

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัย กำหนดจุดประสงค์เฉพาะไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยก่อน ระหว่าง และหลังการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

2. ขอบเขตของโครงการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย
ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กปฐมวัยชาย-หญิง อายุระหว่าง 5-6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนบ้านโกตา อำเภอละงู จังหวัดสตูล จำนวน 14 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กระดับชาย-หญิง อายุระหว่าง 5-6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนบ้านโกตา อำเภอละงู จังหวัดสตูล จำนวน 14 คน ใช้ประชากรเป็นกลุ่มเป้าหมาย
3. ตัวแปรที่ศึกษา
ตัวแปรต้น ได้แก่ การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ กิจกรรมจังหวะและเคลื่อนไหว (Movement and rhythm) กิจกรรมทำอาหาร (Cbooking)
ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านความอดทน
4. ระยะเวลา การวิจัยในครั้งนี้ทำการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ใช้เวลาศึกษา 8 สัปดาห์ ดังนี้

กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ใช้เวลาศึกษาสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 40 นาที ทุกวันอังคาร พุธ พฤหัสบดี รวม 24 ครั้ง

กิจกรรมทำอาหาร ใช้เวลาศึกษา 2 สัปดาห์ละ/ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันศุกร์ รวม 4 ครั้ง

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการหาคุณภาพของเครื่องมือ การเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ตามขั้นตอนการวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ศึกษาเอกสารและร่างกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในเด็กปฐมวัย

1. การดำเนินการ ศึกษาวิเคราะห์เอกสาร ที่เกี่ยวกับเอกสารเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ที่การพัฒนาความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

2. เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวิเคราะห์เอกสาร

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษาหลักสูตร งานวิจัย บทความ สืบค้นข้อมูลใน web site แล้วสรุปประเด็นและบันทึกข้อมูลในแบบวิเคราะห์เอกสาร

4. การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิเคราะห์เอกสาร สรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ระยะที่ 2 ประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ของกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

1. การดำเนินการ นำผลการศึกษาวิเคราะห์หลักสูตรปฐมวัย ความมีวินัยในตนเอง การสร้างเสริมสุขภาพ มากำหนดเป็นกิจกรรมและตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้

2. เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้/ความสอดคล้องของกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล นำแบบประเมินจากโรงเรียนไปให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้/ความสอดคล้องของกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

4. การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ระยะที่ 3 ทดลองใช้กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัย

1. การดำเนินการ นำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยไปใช้เวลาศึกษา 8 สัปดาห์ โดยนำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ใช้เวลาศึกษาสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 40 นาที ทุกวันอังคาร พุธ พฤหัสบดี รวม 24 ครั้ง กิจกรรมทำอาหาร ใช้เวลาศึกษา 2 สัปดาห์ละ/ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันศุกร์ รวม 4 ครั้ง

2. เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แผนการสอน แบบสังเกตพฤติกรรม

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรม แบบบันทึกการสอน หลังครูจัดกิจกรรม

4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปข้อมูลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสังเกต โดยหาค่าเฉลี่ย (mean)/ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

4. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัย สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. ผลจากการศึกษาพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยก่อน ระหว่าง และหลังการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า

พฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยก่อนได้รับการจัดประสบการณ์จากกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบอยู่ในระดับพอใช้และมีพฤติกรรมด้านความอดทนอยู่ในระดับพอใช้เช่นกัน

พฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยระหว่างการได้รับการจัดประสบการณ์จากกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า สัปดาห์ที่ 1-4 เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองเพิ่มขึ้น โดยมีพฤติกรรมรวมแต่ละสัปดาห์อยู่ในระดับพอใช้ สัปดาห์ที่ 5-7 เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองเพิ่มขึ้น โดยมีพฤติกรรมรวมแต่ละสัปดาห์อยู่ในระดับดี สัปดาห์ที่ 8 เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองอยู่ในระดับดีมาก

พฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยหลังการจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก มีพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบอยู่ในระดับดีมากและมีพฤติกรรมด้านความอดทนอยู่ในระดับดีมากเช่นกัน

2. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า

ก่อนการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองอยู่ในระดับพอใช้ทั้งด้านความรับผิดชอบ และความอดทน เมื่อพิจารณารายละเอียดของพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบก่อนการจัดกิจกรรม พบว่าเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมปฏิบัติตามกฎ ข้อตกลงของห้องเรียน ตั้งใจทำกิจกรรม ทำงานจนเสร็จและมีจิตอาสา ช่วยเหลือผู้อื่น มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ และพฤติกรรมรักษาของใช้ของตนเองและส่วนรวม เป็นผู้ นำ เป็นผู้ตาม อยู่ในระดับปรับปรุง เมื่อพิจารณารายละเอียดของพฤติกรรมด้านความอดทน ก่อนการจัดกิจกรรม พบว่าเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมพยายามทำงานให้สำเร็จ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ และพฤติกรรมทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างราบรื่น รอคอยปฏิบัติตามคิวได้ มีความเสียสละ มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับปรับปรุง

ก่อนการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองอยู่ในระดับดีมารกทั้งด้านความรับผิดชอบ และความอดทน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วพบว่า เมื่อพิจารณารายละเอียดของพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบหลังการจัดกิจกรรม พบว่าเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมความรับผิดชอบอยู่ในระดับดีมากทุกพฤติกรรม โดยมีพฤติกรรมตั้งใจทำกิจกรรม ทำงานจนเสร็จอยู่ในระดับดีมากสูงเป็นอันดับแรก รองลงมาคือพฤติกรรมปฏิบัติตามกฎ ข้อตกลง ของห้องเรียน รู้จักหน้าที่ ทำตามหน้าที่ได้ มีจิตอาสา ช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายละเอียดของพฤติกรรมด้านความอดทนหลังการจัดกิจกรรม พบว่าเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมความอดทนอยู่ในระดับดีมากทุกพฤติกรรม โดยมีพฤติกรรมทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างราบรื่น มีความเสียสละอยู่ในระดับดีมากสูงเป็นสองอันดับแรก รองลงมาคือพฤติกรรมพยายามทำงานให้สำเร็จ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ รอคอยปฏิบัติตามคิวได้ตามลำดับ

5. อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ ได้แก่ กิจกรรมจังหวะและเคลื่อนไหว (Movement and rhythm) กิจกรรมทำอาหาร (Cooking) มีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองก่อนการจัดกิจกรรม ระหว่างการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในแต่ละช่วงสองสัปดาห์แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพส่งผลให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองสูงขึ้น ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ลักษณะของกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ กิจกรรมจังหวะและเคลื่อนไหว (Movement and rhythm) กิจกรรมทำอาหาร (Cooking) สอดคล้องกับแนวคิดการสร้างเสริมพฤติกรรมเด็กปฐมวัยใน 2 ด้าน ได้แก่ การสร้างเสริมพฤติกรรมเด็กปฐมวัยด้านร่างกายและการสร้างเสริมพฤติกรรมเด็กปฐมวัยด้านสติปัญญา สำหรับการสร้างเสริมพฤติกรรมเด็กปฐมวัยด้านร่างกายจะครอบคลุมขอบข่าย 2 พฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรมเคลื่อนไหว เช่น การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่ การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็กและการประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อใหญ่กับกล้ามเนื้อเล็กเพื่อการเคลื่อนไหว และพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีสุขนิสัยที่ดี มีขอบข่ายครอบคลุมถึงการกระทำที่เด็กสามารถทำด้วยตนเอง ไม่ต้องมีคนคอยเตือน ทำอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย เช่น การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การรักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม สอดคล้องกับดวงเดือน พันธุนาวิน (2523) กล่าวว่า การพัฒนาทางการเรียนรู้ในขณะที่เด็กได้มีโอกาสติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้นจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางจริยธรรมในขั้นที่สูงขึ้นไปอย่างรวดเร็ว การพัฒนาทางจริยธรรมมิใช่การรับรู้จากการพร่ำสอนจากผู้ใหญ่หรือผู้อื่นแต่เป็นการผสมผสานระหว่างความรู้เกี่ยวกับบทบาทของตนเองกับผู้อื่น การส่งเสริมพัฒนาการเด็กโดยใชบทเพลง เป็นวิธีที่ได้ผลดีที่สุดวิธีหนึ่ง สอดคล้องกับแนวคิดของเลวิน เคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) เสนอทฤษฎีที่มีชื่อเสียงมาก เรียกว่า ทฤษฎีสนาม (The field theory) ที่อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลในองค์กรทางสังคมและได้อธิบายเหตุปัจจัยของพฤติกรรมโดยเสนอเป็นสมการที่เรียกว่า “Lewin’s equation”

โดยอธิบายเหตุปัจจัยของการเกิดพฤติกรรมว่า พฤติกรรม (B) เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่าง 2 ปัจจัย ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล (P) และสภาพแวดล้อม (E) ตัวอย่างของสมการนี้ เช่น พฤติกรรมที่แสดงถึงการมีสุขนิสัยของเด็ก (B) มีสาเหตุมาจาก (f) ลักษณะส่วนบุคคล (P) เช่น ความพร้อมของร่างกายเด็ก กับสภาพแวดล้อม (E) ที่ได้จากเห็นตัวแบบที่แม่ทำให้ดูและฝึกบ่อยๆ จนเกิดเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงสุขนิสัยของเด็กในที่สุด (เอกสารการสอนชุดวิชา การประเมินและสร้างเสริมพฤติกรรมเด็กปฐมวัย หน่วยที่ 1-8 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. 2560: 4-9) นอกจากนี้ เบญจา แสงมลิ (2545: 23-26) ได้กล่าวถึงหลักการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กว่าครูจะได้จัดกิจกรรมสำหรับเด็กให้ได้ดี ควรจะได้มีการวางแผน โดยคำนึงถึงประสบการณ์ เหมาะสมกับความต้องการ ระยะเวลาความสนใจ ความสามารถของเด็ก การจัดกิจกรรมประจำวันให้สลับกันด้วย การจัดกิจกรรมครูและเด็กได้เตรียมรวมกันควรให้เด็กได้เล่น ทั้งในร่มและกลางแจ้งเพื่อให้เล่นเครื่องเล่นและเกมต่างๆ ที่จะส่งเสริมความเจริญเติบโตของร่างกายและความสามารถในการใช้มือแขนและขา เด็กควรจะได้มีโอกาสทำงาน พักผ่อน เล่นและหาความบันเทิงไปพร้อมๆ กันด้วย รู้จักทำงานอย่างอิสระและпенหุมู ทั้งหุมูเล็กและทั้งชั้น เพื่อฝึกฝนทักษะในการทำงานเป็นทีมและการอิสระ

จึงกล่าวได้ว่าการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพกิจกรรมจังหวะและเคลื่อนไหว (Movement and rhythm) กิจกรรมทำอาหาร (Cooking) ช่วยส่งเสริมลักษณะนิสัยความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยได้ ซึ่งเห็นความแตกต่างของเด็กก่อนและหลังจากที่เด็กได้รับการจัดกิจกรรมกิจกรรมจังหวะและเคลื่อนไหว (Movement and rhythm) กิจกรรมทำอาหาร (Cooking) กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ จึงเหมาะสมที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสร้างลักษณะนิสัยใหม่สำหรับเด็กปฐมวัย

2. การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เป็นการกระตุ้นให้เด็กนำประสบการณ์ที่ได้รับเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมที่ได้พบนอกห้องเรียน ขณะอยู่ที่บ้าน ซึ่งลักษณะของการจัดกิจกรรมจังหวะและเคลื่อนไหว (Movement and rhythm) กิจกรรมทำอาหาร (Cooking) จะเชื่อมโยงกับการแสดงพฤติกรรมที่ครอบคลุมความมีวินัยในตนเอง ได้แก่ ความรับผิดชอบและความอดทน กิจกรรมที่ดำเนินการมีความเหมาะสมกับพัฒนาการช่วงวัยของเด็กปฐมวัยอายุระหว่าง 5-6 ปี ซึ่งมีวิธีดำเนินการจัดกิจกรรมตามขั้นตอน ดังนี้ กิจกรรมจังหวะและเคลื่อนไหว (Movement and rhythm) ช้่นนำให้เคลื่อนไหวฝึกความมีวินัยด้วยการจัดระเบียบแถวฝึกยืนตามลำดับไหล่ ให้เด็กท่องจำดูประจำวัน ครูทักทายนักเรียนให้ได้ผ่อนคลาย กระตุนจูงใจสร้างความสนใจให้กับเด็กและให้ความรู้แก่เด็กตามจุดประสงค์การสอน โดยให้เด็กตอบคำถามอย่างอิสระ สอดคล้องกับกฤษณี ภูพัฒน์ (2538: 7-8) ที่ได้กล่าวถึงการมีวินัยในตนเองว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ตนคิดวามีคาทั้งตอตนเองและผู้อื่น การควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมนั้นเกิดจากความต้องการและความเชื่อหรืออุดมคติของตน โดยไม่ได้เกิดจากการถูกบังคับจากอำนาจภายนอกวินัยในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่ควรได้รับการส่งเสริม เนื่องจากเป็นประโยชน์ทั้งตอตนเองและผู้อื่น ทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคมและเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติต่อไป

การจัดกิจกรรมเพื่อฝึกความรับผิดชอบและความอดทนจากการทำกิจกรรมจังหวะและเคลื่อนไหว (Movement and rhythm) ให้เด็กได้เคลื่อนไหวเป็นจังหวะ รวมกันลงมือปฏิบัติให้เด็กเดินเป็นแถวเพื่อวางรองเท้าตามลำดับไหล่ให้เป็นระเบียบ ก่อนไปนั่งเป็นแถวตามลำดับ ครูชมเชยเด็กที่แสดงพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองขณะที่ทำกิจกรรม จากนั้นเด็กที่มึนและกล่าวดูอาตี๋มึน ดูอาพ่อแม่ ดูอาประจำวัน ตี๋มึนพร้อมกันเพื่อฝึกความมีวินัยในตนเองและความอดทน สอดคล้องกับพระธรรมปฎก (ปอ. ปยุตโต) (2538: 12-13) ได้กล่าวถึงวินัยว่าเปนนบัญญัติของมนุษย์เปนนการจัดตั้งตามสมมติ ไตแก การจัดระเบียบความเปนนอยู่และการจัดระบบสังคม ซึ่งแยกเปนนความหมาย 3 อย่าง คือ การจัดระเบียบระบบการตัวระเบียบระบบ หรือตัวกฎนั้น การฝึกคนให้ตั้งอยู่ในระบบระเบียบ นอกจากนี้ฉันทนา ภาคบงกช (2546ช: 73) ได้กล่าวว่า ความมีวินัยในตนเองที่เกิดจากบุคคลนั้นเป็นผู้ควบคุมตนเองให้เกิดวินัย เปนนการตัดสินใจและเลือกทำด้วยความสมัครใจของตนเอง จึงเปนนผลมาจากความเคยชินที่ดี มีความรู้สึกรู้จักคิด ความเชื่อหรือจริยธรรมใน การปฏิบัติตามกฎระเบียบเพื่อแก้ปัญหาของสวนรวม จึงจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข เด็กได้ใช้ความคิดอย่างมีเหตุมีผลและยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังปฏิบัติตามกฎกติกาที่เด็กได้ร่วมกันกำหนดอันจะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่ได้วางแผนการเรียนรู้ร่วมกันทำให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรงจากการทำกิจกรรม

การฝึกความรับผิดชอบและความอดทนในจัดกิจกรรมทำอาหาร (Cooking) ก่อนทำ ครูให้เด็กท่องจำดูอาประจำวัน ให้เด็กเดินเป็นแถวเพื่อวางรองเท้าตามลำดับไหล่วางรองเท้าให้เป็นระเบียบ ก่อนไปนั่งเป็นแถวตามลำดับไหล่เพื่อเตรียมตัวทำกิจกรรมเป็นขั้นตอน ส่วนประกอบของการทำอาหารที่ให้เด็กรับผิดชอบนำวัสดุ (ผัก/ผลไม้) ประกอบการทำอาหารมาจากบ้านโดยใช้ของจริง เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น โตตอบพูดคุย เกี่ยวกับอาหาร ครูถามให้นักเรียนคิด ตอบจากสิ่งที่เห็นขั้นตอนการทำประโยชน์ของอาหารที่มีต่อสุขภาพ สอดคล้องกับตองจิตต จิตตี (2547: 29) ได้กล่าวถึงความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยว่าเป็นการที่เด็กสามารถประพฤติปฏิบัติตนให้เปนนไปในลักษณะที่สังคมยอมรับและเกิดความสำนึกวาเปนน คานิยมที่ดีในดานต่างๆ ไตแก ความรับผิดชอบ คือพฤติกรรมที่แสดงออกในรูปของความตั้งใจทำงานหรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย การดูแลเก็บรักษาของใช้ของตนเองและสวนรวมให้อยู่ในสภาพเรียบร้อยรวมทั้งการปฏิบัติตามกฎระเบียบ ขอตกลงของห้องเรียน

การดำเนินกิจกรรมทำอาหาร (Cooking) ส่วนประกอบของอาหารโดยใช้ของจริง ครูถามให้นักเรียนคิด ตอบจากสิ่งที่เห็น ขั้นตอนการทำ ประโยชน์ของอาหารที่มีต่อสุขภาพ เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น โตตอบพูดคุย เกี่ยวกับอาหารที่จะทำ สร้างข้อตกลงในการทำกิจกรรมทำอาหาร ฝึกความอดทนในลักษณะของการรอคอยที่จะปฏิบัติเพื่อมีความมีระเบียบวินัย ฝึกการควบคุมอารมณ์ตนเองในการทำกิจกรรม ความพากเพียรพยายามทำอาหารจนสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเอง ฝึกความกล้า ความพยายามในการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การแสดงความคิดเห็น รับฟังความคิดเห็น การให้ความช่วยเหลือ รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ตลอดจนความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแบ่งปัน การรู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างราบรื่น การเก็บรักษาของใช้ด้วยตัวเอง สอดคล้องกับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่

หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ทรงมีพระบรมราโชวาทว่าวินัยแท้จริงมีอยู่สองอย่าง อย่างหนึ่งคือวินัยในตนเอง ที่แต่ละคนจะต้องบัญญัติขึ้นสำหรับควบคุมบังคับให้มีความจริงใจและให้ประพฤติปฏิบัติตามความจริงใจนั้นอย่างมั่นคง วินัยอย่างนี้จัดเป็นตัววินัยแท้เพราะให้ผลจริงและแน่นอนยิ่งกว่าวินัยที่เพนบพบบัญญัติ... วินัยในตัวเองนี้จะต้องบังเกิดขึ้นจากการที่ได้ ยั้งคิดแล้ว ได้ใช้สติปัญญาความเฉลียวฉลาด...เมื่อเป็นวินัยที่กลั่นกรองขึ้นจากสติปัญญาความฉลาดรอบคอบก็ย่อมจะทำให้รู้จักผิดชอบชั่วดี ทรงความศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองป้องกันผู้ปฏิบัติให้พ้นจากภัยอันตรายและเหตุแห่งความเสื่อมเสียทั้งปวงได้ ทั้งทางกายทางใจ พาให้เจริญรุ่งเรือง พรอมด้วยศักดิ์ศรี เกียรติ อำนาจทุกประการ...(กรมอนามัย. 2539: 164)

3. การพัฒนาความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยจากการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพแยกเป็นรายด้าน ดังนี้

3.1 พฤติกรรมความมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบ พบว่า ในช่วงแรกของการจัดกิจกรรม พฤติกรรมความมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบยังไม่เปลี่ยนแปลงมากนักเนื่องจากเด็กในวัยนี้ยังยึดติดอยู่กับตนเองเป็นส่วนใหญ่ ต่อมาเมื่อได้นับการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเด็กปฐมวัยเริ่มมีความรับผิดชอบสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพป็นกิจกรรมที่ต้องใช้สื่อ อุปกรณ์ที่หลากหลาย อาทิ เกม เพลง วัสดุ วัสดุ อุปกรณ์ประกอบการทำอาหาร เครื่องใช้ในครัว ฯ รวมถึงเครื่องเขยา เครื่องเคาะ ขั้นตอนในการนำอุปกรณ์เหล่านี้มาใช้กับเด็ก การฝึกเก็บอุปกรณ์เขาที่อย่างมีระเบียบเด็กจะรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินไม่เบื่อ ไมรู้สึกว่าเป็นการถูกบังคับแต่เป็นสิ่งที่เด็กกระทำ ด้วยตนเองตามความพอใจ การฝึกฝน การทำอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำในทุกๆ กิจกรรมที่เด็กเกิดความรู้สึกคุ้นเคยดังคำกล่าวของพระธรรมปิฎก (2537: 60) ที่ว่าพื้นฐานวินัยเกิดจากการสร้างความเคยชินที่ดีซึ่งเกิดจากการไม่บังคับแต่ให้เด็กปฏิบัติโดยอิสระเหตุผล สอดคล้องกับฉันทนา ภาคบงกช และคณะ. (2539: 72) กล่าววา วินัย หมายถึง กฎระเบียบขอตกลงที่สังคมกำหนดให้บุคคลประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้บุคคลอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข การที่บุคคลปฏิบัติตามกฎระเบียบบังคับ ขอตกลงที่สังคมกำหนดให้ เพื่อให้บุคคลอยู่รวมกันในสังคมอย่างสันติสุข

การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบได้อย่างต่อเนื่องเป็นเพราะการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ กิจกรรมจังหวะและเคลื่อนไหว (Movement and rhythm) กิจกรรมทำอาหาร (Cooking) เป็นที่สนใจตอบสนองความต้องการของเด็กปฐมวัยในการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่หรืออาจเป็นประสบการณ์ที่เด็กเคยได้รับมาแล้วเป็นสิ่งกระตุ้นให้เด็กสนใจใคร่รู้อยากลองปฏิบัติ ตอบสนองความสนใจและความต้องการของเด็กปฐมวัย จึงเกิดการแสดงพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบขึ้นอย่างเด่นชัดในช่วงของการทดลองประกอบกิจกรรมจังหวะและเคลื่อนไหว (Movement and rhythm) กิจกรรมทำอาหาร (Cooking) ที่คัดเลือกมาเน้นการส่งเสริมลักษณะนิสัยความมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบ การสร้างบรรยากาศของกิจกรรมให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติจริงเป็นสวนสำคัญที่ทำให้เด็กปฐมวัยเกิดความรู้สึกประทับใจและสนใจอยากเรียนรู้ จากการสังเกตพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยระหว่างที่ดำเนินการจัดกิจกรรมจังหวะและ

เคลื่อนไหว (Movement and rhythm) กิจกรรมทำอาหาร (Cooking) เด็กให้ความสนใจมาก มีการพูดคุยซักถาม เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับครูและเด็กกับเพื่อนตลอดช่วงของการจัดกิจกรรมและเด็กสามารถจำเรื่องราวได้ สามารถบอกถึงวิธีการทำอาหารได้ถูกต้องตามขั้นตอน และบอกผลของการอาหารทำได้อย่างชัดเจน เด็กได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหลังทำกิจกรรมจังหวะและเคลื่อนไหว (Movement and rhythm) กิจกรรมทำอาหาร (Cooking) จากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองตามความรับผิดชอบของเด็กปฐมวัยอย่างต่อเนื่องในทุกสัปดาห์ อาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมจังหวะและเคลื่อนไหว (Movement and rhythm) กิจกรรมทำอาหาร (Cooking) ที่คัดเลือกมาเหมาะสมกับช่วงระยะเวลาสำหรับเด็กปฐมวัย ดังนั้นการส่งเสริมลักษณะนิสัยความมีวินัยในตนเองตามความรับผิดชอบจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการวางรากฐานชีวิตให้กับเด็กปฐมวัย ดังที่ฟอสเตอร์ (สุโขทัยธรรมมาธิราช. 2537: อ้างอิงจาก Foster. 1953) สรุปว่าคนที่มีความรับผิดชอบต่อนองและต่อผู้อื่นเป็นคนที่มีความสุขและปรับตัวได้ดี ส่วนที่ไม่มีความรับผิดชอบมักเป็นคนที่ไม่คอยมั่นใจในตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ไม่เคารพสิทธิของผู้อื่น คิดถึงแต่ความต้องการและความสนใจของตนเองและดังที่ สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์ (2538ก: 64) กล่าวไว้ว่า ครูมีบทบาทสำคัญ ครูเป็นผู้จัดเตรียมอุปกรณ์ โดยการสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ ธรรมชาติของกระบวนการเรียนรู้เชื่อว่าเด็กเรียนรู้จากเสริมแรงการลงโทษการสังเกตและการเลียนแบบ โดยครูเลือกกิจกรรมจังหวะและเคลื่อนไหว (Movement and rhythm) กิจกรรมทำอาหาร (Cooking) การที่เด็กได้ทำกิจกรรม ฝึกใช้อุปกรณ์ในการทำอาหาร เป็นการกระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ครูกระตุ้นโดยใช้คำถาม ชักนำให้เด็กได้เสนอความคิด ให้เด็กเรียนรู้อย่างอิสระการที่ครูใช้คำถามกับเด็กในชั้นสรุปนั้นเป็นการพูดคุยถึงกิจกรรมว่ามีขั้นตอนอย่างไร การใช้คำถามเป็นการกระตุ้นให้เด็กได้คิด ครูให้อิสระในการคิดและการกระทำอย่างมีจุดมุ่งหมายจะช่วยให้พัฒนาเด็กให้เกิดการเรียนรู้และเกิดทักษะการปฏิบัติเด็กจึงเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองตามความรับผิดชอบอย่างเป็นอัตโนมัติ โดยไม่มีใครบังคับดังนั้นจะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมจังหวะและเคลื่อนไหว (Movement and rhythm) กิจกรรมทำอาหาร (Cooking) สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยให้มีความรับผิดชอบสูงขึ้นได้ และการให้โอกาสเด็กมีอิสระในการคิด ตัดสินใจด้วยตนเองเป็นการส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยเกิดการเรียนรู้ในการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองโดยอัตโนมัติ นอกจากนี้ต้องจิตต จิตดี (2547: 29) ได้กล่าวว่า ความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยเป็นการที่เด็กสามารถประพฤติปฏิบัติตนให้ไปในลักษณะที่สังคมยอมรับและเกิดความสำนึกว่าเป็นค่านิยมที่ดีในด้านความรับผิดชอบ ซึ่งสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพส่งผลให้เด็กมีความรับผิดชอบด้วยเช่นกันซึ่งได้ฝึกให้เด็กได้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกในรูปของความตั้งใจทำงานหรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย การดูแลเก็บรักษาของใช้ของตนเองและสวนรวมให้อยู่ในสภาพเรียบร้อยรวมทั้งการปฏิบัติตนตามกฎระเบียบ ขอตกลงของห้องเรียน

3.2 พฤติกรรมความมีวินัยในตนเองด้านความอดทน พบว่า ในช่วงเวลาจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ทำให้เด็กปฐมวัยมีความอดทน อดกลั้น สูงขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องจากการจัดกิจกรรมจังหวะและเคลื่อนไหว (Movement and rhythm) กิจกรรมทำอาหาร(Cooking) มีลักษณะเป็นกิจกรรมกลุ่มที่เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกความอดทน จากความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจกัน โดยในระยะแรกของกิจกรรมพบว่าเด็กยังมีพฤติกรรมการยึดตนเอง เช่น กล่าวโทษผู้อื่น พุดกอกวนผู้อื่น แยกอุปกรณ์แต่หลังจากดำเนินกิจกรรมไปได้สักระยะหนึ่ง พฤติกรรมการยึดตนเองในลักษณะดังกล่าวลดน้อยลง เปลี่ยนเป็นพฤติกรรมความร่วมมือความเอื้อเฟื้อ เสียสละ อดทน รอคอยเพิ่มขึ้น ประกอบกับกิจกรรมจังหวะและเคลื่อนไหว (Movement and rhythm) กิจกรรมทำอาหาร(Cooking) มีการวางแผนการจัดกิจกรรมหลากหลาย กิจกรรม สามารถตอบสนององวิธีการเรียนรู้ของเด็กที่แตกต่างกันได้เป็นอย่างดี กิจกรรมสนุกสนาน ท้าทาย ช่วยสร้างความกระตือรือร้น อยากเรียนรู้การใช้สื่อ อุปกรณ์หลากหลายสอดคล้องกับลักษณะกิจกรรมเพิ่มความน่าสนใจมากยิ่งขึ้นสอดคล้องกับ รักตวรรณ ศิริภาพร (2532: 56) ที่กล่าววากิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางวัตถุและบุคคล จะทำให้เรียนรู้ถึงวิธีการปฏิบัติตนในสังคมทำให้มีความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น ปรับตัวเข้ากับผู้อื่น อันจะเป็นแนวทางในการฝึกเด็กให้มีความอดทน มากขึ้นการเป็นแบบอย่างที่ดีของครู การชี้แนะของครูที่อยู่ภายใต้บรรยากาศที่อิสระและผ่อนคลาย ครูไม่ได้บังคับหรือออกคำสั่งแต่ใช้วิธีชักชวนให้เด็กเห็นความสำคัญและประโยชน์ที่เกิดจากการปฏิบัติซึ่งทำให้เด็กยอมรับและปฏิบัติตามครูด้วยดี และพบว่าวิธีการดังกล่าวทำให้เกิดกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่นเด็กสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และข้อตกลง กลาแสดงออกเพราะธรรมชาติของเด็กวัยนี้จะชอบเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ที่มีความสามารถหรือบุคคลที่เด็กพอใจ (กิ่งแก้ว อรรถากร. 2513: 8) นอกจากนี้ในขณะที่เด็กทำกิจกรรมร่วมกัน เด็กจะมีการแลกเปลี่ยนและรับรู้ความหลากหลายของความคิดและจินตนาการจากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน บางกิจกรรมมีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ โดยจะหมุนเวียนผลัดกันเป็นผู้ นำ ผู้ตาม ทำให้รู้บทบาทหน้าที่ของตนเองและของเพื่อนในกลุ่มสอดคล้องกับคำกล่าวของอีริกสัน (Erikson) ที่ว่า เด็กอายุ 3-6 ปีสามารถพัฒนาความร่วมมือและการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดีได้ (Maier.1969: 32-35) สอดคล้องกับงานวิจัยของทองคำ บุญประเสริฐดี (2534: 135 136) ที่พบว่า เด็กปฐมวัยที่สอนโดยวิธีการกระบวนกรกลุ่มสัมพันธ์ที่ความสามารถทางสังคม เช่น การเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดีสูงกว่าเด็กปฐมวัยที่สอนโดยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้เด็กมีวินัยในตนเองยังสอดคล้องกับฉันทนา ภาคบงกช และคณะ (2546: 73) ที่สรุปผลการศึกษาวินัยในตนเองว่าวินัยที่เกิดจากบุคคลนั้นเป็นผู้ควบคุมตนเองให้เกิดวินัย เป็นการตัดสินใจและเลือกทำด้วยความสมัครใจของตนเอง เป็นผลมาจากความเคยชินที่ดี มีความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อหรือจริยธรรมในการปฏิบัติตามกฎระเบียบ เพื่อแก้ปัญหาของสวนรวม จึงจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข นอกจากนี้ต้องจิตต จิตดี (2547: 29) ได้กล่าววว่า ความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยหมายถึง การที่เด็กสามารถประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นไปในลักษณะที่สังคมยอมรับและเกิดความสำนึกว่าเป็นค่านิยมที่ดีในด้านต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพส่งผลให้เด็กมีความอดทนด้วยเช่นกันโดยฝึกให้เด็กเกิด

พฤติกรรมที่แสดงออกในรูปของการรอคอยการควบคุมอารมณ์ตนเองในการทำกิจกรรม ความพากเพียรพยายามทำสิ่งที่ยากจนสำเร็จ

6. ข้อเสนอแนะ

การพัฒนาความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้และเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ด้านนโยบาย

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สามารถนำข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปพิจารณาใช้เป็นเครื่องมือในการตรวจสอบการจัดประสบการณ์ปฐมวัยในโรงเรียน

ด้านการนำไปปฏิบัติในสถานศึกษา

ครูต้องมีความรู้ความเข้าใจในการเขียนแผนการจัดประสบการณ์ จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดประสงค์และมโนทัศน์ที่ตั้งไว้ กระตุ้นถามเด็กเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์

โรงเรียนสามารถนำกิจกรรมที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในโรงเรียนโดยปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมีแบบแผนควบคู่กับการประกันคุณภาพการศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้การพัฒนาความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ได้พัฒนาและเป็นประโยชน์ต่อสถานศึกษา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ควรมีการศึกษาและพัฒนาความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมอื่นๆ อย่างหลากหลายตามบริบทของโรงเรียนโดยใช้แนวคิดของการสร้างทฤษฎีฐานรากจากโรงเรียนที่ประสบผลสำเร็จ
2. ควรมีศึกษาวิจัยพัฒนาความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยในรูปแบบกิจกรรมอื่นๆ