ว นักเรียนออกมาบอกประสบการณ์และเหตุผลที่เลือกตัดสินใจหน้าชั้น จากการที่ได้ฝึกการมีสติและการรับรู้เหตุผล ตามขั้นที่ 3 โดยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม ผลัดกันออกมาแสดงความคิดเห็นให้เพื่อนฟังหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 5 ขั้นมีสติ

ขั้นสุดท้ายของโปรแกรมให้นักเรียนได้มีสติรู้ตัวอย่างซ้ำๆ จากการที่ได้รับการฝึกสติในขั้นที่ 1 มาแล้ว นักเรียนสามารถรู้ว่าตนเองได้ทำอะไรบ้าง และได้รับการฝึกการมีสติและการรับรู้เหตุผลอะไรบ้างใน 50 นาทีที่ผ่านมา เป็นการทบทวนว่าได้ทำกิจกรรมอะไรในวันนี้ด้วยจิตใจที่สงบ

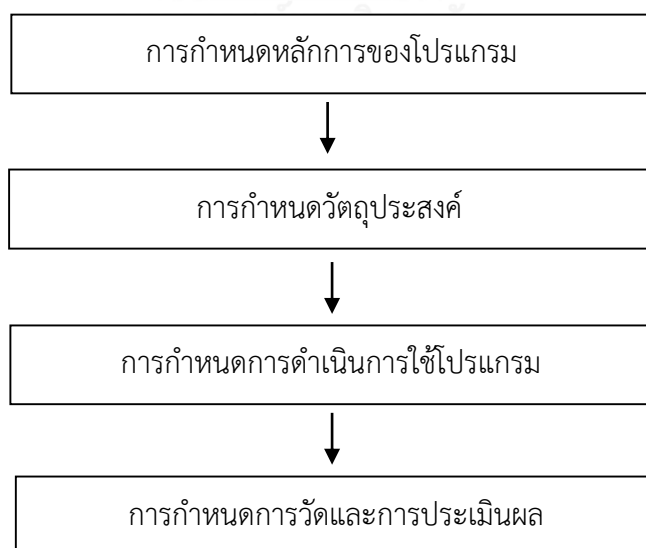
1.2 กำหนดองค์ประกอบและรายละเอียดของโปรแกรม

การกำหนดองค์ประกอบและรายละเอียดของโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งประกอบด้วย

1. หลักการ
2. วัตถุประสงค์
3. การดำเนินการใช้โปรแกรม
4. การวัดและประเมินผล

ซึ่งกรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอย ดังแสดงใน

แผนภาพที่ 10



แผนภาพที่ 10 กรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

1.3 สร้างแผนการจัดกิจกรรมตามโปรแกรม

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแผนการจัดกิจกรรมตามหลักการและขั้นตอนในการดำเนินการตามโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมตามกรอบแนวคิด โดยได้นำสาระสำคัญของพัฒนาโปรแกรมโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดการมีสติกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อเสริมสร้างการอดทนรอคอยในเด็กประถม จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดการมีสติและทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมาบูรณาการและพัฒนาเป็นหลักการของโปรแกรม ซึ่งกรอบดำเนินงานตามแนวคิดการมีสตินั้นได้มาจากการสังเคราะห์และวิเคราะห์จากแนวคิดการมีสติที่เชื่อว่า มนุษย์มีความสามารถที่จะฝึกฝนการมีสติได้ ด้วยการพัฒนาระดับของจิตใจด้วยการทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ โดยการทำให้จิตใจจดจ่อ มุ่งมั่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว (concentration) อาจทำได้ด้วยการฝึกโยคะ นั่งสมาธิเพื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกจะนำไปสู่การมีสติ ระลึกและรู้สึกตัวอยู่เสมอว่าตนเองกำลังทำสิ่งใดอยู่ หรือแม้แต่การทำงานที่บุคคลมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนานๆ โดยไม่คิดถึงเรื่องอื่น เมื่อนำมารวมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีสาระสำคัญเกี่ยวกับการมีเจตคติในการประกอบพฤติกรรมควบคู่กับการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง อันได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูและเพื่อน เมื่อจะกระทำพฤติกรรมใดๆ ต้องผ่านการคิด ไตร่ตรองและกระทำด้วยความตั้งใจ เมื่อทั้งหลักการและแนวคิดทั้ง 2 มาบูรณาการรวมกันจึงได้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรม และผู้วิจัยได้นำกรอบแนวคิด ตามภาพที่ 9 มาระบุกิจกรรมในโปรแกรม โดยการนำ สำนวน สุภาษิตไทยที่เกี่ยวข้องกับการอดทนรอคอยมาเป็นเนื้อหาสาระในการสอน 10 สำนวน ใน 12 sessions ของโปรแกรม ได้แก่ (1) อดเปรี้ยวไว้กินหวาน (2) ช้ำๆได้พร้าวสองเล่มงาม (3) เจอไม้งามเมื่อยามหวานบั้น (4) ชื้อควายหน้านา ชื้อผ้าหน้าตรุษ (5) พุดไปสองไพเบี้ย นิงเสียตำลึงทอง (6) ไม่เห็นน้ำตดกระบอก ไม่เห็นกระรอกโก่งหน้าไม้ (7) ช้าเป็นการ นานเป็นคุณ (8) ฝนทิ้งให้เป็นเข็ม (9) ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น (10) มีสติพึงบรรจบให้ครบบาท

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาดำเนินการจัดเรียงเป็น เพื่อเป็นขั้นตอนที่ใช้ในระยะดำเนินการทดลองก่อนที่จะกำหนดรายละเอียดในโปรแกรม ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการเสริมสร้างการอดรอกอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4

ขั้น	Session	สัปดาห์ที่
ก่อนใช้ โปรแกรม	- ผู้วิจัยทำ Base line ในกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคล - บอจุดประสงค์ และความคาดหวังของการใช้โปรแกรม การเสริมสร้างการอดรอกอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล	1-3
ใช้ โปรแกรม	(Session: 1-12) - ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมที่เป็นขั้นตอนของโปรแกรม ได้แก่ ขั้นที่ 1 การฝึกสติ เช่น การนั่งสมาธิ เล่นโยคะ ระบายสี และทำตาราง 100 ช่อง ทำให้เกิดสมาธิ ขั้นที่ 2 ขั้นรับรู้ข้อมูล โดยนำทฤษฎีของการกระทำด้วย เหตุผลมาใช้เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่า เจตคติ และ บรรทัดฐานของสังคมและเกิดความตั้งใจที่จะนำไปสู่ พฤติกรรมการอดทนรอกอยจากการนำเสนอ สุนัขชิต และนิทานที่เกี่ยวกับการอดทนรอกอย มาเป็นเนื้อหาสาระ ในกิจกรรมแต่ละครั้ง ขั้นที่ 3 ขั้นให้สถานการณ์ และฝึกการมีสติและการรับรู้ เหตุผล กำหนดสถานการณ์ให้นักเรียนได้คิดและตัดสินใจ ว่า ถ้าเกิดสถานการณ์ที่ต้องใช้การบังคับตัวเองด้วยการ อดทนรอกอย นักเรียนจะสนใจอย่างไร ขั้นที่ 4 ขั้นแบ่งปันประสบการณ์ นักเรียนบอกเพื่อนหน้า ชั้นว่า ตัดสินใจอย่างไร เพราะอะไร ขั้นที่ 5 ขั้นมีสติ นักเรียนทบทวนว่าได้ทำกิจกรรมอะไรใน วันนี้ด้วยจิตใจที่สงบ	4-14
หลังใช้ โปรแกรม	- ผู้วิจัยสรุปผลที่ได้รับจากโปรแกรม - ประเมินความแตกต่างของการอดทนรอกอยที่นักเรียนทำ แบบวัดการอดทนรอกอยในครั้งแรก	15-16

หลังจากกำหนดขั้นตอนในการจัดกิจกรรมของโปรแกรม ผู้วิจัยได้สร้างแผนการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 มากำหนดรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบในการจัดทำเอกสารโปรแกรม ดังแสดงในแผนภาพที่ 11

แผนภาพที่ 11 รายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบของโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอย

**โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วย
เหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4**



หลักการของโปรแกรม

โปรแกรมการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 มีหลักการ คือ

1. นักเรียนเกิดความอดทนและสามารถรอคอยได้โดยการชะลอความพึงพอใจจากการควบคุมตนเองด้วยแนวคิดการมีสติ รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 โดยปราศจากการตีความและไม่ตัดสินใดๆ
2. ใช้หลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเข้ามาให้ได้กรับรู้จากเหตุผลว่า การที่แสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอยเป็นสิ่งที่พึงกระทำภายใต้การเข้าใจบรรทัดฐานจากกลุ่มอ้างอิง ทักษะคิดของบุคคลที่เชื่อถือได้ และการมีแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอยจากความตั้งใจภายในจิตใจของตัวเอง
3. นักเรียนแสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอยจากการควบคุมภายในจิตใจตนเอง



วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

โปรแกรมการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียน

1. มีความสามารถในการอดทนรอคอย
2. เห็นความสำคัญของการอดทนรอคอย
3. สามารถใช้โปรแกรมตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อส่งเสริม การอดทนรอคอยได้อย่างมีประสิทธิภาพ



การดำเนินการใช้โปรแกรม

โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นก่อนใช้โปรแกรม ขั้นใช้โปรแกรม และขั้นหลังใช้โปรแกรม โดยโปรแกรม ทั้ง 3 ขั้นตอน มีทั้งหมด 12 sessions ใช้เวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์ โดยนักเรียนได้รับการสอนโปรแกรมนี้ทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที แบ่งเป็น

1) ขั้นก่อนใช้โปรแกรม เป็นการหา Base line คือ การหาเวลาที่

นักเรียนสามารถอดทนรอคอยได้ 3 ครั้ง เป็นรายบุคคล แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย เป็นการหาเวลาที่นักเรียนแต่ละคน สามารถอดทนรอคอยได้ในครั้งแรก ก่อนการใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น โดยให้นักเรียนทำแบบวัดการอดทนรอคอยและการจับเวลาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้วิจัยใช้แบบสำรวจสิ่งของที่นักเรียนต้องการ และนำสิ่งของเหล่านั้น มามอบให้นักเรียน มีการกำหนดเงื่อนไขว่า ถ้านักเรียนรับสิ่งนี้นักเรียนอยากได้นั้นทันที นักเรียนจะได้เพียง 1 ชิ้น แต่ถ้านักเรียนรอจนถึงเวลาที่กำหนด นักเรียนจะได้ของ 2 ชิ้น ตามที่นักเรียนเลือกเอง

2) ขั้นใช้โปรแกรม เป็นการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอย

ตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่พัฒนาขึ้น ตามขั้นตอนของโปรแกรม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยทั้ง 12 ครั้งมีการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนทำกิจกรรมที่เป็นการฝึกสติ เช่น การนั่งสมาธิ เล่นโยคะ ระบายสี เพื่อให้เกิดสมาธิ

ขั้นที่ 2 สอดแทรกความรู้ที่เกี่ยวกับการอดทนรอคอย โดยวิธีจากนำทฤษฎีของการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่า เจตคติ และบรรทัดฐานของสังคมเพื่อให้เกิดความตั้งใจที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการอดทนรอคอย

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนฝึกการอดทนรอคอย จากสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น



ขั้นที่ 4 นักเรียนออกมาแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึก เกี่ยวกับสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดให้ ในขั้นที่ 3

ขั้นที่ 5 นักเรียนได้ฝึกการมีสติก่อนจบคาบ เพื่อให้เกิดการสงบนิ่งและคิดถึงสิ่งที่ได้เรียนมาตลอดคาบ

3) หลังใช้โปรแกรม ในขั้นนี้ผู้วิจัยสรุปผลที่ได้รับจากการใช้โปรแกรม

และวัดเวลาที่นักเรียนอดทนรอคอยได้ เปรียบเทียบความแตกต่างของเวลาในการอดทนรอคอยที่นักเรียนรอคอยได้กับครั้งแรกก่อนเรียนตามโปรแกรม



การประเมินผลโปรแกรม

การประเมินผลโปรแกรมนี้นี้ ประกอบด้วย

1. ระหว่างดำเนินการใช้โปรแกรม
 - 1.1 เวลาที่เด็กสามารถรอคอยได้จากการยืดเวลาไม่ตอบสนองความต้องการของตนเองในทันทีทันใด
 - 1.2 สังเกตพฤติกรรมการอดทนรอคอยของนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยการใช้แบบสังเกตพฤติกรรม โดยครู และ ผู้ปกครอง
 - 1.3 ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ ท้ายชั่วโมงเพื่อให้ผู้วิจัยได้ทราบว่านักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมหรือไม่
2. เมื่อสิ้นสุดโปรแกรม
 - 2.1 ใช้แบบสัมภาษณ์การอดทนรอคอย เพื่อสอบถามความรู้สึกของนักเรียนในกลุ่มทดลอง
 - 2.2 ผู้วิจัยและนักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการใช้โปรแกรม โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินโปรแกรม จำนวน 3 ชุด ดังนี้
 - 1) แบบวัดการอดทนรอคอย
 - 2) แบบสังเกตพฤติกรรมอดทนรอคอยของนักเรียน โดยครู และ ผู้ปกครอง
 - 3) แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

1.4 ตรวจสอบโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิและปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

ในการดำเนินงานตามโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมตามกรอบแนวคิดของหลักการ เสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านการสอนระดับประถมศึกษา ด้านการพัฒนาหลักสูตรและการเรียนรู้ของเด็กระดับประถมศึกษา และด้านจิตวิทยาเด็ก เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และความชัดเจนของภาษาที่ใช้ในกิจกรรม โดยลงคะแนนความเห็นและให้คะแนน ดังนี้

ให้ค่า	+1	เมื่อแน่ใจว่าคำถามนั้นตรงกับเนื้อหา
	0	เมื่อไม่แน่ใจว่าคำถามนั้นตรงกับเนื้อหา
	-1	เมื่อแน่ใจว่าคำถามตรงกับปัญหา

จากนั้น ผู้วิจัยนำผลตรวจสอบมาหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item Objective Congruence) ผลการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน สรุปว่า รายละเอียดของโปรแกรม นั้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า .05 ทุกรายการประเมิน สามารถนำไปใช้ได้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิมีข้อคิดเห็นโดยรวมว่าวัตถุประสงค์ของโปรแกรมสามารถวัดได้จริง มีจุดเน้นที่น่าสนใจ สามารถสื่อสารความเป็นนามธรรมให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ มีกิจกรรมในแต่ละ Sessions ที่หลากหลาย น่าสนใจ ใช้กิจกรรมการฝึกสติด้วยวิธีการที่หลากหลาย เหมาะสมกับระดับความคิดของนักเรียนชั้นระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ทั้งนี้ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงโปรแกรม ดังรายละเอียดในตารางที่ 8 ดังนี้

ตารางที่ 8 ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและการปรับปรุงโปรแกรม

ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ	การปรับปรุงแก้ไข
1. การที่ผู้วิจัยนำสำนวน สุภาษิตมาใช้ในชั้นที่ 2 ของโปรแกรม คือ ชั้นให้ประสบการณ์เป็นสิ่งที่น่าสนใจมากและมีความหมายที่สอดคล้องไปในทางเดียวกันทั้งหมดในเรื่องของการอดทนรอคอย แต่ควรตรวจสอบทุกครั้งว่านักเรียนมีความเข้าใจถูกต้อง ไม่คลาดเคลื่อน และควรใช้คำถามให้นักเรียนได้คิดด้วยตนเองว่า นักเรียนจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร	1. ผู้วิจัยตรวจสอบ สำนวน สุภาษิตที่ใช้ในโปรแกรม โดยการถามคำถามเพื่อให้ นักเรียนได้คิดและตอบ เชื่อมโยงไปสู่สถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ที่นักเรียนประสบ และให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม
2. จากประสบการณ์ในการสอนนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาของผู้ทรงคุณวุฒิ จึงให้ข้อเสนอแนะว่า การใช้กิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียนในชั้นที่ 1 การฝึกสติ ควรเป็นเรื่องที่ทำทลายความสนใจของนักเรียน ผู้วิจัยควรเตรียมกิจกรรมที่หลากหลายประเภท และให้สอดคล้องกับพัฒนาการของวัยนักเรียนด้วยการนั่งสมาธิอาจทำให้นักเรียนเกิดความเบื่อได้	2. ผู้วิจัยเลือกใช้กิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียนที่หลากหลายกิจกรรม สลับกันแต่ครั้งได้แก่ การระบายสีภาพแมนดาลา การให้นักเรียนคิดเลขจากตาราง 100 ช่อง การฝึกโยคะ การให้นั่งสมาธิโดยเปิดเพลง Mindfulness เบาๆ เพื่อให้เกิดความสงบในจิตใจ
3. การใช้กิจกรรมโยคะเป็นการฝึกสติที่ดี	3. ผู้วิจัยสลับการเรียนโยคะมาไว้ในช่วงแรก

ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ	การปรับปรุงแก้ไข
เห็นผลมาก แนะนำให้ย้ายกิจกรรมโยคะมาใช้ ใน Session แรกๆ	ของโปรแกรม โดยผู้วิจัยเป็นผู้สอนเอง

ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ มาปรับปรุงเพื่อพัฒนาเป็นโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีส่วนร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สำหรับนำไปทดลองใช้เบื้องต้น (try out) ต่อไป

ขั้นที่ 2 การพัฒนาและปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในโปรแกรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบวัดการอดทนรอคอย 2) แบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียนโดยครูและผู้ปกครอง 3) แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างสำหรับนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมการอดทนรอคอยของนักเรียน

สำหรับรายละเอียดในการพัฒนาเครื่องมือ มีดังนี้

1. แบบวัดการอดทนรอคอย

แบบวัดการอดทนรอคอย เป็นการใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อวัดการอดทนรอคอยของเด็ก ซึ่งมีการดำเนินการพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

1.1 ศึกษาวิธีการสร้างแบบวัดการอดทนรอคอย จากเอกสารวิจัยต่างประเทศ และนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับบริบทของประเทศไทยและพัฒนาการของเด็กวัยประถมศึกษา

1.2 ดำเนินการสร้างแบบวัดการอดทนรอคอย จากกรอบความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมบ่งชี้ตามแบบแผนของพฤติกรรมการอดทนรอคอย คือ การชะลอความพึงพอใจของตนเองออกไป และโครงสร้างของเครื่องมือ เพื่อให้สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กในวัยประถมศึกษา แบบวัดการอดทนรอคอยเป็นแบบวัดเวลาที่นักเรียนรอคอยได้ ผู้วิจัยใช้สถานการณ์สมมติ โดยกำหนดของที่นักเรียนต้องการเป็นเหรียญรางวัลเพื่อแลก ขนมในกล่อง และจับเวลาที่นักเรียนสามารถชะลอพฤติกรรมมารับเหรียญออกไป โดยไม่รับเหรียญในทันที เวลาที่นักเรียนแต่ละคนคอยได้ เป็นตัวชี้วัด โดยผู้วิจัยกำหนดเวลาสิ้นสุดไว้ที่ 20 นาที ตามกรอบแนวคิดดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 กรอบความคิดของพฤติกรรมบ่งชี้ตามแบบแผนของการอดทนรอคอย

แบบแผนของพฤติกรรม	พฤติกรรมที่บ่งชี้
การอดทนรอคอย	
เวลาที่นักเรียนต้องการหรือพึงพอใจในสิ่งใดแล้วสามารถหักห้ามใจไม่รับสิ่งนั้นในทันที แต่รอเวลาที่เหมาะสมจนกระทั่งได้รับสิ่งที่ดีกว่าในอนาคต	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนปฏิเสธการรับสิ่งที่ต้องการ 2. นักเรียนมีพฤติกรรมรอคอยอย่างสงบ ไม่แสดงอาการกระวนกระวาย 3. นักเรียนยอมรับในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจ 4. นักเรียนรอคอยจนกระทั่งถึงเวลาที่กำหนด และแสดงความพึงพอใจทางสีหน้า เมื่อได้รับสิ่งที่ดีกว่า และปริมาณมากกว่า

1.3 นำแบบประเมินเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และความชัดเจนของภาษาที่ใช้ในการสื่อสารเป็นรายชื่อ โดยลงความเห็นและให้คะแนน ดังนี้

- ให้ค่า +1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามนั้นตรงกับเนื้อหา
 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าคำถามนั้นตรงกับเนื้อหา
 -1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามนั้นไม่ตรงกับเนื้อหา

จากนั้น ผู้วิจัยนำผลการตรวจสอบมาหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item Objective Congruence) ผลการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 คน สรุปว่า รายละเอียดแบบวัดการอดทนรอคอย มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.50 ทุกรายการประเมิน ผู้วิจัยสามารถนำโปรแกรมไปใช้ได้ ทั้งนี้ผู้ทรงคุณวุฒิมีข้อเสนอแนะและผู้วิจัยมีการปรับปรุง ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 การปรับปรุงแบบวัดการอดทนรอคอยตามข้อเสนอแนะผู้ทรงคุณวุฒิ

ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ	การปรับปรุงแก้ไข
<p>1. นักเรียนอาจมีความสับสนเกี่ยวกับเงื่อนไขในการรับของรางวัล น่าจะเปลี่ยนเป็นสิ่งของที่นักเรียนอยากได้โดยการสำรวจสิ่งที่นักเรียนแต่ละคนอยากได้</p>	<p>1. ผู้วิจัยดำเนินการสำรวจสิ่งที่นักเรียนอยากได้เป็นรายบุคคล และนำมาเป็นของรางวัลให้กับเด็กโดยตรง</p>
<p>2. ในขณะที่วัดเวลาอาจจะมีการ bias เกิดขึ้น เนื่องจากใช้สถานที่ในห้องเรียน และนักเรียนในห้องมีจำนวนมาก ควรพิจารณาใช้สถานที่ที่ไม่คับแคบและไม่ใช่บรรยากาศในห้องเรียน เพราะอาจทำให้เด็กข้างหลังห้องมองไม่เห็นของรางวัล</p>	<p>2. ปรับการใช้สถานที่จากห้องเรียนเป็นห้องสมุดที่มีบริเวณกว้างและมีพื้นที่ให้เด็กสามารถมองเห็นของรางวัลได้อย่างทั่วถึง</p>
<p>3. เนื่องจากแบบวัดการอดทนรอคอยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นแบบวัดที่ต้องใช้การวัดเวลาเป็นรายบุคคล ดังนั้น ผู้วิจัยควรหาแนวทางในการจับเวลาที่เที่ยงตรง และมีประสิทธิภาพ สามารถใช้ได้กับการจับเวลาที่ต้องใช้เป็นการจับเวลาติดต่อกันหลายคน</p>	<p>3. ผู้วิจัยหาโปรแกรมจับเวลา แบบจับเวลาได้ติดต่อกันไปเรื่อยๆ จาก application ได้แก่ โปรแกรมจับเวลา ClockPro บนโทรศัพท์มือถือ และสามารถจับเวลาแบบต่อเนื่องกัน ตามจำนวนนักเรียนทั้งกลุ่ม</p>
<p>4. แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไม่ควรให้เป็นช่วงของเวลา แต่ควรวัดเป็นเวลาทีนักเรียนรอคอยได้อย่างแท้จริง จึงควรปรับเป็นแบบใส่เวลาจริง และให้มีผู้จับเวลาอย่างน้อย 2 คน แล้วนำเวลาที่วัดได้ มาเฉลี่ย และต้องมีค่า IOR ไม่ต่ำกว่า 0.80 จึงจะเป็นเวลาที่ใช้ได้</p>	<p>4. ผู้วิจัยปรับแบบวัดให้เป็นช่องเพื่อใส่เวลาที่นักเรียนรอคอยได้จริง โดยมีผู้ช่วยวิจัย 1 คน และครูประจำชั้น เป็นผู้บันทึกเวลา แล้วนำเวลาที่ ครูประจำชั้น และ ผู้ช่วยวิจัยมาค่า IOR เพื่อที่จะได้เวลาในการอดทนรอคอยของนักเรียนที่ถูกต้อง</p>

ตัวอย่างแบบวัดการอดทนรอคอยก่อนที่จะส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ

(ตัวอย่าง) แบบวัดการอดทนรอคอย

บันทึกผลรายบุคคลโดยให้คะแนนพฤติกรรมต่างๆ ด้วยเกณฑ์การพิจารณาที่กำหนดไว้

โดยใส่เครื่องหมาย (✓) ในช่องคะแนนที่นักเรียนใช้เวลาในการยกมือเพื่อรับรางวัล

รายชื่อ นักเรียน	ความสามารถในการอดทนรอคอย					หมายเหตุ
	1 ยกมือ ทันที	2 รอได้ 1-5 นาที	3 รอได้ 6-10 นาที	4 รอได้ 11- 15 นาที	5 รอได้ 16- 20 นาที	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาดังต่อไปนี้

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนเลือกที่จะรับเหรียญทันทีที่ตอบคำถามได้

คะแนนที่ 2-5 ได้มาจากการวัด base line เพื่อหาเวลาที่นักเรียนสามารถรอคอยได้ โดยที่

ผู้วิจัยเพิ่มเวลาขึ้นทีละ 5 นาที ดังเกณฑ์ต่อไปนี้

เกณฑ์ สถานการณ์	1 (นักเรียนยกมือ รับเหรียญ ทันที)	2 (นักเรียนรอ ได้ 1-5 นาที)	3 (นักเรียนรอ ได้ 6-10 นาที)	4 (นักเรียนรอ ได้ 11-15 นาที)	5 (นักเรียน รอได้ 16- 20 นาที)
สถานการณ์ จำลอง การ ตอบคำถาม แล้วได้รับ รางวัล	นักเรียนได้รับ เหรียญจำนวน 1 เหรียญ เพื่อ ไปรับขนมขบ เคี้ยว	นักเรียนได้รับ เหรียญ จำนวน 2 เหรียญ เพื่อ ไปแลกของใน กล่องที่ 1 ที่ ไม่ใช่ของที่ นักเรียนอยาก ได้	นักเรียนได้รับ เหรียญ จำนวน 3 เหรียญ เพื่อ ไปแลกของใน กล่องที่ 1 ที่ ไม่ใช่ของที่ นักเรียนอยาก ได้พร้อมกับ ขนมขบเคี้ยว	นักเรียน ได้รับ เหรียญ จำนวน 4 เหรียญ เพื่อ ไปแลกของ ในกล่องที่ 2 ที่ไม่ใช่ ของที่ นักเรียน อยากได้	นักเรียน ได้รับ เหรียญ จำนวน 5 เหรียญ เพื่อไป แลกของที่ นักเรียน อยาก ได้มาก ที่สุด

สถานการณ์จำลอง: ครูให้นักเรียนตอบคำถามภายใต้เงื่อนไขว่า เมื่อตอบคำถามถูกต้อง ผู้วิจัยจะ
ให้เหรียญเพื่อไปแลกของรางวัล ถ้านักเรียนเลือกรับเหรียญทันทีที่ตอบคำถามได้ นักเรียนสามารถนำ
เหรียญ ไปแลกกับรางวัลได้ดังนี้

1. เหรียญ 1 เหรียญ สามารถนำไปแลกขนมขบเคี้ยว 1 อย่าง
2. เหรียญ 2 เหรียญ สามารถนำไปแลกของในกล่องที่ 1 ซึ่งเป็นสิ่งของที่ไม่ได้อยู่ในรายการที่
นักเรียนอยากได้
3. เหรียญ 3 เหรียญ สามารถนำไปแลกของในกล่องที่ 1 ซึ่งเป็นสิ่งของที่ไม่ได้อยู่ในรายการที่
นักเรียนอยากได้ พร้อมทั้งได้ขนมขบเคี้ยวเพิ่มอีก 2 อย่าง
4. เหรียญ 4 เหรียญ สามารถนำไปแลกของในกล่องที่ 2 ซึ่งเป็นของที่ไม่ได้อยู่ในรายการที่
นักเรียนอยากได้แต่มีมูลค่ามากกว่ากล่องที่ 1
5. เหรียญ 5 เหรียญ สามารถนำไปแลกของที่เป็นสิ่งที่นักเรียนอยากได้มากที่สุด

1.4 ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขแบบวัดการอดทนรอคอยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น พร้อมจัดทำแบบวัดการอดทนรอคอยเพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูล ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(ตัวอย่าง) แบบบันทึกเวลาการอดทนรอคอย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ โรงเรียน..... วันที่บันทึก.....

เลขที่	เวลาเริ่ม	เวลาสิ้นสุด	เวลาที่ใช้ (นาที)	หมายเหตุ
1				
2				
3				
4				
5				

สถานการณ์จำลอง: ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบสอบถาม สิ่งของที่นักเรียนอยากได้ 3 รายการ และเมื่อวันที่วัดเวลาในการอดทนรอคอย ผู้วิจัยนำสิ่งของที่นักเรียนอยากได้ มาวางให้เห็นบนโต๊ะหน้าชั้น พร้อมทั้ง บอกเงื่อนไขว่า มีสิ่งของที่นักเรียนอยากได้ บนโต๊ะ ให้นักเรียนหยิบไปได้เลย แต่จะได้เพียง 1 อย่าง แต่ถ้านักเรียน รอจนกว่าถึงเวลาที่ผู้วิจัยกำหนด นักเรียนจะหยิบสิ่งของได้ 2 อย่าง หลังจากทำความเข้าใจติดกับนักเรียนเรียนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงเริ่มจับเวลา

2. แบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน

แบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน เป็นการสังเกตพฤติกรรมการอดทนรอคอยของเด็กในขณะที่อยู่ที่โรงเรียนและพฤติกรรมการอดทนรอคอยของเด็กขณะอยู่ที่บ้าน โดยเป็นการสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน การดำเนินการพัฒนาเครื่องมือ มีดังนี้

2.1 ศึกษาหลักการ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสารและงานวิจัย เกี่ยวกับการปฏิบัติที่เหมาะสมกับพัฒนาการและการสร้างแบบสังเกต

2.2 กำหนดวัตถุประสงค์ของแบบสังเกต คือ แบบสังเกตพฤติกรรมการอดทนรอคอยของเด็ก ในระหว่างที่อยู่บ้าน และ อยู่ที่โรงเรียน โดยผู้ปกครองและครู เป็นผู้ประเมิน

แบบสอบถาม เป็นลักษณะให้เติมคำ เพื่อให้เห็นพฤติกรรมที่แท้จริงอย่างละเอียด และเวลาที่นักเรียนอดทนรอคอยได้เมื่ออยู่ที่บ้านและที่โรงเรียน เพื่อมาเทียบเคียงกับเวลาที่ผู้วิจัยวัดจากแบบวัดเวลาการอดทนรอคอย

2.3 สร้างแบบสังเกตพฤติกรรมการอดทนรอคอยของนักเรียน โดยตั้งคำถามให้
ในแบบสังเกตให้ครอบคลุม วัตถุประสงค์ และพฤติกรรมการอดทนรอคอยของนักเรียน ดังตัวอย่าง

(ตัวอย่าง) แบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน (สำหรับครู)

ชื่อนักเรียนชั้น.....เลขที่.....

ในขณะที่อยู่โรงเรียน นักเรียนมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยหรือไม่ ตามลักษณะพฤติกรรม
ต่อไปนี้

1. เมื่ออยู่ที่โรงเรียน นักเรียนเคยมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยอะไรบ้าง
2. เมื่ออยู่ที่โรงเรียน นักเรียนมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยตามข้อ 1 ได้นานเท่าใด (กี่นาที)
3. ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการอดทนรอคอยอะไร
มากที่สุด
4. ในขณะที่นักเรียนต้องรอคอยสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นักเรียนมีความรู้สึก แสดงอารมณ์หรือคำพูด
เช่นไรบ้าง

(ตัวอย่าง) แบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน (สำหรับผู้ปกครอง)

ชื่อนักเรียนชั้น.....เลขที่.....

ในขณะที่อยู่บ้าน นักเรียนมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยหรือไม่ ตามลักษณะพฤติกรรม

1. ต่อไปนี้เมื่ออยู่ที่บ้าน นักเรียนเคยมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยอะไรบ้าง
2. เมื่ออยู่ที่บ้าน นักเรียนมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยตามข้อ 1 ได้นานเท่าใด (กี่นาที)
3. ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการอดทนรอคอยอะไรมากที่สุด
4. ในขณะที่นักเรียนต้องรอคอยสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นักเรียนมีความรู้สึก แสดงอารมณ์หรือคำพูด
เช่นไรบ้าง

2.3 นำแบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และความชัดเจนของภาษาที่ใช้ในการสื่อสารเป็น รายชื่อ โดยลงความเห็นและให้คะแนน ดังนี้

- ให้ค่า +1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามนั้นตรงกับเนื้อหา
 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าคำถามนั้นตรงกับเนื้อหา
 -1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามนั้นไม่ตรงกับเนื้อหา

จากนั้น ผู้วิจัยนำผลการตรวจสอบมาหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item Objective Congruence) ผลการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 คน สรุปว่า รายละเอียดแบบ แบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน นั้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.50 ทุก รายการประเมิน สามารถนำไปใช้ได้ ทั้งนี้ผู้ทรงคุณวุฒิมีข้อเสนอแนะและผู้วิจัยมีการปรับปรุง ดังตารางที่ 11 ตารางที่ 11 การปรับปรุงแบบสังเกตพฤติกรรมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ	การปรับปรุงแก้ไข
1. รายการพฤติกรรมของครูในบางข้อ มีการสังเกตหลายประเด็นในข้อเดียวกัน ควรแยกประเด็นในการสังเกตให้ชัดเจน และควรมีข้อความที่เป็นการสังเกตพฤติกรรม ว่านักเรียนมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงหรือไม่	1. ทบทวนรายการประเมินในแบบสังเกตพฤติกรรมและปรับปรุงในข้อที่มีการสังเกตทางสีหน้า อารมณ์ พฤติกรรม โดยแยกประเด็นในการสังเกต ให้เป็นรายการสังเกตข้อละ 1 ประเด็น เพิ่มคำถามที่สังเกตการเปลี่ยนแปลงของนักเรียน
2. ควรระมัดระวังในการแปลความข้อมูลที่ได้จากการสังเกตว่าพฤติกรรมที่ครูไม่ได้แสดงออกมิได้หมายความว่าครูไม่ได้ทำหรือครูสอนไม่ดี เพราะช่วงที่สังเกตอาจเป็นช่วงที่ครูไม่มีโอกาสแสดงพฤติกรรมนั้นก็ได้	2. เพิ่มช่องด้านหลังรายการประเมินในแบบสังเกตในแต่ละหัวข้อ เพื่อให้ผู้สังเกตเขียนบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่สังเกตเห็นในหัวข้อนั้นเพิ่มเติม หรือ อาจกำหนดเป็นพฤติกรรมที่ครูสามารถสังเกตนักเรียนทั้งห้องได้ชัดเจน
3. ควรทำความเข้าใจ ในความหมายของ การอดทนรอคอย กับครู และ ผู้ปกครองก่อนที่จะให้ ครูและผู้ปกครอง ทำแบบสังเกต เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องตรงตามจุดประสงค์ของผู้วิจัย	3. ผู้วิจัยทำความเข้าใจกับ ผู้ปกครองและครู เกี่ยวกับความหมายของ การอดทนรอคอย รวมทั้งยกตัวอย่างพฤติกรรมที่เป็น การอดทนรอคอย ให้แก่ผู้ปกครองและครู

ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ	การปรับปรุงแก้ไข
<p>4. ข้อคำถามที่ ถ้ามถึง ความรู้สึก ของนักเรียน เป็นคำถามที่เป็นนามธรรม และเป็นความรู้สึก ของบุคคลที่ 3 ผู้สังเกตอาจไม่ทราบข้อมูลที่ แท้จริง จึงควร เปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่สามารถ สังเกตได้เป็น เช่น การแสดงสีหน้า ท่าทาง หรือ คำพูด มากกว่า</p>	<p>ก่อนที่จะทำแบบสังเกต 4. ผู้วิจัย เปลี่ยนคำถามในข้อที่ 4 โดย ตัด ความรู้สึกของนักเรียน ออก ให้เขียนเป็น พฤติกรรมที่สังเกตได้ด้วยตาเปล่า และ คำพูดที่ นักเรียนพูดออกมาระหว่าง ช่วงเวลาที่ต้อง อดทนรอคอย</p>

2.4 นำข้อเสนอแนะที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขแบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น พร้อมจัดทำแบบวัดการอดทนรอคอยเพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูล ตามตัวอย่างดังนี้

(ตัวอย่าง) แบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน (สำหรับผู้ปกครอง)

ชื่อนักเรียนชั้น..... เลขที่.....

ในขณะที่อยู่โรงเรียน นักเรียนมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยหรือไม่ ตามลักษณะพฤติกรรมดังต่อไปนี้

1. เมื่ออยู่ที่บ้าน นักเรียนเคยมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยอะไรบ้าง
2. เมื่ออยู่ที่บ้าน นักเรียนมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยตามข้อ 1 ได้นานเท่าใด (กี่นาที)
3. ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการอดทนรอคอยอะไรมากที่สุด
4. ในขณะที่นักเรียนต้องรอคอยสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นักเรียนมีความรู้สึก แสดงอารมณ์หรือคำพูด เช่นไรบ้าง

3. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการอดทนรอคอย

แบบสัมภาษณ์เป็นการสัมภาษณ์นักเรียน จัดทำขึ้นเพื่อให้ทราบถึง เจตคติ การคล้อยตาม กลุ่มอ้างอิง และการมีสติ โดยสอบถามนักเรียนกลุ่มทดลองที่เป็นกลุ่มสังเกต วิเคราะห์ผลเพื่อใช้ประกอบการสัมภาษณ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ สอบถามนักเรียนเกี่ยวกับความรู้สึกในการอดทนรอคอย ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และสนับสนุนเครื่องมือแบบวัดการอดทนรอคอยว่า นักเรียนมีการอดทนรอคอยจากโปรแกรมที่ใช้ที่เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (structured interview) มีการพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

3.1 ศึกษาหลักการ แนวคิด และทฤษฎี เกี่ยวกับการออกแบบการเรียนการสอน สำหรับเด็กในระยะเวลาเชื่อมต่อกจากระดับอนุบาลสู่ระดับประถมศึกษา แนวคิดกลุ่มศึกษาทั้งขณะ แนวคิด การชี้แนะทางปัญญา และการสร้างแบบสัมภาษณ์

3.2 กำหนดลักษณะของการสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (structured interview)

3.3 สร้างแบบสัมภาษณ์โดยกำหนดกรอบแนวคิดและข้อความในการสัมภาษณ์ เกี่ยวกับเกี่ยวกับเจตคติด้านการอดทนรอคอย และพฤติกรรมการอดทนรอคอยที่นักเรียนประสบในชีวิตประจำวันและการปฏิบัติตนของนักเรียน รวมทั้ง สัมภาษณ์ความรู้สึกของนักเรียนเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องใช้การอดทนรอคอย

3.4 นำแบบสัมภาษณ์นักเรียน เสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และความชัดเจนของภาษาที่ใช้ในการสื่อสารเป็นรายข้อ โดยลงความเห็นและให้คะแนน ดังนี้

- ให้ค่า +1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามนั้นตรงกับเนื้อหา
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าคำถามนั้นตรงกับเนื้อหา
- 1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามนั้นไม่ตรงกับเนื้อหา

จากนั้น ผู้วิจัยนำผลการตรวจสอบมาหาดัชนีความสอดคล้องค่า IOC ผลการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 คน สรุปว่า รายละเอียดแบบสัมภาษณ์นักเรียน นั้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.50 ทุกรายการประเมิน สามารถนำไปใช้ได้ ทั้งนี้ผู้ทรงคุณวุฒิมีข้อเสนอแนะและผู้วิจัยมีการปรับปรุง ตามตัวอย่างดังนี้

(ตัวอย่าง) แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการอดทนรอคอย

แบบสัมภาษณ์นักเรียนฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ทราบถึง เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการมีสติ โดยสอบถามนักเรียนกลุ่มทดลองที่เป็นกลุ่มสังเกต วิเคราะห์ผลเพื่อใช้ประกอบการสัมภาษณ์

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับความรู้สึกลงในการอดทนรอคอย ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
2. เพื่อสนับสนุนเครื่องมือแบบวัดการอดทนรอคอยว่า นักเรียนมีการอดทนรอคอยจากโปรแกรมที่ใช้

คำถามก่อนการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

1. ในชีวิตประจำวันของนักเรียน ต้องใช้การอดทนรอคอยในเรื่องใดบ้าง และนักเรียนรู้สึกอย่างไรในขณะที่ต้องใช้การอดทนรอคอย
2. นักเรียนมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในอนาคตจากการอดทนรอคอยหรือไม่
3. นักเรียนมีความรู้สึกเช่นไรหากพบเจอผู้ที่ไม่มีความอดทนรอคอย

คำถามหลังการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

1. ในชีวิตประจำวันของนักเรียน ต้องใช้การอดทนรอคอยในเรื่องใดบ้าง และนักเรียนรู้สึกอย่างไรในขณะที่ต้องใช้การอดทนรอคอย
2. หลังจากการเรียนรู้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยฯ ที่จัดขึ้นแล้ว นักเรียนมีความอดทนรอคอยมากขึ้นหรือไม่ อย่างไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเจอสถานการณ์ที่ต้องใช้การอดทนรอคอยในชีวิตประจำวันทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านตรวจสอบแบบสัมภาษณ์การอดทนรอคอยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นแล้ว จึงนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ มาปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ตามข้อเสนอแนะดัง ตารางที่ 12

ตารางที่ 12 การปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ	การปรับปรุงแก้ไข
1. ควรปรับภาษาให้มีสถานการณ์ที่ชัดเจนไม่ควรถามที่เป็นนามธรรมควรมีสถานการณ์ที่ระบุชัดเจน	1. ปรับคำถามให้เป็นรูปธรรมและชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น การกำหนดสถานการณ์ที่อยากได้ของเล่นแต่ผู้ปกครองไม่ซื้อให้ในทันที
2. คำถามยังไม่สอดคล้องกับกิจกรรมตามโปรแกรม ควรระบุให้ชัดเจนเพื่อเป็นการยืนยันว่า นักเรียนสามารถอดทนรอคอยได้มากขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนี้	2. เพิ่มประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์หลังการใช้โปรแกรมแล้ว เพื่อให้สอดคล้องกับกิจกรรมในโปรแกรมมากขึ้น

3.5 นำข้อเสนอแนะที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขแบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น พร้อมจัดทำแบบวัดการอดทนรอคอยเพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูล ดังตัวอย่าง

(ตัวอย่าง) แบบสัมภาษณ์การอดทนรอคอย ที่แก้ไขแล้ว

คำถามก่อนการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

1. ถ้ามีสถานการณ์สมมติ ที่นักเรียนต้องคอยต่อสิ่งที่นักเรียนอยากได้นักเรียนไม่สามารถได้รับสิ่งนั้นในทันที นักเรียนจะรอได้หรือไม่
2. นักเรียนมีวิธีที่จะทำให้ตนเองสามารถอดทนรอคอยต่อสถานการณ์ที่ต้องใช้ความอดทนรอคอยได้ด้วยวิธีใดบ้าง

คำถามหลังการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติ

ร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

1. ถ้ามีสถานการณ์สมมติ ที่นักเรียนต้องคอยต่อสิ่งที่นักเรียนอยากได้นักเรียนไม่สามารถได้รับสิ่งนั้นในทันที นักเรียนจะรอได้หรือไม่
2. หลังจากการเรียนรู้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยฯ ที่จัดขึ้นแล้วนักเรียนมีความอดทนรอคอยมากขึ้นหรือไม่ อย่างไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเจอสถานการณ์ที่ต้องใช้การอดทนรอคอยในชีวิตประจำวันทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

เมื่อได้ปรับปรุงโปรแกรม และ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการส่งโปรแกรมเครื่องมือ พร้อมทั้ง โครงร่างวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อตรวจสอบด้านจริยธรรม และการนำโปรแกรมและเครื่องมือไปใช้ในการทดลองกับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 17 ปี เป็นขั้นตอนต่อไป

ขั้นที่ 3 ดำเนินการเรื่องการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและโปรแกรมต่อ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หลังจากที่การดำเนินการส่งเครื่องมือให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการส่งเครื่องมือในการวิจัย และโครงร่างวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เนื่องจาก กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีอายุต่ำกว่า 17 ปี เป็นกลุ่มเด็กเล็กเปราะบาง การดำเนินการส่งเอกสาร เป็นไปตามขั้นตอนของการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีหนังสือให้ผู้ปกครองแสดงความยินยอมให้นักเรียนเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ทั้ง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากส่งเอกสารเข้าคณะกรรมการตรวจสอบ มีข้อแก้ไขให้ทบทวนในด้านการใช้เครื่องมือ ข้อควรระวังในการทำวิจัยกับเด็ก รวมถึงการรักษาความลับและการทำลายเอกสารในการวิจัย ผู้วิจัยนำมาข้อเสนอนั้นมาปรับปรุงและแก้ไข และ

ส่งคืนคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อพิจารณาอีกครั้ง จนกระทั่ง คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้โครงการวิจัย เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอย ตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และได้รับเอกสารที่มีตราประทับจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ขั้นตอนในการดำเนินการขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและโปรแกรมต่อ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. ผู้วิจัยส่งเครื่องมือและโครงร่าง พร้อมทั้งแบบฟอร์มเอกสารต่างๆ ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เอกสารที่ผู้วิจัยส่งไปเข้าคณะกรรมการฯตามวงรอบ
3. ผู้วิจัยได้รับข้อแก้ไขกลับมา และปรับปรุงโครงการวิจัยจากคณะกรรมการ
4. ผู้วิจัยดำเนินการแก้ไขทุกประเด็น และส่งกลับไปยังคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อตรวจสอบอีกครั้ง
5. คณะกรรมการมีมติให้โครงการวิจัยผ่านการพิจารณา
6. ผู้วิจัยได้รับใบประกาศและเอกสารเครื่องมือที่มีตราประทับของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารที่ใช้ในการดำเนินการยื่นคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สำหรับการดำเนินการเรื่องการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและโปรแกรมต่อ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ต้องใช้เอกสารดังต่อไปนี้

1. บันทึกข้อความแจ้งความประสงค์เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
2. เอกสารการพิจารณา Relevant & Scientific Merit โดยระดับคณะ/สถาบัน/หน่วยงาน
3. ใบคำขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

4. ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (patient/participant information sheet) สำหรับการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาต้อง มีลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาลงนามกำกับ

5. ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (informed consent form) สำหรับการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาต้องมีลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาลงนามกำกับ

6. แผนการดำเนินงานตลอดโครงการวิจัย ตารางกำหนดช่วงระยะเวลากิจกรรมการวิจัยทุกขั้นตอน

7. ประวัติคณะผู้วิจัย

8. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ (research proposal) พร้อมใส่หมายเลขทุกหน้า

9. เอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย

เมื่อได้รับการพิจารณาโครงการวิจัยผ่านแล้ว จะได้รับตราประทับในเครื่องมือ และ เอกสารที่ให้ผู้ปกครองเซ็นยินยอมทุกแผ่น รวมทั้งได้รับใบประกาศจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้งฉบับภาษาไทยและภาษาอังกฤษ มีกำหนด 1 ปี โดยมีวันที่ที่สามารถทำการวิจัยได้ระบุในใบประกาศ

ขั้นที่ 4 การนำโปรแกรมไปทดลองเบื้องต้น (try out)

การทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยโดยใช้แนวคิดการมีส่วนร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่พัฒนาขึ้น เป็นการทดลองแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) ดังแบบแผนการทดลองดังนี้

ตารางที่ 13 แบบแผนการทดลองใช้โปรแกรม

การวัดก่อนการทดลอง	ตัวแปรจัดกระทำ	การวัดหลังการทดลอง
O ₁	X	O ₂

O₁ คือ ผลที่วัดการอดทนรอคอยของนักเรียนก่อนใช้โปรแกรม

O₂ คือ ผลที่วัดการอดทนรอคอยของนักเรียนหลังใช้โปรแกรม

X คือ โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีส่วนร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ผู้วิจัยนำแผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลองใช้ในโรงเรียนที่ 1 ใน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดกรุงเทพฯ จำนวน 1 ห้อง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปปฏิบัติจริง ตรวจสอบกระบวนการใช้โปรแกรมแต่ละขั้นตอนว่ามีความสอดคล้องกันหรือไม่ ทดลองใช้เครื่องมือ รวมทั้งศึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินโปรแกรม ตลอดจนความเหมาะสมของเวลาและองค์ประกอบต่างๆ ของโปรแกรม แล้วนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการปรับปรุงโปรแกรม ซึ่งในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษาภาคสนามสามารถนำเสนอประเด็นข้อค้นพบได้ ดังนี้

1. ระยะเตรียมการดำเนินงาน ผู้วิจัยดำเนินการสำรวจรายชื่อโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร และสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับโรงเรียนโดยมีเกณฑ์ คือ เป็นโรงเรียนระดับประถมศึกษาที่อยู่ในเขตกรุงเทพฯ มีทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง และมีจำนวนนักเรียนต่อห้องไม่ต่ำกว่า 30 คน จากนั้นติดต่อประสานงานโรงเรียนที่อนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าไปดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือ

2. ระยะดำเนินงาน ในระยะการดำเนินงานตามแบบแผนการทดลองโดยเริ่มจากวัดการอดทนรอคอยของนักเรียนก่อนใช้โปรแกรม และการสอนตามโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทั้งหมด 4 Sessions เพื่อให้รู้ปัญหาในการใช้โปรแกรมและนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะไปทดลองใช้จริง

3. ระยะสรุปและประเมินผล ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลและวัดการอดทนรอคอยของนักเรียนหลังใช้โปรแกรมนำมาเปรียบเทียบผลกับก่อนวัดการอดทนรอคอย

จากการนำโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยโดยใช้แนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้ขณะดำเนินการใช้โปรแกรมรวมทั้งข้อสังเกตจากผู้วิจัยมาวิเคราะห์และสรุปประเด็นสำคัญเพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุงโปรแกรม ดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 ตารางสรุปประเด็นสำคัญเพื่อการปรับปรุงโปรแกรม

ข้อสรุปที่ได้จากการทดลองใช้	การปรับปรุงแก้ไข / ข้อเสนอแนะ
<p>1. ในระยะเตรียมการ ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อโรงเรียนเพื่อขอเข้าไปทดลองใช้โปรแกรมและเครื่องมือ กับผู้บริหาร ผู้วิจัยได้ศึกษาขั้นตอนและวิธีการที่จะดำเนินการเอกสารเพื่อนำไปใช้จริง และได้รับคำแนะนำว่า ควรเข้ามาติดต่อด้วยวากก่อนที่จะนำเอกสารเข้าไปจะได้เป็นการเตรียมห้องที่จะให้ทดลองก่อน จะได้ไม่เสียเวลา เพราะต้องประชุมกับครูประจำชั้นด้วยว่า สะดวกและพร้อมที่จะให้ผู้วิจัยมาทดลองหรือไม่</p>	<p>1. ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมด้วยการเข้าไปคุยรายละเอียดในการขอเข้าไปทดลองกับโรงเรียนเป้าหมายที่จะใช้วิจัย เพื่อทางโรงเรียนจะได้เตรียมความพร้อม ในเรื่องต่างๆ ผู้วิจัยได้พบกับครูประจำชั้นของห้องที่เป็นห้องทดลองก่อนที่จะเข้าไปเก็บข้อมูล และบอกวัตถุประสงค์ในการวิจัยแก่ครูประจำชั้นเกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัย และทำความเข้าใจให้ตรงกันก่อนที่ผู้วิจัยจะเข้าไปทดลอง</p>
<p>2. ในระยะดำเนินงานผู้วิจัย เริ่มดำเนินงานโดยเข้าไปวัดการอดทนรอคอยทันที ซึ่งเด็กบางคนเกิดความระแวง และไม่ยอมพูดกับผู้วิจัย เนื่องจากเป็นคนแปลกหน้า ทำให้เกิดอุปสรรคในการเก็บข้อมูล เนื่องจากเด็กไม่ให้ข้อมูลกับผู้วิจัยในช่วงแรก</p>	<p>2. ผู้วิจัยเพิ่มระยะเวลาการสร้าง ความคุ้นเคยกับนักเรียนในห้องทดลอง ก่อนเข้าไปเก็บข้อมูลจริง โดยใช้เวลา 1 สัปดาห์</p>
<p>3. ในระยะดำเนินงาน ผู้วิจัยทำการวัดการอดทนรอคอยของเด็ก ขณะที่ครูประจำชั้นอยู่ในห้อง และ มีการแทรกแซง โดยพยายามช่วยผู้วิจัยคุยขึ้น ไม่ให้เด็กคุยกัน และใช้เสียงกำกับนักเรียนในห้องเป็นระยะ ทำให้การวัดการอดทนรอคอยไม่เป็นไปตามธรรมชาติ</p>	<p>3. เมื่อไปดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยต้องควบคุมสถานการณ์ ให้ครูประจำชั้นมีบทบาทน้อยที่สุดในขณะที่วัดการอดทนรอคอย</p>
<p>4. ในขั้นตอนการวัดเวลา ผู้วิจัยพบว่า การวัดเวลาในสภาพห้องเรียน เป็นอุปสรรคต่อการวัดที่แม่นยำ และนักเรียนที่นั่งหลังห้องไม่สามารถมองเห็นสิ่งของที่นักเรียนต้องการที่วางอยู่หน้าห้องเรียนได้</p>	<p>4. ในการไปทดลองจริงผู้วิจัยขอใช้สถานที่ในการวัดเวลา เป็นห้องเปิดโล่ง นักเรียนนั่งที่พื้น และสามารถมองเห็นสิ่งของได้ชัดเจนเท่ากันทุกคน และมีสภาพที่เป็นธรรมชาติมากกว่า อยู่ในห้องเรียน แต่ในระยะ</p>

ข้อสรุปที่ได้จากการทดลองใช้	การปรับปรุงแก้ไข / ข้อเสนอแนะ
	5. ดำเนินการใช้โปรแกรม ผู้วิจัยใช้การเรียนการสอนในห้องเรียนตามปกติ

จากประเด็นดังกล่าวตามตารางผู้วิจัยนำข้อปรับปรุงและส่วนที่เกิดปัญหา และนำไปปรับให้การวิจัยมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นเพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ระยะที่ 3 (R2) การวิจัยเพื่อศึกษาผลการทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

ในระยะที่ 3 นี้ เป็นการนำ โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 (ฉบับร่าง) ไปใช้และปรับปรุงให้เป็นโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ฉบับสมบูรณ์ โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการเพื่อนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปใช้

1.1 การกำหนดประชากร

การศึกษาผลการทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 กำหนดให้ประชากรในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ที่มีทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง และมีจำนวนนักเรียนต่อห้องไม่ต่ำกว่า 30 คน

1.2 การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยพิจารณาจากเกณฑ์ ดังนี้

1.2.1 เป็นโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนการสอนแบบคละความสามารถในนักเรียนแต่ละชั้น

1.2.2 เป็นโรงเรียนที่มีการจัดนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ไม่ต่ำกว่า 2 ห้อง ห้องละมากกว่า 30 คน

1.2.3 เป็นโรงเรียนที่มีการจัดห้องเรียนที่มีจำนวนนักเรียนผู้ชายและผู้หญิงในสัดส่วนที่เท่ากัน

1.2.4 เป็นโรงเรียนที่มีการจัดห้องเรียนที่นักเรียนมีระดับของ EQ (Emotional Quotient) ในสัดส่วนที่ไม่แตกต่างกัน

1.3 การประสานงานและกำหนดระยะเวลาในการดำเนินงาน

ผู้วิจัยได้ศึกษาติดต่อโรงเรียนกลุ่มเป้าหมายและเข้าไปพบผู้บริหารเพื่อแนะนำตัวชี้แจงจุดประสงค์ในการดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ผลที่คาดว่าจะได้รับจากการทดลองใช้โปรแกรม และกำหนดระยะเวลาในการดำเนินการ

ขั้นที่ 2 การทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยแบ่งขั้นตอนในการดำเนินการทดลองออกเป็น 2 ระยะ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะเตรียมการ

1. กำหนดเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยใช้ผลจากการวัด EQ จากแบบวัด EQ สำหรับเด็กของกระทรวงสาธารณสุข ให้นักเรียนในกลุ่มทดลองทำแบบวัด EQ และนำผลที่วัดได้มาเป็นเกณฑ์ในการเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเมื่อได้ผลการวัด EQ นำผลการวัด EQ ของแต่ละห้องไปร่วมพิจารณากับทางโรงเรียนเพื่อกำหนดห้องทดลอง และห้องควบคุม

2. เมื่อได้ห้องทดลองและห้องควบคุมแล้ว ผู้วิจัยนำแบบฟอร์มการยินยอมให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัยที่ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้กับผู้ปกครองทั้ง 2 กลุ่ม เพื่ออ่านรายละเอียดของกระบวนการวิจัย เบื้องต้น และ เซ็นชื่อยินยอม

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ

1. การกำหนดแบบแผนการทดลอง

ในการใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นผู้วิจัยใช้วิธีแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบแผนการทดลองเป็นแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Design with Nonequivalent Groups) ดังแบบแผนการทดลองในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O ₁	X	O ₂
C	O ₁	-	O ₂

E คือ กลุ่มทดลอง

C คือ กลุ่มควบคุม

O₁ คือ ผลการวัดก่อนการทดลอง

O₂ คือ ผลการวัดหลังการทดลอง

X คือ โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่พัฒนาขึ้น

2. ผู้วิจัยดำเนินการปฐมนิเทศผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มทดลอง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและวิธีการวิจัย และตอบข้อซักถามจากผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มทดลองพร้อมทั้งส่งแบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนให้ผู้ปกครองและส่งคืนผู้วิจัย

3. ผู้วิจัยดำเนินการสอนนักเรียนในกลุ่มทดลองโดยใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เป็นเวลา 12 sessions จำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ตามแผนการสอนที่จัดทำขึ้น

4. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการให้นักเรียนเขียนบันทึกท้ายชั่วโมงหลังจากการสอนตามโปรแกรม

5. ผู้วิจัยดำเนินการวัด post test เพื่อวัดเวลาที่นักเรียนรอได้ในกลุ่มทดลองหลังจากการใช้โปรแกรม และวัดในกลุ่มควบคุม

ระยะที่ 3 ระยะหลังดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนตามแบบสัมภาษณ์การอดทนรอคอย

2. ผู้วิจัยดำเนินการสอนนักเรียนตามโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติและทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ให้กับกลุ่มควบคุมเพื่อให้นักเรียนในกลุ่มควบคุมไม่รู้สึกรู้สึกความแตกต่าง และเพื่อเป็นการดำเนินงานตามจริยธรรมในการวิจัย

หลังจากการนำโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติและทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ไปทดลองใช้จริง ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่ได้ขณะดำเนินการใช้โปรแกรม รวมทั้งข้อสังเกตของผู้วิจัยมาวิเคราะห์และสรุปประเด็นสำคัญเพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ขึ้นต่อไป

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างดำเนินการวิจัยในด้านของผลของการใช้โปรแกรมและเวลาการอดทนรอคอยของนักเรียนในกลุ่มทดลอง เป็นเชิงปริมาณ รวมถึงข้อมูลจากการสัมภาษณ์และแบบสังเกตพฤติกรรมเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ นำผลมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลในด้านของผลของการใช้โปรแกรม

การวิเคราะห์ข้อมูลในด้านของผลของการใช้โปรแกรมเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ จากการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือ คือ แบบวัดการอดทนรอคอยแบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน และแบบบันทึกการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง มีประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้สึกของนักเรียนในสถานการณ์ที่ต้องใช้การอดทนรอคอย รวมทั้งความคิดเห็นและสิ่งที่ได้เรียนรู้ของนักเรียนซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่เรียนตามโปรแกรม นอกจากนี้ยังนำข้อมูลจากบันทึกหลังการเรียนที่นักเรียนบันทึก มาใช้วิเคราะห์ข้อมูลร่วมด้วย

3.1.1 การวิเคราะห์เชิงปริมาณ ดำเนินการวิเคราะห์คะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมการอดทนรอคอยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดย

1) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการอดทนรอคอย ของนักเรียนกลุ่มทดลองระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลด้วย t-test for dependent

2) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการอดทนรอคอยหลังของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการใช้สถิติ t-test for independent

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์จากแบบวัดเวลาในการอดทนรอคอย ที่ใช้วัดการอดทนรอคอยก่อนและหลังการใช้โปรแกรม เปรียบเทียบเวลาที่นักเรียนรอคอยในกลุ่มทดลองและเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยข้อมูลเป็นเวลาในการอดทนรอคอยของนักเรียนแต่ละคน วิเคราะห์พัฒนาการของนักเรียน หลังจากเรียนตามโปรแกรมแล้ว นักเรียนใช้เวลาในการอดทนรอคอยได้มากขึ้น หรือไม่ โดยผู้วิจัยให้สถานการณ์จำลองแก่นักเรียน มีสิ่งของที่นักเรียนต้องการจากการสำรวจเบื้องต้นวางบนโต๊ะ ผู้วิจัยบอกกติกาในการได้สิ่งของเหล่านี้ คือ ถ้านักเรียนรับสิ่งของนั้นในทันที นักเรียนจะได้สิ่งของเพียง 1 ชิ้น แต่หากนักเรียนอดทนรอจนถึงเวลาที่กำหนดได้ นักเรียนจะได้รับสิ่งของ 2 ชิ้น และผู้วิจัยเริ่มจับเวลาหลังให้สัญญาณ

3.1.2 การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ วิเคราะห์โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน และแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง ผู้วิจัยนำผลที่ได้มาใช้ในการตรวจสอบข้อมูลเชิงปริมาณที่เกี่ยวข้องกับผลที่เกิดขึ้นจากการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวความคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ว่ามีความสอดคล้องกันหรือไม่

ระยะที่ 4 การปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวความคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

ขั้นที่ 1 สรุปผลการใช้และปรับปรุงโปรแกรม

ผู้วิจัยศึกษาผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการนำโปรแกรมไปทดลองใช้ และนำข้อมูลจากผลการวิจัยในระยะที่ 3 ที่เป็นจุดด้อยมาปรับปรุงโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวความคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น โดยมีการดำเนินงานดังนี้

1. นำผลที่ได้จากการวัดการอดทนรอคอยของนักเรียนในกลุ่มทดลองก่อนและหลังใช้โปรแกรมมาวิเคราะห์และดูพัฒนาการด้านการอดทนรอคอยของนักเรียนเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการปรับปรุงโปรแกรม
2. นำผลที่ได้จากแบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียนและแบบสัมภาษณ์ ของนักเรียนในกลุ่มทดลองก่อนและหลังใช้โปรแกรมมาวิเคราะห์และดูพัฒนาการด้านการอดทนรอคอยของนักเรียนเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการปรับปรุงโปรแกรม
3. ปรับปรุงโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวความคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ฉบับสมบูรณ์

จากการนำโปรแกรมไปทดลองใช้ และนำข้อมูลจากผลการวิจัยในระยะที่ 3 มาปรับปรุงโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น มีรายละเอียด ดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16 การปรับปรุงโปรแกรมจากการทดลองใช้โปรแกรม

ข้อสรุปที่ได้จากการทดลองใช้	การปรับปรุงแก้ไข/เสนอแนะ
1. จากที่กำหนดระยะเวลาแต่ละชั้นของโปรแกรม เมื่อใช้ในสถานการณ์จริงพบว่า นักเรียนให้ความสนใจกับขั้นนำ คือ การฝึกสติมาก จนทำให้กระทบต่อขั้นตอนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขั้นฝึกการอดทนรอคอย	1. ปรับปรุงเวลาของแต่ละชั้นโดย ไม่กำหนดเวลาที่แน่นอน แต่ให้ดูตามความเหมาะสมของสถานการณ์จริง ควบคุมเวลาในการร่วมกิจกรรมของโปรแกรมในขั้นของการฝึกการมีสติและการรับรู้เหตุผล เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากนักเรียนจะได้เรียนรู้ในการกระทำที่มีเหตุผลเพิ่มมากขึ้น
2. จากแบบวัดเวลาการอดทนรอคอยของนักเรียน ผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาสั้นสุดที่ 20 นาที เนื่องจากข้อจำกัดในชั่วโมงสอนที่ผู้วิจัยได้รับ ทำให้เกิดข้อจำกัด ในด้านเวลาที่นักเรียนสามารถรอคอยได้จริง และการวัดหา base line ในขั้นต้น นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเกิดความเคยชิน และอาจเกิด bias ในการวิจัยได้	2. ควรเตรียมสถานที่และขั้นตอนในการวัดเวลาที่ ไม่ระบุเวลา และ การวัด base line 3 ครั้ง ไม่ควรวัดติดกันทุกวัน เวลาในการในขั้นตอนการวัดเวลาในการอดทนรอคอย
3. ขั้นตอนในโปรแกรม ในขั้นที่ 4 ขั้นแบ่งปันประสบการณ์ นักเรียนยังไม่สามารถ สื่อสารประสบการณ์ของตนเองได้	3. ปรับขั้นที่ 4 จากการแบ่งปันประสบการณ์ เป็นการประเมิน ความอดทนรอคอยของตนเอง เพื่อเป็นการได้ตรวจสอบตนเอง และเป็นการเตือนตัวเองให้เห็นความสำคัญของการอดทนรอคอยด้วย

ขั้นที่ 2 การจัดทำโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ฉบับสมบูรณ์

ผู้วิจัยดำเนินการจัดทำโปรแกรมให้มีความถูกต้อง ชัดเจนและสมบูรณ์เพื่อให้ผู้สนใจสามารถนำไปใช้ได้และเกิดประโยชน์ต่อทุกภาคส่วน โดยมีการปรับปรุงชื่อและวิธีการของขั้นตอนของขั้นใน

โปรแกรม ตลอดจน ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละขั้นตอนให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น และนำเสนอโปรแกรม ฉบับปรับปรุงในบทที่ 4 ต่อไป



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติ ร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 เป็นการวิจัยแบบวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติ ร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการอดทนรอคอยก่อนและหลังจากการจัดกิจกรรมการสอนจากโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล และ 3) เปรียบเทียบพฤติกรรมการอดทนรอคอยระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังจากจัดกิจกรรมการสอนจากโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติ ร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลทั้งหมดของโปรแกรมตามองค์ประกอบของโปรแกรม ได้แก่ หลักการวัตถุประสงค์ แนวทางการจัดโปรแกรม รวมทั้งรายละเอียดของขั้นตอนของโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติ ร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลดังนี้

2.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ เวลาที่ได้จากแบบวัดการอดทนรอคอยของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากการเปรียบเทียบเวลาก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง และการเปรียบเทียบเวลาการอดทนรอคอยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังจากการใช้โปรแกรม

2.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ ข้อมูลที่ได้จากแบบสังเกตสำหรับครูและผู้ปกครอง แบบสัมภาษณ์นักเรียนแบบมีโครงสร้าง และ แบบบันทึกท้ายคาบของนักเรียน

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

โปรแกรมสำหรับการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีรายละเอียดดังนี้

- 1.1 หลักการของโปรแกรม
- 1.2 วัตถุประสงค์ของโปรแกรม
- 1.3 แนวทางการจัดโปรแกรม
- 1.4 ขั้นตอนของโปรแกรม

โปรแกรมสำหรับการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

1.1 หลักการของโปรแกรม

โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีหลักการดังนี้

1.1.1 นักเรียนเรียนรู้ที่จะชะลอความพึงพอใจจากการควบคุมตนเองตามแนวคิดการมีสติ ด้วยการควบคุมพฤติกรรมตนเอง ปราศจากการตีความและไม่ตัดสินสถานการณ์จากอารมณ์ของตนเองผ่านการทำกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ฝึกการมีสติจากสถานการณ์จำลองที่กำหนดให้

1.1.2 นักเรียนแสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอยภายใต้การรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง ทศนคติของบุคคลที่เชื่อถือได้ และการมีแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอยจากความตั้งใจภายในจิตใจของเด็กเองและนักเรียนแสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอยจากการควบคุมภายในจิตใจตนเอง

1.2 วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

โปรแกรมการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียน

1. นักเรียนมีพฤติกรรมในการอดทนรอคอย
2. นักเรียนเห็นความสำคัญของการอดทนรอคอย

3. นักเรียนสามารถใช้หลักการของแนวคิดการมีสติ ร่วมกับหลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอดทนรอคอย

1.3 แนวทางในการจัดโปรแกรม

แนวทางในการจัดการเรียนการสอนโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เป็นโปรแกรมสำหรับการเสริมสร้างพฤติกรรมการอดทนรอคอยโดยเฉพาะ มิใช่เป็นส่วนหนึ่งของวิชาตามที่หลักสูตรแกนกลางกำหนด แต่สามารถใช้เป็นโปรแกรมเสริมได้ในสถานศึกษา อีกทั้งยังสามารถนำไปใช้ในบริบทอื่น เช่น ที่บ้าน หรือ สถานฝึกอบรม แนวทางในการจัดการเรียนการสอนของโปรแกรมแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ก่อนใช้โปรแกรม ระยะที่ 2 การใช้โปรแกรม และ ระยะที่ 3 หลังใช้โปรแกรม ซึ่งมีรายละเอียดของการดำเนินงานในแต่ละระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ก่อนใช้โปรแกรม ในขั้นนี้เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการดำเนินงานในการจัดโปรแกรม มีการดำเนินงาน ดังนี้

1) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลบริบทโรงเรียน เพื่อทำความเข้าใจโครงสร้างและระบบการดำเนินงานการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียน ทำความเข้าใจกับผู้บริหารของโรงเรียน สร้างความคุ้นเคยกับคุณครู ผู้ปกครอง และนักเรียน

2) วางแผนการเข้าดำเนินการตามโปรแกรม โดยการตกลงเบื้องต้นเพื่อวางแผนการสอนในแต่ละครั้ง เนื่องจากโปรแกรมกำหนดการใช้โปรแกรม เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ แบ่งเป็นการวัดเวลาหา Base line ของเวลาในการอดทนรอคอยของนักเรียน ชั้นสอนทั้งหมด 12 Sessions และ การวัดเวลาที่นักเรียนรอคอยได้หลังจากการใช้โปรแกรม

3) การหา base line คือ การหาเวลาที่นักเรียนสามารถอดทนรอคอยได้ 3 ครั้ง เป็นรายบุคคล แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย เป็น การหาเวลาที่นักเรียนแต่ละคน สามารถอดทนรอคอยได้ในครั้งแรก ก่อนการใช้โปรแกรม โดยให้นักเรียนทำแบบวัดการอดทนรอคอยและการจับเวลาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ มีการกำหนดเงื่อนไขว่า ถ้านักเรียนรับสิ่งที่นักเรียนอยากได้นั้นทันที นักเรียนจะได้เพียง 1 ชิ้น แต่ถ้านักเรียนรอจนถึงเวลาที่กำหนด นักเรียนจะได้ของที่นักเรียนต้องการจำนวน 2 ชิ้น ตามที่นักเรียนเลือกเอง

ระยะที่ 2 การใช้โปรแกรม เป็นการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่พัฒนาขึ้น ตามขั้นตอนของโปรแกรม 12 sessions แบ่งเป็น sessions ละ 50 นาที โดยทั้ง 12 sessions มีการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การฝึกสติ เป็นให้นักเรียนทำกิจกรรมที่เป็นการฝึกสติ เช่น การนั่งสมาธิ เล่นโยคะ ระบายสีเพื่อให้เกิดสมาธิ

ขั้นที่ 2 ขั้นรับรู้ข้อมูล ให้ความรู้ที่เกี่ยวกับการอดทนรอคอย โดยวิธีจากนำทฤษฎีของการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่า เจตคติ และบรรทัดฐานของสังคมเพื่อให้เกิดความตั้งใจที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการอดทนรอคอย โดยการยกสำนวนสุภาษิตที่มีความหมายเกี่ยวกับการอดทนรอคอย

ขั้นที่ 3 ขั้นให้สถานการณ์ และฝึกการมีสติและการรับรู้เหตุผล ให้นักเรียนฝึกการอดทนรอคอย จากสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น

ขั้นที่ 4 ขั้นแบ่งปันประสบการณ์ ให้นักเรียนแบ่งปันสิ่งที่นักเรียนได้ฝึกคิดในขั้นที่ 3 ให้เพื่อนฟังหน้าชั้น

ขั้นที่ 5 ขั้นมีสติ นักเรียนสามารถทบทวนสิ่งที่เรียนในแต่ละครั้งด้วยใจที่สงบ

ระยะที่ 3 หลังใช้โปรแกรม เป็นการสรุปผลที่ได้รับจากการใช้โปรแกรมและประเมินความแตกต่างของเวลาในการอดทนรอคอยโดยนักเรียนทำแบบวัดการอดทนรอคอยลักษณะเดียวกันการหาเวลาในการอดทนรอคอยของนักเรียนก่อนที่จะใช้โปรแกรม

โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เป็นโปรแกรมที่ใช้การจัดการเรียนรู้เพิ่มเติมจากรายวิชาที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนด เพื่อให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมการอดทนรอคอย ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของทักษะชีวิต มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบัน โดยกำหนดให้นักเรียน เรียนในเวลาเรียน ที่เป็นชั่วโมงการสอน คุณธรรม จริยธรรมที่โรงเรียนกำหนด สำหรับการสอนคุณธรรม จริยธรรม และ ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับประถมศึกษา ซึ่งโปรแกรมนี้สามารถนำไปใช้ตามขั้นตอนของโปรแกรมแผนภาพที่ 12 ดังต่อไปนี้

แผนภาพที่ 12 ขั้นตอนของโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

พฤติกรรมที่เกิดการอดทนรอคอยโดยใช้สถานการณ์จำลอง โดยวัดเป็นเวลาที่นักเรียนสามารถรอคอยได้



ขั้นที่ 1 ขั้นฝึกสติ : รับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 มีความตั้งใจจดจ่อ และมีสมาธิ ฝึกการมีสติโดย นั่งสมาธิ ระบายสี เล่นโยคะ ทำตาราง 100 ช่อง

ขั้นที่ 2 ขั้นรับรู้ข้อมูล : รับรู้ข้อมูลจากสื่อต่างๆ ที่แสดงให้เห็นถึง บรรทัดฐานของสังคม เกิดแรงจูงใจที่จะต้องมีความอดทนรอคอย

- 2.1 ให้ความรู้เกี่ยวกับการอดทนรอคอย
- 2.2 บอกให้นักเรียนรู้ถึงประโยชน์ของการอดทนรอคอยและโทษที่ไม่อดทนรอคอย

ขั้นที่ 3 ขั้นให้สถานการณ์ และฝึกการมีสติและการรับรู้เหตุผล : เมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้นที่ต้องใช้การอดทนรอคอย สามารถอดทนรอคอยได้ เพราะเกิดแรงจูงใจ มีความเชื่อ ทศนคติ และเจตคติว่าการอดทนรอคอยเป็นที่ดี เป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ สมควรที่จะเกิดการอดทนรอคอย

- 3.1 ให้สถานการณ์ที่ต้องอดทนรอคอย
- 3.2 นักเรียนฝึกการอดทนรอคอย

ขั้นที่ 4 ขั้นแบ่งปันประสบการณ์ : หลังจากที่เกิดความอดทนรอคอยแล้ว สามารถบอกผู้อื่นให้คล้อยตามได้

- 4.1 จัดกลุ่ม 2 กลุ่ม
- 4.1 นักเรียนช่วยกันคิดเหตุผลที่ต้องอดทนรอคอยในขั้นที่ 3

ขั้นที่ 5 ขั้นมีสติ : มีสติรู้ตัว รู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ถูกต้อง จิตใจสงบ

- 5.1 นักเรียนทำจิตใจให้สงบด้วยการนั่งสมาธิ
- 5.2 นักเรียนสำรวมกิริยา ไม่พูดคุย

ใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 12 Sessions



พฤติกรรมที่เกิดการอดทนรอคอยโดยใช้สถานการณ์จำลอง โดยวัดเป็นเวลาที่นักเรียนสามารถรอคอยได้

จากแผนภาพที่ 12 รายละเอียดของแต่ละขั้นในโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ได้แก่

ขั้นที่ 1 ขั้นฝึกสติ คือ ขั้นตอนแรกของโปรแกรม ก่อนที่จะนำเข้าสู่บทเรียน นักเรียนได้ฝึกการมีสติ จากการรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 มีความตั้งใจจดจ่อและมีสมาธิ ฝึกการมีสติจากกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้เกิดสมาธิ ได้แก่ นั่งสมาธิ ฝึกโยคะ ระบายสีภาพแมนดาล่า และ ทำตาราง 100 ช่อง

ขั้นที่ 2 ขั้นรับรู้ข้อมูล คือ ขั้นที่ผู้ใช้โปรแกรมให้ข้อมูล ที่สื่อถึง พฤติกรรมการอดทนรอคอย บรรทัดฐานของสังคม เกิดแรงจูงใจที่จะมีการอดทนรอคอย โดยบทบาทของผู้ใช้โปรแกรม คือ

2.1 ให้ความรู้เกี่ยวกับการอดทนรอคอยจากสำนวน สุภาษิตที่มีความหมายเกี่ยวกับการอดทนรอคอย

2.2 ให้นักเรียนรู้ถึงประโยชน์ของการอดทนรอคอยและโทษที่ไม่อดทนรอคอยจากความหมายของสำนวนสุภาษิตนั้นๆ

2.3 การใช้โปรแกรมทั้ง 12 Sessions ประกอบด้วย 12 สำนวนสุภาษิต คำพังเพย

ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกการมีสติและการใช้เหตุผลประกอบ เพื่อให้เกิดการอดทนรอคอย คือการสถานการณ์จำลองที่ต้องใช้การอดทนรอคอย จากความหมายของสำนวนสุภาษิต เพื่อให้นักเรียนคิดตัดสินใจ ในการอดทนรอคอย จากแรงจูงใจ มีความเชื่อ ทศนคติ และเจตคติว่าการอดทนรอคอยเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ สมควรที่นักเรียนจะเกิดการอดทนรอคอยในสถานการณ์นั้นๆ จำนวน 12 Sessions

ขั้นที่ 4 ขั้นแบ่งปันประสบการณ์ คือ การให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้น หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมในขั้นที่ 3 แล้ว สามารถบอกผู้อื่นให้คล้ายตามได้ นักเรียนออกมาบอกประสบการณ์และความรู้สึก และสิ่งที่นักเรียนตัดสินใจเลือกจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ โดยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม แล้วผลัดกันออกมาพูดให้เพื่อนฟังหน้าชั้น ว่าตัดสินใจที่จะอดทนรอคอยหรือไม่ เพราะเหตุใดจึงเลือกทำเช่นนั้น

ขั้นที่ 5 ขั้นมีสติ เป็นขั้นตอนสุดท้ายของโปรแกรม ที่ให้นักเรียนมีสติรู้ตัว รู้ว่าตนเองได้เรียนรู้อะไร โดยการคิดด้วยเหตุผล มีแรงจูงใจอย่างไร จากการได้ฝึกการอดทนรอคอยใน 45 นาทีที่ผ่านมา เป็นการทบทวนด้วยจิตใจที่สงบ ว่าได้ทำกิจกรรมเพื่อการเกิดพฤติกรรมการอดทนรอคอยอะไรในวันนี้

จากขั้นตามโปรแกรมทั้ง 5 ขั้น มีรายละเอียดของแต่ละขั้นของโปรแกรมหาดังต่อไปนี้
 ขั้นที่ 1 ขั้นฝึกสติ

เป็นขั้นตอนแรกของโปรแกรม ก่อนที่จะนำเข้าสู่บทเรียน นักเรียนได้ฝึกการมีสติ จากการรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 มีความตั้งใจจดจ่อและมีสมาธิ ฝึกการมีสติจากกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้เกิดสมาธิ ได้แก่ นั่งสมาธิ ฝึกโยคะ ระบายสีภาพแมนดาล่า และ ทำตาราง 100 ช่อง

บทบาทของผู้ใช้โปรแกรม:

ผู้ใช้โปรแกรมต้องผ่านการฝึกฝนกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะ และเรียนรู้ให้ชำนาญมาก่อนจะสอนนักเรียน เช่น

การนั่งสมาธิ ผู้ใช้โปรแกรมควรฝึกการนั่งสมาธิ เพื่อเรียนรู้วิธีการหายใจ การนั่งท่าที่ถูกต้อง การนั่งสมาธิมีหลายแบบ หลายสำนัก ผู้ใช้โปรแกรมควรศึกษาให้ละเอียด และพิจารณาความเหมาะสมและความต้องการของผู้เรียนด้วย

การฝึกโยคะ การฝึกโยคะ เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวประกอบกายโยคะมีหลายแบบ ควรเลือกท่าโยคะที่เหมาะสมสำหรับเด็ก การฝึกโยคะเป็นการฝึกสมาธิและการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ ดังนั้น ผู้ที่เล่นโยคะ จะเป็นผู้ที่เคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติ รับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ดังนั้น ก่อนที่จะสอนโยคะให้แก่เด็ก อย่างน้อยที่สุด ผู้ใช้โปรแกรมควรผ่านการฝึกโยคะขั้นพื้นฐานมาแล้ว

ระบายสีภาพแมนดาล่า มีการค้นคว้าวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์ โดยใช้ลักษณะโครงสร้างของรูปภาพ รูปทรงเรขาคณิตมาประกอบกันเป็นภาพ ภาพแมนดาล่าจะดึงดูดสายตา ก่อให้เกิดการรับรู้ทางความคิดของเราเข้าสู่จุดศูนย์กลางของภาพ ซึ่งการทำงานสอดประสานกันของประสาทตา และสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวาทำให้เกิดความสมดุล ส่งผลให้เกิด ”สมาธิ” ได้โดยง่าย ภาพแมนดาล่ามีหลายชนิด เช่นการระบายภาพด้วยสีไม้ หรือ การชูดภาพแมนดาล่าตามรอย ผู้ใช้โปรแกรมควรเลือกชนิดของภาพให้เข้ากับความสนใจและ พัฒนาการของผู้เรียน

ตาราง 100 ช่อง เป็นการให้นักเรียนได้ฝึกทำคณิตศาสตร์อย่างง่ายด้วยการนำเลขตัวเดียวมาบวก ลบ คูณ หรือ หารกัน เป็นการฝึกสมาธิและฝึกสมองให้พร้อมในการเรียนตลอดวัน กำเนิดจากประเทศญี่ปุ่น ผู้ใช้โปรแกรมสามารถหาซื้อได้ที่ร้านขายหนังสือ หรือ สามารถทำเองได้

บทบาทของนักเรียน

นักเรียนได้รับการฝึกสติ ด้วยกิจกรรมที่กระตุ้นให้สมองเกิดความตั้งใจ จดจ่อ และไม่ตีความจากอารมณ์ของนักเรียน

นักเรียนเรียนมีความพร้อมจากสมองที่ปลอดโปร่ง มีสมาธิ ก่อให้เกิด การมีสติ และพร้อมที่จะรับรู้ข้อมูลในขั้นต่อไปของโปรแกรม

ขั้นที่ 2 ขั้นรับรู้ข้อมูล

เป็นขั้นที่ผู้ใช้โปรแกรมให้ข้อมูล ที่สื่อถึง พฤติกรรมการอดทนรอคอย บรรทัดฐานของสังคม เกิดแรงจูงใจที่จะมีการอดทนรอคอย โดยบทบาทของผู้ใช้โปรแกรม คือ

2.1 ให้ความรู้เกี่ยวกับการอดทนรอคอยจากสำนวน สุภาษิตที่มีความหมายเกี่ยวกับการอดทนรอคอย

2.2 ให้นักเรียนรู้ถึงประโยชน์ของการอดทนรอคอยและโทษที่ไม่อดทนรอคอยจากความหมายของสำนวนสุภาษิตนั้นๆ

2.3 การใช้โปรแกรมทั้ง 12 Sessions ประกอบด้วย 12 สำนวนสุภาษิต คำพังเพย ได้แก่

2.3.1 อดเปรี้ยวไว้กินหวาน หมายถึง การอดทน ฝืนใจตนเอง เพื่อรอสิ่งที่ดีกว่าในวันข้างหน้า จากความหมายของสุภาษิตนี้ มีจุดประสงค์ ให้นักเรียนทำความเข้าใจความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการอดทนรอคอย เช่น มะม่วงดิบมีรสเปรี้ยวแต่ถ้ารออีกไม่กี่วัน ให้มะม่วงสุกแล้วนำมารับประทาน ก็จะได้รับประทานมะม่วงที่มีรสชาติดีกว่าการรับประทานมะม่วงดิบทันที

2.3.2 ซ้ำๆ ได้พร้าวสองเล่มงาม ด่วนลามผลามมักพลิกแพลง หมายถึง การจะทำอะไรสักอย่างหนึ่ง ต้องทำด้วยความละเอียดรอบคอบ ใจเย็นๆ ค่อยๆคิด ค่อยๆทำ ไม่ต้องรีบร้อน แล้วจะได้ผลงานที่ออกมาดี มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนอดทนต่อความต้องการในทันที มีความอดทนรอคอยจนกระทั่งได้รับสิ่งที่ดีกว่าในอนาคต เช่น ก่อนจะตัดสินใจเลือกซื้อรถต้องค่อยๆ พิจารณาหาจุดดีจุดด้อยของรถที่จะซื้อ ดูให้ละเอียดรอบด้าน รวมถึงประโยชน์ใช้สอย เหมือนกับที่เขาว่าซ้ำๆได้พร้าวสองเล่มงาม

2.3.3 พุดไปสองไพเบี้ย นิ่งเสียตำลึงทอง หมายถึง การยับยั้งชั่งใจตนเองที่จะไม่พูดสิ่งที่ไม่ควรพูด เพราะพูดไปก็ไม่มีประโยชน์ มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนรู้จักอดทนไม่พูดในสถานการณ์ที่ไม่ควรพูดถ้ายังไม่ถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น เมื่อคุณครูกำลังสอน นักเรียนไม่ควรพูดแทรกขึ้นมา เพราะไม่เกิดประโยชน์ใดๆ ทำให้ครูหยุดชะงักในเรื่องที่กำลังสอน และยังทำให้นักเรียนถูกครูดุอีกด้วย

2.3.4 ไม่เห็นน้ำตดกระบอก ไม่เห็นกระรอกโก่งหน้าไม้ หมายถึง การด่วนตัดสินใจหรือทำอะไรล่วงหน้าไปก่อน ทั้งๆ ที่ไม่รู้ว่าเหตุการณ์ข้างหน้าจะเกิดขึ้นจริงหรือไม่ มีจุดประสงค์เพื่อให้

นักเรียนเรียนรู้ที่จะตัดสินใจก่อนจะทำสิ่งใดด้วยสติ ไม่ผลีผลามตีความก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ขึ้นจริง เช่น แม่ค้ารีบร้อนเก็บของกลับบ้าน เพราะพยากรณ์อากาศบอกว่า จะมีพายุ แต่สุดท้ายกลับไม่มีฝนตก การตัดสินใจโดยการคิดล่วงหน้าไปก่อนที่เหตุการณ์จะเกิดขึ้นนี้ จึงทำให้แม่ค้าเสียรายได้ไป

2.3.5 ซื้อควายหน้านา ซื้อผ้าหน้าตรุษ หมายถึง การซื้อของโดยไม่คำนึงถึงกาลเวลา ซื้อในช่วงเวลาที่มีคนต้องการมาก มักจะได้ของราคาแพง หรือทำอะไรไม่เหมาะกับเวลา ไม่ใช่เวลาอันควร มักได้รับความเดือดร้อน มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนรู้จักรอคอยจนกระทั่งถึงสถานการณ์หรือเวลาที่เหมาะสม เช่น การมาซื้อผ้าในช่วงเทศกาลตรุษจีน ผ้าจะมีราคาแพง เพราะเป็นเทศกาลที่ผู้คนต่างมาซื้อผ้า เช่นเดียวกับ การซื้อควายตอนอยู่ในหน้าไถนา ความยอมเป็นที่ยึดการของชาวนา ควายจึงราคาแพงกว่าไปซื้อในฤดูที่ไม่ต้องใช้ควายไถนา

2.3.6 พบไม้งามเมื่อยามขวนบิน หมายถึง คนตัดฝันไปเจตน์ไม้ที่สวยงามมากแต่ไม่สามารถใช้ขวนตัดมาได้เพราะได้ใช้ขวนตัดต้นไม้อื่นที่ไม่ได้สวยงามเท่ากับต้นนี้ เป็นการพบเจอสิ่งที่ถูกใจเมื่อสายเกินไป จึงต้องรู้จักการรอคอย ถ้าสิ่งใดยังไม่ถูกใจก็ยังไม่ต้องรีบซื้อ เพราะถ้าไปเจอของที่ต้องการมากกว่าก็ไม่มีเงินซื้อแล้ว มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนรู้จักรอคอยจนกระทั่งถึงสถานการณ์หรือเวลาที่เหมาะสม เช่น คุณแม่ให้เงินค่าขนม 10 บาท แต่นำเงินไปซื้อขนมที่ไม่ชอบ หลังจากนั้นได้ไปเจอขนมของโปรด ก็ไม่สามารถซื้อได้ เพราะเงินไม่พอ

2.3.7 ซ้ำเป็นการ นานเป็นคุณ หมายถึง ก่อนจะลงมือทำอะไรควรคิดให้รอบคอบ ใจเย็นๆ ค่อยๆคิด ค่อยๆทำ แล้วจะประสบผลสำเร็จ ดีกว่าผลีผลาม รีบๆทำแล้วผิดพลาด มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนรู้จักรอคอย ไม่ผลีผลาม รีบร้อน เช่น การข้ามถนนโดยไม่ใช้สะพานลอยต่างๆ มีสะพานลอยอยู่ตรงนั้น แต่กลับเลือกที่จะไปเร็วๆ โดยการข้ามถนน จึงเสี่ยงต่อการถูกรถชน อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ แต่ถ้าเลือกที่จะใช้สะพานลอย ถึงแม้จะใช้เวลานานกว่า แต่ปลอดภัยไม่มีโอกาสที่จะโดนรถชน

2.3.8 ฝนทั่งให้เป็นเข็ม หมายถึง การใช้ความพยายามอย่างเต็มความสามารถเพื่อให้งานนั้นสำเร็จ ต้องใช้การอดทนรอคอย เปรียบดั่งการฝนหรือตะไบทั้งซึ่งเป็นแท่งเหล็กขนาดใหญ่ ให้มีขนาดเล็กลงจนเท่าเข็มเล่มหนึ่ง ต้องใช้เวลา และความพยายาม มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนรู้จักรอคอยด้วยความอดทนเมื่อกระทำสิ่งที่ยากลำบาก เช่น ในการทำขนม ต้องอาศัยการกวนโดยใช้ไฟอ่อนๆ เป็นเวลานานๆ จึงต้องใช้ความพยายามและความอดทนที่จะไม่เร่งไฟ หรือหยุดกวน จนกระทั่งถึงเวลาที่ขนมได้ที่ ก็จะได้รับประทานขนมที่อร่อยแม้จะทำด้วยความยากลำบาก

2.3.9 ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น หมายถึง การกระทำสิ่งใดด้วยความพยายาม ไม่ย่อท้อ หรือ เลิกล้มกลางคัน ก็ย่อมจะประสบความสำเร็จตามมา ซึ่งความพยายามนี้ ต้องอาศัยความอดทนรอคอย เพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จในอนาคต มีจุดประสงค์ให้นักเรียนรู้จักความ

พยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้วยการอดทนรอคอยเพื่อความสำเร็จของตนเอง เช่น การเรียนของนักเรียน ถ้ามีความพยายาม อดทนอ่านหนังสือสม่ำเสมอ ย่อมที่จะได้คะแนนดีกว่าผู้ที่ขี้เกียจอ่านหนังสือ

2.3.10 กระจายตื่นตูม หมายถึงการทำสิ่งใดโดยไม่มีสติ จะทำให้เกิดผลเสียตามมา มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนรู้จักการใช้ชีวิตอย่างมีสติ ไม่แสดงพฤติกรรมใดๆ ก่อนการคิดให้รอบคอบ (คิดก่อนทำ) เช่น ตื่นเต้นเมื่อได้ยินเสียงดัง คิดว่าเป็นระเบิดก่อการร้าย จึงรีบร้อนไปแจ้งความโดยไม่ได้หาสาเหตุที่แท้จริงก่อน แต่กลับกลายเป็นเสียงหม้อแปลงระเบิด

2.3.11 กินน้ำไม่เผื่อแล้ง หมายถึง มีอะไรในมือก็ใช้จนหมด ไม่เหลือเผื่อไว้ในยามจำเป็น ไม่มีการอดทนรอคอยคิดถึงอนาคต ทำให้เกิดความเสียหายตามมา มีจุดประสงค์เพื่อให้อดทนรอคอยเก็บสิ่งที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เช่น การเก็บออมเงินเดือนไว้ในยามจำเป็น ไม่ใช่เงินจนหมดในทันที เช่น คุณแม่ให้เงินค่าขนมเป็นรายสัปดาห์ ก็ใช้หมดในวันจันทร์ ทำให้ อีก 4 วัน ไม่มีเงินเหลือพอที่จะใช้จ่าย

2.3.12 มีสติฟังบรรจบให้ครบบาท หมายถึง การรู้จักอดทนรอคอย อดออมเงิน ไว้ ถึงจะมีค่าน้อย แต่ถ้ารวมกันหลายๆวัน ก็จะมีค่ามากขึ้น ถ้ารู้จักเก็บออมเงินอย่างสม่ำเสมอ มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนรู้จักการอดทน รู้จักอดออมเงิน เพื่ออนาคตจะได้มีเงินใช้ยามจำเป็น เช่น การเก็บเงินที่เหลือจากเงินค่าขนม ไม่ซื้อของจนหมด แต่เลือกที่จะเก็บเงินค่าขนมที่มีเหลือใส่กระปุกสะสมจนเป็นเงินจำนวนมาก

การใช้โปรแกรมโดยใช้สำนวนสุภาสิตทั้ง 12 Sessions นั้น จะมีบทบาทของผู้ใช้โปรแกรม และบทบาทของนักเรียน ดังนี้

บทบาทของผู้ใช้โปรแกรม:

ผู้ใช้โปรแกรมต้องรู้จักความหมายของสำนวนสุภาสิต ทั้ง 12 สำนวน และสอนนักเรียนอย่างถูกต้อง ผู้ใช้โปรแกรมต้องมีการพูดเชื่อมโยงความหมายของสำนวนสุภาสิต กับพฤติกรรมการอดทนรอคอยให้เป็นรูปธรรม ให้นักเรียนสามารถรับรู้ได้ว่า ผู้ที่มีความอดทนรอคอยในการดำรงชีวิตประจำวันนั้นมีข้อดีอย่างไร ตลอดจนถึงเชื่อมโยงกับ บรรทัดฐานของสังคม และบทบาทของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการอดทนรอคอยจากสำนวนสุภาสิตนั้นๆ

บทบาทของนักเรียน:

นักเรียนได้เรียนรู้ความหมายของสำนวนสุภาสิต ที่เป็นสำนวนสุภาสิตที่สอนให้รู้จักการอดทนรอคอย

นักเรียนเรียนรู้ว่า การอดทนรอคอยเป็นสิ่งที่ดี ควรกระทำ ตามบรรทัดฐานของสังคม และกลุ่มอ้างอิง และรับรู้โทษของการไม่อดทนรอคอยว่าจะทำให้เกิดผลกระทบต่อ การดำรงชีวิตประจำวันเช่นไร

ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกการมีสติและการใช้เหตุผลประกอบ เพื่อให้เกิดการอดทนรอคอย แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม และให้สถานการณ์ที่ต้องใช้การอดทนรอคอย จากความหมายของสำนวนสุภาษิต เพื่อให้ นักเรียนคิด ตัดสินใจ ในการอดทนรอคอย จากแรงจูงใจ มีความเชื่อ ทศนคติ และเจตคติว่าการอดทน รอคอยเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ สมควรที่นักเรียนจะเกิดการอดทนรอคอยในสถานการณ์นั้นๆ แบ่งตาม Sessions ได้ดังต่อไปนี้

อดเปรี้ยวไว้กินหวาน ให้นักเรียนคุ้มนมม่วงดิบและมะม่วงสุก ให้นักเรียนบอกลักษณะของ มะม่วงทั้ง 2 แบบ โดยใช้ประสาทสัมผัสจาก ตา หลังจากนั้น ให้นักเรียนชิมมะม่วงทั้ง 2 แบบ แล้วให้ นักเรียนบอกความแตกต่างของรสชาติมะม่วงที่ได้สัมผัสจากลิ้น และให้สถานการณ์ให้นักเรียนเลือกที่ จะปลูกมะม่วงผลดิบแล้วทานเลย หรือ จะรอสักระยะหนึ่งเพื่อให้มะม่วงสุกแล้วจึงจะนำมา รับประทาน พร้อมทั้งบอกเหตุผลประกอบการตัดสินใจ

ซำๆ ได้พริ้วสองเล่มงาม ด่วนได้ลามาผลามักพลิกแพลง ให้นักเรียน ฝึกการบดข้าวสวยให้ เป็นแป้งเปียกให้สวยที่สุดในเวลา 5 นาที ให้นักเรียนลองทำเองว่าจะทำอย่างไร ซึ่งคำตอบคือ การนำ ข้าวมาบดทีละนิด อย่างค่อยเป็นค่อยไป จะได้เนื้อแป้งเปียกที่ละเอียดกว่า การนำข้าวมาทั้งก้อน มา บดทีเดียวเพราะจะได้เสร็จเร็ว แต่จะได้แป้งเปียกที่ไม่มีคุณภาพ เพราะเนื้อแป้งจะไม่ละเอียดเท่ากับ บดทีละนิด ถึงจะเสียเวลาแต่ได้ของที่มีคุณภาพมากกว่า

พุดไปสองโพเปีย นิ่งเสียตำลึงทอง ให้นักเรียนเล่นเกมอยู่ในสถานการณ์ เงียบ 5 นาที พยายามบังคับตนเองไม่ให้พูดคุย หรือ ส่งเสียงใดๆ ออกมา ถ้าครบ 5 นาที จะได้รางวัล ซึ่งในขณะที่ นักเรียนเงียบ ครูก็จะเล่นิทานให้ฟัง ถ้านักเรียนคนใดเปลือพุดออกมา ก็จะไม่ได้รับรางวัล

ไม่เห็นน้ำตกระลอก ไม่เห็นกระรอกโก่งหน้าไม้ ให้นักเรียนเล่นเกมปากระรอก โดยจะมีวิธีต่างๆ ของกระรอกซ่อนอยู่ นักเรียนมีลูกบอลอยู่ 3 ลูก และมีกระรอกอยู่เพียง 3 ตัว ถ้านักเรียนเห็นส่วนใด ส่วนหนึ่งของกระรอก ให้ปาไปที่ส่วนนั้น ถ้ารีบร้อนปาสิ่งที่ไม่ใช่กระรอก ก็จะเหลือลูกบอลไม่ เพียงพอ และไม่สามารถจับกระรอกได้ครบ

ซื้อควายหน้านา ซื้อผ้าหน้าตรุษ ให้สถานการณ์สมมุติ โดยมีเงินให้นักเรียนกลุ่มละ 100 บาท และให้นักเรียนวางแผนซื้อของดังนี้ ปากกา ยางลบ และ สมุด โดยกำหนดตารางราคาของ สินค้าทั้ง 3 อย่าง ถ้านักเรียนเลือกซื้อของทั้ง 3 ในทันที นักเรียนจะไม่มีเงินเหลือ แต่ถ้า รอ 5 นาที ราคาจะลดลง อย่างละ 5 บาท นักเรียนจะเลือกซื้อของทันทีแล้วได้ของเลย หรือว่าจะรอให้ลดราคา แล้วจึงซื้อ นักเรียนเลือกแบบไหน เพราะเหตุใด

พบไม้งามเมื่อยามชวามบิน ให้นักเรียนเล่นเกมตกปลา โดยนักเรียนจะมีที่ซ่อนปลาที่ทำจากกระดาษ ให้นักเรียนเลือกจับปลาที่คิดว่าตัวใหญ่ที่สุด เพียง 1 ตัว ในเวลา 5 นาที โดยจะมีปลาออกมาเรื่อยๆ จนหมดเวลา ซึ่งปลาที่ปล่อยออกมาจะออกมาทำายๆ นักเรียนที่อดทนรอคอยได้ ไม่รีบตักปลาตัวแรกๆ ก็จะได้ปลาตัวใหญ่ที่สุด หากถ้ารีบตักแล้ว แล้วมาเจอปลาที่ตัวใหญ่กว่า ก็ไม่มีสิทธิ์ที่จะตักแล้ว

ซ้ำเป็นการ นานเป็นคุณ ให้นักเรียนดูภาพเหตุการณ์ 2 เหตุการณ์ จาก คนเลือกที่จะข้ามถนนโดยไม่ใช้สะพานลอย แล้วเกิดอุบัติเหตุ และ ให้ดูเหตุการณ์ที่ คนเลือกข้ามถนนโดยใช้สะพานลอย และสามารถข้ามไปได้อย่างปลอดภัย นักเรียนจะเลือกแบบใด เพราะเหตุใด
 ฝนทั่งให้เป็นเข็ม ให้นักเรียนฟัง ข้อคิดจากตำนานจีนเรื่อง “ฝนทั่งให้เป็นเข็ม” ดังนี้

เมื่อยังเยาว์ หลี่ไป รัตนกวีแห่งราชวงศ์ถังมักจะหนีเรียนเสมอ วันหนึ่งเขาหนีไปเที่ยวตามท้องถนนและผ่านบ้านหลังหนึ่ง มองเห็นหญิงชราคนหนึ่ง กำลังฝนทั่งเหล็กอย่างขะมักเขม้น เขารู้สึกสงสัยยิ่งนัก จึงเข้าไปถามว่า...

"ท่านยาย ท่านกำลังทำอะไรอยู่ ? "

หญิงชราตอบว่า "ข้ากำลังฝนทั่งนี้ให้กลายเป็นเข็ม จะได้เอาไปใช้เย็บผ้า "

หลี่ไปหัวเราะ พลังกล่าวว่า "ท่านยายจะฝนทั่งใหญ่นี้จนกลายเป็นเข็มหรือจะทำได้อย่างไรกัน ? "

หญิงชรามองหลี่ไป แล้วกล่าวว่า

" ถึงทั้งจำใหญ่โต แต่ข้าฝนมันจนกลายเป็นเข็มได้แน่ หากฝนทุกวัน "

หลี่ไปได้ฟังดังนั้นจึงคิดว่า

"แม่เฒ่าผู้นี้กล่าวถูก ไม่มีอะไรสู้ความพากเพียรได้ "

เรื่องนี้เป็นจริงเช่นกันในการเรียน "

เขาเร่งกลับไปยังห้องเรียนทันที แล้วก้มหน้าศึกษา โดยไม่เคยหนีเรียนอีกเลย

หลังจากฟังนิทานให้นักเรียน ตอบว่า ทำไม หลี่ไป จึงไม่คิดจะหนีเรียนอีกเลย เพราะเหตุใด ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น ให้นักเรียนฟังเพลงซัชชนะ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความพยายาม และความอดทนรอคอย กว่าจะได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ ต้องมีความพยายาม และ อดทนรอคอยทั้งสิ้น หลังจากฟังเพลงจบ ให้นักเรียนเขียนเป้าหมายของตัวเอง แล้วเขียนวิธีที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ว่าต้องมีพฤติกรรมเช่นใด พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ

กระต่ายตื่นตูม ให้นักเรียนดูการ์ตูนเรื่องกระต่ายตื่นตูม แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม วาดภาพ ที่คิดว่าเป็นจุดสำคัญของการ์ตูน โดยการช่วยกันคิดหาวิธีที่จะทำให้เรื่องที่เป็นจุดสำคัญของเรื่อง เปลี่ยนไปในทางที่ดี โดยใช้วิธีการมีสติ และ ใช้เหตุผลประกอบ

กินน้ำไม่เผื่อแล้ง ให้นักเรียนฟังนิทานเรื่อง มดกับจ๊กจั่น มดขยันหาอาหารและแบ่งเก็บไว้ ส่วนหนึ่ง แต่ จ๊กจั่น หาอาหารได้ก็กินจนหมด อยู่อย่างสุขสบาย จนกระทั่งเข้าฤดูฝน ไม่สามารถ ออกไปหาอาหารได้ แต่มดมีอาหารที่เก็บไว้ให้รับประทาน ในขณะที่จ๊กจั่น ไม่มีอาหารเหลือไว้ให้ รับประทาน ชีวิตเปลี่ยนกระทันหัน ให้นักเรียนเลือกว่า นักเรียนจะเลือกแบบมด หรือ จ๊กจั่น เพราะ เหตุใด

มีสติฟังบรรจบให้ครบบาท ให้กระปุกออมสินแก่นักเรียนคนละใบ เป็นที่ระลึกว่า การอด ออม เก็บสตางค์ไว้วันละบาท แล้วเมื่อ 1 ปี ผ่านไป มาเปิดกระปุกออมสิน ให้นักเรียนลองนับว่า จะมี เงินเก็บกี่บาท การที่มีเงินแล้วใช้หมด จะไม่มีเงินเก็บ ถึงจะออมได้วันละนิดแต่เมื่อรวมกันจะเป็นเงินที่ ค่ามากในอนาคต

บทบาทของผู้ใช้โปรแกรม:

ให้สถานการณ์ที่ต้องอดทนรอคอยจากความหมายของสำนวนสุภาษิตในแต่ละ session ตั้งคำถามเพื่อย้าให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมการอดทนรอคอย จากสถานการณ์ต้องใช้ การอดทนรอคอย เพราะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง และเป็นบรรทัดฐานที่สังคมยอมรับ

บทบาทของนักเรียน:

นักเรียนได้รับการฝึกการอดทนรอคอยจากสถานการณ์ที่ผู้ใช้โปรแกรมกำหนดให้นักเรียนได้ เรียนรู้ว่าการอดทนรอคอยเป็นสิ่งที่ควรกระทำ เพราะจะทำให้เกิดผลดีมากกว่าผลเสียนักเรียนเกิด แรงจูงใจ ที่ตั้งมั่นว่าจะมีการอดทนรอคอยไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ต้องมีสติ และรู้ตัว ไม่ด่วนรีบ ร้อนในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 4 ขั้นแบ่งปันประสบการณ์ : หลังจากที่เกิดความอดทนรอคอยแล้ว สามารถบอกผู้อื่นให้คล้าย ตามได้ นักเรียนออกมาบอกประสบการณ์และความรู้สึก และสิ่งที่นักเรียนตัดสินใจเลือกหน้าชั้นจาก สถานการณ์ที่ได้ฝึกการมีสติและการรับรู้เหตุผล ในขั้นที่ 3 โดยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม แล้วผลัดกัน ออกมาพูดให้เพื่อนฟังหน้าชั้น ว่าตัดสินใจที่จะอดทนรอคอยหรือไม่ เพราะเหตุใด

บทบาทของผู้ใช้โปรแกรม:

- 1) ผู้ใช้โปรแกรมแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม
- 2) ให้สถานการณ์สมมติที่เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และต้องใช้การอดทนรอคอยจากความหมายของสำนวนสุภาษิตที่เรียนในชั้นที่ 2
- 3) ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิด และตัดสินใจ พร้อมทั้งบอกเหตุผลที่สมาชิกในกลุ่มเลือก

บทบาทของนักเรียน:

นักเรียนศึกษาสถานการณ์ที่ได้รับนักเรียนแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนสิ่งที่นักเรียนคิดเกี่ยวกับเหตุผลที่ตัดสินใจว่าอดทนรอคอยหรือไม่ พูดคุยกันในกลุ่ม และออกมารายงานหน้าชั้นนักเรียนสามารถเรียนรู้และตั้งคำถาม เชื่อมโยงเหตุผลไปสู่พฤติกรรมการอดทนรอคอยจากการรายงานหน้าชั้น

ขั้นที่ 5 ขั้นมีสติ

เป็นขั้นตอนสุดท้ายของโปรแกรม ที่ให้นักเรียนมีสติรู้ตัว รู้ว่าตนเองได้เรียนรู้อะไร โดยการคิดด้วยเหตุผล มีแรงจูงใจอย่างไร จากการได้ฝึกการอดทนรอคอยใน 45 นาทีที่ผ่านมา เป็นการทบทวนด้วยจิตใจที่สงบ ว่าได้ทำกิจกรรมเพื่อการเกิดพฤติกรรมการอดทนรอคอยอะไรในวันนี้

บทบาทของผู้ใช้โปรแกรม:

ผู้ใช้โปรแกรมให้นักเรียนได้นั่งสมาธิ ปิดวาจา ไม่พูดคุยกัน ผู้ใช้โปรแกรมให้นักเรียนได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในคาบ โดยให้เขียนบันทึกสั้นๆ จากสมุดที่ผู้ใช้โปรแกรมแจก เป็นรายบุคคล

บทบาทของนักเรียน:

นักเรียนนั่งสมาธิอย่างสงบ ไม่พูดคุยกันนักเรียนได้หยุดคิดสิ่งอื่น และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนมาตลอดคาบนักเรียนเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในสมุดบันทึก จากการดำเนินงานตามขั้นตอนของโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4 แยกเป็นบทบาทของผู้ใช้โปรแกรมและ บทบาทของนักเรียน ดัง ตารางที่ 17 ดังนี้

ตารางที่ 17 บทบาทของผู้ใช้โปรแกรม และ บทบาทของนักเรียน แต่ละขั้นตอนของการดำเนินการ
โปรแกรม

ขั้น	บทบาทของผู้ใช้โปรแกรม	บทบาทของนักเรียน
ขั้นที่ 1 ขั้นฝึกสติ	<p>ผู้ใช้โปรแกรมต้องผ่านการฝึกฝนกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะ และเรียนรู้ให้ชำนาญมาก่อนจะสอนนักเรียน ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) การนั่งสมาธิ 2) การฝึกโยคะ 3) ระบายสีภาพแมนดาล่า 4) ตาราง 100 5) การหายใจเข้าออกตามเสียงระฆังแห่งสติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1) นักเรียนได้รับการฝึกสติ ด้วยกิจกรรมที่กระตุ้นให้สมองเกิดความตั้งใจ จดจ่อ และไม่ตีความจากอารมณ์ของนักเรียน 2) นักเรียนเรียนมีความพร้อมจากสมองที่ปลอดโปร่ง มีสมาธิ ก่อให้เกิด การมีสติ และพร้อมที่จะรับรู้ข้อมูลในขั้นต่อไปของโปรแกรม
ขั้นที่ 2 ขั้นรับรู้ข้อมูล	<ol style="list-style-type: none"> 1) ผู้ใช้โปรแกรมต้องรู้จักความหมายของสำนวนสุภาษิตทั้ง 12 สำนวน และสอนนักเรียนอย่างถูกต้อง 2) ผู้ใช้โปรแกรมต้องมีการพูดเชื่อมโยงความหมายของสำนวนสุภาษิต กับพฤติกรรมการอดทนรอคอยให้เป็นรูปธรรม ให้นักเรียนสามารถรับรู้ได้ว่า ผู้ที่มีความอดทนรอคอยในการดำรงชีวิตประจำวันนั้นมีข้อดีอย่างไร ตลอดจนเชื่อมโยงกับบรรทัดฐานของสังคม และบทบาทของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการอดทนรอคอยจากสำนวนสุภาษิตนั้นๆ 	<ol style="list-style-type: none"> 1) นักเรียนได้เรียนรู้ความหมายของสำนวนสุภาษิต ที่เป็นสำนวนสุภาษิตที่สอนให้รู้จักการอดทนรอคอย 2) นักเรียนเรียนรู้ว่า การอดทนรอคอยเป็นสิ่งที่ดี ควรกระทำตามบรรทัดฐานของสังคม และกลุ่มอ้างอิง และรับรู้โทษของการไม่อดทนรอคอยว่าจะทำให้เกิดผลกระทบต่อการดำรงชีวิตประจำวันเช่นไร

ขั้น	บทบาทของผู้ใช้โปรแกรม	บทบาทของนักเรียน
ขั้นที่ 3 ขั้นให้ สถานการณ์และฝึกการ มีสติและการรับรู้ เหตุผล	1) ให้สถานการณ์ที่ต้องอดทน รอคอยจากความหมายของ สำนวนสุภาษิตในแต่ละ session 2) ตั้งคำถามเพื่อย้ำให้นักเรียน เกิดแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรม การอดทนรอคอย จาก สถานการณ์ต้องใช้การอดทนรอ คอย เพราะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง และเป็นบรรทัดฐานที่สังคม ยอมรับ	1) นักเรียนได้รับการฝึกการ อดทนรอคอยจากสถานการณ์ที่ ผู้ใช้โปรแกรมกำหนดให้ 2) นักเรียนได้เรียนรู้ว่าการอดทน รอคอยเป็นสิ่งที่ควรกระทำ เพราะจะทำให้เกิดผลดีมากกว่า ผลเสีย 3) นักเรียนเกิดแรงจูงใจ ที่ตั้งมั่น ว่าจะมีการอดทนรอคอยไม่ว่าจะ อยู่ในสถานการณ์ใด ต้องมีสติ และรู้ตัว ไม่ด่วนรีบร้อนใน ชีวิตประจำวัน
ขั้นที่ 4 ขั้นแบ่งปัน ประสบการณ์	1) ผู้ใช้โปรแกรมแบ่งนักเรียน เป็น 2 กลุ่ม 2) ให้สถานการณ์สมมติที่เป็น สถานการณ์ที่เกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวัน และต้องใช้การ อดทนรอคอยจากความหมาย ของสำนวนสุภาษิตที่เรียนในขั้น ที่ 2 3) ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ช่วยกันคิด และตัดสินใจ พร้อม ทั้งบอกเหตุผลที่สมาชิกในกลุ่ม เลือก	1) นักเรียนศึกษาสถานการณ์ที่ ได้รับ 2) นักเรียนแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนสิ่งที่นักเรียน คิดเกี่ยวกับเหตุผลที่ตัดสินใจว่า อดทนรอคอยหรือไม่ พุดคุยกัน ในกลุ่ม และออกมารายงานหน้า ชั้น 3) นักเรียนสามารถเรียนรู้และตั้ง คำถาม เชื่อมโยงเหตุผลไปสู่ พฤติกรรมการอดทนรอคอยจาก การรายงานหน้าชั้น
ขั้นที่ 5 ขั้นมีสติ	1) ผู้ใช้โปรแกรมให้นักเรียนได้ นั่งสมาธิ ปิดวาจา ไม่พุดคุยกัน 2) ผู้ใช้โปรแกรมให้นักเรียนได้ ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในคาบ โดยให้เขียนบันทึกสั้นๆ จาก	1) นักเรียนนั่งสมาธิอย่างสงบ ไม่ พุดคุยกัน 2) นักเรียนได้หยุดคิดสิ่งอื่น และ ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนมาตลอดคาบ 3) นักเรียนเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้ใน

ชั้น	บทบาทของผู้ใช้โปรแกรม	บทบาทของนักเรียน
	สมุดที่ผู้ใช้โปรแกรมแจก เป็นรายบุคคล	สมุดบันทึก

1.4 การประเมินผลโปรแกรม

การประเมินผลโปรแกรมนี้ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนของการดำเนินงาน และส่วน
ของเวลาที่เด็กสามารถอดทนรอคอยได้หลังจากใช้โปรแกรม ในส่วนของการดำเนินงาน ประเมินจาก
การสัมภาษณ์นักเรียน และบันทึกท้ายคาบเพื่อให้ทราบว่านักเรียนได้เรียนรู้ตามจุดประสงค์ของ
โปรแกรมในแต่ละ session หรือไม่ ในส่วนที่ 2 เวลาที่เด็กสามารถอดทนรอคอยได้หลังจากใช้
โปรแกรม ประเมินจากแบบวัดพฤติกรรมการอดทนรอคอยของเด็ก หลังจากใช้โปรแกรมแล้ว เด็ก
สามารถอดทนรอคอยเพิ่มมากขึ้น

ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

การศึกษาคุณภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับ
ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ดำเนินการโดยการนำโปรแกรมไป
ทดลองใช้นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
(สช.) 1 ห้อง จำนวนนักเรียน 33 คน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลผล
การทดลองใช้โปรแกรมเป็น 2 ประเภท ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และ การวิเคราะห์
ข้อมูลเชิงคุณภาพ ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ เพื่อตอบคำถามวิจัย ในข้อที่ 1) โปรแกรมการมีสติร่วมกับ
ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อเสริมสร้างการอดทนรอคอยในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 มี
ลักษณะที่เหมาะสมอย่างไรที่จะส่งเสริมการอดทนรอคอยแก่เด็กได้ และข้อที่ 2) ความสามารถในการ
อดทนรอคอยของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยหลักการการเจริญ
สติร่วมกับทฤษฎีพฤติกรรมการกระทำด้วยเหตุผล ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างไร

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้รายละเอียดของกรณีศึกษา 5 กรณี ในคำถามวิจัยข้อ
ที่ 3) ความสามารถในการอดทนรอคอยของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการจัดการ
เรียนรู้ด้วยหลักการการมีสติ ร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล มีความแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับ
การใช้โปรแกรมอย่างไร

2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

2.1.1 ผลการเปรียบเทียบเวลาของการอดทนรอคอยของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ด้วยสถิติ t-test dependent

ผู้วิจัยใช้วิธีการทดสอบสมมติฐานของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสัมพันธ์กัน (t-test dependent) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเวลาก่อนใช้โปรแกรมและหลังใช้โปรแกรมในกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเวลาก่อนใช้โปรแกรมและหลังเรียนในกลุ่มควบคุมดังตารางที่ 18

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนใช้โปรแกรมและหลังใช้โปรแกรมในกลุ่มทดลอง

ความสามารถในการอดทนรอคอย	n	เวลาเต็ม	\bar{X}	SD	t	P
ก่อนการทดลอง	33	20	17.34	6.43	2.04	.049*
หลังการทดลอง	33	20	19.14	3.43		

* $p < 0.05$

พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองจำนวน 33 คน มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียน 17.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.43 ส่วนเวลาเฉลี่ยหลังเรียน 19.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.43 โดยคะแนนสอบก่อนใช้โปรแกรมและหลังใช้โปรแกรมมีค่าสถิติสหสัมพันธ์เท่ากับ .62 ทดสอบสมมติฐานของค่าสหสัมพันธ์มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .00 ซึ่งน้อยกว่า .01 แสดงว่าค่าตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 นั่นคือตัวแปรทั้งสองตัวมีความสัมพันธ์กัน แล้วจึงทำการทดสอบสมมติฐานด้วย t-test dependent ให้ค่าเฉลี่ยของความแตกต่าง เท่ากับ 1.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่า 5.08 สถิติทดสอบ t-test ได้เท่ากับ 2.04, $df = 32$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .049 ซึ่งน้อยกว่า .05 แสดงว่าตัวแปรทั้งสองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือการสอนในกลุ่มทดลองมีผลทำให้เวลาก่อนใช้โปรแกรมและเวลาหลังใช้โปรแกรมของนักเรียนแตกต่างกัน

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเวลาก่อนใช้โปรแกรมและหลังใช้โปรแกรมในกลุ่มควบคุม

ความสามารถในการอดทนรอคอย	n	เวลาเต็ม	\bar{X}	SD	t	P
ก่อนการทดลอง	33	20	17.36	4.84	.90	.38*
หลังการทดลอง	33	20	17.61	4.89		

* $p > 0.05$

นักเรียนในกลุ่มควบคุมจำนวน 33 คน มีคะแนนเฉลี่ยก่อนใช้โปรแกรม 17.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.84 ส่วนเวลาเฉลี่ยหลังใช้โปรแกรม 17.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.89 โดยเวลาก่อนใช้โปรแกรมและหลังใช้โปรแกรมมีค่าสถิติสหสัมพันธ์เท่ากับ .95 ทดสอบสมมติฐานของค่าสหสัมพันธ์มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .00 ซึ่งน้อยกว่า .01 แสดงว่าค่าตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 นั่นคือตัวแปรทั้งสองตัวมีความสัมพันธ์กัน แล้วจึงทำการทดสอบสมมติฐานด้วย t-test Dependent ให้ค่าเฉลี่ยของความแตกต่าง เท่ากับ .25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่า 1.60 สถิติทดสอบ t-test ได้เท่ากับ .90, $df = 32$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .38 ซึ่งมากกว่า .05 แสดงว่าตัวแปรทั้งสองไม่มีความแตกต่างกัน นั่นคือการสอนในกลุ่มควบคุมไม่มีผลทำให้เวลาก่อนใช้โปรแกรมและเวลาหลังใช้โปรแกรมของนักเรียนแตกต่างกัน ดังตารางที่ 19

2.1.2 ผลการเปรียบเทียบเวลาของการอดทนรอคอยของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มทดลอง หลังใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีส่วนร่วมกับทฤษฎีการกระทำ ด้วยเหตุผล ด้วยสถิติ t-test independent

ตารางที่ 20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเวลาหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความสามารถในการอดทนรอคอย	n	เวลาเต็ม	\bar{X}	SD	t	P
กลุ่มทดลอง	33	20	19.14	3.43	1.47	.146*
กลุ่มควบคุม	33	20	17.61	4.89		

* $p > 0.05$

ผู้วิจัยใช้การทดสอบสมมติฐานของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test independent) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเวลาหลังเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พบว่า นักเรียนสองกลุ่มซึ่งมีจำนวน 33 คนเท่ากัน กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของเวลาหลังใช้โปรแกรมเท่ากับ 19.14 ส่วนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังใช้โปรแกรมเท่ากับ 17.61 เมื่อนำข้อมูลไปทำการทดสอบความแปรปรวนโดยใช้สถิติ F-test ในที่นี้ ได้ค่า F-test เท่ากับ 5.57 ปรากฏว่ามีนัยสำคัญที่ .021 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า .05 (sig. > .05) แสดงว่า ความแปรปรวนของ 2 กลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบค่าสถิติ t-test ได้ค่าเท่ากับ 1.47, df = 15 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .146 ซึ่งมีค่ามากกว่า .05 (sig. > .05) แสดงว่ามีค่าไม่แตกต่างกัน นั่นคือคะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีค่าไม่แตกต่างกัน

การวัดการอดทนรอคอยก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ไม่สามารถอดทนรอคอยได้ตามเวลาที่กำหนด คือ 20 นาที จำนวน 5 คน จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด 33 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 4 คน และนักเรียนหญิง 1 คน แต่หลังจากที่นักเรียนในกลุ่มทดลองและนักเรียนทั้ง 5 คน เรียนตามโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เป็นเวลา 12 sessions ผลปรากฏว่า นักเรียนทั้ง 5 คน สามารถรอคอยได้นานขึ้นทั้ง 5 คน คิดเป็น ร้อยละ 100 ของจำนวนนักเรียนที่สามารถรอคอยได้เพิ่มขึ้นหลังจากการเรียนรู้ด้วยโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ดังตารางที่ 21

ตารางที่ 21 เปรียบเทียบเวลาที่วัดได้ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่รอคอยไม่ได้จำนวน 5 คน

นักเรียน	เวลาที่วัดได้ก่อนการใช้โปรแกรม (นาที)	เวลาที่วัดได้หลังจากการใช้โปรแกรม (นาที)	เวลาที่รอคอยได้เพิ่มขึ้น (นาที)
นักเรียนคนที่ 1	2.57	6.25	2.57
นักเรียนคนที่ 2	1.99	20	18.01
นักเรียนคนที่ 3	1.20	20	18.80
นักเรียนคนที่ 4	1.32	5.47	4.15
นักเรียนคนที่ 5	5.00	20	15

จากตารางที่ 21 การวัดการอดทนรอคอยก่อนทดลองของกลุ่มควบคุม นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่สามารถอดทนรอคอยได้ตามเวลาที่กำหนด คือ 20 นาที จำนวน 10 คน จากจำนวนนักเรียน

ทั้งหมด 33 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 9 คน และนักเรียนหญิง 1 คน แต่หลังจากที่วัดการอดทนรอคอยหลังทดลอง นักเรียนในกลุ่มควบคุมที่เรียนตามรายวิชาปกติ ไม่สามารถรอคอยได้จนถึงเวลาที่กำหนด 9 คน สามารถรอคอยได้จนถึงเวลาที่กำหนด 1 คน และนักเรียนในกลุ่มควบคุมสามารถรอคอยได้เพิ่มขึ้น 5 คน และรอคอยได้ลดลง 5 คิดเป็น ร้อยละ 50 ของจำนวนนักเรียนที่สามารถรอคอยได้เพิ่มขึ้นหลังจากการเรียนรู้ด้วยการเรียนปกติ ดังตารางที่ 22

ตารางที่ 22 เปรียบเทียบเวลาที่วัดได้ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่รอคอยไม่ได้จำนวน 10 คน

นักเรียน	เวลาที่วัดได้ก่อนการใช้โปรแกรม (นาที)	เวลาที่วัดได้หลังการใช้โปรแกรม (นาที)	เวลาที่รอคอยได้เพิ่มขึ้น (นาที)
นักเรียนคนที่ 1	15.20	16.25	1.05
นักเรียนคนที่ 2	10.15	8.04	-2.11
นักเรียนคนที่ 3	11.21	17.12	5.91
นักเรียนคนที่ 4	16.07	20	3.93
นักเรียนคนที่ 5	7.56	7.50	-0.06
นักเรียนคนที่ 6	9.54	7.41	-2.13
นักเรียนคนที่ 7	13.13	17.42	4.29
นักเรียนคนที่ 8	2.10	2.53	0.43
นักเรียนคนที่ 9	8.45	7.59	-0.86
นักเรียนคนที่ 10	19.51	17.35	-2.16

จากตารางที่ 21 และ 22 พบว่า นักเรียนทั้ง 5 คนในกลุ่มทดลองวัดเวลาในการอดทนรอคอยหลังจากที่เรียนตามโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 แล้ว ปรากฏว่าสามารถอดทนรอคอยได้ 5 คน จากจำนวน 5 คน คิดเป็นคะแนนพัฒนาการ 100 % แต่ นักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เรียนตามโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 นั้น สามารถอดทนรอคอยได้ 5 คน จากจำนวน 10 คน คิดเป็นคะแนนพัฒนาการ 50 %

2.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลจากเครื่องมือ แบบสังเกต พฤติกรรมของครูและ ผู้ปกครอง รวมทั้งจากบันทึกท้ายคาบที่นักเรียนในกลุ่มทดลองเขียนหลังจาก การเรียนตามโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น จำนวน 33 คน แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนการใช้โปรแกรม ระหว่างใช้โปรแกรม และหลังใช้โปรแกรม สรุปได้ดังต่อไปนี้

ก่อนการใช้โปรแกรม: นักเรียนยังไม่รู้จักการอดทนรอคอย และยังไม่เห็นความสำคัญของพฤติกรรม การอดทนรอคอย ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนจาก ผู้ปกครองพบว่า นักเรียนในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ ยังไม่มีความอดทนรอคอย สอดคล้องกับความคิดเห็นของครูประจำชั้น ผู้ปกครองส่วนใหญ่คาดหวังให้นักเรียนมีความอดทนรอคอย และตัวของนักเรียนยังไม่เห็นความสำคัญ ของการอดทนรอคอย มักจะแสดงอารมณ์ฉุนเฉียว หงุดหงิดเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องรอคอย ส่วน ใหญ่เป็นนักเรียนชายที่มีพฤติกรรมดังกล่าวแต่ถึงอย่างไรก็ตาม นักเรียนในกลุ่มทดลองจำนวน 28 คน สามารถอดทนรอคอยได้ตามเวลาที่ผู้วิจัยกำหนด

จากเวลาเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นของนักเรียนในกลุ่มทดลองจำนวน 5 คน ที่ไม่สามารถอดทนรอคอยได้ ตามเวลาที่กำหนด จึงนำมาสู่การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการวิเคราะห์เป็นรายบุคคล จากการ สัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง แบบสังเกตพฤติกรรมของครู และ ผู้ปกครอง รวมทั้งจากบันทึกที่นักเรียน เขียนหลังการเรียนตามโปรแกรมในแต่ละครั้ง ซึ่งแบ่งเป็นหัวข้อตามหลักการของโปรแกรมเสริมสร้าง การอดทนรอคอย ได้แก่ การมีสติ รับรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 เกิดแรงจูงใจที่จะทำให้เกิดพฤติกรรม การอดทนรอคอย การตั้งใจที่จะแสดงพฤติกรรมภายใต้บรรทัดฐานของสังคมและ กลุ่มอ้างอิง ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1

ก่อนการใช้โปรแกรม: นักเรียนคนที่ 1 เป็นนักเรียนชาย มีเวลาของการอดทนรอคอยที่วัดได้ก่อน การใช้โปรแกรม ไม่ได้ตามเวลาที่ผู้วิจัยกำหนด เวลาที่นักเรียนคนที่ 1 รอได้ คือ 2.57 นาที จากเวลา ที่กำหนดให้ คือ 20 นาที ก่อนเริ่มใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติ ร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 นักเรียนคนที่ 1 ไม่สามารถ ควบคุมตนเองให้ออดทนรอคอยต่อการรับของที่ตนเองอยากได้ คิดว่า ไม่มีความจำเป็นที่ต้องอดทนรอ คอย สอดคล้องกับความคิดเห็นของครูประจำชั้น และผู้ปกครอง ที่คิดว่า นักเรียนคนที่ 1 เมื่ออยู่ใน สภาพแวดล้อมในห้องเรียน เป็นนักเรียนที่อดทนรอคอยต่อสิ่งที่นักเรียนต้องการไม่ได้ ไม่สามารถอยู่ ในกฎของห้องเรียน ถ้าเป็นสถานการณ์ที่บังคับให้ออดทนรอคอย นักเรียนจะแสดงอารมณ์หงุดหงิด และหันไปเล่น คุยกับเพื่อน ไม่ตั้งใจที่จะรอคอย และเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่บ้าน ผู้ปกครองไม่เห็น พฤติกรรมที่แสดงว่านักเรียนคนที่ 1 ว่ามีการอดทนรอคอยต่อสิ่งที่ตนเองต้องการ เมื่อใช้วิธีการบังคับ

จะแสดงอาการหงุดหงิด บ่น และ ซักสีหน้าทันที แต่จะสามารถอดทนรอคอยได้บ้างแต่ไม่ได้นาน ถ้าผู้ปกครองวางเงื่อนไขว่า นักเรียนจะได้เล่น ไอแพด เท่านั้น ไม่มีแรงจูงใจที่จะทำให้ นักเรียนคนที่ 1 ต้องมีการอดทนรอคอย ดังคำพูดจากการสัมภาษณ์นักเรียนก่อนที่จะใช้โปรแกรม และจากแบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน ที่บ้านและที่โรงเรียน ดังนี้

ผมอดทนรอคอยไม่ได้ เพราะถ้าเจอของเล่นที่ผมอยากได้มาก ผมต้องขอแม่ซื้อทันที จะต้องรอคอยทำไม ผมไม่มีทางรอคอยได้

ผมจะรอคอยได้ ก็ตอนที่แม่บังคับ

(จากแบบสัมภาษณ์ วันที่ 8 พ.ย. 59)

ลูกรอได้แค่ 5 นาทีก็เก่งแล้ว

อยู่ที่โรงเรียนรอได้แค่ 2-3 นาที

(จากแบบสังเกตของครู และผู้ปกครอง)

ขณะใช้โปรแกรม: โดยภาพรวมนักเรียนคนที่ 1 มีความสนใจที่จะเรียนกับผู้วิจัย โดยเฉพาะช่วงแรก ในขั้นที่ 1 ของโปรแกรม นักเรียนให้ความร่วมมือในการ นั่งสมาธิ และ ระบายสีภาพแมนดาล่า ไม่คุย ไม่เล่นกับเพื่อนขณะทำกิจกรรม แต่พอถึงขั้นที่ 2 ขั้นรับรู้ข้อมูล ผู้วิจัยสอนเรื่อง สำนวนสุภาษิต นักเรียนคนที่ 1 เริ่มคุย ไม่สนใจ แอบทำอย่างอื่นได้ไ้ตะ ชั้นที่ 3 ตอนแบ่งกลุ่มฝึกการอดทนรอคอย session แรกๆ ไม่สนใจทำกิจกรรม แต่ใน session ช่วงท้ายโปรแกรม นักเรียนให้ความร่วมมือ มากขึ้นกว่าเดิม จากที่เคยเล่นได้ไ้ตะ คุย และเล่นกับเพื่อน หันมาสนใจทำกิจกรรมมากขึ้น ในสมุดบันทึก ท้ายคาบ ในช่วงท้ายโปรแกรม นักเรียนเริ่มเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการอดทนรอคอย ดังนี้

ชอบการระบายสี นั่งสมาธิ ตอนแรกไม่ชอบเพราะเมื่อย แต่ตอนนี้ชอบเพราะทำให้จิตใจ สบายขึ้น

การอดทนรอคอยสำคัญในชีวิตประจำวัน เพราะถ้าไม่อดทนรอคอยอาจจะทำให้โดนรถชน

ผมอยากเป็นคนที่อดทนรอคอยได้

(จากแบบบันทึกท้ายคาบ วันที่ 14 พ.ย. 59, 24 ม.ค. 60 และ 26 ม.ค. 60,)

หลังการใช้โปรแกรม: นักเรียนคนที่ 1 ทำเวลาจากการวัดการอดทนรอคอยได้ 6.25 นาที ซึ่งไม่ถึงเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดให้ที่เวลา 20 นาที แต่นักเรียนมีความสามารถในการอดทนรอคอยมากขึ้นกว่า ครั้งแรก ก่อนใช้โปรแกรม สอดคล้องกับความเห็นของครูประจำชั้นและผู้ปกครอง ว่า นักเรียนคนที่ 1 สามารถรอคิวในการส่งงานอย่างสงบได้นานขึ้น ถ้าเทียบกับตอนต้นเทอม นักเรียนคนที่ 1 มี

พฤติกรรมการอดทนรอคอยได้มากขึ้น แต่ไม่มาก ในขณะที่เมื่ออยู่บ้าน ผู้วิจัยไม่สามารถได้ข้อมูลจากผู้ปกครองมาก จากแบบสังเกตพฤติกรรมหลังการใช้โปรแกรม เนื่องจาก ผู้ปกครองของนักเรียนนักเรียนคนที่ 1 ไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมของลูกได้สม่ำเสมอ เพราะไม่ได้อยู่บ้านใช้เวลาอยู่กับลูก แต่เมื่อดูจากสมุดบันทึกท้ายคาบที่นักเรียนบันทึกไว้ เห็นว่า นักเรียนมีเจตคติต่อพฤติกรรมการอดทนรอคอย และมีแรงจูงใจที่จะแสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอย ดังที่เขียนในสมุดบันทึกในครั้งสุดท้าย ดังนี้

ต่อไปนี้จะพยายามมีสติ และอดทนรอคอยให้มากขึ้น เพราะการอดทนรอคอยเป็นสิ่งที่ดี
ผมอยากอดทนรอคอยได้ทุกเรื่อง

(จากแบบสัมภาษณ์ 21 ก.พ. 60)

นักเรียนคนที่ 2

ก่อนการใช้โปรแกรม: นักเรียนคนที่ 2 เป็นนักเรียนชาย มีเวลาของการอดทนรอคอยที่วัดได้ก่อนการใช้โปรแกรม ไม่ได้ตามเวลาที่ผู้วิจัยกำหนด เวลาที่นักเรียนคนที่ 2 รอได้ คือ 1.99 นาที จากเวลาที่กำหนดให้ คือ 20 นาที ก่อนเริ่มใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 นักเรียนคนที่ 2 มีทัศนคติต่อการอดทนรอคอยว่า ไม่อดทนรอคอยเพราะ ไม่อยากรอคอย และ ไม่รู้วิธีที่จะทำให้ตนเองมีความอดทนรอคอยได้ เมื่ออยู่ที่โรงเรียน นักเรียนคนที่ 2 สามารถรอคอยที่จะต่อแถวส่งงานกับครูได้ไม่นาน ก็แสดงอาการกระสับกระส่าย เมื่ออยู่ที่บ้าน นักเรียนคนที่ 2 มีพฤติกรรมการอดทนรอคอยได้ตอนที่จจะรับประทานอาหารเช้า ถ้ารอคอยเป็นเวลานานๆ จะบ่น และหงุดหงิด นักเรียนคนที่ 2 ไม่มีแรงจูงใจใดๆที่จะอดทนรอคอย และไม่เห็นความสำคัญของการอดทนรอคอย ดังการสัมภาษณ์และแบบสังเกตพฤติกรรม ดังนี้

ผมไม่อยากรอคอยอะไร และไม่รู้ว่าจะมีวิธีอะไรที่ทำให้ผมอดทนรอคอยได้

ถ้าต้องต่อแถวส่งงาน จะแสดงท่าทางกระสับกระส่ายอย่างเห็นได้ชัด ขยับแว่น ลั่นขา เคาะโต๊ะจนเพื่อนรำคาญ

(จากแบบสัมภาษณ์ วันที่ 8 พ.ย. 59)

ลูกจะรอคอยการรับประทานอาหารเช้า แต่จะบ่นและหงุดหงิด ถ้าหิวมากๆ

(จากแบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับผู้ปกครอง)

ขณะใช้โปรแกรม: นักเรียนคนที่ 2 ให้ความสนใจต่อกิจกรรมนั่งสมาธิมากที่สุด มีความสนใจต่อการทำกิจกรรมตลอดการใช้โปรแกรมในแต่ละ session สม่ำเสมอ ปฏิบัติตามที่ผู้วิจัยสอนทุกขั้นตอน ส่วนใหญ่จะนั่งกอดอกฟังผู้วิจัยอย่างตั้งใจ มีพฤติกรรม ต่อว่าเพื่อนถ้าเพื่อนคุยกัน ในช่วงทำกิจกรรมขั้นที่ 3 คือการให้สถานการณ์และ ฝึกการมีสติและการรับรู้เหตุผล นักเรียนคนที่ 2 จะสนใจและ ให้

ความร่วมมือกับกลุ่มดี แต่จะไม่ออกมาพูดหน้าชั้นในชั้นที่ 4 ในตอนท้ายของชั้นที่ 5 นักเรียนมีท่าทางที่สงบ และตลอดระยะเวลาการใช้โปรแกรม นักเรียนคนที่ 2 มีทัศนคติต่อการอดทนรอคอยได้ดีมาก ดังตัวอย่างจากการเขียนบันทึกท้ายคาบ ดังนี้

ชอบนั่งสมาธิ เพราะนั่งสมาธิแล้วรู้สึกสมองแจ่มใส มีความสุข สงบ

อยากประสบความสำเร็จ ผมอยากอดทนรอคอย เพราะคนที่จะประสบความสำเร็จต้องอดทนรอคอย

มีสมาธิจะทำให้อดทนรอคอยได้

(จากแบบบันทึกท้ายคาบ วันที่ 14 พ.ย. 59, 24 ม.ค. 60 และ 26 ม.ค. 60,)

หลังใช้โปรแกรม: นักเรียนคนที่ 2 ทำเวลาจากการวัดการอดทนรอคอยได้ 20 นาที ถึงเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดให้ที่เวลา 20 นาที เพิ่มขึ้นจากการวัดครั้งแรก 18.01 นาที ซึ่งนักเรียนคนที่ 2 มีพฤติกรรมตั้งใจทำกิจกรรม และมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จากการตั้งใจเรียนทุกครั้ง ให้ความร่วมมือในการเรียนตามโปรแกรม ทุก session ยกมือตอบคำถามสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นักเรียนคนที่ 2 มีความต้องการที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง มีแรงจูงใจที่อยากมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยและมีทัศนคติที่ดีต่อการนั่งสมาธิและมีสติ ดังตัวอย่างจากการสัมภาษณ์หลังการใช้โปรแกรม และ แบบสังเกตพฤติกรรมของครู และ ผู้ปกครอง ดังนี้

ถ้าเกิดสถานการณ์ต้องใช้การอดทนรอคอยอีก ผมจะคอย เพราะ จะได้ของ 2 อย่าง เวลาที่ผมได้ของ 2 อย่าง ผมรู้สึกดี มีความสุข ที่ผมก็คอยได้

ต่อไปนี้จะไม่บ่น เพราะรู้สึกว่า บ่นไปก็ไม่ได้อะไร แต่ถ้าอดทนรอคอยก็จะได้ของมากขึ้น

(จากแบบสัมภาษณ์นักเรียน วันที่ 21 ก.พ. 60)

มีความอดทนรอคอยมากขึ้น ยิ้มได้ ไม่ตื้อ ไม่บ่น เวลาแม่บอกให้คอย และกลับมานั่งสมาธิที่บ้าน บอกว่าชอบมาก และยังชวนแม่ นั่งสมาธิด้วย

เข้าแถวได้นานขึ้น ไม่แสดงท่าทีกระสับกระส่าย นิ่งมากขึ้น และมีสมาธิในการเรียนดีขึ้น

(จากแบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับครูและผู้ปกครอง)

นักเรียนคนที่ 3

ก่อนการใช้โปรแกรม: นักเรียนคนที่ 3 เป็นนักเรียนชาย มีเวลาของการอดทนรอคอยที่วัดได้ก่อนการใช้โปรแกรม ไม่ได้ตามเวลาที่ผู้วิจัยกำหนด เวลาที่นักเรียนคนที่ 3 รอได้ คือ 1.20 นาที จากเวลาที่กำหนดให้ คือ 20 นาที ก่อนเริ่มใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 นักเรียนคนที่ 3 จากการสัมภาษณ์

ก่อนการใช้โปรแกรม พบว่า นักเรียนคนที่ 3 ไม่มีความอดทนรอคอยอย่างเห็นได้ชัด ไม่มีแรงจูงใจที่จะทำให้ตนเองมีพฤติกรรมการอดทนรอคอย และ ไม่สนใจบรรทัดฐานทางสังคม จากแบบสังเกตพฤติกรรมการอดทนรอคอยสำหรับครูและผู้ปกครอง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

โนๆๆๆ จะไม่รอคอยแน่นอน อยากได้ต้องได้ทันที

รู้จักวิธีทำให้อดทนรอคอย คือ นับ 1 ถึง 10 แต่ไม่ทำ เพราะไม่จำเป็นต้องรอคอย

(จากแบบสัมภาษณ์นักเรียน วันที่ 8 ก.พ. 59)

เมื่ออยู่ที่โรงเรียนไม่พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยใดๆ เวลาเข้าแถวก็เคาะโต๊ะชวนเพื่อนคุย ไม่มีระเบียบ

ถูกรอคอยการรับประทานอาหารเช้า อย่างอื่นรอไม่ได้

(จากแบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับครูและผู้ปกครอง)

ขณะใช้โปรแกรม: นักเรียนคนที่ 3 ให้ความสนใจกับกิจกรรมที่สอน ตั้งใจฝึกสติดี แต่มีพฤติกรรมเหม่อลอยในบางครั้ง ในช่วงการดำเนินกิจกรรมในขั้นที่ 2 นักเรียนไม่มีปฏิกิริยาที่อยากตอบคำถาม แต่ในช่วงขั้นที่ 3 นักเรียนให้ความสนใจกับสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนด โดยเฉพาะช่วงท้ายๆ ของโปรแกรม session ที่ 9 เป็นต้นไป นักเรียนคนที่ 3 ให้ความสนใจ และให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ โดยที่ ครูประจำชั้น เอ่ยปากว่า นักเรียนคนที่ 3 มีสมาธิในการเรียนทุกวิชา ดีขึ้น และมีความอดทนรอคอยมากขึ้น อย่างเห็นได้ชัด นอกจากนั้น ในบันทึกท้ายคาบ นักเรียนมีพัฒนาในเรื่องการอดทนรอคอยเพิ่มมากขึ้น จากครั้งแรกที่เขียนว่า ไม่อยากอดทนรอคอย แต่ท้ายโปรแกรม มีการบันทึกไปในทางที่ดีขึ้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(ช่วงแรกของโปรแกรม) ไม่อยากอดทนรอคอย ไม่รู้ว่าอดทนรอคอยแล้วจะได้อะไร

(ช่วงท้ายโปรแกรม) มีความสุข การนั่งสมาธิและมีสติ จะช่วยให้อดทนรอคอยได้มากขึ้น การอดทนรอคอยเป็นสิ่งที่ดี ถ้าทำได้ พ่อกับแม่จะภูมิใจ

(จากแบบบันทึกท้ายคาบ วันที่ 14 พ.ย. 59, 24 ม.ค. 60 และ 26 ม.ค. 60,)

หลังใช้โปรแกรม: นักเรียนคนที่ 3 ทำเวลาจากการวัดการอดทนรอคอยได้ 20 นาที ถึงเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดให้ที่เวลา 20 นาที เพิ่มขึ้นจากการวัดครั้งแรก 18.8 นาที ซึ่งนักเรียนคนที่ 3 มีพฤติกรรมตั้งใจทำกิจกรรม และมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จากการสัมภาษณ์นักเรียนหลังการใช้โปรแกรม พบว่า นักเรียนมีเจตคติที่ดี ต่อการอดทนรอคอย อยากทำให้กลุ่มอ้างอิง (ผู้ปกครองของนักเรียน) พอใจ ถ้าได้แสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอย มีความพยายามที่จะควบคุมตนเองให้อดทนรอคอย

สอดคล้องกับพฤติกรรมของนักเรียนเมื่ออยู่ที่บ้าน และ ที่โรงเรียน พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการ
อดทนรอคอยดีขึ้น อย่างเห็นได้ชัด และสามารถประยุกต์การสอนตามโปรแกรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน
ได้เรื่อง การใช้เงิน รู้จักอดออมเงิน ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

อยากจะเป็นคนที่มีความอดทนรอคอยครับ อยากทำให้คุณแม่พ่อคุณแม่ ภูมิใจ

อยากจะอดทนรอคอย ต่อไปจะไม่แข่งคิวเพื่อน และอยากเก็บเงินใส่กระปุกต้องบังคับตัวเอง
ไม่ให้ซื้อขนมจมนเงินหมด

(จากแบบสัมภาษณ์นักเรียน วันที่ 21 ก.พ. 60)

สังเกตว่า ลูกมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยมากขึ้น จากการอดทนไม่ซื้อขนมที่โรงเรียนจนเงินหมด
และมีเงินกลับมาหยอดกระปุกที่บ้าน

นักเรียนมีความอดทนรอคอยเพิ่มขึ้นมาก รอคิวในการส่งงานได้ โดยไม่หงุดหงิด รู้สึกว่านักเรียนนิ่งขึ้น
มาก

(จากแบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับครูและผู้ปกครอง)

นักเรียนคนที่ 4

ก่อนการใช้โปรแกรม: นักเรียนคนที่ 4 เป็นนักเรียนชาย มีเวลาของการอดทนรอคอยที่วัดได้ก่อนการ
ใช้โปรแกรม ไม่ได้ตามเวลาที่ผู้วิจัยกำหนด เวลาที่นักเรียนคนที่ 4 รอได้ คือ 1.32 นาที จากเวลาที่
กำหนดให้ คือ 20 นาที ก่อนเริ่มใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับ
ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จากการสัมภาษณ์ นักเรียนคนที่ 4
ก่อนการใช้โปรแกรม พบว่า นักเรียนไม่มีความต้องการที่จะอดทนรอคอย เพราะมีความคิดว่า ถ้ารอ
แล้ว ของที่อยากได้จะหมด แล้วจะไม่ได้ของที่ตัวเองต้องการ ถ้าโดนผู้ปกครองทำโทษ จึงจะเป็นวิธีที่
ทำให้ นักเรียนคนที่ 4 อดทนรอคอยได้ ในขณะที่ผู้ปกครองและครู ให้ความเห็นไปในทางเดียวกันว่า
นักเรียนคนที่ 4 ไม่มีสมาธิ ชอบคุย ชอบเล่นในเวลาเรียน ชอบพูดแทรก ถ้าอยู่บ้านจะไม่อดทนรอคอย
สิ่งใดเลย ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ไม่รอคอยคอยครับ ไม่อยากคอย ถ้าคอยแล้วของเล่นหมด ผมจะอดได้

ต้องโดนตี ผมถึงจะรอคอยได้

(จากแบบสัมภาษณ์นักเรียน วันที่ 8 พ.ย. 59)

อยู่บ้าน ลูกไม่อดทนรอคอยอะไรเลย

นักเรียนไม่อดทนรอคอยต่อสิ่งใด ชอบพูดแทรกเวลาครูสอน คุยตลอดเวลา บางครั้งชวน
เพื่อนคุยจนครูต้องทำโทษ

(จากแบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับครูและผู้ปกครอง)

ขณะใช้โปรแกรม: นักเรียนคนที่ 4 เป็นนักเรียนที่ไม่สนใจการทำกิจกรรม ครูประจำชั้นแจ้งว่านักเรียนคนที่ 4 อยู่ในกรณีที่ต้องไปบำบัดพฤติกรรมจากทางโรงเรียน ในระหว่างทำกิจกรรมนักเรียนคนที่ 4 ให้ความร่วมมือในการตอบคำถามดีมาก บางครั้งผู้วิจัยยังพูดไม่จบประโยค ก็ถามคำถามแทรกขึ้นมา บางครั้งแอบเล่น หรือ เขียนได้โต๊ะ นักเรียนคนที่ 4 มีพฤติกรรมชวนเพื่อนข้างๆคุย เพื่อนข้างๆ ยกมือบอกผู้วิจัย ว่า นักเรียนคนที่ 4 ชวนคุย อยากให้ผู้วิจัยทำโทษ ผู้วิจัยได้ตักเตือนนักเรียนคนที่ 4 และสังเกตพฤติกรรมระหว่างใช้โปรแกรม ในขั้นที่ 1 ที่เป็นขั้นฝึกสติ นักเรียนคนที่ 4 ไม่ชอบนั่งสมาธิ และระบายสีภาพแมนดาล่า แต่จะชอบ คิดเลขจากตาราง 100 ช่อง ถ้าวันไหนผู้วิจัยให้ทำตาราง 100 เพื่อฝึกสติ นักเรียนคนที่ 4 จะเจียบ และตั้งใจทำ จนทำเสร็จเป็นคนแรก ส่วนกิจกรรมในขั้นที่ 2 ขั้นให้ความรู้ข้อมูลเรื่องการอดทนรอคอย นักเรียนสามารถเข้าใจได้ดี ชอบยกมือตอบคำถาม แต่ไม่มีความสม่ำเสมอในพฤติกรรม บางครั้งไม่สนใจ แอบทำกิจกรรมอื่นได้โต๊ะ และนักเรียนมีทัศนคติต่อการอดทนรอคอยน้อย อยากทำตามใจตนเองมากกว่า ดังตัวอย่างจากสมุดบันทึกท้ายคาบ ดังนี้

(ช่วงแรกของการใช้โปรแกรม) *ไม่รอคอย เพราะการรอคอยทำให้ไม่ได้ของเล่นที่ต้องการ*

(ช่วงท้ายโปรแกรม) *อยากอดทนรอคอยได้บ้าง จะได้ทำให้คนรอบข้างรู้สึกดี*

หลังใช้โปรแกรม: นักเรียนคนที่ 4 ทำเวลาจากการวัดการอดทนรอคอยได้ 5.47 นาที ไม่ถึงเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดให้ที่เวลา 20 นาที ทำเวลาการอดทนรอคอยเพิ่มขึ้นจากการวัดครั้งแรก 4.15 นาที นักเรียนคนที่ 4 มีทัศนคติต่อพฤติกรรมการอดทนรอคอยดีขึ้น จากการสัมภาษณ์ ซึ่งในขณะที่อยู่บ้านและโรงเรียนมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยไปในทางที่ดีขึ้น แต่ยังไม่เด่นชัด ยังคงมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการไม่อดทนรอคอยบ้างในบางสถานการณ์ จากแบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนโดยครูและผู้ปกครอง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

คอยก็ดี จะได้ของสองอย่าง แต่ผมก็ยังไม่คอยไม่ได้ และได้ของอย่างเดียวอยู่ดี

อยากจะอดทนมากขึ้น จะได้ของ 2 อย่าง

(จากแบบสัมภาษณ์นักเรียน วันที่ 21 ก.พ. 60)

ในขณะที่อยู่โรงเรียน นักเรียนสามารถรอคอยการต่อคิวได้เท่าเดิม แต่ไม่แสดงอาการหงุดหงิดมาก มีพฤติกรรมเข่าขาตอนเรียนในห้อง ยังมีพฤติกรรมพูดแทรก และป่วนชั้นเรียนอยู่

ลูกอดทนรอคอยได้เพิ่มขึ้นนิดหน่อย มีบ่น และเดินไปมา ถ้าต้องรอคอยสิ่งใด

(จากแบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับครูและผู้ปกครอง)

นักเรียนคนที่ 5

ก่อนการใช้โปรแกรม: นักเรียนคนที่ 5 เป็นนักเรียนหญิง มีเวลาของการอดทนรอคอยที่วัดได้ก่อนการใช้โปรแกรม ไม่ได้ตามเวลาที่ผู้วิจัยกำหนด เวลาที่นักเรียนคนที่ 5 รอได้ คือ 5 นาที จากเวลาที่กำหนดให้ คือ 20 นาที ก่อนเริ่มใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จากการสัมภาษณ์ นักเรียนคนที่ 5 ก่อนการใช้โปรแกรม พบว่า นักเรียนมีการลังเลต่อทัศนคติในการอดทนรอคอย คิดว่าอยากจะมีพฤติกรรมการอดทนรอคอย เลือกใช้วิธีการบังคับตัวเองให้อดทนรอคอย แต่ทำไม่ได้ ในขณะที่ข้อมูลจากครูและผู้ปกครองโดยการตอบแบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน พบว่า นักเรียนคนที่ 5 มีทัศนคติที่ดีต่อการอดทนรอคอย ดังตัวอย่างต่อไปนี้

อยากรอคอยได้ค่ะ ถ้าของเล่นชิ้นที่ 2 เป็นสิ่งที่อยากได้

ต้องบังคับตัวเองว่าต้องรอคอย

(จากแบบสัมภาษณ์นักเรียน วันที่ 8 พ.ย. 59)

นักเรียนมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยได้บ้าง สามารถคอยคิวในการส่งงานได้ มีเล่นกับเพื่อนในบางครั้ง และหยิบของบนโต๊ะเพื่อนขึ้นมาดู

ลูกอดทนรอคอยไม่ได้ถ้า อาหารมาช้า จะบ่น และทำหน้าบึ้ง

(จากแบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับครูและผู้ปกครอง)

ขณะใช้โปรแกรม: นักเรียนคนที่ 5 มีความสนใจ กระตือรือร้นในการทำกิจกรรมทุกขั้นตอน โดยเฉพาะในขั้นที่ 1 นักเรียนคนที่ 5 ทำทุกอย่างที่ผู้วิจัยกำหนดให้ทำอย่างตั้งใจ มีรอยยิ้มเวลาระบายสีภาพแมนดาล่า แต่ในกิจกรรม ตาราง 100 ช่อง นักเรียนคนที่ 5 ไม่สามารถทำให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด คือ 5 นาที และมีพฤติกรรมล้มเลิกกลางคัน ในขั้นตอนที่ 2 คือการให้ข้อมูลสอนสำนวนสุภาษิต และ ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกการมีสติและการรับรู้เหตุผล นักเรียนคนที่ 5 ให้ความสนใจต่อกิจกรรมทั้ง 2 ขั้น เป็นอย่างมาก และขอเสนอตัวเองออกมาแนะนำเสนอหน้าห้อง ในขั้นที่ 4 เกือบทุกครั้ง ซึ่งผู้วิจัยต้องบอกให้เปลี่ยนเพื่อนคนอื่นออกมาพูดบ้าง ซึ่งจากสมุดบันทึกท้ายคาบของนักเรียน พบว่า ในช่วงกลางของโปรแกรม นักเรียนมีความตั้งใจที่จะมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยและมีทัศนคติต่อพฤติกรรมการอดทนรอคอยที่ดีขึ้นอย่างเห็นชัด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ได้เรียนรู้ว่าการมีสติ มีสมาธิ จะทำให้อดทนรอคอยได้

ชอบนั่งสมาธิ เล่นโยคะ และระบายสีภาพแมนดาล่ามากที่สุด เพราะทำให้มีความสุข

(จากแบบบันทึกท้ายคาบ วันที่ 14 พ.ย. 59, 24 ม.ค. 60 และ 26 ม.ค. 60,)

หลังใช้โปรแกรม: นักเรียนคนที่ 5 ทำเวลาจากการวัดการอดทนรอคอยได้ 20 นาที ถึงเกณฑ์ที่ผู้วิจัย กำหนดให้ที่เวลา 20 นาที เพิ่มขึ้นจากการวัดครั้งแรก 15 นาที ซึ่งนักเรียนคนที่ 5 มีพฤติกรรมตั้งใจ ทำกิจกรรม และมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จากการสัมภาษณ์นักเรียนหลังการใช้โปรแกรม พบว่า นักเรียนมีความตั้งใจที่จะอดทนรอคอย มีการใช้ชีวิตเ็นตัวเองมากกว่าบังคับตัวเอง สอดคล้อง กับแบบสังเกตพฤติกรรมของครูและผู้ปกครอง ที่มีความคิดเห็นว่า นักเรียนคนที่ 5 มีพัฒนาการด้าน พฤติกรรมการอดทนรอคอยเพิ่มขึ้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

อยากอดทนรอคอยให้ได้ เพราะการอดทนรอคอยจะทำให้ได้สิ่งที่ดีกว่า ไม่อยากเจอสิ่งไม่ดี

บอกตัวเองว่าต้องมีสติตลอดเวลา การมีสติจะทำให้ไม่เผลอและ ทำให้อดทนรอคอยได้

(จากแบบสัมภาษณ์นักเรียน วันที่ 21 ก.พ. 60)

นักเรียนมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยเพิ่มมากขึ้น เข้าแถวตีมนมโดยไม่หงุดหงิด

ถ้าเทียบกับต้นเทอมแล้ว นักเรียนมีความอดทนรอคอยเพิ่มขึ้น บอกคุณแม่ว่า ได้นั่งสมาธิแล้ว มีสติแล้วจะทำให้ได้สิ่งที่ดีในอนาคต

(จากแบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับครูและผู้ปกครอง)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีสาระสำคัญ ดังนี้

คำถามการวิจัย

1. โปรแกรมการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อเสริมสร้างการอดทนรอคอยในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 มีลักษณะที่เหมาะสมอย่างไรที่จะส่งเสริมการอดทนรอคอยแก่เด็กได้
2. ความสามารถในการอดทนรอคอยของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีพฤติกรรมกระทำด้วยเหตุผล ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างไร
3. ความสามารถในการอดทนรอคอยของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล มีความแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการใช้โปรแกรมอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอย ตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการอดทนรอคอยของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังจากการจัดกิจกรรมการสอนจากโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการอดทนรอคอยระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังจากจัดกิจกรรมการสอนจากโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา โดยแบ่งการดำเนินการดำเนินการออกเป็น 4 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 (R1) การวิจัยเพื่อศึกษาสภาพปัญหาพฤติกรรมการอดทนรอคอยจากครูและ

ผู้ปกครองของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา ศึกษาแนวคิดและทฤษฎี มุ่งเสริมสร้างพฤติกรรม การอดทนรอคอยในเด็กระดับประถมศึกษา และนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนากรอบแนวคิดในการวิจัย ระยะที่ 2 (D1) การวิจัยเพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยจากแนวคิดการมีสติและทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ระยะที่ 3 (R2) การวิจัยเพื่อศึกษาผลการทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ระยะที่ 4 (D2) การปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ฉบับปรับปรุง

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย สามารถสรุปได้ดังนี้

ผลการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

ผลการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ประกอบด้วยองค์ประกอบ ขั้นตอน และผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมอดทนรอคอยของเด็ก ดังภาพที่ 13

แผนภาพที่ 13 โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยที่พัฒนาขึ้น

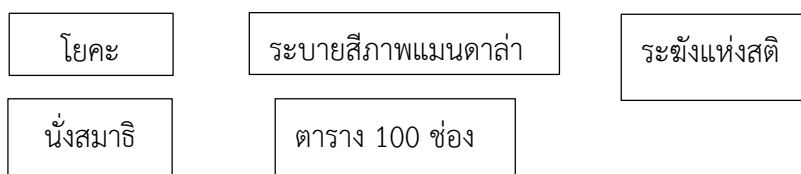
โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

หลักการ :

1. นักเรียนเรียนรู้ที่จะชะลอความพึงพอใจจากการควบคุมตนเองด้วยแนวคิดการมีสติด้วยการควบคุมพฤติกรรมตนเอง ปราศจากการตีความและไม่ตัดสินสถานการณ์จากอารมณ์ของตนเองผ่านการทำกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ฝึกการมีสติจากสถานการณ์จำลองที่กำหนดให้
2. นักเรียนแสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอยภายใต้การรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงทัศนคติของบุคคลที่เชื่อถือได้ และการมีแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอยจากความตั้งใจภายในจิตใจของเด็กเอง

ขั้นตอนของโปรแกรม จำนวน 12 sessions ในแต่ละ session ใช้เวลา 50 นาที

ขั้นที่ 1 ขั้นฝึกสติ : ให้นักเรียนได้เรียนรู้การทำกิจกรรมที่เป็นการฝึกสติ โดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ปราศจากการตีความ โดยใช้กิจกรรมหมุนเวียนกันดังนี้

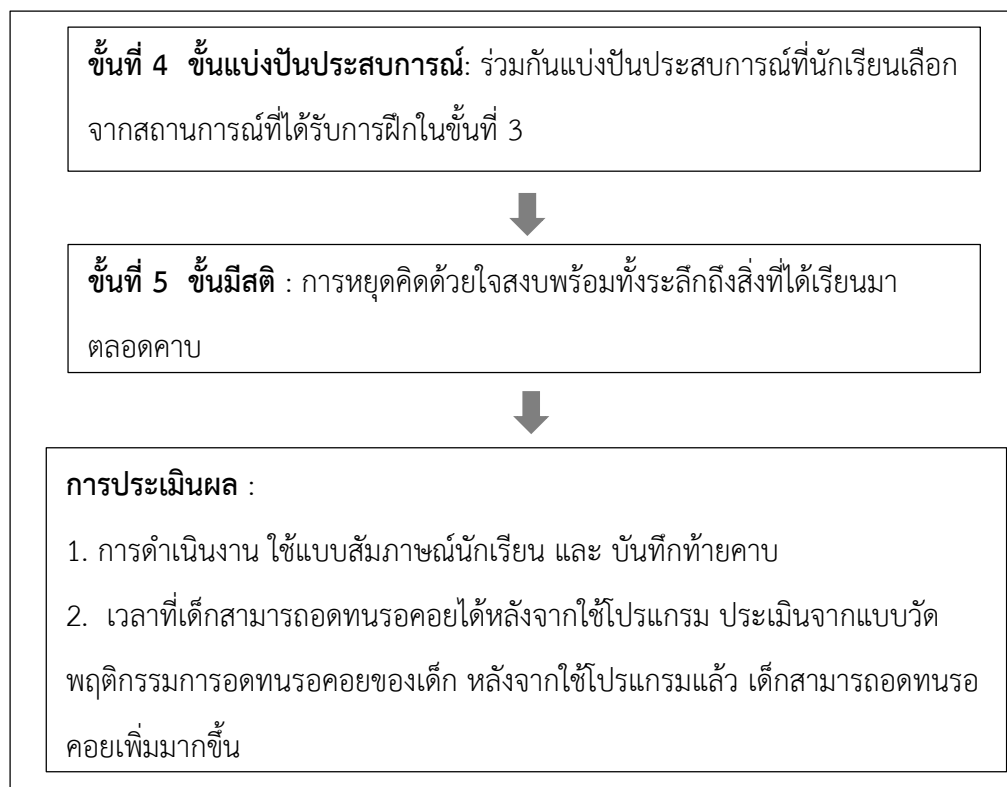


ขั้นที่ 2 ขั้นรับรู้ข้อมูล : ให้ข้อมูลนักเรียนเกี่ยวกับข้อดีของการมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยและข้อเสียของการไม่มีพฤติกรรมการอดทนรอคอยโดยการใช้สำนวนสุภาษิต



ขั้นที่ 3 ขั้นให้สถานการณ์ และฝึกการมีสติและการรับรู้เหตุผล : ฝึกการอดทนรอคอยจากสถานการณ์สมมุติที่กำหนดให้ตามความคิดรวบยอดของสำนวนสุภาษิตในขั้นที่ 2 โดยการตัดสินใจจากแรงจูงใจ ทัศนคติของนักเรียน และบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง





จากภาพสามารถอธิบายได้ว่า โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 มีหลักการคือ การสร้างโปรแกรมที่มุ่งให้นักเรียนเกิดความอดทนและสามารถรอคอยได้โดยการชะลอความพึงพอใจจากการควบคุมตนเองด้วยแนวคิดการมีสติ รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 โดยปราศจากการตีความและไม่ตัดสินใดๆ และใช้หลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเข้ามาให้ได้กรับรู้จากเหตุผลว่าการที่แสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอยเป็นสิ่งที่พึงกระทำภายใต้การเข้าใจบรรทัดฐานจากกลุ่มอ้างอิงทัศนคติของบุคคลที่เชื่อถือได้ และการมีแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมการอดทนรอคอยจากความควบคุมตนเองและความตั้งใจภายในจิตใจของเด็กเอง โดยมีขั้นตอนของโปรแกรม 5 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นที่ 1 **ขั้นฝึกสติ** เป็นการให้นักเรียนได้เรียนรู้การทำกิจกรรมที่เป็นการฝึกสติ โดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ปราศจากการตีความ โดยใช้กิจกรรมหมุนเวียนกัน ได้แก่ โยคะ การนั่งสมาธิ การระบายสีภาพแมนดาล่า ตาราง 100 ช่อง และการใช้ระฆังแห่งสติ

ขั้นที่ 2 **ขั้นรับรู้ข้อมูล** เป็นการให้ข้อมูลนักเรียนเกี่ยวกับข้อดีของการมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยและข้อเสียของการไม่มีพฤติกรรมการอดทนรอคอยโดยใช้สำนวนสุภาษิต จำนวน 12 สำนวน ที่ไม่ซ้ำกันในแต่ละ session

ขั้นที่ 3 ขั้นให้สถานการณ์ และฝึกการมีสติและการรับรู้เหตุผล เป็นการฝึกการอดทนรอคอยจากสถานการณ์สมมุติที่กำหนดให้ตามความคิดรวบยอดของสำนวนสุภาษิตในขั้นที่ 2 โดยการตัดสินใจจากแรงจูงใจ ทศนคติของนักเรียน และบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง

ขั้นที่ 4 ขั้นแบ่งปันประสบการณ์: นักเรียนร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ที่นักเรียนเลือกจากสถานการณ์ที่ได้รับการฝึกในขั้นที่ 3

ขั้นที่ 5 ขั้นมีสติ : นักเรียนได้หยุดคิดด้วยใจสงบพร้อมทั้งระลึกถึงสิ่งที่ได้เรียนมาตลอดคาบ หลังจากในขั้นนี้ นักเรียนได้เขียนบันทึกท้ายคาบ เพื่อบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากโปรแกรม

สำหรับกรประเมินผลของโปรแกรม แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนของการดำเนินงาน และ ส่วนของเวลาที่เด็กสามารถอดทนรอคอยได้หลังจากใช้โปรแกรม แล้วเด็กสามารถอดทนรอคอยเพิ่มมากขึ้น ในส่วนของการดำเนินงานประเมินผลโดยการใช้แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกตพฤติกรรม และ บันทึกท้ายคาบเพื่อดูการเรียนรู้ของเด็กเกี่ยวกับพฤติกรรมการอดทนรอคอยทั้งจากที่บ้าน และจากทางโรงเรียน

ผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

การดำเนินงานตามโปรแกรม ช่วยให้นักเรียนที่เข้าโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 มีความสามารถในการอดทนรอคอย ซึ่งจากการวิจัย พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถในการอดทนรอคอยเพิ่มขึ้น หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถในการอดทนรอคอยเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โปรแกรมนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถในการอดทนรอคอยเพิ่มขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้านอื่นๆ ดังนี้

เกิดความคุ้นชินในการนั่งสมาธิ และการทำกิจกรรมที่สงบ ทำให้นักเรียนมีสมาธิต่อการเรียนในคาบอื่นๆ ด้วย

เกิดการพัฒนาทักษะในการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 โดยที่ไม่ตีความ ทำให้มีสติในการใช้ชีวิตประจำวัน

เกิดการพัฒนาพฤติกรรมด้านอื่น นอกเหนือจากพฤติกรรมการอดทนรอคอย

เกิดการปรับใช้วิธีเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านอื่นจากหลักการมีสติ และทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

เกิดการเรียนรู้ในการทำงานเป็นกลุ่ม

ในขณะที่ผลของการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังจากการใช้โปรแกรม ปรากฏว่า นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีความสามารถในการอดทนรอคอยเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หากเปรียบเทียบเวลาอดทนรอคอยของนักเรียนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ปรากฏว่า หลังจากทีกลุ่มทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยโดยแนวคิดการมีสติและทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ไม่สามารถอดทนรอคอยได้ในครั้งแรกก่อนที่จะใช้โปรแกรม สามารถทำเวลาได้เพิ่มขึ้นทุกคน ในขณะที่นักเรียนในกลุ่มควบคุม ไม่สามารถทำเวลาได้เพิ่มทุกคน บางคนทำเวลาได้ลดลง ซึ่งจะนำเสนอในการอภิปรายผลต่อไป

อภิปรายผลการวิจัย

ในการอภิปรายผลการวิจัย ผู้วิจัยแบ่งการอภิปรายออกเป็น 4 ประเด็น คือ 1) คุณภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 2) ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการอดทนรอคอยของเด็ก 3) การทำนายพฤติกรรมการอดทนรอคอยของเด็กในอนาคต 4) พฤติกรรมการอดทนรอคอยของเด็กระดับประถมศึกษาจากครอบครัว ห้องเรียน สู้สังคม ซึ่งแต่ละประเด็นมีรายละเอียดดังนี้

1. คุณภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 คุณภาพของโปรแกรมในมิติของเวลาที่นักเรียนอดทนรอคอยได้

โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อส่งเสริมความสามารถในการอดทนรอคอยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้แนวคิดการมีสติ และทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล โดยมีการพัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบและมีแนวคิดทฤษฎีรองรับ ในการพัฒนาโปรแกรมผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมอย่างเป็นขั้นตอนที่มีความสอดคล้องเชื่อมโยงกัน โดยการเริ่มต้นจากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมการอดทนรอคอยในเด็กระดับประถมศึกษา พัฒนาการด้านต่างๆ รวมทั้งทฤษฎีและบทความที่เกี่ยวข้องกับการอดทนรอคอยในประเด็นต่างๆ เช่น ความสัมพันธ์ของการทำงานของสมอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดทนรอคอย พัฒนาการของการอดทนรอคอยจากเด็กเล็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และการวัดการอดทนรอคอย ทฤษฎีและแนวคิดที่จะนำมาใช้แก้ปัญหาการอดทนรอคอย เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ความสามารถในการอดทนรอคอยเป็นความสามารถด้านหนึ่งของการควบคุมตนเอง (self-control) จากการศึกษาพบว่า บุคคลสามารถมีพฤติกรรมยับยั้งชั่งใจ หรือ เลื่อนเวลาที่จะสนองสิ่งที่ตนเองต้องการออกไปได้ (W. Mischel, 1976) โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคของ Kabat Zinn และ ดิช นัท ฮันท์ เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรม ซึ่งพบว่า เทคนิคทั้ง 2 นี้ มีประสิทธิภาพและมีความ

เหมาะสมกับนักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งยังพบว่า แนวคิดการฝึกสติของทั้งสองเทคนิคมีความทันสมัยสามารถยืดหยุ่นได้ในบริบทโรงเรียนและบริบทอื่นๆ

จากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการอดทนรอคอยของ 1) นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของเวลาในการอดทนรอคอยของนักเรียนระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า เวลาในการอดทนรอคอยของนักเรียนก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.34 และเวลาในการอดทนรอคอยของนักเรียนหลังการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.14 คะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) เวลาเฉลี่ยของพฤติกรรมการอดทนรอคอย ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล พบว่า เวลาในการอดทนรอคอยของนักเรียนก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.36 และเวลาในการอดทนรอคอยของนักเรียนหลังการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.61 คะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการอดทนรอคอย ของนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เมื่อพิจารณาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของเวลาในการอดทนรอคอยของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของหลังการทดลอง พบว่า เวลาในการอดทนรอคอยของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.14 และคะแนนความสามารถในการอดทนรอคอยของนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.61 ซึ่งเวลาเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการทดลองนี้สอดคล้องกับสมมุติฐานในการวิจัย ข้อที่ 1 เนื่องจากปัจจัย 3 ประการ คือ

ผู้เรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ที่พัฒนาขึ้นจะมีความสามารถในการอดทนรอคอยสูงกว่าเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 เนื่องจาก เจตคติ ความคิด และ ทักษะคติที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีในนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้เรียนโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ด้วยการจัดกิจกรรม ช้าๆ และสม่ำเสมอ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ สอดคล้องกับ ((Rechtschaffen, 2016) (Hölzel et al., 2011) ที่กล่าวว่า การศึกษาวิจัยค้นพบเรื่องการฝึกการมีสติ สามารถเห็นผลได้ตั้งแต่ 8 สัปดาห์ ซึ่งจะก่อให้เกิดการคิดเชิงบวก ความจำ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ดีขึ้น และเกิดการรู้จักตนเองเพิ่มขึ้น

การดำเนินการเรียนการสอนโดยจัดกิจกรรมตามโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลนั้น เป็นปัจจัยที่สำคัญที่นำไปสู่พัฒนาการด้านความสามารถในการอดทนรอคอยของนักเรียนในกลุ่มทดลอง เนื่องจาก ผู้วิจัยใช้เทคนิคการทำกิจกรรมให้เกิดสมาธิส่งผลให้สมองแจ่มใส และพร้อมที่จะรับข้อมูล (Hanh, 2016; R. D. Siegel, 2010) ที่เป็นประโยชน์ของการอดทนรอคอย ทำให้นักเรียนเกิดประสิทธิภาพในการยับยั้งชั่งใจ และเลือกที่จะอดทนรอคอยมากกว่าจะรับสิ่งของทันที ซึ่งแตกต่างกับ (Joseph, 2015) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการอดทนรอคอยโดยใช้เทคนิคการแทรกแซงโดยผู้ปกครอง เพื่อปรับพฤติกรรมการอดทนรอคอยในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

จากหลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ที่กล่าวว่า มนุษย์มีเหตุผลและมีความสามารถที่จะใช้เหตุผลอย่างเป็นระบบ มีการทดสอบและนำทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลนี้ ไปใช้ในมิติของพฤติกรรมสังคมและ การประสบความสำเร็จในการทำนายพฤติกรรม (Gotch & Hall, 2004) ดังเช่นการใช้ เหตุผลในขั้นที่ 3 ของ โปรแกรม คือ การให้สถานการณ์และฝึกการมีสติและการรับรู้เหตุผลเป็นขั้นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง และนักเรียนที่เลือกทำในสิ่งที่ถูกต้อง ย่อมจะประสบความสำเร็จในชีวิตอนาคตเช่นเดียวกัน (Mischel, 2014; Peake, Hebl & Mischel, 2002) นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้เรียนตามโปรแกรม ทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน คือ ทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เป็นเวลา 16 สัปดาห์ ได้ผ่านการฝึกฝนให้คิดผ่านสำนวนสุภาษิตไทยที่มีความหมายว่าอดทนรอคอย จึงทำให้เกิดการเชื่อมโยงไปสู่พฤติกรรมทางจริยธรรมอีกด้วย หลังจากเรียนครบ 12 ครั้ง นักเรียนจึงมีพัฒนาการของพฤติกรรมการอดทนรอคอยที่ดีขึ้น (Vellerand et al., 1992) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในขณะที่ สมมติฐานข้อที่ 2 กล่าวคือ เด็กกลุ่มทดลองที่ผ่านการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลจะมีความสามารถในการอดทนรอคอยสูงกว่าเด็กกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น ปรากฏว่า ผลจากการวิเคราะห์เวลาในการอดทนรอคอยในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังจากการทดลอง พบว่า เวลาเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก เวลาสูงสุดที่กำหนดไว้ในการวัดการอดทนรอคอยคือ 20 นาที เป็นเวลาที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น จากการศึกษาเอกสารต่างประเทศ และข้อจำกัดเรื่องของเวลาเพื่อใช้สำหรับดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในบริบทของโรงเรียน นักเรียนที่ไม่สามารถรอคอยตามระยะเวลาที่กำหนดได้ในการวัดครั้งแรก มีจำนวน 5 คน หลังจากใช้โปรแกรมนี้สอนนักเรียนทั้งกลุ่มทดลอง ทั้งห้อง จำนวน 33 คน เป็นเวลา 12 สัปดาห์ แล้วทำการวัดเวลาที่นักเรียนรอคอยได้อีกครั้ง ผลปรากฏว่า นักเรียนทั้ง 5 คน ทำเวลาในการอดทนรอคอยได้ ดีขึ้นทุกคน ถึงแม้ว่า 2 ใน 5 คนไม่สามารถรอได้ตามเวลาที่กำหนด คือ 20 นาที แต่ดูจากพัฒนาการด้าน

เวลาแล้ว นักเรียนทั้ง 5 คน มีพัฒนาการที่ดีขึ้น กอปรกับการนำข้อมูลเชิงคุณได้ จาก การสัมภาษณ์นักเรียน แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนโดย ผู้ปกครองและครู และ สิ่งที่นักเรียนเรียนรู้ในแต่ละครั้ง จากโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ทำให้เห็นว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น โดยสอนตามขั้นตอนที่ได้จากการวิเคราะห์ สังเคราะห์ หลักการและแนวคิด มีส่วนส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการอดทนรอคอยที่เพิ่มขึ้นได้ คุณภาพของโปรแกรมในมิติของทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

จากแนวคิดการมีสติ (mindfulness) ซึ่งเป็นแนวคิดที่มีความเชื่อมโยงกับการทำงานของสมอง กล่าวคือ เมื่อบุคคลใดที่มีสติจะมีกระบวนการคิดภายในจิตใจที่ส่งมายังสมอง ทำให้บุคคลนั้น รู้จักเท่าทันอารมณ์ของตนเอง (Corcoran, Farb, Anderson & Segal, 2009; Kabat-Zinn, 2004) ผู้ที่มีสติ เมื่อวัดการทำงานของสมองด้วยคลื่น EEG พบว่า ผู้ที่มีสติจากการอยู่ในสมาธิ สมองมีสถานะคลื่นสมองต่ำ เมื่อมีคลื่นสมองต่ำจะทำให้ควบคุมความคิดและอารมณ์ได้ ไม่หุนหันพลันแล่น (Rechtschaffen, 2016; Zinn, 2004; กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข) เมื่อสมองเกิดสมาธิ จะทำให้เกิดความพร้อมที่จะรับรู้ข้อมูล ทั้งเรื่องความจำและการควบคุมอารมณ์ (Berstin, Zack & McMain, 2002; Zinn, 1990) พฤติกรรมการอดทนรอคอยเป็นพฤติกรรมที่ต้องใช้การควบคุมตนเอง ดังนั้น เมื่อนักเรียนในกลุ่มทดลองได้รู้จักการมีสติ มีสมาธิ จึงควบคุมพฤติกรรมการอดทนรอคอยของตนเองได้ ในขณะเดียวกัน ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เป็นทฤษฎีที่ช่วยเพิ่มเรื่องของเหตุผลใน ขณะที่นักเรียนมีสติ เมื่อได้รับข้อมูลที่เป็นข้อมูลที่ช่วยเพิ่มแรงจูงใจโดยกลุ่มอ้างอิง และ บรรทัดฐานของสังคม จากสำนวนสุภาษิต พร้อมทั้งได้ฝึกปฏิบัติจริง จึงทำให้นักเรียนรู้ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นจึงเป็นโปรแกรมที่ช่วยเสริมสร้างการอดทนรอคอยให้แก่เด็กในกลุ่มทดลองอย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดการมีสติและทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล สามารถส่งเสริมพฤติกรรมด้านอื่นที่มีลักษณะพฤติกรรมใกล้เคียงกับพฤติกรรมการอดทนรอคอยได้

พฤติกรรมการอดทนรอคอยเป็นพฤติกรรมที่ถูกควบคุมของสมองส่วนหน้าซึ่งทำหน้าที่ควบคุมการคิดเชิงบริหารของมนุษย์ (Executive Function) ในการควบคุมอารมณ์ ยับยั้งชั่งใจ ไม่ใช่พฤติกรรมที่เกิดขึ้นตั้งแต่กำเนิด แต่เป็นพฤติกรรมที่สามารถฝึกฝนได้ตั้งแต่ยังเป็นเด็ก (Mischel, 1971; Roberts, 2000) ทฤษฎีที่มีความสอดคล้องกับ การทำงานของสมองส่วนหน้าที่มีหน้าที่ควบคุมความคิดเชิงบริหาร ซึ่ง จากการวิจัยในต่างประเทศพบว่า ความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลยุทธ์ที่ใช้เสริมสร้างพฤติกรรมควบคุมตนเองได้นั้น คือ แรงจูงใจในทางจิต เพื่อทำให้บุคคลนั้น มีความต้องการจากภายในที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ด้วยตัวเอง (Funder, Block & Block, 1983; (Maccoby, 1980) (Joseph, 2015; Michaelson, Vega, Chatham & Munakara, 2013; Mischel & Mischel, 1983) แนวคิดการมีสติ (Mindfulness) เป็นแนวคิดที่มีความเชื่อมโยงกับการ

ทำงานของสมอง กล่าวคือ เมื่อบุคคลใดที่มีสติจะมีกระบวนการคิดภายในจิตใจที่ส่งมายังสมอง ทำให้บุคคลนั้น รู้จักเท่าทันอารมณ์ของตนเอง (Corcoran et al., 2009) (Zinn, 2004) จากการศึกษา ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึง การทำนายพฤติกรรมที่เกิดจากความตั้งใจที่จะ กระทำพฤติกรรมนั้นๆ จากปัจจัยส่วนบุคคล คือ ความตั้งใจของตนเอง และ อิทธิพลของสังคมที่เป็น บรรทัดฐานของสังคม จะทำให้บุคคลเชื่อถือและคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและกระทำพฤติกรรมนั้นๆ เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี (Ajzen & Fishbein, 1980) แต่หลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลนั้น มีกระบวนการคิดที่ต้องใช้เหตุผล อยู่ในขั้น Concrete Operation Stage นั้น คือช่วงอายุ 7-12 ปี ซึ่งเด็กจะมีพัฒนาการด้านการคิดที่สามารถคิดอย่างมีเหตุผล สามารถคิดย้อนกลับ และมีความสามารถด้านความจำที่มีประสิทธิภาพ (Piaget, 1976)

ดังนั้นหากปรับใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล โดยการปรับเปลี่ยนเนื้อหาในส่วนของกาให้ข้อมูล จากการเสริมสร้างการอดทนรอคอย เป็นพฤติกรรมอื่น เช่น การควบคุมตนเองให้มีความตั้งใจจดจ่อต่องานที่ทำ การคิดอย่างไตร่ตรอง จะทำให้พัฒนาพฤติกรรมนั้นๆ ได้

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการอดทนรอคอยของเด็ก

จากการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ควบคู่กับข้อมูลเชิงคุณภาพ ทำให้ได้ข้อสังเกต 3 ประการที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการอดทนรอคอยของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ดังนี้

ภูมิหลังของเด็กแต่ละคน

นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ไม่สามารถอดทนรอคอยได้ จำนวน 5 คน พบว่า นักเรียนในกลุ่มนี้ได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากผู้ปกครองน้อยกว่าที่ควรจะเป็น เห็นได้จากการไม่ส่งแบบสอบถาม และจากคำพูดที่กล่าวว่า ไม่ทราบพฤติกรรมของลูกมากนักเนื่องจากไม่ค่อยได้เจอลูก สอดคล้องกับการวิจัยของ Jacosen (1998) ที่ระบุว่า ปัจจัยทางครอบครัวมีผลต่อความสามารถในการอดทนรอคอย โดยศึกษาความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพันระหว่างแม่และเด็กกับความสามารถในการอดทนรอคอย โดยผู้ทดลองทำการศึกษาความผูกพันระหว่างแม่กับลูกเมื่อลูกอายุ 12 เดือน 18 เดือน และ 6 ปี ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย (strange situation) ของ Ainsworth หลังจากนั้นทำการประเมินความสามารถในการอดทนรอคอย เมื่อเด็กอายุได้ 6 ปี พบว่า เด็กที่มีรูปแบบความผูกพันที่มั่นคง (securely attachment) จะสามารถอดทนรอคอยได้นานกว่าเด็กที่มีรูปแบบความผูกพันที่ไม่คงที่ ดังนั้น นักเรียนที่ไม่มีความผูกพันกับแม่ หรือ ผู้ปกครอง จะเป็นนักเรียนที่มีความอดทนรอคอยน้อยกว่า นักเรียนที่มีความผูกพันกับพ่อแม่

เพศ

นักเรียนในกลุ่มทดลองจำนวน 5 คน ที่ไม่สามารถอดทนรอคอยได้ แบ่งเป็นนักเรียนชาย 4 คน นักเรียนหญิง 1 คน และนักเรียนในกลุ่มควบคุมที่อดทนรอคอยไม่ได้จำนวน 10 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 9 คน และนักเรียนหญิง 1 คน ดังนั้น ปัจจัยเรื่องของเพศจึงเป็นปัจจัยอีกอย่างหนึ่งที่สามารถสรุปว่า นักเรียนหญิง มีความอดทนรอคอยได้มากกว่านักเรียนชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ (Selverman, 2003) ที่ระบุว่า เพศหญิงทั้งวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ มีความสามารถในการอดทนรอคอยสูงกว่า เพศชายทั้งวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ จนเป็นที่มาของการวิจัยที่ต่อเนื่องว่า เมื่อผู้ชายและผู้แต่งงานกันและมีครอบครัว ทำให้ผู้ที่เป็่น แม่ มีความอดทนรอคอยที่จะเลี้ยงดู ลูกๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่าผู้เป็นพ่อ (Byrnes, Miller, & Schafer, 1999)

สภาวะแวดล้อมจากบุคคลรอบข้าง

นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ไม่สามารถอดทนรอคอยได้ เป็นนักเรียนที่ต้องการความไว้วางใจ จากครู พ่อแม่ หรือเพื่อน เห็นได้จากการตอบคำถามแบบสัมภาษณ์หลังการใช้โปรแกรม ว่า นักเรียนต้องการให้พ่อแม่ และคนรอบข้างดีใจ จึงพยายามพัฒนาพฤติกรรมการอดทนรอคอยของตนเอง สอดคล้องกับ งานวิจัยของ (Michaelson, Vega, Chatham and Munakata , 2013) ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการอดทนรอคอยพบว่า นอกจากการควบคุมตนเอง รางวัล และเงื่อนไขของเวลา ยังมีปัจจัยสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ความไว้วางใจทางสังคม โดยผู้วิจัยได้แบ่งการทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกผู้วิจัยได้กำหนดบุคคลที่มีลักษณะไม่น่าไว้วางใจเป็นผู้วางเงื่อนไขรางวัล ส่วนที่สองผู้วิจัยได้กำหนดให้บุคคลที่มีลักษณะน่าไว้วางใจเป็นผู้วางเงื่อนไข ผลการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่สองมีการอดทนรอคอยมากกว่ากลุ่มที่หนึ่ง ดังนั้นการสร้างพฤติกรรมการอดทนรอคอยจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงการไว้วางใจทางสังคมของกลุ่มเป้าหมายด้วย การทำนายพฤติกรรมการอดทนรอคอยในอนาคต

พฤติกรรมการอดทนรอคอยเป็นพฤติกรรมที่สามารถเชื่อมโยงกับพฤติกรรมด้านอื่นในอนาคต ไม่ว่าจะเป็น พฤติกรรมด้านการเรียน การใช้เงิน และการเข้าสังคม เนื่องจากพฤติกรรมเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่ต้องอาศัยการควบคุมตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

พฤติกรรมการเรียน

พฤติกรรมด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองทั้ง 5 คน มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนมากขึ้น ในทำยโปรแกรม เช่น ตั้งใจตอบคำถาม และสนใจร่วมกิจกรรมจากโปรแกรมเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับเวลาที่นักเรียนมีอดทนรอคอยเพิ่มขึ้นหลังจากการใช้โปรแกรมด้วย ซึ่งมีการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอดทนรอคอยเรื่องการเรียนรู้โดยเฉพาะ และศึกษาเชิงลึกในมิติของการศึกษา เช่น (Bembenutty and Karabenick , 2004) ศึกษาการอดทนรอคอยมีความสัมพันธ์กับการชะลอการได้รับความพึงพอใจที่

เกี่ยวข้องกับการศึกษา (academic delay of gratification) กล่าวคือ เด็กที่มีความอดทนรอคอยในสถานการณ์ต่างๆไป จะใช้เวลาในการศึกษาหาความรู้มาก มีการเตรียมตารางการเรียนล่วงหน้า อีกทั้งยังสามารถอดทนทำงานที่ยากลำบากและไม่น่าสนใจได้ดีกว่าเด็กที่มีความอดทนรอคอยได้น้อย เช่น เมื่อมีสถานการณ์ที่เด็กตัดสินใจ เด็กที่มีความอดทนรอคอยมากจะเลือกอ่านหนังสือในห้องสมุดทั้งวันเพื่อเตรียมตัวสอบในวันรุ่งขึ้นมากกว่าการออกไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อน สอดคล้องกับ Mischel, Shoda and Rodriguez (1989) ที่ได้ศึกษาและค้นพบเกี่ยวกับการอดทนรอคอยโดยวิธีเลือกรับประทานขนมในเด็กอายุ 4 ปี ที่พบว่า ผลลัพธ์ที่ออกมาคือ ระยะเวลาที่เด็กๆรอทานขนม กับผลการเรียนของพวกเขาในเวลาต่อมา เชื่อมโยงกันอย่างมีนัยสำคัญ

ดังนั้น นักเรียน ที่มีพฤติกรรมการอดทนรอคอยที่ดี จึงเป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการอดทนรอคอยด้านการเรียนที่ดีด้วย รวมทั้งนักเรียนในกลุ่มทดลองที่มีพัฒนาการด้านการอดทนรอคอยที่เพิ่มขึ้น เห็นได้จากเวลาที่วัดได้หลังการใช้โปรแกรม มีแนวโน้มที่จะมีความอดทนรอคอยด้านการเรียนเพิ่มสูงขึ้นด้วย

พฤติกรรมการใช้เงิน

พฤติกรรมการใช้เงินเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมการอดทนรอคอย เนื่องจากการใช้เงินแบบไม่ยั้งคิด อยากได้สิ่งของแล้วซื้อทันที จนทำให้ส่งผลต่อเศรษฐกิจของครอบครัว แต่ถ้าบุคคลใดที่มีความอดทนรอคอย มีสติ และ รู้จักการคิดอย่างมีเหตุผล จะทำให้ลดปัญหาเศรษฐกิจได้จากงานวิจัยของ (Wulfert, Block, Santa Ana, Rodriguez, & Colman, 2002) ที่วิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมปัญหาการใช้เงินแบบไม่ยั้งคิดในวัยรุ่น ที่กล่าวว่า วัยรุ่นที่ไม่มีความอดทนรอคอยในด้านการใช้เงิน จะใช้เงินอย่างสุรุ่ยสุร่าย ไม่สามารถกำกับตนเองได้ มีพฤติกรรมนำเงินไปซื้อบุหรี่ยาเสพติดชนิดอื่น จนเป็นปัญหาสังคมตามมา

ในโปรแกรมการเสริมสร้างการรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 จึงสอดแทรกข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เงินเข้าไปในโปรแกรม สอนให้เด็กรู้จัก ประหยัดอดออม ซึ่งผลปรากฏว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการใช้เงินที่ดีขึ้น จากแบบสังเกตของผู้ปกครองที่ตอบกลับมาว่า นักเรียนเก็บเงินค่าขนมได้มากขึ้น รู้จักคิดก่อนตัดสินใจซื้อของมากขึ้น และจากแบบสัมภาษณ์นักเรียน ที่ต้องการเก็บเงิน และระมัดระวังในการใช้เงินมากขึ้น ใช้เงินโดยผ่านการคิดด้วยเหตุผลก่อน

3.3 พฤติกรรมด้านสังคม

พฤติกรรมกรเข้าสังคมของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ที่ไม่สามารถอดทนรอคอยได้ ยังมีพฤติกรรมด้านอื่นด้วย เช่น พูดคุยขณะที่ครูสอน ชอบแกล้งเพื่อนในเวลาเรียนจนเพื่อนทนไม่ได้ แต่มีแนวโน้มไปในทางที่ดีขึ้น เนื่องจากนักเรียนเรียนรู้จากโปรแกรมการเสริมสร้างการรอคอยตามแนวคิด

การมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ด้วยการรับข้อมูล และจากการปฏิบัติจริงในขั้นตอนของโปรแกรม ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการเข้าสังคมที่ดีขึ้น เห็นได้จากบทสัมภาษณ์ของนักเรียนที่อยากทำให้คนรอบข้างรู้สึกดี และนักเรียนไม่ชอบที่จะทำงานร่วมกับเพื่อนที่ไม่อดทนรอคอยเพราะจะทำให้ไม่ได้รับผลดีต่อตนเองและสังคม สอดคล้องกับ งานวิจัยของ (Krueger, Caspi, Moffitt, White, & Stouthamer-Loeber, 1996) ที่กล่าวถึงปัญหาด้านการเข้าสังคมของเด็กที่ไม่มีการอดทนรอคอย ว่า กลุ่มเด็กวัยรุ่นที่ไม่สามารถอดทนรอคอยได้มักจะมีปัญหาสังคมด้านอื่นตามมา เช่น ปัญหากับผู้ปกครอง เข้ากับเพื่อนไม่ได้ และ ปัญหาที่แสดงออกทางด้านร่างกาย เป็นต้น

พฤติกรรมการอดทนรอคอยของนักเรียนเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นว่านักเรียนสามารถชะลอความพึงพอใจของนักเรียนออกไป โดยการยืดเวลา เลื่อนการรับของออกไปเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ดีกว่า จากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้เห็นความสัมพันธ์ที่สอดคล้องเชื่อมโยงของพฤติกรรมการอดทนรอคอยในบริบทเมื่อนักเรียนอยู่ที่บ้านจากแบบสังเกตของผู้ปกครอง และบริบทเมื่อนักเรียนอยู่ที่โรงเรียน จากครูประจำชั้น จนนำไปสู่พฤติกรรมการอดทนรอคอยที่นักเรียนจะปฏิบัติเมื่ออยู่ในสังคม นอกเหนือจากที่บ้าน และที่โรงเรียน ได้แก่ การไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ หรือ แม้แต่การไปร่วมกิจกรรมในสถานอื่นๆ นักเรียนจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนโดยการมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยได้ในทุกสถานการณ์ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากการดำเนินการทำวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 สามารถนำโปรแกรมไปใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่นได้ ทั้งโรงเรียนเอกชน และโรงเรียนรัฐบาล แต่ควรรักษาบริบทของโรงเรียนที่จะนำโปรแกรมไปใช้ ซึ่งผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับงานวิจัยเรื่องนี้ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1.1 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหาร

สถานศึกษาที่จะนำผลวิจัยไปใช้ ควรได้รับการเห็นชอบจากผู้บริหารก่อน เนื่องจากเป็นโปรแกรมที่ไม่ได้จัดอยู่ในรายวิชาที่กระทรวงกำหนด และควรปรับวิธีการใช้โปรแกรมตามความเหมาะสมในเรื่องของ เวลาที่ใช้สอนต้องใช้ เวลาเดียวกันทุกครั้งเพื่อประสิทธิภาพของโปรแกรมนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจัดโปรแกรมที่ต้องอาศัยการเห็นความสำคัญต่อพฤติกรรมการอดทนรอคอยซึ่งเป็น พฤติกรรมด้านทักษะชีวิต จากผลที่ได้จากการวิจัย ถ้ามีการพัฒนาและต่อยอดโดยการปรับปรุง

โปรแกรม เพื่อนำไปใช้กับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนต้นจนกระทั่งถึงระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก็จะสามารถเสริมสร้างพฤติกรรมการอดทนรอคอยได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น พร้อมทั้งได้พัฒนาพฤติกรรมที่เป็นทักษะชีวิตของนักเรียนในด้านอื่น ก็จะทำให้เป็นโปรแกรมพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์

1.2 ข้อเสนอแนะสำหรับครูที่นำโปรแกรมไปใช้

ครูที่จะนำโปรแกรมนี้ไปใช้ ควรได้รับการฝึกฝนก่อน ในด้านของกิจกรรมการฝึกสติที่จำเป็นต้องมีทักษะก่อนที่จะไปสอนเด็ก เช่น การเรียนโยคะ การนั่งสมาธิที่ถูกต้อง เป็นต้น ครูผู้นำไปใช้อาจจะปรับเนื้อหาที่ใส่ในแผนการสอน และรูปแบบการสอนให้สอดคล้องกับบริบททางสังคมนั้นๆ หรือเพิ่มเติมกิจกรรมให้ตรงตามความต้องการของนักเรียน และควรจัดกิจกรรมตามโปรแกรมอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 8 -12 ครั้ง เพื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงของนักเรียน ความคงทนของพฤติกรรม และยังสามารถเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนด้วย

1.3 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปกครองที่นำโปรแกรมไปใช้

โปรแกรมนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนที่บ้านโดยการอบรมการใช้โปรแกรมให้แก่ผู้ปกครอง และจะได้ผลดีมากยิ่งขึ้นจากการผูกพันทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เพราะ นักเรียนจะได้เห็นตัวอย่างจากผู้ปกครองและเกิดความมั่นใจในการตัดสินใจที่จะประกอบพฤติกรรมของตนเองตามหลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรพัฒนาสื่อการสอนและกิจกรรมให้มีความทันสมัยโดยการนำเทคโนโลยีมาใช้เพิ่มขึ้นในโปรแกรม เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและความสามารถของผู้เรียนตามระดับต่างๆ

2.2 ควรพัฒนาโปรแกรมให้สอดคล้องกับนักเรียนในระดับเด็กเล็กกว่าประถมศึกษาปีที่ 4 เพื่อเป็นรากฐานในการสร้างพฤติกรรมอันพึงประสงค์ในลักษณะสร้างเสริมลักษณะนิสัยอย่างอื่นต่อไป

2.3 เวลาที่ใช้วัดการอดทนรอคอยในการทดลองครั้งต่อไป ควรจะเป็นแบบไม่จำกัดเวลา เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ในมาตรวัดที่ละเอียดกว่า และรู้ความสามารถการอดทนรอคอยที่แท้จริงของนักเรียนแต่ละคน

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- เกียรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2551). *เรียนให้รู้: ใช้ข้อมูลอย่างผู้ชนะ*. กรุงเทพฯ: บริษัทซัคเซส มีเดีย.
- เพ็ญพิไล ฤทธาคุณานนท์. (2550). *พัฒนาการมนุษย์* (2 ed.). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมการปกครอง. (2554). *ข้อมูลและการบริการทางวิชาการ*. จาก <https://dopa.go.th/news/cate2>
- กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2554). *กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์*. จาก <https://www.egov.go.th/th/government-agency/104/>
- กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ. (2557). *กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์*. จาก <http://www.dsdw2016.dsdw.go.th/>
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *ข้อมูลทางการศึกษา*. จาก http://www.moe.go.th/data_stat/
- จิรภัทร รวีภัทรกุล. (2556). *การพัฒนาแบบวัดการมีสติ และการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการมีสติในเด็กอายุ 8-11 ปี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฑารัตน์ คชรัตน์. (2554). *การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน*. ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย. (2557). จาก <https://www.rcpsycht.org/cap/>
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2558). *สภาวะเศรษฐกิจไทย*. จาก <https://www.bot.or.th/Thai/MonetaryPolicy/EconomicConditions/Pages/default.aspx>
- ธีระพร อูวรรณโณ. (2529). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ: โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล. (2557). *เอกสารประกอบการบรรยาย เรื่อง สมอของเด็กพิเศษ. Paper presented at the แนวคิดใหม่ในการกระตุ้นกลไกการฟื้นตัวตามธรรมชาติของสมอ, อาคารนวัตกรรม ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี*.
- นิตา ชูโต. (2527). *การประเมินโครงการ*. กรุงเทพฯ: ธรรมสารการพิมพ์.

- ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. (2549). *วัยรุ่นไม่เป็นปัญหา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สารคดี.
- พัชรราวดี คงคต. (2555). *ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พุทธทาส อินทรปัญโญ. (2556). *คู่มือมนุษย์*.
- วรารุช หิรัญยศิริ. (2548). *การเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของเยาวชนชายที่กระทำความผิด ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนและในโรงเรียนมัธยมศึกษา*. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ
- วิจารณ์ พานิช. (2557). *สอนเด็กให้เป็นคนดี*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสยามกัมมาจล.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2530). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (6 ed.)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุพัตรา สุภาพ. (2549). *ปัญหาสังคม (20nd)*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. (2526). *การทำควมรู้สึกตัว: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน*.
- หลวงพ่อปราโมช ปราโมชโช. (2543). *จิตตั้งมั่น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมดา.
- อนัญญา อนุพรวัฒนากิจ. (2543). *การเปรียบเทียบความสามารถในการชะลอความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบหุนหันและแบบไตร่ตรอง*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Ajzen L, & Fishbein M. (1980). *Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior*. NJ: Prentice Hall
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual review of psychology, 53*.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11(3)*, 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13(1)*, 27-45.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review, 84(2)*, 191.

- Bembenutty, H., & Karabenick, S. A. (1998). Academic delay of gratification. *Learning and Individual Differences, 10*(4), 329-346.
- Bembenutty, H., & Karabenick, S. A. (2004). Inherent association between academic delay of gratification, future time perspective, and self-regulated learning. *Educational psychology review, 16*(1), 35-57.
- Bembenutty, H., & Karabenick, S. A. (2013). Self-regulation, culture, and academic delay of gratification. *Journal of Cognitive Education and Psychology, 12*(3), 323-337.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241.
- Black, D. S., & Fernando, R. (2014). Mindfulness training and classroom behavior among lower-income and ethnic minority elementary school children. *Journal of child and family studies, 23*(7), 1242.
- Boyle, P. G. (1981). *Planning better programs*: McGraw-Hill New York.
- Breslin, F. C., Zack, M., & McMMain, S. (2002). An information-processing analysis of mindfulness: Implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9*(3), 275-299.
- Bronson, M. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*: Guilford Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*(4), 822.
- Bukatko, D., & Daehler, M. W. (1992). *Child development: A topical approach*: Houghton Mifflin Harcourt (HMH).
- Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis: American Psychological Association.
- Casey, B., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., . . . Teslovich, T. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 108*(36), 14998-15003.

- Cherukupalli, R. (2010). A behavioral economics perspective on tobacco taxation. *American journal of public health, 100*(4), 609-615.
- Corcoran, K. M., Farb, N., Anderson, A., & Segal, Z. (2009). Mindfulness and emotion regulation. *Emotion regulation and psychopathology, 339-355*.
- Daugherty, J. R., & Brase, G. L. (2010). Taking time to be healthy: Predicting health behaviors with delay discounting and time perspective. *Personality and Individual differences, 48*(2), 202-207.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology, 64*, 135-168.
- Drobetz, R., Maercker, A., & Forstmeier, S. (2012). Delay of gratification in old age: assessment, age-related effects, and clinical implications. *Aging clinical and experimental research, 24*(1), 6-14.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment, 29*(3), 177.
- Felver, J. C., Doerner, E., Jones, J., Kaye, N. C., & Merrell, K. W. (2013). Mindfulness in school psychology: applications for intervention and professional practice. *Psychology in the Schools, 50*(6), 531-547.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). Belief. *Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research Reading, MA: Addison-Wesley, 6*.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1977). Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research.
- Flavell, J. H. (1985). *Cognitive development* (2nd. ed.). NJ: Prentice Hall.
- Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., . . . Kasari, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology, 26*(1), 70-95.
- Freud, A. (1949). Certain types and stages of social maladjustment. *Searchlights on delinquency, 193-204*.

- Funder, D. C., Block, J. H., & Block, J. (1983). Delay of gratification: Some longitudinal personality correlates. *Journal of personality and social psychology*, 44(6), 1198-1213.
- Gate, B. (2015). www.leaderwings.com.
- Gerhart, J. I., Heath, N. M., Fitzgerald, C., & Hoerger, M. (2013). Direct and indirect associations between experiential avoidance and reduced delay of gratification. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(1), 9-14.
- Goldman, A. P., & Everett, F. (1985). Delay of Gratification and Time Concept in Reflective and Impulsive Children. *Child Study Journal*, 15(3), 167-180.
- Gotch, C., & Hall, T. (2004). Understanding nature-related behaviors among children through a theory of reasoned action approach. *Environmental Education Research*, 10(2), 157-177.
- Grim, P. F., Kohlberg, L., & White, S. H. (1968). Some relationships between conscience and attentional processes. *Journal of personality and social psychology*, 8(3p1), 239.
- Hanh, T. N. (2010). *Reconciliation: Healing the inner child*: Parallax Press.
- Hanh, T. N. (2016). *The miracle of mindfulness*: Beacon Press.
- Hariri, A. R., & Holmes, A. (2006). Genetics of emotional regulation: the role of the serotonin transporter in neural function. *Trends in cognitive sciences*, 10(4), 182-191.
- Harnett, P. H., & Dawe, S. (2012). The contribution of mindfulness-based therapies for children and families and proposed conceptual integration. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(4), 195-208.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 161-165.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action

- from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science*, 6(6), 537-559.
- Hongwanishkul, D., Happaney, K. R., Lee, W. S., & Zelazo, P. D. (2005). Assessment of hot and cool executive function in young children: Age-related changes and individual differences. *Developmental neuropsychology*, 28(2), 617-644.
- House, J. S., & Wells, J. A. (1978). *Occupational stress, social support, and health*. Paper presented at the Reducing occupational stress: Proceedings of a conference.
- Imuta, K., Hayne, H., & Scarf, D. (2014). I want it all and I want it now: delay of gratification in preschool children. *Developmental psychobiology*, 56(7), 1541-1552.
- Jacobsen, T., Huss, M., Fendrich, M., Kruesi, M. J., & Ziegenhain, U. (1997). Children's ability to delay gratification: longitudinal relations to mother—child attachment. *The Journal of genetic psychology*, 158(4), 411-426.
- Joseph, N. A. (2015). Delayed Gratification Behavior Among Elementary School Children: An Intervention Model. *Journal of Research Initiatives*, 1(3), 11.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (2004). Bringing mindfulness to medicine: an interview with Jon Kabat-Zinn, PhD. Interview by Karolyn Gazella. *Advances in mind-body medicine*, 21(2), 22-27.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*: Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J. (2014). *everyday blessings* Bantam Random House.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Karelaia, N., & Reb, J. (2014). Improving decision making through mindfulness. *Mindful Decision Making*, 1-37.

- Khanna, R., Kavookjian, J., Scott, V. G., Kamal, K. M., Miller, L.-A. N., & Neal, W. A. (2009). Using the theory of reasoned action to determine physicians' intention to measure body mass index in children and adolescents. *Research in social and administrative pharmacy, 5*(2), 170-181.
- Kohlberg, L. (1963). Moral development and identification.
- Krueger, R. F., Caspi, A., Moffitt, T. E., White, J., & Stouthamer-Loeber, M. (1996). Delay of Gratification, Psychopathology, and Personality: Is Low Self-Control Specific to Externalizing Problems? *Journal of personality, 64*(1), 107-129.
- Lachman, R., Lachman, J. L., & Butterfield, E. C. (2015). *Cognitive psychology and information processing: An introduction*: Psychology Press.
- Lau, N.-s., & Hue, M.-t. (2011). Preliminary outcomes of a mindfulness-based programme for Hong Kong adolescents in schools: Well-being, stress and depressive symptoms. *International Journal of Children's Spirituality, 16*(4), 315-330.
- Loughran, T., & Ritter, J. R. (1996). Long-term market overreaction: The effect of low-priced stocks. *The Journal of Finance, 51*(5), 1959-1970.
- Maccoby, E. E. (1980). *Social development: Psychological growth and the parent-child relationship*: New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Markant, J. C., & Thomas, K. M. (2013). Postnatal brain development *The Oxford Handbook of Developmental Psychology, Vol. 1*.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review, 50*(4), 370.
- McCarthy, B., & Wald, L. M. (2013). Mindfulness and good enough sex. *Sexual and Relationship Therapy, 28*(1-2), 39-47.
- McClelland, M. M., John Geldhof, G., Cameron, C. E., & Wanless, S. B. (2015). Development and Self-Regulation. *Handbook of child psychology and developmental science*.
- Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: dynamics of willpower. *Psychological review, 106*(1), 3-19.

- Michaelson, L., de la Vega, A., Chatham, C. H., & Munakata, Y. (2013). Delaying gratification depends on social trust. *Frontiers in psychology, 4*.
- Miller, D. T., Weinstein, S. M., & Karniol, R. (1978). Effects of age and self-verbalization on children's ability to delay gratification. *Developmental Psychology, 14*(5), 569.
- Mischel, T. (1971). *Human action. Conceptual and empirical issues*. NY: Academic Press.
- Mischel, W. (1976). *Introduction to personality*. NY: CBS College Publishing.
- Mischel, W. (1981). 10 Metacognition and the rules of delay. *Social cognitive development: Frontiers and possible futures, 1*, 240.
- Mischel, W. (1996). From good intentions to willpower. *The psychology of action*, 197-218.
- Mischel, W. (2014). *The marshmallow test: understanding self-control and how to master it*: Random House.
- Mischel, W., & Ayduk, O. (2004). Willpower in a cognitive-affective processing system. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 99-129.
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1998). Reconciling processing dynamics and personality dispositions. *Annual review of psychology, 49*(1), 229-258.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of personality and social psychology, 54*(4), 687.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. . (1989). Delay of gratification in children. *Science, 244*(4907), 933-938.
- Montano, D. E., & Kasprzyk, D. (2015). Theory of reasoned action, theory of planned behavior, and the integrated behavioral model. *Health behavior: Theory, research and practice* (
- Mummery, W. K., Spence, J. C., & Hudec, J. C. (2000). Understanding physical activity intention in Canadian school children and youth: an application of the theory of planned behavior. *Research quarterly for exercise and sport, 71*(2), 116-124.

- Murray, J., Theakston, A., & Wells, A. (2016). Can the attention training technique turn one marshmallow into two? Improving children's ability to delay gratification. *Behaviour research and therapy, 77*, 34-39.
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology, 21*(1), 99-125.
- Okamoto, Y., & Case, R. (1996). II. Exploring the microstructure of children's central conceptual structures in the domain of number. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 61*(1-2), 27-58.
- Peake, P. K., Hebl, M., & Mischel, W. (2002). Strategic attention deployment for delay of gratification in working and waiting situations.
- Piaget, J. (1976). Piaget's theory. *Handbook of child psychology, 1*.
- Prazak, M., Critelli, J., Martin, L., Miranda, V., Purdum, M., & Powers, C. (2012). Mindfulness and its role in physical and psychological health. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 4*(1), 91-105.
- Razza, R. A., Bergen-Cico, D., & Raymond, K. (2015). Enhancing preschoolers' self-regulation via mindful yoga. *Journal of child and family studies, 24*(2), 372.
- Rechtschaffen, D. (2016). *The mindful education workbook: Lessons for teaching mindfulness to students*: WW Norton & Company.
- Rempel, K. D. (2012). Mindfulness for children and youth: a review of the literature with an argument for school-based implementation/Méditation de pleine conscience pour les enfants et les jeunes: Survol de la littérature et argumentation pour sa mise en oeuvre en milieu scolaire. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy (Online), 46*(3), 201.
- Roberts, R. D., Zeidner, M., & Matthews, G. (2001). Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions. *Emotion, 1*(3), 196.
- Romer, D., Duckworth, A. L., Sznitman, S., & Park, S. (2010). Can adolescents learn self-control? Delay of gratification in the development of control over risk taking. *Prevention Science, 11*(3), 319-330.

- Santrock, J. (2015). *A topical approach to lifespan development*: McGraw-Hill Higher Education.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151.
- Schroeder, H. A., & Mitchener, M. (1975). Life-term studies in rats: effects of aluminum, barium, beryllium, and tungsten. *J. Nutr*, 105(4), 421-427.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138.
- Seifert, G. (1993). Certain systems with piecewise constant feedback controls with a time delay. *Differential Integral Equations*, 4, 937-947.
- Semple, R. J., & Lee, J. (2008). Treating anxiety with mindfulness: Mindfulness-based cognitive therapy for children. *Acceptance and mindfulness interventions for children, adolescents and families*, 63-87.
- Semple, R. J., Lee, J., & Miller, L. F. (2006). Mindfulness-based cognitive therapy for children. *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*, 143-166.
- Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26(6), 978.
- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social cognitive and affective neuroscience*, 2(4), 259-263.
- Siegel, D. J. (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation*: Bantam.
- Siegel, R. D. (2010). *The mindfulness solution*. New York: Guilford.
- Sivan, A. B., Koch, L., Baier, C., & Adiga, M. (1999). Refugee youth at risk: A quest for rational policy. *Children's Services: Social Policy, Research, and Practice*, 2(3), 139-158.

- Sue, S., McKinney, H. L., & Allen, D. B. (1976). Predictors of the duration of therapy for clients in the community mental health system. *Community Mental Health Journal, 12*(4), 365-375.
- Thompson, M., & Gauntlett-Gilbert, J. (2008). Mindfulness with children and adolescents: Effective clinical application. *Clinical child psychology and psychiatry, 13*(3), 395-407.
- Tobin, R. M., & Graziano, W. G. (2010). *Delay of Gratification: A Review of Fifty Years of Regulation Research*. NY: Blackwell.
- Tyler, J. D. (1983). Notes on burrowing owl (*Athene cunicularia*) food habits in Oklahoma. *The Southwestern Naturalist, 28*(1), 100-102.
- Vallerand, R. J., Deshaies, P., Cuerrier, J.-P., Pelletier, L. G., & Mongeau, C. (1992). Ajzen and Fishbein's theory of reasoned action as applied to moral behavior: A confirmatory analysis. *Journal of personality and social psychology, 62*(1), 98.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in behavioral neuroscience, 7*.
- Wulfert, E., Block, J. A., Santa Ana, E., Rodriguez, M. L., & Colsman, M. (2002). Delay of gratification: Impulsive choices and problem behaviors in early and late adolescence. *Journal of personality, 70*(4), 533-552.
- Zayas, V., Mischel, W., & Pandey, G. (2014). Mind and brain in delay of gratification.
- Zayas, V., Mischel, W., Shoda, Y., & Aber, J. L. (2011). Roots of adult attachment: Maternal caregiving at 18 months predicts adult peer and partner attachment. *Social Psychological and Personality Science, 2*(3), 289-297.
- Zeidan, F., Johnson, SK, Diamond, BJ, David,, & Z., G., P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Mindfulness meditation improves cognition., 19*(2), 597-605.



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ



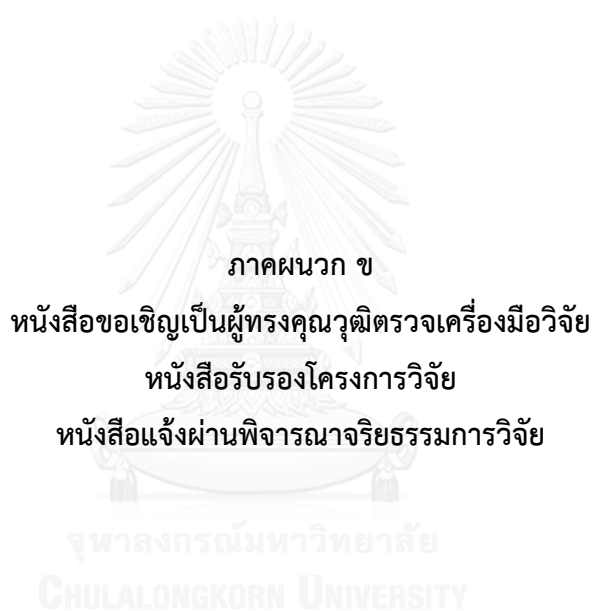
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

- รศ.ดร. ศิริเดช สุชีวะ อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ผศ. สุปรีดา ญาณภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ผศ.ดร. ภัทรวดี มากมี อาจารย์ประจำวิทยาลัยการวิจัยและวิทยาการปัญญา
มหาวิทยาลัยบูรพา
- อ.ดร. จิรภัทร รวีภัทรกุล อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- อ.ดร. กิรติ คุุสานนท์ อาจารย์ประจำภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจโปรแกรม

- ผศ. สุปรีดา ญาณภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ผศ. วนิตา เสวกตรุณทร อาจารย์ที่ปรึกษาโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- อ.ดร. จิรภัทร รวีภัทรกุล อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- อ.ดร. ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อ.ดร. กิรติ คุุสานนท์ อาจารย์ประจำภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร.82565-97 ต่อ 6732

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59- วันที่ กันยายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน

ด้วย พันตรีหญิง ธัญนุช สิงห์พันธุ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขา วิชาหลักสูตร และการสอน ภาควิชา หลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำ ด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยศวีร์ สายฟ้า และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รักษาการแทนรองคณบดี

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์/โทรสาร: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 205/2559

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 168.1/59 : การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการถอดบทเรียนตามแนวคิดการมีสติ
ร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

ผู้วิจัยหลัก : พันโทหญิงธัญนุช สิงห์พันธุ์

หน่วยงาน : คณะครุศาสตร์ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริศา ทศนประดิษฐ์)

ประธาน

ลงนาม.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 21 พฤศจิกายน 2559

วันหมดอายุ : 20 พฤศจิกายน 2560

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
 - 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
 - 3) ผู้วิจัย เลขที่โครงการวิจัย..... 168-1/59
 - 4) แบบสอบถาม วันที่รับรอง..... 21 พ.ย. 2559
- เมื่อใบ..... วันหมดอายุ..... 20 พ.ย. 2560

เมื่อใบ

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการสมัครขอรับใบรับรองโครงการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลหรือขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

AF 02-12



The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University

Jamjuree 1 Building, 2nd Floor, Phyathai Rd., Patumwan district, Bangkok 10330, Thailand,
Tel/Fax: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 205/2016



Certificate of Approval

Study Title No. 168.1/59 : DEVELOPMENT OF PROGRAM ENHANCING DELAY GRATIFICATION USING MINDFULNESS AND THEORY OF REASONED ACTION FOR FORTH GRADE STUDENTS

Principal Investigator : MAJOR THANYANUCH SINGHAPANT


Place of Proposed Study/Institution : Faculty of Education,
Chulalongkorn University

The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University, Thailand, has approved constituted in accordance with the International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP).

Signature:  Signature: 
(Associate Professor Prida Tasanapradit, M.D.) (Assistant Professor Nuntaree Chaichanawongsaraj, Ph.D.)
Chairman Secretary

Date of Approval : 21 November 2016 Approval Expire date : 20 November 2017

The approval documents including

- 1) Research proposal
- 2) Patient/Participant Information Sheet and Informed Consent Form
- 3) Researcher  Protocol No. 168-1/59
Date of Approval 21 NOV 2016
- 4) Questionnaire Approval Expire Date 20 NOV 2017

The approved investigator must comply with the following conditions:

1. The research/project activities must end on the approval expired date of the Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University (RECCU). In case the research/project is unable to complete within that date, the project extension can be applied one month prior to the RECCU approval expired date.
2. Strictly conduct the research/project activities as written in the proposal.
3. Using only the documents that bearing the RECCU's seal of approval with the subjects/volunteers (including subject information sheet, consent form, invitation letter for project/research participation (if available)).
4. Report to the RECCU for any serious adverse events within 5 working days
5. Report to the RECCU for any change of the research/project activities prior to conduct the activities.
6. Final report (AF 03-12) and abstract is required for a one year (or less) research/project and report within 30 days after the completion of the research/project. For thesis, abstract is required and report within 30 days after the completion of the research/project.
7. Annual progress report is needed for a two- year (or more) research/project and submit the progress report before the expire date of certificate. After the completion of the research/project processes as No. 6.

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมอดทนรอคอย
แบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน (สำหรับผู้ปกครอง)
แบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน (สำหรับครู)
แบบบันทึกเวลาการอดทนรอคอย
โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลใน
เด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4
ตัวอย่างแผนการเรียนรู้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎี
การกระทำด้วยเหตุผลในเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4

เครื่องมือ

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการอดทนรอคอย

คำถามก่อนการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำ ด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

ในชีวิตประจำวันของนักเรียน ต้องใช้การอดทนรอคอยในเรื่องใดบ้าง และนักเรียนรู้สึกอย่างไรใน ขณะที่ต้องใช้การอดทนรอคอย

นักเรียนมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในอนาคตจากการอดทนรอคอยหรือไม่

นักเรียนมีความรู้สึกเช่นไรหากพบเจอผู้ที่ไม่มีความอดทนรอคอย

คำถามหลังการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำ ด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4

ในชีวิตประจำวันของนักเรียน ต้องใช้การอดทนรอคอยในเรื่องใดบ้าง และนักเรียนรู้สึกอย่างไรใน ขณะที่ต้องใช้การอดทนรอคอย

หลังจากการเรียนรู้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยฯ ที่จัดขึ้นแล้ว นักเรียนมีความอดทนรอ คอยมากขึ้นหรือไม่ อย่างไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเจอสถานการณ์ที่ต้องใช้การอดทนรอ คอยในชีวิตประจำวันทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

(ตัวอย่าง) แบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน (สำหรับผู้ปกครอง)

ชื่อนักเรียนชั้น..... เลขที่.....

ในขณะที่อยู่บ้าน นักเรียนมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยหรือไม่ ตามลักษณะพฤติกรรมดังต่อไปนี้
เมื่ออยู่ที่บ้าน นักเรียนเคยมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

เมื่ออยู่ที่บ้าน นักเรียนมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยตามข้อ 1 ได้นานเท่าใด (กี่นาที)

.....

.....

.....

.....

ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการอดทนรอคอยอะไร มากที่สุด

.....

.....

.....

.....

ในขณะที่นักเรียนต้องรอคอยสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นักเรียนแสดงอารมณ์หรือคำพูดเช่นไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

(ตัวอย่าง) แบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน (สำหรับครู)

ชื่อนักเรียนชั้น.....เลขที่.....

ในขณะที่อยู่โรงเรียน นักเรียนมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยหรือไม่ ตามลักษณะพฤติกรรมดังต่อไปนี้

1. เมื่ออยู่ที่โรงเรียน นักเรียนเคยมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2. เมื่ออยู่ที่โรงเรียน นักเรียนมีพฤติกรรมการอดทนรอคอยตามข้อ 1 ได้นานเท่าใด (กี่นาที)

.....

.....

.....

.....

3. ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการอดทนรอคอยอะไร มากที่สุด

.....

.....

.....

.....

4. ในขณะที่นักเรียนต้องรอคอยสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นักเรียนแสดงอารมณ์หรือคำพูดเช่นไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

(ตัวอย่าง) แบบบันทึกเวลาการอดทนรอคอย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ โรงเรียน.....วันที่บันทึก.....

เลขที่	เวลาเริ่ม	เวลาสิ้นสุด	เวลาที่ใช้ (นาที)	หมายเหตุ
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

สถานการณ์จำลอง: ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบสอบถาม สิ่งของที่นักเรียนอยากได้ 3 รายการ และเมื่อวันที่วัดเวลาในการอดทนรอคอย ผู้วิจัยนำสิ่งของที่นักเรียนอยากได้ มาวางให้เห็นบนโต๊ะ หน้าชั้น พร้อมทั้ง บอกเงื่อนไขว่า มีสิ่งของที่นักเรียนอยากได้ บนโต๊ะ ให้นักเรียนหยิบไปได้เลย แต่จะได้เพียง

1 อย่าง แต่ถ้านักเรียน รอจนกว่าถึงเวลาที่ผู้วิจัยกำหนด นักเรียนจะหยิบสิ่งของได้ 2 อย่าง หลังจากทำความเข้าใจกติกาแก่นักเรียนเรียนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงเริ่มจับเวลา

โปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับ

ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 4

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ปัญหาสังคมส่วนใหญ่เกิดขึ้นมาจากการเปลี่ยนแปลงของค่านิยมของคนในสังคมที่ได้รับอิทธิพลแบบทุนนิยมจากประเทศตะวันตกที่เน้นการเจริญทางเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้เกิดการแข่งขันเพื่อความอยู่รอดและความสำเร็จ และยังถือความก้าวหน้าของวัตถุเป็นเครื่องวัดความเจริญ เทคโนโลยีที่ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อความทันสมัยและความรวดเร็ว เนื่องจากความต้องการในการเพิ่มผลผลิตและแสดงถึงความเจริญก้าวหน้าทางสังคม วัฒนธรรม ซึ่งการพัฒนาทางเทคโนโลยีนั้นย่อมเป็นดาบสองคมที่จะเกิดประโยชน์ ในขณะที่เดียวกันก็ย่อมก่อให้เกิดปัญหาขึ้นในสังคม แม้แต่ผู้ที่เป็นเจ้าของบริษัทไมโครซอฟท์ ผู้ผลิตคอมพิวเตอร์ที่ยิ่งใหญ่ของโลก ยังกล่าวว่า “เทคโนโลยีเป็นเพียงเครื่องมือเท่านั้น ส่วนการสร้างแรงจูงใจและให้พวกเขาทำงานร่วมกันได้ดั่งนั้น ครูถือเป็นอาชีพที่สำคัญที่สุด ถึงแม้ว่าจะมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเปรียบเสมือนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม แต่ความอดทนรอคอยเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสำเร็จ” จากการศึกษาที่เด็กได้รับอิทธิพลที่ทันสมัยและความรวดเร็วจากเทคโนโลยี ทำให้เด็กได้รับการตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างรวดเร็วทันทีทันใด จนทำให้เกิดความเคยชินในการได้รับสิ่งที่ปรารถนาโดยที่ไม่ต้องรอคอย เด็กในสังคมปัจจุบัน แทบจะไม่ได้รับประสบการณ์ หรือการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ต้องรอคอยเป็นเวลานานๆ เมื่อเด็กกลุ่มนี้เติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เหล่านั้นก็จะไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ ทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ปัญหาสังคมไทยที่เห็นจากหนังสือพิมพ์ วิทยุ และสื่อต่างๆ ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องราวที่มีสาเหตุมาจากการขาดการอดทนรอคอย ซึ่งเห็นจากพฤติกรรมก้าวร้าว ความรุนแรงและพฤติกรรมที่ขัดต่อกฎหมาย จารีตประเพณีและวัฒนธรรมของสังคม ไม่ว่าจะเป็น การยกพวกตีกัน ปล้นจี้ ลักขโมย ช่องสุเมสพยาเสพติด และข่มขืนกระทำชำเรา ซึ่งปัญหาสังคมที่กล่าวมา เกิดจากกลุ่มคนที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ เป็นผู้ที่ไม่สามารถบังคับจิตใจให้กระทำในสิ่งที่ถูกต้องมากกว่าความต้องการ ความอยากได้อย่างมี กระทบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่างๆ ที่รู้ว่าเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย และไม่สามารถแยกแยะความถูกต้องชั่วดีได้ สิ่งที่สามารถช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ดังกล่าว คือ การอดทนรอคอย (delay gratification) ซึ่งการอดทนรอคอยในที่นี้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองไม่ให้เกิด

ในสิ่งที่ผิด มีความสามารถที่จะควบคุมความต้องการจากสิ่งเร้าในทันทีทันใด มีความสามารถในการรอเวลาที่เหมาะสมเพื่อการได้รับสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าในอนาคต

แนวทางแก้ไขปัญหาจากสภาพสังคมที่มีแต่ความเจริญทางวัตถุ ความเป็นอยู่ดีขึ้น และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย แต่มนุษย์กลับมีความสุขน้อยลง ความปลอดภัยในชีวิตลดน้อยลง การกระทำผิดศีลธรรมมีอัตราสูงขึ้นทั่วโลก ดังนั้น ประเทศต่างๆ จึงให้ความสำคัญกับเรื่องของการศึกษา มีความพยายามที่จะปฏิรูปการศึกษาของประเทศของตน ที่มุ่งสร้างคน ให้มีความรู้คู่คุณธรรม จะมีวิธีการใดที่จะสร้างเด็กให้เติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณธรรมซึ่งมีหลายปัจจัยที่จะส่งผลว่า เด็กคนหนึ่งจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้นั้นเกิดจากพันธุกรรม จากการเลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยบางอย่างนักการศึกษาไม่อาจสามารถควบคุมได้ แต่นักการศึกษาสามารถชี้แนะและกำหนดทางเดินให้เด็ก ๆ ได้ การที่เราฝึกฝนเด็กให้มีการยับยั้งชั่งใจ อดทนต่อสิ่งเร้าภายนอก ไม่ปล่อยให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ด้วยวิธีการหรือกระบวนการที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจเด็กเอง จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรม การอดทนรอคอยอย่างยั่งยืน เพราะเกิดจากการฝึกฝนพฤติกรรมอดทนรอคอยจนเป็นนิสัยโดยการทำซ้ำ ทำบ่อยๆ ให้เป็นแบบแผนจนเกิดพฤติกรรมภายใต้การตัดสินใจของบุคคลนั้นๆ เมื่อเด็กตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมออกมาอย่างมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเองในขณะนั้น ประกอบการหาเหตุผลที่จะรอคอยด้วยการคิดที่มาจากทัศนคติและบรรทัดฐานของสังคมอย่างรอบคอบ เพราะทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลจะช่วยให้การหาข้อผิดพลาดที่ตั้งอยู่บนเหตุผลจริยธรรม ความดี ความถูกต้องและแนวคิดการมีสติจะสามารถช่วยส่งเสริมให้เด็กเกิดความตระหนักรู้จากภายในจิตใจของตนเองก่อนที่จะนำไปสู่ข้อสรุปในการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมรอคอยได้จนกว่าจะถึงเวลาที่เหมาะสมเพื่อที่จะได้รับผลที่ดีกว่า

การอดทนรอคอย (delay gratification) ไม่ใช่ความสามารถที่เกิดขึ้นพร้อมกับมนุษย์ตั้งแต่กำเนิด หากแต่ว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะฝึกฝนให้เกิดการอดทนรอคอยได้ ทั้งนี้ประสิทธิภาพจะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับวิธีการฝึกฝนของแต่ละบุคคลทั้งสิ้น ความสามารถในการอดทนรอคอยเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในสถานการณ์ปัจจุบันของโลก ในแง่ของความรวดเร็วเร่งรีบ เต็มไปด้วยการแข่งขัน หากแต่มนุษย์ต้องมีความอดทนมั่นคง ไม่แปรปรวนไปกับสิ่งของล่อใจที่ไม่จำเป็นหยิบฉวยได้ง่าย แต่นำความลำบากมาสู่ตนเองในภายภาคหน้า ถ้ารู้จักอดทนและรอคอยจนถึงเวลาและสถานการณ์ที่เหมาะสม บุคคลนั้นก็ประสบความสำเร็จในทุกๆ เรื่อง นอกจากนี้ หากบุคคลใดมีความอดทนรอคอย รู้ตัวอยู่เสมอว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด สิ่งใดที่คู่ควรที่จะรอ สิ่งใดควรที่จะปฏิบัติ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า บุคคลนั้นมีระเบียบในการใช้ชีวิต มีวินัยในตนเองในการกระทำย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความผิดพลาดในการทำงานและในการใช้ชีวิตน้อยที่สุด ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญต่อการศึกษากลับมาเกี่ยวกับการเสริมสร้างการอดทนรอคอยในเด็กระดับประถมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากมี

ความพร้อมในการเรียนรู้และสามารถนำสิ่งที่ได้รับการสอนไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาเป็นบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ในสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียน

1. มีความสามารถในการอดทนรอคอย
2. เห็นความสำคัญของการอดทนรอคอย
3. สามารถใช้โปรแกรมตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อส่งเสริมการอดทนรอคอยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การดำเนินการใช้โปรแกรม

โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนใช้โปรแกรม ขั้นใช้โปรแกรม และขั้นหลังใช้โปรแกรม โดยโปรแกรม ทั้ง 3 ขั้นตอน มีทั้งหมด 12 sessions ใช้เวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์ โดยนักเรียนได้รับการสอนโปรแกรมนี้ทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที แบ่งเป็น

ขั้นก่อนใช้โปรแกรม เป็นการหา Base line คือ การหาเวลาที่นักเรียนสามารถอดทนรอคอยได้ 3 ครั้ง เป็นรายบุคคล แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย เป็นการหาเวลาที่นักเรียนแต่ละคน สามารถอดทนรอคอยได้ในครั้งแรก ก่อนการใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น โดยให้นักเรียนทำแบบวัดการอดทนรอคอยและการจับเวลาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้วิจัยใช้แบบสำรวจสิ่งของที่นักเรียนต้องการ และนำสิ่งของเหล่านั้น มามอบให้นักเรียนมีการกำหนดเงื่อนไขว่า ถ้านักเรียนรับสิ่งที่นักเรียนอยากได้นั้นทันที นักเรียนจะได้เพียง 1 ชิ้น แต่ถ้านักเรียนรอจนถึงเวลาที่กำหนด นักเรียนจะได้ของ 2 ชิ้น ตามที่นักเรียนเลือกเอง

ขั้นใช้โปรแกรม เป็นการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่พัฒนาขึ้น ตามขั้นตอนขอโปรแกรม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยทั้ง 12 ครั้งมีการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนทำกิจกรรมที่เป็นการฝึกสติ เช่น การนั่งสมาธิ เล่นโยคะ ระบายสี เพื่อให้เกิดสมาธิ

ขั้นที่ 2 สอดแทรกความรู้ที่เกี่ยวกับการอดทนรอคอย โดยวิธีจากนำทฤษฎีของการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่า เจตคติ และบรรทัดฐานของสังคมเพื่อให้เกิดความตั้งใจที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการอดทนรอคอย

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนฝึกการอดทนรอคอย จากสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น

ขั้นที่ 4 นักเรียนออกมาแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึก เกี่ยวกับสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดให้ในขั้นที่ 3

ขั้นที่ 5 นักเรียนได้ฝึกการมีสติก่อนจบคาบ เพื่อให้เกิดการสงบนิ่งและคิดถึงสิ่งที่ได้เรียนมาตลอดคาบ

การประเมินผลโปรแกรม

การประเมินผลโปรแกรมนี้นี้ ประกอบด้วย

ระหว่างดำเนินการใช้โปรแกรม

เวลาที่เด็กสามารถรอคอยได้จากการยืดเวลาไม่ตอบสนองความต้องการของตนเอง

ในทันทีทันใด

สังเกตพฤติกรรมการอดทนรอคอยของนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยการใช้แบบสังเกตพฤติกรรม โดยครู และ ผู้ปกครอง

ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ ทำชั่วโมงเพื่อให้ผู้วิจัยได้ทราบว่ามีนักเรียนเกิดการเรียน

รู้ตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมหรือไม่

เมื่อสิ้นสุดโปรแกรม

ใช้แบบสัมภาษณ์การอดทนรอคอย เพื่อสอบถามความรู้สึกของนักเรียนในกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยและนักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการใช้โปรแกรม

โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินโปรแกรม จำนวน 3 ชุด ดังนี้

แบบวัดการอดทนรอคอย

แบบสังเกตพฤติกรรมอดทนรอคอยของนักเรียน โดยครู และ ผู้ปกครอง

แบบสัมภาษณ์การอดทนรอคอย

(ตัวอย่าง) แผนการจัดกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวความคิดที่มี
 สติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

Session ที่ 6: ซ้ำเป็นการนานเป็นคุณ

วันที่ เวลา..... (50 นาที)

จุดประสงค์ : 1. เพื่อให้นักเรียนได้รับสิ่งที่ต้องการโดยไม่สายเกินไปจากการรอคอยของนักเรียน

2. เพื่อให้นักเรียนรู้ความหมายของสำนวนสุภาษิต ซ้ำเป็นการ นานเป็นคุณ

3. เพื่อให้นักเรียนได้รับการฝึกสติและเรียนรู้เหตุผลจากสำนวนสุภาษิตที่ให้ เพื่อ

เสริมสร้างการอดทนรอคอย

กิจกรรมการเรียนรู้

(ขั้นที่ 1) ฝึกสติ

1. ให้นักเรียนระบายสีภาพ แมนดาล่า

(ขั้นที่ 2) รับรู้ข้อมูล

2. ให้นักเรียนดูภาพสุภาษิต ซ้ำเป็นการ นานเป็นคุณและอธิบายความหมายของภาพ
 หมายถึง ก่อนจะลงมือทำอะไรควรคิดให้รอบคอบ ใจเย็น ๆ ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ทำ แล้วจะประสบ
 ผลสำเร็จ ดีกว่าผลเสียม รีบ ๆ ทำแล้วผิดพลาด มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนรู้จักการรอคอย ไม่ผลิ
 ผลาม รีบร้อน เช่น การข้ามถนนโดยไม่ใช้สะพานลอยทั้งๆที่มีสะพานลอยอยู่ตรงนั้น แต่กลับเลือกที่
 จะไปเร็วๆ โดยการข้ามถนน จึงเสี่ยงต่อการถูกรถชน อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ แต่ถ้าเลือกที่จะใช้
 สะพานลอย ถึงจะใช้เวลานานกว่า แต่ปลอดภัยไม่มีโอกาสที่จะโดนรถชน

(ขั้นที่ 3) ขั้นให้สถานการณ์ และฝึกการมีสติและการรับรู้เหตุผล

3. ให้นักเรียนฝึกการอดทนรอคอย จากสถานการณ์ที่กำหนด ได้แก่ ครูให้นักเรียนเล่น
 เกมตกปลา โดยนักเรียนจะมีที่ซ่อนปลาที่ทำจากกระดาษ ให้นักเรียนเลือกจับปลาที่คิดว่าตัวใหญ่ที่สุด
 เพียง 1 ตัว ในเวลา 5 นาที โดยจะมีปลาออกมาเรื่อยๆ จนหมดเวลา ซึ่งปลาที่ปล่อยออกมาจะออกมา
 ทยอยๆ นักเรียนที่อดทนรอคอยได้ ไม่รีบตักปลาตัวแรกๆ ก็จะได้ปลาตัวใหญ่ที่สุด หากถ้ารีบตักแล้ว
 แล้วมาเจอปลาที่ตัวใหญ่กว่า ก็ไม่มีสิทธิ์ที่จะตักได้อีก

(ขั้นที่ 4) ขั้นแบ่งปันประสบการณ์

4. นักเรียนออกมา นำเสนอหน้าชั้น อธิบายให้เพื่อนฟังว่า ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
 นักเรียนตัดสินใจอย่างไร เพราะอะไรจึงตัดสินใจเช่นนั้น

(ขั้นที่ 5) ขั้นมีสติ

5. นักเรียนอยู่ในความสงบ นั่งสมาธิ เพื่อทบทวนกิจกรรมที่เรียนมาตลอดคาบ

สื่อการสอนและอุปกรณ์

ภาพระบายสีแมนดาลา

ภาพสุภาจิต ช้าเป็นการ นานเป็นคุณ

อุปกรณ์การเล่นเกมตกปลา

ระฆังแห่งสติ

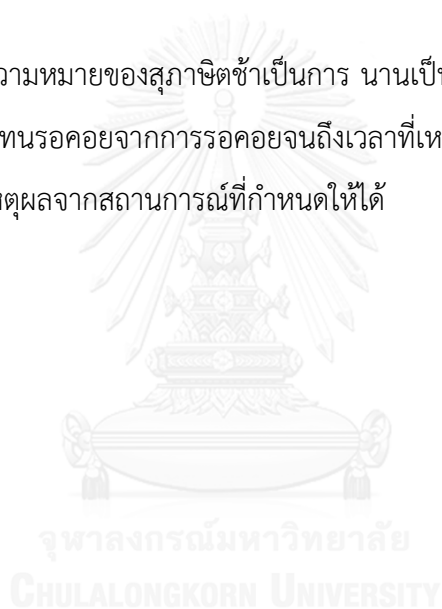
เพลง Mindfulness

การประเมินผล

นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของสุภาจิตช้าเป็นการ นานเป็นคุณได้

บอกประโยชน์ของการอดทนรอคอยจากการรอคอยจนถึงเวลาที่เหมาะสม ไม่หุนหันพลันแล่นได้

นักเรียนมีสติและเรียนรู้เหตุผลจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

พันโทหญิงธัญนุช สิงห์พันธุ์ เกิดเมื่อวันที่ 29 ธันวาคม พ.ศ. 2519 ที่จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสาธิตแห่ง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต สาขา ประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2540 และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญา โท Faculty of Education in Curriculum and Instruction ณ มหาวิทยาลัย University of Texas at Arlington ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อพ.ศ. 2544 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2556 ปัจจุบัน ดำรงตำแหน่งหัวหน้าแผนก กรมยุทธโยธาทหารบก กองทัพบก กระทรวงกลาโหม

