

ผลการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองที่มีต่อพฤติกรรม
การดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย

พฤษภาคม 2558

ผลการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองที่มีต่อพฤติกรรม
การดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาระดับมัธยมศึกษา

พฤษภาคม 2558

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองที่มีต่อพฤติกรรม
การดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาระดับมัธยมศึกษา

พฤษภาคม 2558

วิมล ตั้งตระกูลพาณิชย์. (2558). ผลการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ. ปริญญาโท กศ.ม.(การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: อาจารย์ ดร.รณิดา เชยชุม, อาจารย์ ดร.พัฒนา ชัชพงศ์

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเด็กวัยเตาะแตะชายและหญิง อายุระหว่าง 2 – 3 ปี ที่กำลังเรียนอยู่ในบ้านต้นกล้าเนอร์สเซอรี่ เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 15 คน ได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) คัดเลือกเด็กวัยเตาะแตะที่มีคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเอง 15 อันดับสุดท้ายเป็นกลุ่มตัวอย่าง แบบแผนการวิจัยเป็นแบบสลับกลับ (A-B-A Design) เพื่อให้เด็กได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ทดลองสัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 30 นาที รวมระยะเวลาในการทดลอง 10 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองและแบบสังเกตพฤติกรรม การดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One-way analysis of variance : repeated measure) และ t-test for Dependent Samples

ผลการศึกษาพบว่า

หลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองเด็กวัยเตาะแตะมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงในช่วงระยะเวลาที่เพิ่มขึ้น พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในแต่ละช่วงสัปดาห์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองสามารถส่งเสริมให้เด็กวัยเตาะแตะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองให้สูงขึ้นได้

THE EFFECT OF SELF-CARE PRACTICE ON
SELF-CARE BEHAVIOR OF TODDLER



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Early Childhood Education
at Srinakharinwirot University

May 2015

Wimol Tangtrakoolpanish. (2015). *The Effect of Self-care Practice on Self-care Behavior of Toddler*. Master thesis, M.Ed. (Early Childhood Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Ranida Cheuychoom, Dr. Patana Chutpong.

The purpose of this study was to investigate the changes score level of toddler's self-care behavior used self-care practice.

The subjects were 15 boys and girls in nursery, second semester, academic year 2014 of Banntonkla Nursery, Bangkok Province. They were selected by purposive sampling. The children were tested with using self-care behavior for toddler's test. Fifteen children with low scores in using self-care behavior testing were appointed to be the research sample. The sample experienced self-care practice for 10 consecutive weeks, 4 days per week and 30 minutes per day.

The research instruments were Self-care Practice Activities Set and Self-care Behavior for toddler's check list. The data were analyzed by one-way analysis of variance : repeated measure and t-test dependent samples.

The results of research were as follows.

The average score of desirable self-care behavior of toddler after the use of self-care practices was higher than the previous practice of self-care. Before and after the self-care practice, the average scores of toddler's self-care behavior were statistical significant at .01 the level. This shown that the self-care practices activities could make the change of self-care behavior of toddler.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
ผลการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองที่มีต่อพฤติกรรม
การดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ
ของ
วิมล ตั้งตระกูลพาณิช

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่..... เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2558

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก
(อาจารย์ ดร.รณิดา เขยชุม)

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สิริมา ภิญโญนนตพงษ์)

.....ที่ปรึกษาร่วม
(อาจารย์ ดร.พัฒนา ชัยพงศ์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.รณิดา เขยชุม)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.พัฒนา ชัยพงศ์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. กุลยา ตันติผลาชีวะ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร.รณิดา เขยชุม อาจารย์ที่ปรึกษาหลักปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.พัฒนา ชัชพงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมปริญญานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดีตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.สิริมา ภิญโญนันตพงษ์ ประธานกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.กุลยา ตันติผลชีวะ กรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์ ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ประภัสสร ปรีเอี่ยม อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมเกตุ อุทธโยธา อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อาจารย์พีระพร รัตนเกียรติ อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม อาจารย์บัณฑิตา ลิขสิทธิ์ อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาจารย์อุไรวรรณ โชติชูชนะ ครูโรงเรียนสาธิตอนุบาลล่ออุทิศ และอาจารย์จุฬาลักษณ์ สุตระกูล ครูโรงเรียนอนุบาลเซนต์ไมเคิล และเนอริสเซอร์ ที่กรุณาให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้บริหาร คณะครูบ้านต้นกล้าเนอริสเซอร์ ที่อำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี และขอบคุณเด็กเนอริสเซอร์ทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและเก็บข้อมูลจนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์ รองศาสตราจารย์ ดร.เยาวพา เดชะคุปต์ และคณาจารย์สาขาการศึกษาปฐมวัยทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ทักษะและประสบการณ์ที่ดี และมีคุณค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย และขอขอบคุณคณาจารย์ภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษาทุกท่าน ที่มีส่วนช่วยเหลือให้คำปรึกษาในการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อมานะ คุณแม่บุญยงค์ หลานทิพย์พร ตั้งตระกูลพาณิช และญาติพี่น้องทุก ๆ คนที่เป็นกำลังใจและให้การสนับสนุนผู้วิจัยด้วยดีตลอดมาจนทำให้ปริญญานิพนธ์สำเร็จได้ด้วยดี คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของบิดา มารดา ที่ได้อบรมเลี้ยงดู ให้โอกาสทางการศึกษาแก่ผู้วิจัย และพระคุณคณาจารย์ทุกท่าน ทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้แก่ผู้วิจัย ทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ที่ทรงคุณค่ายิ่ง

วิมล ตั้งตระกูลพาณิช

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	6
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
สมมติฐานของการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยเตาะแตะ.....	10
ลักษณะเด็กวัยเตาะแตะ.....	10
พัฒนาการเด็กวัยเตาะแตะ.....	10
ทฤษฎีพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยเตาะแตะ.....	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยเตาะแตะ.....	22
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของเด็กวัยเตาะแตะ.....	23
ความหมายของการเรียนรู้.....	23
การเรียนรู้ของเด็กวัยเตาะแตะ.....	23
ทฤษฎีการเรียนรู้และการนำไปประยุกต์ใช้.....	26
แนวคิดและหลักการจัดการเรียนรู้.....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้.....	31
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง.....	31
ความหมายของพฤติกรรมการดูแลตนเอง.....	31
แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง.....	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง.....	33
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง.....	33
ความหมายของการช่วยเหลือตนเอง.....	33
ความสำคัญของการช่วยเหลือตนเอง.....	34
ประโยชน์ของการช่วยเหลือตนเอง.....	35
การประเมินพัฒนาการการช่วยเหลือตนเอง.....	37
ความหมายการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง.....	38
หลักการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง.....	39
วิธีการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง.....	48
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง.....	49
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	51
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	51
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	51
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	52
แบบแผนการทดลองและวิธีการดำเนินการทดลอง.....	55
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	78
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	78
สมมติฐานของการวิจัย.....	78
ขอบเขตของการวิจัย.....	78
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	79

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ)	
วิธีดำเนินการทดลอง.....	79
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	80
สรุปผลการวิจัย.....	80
อภิปรายผล.....	81
ข้อสังเกตที่ได้จากการวิจัย.....	88
ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	89
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	89
บรรณานุกรม.....	90
ภาคผนวก.....	97
ภาคผนวก ก.....	98
คู่มือการใช้กิจกรรมฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ.....	99
รายชื่อกิจกรรมฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ.....	102
กิจกรรมฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ.....	103
ภาคผนวก ข.....	136
คู่มือการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ.....	137
แบบสังเกตพฤติกรรมดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ.....	146
ภาคผนวก ค.....	147
ตารางการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับจุดประสงค์.....	148
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	149

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี.....	15
2 แสดงความสามารถการเรียนรู้ตามช่วงอายุ.....	29
3 แสดงพัฒนาการการช่วยเหลือตนเองในแต่ละช่วงอายุ.....	37
4 แสดงพัฒนาการการช่วยเหลือตนเองของเด็กในแต่ละช่วงอายุ.....	41
5 แสดงพัฒนาการการช่วยเหลือตนเองของเด็กในแต่ละช่วงอายุ.....	42
6 แสดงปริมาณอาหารใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี.....	46
7 แบบแผนการทดลองแบบ A-B-A Design.....	55
8 วันและกิจกรรมที่ทำการทดลองและสังเกต.....	56
9 แผนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง.....	57
10 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองโดยรวม.....	64
11 การเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองโดยรวม.....	65
12 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน.....	66
13 การเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน.....	68
14 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง.....	69
15 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำโดยรวมของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง.....	71
16 การเปลี่ยนแปลงโดยรวมของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง.....	72
17 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน.....	73
18 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน.....	76

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

- | | | |
|----|---|----|
| 19 | การเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน..... | 77 |
|----|---|----|



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ภาพแสดงคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลัง การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองโดยรวม.....	65
2 ภาพแสดงคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลัง การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน.....	67
3 เส้นภาพแสดงการเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็ก วัยเตาะแตะโดยรวมที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง.....	69
4 เส้นภาพแสดงการเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัย วัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองเปรียบเทียบรายด้าน.....	75



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าขึ้น ทรัพยากรบุคคลถือได้ว่ามีความสำคัญมากที่สุด เนื่องจากบุคคลเป็นผู้มีสติปัญญา มีความสามารถในการคิด ประดิษฐ์สิ่งต่างๆ หรือนวัตกรรมใหม่ๆ ได้ตลอดเวลา ดังนั้น หากบุคคลได้ใช้สติปัญญาไปในทางที่สร้างสรรค์หรือถูกต้องแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติได้อย่างอเนกอนันต์ ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลใดใช้สติปัญญาไปในทางที่มีขอบข่าย ย่อมก่อให้เกิดปัญหาอันใหญ่หลวงแก่ประเทศชาติได้ และการที่บุคคลจะรู้จักคิดและประพฤติตนไปในทางที่ถูกต้องดีงามได้นั้นย่อมเกิดจากการอบรมสั่งสอนที่แน่วแน่มั่นคง จริยธรรมจากผู้ใหญ่ตั้งแต่ยังเยาว์วัย ดังพระบรมราชโองการทรงพระราชทานลงพิมพ์ในหนังสือวันเด็ก พ.ศ. 2522 ตอนหนึ่งว่า “เด็กเป็นผู้ที่จะได้รับช่วงทุกสิ่งทุกอย่างต่อจากผู้ใหญ่ รวมทั้งภาระรับผิดชอบในการธำรงรักษาอิสรภาพ และความสงบสุขของบ้านเมือง ดังนั้น เด็กทุกคนจึงสมควร และจำเป็นที่จะต้องได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสม ให้มีความสามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ต่างๆ พร้อมทั้งการฝึกหัดขัดเกลาคิด จิตใจให้ประณีต ให้มีศรัทธามั่นคงในคุณความดี มีความประพฤติเรียบร้อย สุจริต และมีปัญญาฉลาดแจ่มใสในเหตุผล หน้าที่นี้เป็นของทุกคน... ความรู้ ความดี ความเจริญของงานทั้งมวลจึงจะแผ่ไพศาลไปได้ไม่มีประมาณ เป็นพื้นฐานของความพัฒนาผาสุกอันยั่งยืนสืบไป” (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2549: 24) ซึ่งสอดคล้องกับมอนเตสซอรีที่กล่าวไว้ว่า เราสามารถสร้างสังคมที่ดี และก่อกำเนิดโลกขึ้นมาใหม่ได้โดยการให้การศึกษาแก่เด็ก เพราะเด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า เด็กเป็นเครื่องมือสำคัญในการเปลี่ยนแปลงสังคมและแก้ไขปัญหปัจจุบันได้ (จิระพันธุ์ พูลพัฒน์. 2544: 7-8)

วัยเด็กเป็นวัยวางรากฐานให้กับชีวิต การส่งเสริมให้เด็กมีคุณภาพนั้นควรเริ่มตั้งแต่การเป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดาจนถึงปฐมวัย เนื่องจากการปลูกฝังเลี้ยงดูการอบรมที่ดีและถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก เด็กจะพัฒนาได้เต็มตามศักยภาพ เป็นช่วงเวลาที่สำคัญและจำเป็นที่สุดของการวางรากฐานในการพัฒนาเพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ดังนั้น การอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กรวมถึงสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กจึงมีความสำคัญมาก โดยครอบครัวเป็นแกนหลักในการดูแลและส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน ซึ่งแต่เดิมโครงสร้างสังคมไทยมีลักษณะแบบครอบครัวขยาย เด็กจึงได้รับความรัก ความอบอุ่นจากพ่อแม่และสมาชิกอื่นๆ ในครอบครัวตั้งแต่แรกเกิด ทำให้เด็กเกิดมั่นคงทางใจและความปลอดภัยทางกาย เด็กเห็นความสัมพันธ์ ความห่วงใยที่ผู้ใหญ่มีต่อเด็ก หล่อหลอมเป็นบุคลิกภาพในตัวเด็ก เด็กจะมองโลกในแง่ดี ใฝ่หาใจผู้ใกล้ชิด มีความร่าเริงแจ่มใส มีความสุข เมื่อสภาพต่างๆ เปลี่ยนไปตามกาลเวลา เป็น

เหตุให้ลักษณะโครงสร้างของครอบครัวเปลี่ยนไปเป็นครอบครัวเดี่ยว (ภรณี ศุภรัตน์. 2545) แยกครัวเรือนจากพ่อแม่ซึ่งมีภูมิปัญญาในการเลี้ยงดูเด็กที่ได้สั่งสมและสืบทอดกันมา ซึ่งพ่อแม่ทุกคนต่างต้องการมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้แก่ลูกเท่าที่จะสามารถกระทำได้ แต่เป็นความยากลำบากของพ่อแม่ในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับลูกคนแรกแล้ว พ่อแม่มือใหม่มักขาดความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ในเรื่องการเลี้ยงดูลูก แต่ลูกไม่สามารถขอให้พ่อแม่มือใหม่เป็นพ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบได้ เพราะการเลี้ยงดูลูกนั้นเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ (บาลดิวัน แดนซี, ราหิมา. 2532) สำหรับประเทศไทยแล้วการเลี้ยงดูและอบรมเด็กให้เป็นเด็กที่มีคุณภาพยังเป็นปัญหายู่มาก เนื่องจากมารดาหรือผู้ที่เลี้ยงดูเด็กขาดความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติในการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง (สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์. 2530: 2-3) เช่น การมีลูกโดยที่ตนเองไม่มีความพร้อมในการเป็นพ่อแม่ ทำให้ใช้วิธีการอบรมเลี้ยงดูลูกอย่างไม่เหมาะสม (ภรณี ศุภรัตน์. 2545) พ่อแม่ส่วนใหญ่จะใช้ประสบการณ์และความเชื่อของตนเป็นแนวทางปฏิบัติในการอบรมเลี้ยงดูลูก เช่น ความคิดที่ว่า การช่วยเหลือลูกในทุกๆ สิ่งเป็นการแสดงออกถึงความรักของพ่อแม่ ซึ่งปรัชญาชีวิต ตัวอย่างวิธีการคิด หรือวิธีการมองชีวิตของพ่อแม่เป็นรากฐานในการกำหนดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ให้กับลูก (สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์. 2550: 17-18)

การที่ผู้ใหญ่ช่วยเหลือเด็กมากเกินไป จนทำให้เด็กเคยชินกับการให้คนมาช่วยในทุกๆ สิ่งและเด็กก็รู้ตัวว่าตัวเองจะไม่ยอมทำอะไรถ้าไม่มีผู้ใหญ่อยู่ด้วย เมื่อความช่วยเหลือลดลงเด็กจะเลือกใช้วิธีร้องไห้ อาละวาด พยายามดึงผู้ใหญ่กลับคืนมา ผลก็คือ เด็กจะติดเป็นนิสัย ทำให้ติดกับการพึ่งพาคนอื่น ขาดความมั่นใจในตนเอง การใช้มือไม่คล่องแคล่ว ขาดทักษะที่จะคิดแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่มีอยู่ มีปัญหาในการเข้าสังคม เพราะเด็กจะยึดติดกับผู้ใหญ่ที่เด็กเห็นว่าช่วยแก้ปัญหาได้มากกว่าที่จะใช้เวลาอยู่กับเด็กด้วยกัน และเด็กที่ไม่ยอมช่วยเหลือตนเองมักติดกับความรักสบาย ทำให้ทักษะในการเล่นมีน้อย ร้องไห้เก่ง ปรับตัวไม่เป็น อาจพบว่าผลการเรียนต่ำกว่าความสามารถ ทั้งนี้เนื่องจากเด็กมักจะคิดแก้ปัญหาไม่เก่ง คิดซ้ำและคิดได้ไม่หลากหลายวิธี การทำงาน เขียนหนังสือช้าและมีความรับผิดชอบในด้านต่างๆ ของตนเองต่ำ ตลอดจนสัมพันธ์ภาพระหว่าง พ่อ แม่ ลูกไม่ดี เพราะเมื่อเด็กโตขึ้นผู้ใหญ่มักจะทนพฤติกรรมที่เด็กไม่รู้จักรับความช่วยเหลือตนเองไม่ได้ และอาจแสดงความรำคาญออกมาชัดเจน (วินัดดา ปิยะศิลป์. 2556: ออนไลน์) นับเป็นความอ่อนแอของสถาบันครอบครัวในการทำหน้าที่อบรมเลี้ยงดูลูก ทำให้เกิดเป็นปัญหาต่างๆ ขึ้นในสังคมถึงขั้นวิกฤติ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2551)

แม้แต่ในระบบการศึกษาสำหรับประเทศไทยแล้วสิ่งที่ยังเป็นปัญหายู่มาก คือ คุณภาพของครู ปฐมวัย ดังที่ ภรณี ศุภรัตน์ กล่าวไว้ว่า การสอนเด็กของครูปฐมวัยจะเน้นด้านความรู้ความจำมากกว่าการพัฒนาด้านความคิด ซึ่งทำให้เด็กหย่อนความสามารถในการคิด การทำงาน การแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อเรียนในระดับที่สูงขึ้น (ภรณี ศุภรัตน์. 2545) ครูที่สอนระดับปฐมวัยจำนวนมากไม่ได้ผ่านการอบรมเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กปฐมวัย ทำให้เด็กปฐมวัยได้รับการอบรมดูแลโดยผู้

ขาดความรู้และความสามารถในการศึกษาอย่างแท้จริง เพราะในการพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีคุณภาพนั้นมีความลึกซึ้งมาก เนื่องจากการศึกษาปฐมวัยเป็นศาสตร์ที่มีความละเอียดอ่อนและซับซ้อนที่ผ่านการวิจัยมานับศตวรรษ เป็นศาสตร์ที่รวมความรู้ด้านการพัฒนาและอบรมเลี้ยงดูเด็กโดยอยู่บนพื้นฐานของหลายแขนงวิชา เช่น จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาทั่วไป กุมารเวชศาสตร์ และสังคมวิทยา ครูจึงต้องเข้าใจในหลักการพัฒนาเด็กปฐมวัยและดูแลเด็กอย่างระมัดระวังโดยคำนึงถึงผลในระยะยาว ดังนั้น การศึกษาปฐมวัยเป็นการศึกษาระดับที่สำคัญที่สุด เพราะการอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างถูกหลักและมีคุณภาพย่อมมีผลต่อคุณภาพของประชากรในอนาคต ในขณะที่ประเทศอิสราเอลออกกฎหมายห้ามผู้ที่ขาดความรู้ด้านการศึกษาปฐมวัยมาดูแลเด็กปฐมวัย (แปลน สารา. 2552: 92-93, 100)

ดังนั้น สถาบันการศึกษาต่างตระหนักถึงความจำเป็นในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยจากนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาเด็กปฐมวัย (0-5ปี) ระยะยาว พ.ศ. 2550-2559 ได้วางวิสัยทัศน์ว่า ในปี 2559 เด็กปฐมวัยทุกคนได้รับและมีการพัฒนาที่ดีและเหมาะสมอย่างรอบด้าน สมดุลเต็มศักยภาพ พร้อมทั้งเรียนรู้อย่างมีความสุข เติบโตตามวัยอย่างมีคุณภาพ สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 6 กำหนดความมุ่งหมายและหลักการจัดการศึกษาว่าต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และหมวด 4 มาตรา 23 ได้กล่าวถึงแนวการจัดการศึกษาว่าต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษา เนื่องจากเด็กเปรียบเหมือน “ไม้อ่อนที่ดัดง่าย” หากได้รับการศึกษาอบรมที่เหมาะสมย่อมเป็นผลดี เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าเป็นการลงทุนที่น้อยและง่ายกว่าการไปตามแก้ปัญหาของสังคมที่เกิดขึ้น

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ได้กำหนดคุณลักษณะตามวัยช่วง 3 ปีแรกของชีวิตเด็กว่าเป็นช่วงระยะที่สำคัญที่สุด เนื่องจากสมองของเด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาอย่างรวดเร็ว พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูจึงควรตระหนักถึงความสำคัญของพัฒนาการหรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ควรมุ่งส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย ความสามารถ ความสนใจ และความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้เด็กมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ดังนี้ ร่างกายเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขภาพดี ใช้วัยวะะของร่างกายได้คล่องแคล่วประสานสัมพันธ์กัน มีความสุขและแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัย รับรู้และสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ช่วยเหลือตนเองได้เหมาะสมกับวัย สื่อความหมายและใช้ภาษาได้เหมาะสมกับวัย และสนใจเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว (กระทรวงศึกษาธิการ. 2551: 9)

การช่วยเหลือตนเองได้เหมาะสมกับวัยเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ประการหนึ่งสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี เนื่องจากหากเด็กช่วยเหลือตนเองได้และดูแลตนเองเป็นในกิจวัตรประจำวันได้ดีตั้งแต่ยังเล็กย่อมเป็นพื้นฐานสำหรับการใช้ชีวิตในโรงเรียนเมื่อเด็กโตขึ้น เด็กก็ยังจำเป็นต้องรู้จักการช่วยเหลือตนเองมากขึ้นด้วย (ป. มหาจันทร์. 2536: 127) การที่เด็กรู้จักการดูแลตนเองเป็นในกิจวัตรประจำวัน ด้วยการเรียนรู้ผ่านการลงมือทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองโดยไม่พึ่งพาผู้อื่น (ทิตินา แหมมณี. 2550: 6) เป็นการฝึกให้เด็กได้รู้จักการคิด การแก้ปัญหา จนเกิดเป็นความภาคภูมิใจในความสามารถของตน และรู้สึกเป็นอิสระ หากผู้ใหญ่ไม่เปิดโอกาสให้เด็กได้รู้จักการดูแลตนเองแล้ว เด็กจะกลายเป็นคนทำอะไรไม่เป็น ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่มีความอดทน แก้ปัญหาด้วยตนเองไม่ได้ และเป็นภาระของผู้อื่น(สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2549: 5) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของอีริคสันที่กล่าวว่า เด็กช่วงอายุ 1-3 ปี เป็นวัยที่เริ่มเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือตัวเอง ถ้าเด็กได้รับการฝึกและส่งเสริมอย่างเหมาะสมเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กทำได้เอง เด็กจะเกิดความมั่นใจในตนเองได้ ถ้าเด็กไม่ได้รับการส่งเสริมที่เหมาะสมเด็กจะไม่มี ความมั่นใจในตนเองไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตน (นันทิยา น้อยจันทร์. 2549: 41)

เด็กช่วงอายุระหว่าง 1-3 ปี เป็นช่วงวัยเตาะแตะ เป็นวัยแห่งความใคร่รู้ มีความอยากรู้อยากเห็น สนใจสิ่งต่างๆ รอบตัว เด็กจะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง มีความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการช่วยเหลือตัวเอง การได้สัมผัสผ่านประสาทสัมผัสจะช่วยให้เด็กเกิดการรับรู้และเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ ที่นำไปสู่การคิดแก้ปัญหาได้ และสะสมไว้เป็นความรู้พื้นฐานในตน แม้เด็กจะยังไม่สามารถใช้เหตุผลได้อย่างสมบูรณ์ก็ตาม (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2550: 87-90) การที่เด็กได้ลงมือกระทำกิจกรรมต่างๆ เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ได้ การกระทำซ้ำๆ หรือเลียนแบบ ทำให้เด็กเกิดความชำนาญ เกิดทักษะด้านการสังเกตเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ที่ยากขึ้นได้ การสำรวจ สัมผัส ค้นคว้า เปรียบเทียบ และหาความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ เด็กจะเกิดความเข้าใจได้ด้วยการลงมือกระทำด้วยตนเอง การลงมือปฏิบัติ ทำให้เด็กมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหา ซึ่งจะ เป็นพื้นฐานของการแก้ปัญห่อื่นๆ ได้ในอนาคต สิ่งที่เด็กเรียนรู้ นั้นจำเป็นต้องมีความหมายต่อเด็ก โดยผ่านความต้องการของเด็กเอง ความพร้อมและประสบการณ์เดิมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จในสิ่งที่เรียน (พัชรี สวนแก้ว. 2536: 46-48)

การฝึกเด็กวัยเตาะแตะให้รู้จักการดูแลตนเองนั้นควรอยู่ในรูปของกิจกรรมให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติด้วยตัวของเด็กเอง ด้วยการจัดสภาพแวดล้อมทุกด้านที่สามารถกระตุ้นให้เด็กได้ฝึกทักษะเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ด้วยการลงมือปฏิบัติจริง ให้เด็กได้เคลื่อนไหว สำรวจ สังเกต ลองผิดลองถูก และลงมือกระทำจริงด้วยตนเอง ซึ่งเด็กจะเรียนรู้ได้ดีหากมีโอกาสได้สัมผัสเรียนรู้สัมผัสสิ่งต่างๆ จากประสบการณ์ตรง จากเรื่องที่ยากไปสู่เรื่องที่ยากขึ้นจนเกิดทักษะและลักษณะนิสัย เพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนาให้ครบทุกด้านทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา

(กระทรวงศึกษาธิการ. 2551: 16-17) การเรียนรู้ของเด็กผ่านระบบทางกายและสัมผัสจะทำให้เกิดการเข้าใจดีและราบรื่นยิ่งขึ้น เนื่องจากได้ใช้ประสาทสัมผัสทุกกระบวน เพื่อฝึกปฏิบัติให้รับข้อมูลอย่างรวดเร็วแม่นยำ คมและลึกซึ้งครบถ้วน เพื่อให้เกิดทักษะในการปฏิบัติ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ (นงเยาว์ แข่งเพ็ญแข. 2548: 73) ดังที่ รูดอล์ฟ สไตเนอร์ กล่าวไว้ว่า ในระยะ 7 ปีแรกของชีวิต เด็กจะมีชีวิตอยู่ด้วยการกระทำเป็นสำคัญ เด็กเรียนรู้สิ่งต่างๆ โดยผ่านกิจกรรมทางกาย การเรียนรู้ของเด็กจะซึมซับทุกสิ่งโดยไม่รู้สึกตัว ผ่านการเลียนแบบและทำซ้ำ (อุทัย ดุลยเกษม. 2542: 20) ซึ่งสอดคล้องกับมอนเตสซอรี ที่กล่าวว่าเด็กในวัย 0-3 ปี เรียนรู้โดยการบอกเล่าไม่ได้ ต้องปฏิบัติเอง เด็กเรียนรู้ได้โดยการซึมซับสิ่งต่างๆ รอบตัวจากการมองเห็น และการสัมผัสซึ่งเด็กจะซึมซับโดยไม่รู้สึกตัว (จีระพันธุ์ พูลพัฒน์. 2544: 8)

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสอนในระดับเด็กวัยเตาะแตะ พบว่า เด็กวัยเตาะแตะขาดทักษะการช่วยเหลือตนเอง เนื่องจาก พ่อแม่ส่วนใหญ่เป็นพ่อแม่มือใหม่มีลูกเพียง 1-2 คน จึงขาดประสบการณ์ในการเลี้ยงดูลูก ทำให้เลี้ยงลูกผิดวิธีด้วยการทำให้ลูกเกือบทุกอย่าง ประกอบกับการไม่มีเวลาในการฝึกฝนเด็กเท่าที่ควร แต่การช่วยเหลือตนเองเป็นทักษะที่ต้องฝึกทำซ้ำและทำต่อเนื่อง การที่เด็กสามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามวัยตั้งแต่เล็กเปรียบเหมือนการวางรากฐานชีวิตให้กับเด็ก เพราะเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนที่เด็กจะไปใช้ชีวิตประจำวันในโรงเรียนอนุบาล ซึ่งเด็กต้องช่วยเหลือตนเองได้ดีพอสมควร หากเด็กทำได้ไม่ดีย่อมส่งผลให้เด็กเป็นเด็กที่ขาดความมั่นใจได้ ด้วยเหตุผลนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาผลการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองว่าส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะอย่างไร ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นแนวทางให้กับครู พ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก ตลอดจนผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กวัยเตาะแตะได้นำไปประยุกต์ใช้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาเด็กต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองทั้งก่อนการฝึกปฏิบัติ ระหว่างการฝึกปฏิบัติ และหลังการฝึกปฏิบัติในแต่และสัปดาห์ โดยกำหนดจุดมุ่งหมายเฉพาะดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง
2. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในช่วงระยะเวลาที่เพิ่มขึ้น

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการศึกษาวิจัยครั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับครู พ่อแม่ ผู้ดูแลเด็กและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาเด็กวัยเตาะแตะได้เห็นความสำคัญของการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กวัยเตาะแตะชาย - หญิง อายุระหว่าง 2 – 3 ปี ที่กำลังเรียนอยู่ในบ้านต้นกล้าเนอรัลเซอร์ เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 20 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กวัยเตาะแตะชาย - หญิง อายุระหว่าง 2 – 3 ปี ที่กำลังเรียนอยู่ในบ้านต้นกล้าเนอรัลเซอร์ เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 15 คน ได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยการคัดเลือกเด็กวัยเตาะแตะที่มีคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเอง 15 อันดับสุดท้ายเป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง
2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการดูแลตนเอง

ระยะเวลาในการทดลอง

การศึกษานี้ เริ่มดำเนินการในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โดยทดลองในวันจันทร์-พฤหัสบดี เวลา 10.00 - 10.30 น.

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เด็กวัยเตาะแตะ หมายถึง เด็กชาย - หญิง อายุระหว่าง 2 – 3 ปี ที่กำลังเรียนในบ้านต้นกล้า เนอร์สเซอรี่ เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 15 คน

2. พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันที่สามารถสังเกตเห็นได้ ดังนี้ ด้านการทำความสะอาดร่างกาย สามารถล้างหน้าด้วยการเปิดก๊อกน้ำใช้น้ำลูบหน้า ล้างเท้าโดยการฉีดน้ำที่เท้าแล้วย่ำกับพื้น ล้างมือด้วยการถูฝ่ามือและหลังมือ และแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร ด้านการดื่ม สามารถดื่มนมกล่องด้วยการเจาะนมกล่อง ดื่มน้ำจากแก้วของตนเอง ดื่มน้ำจากถังน้ำดื่มที่มีก๊อกกดเปิด-ปิด และดื่มน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้ว ด้านการรับประทานอาหาร สามารถหยิบเก็บถาด ช้อน ส้อม และใช้ช้อนส้อมในการรับประทานอาหาร ด้านการแต่งกาย สามารถถอดใส่เสื้อยืดคอกลมแขนสั้น ใส่กางเกงขาสั้นเอวยืด และใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้าได้ด้วยตนเอง ซึ่งพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะนี้สามารถวัดได้โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการช่วยเหลือตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง หมายถึง การให้เด็กฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ การทำความสะอาดร่างกาย การดื่ม การรับประทานอาหาร และการแต่งกาย เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะในชีวิตประจำวัน โดยวันจันทร์ฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้านการทำความสะอาดร่างกาย วันอังคารฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้านการดื่ม วันพุธฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้านการรับประทานอาหาร วันพฤหัสบดีฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้านการแต่งกาย เด็กได้ฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองผ่านกิจกรรมและสื่อการสอนที่ประกอบด้วย การร้องเพลงประกอบท่าทาง การสนทนาเกี่ยวกับภาพ การสาธิตจากครู การเล่นเกม และการให้เด็กได้ฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองโดยมีครูคอยให้ความช่วยเหลือและชี้แนะอยู่ข้างๆ มีขั้นตอนดังนี้ คือ

ขั้นนำ

เป็นการนำเข้าสู่การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้วยการร้องเพลงประกอบท่าทาง ดูรูปภาพและสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับภาพการช่วยเหลือตนเอง

ขั้นฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

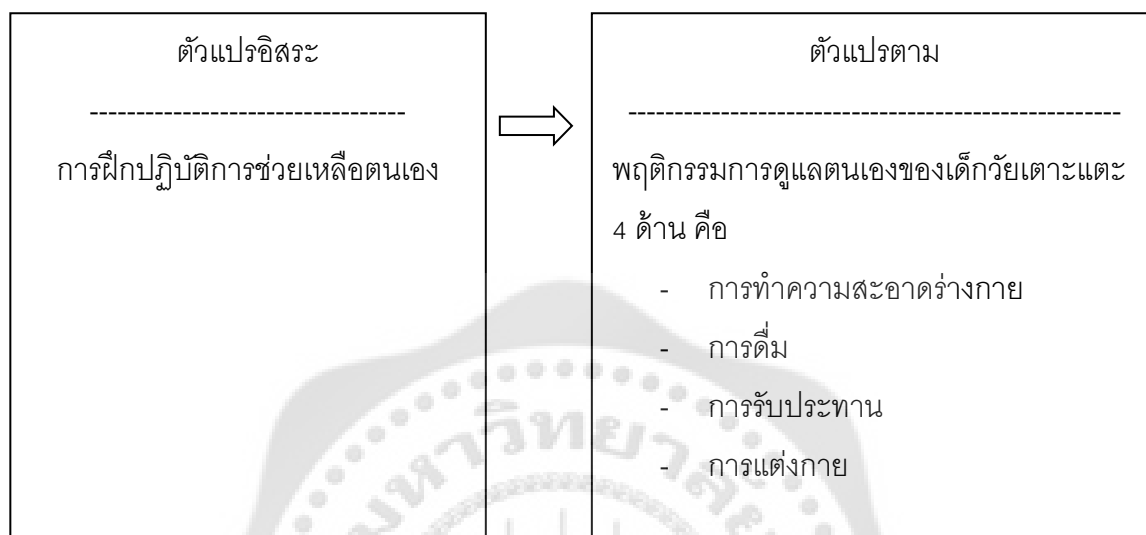
ครูแนะนำสื่ออุปกรณ์การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองที่ครูจัดเตรียมไว้ โดยครูสาธิตวิธีการหรือการทำตัวอย่าง (Modeling) ให้เด็กดูพร้อมพูดอธิบาย เด็กเล่นผ่านเกมโดยมีกติกาและวิธีการเล่นที่กำหนดไว้ และฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองโดยมีครูคอยให้ความช่วยเหลือและชี้แนะอยู่ข้างๆ

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองที่เด็กได้ทำ และความภาคภูมิใจในการทำได้ด้วยตนเอง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ ผู้วิจัย กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

เด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงกว่า ก่อนการทดลองฝึกปฏิบัติ



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยเตาะแตะ
 - 1.1 ลักษณะเด็กวัยเตาะแตะ
 - 1.2 พัฒนาการเด็กวัยเตาะแตะ
 - 1.3 ทฤษฎีพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยเตาะแตะ
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยเตาะแตะ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของเด็กวัยเตาะแตะ
 - 2.1 ความหมายของการเรียนรู้
 - 2.2 การเรียนรู้ของเด็กวัยเตาะแตะ
 - 2.3 ทฤษฎีการเรียนรู้และการนำไปประยุกต์ใช้
 - 2.4 แนวคิดและหลักการจัดการเรียนรู้
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง
 - 3.1 ความหมายของพฤติกรรมการดูแลตนเอง
 - 3.2 แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง
 - 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง
 - 4.1 ความหมายของการช่วยเหลือตนเอง
 - 4.2 ความสำคัญของการช่วยเหลือตนเอง
 - 4.3 ประโยชน์ของการช่วยเหลือตนเอง
 - 4.4 การประเมินพัฒนาการการช่วยเหลือตนเอง
 - 4.5 ความหมายการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง
 - 4.6 หลักการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง
 - 4.7 วิธีการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง
 - 4.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยเตาะแตะ

1.1 ลักษณะเด็กวัยเตาะแตะ

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2556: 17) กล่าวว่า เด็กวัยเตาะแตะคือเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 1 ขวบ (13 เดือน) ขึ้นไป ถึงก่อน 3 ขวบ เป็นช่วงวัยที่เด็กสามารถเดินได้เอง เรียนรู้การช่วยเหลือตนเองเบื้องต้น สร้างปฏิสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดได้

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2550: 87-90) กล่าวว่า เด็กวัยเตาะแตะเป็นวัยแห่งความรู้ มีความคิดเป็นของตนเอง มีความกล้าปฏิเสธ เด็กจะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง มีความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการช่วยตัวเอง ถ้าผู้ใหญ่เข้าใจวัยของเด็ก เลี้ยงดูอย่างถูกต้อง เด็กก็จะมีพัฒนาการเป็นเด็กที่มีความมั่นใจ กล้าแสดงออก มีวินัย สามารถดูแลตนเองได้

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2542: 593) กล่าวว่า เด็กวัยเตาะแตะมีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ช่วยตนเองได้ในเรื่องการขับถ่าย มีความเป็นตัวของตัวเอง ชุกชนดิอัน มีความอยากรู้อยากเห็น และมีพัฒนาการด้านภาษาเป็นอย่างมาก

จะเห็นได้ว่า เด็กวัยเตาะแตะเป็นช่วงที่มีลักษณะเฉพาะวัย ผู้ใหญ่จึงควรรู้และเข้าใจธรรมชาติของเด็กในวัยนี้ เพื่อจะได้ส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้และพัฒนาไปในทางที่ถูกต้อง

1.2 พัฒนาการเด็กวัยเตาะแตะ

พัฒนาการ หมายถึง ความสามารถ เช่น คว้าได้ นั่งได้ ยืนได้ ฯลฯ โดยปกติแล้วการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์เป็นขบวนการต่อเนื่องที่จะดำเนินควบคู่กันไปเสมอ อาจเร็วหรือช้าต่างกันในแต่ละช่วงเวลาหรือวัยของชีวิตและในแต่ละบุคคลได้บ้าง (ภรณ์ คุรุรัตน์. 2526: 21)

ประสาร ทิพย์ธรา (2521: 6) กล่าวว่า พัฒนาการ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย พฤติกรรมต่างๆ ในด้านคุณภาพผ่านกระบวนการแห่งการเรียนรู้ การศึกษาและอบรม ซึ่งมีผลมาจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม

สุชา จันทน์เฒ (2542: 1) กล่าวว่า พัฒนาการ หมายถึง ลำดับของการเปลี่ยนแปลงหรือกระบวนการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ทุกส่วนที่ต่อเนื่องกันไปในระยะเวลานึงๆ ตั้งแต่แรกเกิดจนตลอดชีวิต การเปลี่ยนแปลงนี้จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ เป็นขั้นๆ จากระยะหนึ่งไปสู่ระยะหนึ่งเพื่อที่จะไปสู่วุฒิภาวะ ทำให้มีลักษณะและความสามารถใหม่ๆ เกิดขึ้น ซึ่งมีผลทำให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นตามลำดับ

ประณต คำฉิม (2526: 12) กล่าวถึง พัฒนาการว่าเกิดจากการทำงานร่วมกันของวุฒิภาวะและการเรียนรู้ ดังนี้

1. วุฒิภาวะและการเรียนรู้ทำให้เกิดความแตกต่างของบุคคลในด้านบุคลิกภาพ เจตนาคติ ความสนใจ และแบบแผนของพฤติกรรม

2. วุฒิมิภาวะจะกำหนดขอบข่ายสูงสุดซึ่งพัฒนาการไม่สามารถที่จะก้าวหน้าไปกว่านั้นได้ แม้ว่าจะใช้วิธีการเรียนรู้ที่ดีที่สุดและผู้เรียนมีแรงจูงใจที่เข้มที่สุดก็ตาม

3. การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้เมื่อมีความพร้อม

นันทิยา น้อยจันทร์ (2549: 33-36) กล่าวถึงลักษณะของพัฒนาการ ดังนี้

1. พัฒนาการเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกัน ในแต่ละช่วงวัยพัฒนาการจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เกิดจนตาย และถ้าพัฒนาการระยะหนึ่งบกพร่องจะส่งผลกระทบต่อกระบวนการต่อไปสู่พัฒนาการในระยะต่อไป มาด้วย

2. พัฒนาการจะมีทิศทางที่แน่นอน คือ พัฒนาการจะเริ่มจากส่วนบนสู่ส่วนล่าง และจากส่วนกลางออกไปสู่ส่วนข้าง ดังนี้

2.1 พัฒนาการเริ่มจากส่วนบนไปสู่ส่วนล่าง เช่น ตา ปาก แขน และขา เป็นต้น

2.2 พัฒนาการเริ่มจากแกนกลางของลำตัวไปสู่ส่วนข้าง

2.3 พัฒนาการจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างมีแบบแผนและเป็นขั้นตอนไม่มีการข้ามขั้น พัฒนาการจะเริ่มจากการชันคอ การคว่ำ คืบ คลาน นั่ง ยืน เดิน และวิ่ง

2.4 อัตราพัฒนาการแต่ละคนจะแตกต่างกันขึ้นกับพันธุกรรมและสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก

2.5 ความก้าวหน้าของพัฒนาการ โดยพัฒนาการจะเริ่มจากส่วนใหญ่ไปสู่ส่วนย่อย หรือจากพฤติกรรมทั่วไป ไปสู่พฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง

2.6 พัฒนาการจะมีความสัมพันธ์กัน ถ้าพัฒนาการด้านใดบกพร่องจะนำไปสู่ความบกพร่องในด้านอื่นๆ ด้วย

2.7 พัฒนาการส่วนต่างๆ ของร่างกายมีอัตราการพัฒนาไม่เท่ากัน

2.8 พัฒนาการของเด็กแต่ละวัยจะมีลักษณะเฉพาะ คือ เด็กแต่ละวัยมีลักษณะของพฤติกรรมแตกต่างกัน

2.9 พัฒนาการของมนุษย์มีความแตกต่างกัน แม้ว่าเด็กจะมีอายุเท่ากันแต่พัฒนาการอาจแตกต่างกัน

เนื่องจากเด็กมีการพัฒนาเป็นลำดับขั้นอย่างต่อเนื่องตามวัย ซึ่งเด็กจะมีพัฒนาการเร็วหรือช้ากว่าเกณฑ์ที่กำหนดได้ขึ้นกับวุฒิภาวะหรือความพร้อมของเด็กแต่ละคน พัฒนาการเด็กมี 4 ด้าน ได้แก่

1. พัฒนาการทางร่างกาย เป็นพัฒนาการตามเกณฑ์อายุมี 2 ลักษณะ คือ

1.1 พัฒนาการทางด้านโครงสร้าง ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง ลักษณะสภาพร่างกายทั่วไป และความแข็งแรงของกระดูก

เครื่องมือ ขจรพันธุ์ (2524: 26-27) กล่าวว่า เด็กวัยเตาะแตะน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นในอัตราที่ช้ากว่าเมื่อเทียบกับวัยทารก ส่วนสัดส่วนของร่างกายจะเปลี่ยนไป ศีรษะที่โตค่อยๆ ดูเล็กลง เมื่อลำตัวและขายาวและใหญ่ขึ้น เมื่อใกล้ 2 ขวบเด็กจะมีรูปร่างสูงโปร่งขึ้น ศีรษะซึ่งเล็กลงนั้นเป็นเพราะใบหน้าส่วนล่างเจริญขึ้น คางและฟันที่ขึ้นใหม่ ทำให้ปากดูเหมือนจะมีสัดส่วนเข้ากับใบหน้าส่วนอื่นๆ ช่วงคอยังปรากฏให้เห็นชัด แม้จะยังคงอยู่ก็ตาม จมูกเป็นรูปกว่าแต่ก่อนเพราะโครงกระดูกอ่อนเจริญขึ้นแล้ว แขนและขาไม่เพียงแต่ยาวขึ้นอย่างรวดเร็วเท่านั้น แต่แข็งแรงขึ้นด้วยการพัฒนาของกล้ามเนื้อ

1.2 พัฒนาการทางการเคลื่อนไหว ได้แก่ การวิ่ง เดิน โยนรับลูกบอล การประสานของกล้ามเนื้อเล็ก

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2550: 62-63, 83) กล่าวว่า พัฒนาการทางการเคลื่อนไหว เป็นการแสดงถึงการทำงานของกลไกของร่างกายที่บอกถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ลักษณะการเคลื่อนไหวจะพัฒนาตามลำดับ คือ ชันคอ พลิกคว่ำ คลาน เกาะยืน ยืนอิสระ และก้าวเดินเอง ช่วงหัดเดินใหม่ๆ ไม่ควรใส่รองเท้าให้ลูก เพราะขยับเท้าได้ยังเล็กและอ่อนเกินไป ต้องให้อิสระเท้า การใส่รองเท้าจะไปจำกัดการเจริญของเท้า ทำให้เท้าไม่ได้สัดส่วนกับร่างกาย ควรปล่อยให้เด็กเดินเท้าเปล่าจะทำให้เด็กได้เรียนรู้มากกว่า หลังจาก 2 ขวบแล้ว การเคลื่อนไหวจะมีความคล่องตัว สวยงาม และเห็นความสัมพันธ์ของส่วนต่างๆ ของร่างกายชัดเจน เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด จับ

ประสาร ทิพย์ธารา (2521: 56-57) กล่าวว่า เด็กวัยเตาะแตะสามารถใช้มือทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว เช่น สามารถป้อนอาหารเอง แต่งตัวเอง ช่วงแรกอาจจะต้องมีผู้ช่วยเหลือบ้าง แต่ต่อไปจะทำได้เอง เด็กอายุ 3 ขวบ สามารถใช้ค้อนตอกตะปูลงบนไม้ได้ บันดินน้ำมันเป็นรูปต่างๆ ได้ ชอบเล่นโยนรับลูกบอล การใช้ช้อนได้คล่องแคล่วขึ้น นอกจากเดินได้อย่างมั่นคงแล้ว เด็กจะสนใจกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้ช้อน เช่น กระโดดสูง กระโดดไกล การวิ่ง การเล่นเกมต่างๆ ที่ต้องใช้ทักษะการวิ่ง การปีนป่าย

2. พัฒนาการทางสติปัญญา เป็นการพัฒนาระบบการคิดของเด็กโดยใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารและการเข้าใจความสัมพันธ์

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2550: 131) กล่าวว่า พัฒนาการทางสติปัญญาเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับสิ่งแวดล้อม ประสบการณ์ที่เด็กได้รับ เป็นปัจจัยสร้างองค์ความรู้ให้เกิดขึ้นกับเด็ก เป็นสิ่งกระตุ้นความสามารถในการคิด การจำ ความมีเหตุผล และความสามารถในการแก้ปัญหา เด็กจึงมีความอยากรู้อยากเห็น สนใจสิ่งรอบตัว ซึ่งการได้สัมผัสผ่านประสาทสัมผัสจะช่วยให้เด็กเกิดการรับรู้และเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ ที่นำไปสู่การคิดแก้ปัญหาได้ และสะสมไว้เป็นความรู้พื้นฐานในตน แม้เด็กจะยังไม่สามารถใช้เหตุผลได้อย่างสมบูรณ์ก็ตาม เด็กอายุเลย 2 ขวบ จะรับรู้จากการสังเกต จำแนกและ

ค้นหาสิ่งซ่อนเร้นได้ ถ้าเป็นสิ่งที่เด็กเคยเห็นมาก่อน เด็กจะรู้ได้เร็วมาก ทั้งนี้เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างความจำกับจินตนาการ

ประสาร ทิพย์ธารา (2521: 57, 93) กล่าวว่า เด็กวัยเตาะแตะ เด็กจะสามารถจำศัพท์ได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว รู้จักคำมากขึ้น สามารถใช้ภาษาได้กว้างขวางขึ้น ในตอนแรกๆ เด็กจะใช้ประโยคสั้นๆ มีเพียง 3-4 คำ เด็กวัย 12-18 เดือน เป็นช่วงความพร้อมในการพูด (speech readiness) จะพูดได้ง่ายและเร็วกว่าวัยอื่น ถ้าเด็กไม่ได้รับการฝึกในขณะนี้ เด็กจะไม่สามารถแสดงความต้องการของตนเป็นภาษาได้ และรู้สึกอารมณ์เสีย

ภรณ์ คุรุรัตน์ (2526: 71, 88, 160-161) กล่าวว่า ภาษามีความสำคัญเพราะเป็นเครื่องมือของการสื่อความหมาย และสร้างความเข้าใจระหว่างบุคคล ถ้าเด็กมีพัฒนาการทางภาษาดีก็จะสามารถติดต่อกับผู้อื่น บอกถึงความรู้สึก และความต้องการของตนได้ถูกต้อง ซึ่งพัฒนาการทางภาษาเป็นเครื่องสะท้อนระดับพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กได้ ในการส่งเสริมพัฒนาการทางสติปัญญา ให้กับเด็กนั้น ผู้ใหญ่ควรหมั่นพูดคุยกับเด็ก ร้องเพลงให้เด็กฟัง และกระตุ้นให้เด็กพูด ไม่หัวเราะขณะที่เด็กกำลังพูด สนใจและพยายามทำความเข้าใจกับคำพูดของเด็ก เด็กควรฝึกให้คิด ควรสนับสนุนความคิดริเริ่มของเด็กโดยใช้ของเล่น พวก creative toys ช่วย และฝึกให้เด็กรู้จักช่วยเหลือตัวเอง

3. พัฒนาการทางอารมณ์ เป็นพัฒนาการด้านความรู้สึกที่แสดงออก เช่น ความร่าเริง สดชื่น อารมณ์ดี มีความมั่นใจในตนเอง กล่าวพูด การแสดงอารมณ์เหมาะสม การรู้จักช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2550: 88-89, 107) กล่าวว่า เด็กวัยเตาะแตะเป็นวัยที่มีข้อจำกัดของพัฒนาการทางความคิดที่ซับซ้อน ซึ่งทำให้ไม่สามารถแยกสิ่งที่ตนคิด กับสิ่งที่คนอื่นรู้ได้ เด็กจะจำเฉพาะเรื่องส่วนตัว โดยคิดว่าสิ่งที่ตนรู้หรือพูดถึง คนอื่นจะรู้เหมือนตน ความเป็น “ตน” นี้ทำให้เด็กมีความรู้สึกอยู่ที่ตนเองและสิ่งแวดล้อมที่ตนคุ้นเคยมากกว่า การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทันทีจะมีปัญหากับเด็กมาก เด็กจะเครียดและไม่พอใจมาก แม้แต่การเปลี่ยนจานอาหารหรืออาหาร ถ้าเปลี่ยนในทันทีเด็กอาจไม่ชอบมากแล้วอแง เด็กจะเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดเป็นของตนเอง จึงทำให้มีลักษณะคล้ายคือ เรียกว่า วัยปฏิเสธ (Negative period) เพื่อทดสอบความสามารถของตนว่าสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้หรือไม่ เด็กต้องการทำเองเพื่อเรียนรู้การพึ่งตนเอง หากถูกต้านหรือค้าน เด็กจะมีความรู้สึกอายกลายเป็นปมด้อยในตน เด็กมักมีการแสดงออกทางอารมณ์รุนแรง อารมณ์ไม่มั่นคง โกรธง่าย การแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กมีทั้งบวกและทางลบ และอาจรุนแรงชนิดเด็กไม่ควบคุมตนเอง เช่น ล้มตัวลงนอนอนดิน ร้องไห้โห่ไห้ เหตุเพราะเด็กคิดเฉพาะความต้องการของตนโดยไม่เข้าถึงใจผู้อื่น การแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กแต่ละคนจะต่างกัน จึงควรหากิจกรรมที่เหมาะสมให้เด็กได้คิด ได้ทำ และฝึกให้เด็กคิดอย่างมีเหตุผลเสมอ

ประสาร ทิพย์ธารา (2521: 9) กล่าวว่า พัฒนาการทางอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเด็กจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ให้ดีขึ้นเป็นลำดับตามวันที่ผ่านไป เริ่มจาก โกรธ เกลียด กลัว ซึ่งมีมาแต่กำเนิดให้พัฒนาการเป็นความรัก ความเมตตา และความอบอุ่นใจ ซึ่งพัฒนาการทางอารมณ์จะต้องคำนึงถึงความต้องการที่เป็นแรงขับเคลื่อนที่จะทำให้เกิดพัฒนาการทางอารมณ์ด้วย ได้แก่ ความต้องการที่จะได้รับความรัก ความเมตตา ความอบอุ่นใจ ความยกย่องนับถือจากคนอื่น ความรู้สึกเป็นเจ้าของ ความต้องการมีทักษะ ความรู้ การพักผ่อนหย่อนใจ

ภรณ์ คุรุรัตน์ (2526: 71) กล่าวว่า เด็กควรได้รับการฝึกให้มีอารมณ์หนักแน่น ซึ่งจะเริ่มได้เมื่ออายุประมาณ 1 ขวบครึ่ง แต่เด็กจะต้องมีรากฐานทางอารมณ์ดีมาก่อน การฝึกจึงจะได้ผลดี

4. พัฒนาการทางสังคม เป็นพัฒนาการที่เด็กมีพฤติกรรมแสดงออกถึงความพร้อมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ประสาร ทิพย์ธารา (2521: 9) กล่าวว่า พัฒนาการทางสังคมเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากเด็กจะต้องอยู่ในสังคมทุกคน ต้องติดต่อสมาคมกับบุคคลอื่นๆ ได้อย่างดี รู้จักวิธีทำงานร่วมกับผู้อื่น ควรปลูกฝังความรู้สึกรับผิดชอบต่อสังคม บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ รู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพให้เหมาะสม สามารถเข้าสังคมได้อย่างเหมาะสมตามกาลเทศะ

ภรณ์ คุรุรัตน์ (2526: 71) กล่าวว่า ในการส่งเสริมพัฒนาการทางสังคมนั้น ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้รู้จักกับบุคคลภายนอกและเรียนรู้ศิลปะของการสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้ว่าคนอื่นมีสิทธิ (right) เช่นเดียวกัน เด็กควรได้รับการสอนแฉีกัดให้รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น รู้จักควบคุมตนเอง เช่น การเข้านอนเป็นเวลา และการรู้จักรอ การอบรมควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็กและจะได้ผลดีเมื่อเด็กอายุ 3 ขวบ ส่วนการสอนและฝึกด้านน้ำใจ (spirit) ให้รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เริ่มได้เมื่ออายุประมาณ 3 ขวบ เมื่อ sense of mine ของเด็กอ่อนลง

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2550: 95) กล่าวว่า เด็กวัยเตาะแตะเป็นช่วงของการเปลี่ยนผ่านความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การสร้างความสัมพันธ์ การรู้จักบทบาทตนเอง การรู้จักปฏิบัติต่อผู้อื่นในการที่จะมีมิตรสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เรียนรู้การปรับตัวในสังคมที่จะเล่นกับเพื่อน รู้จักเพื่อน และเรียนรู้การมีเพื่อน เนื่องจาก เด็กวัยเตาะแตะมีลักษณะเป็นตัวของตัวเองสูง มองตัวเองด้านเดียว ชอบอยู่กับเพื่อน แต่ต่างคนต่างเล่น เล่นด้วยไม่เป็น หวงของ ยังไม่รู้จักแบ่งปัน

แฮมมอน (เยาวพา เดชะคุปต์. 2522: 19-20; อ้างอิงจาก Hammond. 1977: 244) ได้กล่าวถึงพัฒนาการการเล่นของเด็กที่เกี่ยวข้องกับสังคมเป็น 4 ลำดับขั้น ดังนี้

4.1 การเล่นคนเดียว (Solitary Play) เด็กก่อน 2 ขวบ จะเล่นตามลำพังคนเดียว เนื่องจากพัฒนาการทางภาษาของเด็กยังไม่อยู่ในขั้นที่จะใช้ภาษาเป็นสื่อกลางให้ผู้อื่นเข้าใจได้

4.2 การเล่นคู่ขนาน (Parallel Play) เริ่มต้นเมื่ออายุ 2 ขวบ โดยที่เด็กจะพอใจที่จะเล่นตามลำพังแต่มีผู้อื่นหรือเด็กอื่นเล่นอยู่ข้างๆ แต่ต่างคนต่างเล่น

4.3 การเล่นโดยมีผู้อื่นเป็นส่วนประกอบ (Complementary Play) เมื่อเด็กอายุ 3 ขวบ จะเริ่มสนใจที่จะเล่นกับเด็กอื่นๆ ขนาด 2-3 คน แต่กิจกรรมและกลุ่มมักจะเปลี่ยนอยู่บ่อยๆ ในช่วงนี้การเล่นสมมติและจินตนาการจะเริ่มเข้ามามีบทบาทในการเล่นของเด็ก

4.4 การเล่นเป็นกลุ่ม (Group Play) เมื่อเด็กอายุ 5 ขวบ เด็กจะเริ่มเล่นร่วมกับผู้อื่นได้ เด็กจะเริ่มรู้จักบทบาทการรวมกลุ่มมากขึ้น เช่น รู้จักขออภัย บอกกล่าว การเล่นสมมติจะเริ่มแสดงออกในทางสร้างสรรค์มากขึ้น

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี กล่าวถึงพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของเด็กไว้ดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2551: 13-16)

ตาราง 1 แสดงพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี

อายุ	ร่างกาย	อารมณ์และจิตใจ	สังคม	สติปัญญา
1-1.5 ปี	- ลูกขึ้นยืนเองได้ - เดินได้เอง - ขึ้นบันไดโดยมีคนจูง - เริ่มวิ่งได้ - เล่นกลิ้งลูกบอลเบาๆ ได้ - ถอดเสื้อผ้าง่ายๆ เองได้ เช่น กางเกงเอวรูด ถุงเท้า - ก้มลงหยิบของที่พื้นได้โดยไม่หกล้ม	- พยายามทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ชัดใจจะโกรธ - แสดงท่าทางพอใจเมื่อได้ยินเสียงเพลง - อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย - ชอบขว้างของเวลาโกรธ	- เข้าใจท่าทางและสีหน้าคนอื่น - สนใจการกระทำของผู้ใหญ่ - เริ่มช่วยเหลือตนเองได้ - ชอบเล่นคนเดียว - หวงของ	- รู้จักชื่อตนเอง - แสดงความคิดและจินตนาการ - เริ่มเปล่งเสียงหรือกล่าวคำพูดเกี่ยวกับการกระทำที่ทำอยู่ - เข้าใจคำพูดง่ายๆ ได้ - พูดเป็นคำ ได้มากขึ้น - ทักทายโดยใช้เสียงพร้อมท่าทางอย่างเหมาะสม - สนใจสำรวจสิ่งรอบตัว - ลองทดลองดูเพื่อแก้ปัญหา - ชีตเขียนเส้นยุงๆ ได้

ตาราง 1 (ต่อ)

อายุ	ร่างกาย	อารมณ์และจิตใจ	สังคม	สติปัญญา
1.5-2 ปี	- เดินไปข้างหน้าหรือด้านข้าง - เดินถอยหลัง - กระโดดสองขาอยู่กับที่ได้ - เดินขึ้นบันไดโดยจับราว - ดึงหรือผลักสิ่งของขณะเดิน - ใช้ข้อมือได้มากขึ้น	- กลัวความมืด เสียงดัง การถูกทิ้งให้อยู่คนเดียว - ใช้คำพูดแสดงอารมณ์ เช่น ไม่เอา - ต้องการความเป็นตัวของตัวเอง - ต่อด้านคำสั่ง	- ใช้ช้อนตักอาหารเองได้ แต่หกเลอะเทอะบ้าง - ดื่มน้ำจากแก้วได้เอง - ชอบมีส่วนร่วมในงานบ้าน - บอกสิ่งที่ต้องการด้วยคำพูดง่ายๆ ได้ - รู้จักการขอ	- พูดคำต่อกัน เช่น กินข้าว - เลียนแบบคำพูดที่ผู้ใหญ่พูด - ชอบฟังนิทานเรื่องสั้นๆ - พยายามทำตามคำสั่ง - มีความเข้าใจเรื่องเวลาจำกัดมาก - เรียกหรือชี้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ - เริ่มจำชื่อวัตถุสิ่งของที่พบเห็นบ่อยๆ ได้ - ชีดเขียนเส้นต่างๆ แต่ยังไม่ชัดเจน - วาดของซ้อนกันได้ 3 ชั้น

ตาราง 1 (ต่อ)

อายุ	ร่างกาย	อารมณ์และจิตใจ	สังคม	สติปัญญา
2-3 ปี	- วิ่งคล่องขึ้นแต่ไม่สามารถหยุดได้ทันที - เดินถอยหลังได้ - เดินขึ้นบันไดได้เองโดยวางเท้าทั้ง 2 ข้างบนบันไดขั้นเดียว - สลับเท้าขึ้นบันไดได้เมื่ออายุอย่าง 3 ปี - หยิบของขึ้นเล็กๆ ได้ แต่หลุดมือง่าย - จับดินสอแท่งใหญ่ๆ ได้ด้วยนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือ	- แสดงอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ด้วยคำพูด - มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เมื่อได้รับการยอมรับหรือชมเชย - มีความเป็นตัวของตัวเอง	- เล่นรวมกับคนอื่น แต่ต่างคนต่างเล่น - เริ่มรู้จักเล่นเป็นกลุ่มกับเด็กอื่น - พยายามช่วยตัวเองในเรื่องการแต่งตัว - รู้จักขอและเริ่มรู้จักให้ - เริ่มรู้จักการรอคอย	- มีช่วงความสนใจกับของบางอย่างได้นาน 3-5 นาที - ชอบดูหนังสือภาพ - ชอบฟังบทกลอนนิทาน คำคล้องจอง - สนใจค้นคว้า สำรวจสิ่งต่างๆ - เริ่มประโยคคำถาม “อะไร” - สนใจอยากรู้อยากเห็นสิ่งรอบตัว - ขีดเขียนเส้นตรงเป็นแนวตั้งได้ - วางของซ้อนกันได้ 4-6 ชั้น

จะเห็นได้ว่า เด็กวัยเตาะแตะเป็นช่วงที่มีพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เด็กจึงควรได้รับการดูแลและส่งเสริมเพื่อเตรียมความพร้อมทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อเป็นพื้นฐานที่ดีเมื่อเด็กโตขึ้น

1.3 ทฤษฎีพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยเตาะแตะ

1.3.1 ทฤษฎีวุฒิภาวะของกีเซลล์ (Gesell)

อาร์โนลด์ กีเซลล์ ให้ความสำคัญในเรื่องการมีวุฒิภาวะของร่างกาย กีเซลล์กล่าวว่า การจะเลี้ยงเด็กให้ดีผู้ใหญ่ต้องเข้าใจและยอมรับความสำคัญของวุฒิภาวะ เด็กเกิดมาพร้อมกับตารางเวลาความเจริญเติบโตของเด็กเอง พัฒนาการของเด็กเป็นผลเนื่องมาจากการทำงานของยีนส์ผ่านระบบประสาทควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งเป็นไปโดยธรรมชาติ การฝึกรบมที่ได้อาจดีที่สุดควรทำเมื่อเด็กมีความพร้อมในเรื่องนั้นๆ เด็กจะอยากทำและทำได้เร็วด้วยตนเอง กีเซลล์และธอมสัน ได้ทดลองโดยใช้เด็กฝาแฝดคนหนึ่ง ซึ่งเขาแยกเด็กฝาแฝดออกมาแล้วฝึกคนหนึ่งให้ไต่บันได เรียงแท่งไม้ ฝึกพูด และเล่นของเล่นบางอย่าง พบว่า เด็กที่ฝึกทำได้ดีกว่าคู่แฝดที่ไม่ได้ฝึก หลังจากนั้นจึงฝึกเด็กอีกคนอย่างเดียวกัน ปรากฏว่าเด็กทั้งคู่ทำได้เหมือนกัน ทั้งที่เด็กคนหลังฝึกน้อยกว่า(วีระ บุญยะกาญจน์. 2532: 20-21)

หลักพัฒนาการทางด้านร่างกายของกีเซลล์ ประกอบด้วย อวัยวะของร่างกายทุกส่วนจะต้องมีการทำงานประสานสัมพันธ์กัน อวัยวะของร่างกายทุกส่วนที่ทำหน้าที่ได้ไม่สมมาตร จะต้องปรับให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมมาตร และการเจริญเติบโตทางร่างกายของแต่ละคนนั้นจะเป็นไปอย่างมีขั้นตอนและอัตราของการเจริญเติบโตของแต่ละคนจะไม่เท่ากัน(อุบลรัตน์ เพ็งสฤติย์. 2544: 86-87)

กีเซลล์เชื่อว่าเด็กแต่ละคนมีอุปนิสัยและแบบการเจริญเติบโตต่างกัน ความแตกต่างระหว่างเด็กแต่ละคนในทัศนะของกีเซลล์ หมายถึง ความเร็วช้าในความเจริญเติบโตเท่านั้น โดยที่ทุกคนเจริญเติบโตไปในแนวเดียวกัน ผ่านแต่ละขั้นเหมือนกัน อัตราเร็วนี้สัมพันธ์กับอุปนิสัยและบุคลิกภาพของเด็ก โดยแบ่งเด็กเป็น 3 กลุ่ม คือ เจริญช้า เจริญเร็ว และเร็วบ้างช้าบ้าง เด็กแต่ละกลุ่มจะมีบุคลิกลักษณะต่างกัน เช่น เด็กกลุ่มเจริญช้ามักเป็นเด็กทำงานช้าแต่แน่นอนรอบคอบ สุขุม ใจเย็น แก้ปัญหาอย่างฉลาดหลักแหลม ส่วนเด็กกลุ่มเจริญเร็วมักแคล่วคล่องว่องไว ร่าเริง สนุกสนาน ตัดสินใจเร็ว แก้ปัญหาฉับไว ปรับตัวง่าย (วีระ บุญยะกาญจน์. 2532: 27)

1.3.2 ทฤษฎีพัฒนาการของฟรอยด์ (Sigmund Freud)

ฟรอยด์ ให้ความสำคัญแก่บทบาทของประสบการณ์ในวัยเด็ก ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพเมื่อเด็กโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ช่วงอายุที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง คือ ช่วงอายุในวัยเด็กเล็ก ฟรอยด์ เน้นความสำคัญของการตอบสนองความต้องการทางร่างกาย ซึ่งจะแสดงออกทางอวัยวะต่างๆ เช่น ทางปาก อวัยวะขับถ่าย (ภรณ์ คุรุรัตน์. 2526: 22-23)

ทฤษฎีของฟรอยด์ เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพ โดยเน้นเรื่องความสำเร็จในวัยเด็ก โครงสร้างทางบุคลิกภาพประกอบด้วย Id, Ego และ Superego การทำงานของบุคลิกภาพอยู่

ภายใต้พลัง 3 สิ่งนี้ Ego มีหน้าที่กำหนดการกระทำ ควบคุมไปกับ Id ซึ่งเป็นความต้องการทางร่างกาย และ Superego เป็นส่วนที่คอยควบคุม Ego ให้ทำงานไปตามความถูกต้องทางด้านศีลธรรม มโนธรรม ที่ได้รับมาจากการอบรมสั่งสอน

ฟรอยด์ เน้นว่าชีวิตเพศของมนุษย์มิได้เริ่มเมื่อวัยหนุ่มสาว แต่เริ่มตั้งแต่วัยเด็กโดยมีพลังงานพื้นฐานทางจิต Libido ซึ่งเกิดมาพร้อมกับชีวิตมนุษย์ พลังงานนี้เป็นแหล่งของแรงขับเคลื่อนทางเพศ มีจุดมุ่งหมายที่สำคัญคือ การแสวงหาความสุข ความสำเร็จของชีวิตเพศในปัจจุบัน เนื่องมาจากการพัฒนาที่สมบูรณ์ในวัยเด็กแต่ละขั้นต่างๆ ของพัฒนาการทางเพศ ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นความพอใจอยู่ในบริเวณปาก (Oral Stage) อยู่ในช่วงอายุ 0-1 ปี เป็นระยะที่ทารกพุ่งความสนใจไปที่ปาก การดูด การกัด หรือการได้สัมผัสบริเวณปาก จะนำความสุขมาให้ ทารกมากที่สุด การดูดอาหารนอกจากสนองความต้องการด้านความหิวแล้วยังทำให้ทารกผ่อนคลายความตึงเครียดทางร่างกายด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นความพอใจอยู่ที่บริเวณทวารหนัก (Anal Stage) อยู่ในช่วง 1-2 ปี ระยะนี้เกิดเมื่อเด็กเรียนรู้เรื่องขับถ่าย การขับถ่ายของเด็กควรจะเป็นไปด้วยความพอใจไม่มีความรู้สึกขัดแย้ง การวางกฎเกณฑ์บังคับเด็ก เช่น ให้ถ่ายเป็นเวลา จะทำให้เด็กมีความตึงเครียดทางอารมณ์

ขั้นที่ 3 ขั้นความพอใจอยู่ที่บริเวณอวัยวะเพศ (Phallic Stage) อยู่ในช่วงอายุ 3-5 ปี เป็นระยะที่ความพึงพอใจของเด็กเคลื่อนไปอยู่ที่อวัยวะสืบพันธุ์ ลักษณะที่เด่นชัดของช่วงนี้คือ ความสนใจและความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับสภาพทางร่างกาย ซึ่งแตกต่างไปตามเพศ การเกิดของทารก บทบาทของพ่อแม่ในการให้กำเนิดบุตรและพฤติกรรมทางเพศของผู้ปกครอง การเล่นอวัยวะเพศจะพบได้ในเด็กช่วงอายุดังกล่าว การให้ความรัก ความอบอุ่นของบิดามารดาต่อเด็กจะช่วยป้องกันมิให้เกิดผลเสียต่อเด็กในภายหลัง และช่วยให้เด็กเรียนรู้ถึงบทบาททางเพศของตนโดยการเลียนแบบ (Identification) บทบาทของบิดามารดา

ขั้นที่ 4 ขั้นก่อนวัยรุ่น (Latency Stage) อยู่ในช่วงอายุ 6-12 ปี เป็นระยะที่เด็กจะหันความสนใจจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวไปสู่เพื่อนฝูง

ขั้นที่ 5 ขั้นวัยรุ่น (Genital Stage) อายุ 13-18 ปี เป็นขั้นที่เด็กมีความสนใจในเพศตรงข้ามมากขึ้น การเริ่มต้นที่แท้จริงของความรักระหว่างเพศจะเกิดขึ้นในขั้นนี้

ฟรอยด์ เชื่อว่าเด็กทุกคนจะมีพัฒนาการเป็นไปตามขั้นทั้ง 5 นี้ พัฒนาการทางเพศจะผ่านพ้นไปด้วยดีขึ้นอยู่กับกรอบเลี้ยงดูเป็นสำคัญ หากเด็กไม่ได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียงในขั้นใด ก็จะทำให้เกิดการชะงัก (Fixation) ขึ้น เมื่อเด็กโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่และมีผลให้แสดงพฤติกรรมถดถอย (Regression) เข้าสู่วัยเด็ก เช่น การดูดนิ้วมือของเด็กที่โตแล้ว ฟรอยด์ ถือเป็นการแสดงออกถึงความคับข้องใจอันเป็นผลจากในระยะขั้นของการใช้ปาก ไม่ได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียง

1.3.3 ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของอีริคสัน

อีริคสัน เน้นความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่ถูกทาง และยอมรับความสำคัญของวัยเด็กเล็ก ซึ่งเป็นวัยสำคัญที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนาทางอารมณ์และแรงจูงใจ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพ กล่าวคือ ในวัยเด็กเล็กเป็นวัยที่กำลังเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก ซึ่งเป็นสิ่งที่แปลกใหม่ น่าตื่นเต้นสำหรับเด็ก ถ้าหากสภาพแวดล้อมที่เด็กประสบอยู่ทำให้เด็กมีความสุข เด็กจะมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง และเกิดความไว้วางใจต่อผู้อื่น (ภรณี คุรุรัตน์. 2526: 26-28)

อีริคสัน กล่าวว่า พัฒนาการทางบุคลิกภาพของมนุษย์มี 8 ขั้น ซึ่งในแต่ละขั้น พัฒนาการจะมีเหตุการณ์ปฏิสัมพันธ์และความขัดแย้งที่บุคคลจะต้องแก้ไข ถ้าแก้ไขไม่ได้จะเป็นผลเสียต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพ ดังนี้ (นันทิยา น้อยจันทร์. 2549: 41)

ขั้นที่ 1 ความไว้วางใจ-ความไม่ไว้วางใจ แรกเกิด - 1 ปี อีริคสันกล่าวว่าในวัยนี้ เด็กต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ที่เลี้ยงดู ถ้าเด็กได้รับการดูแลตอบสนองความต้องการเด็กจะมีความไว้วางใจผู้ใหญ่

ขั้นที่ 2 ความมั่นใจในตนเอง-ความละอายสงสัย อายุ 1-3 ปี เป็นวัยที่เริ่มเรียนรู้ที่จะช่วยตัวเอง ถ้าได้รับการฝึกและส่งเสริมที่เหมาะสม เด็กจะมีความมั่นใจในตนเอง

ขั้นที่ 3 ความกล้าริเริ่ม-กลัวผิด อายุ 3 - 6 ปี เด็กวัยนี้ชอบแสดงออกและกล้าทำ หากเด็กได้รับการส่งเสริมให้เด็กได้เล่น ได้สำรวจ เด็กก็จะกล้าคิดริเริ่ม

ขั้นที่ 4 ความขยันขันแข็ง-ความรู้สึกด้อย 7 - 11 ปี วัยนี้เด็กมีความพร้อมในการเรียน และฝึกทักษะทางสังคมและสติปัญญา ถ้าได้รับความสำเร็จและความชื่นชมจากผู้ใหญ่ เด็กจะขยันขันแข็งในงานและกิจกรรมนั้น

ขั้นที่ 5 การรู้จักตนเอง-ความสับสนในบทบาทของตน เป็นวัยที่รู้จักตนเองว่ามีความสามารถ ความสนใจและจะมีอาชีพใด สามารถค้นพบตนเอง และตัดสินใจโดยมีค่านิยมของตนเองได้

ขั้นที่ 6 ความสนิทชิดเชื้อ-การแยกโดดเดี่ยว เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ถ้าบุคคลผ่านขั้นที่ 5 ด้วยดี ก็สามารถร่วมชีวิตกับเพศตรงข้ามและผู้อื่นได้

ขั้นที่ 7 การเป็นผู้ผลิตและสืบต่อพันธุ์-การหยุดนิ่ง ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง หากบุคคลพัฒนาด้วยดีในขั้นต้นๆ นอกจากเป็นผู้เลี้ยงดูบุตรหลานแล้ว ยังเป็นผู้ที่ทาประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เป็นผู้ผลิตและสืบพันธุ์ทางความคิดและการทำงานอีกด้วย

ขั้นที่ 8 การมีวุฒิธรรม-ความท้อแท้ในชีวิต ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย หากบุคคลผ่านพัฒนาในขั้นต้นๆ ด้วยดี บุคคลนั้นจะมีวุฒิภาวะทางจริยธรรม มีความสุข ภาคภูมิใจในชีวิตและผลงานที่ผ่านมา

1.3.4 ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเปียเจต์ (Jean Piaget)

ทฤษฎีของเปียเจต์ เป็นทฤษฎีว่าด้วยพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งถึงวัยที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาอย่างสมบูรณ์ สิ่งที่เปียเจต์เน้นคือ ขบวนการพัฒนาการทางสติปัญญา เปียเจต์สนใจวิธีการคิด ขบวนการคิดของเด็กมากกว่าผลการตอบสนองจากความคิด เด็กเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว โดยอาศัยขบวนการทำงานที่สำคัญของโครงสร้างทางสติปัญญา ด้วยการรับเอาความรู้ใหม่เข้ามาในโครงสร้าง(Assimilation) และขบวนการปรับขยายโครงสร้างด้วยการนำความรู้เดิมให้เข้ากับความรู้ใหม่ (Accommodation) ผลการทำงานของขบวนการดังกล่าวจะเกิดเป็นโครงสร้าง(Schema) ขึ้นในสมอง โครงสร้างต่างๆ จะพัฒนาการขึ้นตามระดับอายุ และจะมีพัฒนาการอย่างสมบูรณ์เมื่อเด็กอายุ 15 ปี ซึ่งพัฒนาการจะเป็นไปตามลำดับขั้น จะข้ามขั้นไม่ได้ แต่อัตราของพัฒนาการจะมีความแตกต่างกันในตัวเด็กแต่ละคน ซึ่งความแตกต่างนี้เนื่องมาจากความแตกต่างของสิ่งแวดล้อม กล่าวคือ เด็กที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความเสียเปรียบทางด้านสังคมและเศรษฐกิจย่อมมีอัตราของพัฒนาการทางสติปัญญาช้ากว่าเด็กที่มีสภาพแวดล้อมที่พร้อมกว่า (ภรณ์ คุรุรัตน์. 2526: 24-25)

เปียเจต์ ได้แบ่งขั้นต่างๆ ของพัฒนาการทางสติปัญญาออกเป็น 4 ขั้น คือ

1. ขั้นประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว (Sensorimotor Stage) ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 2 ขวบ เป็นขั้นที่เด็กรู้จักใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ เช่น ปาก หู ตา
2. ขั้นความคิดก่อนการปฏิบัติการ (Preoperational Stage) อยู่ในช่วงอายุ 2-7 ปี เป็นขั้นที่เด็กเริ่มเรียนรู้ภาษาและเข้าใจเครื่องหมายท่าทางที่สื่อความหมายเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่ยังอาศัยการรับรู้เป็นส่วนใหญ่ ยังไม่สามารถคิดหาเหตุผลขั้นอ้างอิงได้
3. ขั้นปฏิบัติการคิดแบบรูปธรรม (Concrete Operational Stage) อยู่ในช่วงอายุ 7-11 ปี ช่วงดังกล่าวเด็กสามารถใช้เหตุผลกับสิ่งที่มองเห็นได้ เช่น การจัดแบ่งกลุ่ม แบ่งพวก มองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น
4. ขั้นปฏิบัติการคิดแบบนามธรรม (Formal Operational Stage) อยู่ในช่วงอายุ 11-15 ปี เป็นช่วงที่เด็กรู้จักคิดหาเหตุผล และเรียนรู้เกี่ยวกับนามธรรมได้ดีขึ้น สามารถตั้งสมมติฐานและแก้ปัญหาได้ การคิดหาเหตุผลแบบตรรกศาสตร์ (Logical Thinking) พัฒนาอย่างสมบูรณ์ เป็นขั้นที่เกิดโครงสร้างทางสติปัญญาอย่างสมบูรณ์ มีความสามารถคิดเท่าผู้ใหญ่อาจจะแตกต่างกันที่คุณภาพเท่านั้น เนื่องจากประสบการณ์แตกต่างกัน

1.3.5 ทฤษฎีพัฒนาการของเชอโรม บรูเนอร์ (Jerome Bruner)

บรูเนอร์ กล่าวว่า การเรียนรู้ของเด็กเกิดจากขบวนการทำงานภายในอินทรีย์ (Organism) บรูเนอร์ เน้นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมว่ามีผลต่อพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็ก และบรูเนอร์ ได้เสนอแนวทางการเรียนรู้จากการค้นพบด้วยตนเอง (Discovery Learning)

บรูเนอร์ ได้แบ่งพัฒนาการทางสติปัญญาและการคิดของมนุษย์ออกเป็น 3 ขั้นด้วยกัน คือ

1. Enactive Stage ในขั้นนี้เด็กจะเรียนรู้ด้วยการกระทำมากที่สุด
2. Iconic Stage ในวัยนี้เด็กจะเกิดความคิดจากการรับรู้เป็นส่วนใหญ่ อาจจะมีจินตนาการบ้างแต่ยังไม่สามารถคิดลึกซึ้งได้
3. Symbolic Stage เด็กจะสามารถเข้าใจความสัมพันธ์ของสิ่งของ สามารถเกิดความคิดรวบยอดในสิ่งต่างๆ ที่ไม่ซับซ้อนได้

บรูเนอร์ ถือว่าพัฒนาการทั้ง 3 ขั้นนี้เป็นความงอกงามจากภายในอินทรีย์ หลังจากนั้นแล้วความงอกงามทางสติปัญญา และการคิดจะขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมของบุคคลเป็นสำคัญ

จากทฤษฎีดังกล่าวสรุปได้ว่า ในการพัฒนาเด็กวัยเตาะแตะซึ่งเป็นวัยที่เด็กมีพัฒนาการแทบทุกด้านสูงสุด ผู้อบรมเลี้ยงดูควรเข้าใจถึงพัฒนาการตามธรรมชาติของเด็กเพื่อเป็นแนวทางในการอบรมเลี้ยงดูเด็กได้อย่างถูกต้อง เพราะเด็กในวัยนี้จะมีอิทธิพลถึงการพัฒนาการและพฤติกรรมในวัยอื่นต่อไป

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยเตาะแตะ

อุไรวรรณ โชติชูชนะ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบการเล่นเรื่องที่มีต่อพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กวัยเตาะแตะ พบว่า พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบการเล่นเรื่องหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและแตกต่างจากกลุ่มเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จุฬาลักษณ์ สุตระ (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมประสาทสัมผัสที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเล็กของเด็กวัยเตาะแตะ พบว่า เด็กวัยเตาะแตะก่อนการจัดกิจกรรมและระหว่างการจัดกิจกรรมประสาทสัมผัส ในแต่ละช่วงสัปดาห์มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเล็กโดยเฉลี่ยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อวิเคราะห์การ

เปลี่ยนแปลงระหว่างช่วงสัปดาห์ พบว่า คะแนนความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเล็กโดยเฉลี่ยรวม มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จะเห็นได้ว่า เด็กวัยเตาะแตะจะเรียนรู้ได้ดีด้วยการลงมือกระทำผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ด้วยการกระตุ้นผ่านกิจกรรมให้เด็กได้หยิบจับ สัมผัส สังเกตและรับรู้ความรู้สึกด้วยตัวของเด็กเอง

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการการเรียนรู้ของเด็กวัยเตาะแตะ

2.1 ความหมายของการเรียนรู้

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้ดังนี้

สจวร์ต ไคว้ตระกูล (2533: 135) กล่าวถึงความหมายของการเรียนรู้ว่า การเรียนรู้หมายถึง การเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากประสบการณ์ที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือจากการฝึกหัด

พัชรี สอนแก้ว (2536 :40-41) กล่าวว่า การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากการได้รับประสบการณ์ต่างๆ การเรียนรู้จะเกิดได้ง่ายถ้าสิ่งที่เรียนมีความหมายต่อผู้เรียนและเป็นสิ่งที่ผู้เรียนสนใจ

สุชา จันทน์เอม (2542: 6) กล่าวว่า การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันสืบเนื่องมาจากการเรียน การสอน มีแบบแผน และมีประสบการณ์

ออซูเบล (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2545: 19 ; อ้างอิงจาก Ausubel. 1978) กล่าวว่า การเรียนรู้หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ ถ้าการได้รับประสบการณ์นั้น มีการกระตุ้นและสนใจที่ดีจะทำให้การรับข้อมูลหรือประสบการณ์นั้นสร้างความงอกงามในความรู้ ความเข้าใจมากยิ่งขึ้นและจำได้นาน หากข้อมูลใหม่ที่ได้รับมีความสัมพันธ์ และเชื่อมต่อกับข้อมูลเก่าหรือประสบการณ์เดิมที่มีอยู่จะทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง

จากความหมายของการเรียนรู้สรุปได้ว่า การเรียนรู้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งมีผลมาจากประสบการณ์ การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือการฝึกฝนสู่พฤติกรรมใหม่

2.2 การเรียนรู้ของเด็กวัยเตาะแตะ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2549ก: 16-18, 52-54) กล่าวถึง การเรียนรู้ของเด็กไว้ดังนี้

1. การเรียนรู้เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ให้เด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสที่หลากหลาย เช่น การสาธิต การทดลอง เพื่อให้เข้าใจได้ดีขึ้น และการเรียนรู้จะเพิ่มขึ้นหากสภาพแวดล้อมมีการกระตุ้นด้วยวิธีที่หลากหลาย เช่น การสอนด้วยวิธีต่างๆ มีสื่อการเรียนรู้รอบห้อง และการกระตุ้นของครูให้เด็กได้ใช้ความคิด ได้สำรวจ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้

2. การเรียนรู้ที่ดีนั้นสิ่งที่จะเรียนรู้ต้องมีความหมายต่อผู้เรียน และการชี้แนะของครูเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรียน

3. กระบวนการเรียนการสอนที่ดี เป็นการสอนอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในแบบแผนการเรียนรู้ จะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างรวดเร็วและมั่นคง

4. การเรียนรู้ควรเป็นแบบองค์รวม เพื่อให้เกิดการประสานเชื่อมโยงข้อมูลที่ได้รับเข้ามาพร้อมกันทุกส่วน การสอนที่มีการเชื่อมโยงกันจะทำให้เข้าใจได้ง่าย หลีกเลียงการสอนด้วยวิธีการท่องจำ การเรียนรู้จะเพิ่มขึ้นเมื่อมีการท้าทายและการเรียนรู้จะถูกขัดขวางเมื่อมีการคุกคาม ดังนั้น ครูควรสร้างบรรยากาศ “ตื่นตัวแบบผ่อนคลาย” คือ กตสันถว ย แต่มีความท้าทายน่าสนใจสูง

5. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสามารถในการเรียนรู้ ได้แก่ สภาพแวดล้อม การมีวุฒิภาวะตามวัย สภาพร่างกายและอารมณ์ เช่น ครูที่มีอารมณ์ดี อารมณ์ขันจะสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดี และครูยังเป็นแบบอย่างการเรียนรู้ให้กับเด็กด้วย

6. ความสำเร็จเป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ได้ดี ส่วนความล้มเหลวเป็นสิ่งที่กีดขวางการเรียนรู้ จึงควรให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามที่ตนถนัด

7. การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ต่อทุกสิ่ง ทั้งกับสิ่งที่สนใจ และสิ่งที่ผ่านการรับรู้โดยไม่ตั้งใจ

8. การเรียนรู้เกิดขึ้นทั้งในภาวะรู้ตัว และภาวะไม่รู้ตัว

9. การเรียนรู้เกิดขึ้นโดยใช้ระบบจดจำเพื่อช่วยในการคิด

10. การเรียนรู้เป็นการต่อยอดไปเรื่อยๆ เรียนรู้ได้ไม่มีขีดจำกัด

พัชรี สนวนแก้ว (2536: 46-48) กล่าวว่า เด็กมีวิธีการเรียนรู้โดยผ่านสิ่งต่างๆ ดังนี้

1. เด็กเรียนรู้โดยผ่านความต้องการของเด็กเอง การที่บุคคลจะเรียนรู้ในสิ่งใดได้ดีก็ต่อเมื่อบุคคลมีความต้องการในสิ่งนั้นๆ เด็กปฐมวัยจึงมีวิธีการเรียนรู้โดยผ่านความต้องการดังนี้

1.1 เด็กต้องการการยอมรับและความสนใจ เด็กจะมีความพยายามทำในสิ่งที่ได้รับการยกย่องจากผู้ใหญ่

1.2 เด็กต้องการตอบสนองเพื่อการอยู่รอดของชีวิต ได้แก่ การตอบสนองเมื่อเด็กหิว กระหาย ไม่สบาย เหนื่อย และหนาว

1.3 เด็กต้องการแสดงความสามารถ ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำสิ่งต่างๆ ที่เด็กต้องการและทำได้ ด้วยการจัดกิจกรรมที่สนับสนุนและท้าทายความสามารถของเด็ก

1.4 เด็กต้องการจะเหมือนบุคคลที่เขารัก เช่น การพยายามจะจัดโต๊ะอาหารเลียนแบบการทำงานของแม่ การใช้ค้อนตอกตะปูเลียนแบบการทำงานของพ่อ เป็นต้น ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะนำไปสู่การเรียนรู้ของเด็กทั้งสิ้น

2. เด็กเรียนรู้โดยผ่านความสนใจที่มีต่อสิ่งต่างๆ เนื่องจากบุคคลจะเรียนรู้สิ่งใดต่อเมื่อบุคคลมีความสนใจในสิ่งนั้นๆ ซึ่งเด็กปฐมวัยจะมีวิธีการเรียนรู้โดยผ่านความสนใจดังนี้

2.1 เด็กมีความสนใจต่อสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตนเอง ถ้าสิ่งของหรือวัตถุใดน่าสนใจ สะดุดตาเร้าความสนใจ เด็กจะเข้าไปใกล้เพื่อต้องการจะเรียนรู้สิ่งนั้น

2.2 เด็กมีความสนใจในประสบการณ์ที่หลากหลาย เช่น การเล่นของเล่น การอ่านหรือดูรูปภาพ การไปเที่ยวสถานที่ๆ น่าสนใจ เช่น สวนสัตว์ วนอุทยาน อุทยานประวัติศาสตร์ พิพิธภัณฑ์ต่างๆ เป็นการส่งเสริมประสบการณ์ให้กว้างยิ่งขึ้น

2.3 เด็กมีความสนใจในคำถามที่กระตุ้นให้เด็กคิดหาคำตอบ ซึ่งคำถามนั้นต้องเหมาะกับวัยของเด็ก เด็กถึงจะสนใจที่จะพยายามค้นหาคำตอบด้วยตนเอง เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ของเด็กได้

2.4 เด็กมีความสนใจในคำอธิบายและข้อเสนอแนะต่างๆ เพื่อให้การทำงานของเด็กประสบความสำเร็จ เด็กจะเกิดการเรียนรู้และความภาคภูมิใจในตนเอง

2.5 เด็กมีความสนใจในเกมที่มีรางวัล รางวัลทำให้เด็กมีสมาธิในการตั้งใจเรียนรู้มากขึ้น แต่ควรคำนึงถึงความเหมาะสมด้วยเพราะอาจทำให้เด็กมุ่งหวังแต่ชัยชนะเพื่อรางวัลก็ได้

3. เด็กเรียนรู้โดยผ่านการลงมือปฏิบัติและการเล่น การที่เด็กได้ลงมือกระทำกิจกรรมต่างๆ เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ได้ ซึ่งแบ่งออกเป็น

3.1 เด็กเรียนรู้จากการกระทำซ้ำๆ หรือเลียนแบบ ทำให้เด็กเกิดความชำนาญ เกิดทักษะด้านการสังเกตเพื่อนำไปสู่การเล่นที่ยากขึ้นได้ เช่น การต่อภาพตัดต่อ

3.2 เด็กเรียนรู้จากการสำรวจ สัมผัส ค้นคว้า เปรียบเทียบ และหาความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ เด็กจะเกิดความเข้าใจได้ด้วยการลงมือเล่นด้วยตนเอง

3.3 เด็กเรียนรู้จากการได้ลงมือปฏิบัติ การที่เด็กได้มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาจะเป็นพื้นฐานของการแก้ปัญหาอื่นๆ ได้ในอนาคต ด้วยการทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาเพื่อนำมาสู่การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

4. เด็กเรียนรู้โดยผ่านสิ่งที่ตนเองได้รับ ถ้าเป็นประสบการณ์ที่เด็กพึงพอใจ ก็จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และเด็กจะทำในสิ่งนั้นอีก แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจเด็กจะหลีกเลี่ยงสิ่งนั้นและไม่ทำต่อไปอีก

5. เด็กเรียนรู้โดยผ่านความพร้อมที่จะเรียน ถ้าเราฝึกหัดเมื่อเด็กพร้อมย่อมทำให้เกิดผลดีต่อการเรียนรู้ของเด็ก การจัดกิจกรรมต่างๆ ให้เด็กได้ปฏิบัติหรือได้สัมผัสจะช่วยให้เด็กเกิดความพร้อมได้เร็วขึ้น ไม่ควรบังคับให้เด็กทำสิ่งต่างๆ ที่เด็กยังไม่ได้หรือยังไม่พร้อม เพราะจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกคับข้องใจและเกิดภาวะเครียดทางอารมณ์ได้

5.1 การเตรียมและจัดหาประสบการณ์ต่างๆ ให้เด็ก จะช่วยให้เด็กมีความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ผ่านประสาทสัมผัสกับสิ่งนั้นได้

5.2 เด็กจะมีความพร้อมในการเรียนสิ่งที่ยากขึ้นและแตกต่างไปจากเดิมอีกเล็กน้อย หากเด็กได้รับความสำเร็จจากการเรียนรู้มาบ้างแล้ว

สรุปได้ว่า การเรียนรู้ของเด็กวัยเตาะแตะเกิดจากการที่เด็กสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัว เด็กเรียนรู้ผ่านการเล่นด้วยการลงมือกระทำผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 และสิ่งที่เรารู้จักนั้นจำเป็นต้องมีความหมายต่อเด็ก ความพร้อมและประสบการณ์เดิมของเด็กเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จในสิ่งที่เรียน

2.3 ทฤษฎีการเรียนรู้และการนำไปประยุกต์ใช้

ทฤษฎีการเรียนรู้ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้เด็กวัยเตาะแตะ มีดังนี้

2.3.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์นไดค์

พัชรี สวนแก้ว ได้กล่าวถึง ทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์นไดค์ (Thorndike) ว่าจะศึกษาการเรียนรู้ในลักษณะของความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus) และปฏิกิริยาตอบสนอง (Response) ซึ่งสรุปเป็นทฤษฎีที่เรียกว่า ทฤษฎีเชื่อมโยง หรือ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูก โดยกล่าวว่า เมื่อมีสิ่งหนึ่งมาเร้าอินทรีย์ อินทรีย์จะมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายๆ อย่างจนกว่าจะสามารถเลือกปฏิกิริยาตอบสนองอันที่ดีที่สุดไว้ใช้ในครั้งต่อไปได้ จึงจะถือว่าเกิดการเรียนรู้ กฎการเรียนรู้ของธอร์นไดค์ประกอบด้วย (พัชรี สวนแก้ว. 2536: 49-50)

1. กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) กฎข้อนี้ประกอบด้วย

1.1 ถ้าบุคคลมีความพร้อมที่จะเรียนรู้แล้วได้เรียน จะเกิดความพอใจ

1.2 ถ้าบุคคลพร้อมที่จะเรียนรู้แล้วไม่ได้เรียน จะเกิดความรำคาญใจ

1.3 ถ้าบุคคลไม่พร้อมที่จะเรียนรู้แล้วถูกบังคับให้เรียน จะเกิดความรำคาญใจ

2. กฎแห่งผล (Law of Effect) ธอร์นไดค์เสนอว่า ผลแห่งปฏิกิริยาตอบสนองใดเป็นที่พอใจ บุคคลย่อมกระทำการปฏิภยานั้นซ้ำอีก ถ้าผลของปฏิกิริยาใดไม่เป็นที่พอใจ บุคคลจะหลีกเลี่ยงไม่กระทำการปฏิภยานั้นซ้ำอีก

3. กฎแห่งการฝึกฝน (Law of Exercise) ในข้อนี้ธอร์นไดค์เสนอว่า พฤติกรรมใดที่ได้มีโอกาสกระทำซ้ำบ่อยๆ และมีการปรับปรุงอยู่เสมอ ย่อมก่อให้เกิดความคล่องแคล่วชำนาญขึ้น สิ่งใดที่ทอดทิ้งไปนานย่อมกระทำไม่ได้ดีเหมือนเดิมหรืออาจทำให้ลืมได้

การนำทฤษฎีของธอร์นไดค์ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ ด้วยการจัดหาอุปกรณ์ สื่อ ที่น่าสนใจเหมาะแก่การเรียนรู้ให้เด็กฝึกปฏิบัติหรือทำบ่อยๆ เพื่อให้เกิดทักษะจนทำได้

อย่างคล่องแคล่ว และการฝึกไม่ควรกระทำนานๆ เพราะเด็กมีช่วงความสนใจสั้น (เยาวยา เดชะคุปต์. 2542ก: 62)

2.3.2 ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์

เยาวยา เดชะคุปต์ ได้กล่าวถึง ทฤษฎีของเพียเจต์ ว่าเน้นกระบวนการทำงานภายในตัวผู้เรียนมากกว่าสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นผู้เรียน สิ่งกระตุ้นนั้นควรอยู่ในระดับที่วุฒิภาวะของเด็กจะสามารถเข้าถึง โดย Assimilation และ Accommodation จะทำงานร่วมกันตลอดเวลา เพื่อช่วยรักษาสมดุลและเกิดเป็นโครงสร้าง Schema ขึ้นในสมอง โครงสร้างต่างๆ จะพัฒนาขึ้นตามระดับอายุ พัฒนาการจะเป็นไปตามลำดับขั้น จะข้ามขั้นไม่ได้ แต่อัตราของการพัฒนาการอาจจะแตกต่างกันในตัวเด็กแต่ละคน (เยาวยา เดชะคุปต์. 2542ก: 65)

การนำทฤษฎีของเพียเจต์ ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ ด้วยการจัดลำดับเนื้อหาการเรียนการสอน โดยเน้นให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 กับสื่อต่างๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เพื่อช่วยพัฒนาประสาทสัมผัสรับรู้และการเคลื่อนไหวเพื่อให้เข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงของวัตถุ นำไปสู่การเชื่อมโยงกับโครงสร้างอื่นๆ

2.4 แนวคิดและหลักการจัดการเรียนรู้

มีแนวคิดจากนักปรัชญาการศึกษาหลายท่านที่ได้วางรากฐานการจัดการเรียนรู้แก่เด็ก โดยคำนึงถึงความสำคัญและการเจริญเติบโตของเด็ก ซึ่งต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นสำคัญ แนวคิดที่มีอิทธิพลต่อการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ (ภรณ์ คุรุรัตน์. 2526: 2-6)

คอมินิอุส (John Amos Comenius) เชื่อว่า การศึกษาควรเป็นไปตามลำดับขั้น สำหรับเด็กเล็กควรเรียนรู้และสังเกตจากสิ่งต่างๆ รอบตัวจากเรื่องง่ายๆ และเป็นผู้เขียนหนังสือภาพสำหรับเด็กโดยตรง

รูสโซ (Jean Jacques Rousseau) เชื่อว่า เด็กโดยธรรมชาติแล้วเป็นคนดี การศึกษาของเด็กจะต้องเจริญงอกงามจากความสนใจตามธรรมชาติและความอยากรู้อยากเห็น รูสโซได้แยกรูปแบบและเนื้อหาของการสอนเด็กเล็กออกจากวิธีการที่ใช้กับเด็กโตและผู้ใหญ่ สำหรับช่วง 5 ขวบปีแรกของชีวิตจะเน้นความสำคัญของกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ช่วงอายุ 5-12 ปี เด็กเรียนรู้ได้ดีจากประสบการณ์ตรงและการสำรวจสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว นอกจากนี้รูสโซยังตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและคุณค่าของการเล่นของเด็ก

เปสตาลอสซี (Johann Pestalozzi) เชื่อว่า เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกันในด้านความสนใจ ความต้องการและอัตราในการเรียนรู้ เขาเป็นผู้ริเริ่มคิดในเรื่องความพร้อมของเด็ก เด็กต้องการ

เวลาและประสบการณ์ต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้เด็กเกิดความเข้าใจและเรียนรู้ด้วยตนเอง และสื่อการเรียนรู้
นั้นจะใช้ของจริง

ฟร็อบเบล (Frederick Froebel) เชื่อว่า เด็กทุกคนมีความสามารถอยู่ภายใน และจะ
แสดงออกเมื่อได้รับการสนับสนุน เด็กได้ทำกิจกรรมอย่างเป็นขั้นตอน ฟร็อบเบลเน้นเรื่องการเล่นเป็นสิ่ง
สำคัญของการพัฒนาเด็ก เป็นการเล่นที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาทักษะในด้านต่างๆ ได้ประดิษฐ์สื่อ
การเรียนรู้ 2 ชนิด คือชุดของขั้วและชุดงานอาชีพ นอกจากนี้ฟร็อบเบลยังให้ความสำคัญกับกิจกรรม
การเล่นิทานและได้แต่งนิทานสำหรับเด็ก

ดิวอี้ (John Dewey) เชื่อว่าการศึกษาคือกระบวนการที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต ประสบการณ์
ที่ได้จากการศึกษานั้นควรเกิดจากความสนใจของเด็กเอง เน้นการให้เด็กเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้
การเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กมีส่วนร่วมในขบวนการเรียนรู้ (Actively Involved) และเรียนรู้โดยการ
กระทำ (Learning by Doing) การจัดประสบการณ์ที่เกิดขึ้นควรเป็นประสบการณ์ตรงเพื่อเป็นรากฐาน
ที่จะสร้างความเข้าใจอย่างแท้จริง ความรู้ที่เกิดจากการค้นพบนั้นจะเป็นความรู้ที่จดจำไปได้นาน

มอนเตสซอรี (Maria Montessori) เชื่อว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นจากการให้เด็กมีประสบการณ์
จากสิ่งแวดล้อมด้วยตนเอง ถือความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences) เป็นแนวทางใน
การทำกิจกรรม (จิระพันธุ์ พูลพัฒน์. 2544: 13-14) กล่าวว่า มอนเตสซอรี จะมุ่งให้เด็กมีพัฒนาการ
และเกิดทักษะในชีวิตประจำวัน แนวการจัดประสบการณ์ของมอนเตสซอรี คือ ให้เด็กได้เรียนรู้ด้วย
ตนเอง เพราะเด็กในวัยนี้เรียนรู้โดยการบอกเล่าไม่ได้ ต้องปฏิบัติเอง เด็กมีอิสระเลือกกิจกรรมที่ตน
สนใจ สิ่งที่ได้คือความเคารพนับถือตนเอง ตระหนักในคุณค่าของความรับผิดชอบและความ
ซื่อสัตย์ต่อตนเอง เคารพสิทธิของผู้อื่น รู้จักปฏิบัติตามกฎ มีระเบียบวินัย มอนเตสซอรี เชื่อว่า เด็กแต่ละ
คนมีสองสิ่งที่สำคัญอยู่ในตัว คือ

1. เด็กมีจิตที่ซึมซาบ เด็กจะสามารถเรียนรู้ได้โดยการซึมซาบสิ่งต่างๆ รอบตัวจากการ
มองเห็นและการสัมผัส ในระยะแรก (0-3 ปี) เด็กจะซึมซาบโดยไม่รู้ตัว แต่ต่อมา (3-6 ปี) จากการ
เคลื่อนไหวและจับต้องสิ่งของรอบตัว เด็กจะเรียนรู้โลกภายนอกและสิ่งต่างๆ อย่างรู้ตัว ซึ่งสิ่งต่างๆ ที่
เด็กได้ซึมซาบเมื่อระยะแรกจะเริ่มมีความหมายสำหรับเด็กและทำให้เด็กเข้าใจยิ่งขึ้น

2. เด็กมีช่วงวิกฤต เด็กจะสามารถเรียนรู้จำเพาะอย่างได้อย่างง่ายดาย คือ แรกเกิด-
ตลอดชีวิต เรียนรู้ทางด้านภาษา แรกเกิด-3 ขวบ ประสบการณ์ทางประสาทสัมผัส

ตาราง 2 แสดงความสามารถการเรียนรู้ตามช่วงอายุ

อายุ	การเรียนรู้
แรกเกิด-11/2 ปี	การเคลื่อนไหว
11/2-3 ปี	พัฒนาการทางภาษาพูด
11/2-4 ปี	พัฒนาการทางกล้ามเนื้อประสาทสัมผัส
2-4 ปี	สนใจเกี่ยวกับระเบียบในสิ่งแวดล้อม และในชีวิตประจำวัน
2-6 ปี	เรียนรู้ทางดนตรี
21/2-6 ปี	มีความละเอียดอ่อนในเรื่องของประสาทสัมผัส เรียนรู้ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ควรมีต่อสังคม
3-6 ปี	มีความเข้าใจถึงส่วนเกี่ยวข้องที่ผู้ใหญ่พึงมีต่อเด็ก
31/2-41/2 ปี	เรียนรู้ทางด้านการเขียน
4-41/2 ปี	ประสาทสัมผัสในการจับต้อง
41/2-51/2 ปี	เรียนรู้ทางด้านการอ่าน

หลักการจัดการเรียนรู้เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงเกิดความรู้ ทักษะ คุณธรรม จริยธรรม และพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา กระทรวงศึกษาธิการ (2551: 20) ได้กล่าวถึงหลักการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

1. เลี้ยงดูเด็กให้มีสุขภาพที่ดีและปลอดภัย
2. มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเด็กด้วยวาจาและท่าทีที่อบอุ่นเป็นมิตร
3. จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ความต้องการและพัฒนาการ

ของเด็ก

4. จัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เอื้อต่อการเรียนรู้ตามวัยของเด็ก
5. ประเมินการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
6. ประสานความร่วมมือระหว่างครอบครัว ชุมชน และสถานศึกษาในการพัฒนาเด็ก

แนวการจัดการเรียนรู้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2549ก: 69-72)

กล่าวไว้ดังนี้

1. ดูแลสุขภาพอนามัยและตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางร่างกายและจิตใจของ

เด็ก

2. สร้างบรรยากาศของความรัก ความอบอุ่น ความไว้วางใจ และความมั่นคงทางอารมณ์ ด้วยการให้แรงเสริมชมเชยเด็กเมื่อเด็กสามารถทำสิ่งใดได้ เช่น รับประทานอาหารเอง แต่งกายด้วยตนเอง สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2549: 3) กล่าวว่า คำชมเชยเด็ก แม้จะมีดีแค่หนึ่งอย่างต้องใช้หนึ่งอย่างนั้นมาเป็นตัวอย่างชมเพื่อช่วยพัฒนาให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2549: 10) กล่าวว่า กำลังใจและคำชมเชยเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยให้เด็กได้ค้นพบความสามารถของตนเองอย่างมีความสุข เด็กจะซึมซับน้ำเสียงวิธีการพูด การแสดงอารมณ์ ความเป็นเหตุผล และการมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกจากท่าทีของผู้ใหญ่ที่อยู่รอบตัว หล่อหลอมเป็นบุคลิกภาพของเด็กในวัยต่อมา

3. จัดประสบการณ์ตรง ให้เด็กได้เลือก ลงมือกระทำและเรียนรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 และการเคลื่อนไหว ด้วยการให้เด็กได้ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เช่น ให้เด็กดื่มน้ำ รับประทานอาหาร แต่งกาย โดยผู้ใหญ่จัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็นให้และคอยช่วยอยู่ใกล้ๆ จนปล่อยให้ทำเอง

4. เปิดโอกาสให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่แวดล้อมและสิ่งต่างๆ รอบตัวเด็กอย่างหลากหลาย เนื่องจากเด็กเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็นผู้ใหญ่เป็นผู้อำนวยความสะดวกให้กับเด็ก ควรตอบคำถามที่เด็กถาม และตั้งคำถามปลายเปิดให้เด็กรู้จักคิด

5. จัดสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ เครื่องใช้และของเล่นที่สะอาด ปลอดภัยเหมาะสมกับเด็ก สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2549: 6) กล่าวว่า แสงสว่างควรใช้แสงธรรมชาติแทนแสงจากนีออน และไม่ควรใช้แสงที่จ้าเกินไปเพราะทำให้เด็กเครียด

6. ใช้การสังเกตและติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

7. ให้ครอบครัว ชุมชน และสถานศึกษามีส่วนร่วมในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับเด็ก

จากแนวคิดการจัดการเรียนรู้ของนักปรัชญาการศึกษาและหลักการจัดการเรียนรู้ สรุปได้ว่าการเรียนรู้ที่ดีควรมีการจัดสภาพแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัยและอบอุ่นที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของเด็ก เปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจนเกิดความชำนาญผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย โดยคำนึงถึงพัฒนาการความสามารถของเด็กเพื่อพัฒนาเด็กทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้

รุ่งทิพย์ ชุมเปีย (2546: 56-57) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาการสังเกตของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ตามแนวโปรแกรมมาทาล พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ตามแนวโปรแกรมมาทาลมีการพัฒนาการสังเกตสูงขึ้น เนื่องจาก การจัดประสบการณ์ของโปรแกรมมาทาลจะใช้คำถามกระตุ้นให้เด็กสังเกตเพื่อให้เกิดการคิด เกิดความอยากรู้อยากเห็น ด้วยคำถามมีลักษณะปลายเปิดเพื่อเปิดโอกาสให้เด็กตอบคำถามได้อย่างอิสระ

สุดาพร วิชิตชัยชาคร (2551: 95) ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสังคมของเด็กปฐมวัยและเด็กปฐมวัยที่มีความต้องการพิเศษในห้องเรียนร่วมที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบโครงการพบว่า เด็กปฐมวัยปกติและเด็กปฐมวัยที่มีความต้องการพิเศษในห้องเรียนร่วมหลังจากได้รับการจัดประสบการณ์แบบโครงการมีพฤติกรรมด้านสังคมโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ การช่วยเหลือ การยอมรับ และการแบ่งปัน สูงขึ้น เนื่องจาก เด็กได้เรียนรู้ถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น เด็กได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นของกันและกัน บอกความต้องการของตนเอง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีการแบ่งปันและแนะนำการใช้อุปกรณ์ต่างๆ กับเพื่อนด้วยกัน

สรุปได้ว่า การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับเด็กนั้น ควรยึดเด็กเป็นศูนย์กลาง ซึ่งการเรียนรู้จำเป็นต้องมีความหมายต่อเด็ก โดยผ่านความต้องการของเด็กเอง

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง

3.1 ความหมายของพฤติกรรมการดูแลตนเอง

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2553: 193-194) กล่าวถึง พฤติกรรม ในความหมายทั่วไปว่า หมายถึง การกระทำที่เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกายต่อสถานการณ์หนึ่งๆ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วสังเกตได้ และรวมพฤติกรรมที่อาจจะเกิดล่าช้า ไม่ได้ปฏิบัติทันทีแต่คาดคะเนว่าจะปฏิบัติในโอกาสต่อไปด้วย พฤติกรรมการปฏิบัติต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจ และเจตคติ ความรู้สึกที่ประกอบ

แต่ความหมายทางวิชาการ พฤติกรรม มีความหมาย 2 ส่วน คือ

1. พฤติกรรมภายนอก เป็นพฤติกรรมการปฏิบัติที่สังเกตและมองเห็นได้
2. พฤติกรรมภายใน เป็นพฤติกรรมที่เป็นความรู้ ความสามารถ และความรู้สึกนึกคิดที่ไม่สามารถสังเกตหรือมองเห็นได้

ดังนั้น พฤติกรรม หมายถึง ทักษะ การปฏิบัติ เป็นการกระทำที่เกิดจากการใช้กล้ามเนื้อเพื่อจัดกระทำกับกิจกรรมต่างๆ ซึ่งแสดงออกและสังเกตเห็นได้ด้วยตา

ลินน์; และลิวอิส (พิมพ์พรณ กิตติวงศ์ภักดี . 2547: 32 ; อ้างอิงจาก Linn; & Lewis. 1979: 183-184) กล่าวว่า การดูแลตนเองเป็นการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดการส่งเสริม

สุขภาพในบุคคลปกติ ลดค่าใช้จ่ายในการรักษา ลดการใช้บริการสาธารณสุขที่ไม่จำเป็น พร้อมกับเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา ส่งเสริมให้ผู้ป่วยรับผิดชอบตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพื่อลดภาระในการดูแลรักษาของแพทย์

โอเร็ม (พิมพรรณ กิตติวงศ์ภักดี . 2547: 33 ; อ้างอิงจาก Orem 1991: 117) กล่าวว่า การดูแลตนเอง หมายถึง การปฏิบัติในกิจกรรมที่บุคคลริเริ่ม และกระทำเพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพและสวัสดิภาพของตน การดูแลตนเองเป็นการกระทำที่จงใจและมีเป้าหมายและเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพจะมีส่วนช่วยให้โครงสร้าง หน้าที่ และพัฒนาการของแต่ละบุคคลดำเนินไปได้ถึงขีดสูงสุด การดูแลตนเองเป็นพฤติกรรมที่เรียนรู้ภายใต้ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมของชนแต่ละกลุ่ม

พิมพรรณ กิตติวงศ์ภักดี (2547: 6) กล่าวว่า พฤติกรรมการดูแลตนเอง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลกระทำในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมและดำรงไว้ซึ่งสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

กนกรัตน์ เรววรรณ (2546: 4) กล่าวว่า พฤติกรรมการดูแลตนเอง หมายถึง กิจกรรมหรือการกระทำในการดูแลตนเอง

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการดูแลตนเอง หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันที่สามารถสังเกตได้

3.2 แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง

โดยทั่วไปมนุษย์มีความต้องการที่จะดูแลตนเอง เพื่อการดำเนินชีวิตและคงไว้ซึ่งสุขภาพที่สมบูรณ์ รวมทั้งเพื่อหลีกเลี่ยงภัยอันตรายต่างๆ ที่คุกคามชีวิต การดูแลตนเอง (Self-care) เป็นพฤติกรรมที่กระทำโดยจงใจของบุคคลที่มีวุฒิภาวะ ทำให้มีผลต่อตนเองหรือสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมชีวิตการทำงานและความเป็นอยู่ที่ดี (พิมพรรณ กิตติวงศ์ภักดี. 2547: 32 ; อ้างอิงจาก Orem. 1985: 31-32)

สมจิต หนูเจริญกุล (พิมพรรณ กิตติวงศ์ภักดี. 2547: 33-34 ; อ้างอิงจาก สมจิต หนูเจริญกุล. 2536: 23-25) ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเองของโอเร็ม (Orem) ไว้ว่า การดูแลตนเองเป็นพฤติกรรมที่จงใจและมีเป้าหมาย ซึ่งประกอบด้วย 2 ระยะคือ

ระยะที่ 1 ระยะของการพิจารณาและตัดสินใจซึ่งจะนำไปสู่การกระทำ ในระยะนี้จะเห็นว่าบุคคลที่สามารถจะกระทำการดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม จะต้องเห็นด้วยว่าสิ่งที่จะทำนั้นเหมาะสมในสถานการณ์นั้นๆ ดังนั้นก่อนที่บุคคลจะเห็นด้วยกับการกระทำนั้นๆ ว่าเหมาะสม จึงต้องมีความรู้ก่อนว่าสิ่งที่ต้องกระทำนั้นจะมี

ประสิทธิภาพและให้ผลตามที่ต้องการ ดังนั้นการดูแลตนเองจึงต้องการความรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ทั้งภายในและภายนอก ความรู้ที่จะช่วยในการสังเกต การให้ความหมายของสิ่งที่สังเกตพบ มองเห็นความสัมพันธ์ของความหมายของเหตุการณ์กับสิ่งที่ต้องกระทำ จึงจะสามารถพิจารณาตัดสินใจกระทำได้

ระยะที่ 2 เป็นระยะของการดำเนินการกระทำ ซึ่งการกระทำนั้นจะต้องมีเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อการดูแลตนเอง เพราะเป็นตัวกำหนดการเลือกกิจกรรมที่จะกระทำ และเป็นเกณฑ์ที่จะใช้ในการติดตามผลของการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ

แม้ว่าการดูแลตนเองจะเป็นการกระทำที่จริงจังและมีเป้าหมายเฉพาะ แต่การดูแลตนเองนั้นจะกลายเป็นสุขนิสัยติดตัวได้ ถ้าได้กระทำไปสักระยะหนึ่ง บุคคลนั้นอาจจะกระทำโดยไม่ได้ระลึกถึงเป้าหมายประสงค์ของการกระทำ การที่จะปฏิบัติดูแลตนเองเพื่อดำรงรักษาและส่งเสริมสุขภาพ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับเป้าหมายและสร้างสุขนิสัยในการปฏิบัติ และเมื่อสร้างนิสัยในการปฏิบัติได้ บุคคลจะกระทำได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายามหรือรู้สึกเป็นภาระอีกต่อไป

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง

ศิรินารท วัฒนกุล (2537: 44) ศึกษาพฤติกรรมการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นของเด็กปฐมวัยที่ผู้ปกครองใช้ชุดส่งเสริมความรู้แก่ผู้ปกครอง “ร่วมแรง ร่วมใจ สายใยผูกพัน” พบว่า พฤติกรรมช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นของเด็กปฐมวัยที่ผู้ปกครองใช้กิจกรรมจากชุดให้ความรู้แก่ผู้ปกครองสูงกว่าพฤติกรรมช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นของเด็กปฐมวัยที่ผู้ปกครองใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าต่างมีพฤติกรรมช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กย่อมเกิดจากการส่งเสริมจากผู้ใหญ่ซึ่งมีได้หลากหลายวิธี

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง

4.1 ความหมายของการช่วยเหลือตนเอง

นงลักษณ์ สิ้นสืบทผล (2539: 193) ได้ให้ความหมายของการช่วยเหลือตนเองว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะกระทำการต่างๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง สำหรับเด็กวัยเตาะแตะแล้วความสามารถในการช่วยเหลือตนเองยังอยู่ในขอบเขตจำกัด ทั้งนี้เนื่องจากวัยและวุฒิภาวะของ

เด็ก การช่วยเหลือตนเองของเด็กจึงมุ่งว่าเด็กควรสามารถช่วยเหลือตนเองในการกระทำพฤติกรรมพื้นฐานประจำวันได้ เช่น การรับประทานอาหาร การนอน การขับถ่าย การแต่งตัว การรักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องใช้ รวมทั้งการรู้จักระวังตนเองให้ปลอดภัยในการเล่นได้ เป็นสิ่งแรกของการเรียนรู้การทำงานของเด็ก เมื่อเด็กอยู่ในระยะที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเองบ้าง

พรพรรณ แสงแปงวัง กล่าวถึง ความหมายของการช่วยเหลือตนเอง ว่าเป็นทักษะการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน ซึ่งในการใช้ทักษะการช่วยเหลือตนเองในด้านต่างๆ เด็กต้องอาศัยการพัฒนาสมรรถนะจากทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และกล้ามเนื้อมัดเล็กซึ่งเป็นทักษะที่เด็กควรได้รับการเรียนรู้ควบคู่ไปกับการทำกิจกรรมการช่วยเหลือตนเอง และเป้าหมายสูงสุดในการฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเองคือทำด้วยตนเองโดยไม่ต้องเป็นภาระกับผู้อื่น (พรพรรณ แสงแปงวัง, 2555: 23)

สมเกตุ อุทโยธา (2539: 15) กล่าวถึง การช่วยเหลือตนเองด้านการแต่งกาย ว่าหมายถึง การแสดงพฤติกรรมที่เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและซับซ้อน มีลำดับขั้นตอนพัฒนาการเฉพาะ ซึ่งสังเกตพฤติกรรมเหล่านี้ได้ในเด็กปกติตั้งแต่อายุประมาณ 1 ปีจะเริ่มให้ความร่วมมือในการแต่งกาย อายุ 18 เดือน เด็กจะเริ่มใช้มือในการถอดเสื้อ กางเกง ถุงเท้า รองเท้า จนอายุ 2 ปี ทักษะการใช้มือจะดีขึ้นมาก เด็กสามารถถอดเสื้อ กางเกงได้เอง อายุ 5 ปี เด็กสามารถถอดเสื้อและใส่กางเกงได้อย่างสมบูรณ์ ไม่ต้องอาศัยผู้อื่น เด็กเรียนรู้จากการลองผิดลองถูกโดยการสังเกตจากผู้ใหญ่ และหากผู้ใหญ่ให้ความช่วยเหลือได้ถูกต้องจะเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกฝนและเรียนรู้ที่จะช่วยตนเองได้

สรุปได้ว่า การช่วยเหลือตนเอง หมายถึง ความสามารถของเด็กในการทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน

4.2 ความสำคัญของการช่วยเหลือตนเอง

นงลักษณ์ สิ้นสืบผล กล่าวถึง ความสำคัญของการช่วยเหลือตนเองว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมและปลูกฝังให้มีขึ้นในตัวเด็ก เพราะเมื่อเด็กสามารถช่วยเหลือตนเองได้ เด็กจะมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบพึ่งผู้อื่น เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักรับผิดชอบตนเอง และจะเป็นทางนำไปสู่ลักษณะนิสัยที่ดีงามต่างๆ เช่น เมื่อรู้จักช่วยเหลือตนเองแล้ว ความขยันก็จะเกิดขึ้น ความอดทนก็ตามมา มีความมานะพยายามที่จะกระทำและต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ด้วยตนเอง (นงลักษณ์ สิ้นสืบผล, 2539: 193-195)

กรมสามัญศึกษา (2536: 2) กล่าวว่า ทักษะการช่วยเหลือตนเองเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดทักษะหนึ่งซึ่งเด็กจำเป็นต้องเรียนรู้จนสามารถปฏิบัติได้ และเกิดเป็นความเคยชินติดตัวไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ แม้ว่าผู้ฝึกจะต้องลำบากและใช้เวลาอย่างมากกับเด็กในการฝึกทักษะ แต่ผลที่ได้รับ

จะมีคำมหาศาลทั้งต่อเด็กและผู้เกี่ยวข้อง เด็กจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเองทั้งยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตของครอบครัวให้ดีขึ้นด้วย ทุกคนไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยคอยให้ความช่วยเหลือแก่เด็กตลอดทั้งวัน เช่น การรับประทานอาหารถ้าเด็กสามารถใช้ช้อนตักอาหารรับประทานตามที่เด็กต้องการได้ ไม่ต้องรอคอยคนป้อนเมื่อป้อนไม่ถูกใจก็จะทำให้เกิดปัญหาหงุดหงิดทางอารมณ์ ถ้าเราทุกคนยอมเหนื่อยและช่วยกันฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเองให้แก่เด็กได้ทุกเรื่องเท่าที่เด็กจะมีความสามารถทำได้เหมาะสมกับวัย ในที่สุดทั้งเราและเด็กก็จะพบความสุขมากขึ้น

สรุปได้ว่า เราควรฝึกให้เด็กรู้จักการช่วยเหลือตนเองได้ในชีวิตประจำวัน เพราะนอกจากจะเกิดผลดีต่อตัวเด็กแล้ว ยังส่งผลดีต่อครอบครัวและสังคมด้วย

4.3 ประโยชน์ของการช่วยเหลือตนเอง

สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์ (2550: 72, 75-76) กล่าวถึงประโยชน์ของการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ ดังนี้

1. ช่วยพัฒนาการของเด็กทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา
2. ช่วยพัฒนาพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองให้กับเด็ก
3. ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย และให้เด็กมีสุขนิสัยที่ดี
4. ช่วยส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับช่วงเวลาและจังหวะ เด็กรับรู้ว่าเวลาใดควรทำกิจกรรมใด และการกระทำดังกล่าวนี้จะมีระยะเวลาที่แตกต่างกัน นอกจากนี้เด็กจะได้เรียนรู้จังหวะของชีวิตว่าดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ไม่สลับไปสลับมา
5. ช่วยส่งเสริมให้เด็กมีคุณธรรมในด้านต่างๆ ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อตนเอง ความเพียรพยายาม และการตรงต่อเวลา

นงลักษณ์ สิ้นสืบผล (2539: 193-195) กล่าวถึง การฝึกให้เด็กได้รู้จักช่วยเหลือตนเองมีประโยชน์ต่อเด็กดังนี้

1. เด็กได้พัฒนาการองค์รวมคือ พัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา
 - 1.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย การที่เด็กได้ใช้มือในการทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เป็นการใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานสัมพันธ์กัน กล้ามเนื้อมือจะแข็งแรงขึ้น
 - 1.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ เด็กจะมีความมั่นใจเพิ่มขึ้น เมื่อเด็กสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง เด็กจะพอใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตน
 - 1.3 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา การที่เด็กสามารถดูแลตนเองได้ จะเป็นตัวเร้าและเสริมแรงให้เด็กต้องการเรียนรู้มากขึ้น

1.4 พัฒนาการทางด้านสังคม เด็กเกิดความรู้สึกที่อยากจะช่วยผู้อื่น เพราะเมื่อตนเองทำได้แล้วก็อยากจะทำให้ผู้อื่นบ้าง

2. เด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดการพัฒนาความคิดในเรื่องการนับถือตนเอง มีความสามารถในการควบคุมตนเอง

3. เด็กจะมีความรับผิดชอบ เด็กจะเกิดความรู้สึกรับผิดชอบก็ต่อเมื่อได้เคยฝึกในด้านการช่วยเหลือตนเองและช่วยผู้อื่นตลอดจนได้เคยฝึกในด้านการมีระเบียบวินัยมาก่อน ทำให้เป็นคนมีความเคารพในกฎเกณฑ์ สามารถในการควบคุมจิตใจและสามารถบังคับตนเองได้

4. สร้างเสริมให้เด็กเป็นคนเก่ง ลักษณะของคนเก่งจะแสดงออกด้วยการเฝ้ารู้กระตือรือร้นปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าพูด กล้าแสดงออก สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้โดยไม่วิตกกังวล ซึ่งลักษณะเช่นนี้เกิดจากเด็กที่มีทักษะพื้นฐาน คือ การช่วยเหลือตนเองหรือการดูแลตนเองได้

5. เป็นที่รักของคนอื่น การที่เด็กสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ชอบทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เป็นลักษณะของคนที่มีความพึงพอใจตนเอง คือ เห็นคุณค่าตนเอง ลักษณะเช่นนี้เด็กจะพัฒนาไปสู่การรักผู้อื่นได้

6. เป็นปัจจัยสำคัญที่แสดงถึงความพร้อมที่จะเรียนในระดับต่อไปได้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2549: 3) กล่าวถึง การช่วยเหลือตนเองของเด็กว่าหากเด็กได้รับการปลูกฝังให้มีโอกาสช่วยเหลือตนเองแล้ว เป็นการฝึกให้เด็กรู้จักคิด รู้จักทำ มีความรับผิดชอบ รู้จักพึ่งพาตนเอง และภูมิใจในความสามารถของตน

เครือวัลย์ ขจรพันธุ์ (2524: 64) การช่วยเหลือตนเองมีประโยชน์มากสำหรับเด็ก เพราะยังทำอะไรได้มากเท่าไรก็พึ่งคนอื่นน้อยลงเท่านั้น ในขณะที่เด็กกำลังเรียกร้องอิสระและผลัดใส่ไม่ให้ผู้ใดเข้ามายุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของเขานั้น เด็กควรจะได้มีโอกาสเรียนรู้ว่าจะช่วยเหลือตนเองได้อย่างไร

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2547: 28) กล่าวว่า การให้เด็กฝึกช่วยตนเองเป็นสิ่งสำคัญ ให้เด็กฝึกทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ เช่น ใส่กระดุมเอง ใส่รองเท้า รับประทานอาหารเอง ยกแก้วนมเอง ดื่มน้ำเอง เป็นต้น การฝึกเหล่านี้เป็นการส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก โดยเฉพาะพัฒนากล้ามเนื้อเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ให้แข็งแรงตามวัย อีกทั้งสร้างความมั่นใจในตัวเองด้วย

สรุปได้ว่า การที่เด็กรู้จักช่วยเหลือตนเองได้มีประโยชน์ต่อเด็กมาก เพราะนอกจากเด็กจะมีพัฒนาการทั้ง 4 ด้านแล้ว ยังเป็นการฝึกให้เด็กรู้จักพึ่งตนเอง รู้จักความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคมที่พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเด็กมีหน้าที่ปลูกฝังให้แก่เด็กตั้งแต่เล็ก เพื่อเป็นประสบการณ์เบื้องต้นที่สำคัญของการเจริญเติบโตต่อไป

4.4 การประเมินพัฒนาการการช่วยเหลือตนเอง

เครื่องมือวัดพัฒนาการเด็กของเดนเวอร์ (Denver development screening test (DDST)) ฟรังเกนเบิร์ก (2532: 57)

ในประเทศไทยมีการใช้เครื่องมือวัดพัฒนาการเด็กของเดนเวอร์ (Denver development screening test (DDST)) ในเด็กจำนวน 1,442 คน ตั้งแต่อายุ 2 สัปดาห์ ถึง 6 ปี ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องสมรรถ (Computer) ได้ใช้ SAS โปรแกรมเพื่อทำ Probit Analysis เพื่อหาค่าความเป็นไปได้ในการที่เด็กจะผ่านข้อทดสอบในแต่ละช่วงอายุ สามารถแสดงโดยกราฟเส้นโค้งในอายุต่างๆ กัน และจากกราฟนี้ อายุที่ 25%, 50% และ 75% ของเด็กผ่านการทดสอบแต่ละข้อทดสอบสามารถแสดงออกมาเป็นกราฟแท่ง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่เลือกมีลักษณะประชากรที่แตกต่างกันมาก การแสดงกราฟแท่งเพื่อใช้ในการคัดกรองเด็กที่มีพัฒนาการช้าจึงเลือกใช้เพียงช่วงอายุที่ 25% ถึง 75% ของเด็กสามารถผ่านการทดสอบ

ตาราง 3 แสดงพัฒนาการการช่วยเหลือตนเองในแต่ละช่วงอายุ

พัฒนาการการช่วยเหลือตนเอง	25%	50%	75%	90%
1. จับขนมปังกรอบใส่ปาก	2.5 mo.	3.8 mo.	5.7 mo.	8.4 mo.
2. ดื่มน้ำจากแก้ว	6.1 mo.	9.2 mo.	13.9 mo.	20.1 mo.
3. กินด้วยช้อนหกแต่น้อย	11.5 mo.	16.2 mo.	22.9 mo.	2.6 yr.
4. ถอดเสื้อผ้าเอง				
5. สวมเสื้อผ้าเอง	19.3 mo.	2.2 yr.	2.9 yr.	3.9 yr.
6. ล้างและเช็ดมือเอง	17.3 mo.	23.6 mo.	2.7yr.	3.5yr.
7. ตีกระดุมเอง	2.3yr.	2.9yr.	3.9yr.	4.9yr.
8. แต่งตัวโดยมีผู้ช่วย	18.8mo.	2.4yr.	3.6yr.	5.1yr.
9. แต่งตัวได้เองโดยไม่ต้องมีผู้ช่วย	2.3 yr.	2.9 yr.	3.9 yr.	4.9 yr.

สำหรับการใช้เครื่องมือวัดพัฒนาการเด็กของเดนเวอร์นี้ ผู้วิจัยได้กำหนดการใช้เครื่องมือวัดไว้ในแผนกระดาษ ซึ่งประกอบด้วยตารางอายุของเด็กและพฤติกรรมต่างๆ ที่จะทำการทดสอบ โดยกำหนดขั้นตอนการใช้เครื่องมือ ดังนี้

1. คำนวณอายุเด็กจากวันเดือนปีเกิด ถ้าอายุมีเศษเกิน 15 วันให้นับเป็น 1 เดือน

2. ลากเส้นตามแนวตั้งจากข้างบนซึ่งตรงกับอายุของเด็กปัจจุบัน แล้วลากลงมาข้างล่างให้ผ่านบล็อกแท่งสี่เหลี่ยม ซึ่งจะแสดงว่าต้องทดสอบความสามารถอะไรบ้าง ในงานวิจัยนี้จะทดสอบเฉพาะด้านการช่วยเหลือตนเองเท่านั้น

ตัวอย่าง การวัดพัฒนาการเด็กด้านการช่วยเหลือตนเอง

อายุเด็กเป็นเดือน	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
ร้อยละของเด็กปกติที่อายุนี้ทำได้	25%	50%				75%						90%
กินด้วยช้อนหกแต่น้อย												

ความหมาย

ร้อยละ 25 ของเด็กปกติสามารถกินด้วยช้อนหกแต่น้อยเมื่ออายุ 13 เดือนเศษ

ร้อยละ 50 ของเด็กปกติสามารถกินด้วยช้อนหกแต่น้อยเมื่ออายุ 14 เดือนเศษ

ร้อยละ 75 ของเด็กปกติสามารถกินด้วยช้อนหกแต่น้อยเมื่ออายุ 18 เดือนเศษ

ร้อยละ 90 ของเด็กปกติสามารถกินด้วยช้อนหกแต่น้อยเมื่ออายุ 24 เดือนเศษ

ถ้าเด็กยังกินด้วยช้อนหกแต่น้อยเมื่ออายุ 24 เดือนยังไม่ได้ หมายความว่า พัฒนาการช้า

ถ้าเด็กทำได้ เขียน P (ผ่าน)

ถ้าเด็กทำไม่ได้ เขียน F (ไม่ผ่าน)

ถ้าเด็กไม่ยอมทำเขียน R (Refuse) และพยายามหาโอกาสในวันต่อไปเพื่อทดสอบซ้ำอีกครั้ง

4.5 ความหมายการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองและรู้จักควบคุมตนเองเป็นเรื่องของการเรียนรู้ควบคู่ไปกับการพัฒนาทางสรีระวิทยาของเด็ก ถ้าเด็กพร้อมผู้ใหญ่สามารถฝึกเด็กให้รู้จักการช่วยเหลือตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ การเลียนแบบโดยมีผู้ใหญ่ทำให้ดูและให้เด็กทำตาม การลองผิดลองถูก ประกอบกับ การเสริมแรงทางบวกหรือให้คำชมเชย (ประสาร ทิพย์ธารา. 2521: 81)

กรมสามัญศึกษา (2536: 2) กล่าวว่า การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง หมายถึง การจัดกระบวนการเรียนรู้ในเรื่องกิจวัตรประจำวัน ให้เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเองเต็มความสามารถที่เขา มีอยู่ หรือต้องการความช่วยเหลือให้น้อยที่สุด

สรุปได้ว่า การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง หมายถึง การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้เด็กได้ฝึกทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันด้วยตัวเอง

4.6 หลักการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

เด็กวัยเตาะแตะเป็นช่วงวัยที่สามารถเรียนรู้ได้ง่ายและรวดเร็ว เหมาะสำหรับการฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเองในด้านต่างๆ เพื่อเป็นพื้นฐานของการช่วยเหลือตนเองที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นในวัยต่อไป ซึ่งในการฝึกจำเป็นต้องมีการชี้แนะว่าจะทำอย่างไรจึงจะเกิดผลดี เพราะถ้าปล่อยให้เด็กเรียนรู้จากการลองผิดลองถูกและตามโอกาส เด็กจะเสียเวลาและความพยายามมากเกินไป ผลก็คือเด็กอาจจะผิดหวังได้ (เครื่อวัลย์ ขจรพันธุ์, 2524: 63)

นงลักษณ์ สีนสีบล (2539: 213) กล่าวถึง หลักในการฝึกให้เด็กรู้จักการช่วยเหลือตนเอง ว่า เด็กจะสามารถช่วยเหลือตนเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ถ้าได้รับการฝึกที่เหมาะสม ผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องคำนึงถึงเรื่องต่างๆ ดังนี้

1. เข้าใจพัฒนาการของเด็กในแต่ละวัย เพื่อจะได้มีแนวทางในการประมาณความสามารถที่เด็กจะทำได้ และคอยสังเกตว่าเด็กพยายามที่จะทำอะไรด้วยตนเอง เพื่อจะได้เริ่มสนับสนุนและแนะแนวทางให้เด็กทำในสิ่งนั้นๆ ได้

2. ช่วงเวลาสำคัญของการฝึกให้เด็กช่วยเหลือตนเองได้ดีที่สุด คือช่วงเวลาที่เด็กแสดงให้เห็นว่าเขาเต็มใจและพร้อมที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองเป็นครั้งแรกและเมื่อถึงเวลานั้นจะต้องปล่อยให้เขาช่วยเหลือตนเอง แม้จะยังทำไม่ได้ดีในระยะแรกๆ แต่การได้มีโอกาสทำบ่อยๆ ก็จะทำให้ดีขึ้น และทำจนกลายเป็นนิสัย

3. ให้เด็กทำตามความสามารถเหมาะสมกับวัยและวุฒิภาวะของเด็ก เพื่อเด็กจะได้ประสบผลสำเร็จในการทำงาน

4. จัดกิจกรรมให้เด็กได้กระทำไปตามลำดับตั้งแต่กิจกรรมง่ายๆ และใกล้เคียงไปถึงกิจกรรมที่ยากขึ้นและห่างจากตัวออกไป เพื่อให้เกิดการยั่วยุ ทำหาย และทำให้เด็กสนใจอยากจะทำเองโดยไม่เกิดการเบื่อหน่าย

5. ให้กำลังใจโดยใช้วิธีการจูงใจให้กระทำด้วยวิธีการที่นุ่มนวล ด้วยการยกย่องชมเชยไม่บีบบังคับให้ทำได้ในทันทีทันใด

6. ไม่นำเด็กไปเปรียบเทียบกับอีกคนหนึ่ง ถ้าเห็นว่าเด็กได้ใช้ความพยายามอย่างมากแล้วต้องทำให้เด็กเห็นว่า เราพอใจในการที่เด็กพยายามที่จะช่วยเหลือตนเอง แม้บางครั้งเด็กอาจจะทำได้ช้า ก็ต้องอดทนรอ

ผดุง อารยะวิญญู (2541: 236-243) ในการฝึกให้เด็กรู้จักช่วยเหลือตนเองนั้น หากผู้สอนมีหลักการฝึกที่ถูกต้องและเหมาะสมแล้ว จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ หลักการฝึกปฏิบัติให้เด็กรู้จักช่วยเหลือตนเองมีดังนี้

1. สอนจากสิ่งที่ยากที่สุด การเริ่มต้นที่ดีนั้นควรเริ่มในระดับที่ต่ำกว่าความสามารถของเด็กเล็กน้อย เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จ ทำให้เด็กมีกำลังใจที่จะฝึกในลำดับที่มีเนื้อหา ยากขึ้น ช่วยให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

2. ใช้ประสบการณ์ตรง

3. ให้สอดคล้องกับความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก

4. ใช้แรงเสริมอย่างมีประสิทธิภาพ แรงเสริมที่จะใช้กับเด็กอาจเป็นแรงเสริมด้านวาจา เช่น ครูพูดว่า “เก่ง” “ดีมาก” “เยี่ยมมาก” “ถูกต้อง” เป็นต้น

5. กระตุ้นให้เด็กใช้ความคิด เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น

6. ให้เด็กมีโอกาสแสดงความเป็นผู้นำ เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออก

7. เรียนจากเพื่อน จะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้จากกันและกันได้มาก

8. ให้โอกาสเด็กในการเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจ

9. สอนจากสิ่งที่เด็กคุ้นเคยไปหาสิ่งที่เด็กไม่คุ้นเคย เด็กจะเรียนรู้ได้ดีหากเด็กมี ประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่เรียนอยู่ก่อนแล้ว

10. ทบทวนบทเรียนบ่อยๆ การทบทวนสิ่งที่เรียนไปแล้วเป็นสิ่งจำเป็นเพราะเด็กอาจลืมได้
ง่าย

11. แสดงผลการเรียนให้เด็กเห็นโดยเร็ว

12. จัดห้องเรียนให้เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้

13. สังเกตเด็กควบคู่ไปกับการฝึก

เนื่องจากเด็กวัยเตาะแตะมีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการด้านต่างๆ ที่ชัดเจนและมี ลักษณะเด่นในแต่ละช่วงอายุที่สังเกตเห็นได้ พัชรีย์ สอนแก้ว สรุปพัฒนาการการช่วยเหลือตนเองของ เด็กในแต่ละช่วงอายุ ดังตารางต่อไปนี้ (พัชรีย์ สอนแก้ว. 2536: 26-28)

ตาราง 4 แสดงพัฒนาการการช่วยเหลือตนเองของเด็กในแต่ละช่วงอายุ

อายุ	การทำความร่างกาย	การดื่ม	การรับประทานอาหาร	การแต่งตัว
11/2 ปี	- บอกให้ทราบถ้าต้องการถ่ายอุจจาระ - พาไปนั่งส้วมได้	- ยกแก้วน้ำดื่มได้ เองโดยใช้มือเดียว	- ป้อนอาหารเข้าปากได้เอง มีหกบ้าง	
2 ปี	- บอกให้ทราบทุกครั้งถ้าต้องการถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ไม่ถ่ายอุจจาระรดทางเกง			- ถอดกางเกงที่มีสายยืดได้ - ถอดเสื้อสวมหัวและรองเท้านี้ไม่มีเชือกผูกได้
3 ปี	- เลิกปัสสาวะรดที่นอน	- รินน้ำจากขวดใส่แก้ว	- กินอาหารเองด้วยช้อนได้ดีไม่เลอะเทอะ	- ใส่รองเท้าเอง
4 ปี	- ล้างหน้าแปรงฟันเอง	- ดูนํ้าจากหลอดดูด		- ติดกระดุมเสื้อด้านหน้าที่สวมอยู่ - ผูกเชือกรองเท้า
5 ปี				- แต่งตัวเอง
6 ปี	- อาบน้ำเอง			- ผูกโบว์เสื้อ ผูกเชือกรองเท้า

ภรณ์ คุรุรัตน์ กล่าวถึง พัฒนาการการช่วยเหลือตนเองของเด็กในแต่ละช่วงอายุ ไว้ดังนี้
(2526: 31-36)

ตาราง 5 แสดงพัฒนาการการช่วยเหลือตนเองของเด็กในแต่ละช่วงอายุ

อายุ	การทำความสะอาดร่างกาย	การดื่ม	การรับประทานอาหาร	การแต่งตัว
0-1 ปี		- จับแก้วน้ำสองมือได้ ดื่มโดยมีคนช่วยเหลือ	- รับประทานอาหารเป็นชิ้นเองได้	- ยกแขนและขาเวลาผู้ใหญ่แต่งตัวให้
1-2 ปี	- บอกให้ทราบเมื่อต้องการเข้าห้องน้ำ	- จับแก้วน้ำดื่มเดียวได้ ดื่มจากแก้วเอง - หมุนเกลียวได้	- ใช้ช้อนได้ แต่มีหกบ้างเล็กน้อย - เคี้ยวอาหารได้	- ถอดรองเท้า ถุงเท้า กางเกง เสื้อได้ - ถอดชิพขนาดใหญ่เอง
2-3 ปี	- ล้างมือและเช็ดมือโดยมีคนช่วยเหลือ	- ดื่มน้ำจากที่ดื่มน้ำหรือก๊อกน้ำ	- ใช้ช้อนได้ แต่ยังมีหกบ้าง	- ถอดเสื้อผ้าเอง - ใส่เสื้อผ้าได้ โดยมีคนช่วยเหลือ - แต่งตัวเองได้หลังจากเข้าห้องน้ำ
3-4 ปี	- ใช้ห้องน้ำเอง - สั่งน้ำมูกเมื่อบอกให้ทำ	- เทน้ำจากเหยือก	- ทาเนยบนแผ่นขนมปัง	- ใส่และถอดกระดุมเม็ดใหญ่
4-5 ปี			- ตัดอาหารเป็นชิ้นด้วยมีดได้ เช่นขนมปัง	- ร้อยและผูกเชือก รongเท้า
5-6 ปี	- แปรงฟันเอง			- แต่งตัวเอง - ผูกโบว์ได้

เครือวัลย์ ขจรพันธุ์ (2524: 64) กล่าวว่า หากฝึกให้เด็กตักอาหารทานเองตั้งแต่เล็ก เด็กจะตักเองได้เมื่ออายุ 3 ปี การแต่งกายควรฝึกระหว่าง 11/4-31/4 ปี ต้องให้โอกาสและเวลาในการฝึกผู้ใหญ่ควรช่วยเหลือน้อยที่สุด เด็กที่อายุ 2 ปีจะชอบหัดใส่กระดุมเสื้อ อายุ 3-4 ปี เด็กจะใส่และแกะ

กระดุมได้อย่างคล่องแคล่ว และอายุ 6 ปี เด็กจะสามารถใส่กระดุมที่ยากๆ ได้ เช่นที่ข้างหลัง คอและบ่า ด้านการอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายฝึกได้ง่าย ที่แรกๆ อาจต้องช่วยดูแลบริเวณที่เด็กทำไม่ได้ แต่จะทำได้ดีขึ้นถ้ามีโอกาสฝึก เมื่อถึงวัยเข้าอนุบาลเด็กควรสวมเสื้อผ้า อาบน้ำ สวมรองเท้า และหวีผมได้เองโดยไม่มีใครช่วย

สรุปได้ว่า หลักการฝึกให้เด็กรู้จักช่วยเหลือตนเองนั้น จำเป็นต้องได้รับคำชี้แนะจากผู้ใหญ่ มีหลักการฝึกที่ถูกต้องและเหมาะสม ตลอดจนคำนึงถึงพัฒนาการการช่วยเหลือตนเองของเด็กแต่ละวัยด้วย

การฝึกทำความสะอาดร่างกาย

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2549ก: 69-72) กล่าวถึง การฝึกทำความสะอาดร่างกายว่าควรให้เด็กล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังการขับถ่าย รวมถึงหลังทำกิจกรรมที่สกปรกทุกครั้ง สำหรับเด็ก 3 ขวบขึ้นไป ควรฝึกให้เด็กล้างมือด้วยตนเองด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด ทั้งฝ่ามือ หลังมือ ซอกนิ้วมือ ปลายนิ้ว และเล็บมือ โดยมีผู้ใหญ่คอยให้คำแนะนำวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การทำความสะอาดฟันหลังอาหารและก่อนนอน ควรดื่มน้ำตามหลังการดื่มนมและรับประทานอาหารทุกครั้ง

สรุปได้ว่า การฝึกให้เด็กทำความสะอาดร่างกายเป็นนั่นเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของเด็ก ดังนั้นผู้ใหญ่ควรให้เด็กได้ฝึกทำด้วยตนเองให้มาก

การฝึกดื่ม

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2547: 26) กล่าวว่า เด็ก 6 เดือน สามารถฝึกให้ดื่มนมจากถ้วยได้ โดยมีผู้ใหญ่ช่วยและควรฝึกให้ดื่มเป็นเวลา

ลันสกี (2535: 46) กล่าวว่า ให้ใช้ถ้วยเล็กขนาดเท่าถ้วยยาล้างตา เด็กจะถือได้ถนัด แม้จะหกก็ไม่เปื้อนทั่วตัว

สรุปได้ว่า การฝึกดื่มควรฝึกเด็กตั้งแต่อายุยังน้อย และพยายามฝึกให้เด็กรู้จักการช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด

การฝึกรับประทานอาหาร

การฝึกรับประทานอาหารมีผู้กล่าวถึงดังนี้

วีรานูตร พูลทองคำ (2545: 22) การฝึกรับประทานอาหารด้วยช้อนนั้น เด็กจำเป็นต้องมีทักษะการรับประทานอาหารด้วยการใช้นิ้วมือหยิบจับอาหารได้ก่อน

ภรณ์ คุรุรัตน์ (2526: 70, 79) กล่าวว่า การฝึกควรฝึกตามอายุที่เด็กพร้อมและตามความเหมาะสม การฝึกเด็กก่อนวัยจะเป็นผลเสียเช่นเดียวกับเมื่อถึงเวลาควรฝึกแล้วไม่ฝึก เช่น เด็กควรจะได้เริ่มอาหารบดละเอียดเมื่ออายุ 4 เดือน และได้อาหารแข็งขึ้นเมื่ออายุ 8-9 เดือน เด็กจะได้ฝึกเคี้ยว ถ้าฝึกเด็กเร็วไป ระบบย่อยของเด็กยังทำงานไม่ดี จะทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้ออาหารไม่ย่อย ท้องเสียได้

หรือไม่หัดจนอายุเลย 1 ปี เด็กได้แต่ดูคนมอย่างเดียวยจะทำให้เด็กขาดอาหารและกลายเป็นเด็กกินยาก ไม่ค่อยยอมเคี้ยว ไม่กินข้าวเมื่อโตขึ้น ควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์แก่เด็กให้ครบหมู่ของอาหาร และสร้างอุปนิสัยการกินที่ดีและถูกต้อง เช่น ไม่กินของขบเคี้ยวจุบจิบ และลูกอมทุกชนิด หรือน้ำอัดลม เพราะจะทำให้เกิดความเคยชินต่อการกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์

ประสาร ทิพย์ธารา (2521: 81) กล่าวว่า ควรฝึกให้เด็กกินเป็นเวลา ตั้งใจกิน รู้จักทานอาหารที่มีประโยชน์ มีมารยาทในการทาน และทานได้เอง

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2547: 26; 2550: 64-67) กล่าวว่า เด็กวัยเตาะแตะส่วนใหญ่ไม่ต้องการอาหารมากนัก เพราะกิจกรรมทางร่างกายยังไม่มาก ความเครียดมีผลต่อความอยากอาหารของเด็ก อย่าขู่ให้รับประทานอาหาร การบังคับให้รับประทานอาหารที่ไม่คุ้นลิ้นหรือให้อาหารมากเกินไปเด็กจะไม่ชอบ อาหารที่จัดให้เด็กควรมีขนาดเล็ก เคี้ยวง่าย หมูใช้สับ เนื้อหั่นชิ้นบางและเล็ก เด็ก 2 ขวบให้ตักข้าวทานเอง เลอะเทอะบ้างอดทนไว้ เด็กจะเก่งเอง พอ 3 ขวบให้ช่วยเหลือตนเองในการรับประทาน

เครือวัลย์ ขจรพันธุ์ (2524: 64) กล่าวว่า เมื่อเด็กหัดใช้ช้อนตักอาหารทาน ทักษะการตักยังไม่ดีนัก ควรฝึกให้เด็กตั้งใจทาน ไม่ควรหันเหความสนใจของเด็ก เช่น ฟังผู้อื่นพูดหรือดูคนอื่นทำงาน เพราะเด็กจะทำอาหารหกหรือหยุดทานชั่วคราว ทำให้ใช้เวลานานในการทาน ถ้าเด็กมีทักษะการตักอาหารดีขึ้น เด็กก็จะสามารถป้อนและเคี้ยวในขณะที่ฟังหรือดูสิ่งอื่นได้

กรมอนามัย (2549: 55) ได้กล่าวไว้ว่า เด็กวัย 2 ปีเป็นวัยที่ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ควรปล่อยให้เด็กได้ฝึกรับประทานอาหารเอง ดังนี้

1. ไม่บังคับเคี้ยวเคี้ยวมากจนเกินไป
2. กำหนดเวลารับประทานอาหาร ไม่ควรเกิน 30 นาที เมื่อหมดเวลาให้เก็บ เป็นการฝึกให้ทานเป็นที่และเป็นเวลา
3. ควรตักอาหารในปริมาณน้อย หมดแล้วค่อยเติมใหม่
4. เปลี่ยนรายการอาหารให้มีสีสันน่ารับประทาน
5. ถ้าเด็กทานได้ดีหรือลองชิมอาหารรสชาติใหม่ ควรกล่าวชมเชย

ศูนย์การศึกษาทางไกลไทยคม (2548: 83-85) กล่าวถึงการฝึกให้เด็กรับประทานอาหารว่าเด็กปฐมวัยจะมีปัญหาเรื่องการรับประทาน เพราะไม่ชอบอาหาร หรือหิวแต่เล่นบ้าง ควรต้องชักชวนให้เด็กรับประทานอาหารบ้าง เมื่อเด็กรับประทานชิ้นแรกได้แล้วเด็กจะทานอาหารต่อไปได้ อย่าให้เด็กอมข้าวในปากนานเกินไป เพราะน้ำลายจะละลายเม็ดข้าวให้เป็นน้ำตาลทำให้เด็กไม่รู้สึกลิขิว ควรให้ทานอาหารที่หลากหลาย เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง อาจกระตุ้นให้เด็กอยากรับประทานอาหารมากขึ้นโดยใช้นิทานหรือละครเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ ผลเสียที่เกิดจากการรับประทานอาหารน้อย

ตลอดจนกิจกรรมให้เด็กมีส่วนร่วม โดยการแบ่งหน้าที่ให้เป็นคนแจกช้อน คอยดูแลเพื่อนให้รับประทานอาหารให้หมด

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2549ก: 69-72) กล่าวว่าเด็กวัยนี้เริ่มเลือกอาหาร เด็กอาจมีปัญหาในการทำงาน ผู้ใหญ่ควรสร้างสุขนิสัยในการรับประทานอาหารอย่างจริงจัง จัดให้ทานเป็นที่และเป็นเวลา ฝึกการใช้ช้อน ส้อม และมารยาทในการรับประทานอาหาร ไม่ควรใช้อาหารหรือขนมเป็นรางวัล ไม่บังคับหรือขู่ให้เด็กทานอาหาร ผู้ใหญ่ควรชมเชยและสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายระหว่างรับประทานอาหาร ควรเปลี่ยนรายการอาหารบ่อยๆ เพื่อไม่ให้เด็กเบื่อ และฝึกให้เด็กตักอาหารทานเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ฟรีดแมน (สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์. 2526: 13 ; อ้างอิงจาก Freedman. 1970: 1284) ที่กล่าวว่า โรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังพฤติกรรมด้านสุขนิสัยที่ดี และการบริโภคโดยคำนึงถึงความสะอาดและปลอดภัยของอาหารด้วย

การให้อาหารแก่เด็กควรคำนึงถึงหลักโภชนาการ คือ

1. ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ทุกวันในสัดส่วนที่เหมาะสม ผ่านการเตรียมที่สะอาด ปลอดภัย
2. ไขมันขนาดพอเหมาะ นมวันละ 2-4 แก้ว ไข่วันละ 1 ฟอง
3. ให้น้ำตาลแต่พอสมควร ควรทานเป็นอาหารคาร์โบไฮเดรตประเภทธัญพืชและแป้งแทน ซึ่งเมื่อย่อยแล้วจะกลายbecome น้ำตาล ร่างกายสามารถนำมาใช้เป็นพลังงานได้ดี
4. ทานอาหารที่มีใยอาหารเป็นประจำ
5. อาหารควรเป็นธรรมชาติ รสอ่อน ไม่ใช้เครื่องปรุงมาก

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2549ข: 12) กล่าวถึง อาหารที่บำรุงสมองของเด็กปฐมวัย ดังนี้

1. น้ำเปล่า จำนวน 8-10 แก้วต่อวัน ถ้าร่างกายขาดน้ำทำให้เฉื่อยชา เรียนรู้ได้ไม่สมบูรณ์
2. ปลา ไข่แดง โยเกิร์ต ถั่วเหลือง ตับ เป็นอาหารโปรตีนที่ดีที่สุด
3. ผักใบเขียว พืชตระกูลถั่ว ถั่วแดง ถั่วดำ เมล็ดทานตะวัน แครอท มะเขือเทศ
4. คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าวกล้อง ถั่ว ลูกเดือย
5. ผลไม้ ได้แก่ กัลยัม ส้ม สตรอเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2549ข: 2) กล่าวถึง ปริมาณอาหารใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี ที่ควรได้รับ ไว้ดังนี้

ตาราง 6 แสดงปริมาณอาหารใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ		หมายเหตุ
	เด็ก 1- 2 ปี	เด็ก 3- 5 ปี	
นม	1-3 แก้ว	1-3 แก้ว	นมสดหรือนมผงรสจืด
ไข่	½ -1 ฟอง	½ -1 ฟอง	
เนื้อสัตว์ต่างๆ และถั่ว	2 ช้อนกินข้าว	4 ช้อนกินข้าว	
ข้าว/ ก๋วยเตี๋ยว/ ขนมจีน	4 ½ ทัพพี	6 ทัพพี	
ผัก	1½ ทัพพี	3 ทัพพี	
ผลไม้ตามฤดูกาล	3-4 ชิ้น	½-1 ผล	
ไขมัน น้ำมันจากพืชหรือสัตว์	2-3 ช้อนชา	3 ช้อนชา	น้ำมันหรือเนยสดหรือกะทิ

สรุปได้ว่า การฝึกเด็กรับประทานอาหารนั้น ควรฝึกให้เด็กได้ทานอาหารให้เป็นที่เป็นและเป็นเวลา ตั้งใจทาน ทานอาหารที่หลากหลาย ตลอดจนคำนึงถึงคุณค่าโภชนาการด้วย

การฝึกแต่งกาย

การฝึกแต่งกายมีผู้กล่าวถึงดังนี้

ประภัสสร ปรีเอี่ยม (2539: 71-73) กล่าวถึง การแต่งกายโดยจำแนกอุปกรณ์แต่งกายจากง่ายไปยาก ดังนี้

1. รองเท้า จำแนกเป็น 3 ประเภท จากง่ายไปยาก ได้แก่
 - 1.1 รองเท้าแตะ
 - 1.2 รองเท้าเป๊ป
 - 1.3 รองเท้าผูกเชือก
2. เสื้อ จำแนกเป็น 5 ประเภท จากง่ายไปยาก ได้แก่
 - 2.1 เสื้อกล้ามคอกลม
 - 2.2 เสื้อยืดคอกลม แขนสั้น
 - 2.3 เสื้อยืดคอกลม แขนยาว
 - 2.4 เสื้อผ่าหน้า
 - 2.5 เสื้ออวอร์ม
3. กางเกง จำแนกเป็น 4 ประเภท จากง่ายไปยาก ได้แก่
 - 3.1 กางเกงใน

- 3.2 กางเกงขาสั้นเอวยืด
- 3.3 กางเกงขายาวเอวยืด
- 3.4 กางเกงนักเรียนมีตะขอ
4. กระโปรง
 - 4.1 กระโปรงสั้นเอวยืด
 - 4.2 ชุดกระโปรงผ้ายืดติดกัน (ไม่มีชิป และตะขอ)
 - 4.3 กระโปรงนักเรียนมีชิป และตะขอ
5. กระดุม จำแนกเป็น 2 ประเภท คือ
 - 5.1 แปป แบ่งเป็น 2 ขนาด คือ
 - 5.1.1 แปปขนาดใหญ่ เส้นผ่าศูนย์กลางอย่างน้อย 2 เซนติเมตร
 - 5.1.2 แปปขนาดเท่าของจริง เส้นเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 2 เซนติเมตร
 - 5.2 กระดุม
 - 5.2.1 กระดุมขนาดใหญ่ เส้นผ่าศูนย์กลางอย่างน้อย 2 เซนติเมตร
 - 5.2.2 กระดุมขนาดเท่าของจริง เส้นเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 2 เซนติเมตร
6. ชิปป จำแนกตามขนาด จากลักษณะของชิป จากง่ายไปยาก ได้แก่
 - 6.1.1 ชิปปขนาดใหญ่
 - 6.1.2 ชิปปขนาดปกติ
 - 6.1.3 ชิปปกางเกงและกระโปรงนักเรียน
 - 6.1.4 ชิปปเสื้อออร์ม

ลันส์กี (2535: 53) กล่าวว่า กระดุมเสื้อจะกลัดง่ายขึ้น ถ้าใช้กระดุมขนาดใหญ่และเย็บกระดุมด้วยยางยืด ให้เด็กติดกระดุมจากล่างขึ้นบน โอกาสที่จะสลับช่องเป็นไปได้อย่างขึ้น ให้คล้องห่วงขนาดใหญ่เข้าไปในรูที่จับของชิปเสื้อกันหนาว ทำให้จับได้ถนัด รูดได้ง่ายขึ้น ควรเลือกเสื้อที่มีลวดลายเด่นชัดด้านหน้า เพื่อให้เด็กหยิบสวมได้ถูก หากไม่มีเครื่องหมายสังเกตให้ใช้ด้ายสีเขียวเย็บเครื่องหมาย X ไว้ที่คอเสื้อ ส่วนกางเกงควรสอนให้เด็กสังเกตตราด้านหลังกางเกง หากไม่มีตรา ให้ใช้ปากกาเมจิกเขียนเครื่องหมาย X ไว้ด้านในข้างหลังกางเกง การสวมเสื้อเด็กจะสวมเสื้อได้เอง โดยกางเสื้อไว้บนพื้น ให้เด็กยืนอยู่ที่คอเสื้อ สอดมือเข้าไปในแขนเสื้อ แล้ววัดวัดเสื้อข้ามศีรษะ หรือจะให้นอนราบไปบนเสื้อ สอดแขนทั้งสองข้างเข้าไป แล้วลุกขึ้นยืน

ทอมสัน (2546: 89) กล่าวว่า ตามแนวทางของมอนเตสเซอร์ เด็กสามารถเรียนรู้ที่จะใส่เสื้อคลุมเองได้ โดยเอาเสื้อวางบนพื้น เอาด้านในออกและกลับหัว เอาคอเสื้อหันมาทางเด็ก ให้เด็กเอามือใส่ในแขนเสื้อยกเสื้อข้ามศีรษะ แล้วเหยียดแขนออก เสื้อก็จะรูดลงมาสวมตัวพอดี

สรุปได้ว่า การฝึกแต่งกายนั้นควรค่อยๆ ฝึกเป็นขั้นตอนโดยเริ่มจากง่ายไปยาก โดยมีผู้ใหญ่คอยให้คำชี้แนะถึงวิธีการที่ถูกต้องกับเด็ก เพื่อเด็กจะได้ไม่ต้องลองผิดลองถูก

4.7 วิธีการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะนั้น ควรพิจารณาถึงปัจจัยหลายๆ ด้าน เนื่องจากเด็กวัยเตาะแตะมีข้อจำกัดด้านความสามารถในการใช้ภาษา ความเข้าใจภาษา การใช้กล้ามเนื้อ-ตา ยังพัฒนาไม่เต็มที่และมีความสนใจช่วงสั้นๆ

การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะควรจัดในลักษณะของ “การเล่นปนเรียน” ซึ่งจะสอดคล้องกับธรรมชาติของเด็กในวัยนี้มากที่สุด และควรจัดในรูปของกิจกรรมเพื่อให้เด็กเกิดความคิดรวบยอดจากการเล่น การกระทำ และการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง (เยาวพา เดชะคุปต์ 2542ข: 7)

วิธีการฝึกจัดในช่วงกิจกรรมเสริมประสบการณ์ โดยให้เด็กนั่งเป็นวงกลม มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมดังนี้

1. ชี้นำ เป็นการนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการร้องเพลงประกอบท่าทาง รูปภาพและสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์เดิม

1.1 เพลงประกอบท่าทาง มีเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

- 1.1.1 เป็นเพลงที่มีเนื้อร้องสอดคล้องกับกิจกรรม
- 1.1.2 เป็นเพลงที่สั้น ง่าย และมีเนื้อเพลงที่ร้องซ้ำๆ กัน
- 1.1.3 มีทำนองที่สนุกสนานเร้าใจ
- 1.1.4 มีทำนองเพลงที่ร้องได้ง่าย

1.2 รูปภาพ มีหลักในการใช้รูปภาพ ดังนี้

1.2.1 ใช้รูปภาพครั้งละน้อยๆ จะได้ผลกว่าใช้ภาพมากๆ คือ ใช้เฉพาะภาพที่จะช่วยสื่อความหมายให้ได้ตามที่ต้องการเท่านั้นเป็นพอ

1.2.2 ใช้ให้ตรงกับจุดประสงค์ของเรื่องที่จะสอน

1.2.3 ใช้รูปภาพร่วมกับอุปกรณ์ประกอบการสอนอย่างอื่น หากรูปภาพนั้นไม่สามารถถ่ายทอดความหมายทุกสิ่งให้กับผู้เรียนได้สมบูรณ์

1.2.4 เลือกดูว่าเวลานำภาพออกแสดงจะใช้วิธีไหนจึงจะเหมาะสมที่สุด เช่น อาจใช้วิธีชี้ให้ดูหรือติดไว้บนป้ายนิเทศ

1.2.5 เวลาใช้ ควรให้เด็กมีส่วนร่วมด้วย เช่น อภิปรายไปช้าๆ

1.2.6 สอนวิธีอ่าน “รูปภาพ” ให้แก่เด็ก เช่น ให้มองหาความสำคัญของเรื่องในภาพเสียก่อน ว่าเป็นภาพของอะไร

2. ขั้นตอนกิจกรรม

4.4 ครูแนะนำสื่ออุปกรณ์ที่ครูจัดเตรียมไว้ และกิจกรรมการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง โดยครูสาธิตวิธีการหรือการทำตัวอย่าง (Modeling) ให้เด็กดูพร้อมพูดอธิบาย

4.5 เกม เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการฝึกทักษะเด็ก และช่วยให้เด็กเกิดความคิดรวบยอดได้ สำหรับเด็กเล็กแล้วกติกาและวิธีการเล่นที่กำหนดไว้ควรง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อน และในการจัดเกมมีข้อควรคำนึงถึงคือ

4.5.1 ไม่ควรจัดให้มีการแข่งขันอย่างเป็นจริงเป็นจัง

4.5.2 การเล่นเกมจะต้องมีชีวิตชีวา สนุกสนาน เบิกบาน

4.5.3 ครูไม่ควรเคร่งเครียดหรือปฏิบัติตามกติกามากเกินไป จนเด็กหมดสนุก

4.6 เด็กฝึกปฏิบัติด้วยตนเองโดยมีครูคอยให้ความช่วยเหลือและชี้แนะอยู่ข้างๆ

3. ขั้นสรุป เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติที่เด็กได้ทำ และความภาคภูมิใจในการทำได้ด้วยตนเอง

4. ประเมินผล ครูประเมินผลการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ดังนี้

4.1 ความสามารถและทักษะในวิธีการปฏิบัติ ได้แก่ การวัดวิธีการ การวัดทักษะ และการวัดเทคนิคในการปฏิบัติว่า ทำได้ดี มีเทคนิค แคล่วคล่อง ว่องไวเพียงใด

4.2 ผลการปฏิบัติ ได้แก่ การวัดผลที่ได้จากการปฏิบัติที่ทำเสร็จแล้ว ในด้านความเรียบร้อย ความสวยงาม

4.3 พฤติกรรมการปฏิบัติ ได้แก่ การวัดพฤติกรรมที่แสดงออกต่อการปฏิบัติ หรือการกระทำกิจกรรมนั้น เช่น ความตั้งใจ ความสนใจ ความสัมพันธ์กับเพื่อน

5. สื่อการสอน มีความหมายครอบคลุมถึง วัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการ อุปกรณ์ฝึกต้องหาง่ายและสะดวกต่อการใช้ เพื่อเด็กจะได้ทำสำเร็จง่ายขึ้น เช่น การฝึกรับประทานอาหารด้วยช้อน ช้อนควรมีขนาดพอเหมาะกับมือเด็กไม่ใหญ่เกินไป

4.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง

ฉวีวรรณ วรศรี (2522: 86) ศึกษาบทบาทของพี่เลี้ยงต่อการพัฒนาความสามารถด้านการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียน พบว่า การเลี้ยงดูของผู้เป็นพี่เลี้ยงกับความสามารถในการช่วยเหลือตนเองของเด็กมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง ในหมวดของการรักษาความสะอาดและการแต่งกาย กับหมวดการรับประทานอาหาร

อัญชลี อินทรีย์ม (2550: 65) ศึกษาการพัฒนาชุดหนังสือเด็กเพื่อส่งเสริมการช่วยเหลือตนเองของเด็กปฐมวัย โรงเรียนอนุบาลฉัตร จังหวัดพิจิตร พบว่า ผลคะแนนเฉลี่ยการช่วยเหลือตนเองของเด็กปฐมวัยของนักเรียนทั้งห้องหลังการใช้ชุดหนังสือเด็กเพื่อส่งเสริมการช่วยเหลือตนเองของเด็กปฐมวัยสูงกว่าก่อนการใช้ชุดหนังสือเด็ก

ประภัสสร ปรีเอี่ยม (2539: 55) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของแบบฝึกเพื่อการช่วยเหลือตนเองด้านการแต่งกายเป็นรายบุคคล โดยใช้หลักการวิเคราะห์งานเพื่อพัฒนาความสามารถในการช่วยเหลือตนเองด้านการแต่งกายของเด็กกลุ่มอาการดาวน์ (อายุ 6-9 ปี ระดับเชาว์ปัญญา 35-68) พบว่า คะแนนความสามารถในการช่วยเหลือตนเองด้านการแต่งกายสูงขึ้น หลังได้รับการฝึกจากแบบฝึกการช่วยเหลือตนเอง

วีรานุตร พูลทองคำ (2545: บทคัดย่อ) ศึกษาทักษะการรับประทานอาหารของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับฝึกได้ จากการใช้ชุดฝึกทักษะการรับประทานอาหารเชิงวิเคราะห์งาน พบว่าทักษะการรับประทานอาหารของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับฝึกได้ อายุ 3-7 ปี หลังการใช้ชุดฝึกทักษะการรับประทานอาหารเชิงวิเคราะห์งานสูงขึ้น อยู่ในเกณฑ์ดี

พรพรรณ แสนแปงวัง (2555: บทคัดย่อ) ศึกษาและเปรียบเทียบทักษะการช่วยเหลือตนเองในด้านการใช้ห้องน้ำของเด็กปฐมวัยที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ก่อนและหลังทดลองฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเองในด้านการใช้ห้องน้ำ โดยใช้กิจกรรมเสริมทักษะการช่วยเหลือตนเอง พบว่า ทักษะการช่วยเหลือตนเองในด้านการใช้ห้องน้ำของเด็กปฐมวัยที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเรียนได้ อายุ 6-10 ปี หลังการใช้กิจกรรมเสริมทักษะการช่วยเหลือตนเองมีทักษะการช่วยเหลือตนเองในด้านการใช้ห้องน้ำสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองในระดับดีมาก

จะเห็นได้ว่า การฝึกให้เด็กรู้จักการช่วยเหลือตนเองนั้น เด็กต้องเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เรียนรู้เป็นขั้นตอนตามลำดับความยากง่ายของชุดฝึก ผ่านกิจกรรมและสื่อที่หลากหลาย ผ่านการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ
4. แบบแผนการทดลองและวิธีการดำเนินการทดลอง
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กวัยเตาะแตะชาย - หญิง อายุระหว่าง 2 – 3 ปี ที่กำลังเรียนอยู่ในบ้านต้นกล้าเนอร์สเซอรี เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 20 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กวัยเตาะแตะชาย - หญิง อายุระหว่าง 2 – 3 ปี ที่กำลังเรียนอยู่ในบ้านต้นกล้าเนอร์สเซอรี เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 15 คน ได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยการสังเกตและบันทึกแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วคัดเลือกเด็กวัยเตาะแตะที่มีคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเอง 15 อันดับสุดท้ายเป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง
2. แบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ

3. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การสร้างแผนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง มีลำดับขั้นตอนดังนี้

1.1 ศึกษาหลักสูตร จุดมุ่งหมาย คุณลักษณะตามวัย จากตำรา เอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ ดังนี้

1.1.1 หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 กระทรวงศึกษาธิการ

1.1.2 คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 (สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี) กระทรวงศึกษาธิการ

1.1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเองของเด็กปฐมวัย

1.2 สร้างแผนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ซึ่งแผนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม จุดมุ่งหมาย เนื้อหา ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ และการประเมินผล

1.2.1 ขั้นนำ เป็นการนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการร้องเพลงประกอบท่าทาง ดนตรีภาพ และสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์เดิม

1.2.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม ครูแนะนำสื่ออุปกรณ์ที่ครูจัดเตรียมไว้ และการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง เช่น ฝึกล้างมือ ฝึกตักน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่ม ฝึกเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อม ฝึกถอดเสื้อยืด คอกลมแขนสั้น เป็นต้น โดยครูสาธิตวิธีการหรือการทำตัวอย่าง (Modeling) ให้เด็กดูพร้อมพูดอธิบาย หลังจากนั้นชักชวนเด็กเล่นเกม ได้แก่ เกมการแสดงท่าทางตามคำพูดของครู เกมจับคู่ เกมอยู่ไหนอยู่ไหน เกมใครเสร็จก่อน ซึ่งเกมมีความสำคัญยิ่งต่อการฝึกทักษะเด็ก ช่วยให้เด็กเกิดความคิดรวบยอดได้ แล้วชักชวนให้เด็กฝึกปฏิบัติด้วยตนเองอย่างอิสระ ครูมีบทบาทในการกระตุ้นให้เด็กได้ร่วมฝึกปฏิบัติตามที่จัดไว้

1.2.3 ขั้นสรุป เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติที่เด็กได้ทำ และภาคภูมิใจในการทำได้ด้วยตนเอง

1.3 นำแผนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปหาคุณภาพเครื่องมือ โดยเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญตรวจพิจารณาเพื่อหาความสอดคล้องของ จุดประสงค์ เนื้อหา การดำเนินกิจกรรม สื่อ และการประเมินผล จำนวน 3 ท่าน โดยใช้เกณฑ์การตัดสินของผู้เชี่ยวชาญที่มีความเห็นตรงกัน ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

- | | |
|------------------------------|--|
| 1) รศ.ดร.ประภัสสร ปรีเอียด | อาจารย์คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม |
| 2) อาจารย์พีระพร รัตนเกียรติ | อาจารย์คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม |

3) อาจารย์จุฬาลักษณ์ สุตะระ ครูโรงเรียนอนุบาลเซนต์ไมเคิลและเนอร์สเซอร์รี่

1.4 ปรับปรุง แก้ไขแผนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ
ดังนี้ คือ

- 1) ปรับชื่อแผนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง
- 2) ปรับเพลงให้มีเนื้อร้องสอดคล้องกับกิจกรรม
- 3) ปรับสื่อที่ใช้ให้เหมาะสมกับแผนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง
- 4) ปรับปรุงการใช้ภาษาให้ชัดเจน

1.5 นำแผนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นเด็กเล็ก อายุ 2-3 ปี ที่โรงเรียนอนุบาลมารีนิรมล เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 15 คน เพื่อหาข้อบกพร่องและนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม ด้วยการปรับภาษาที่ใช้ให้เหมาะกับเด็กวัยเตาะแตะ

1.6 นำแผนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองที่ปรับปรุงเหมาะสมแล้วไปจัดทำเป็นฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

2. การสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ มีลำดับขั้นตอน
ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองและแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ

2.2 เลือกรายการแบบสังเกตให้เหมาะสมกับพัฒนาการ และให้ครอบคลุมกับพัฒนาการการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ เอกสารมีดังต่อไปนี้

2.2.1 คู่มือทดสอบพัฒนาการเด็กของเดนเวอร์

2.2.2 เด็กก่อนวัยเรียน ของ ภรณี คุรุรัตน์

2.2.3 ช่วยฝึกหนูดูแลตนเอง! คู่มือประกอบภาพสำหรับครูและผู้ปกครองในการฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเอง

2.2.4 จิตวิทยาพัฒนาการและการดูแลเด็กปฐมวัย ของ พัชรี สนวนแก้ว.

2.3 สร้างแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา
ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การทำความสะอาดร่างกาย การดื่ม การรับประทานอาหาร และการแต่งกาย เป็นแบบสังเกต
การปฏิบัติ จำนวนทั้งหมด 16 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน

0 หมายถึง เด็กไม่ให้ความร่วมมือหรือปฏิบัติไม่ได้

1 หมายถึง พอปฏิบัติได้ แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง

2 หมายถึง ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

2.4 สร้างคู่มือในการดำเนินการสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ

2.5 หาคุณภาพแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาเกี่ยวกับความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเหมาะสมของแบบสังเกต จำนวน 3 ท่าน คือ

- 1) ผศ.ดร.สมเกตุ อุทโยธา อาจารย์คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
- 2) อาจารย์บัณฑิตา ลิขสิทธิ์ อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาการศึกษาศาสตร์
พิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 3) อาจารย์อุไรวรรณ โชติสุขณะ ครูโรงเรียนสาธิตอนุบาลลพบุรี

2.6 การแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงของแบบสังเกต โดยนำแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านลงความเห็นและให้คะแนนแบบสังเกต โดยประเมินว่า ข้อความที่แสดงพฤติกรรมที่สังเกต สอดคล้องกับจุดประสงค์ของการสังเกตหรือไม่ โดยกำหนดคะแนนเป็น +, 0 และ -1

เมื่อ +1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อความวัดจุดประสงค์ข้อนั้น

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อความวัดจุดประสงค์ข้อนั้นหรือไม่

-1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อความไม่วัดจุดประสงค์ข้อนั้น

แล้วนำคะแนนที่ได้จากการลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับจุดประสงค์ (IOC) โดยใช้เกณฑ์คุณภาพตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป จึงถือว่าใช้ได้ (บุญเขต ภิญญอนันตพงษ์. 2526: 85) ซึ่งในการทำวิจัยครั้งนี้ได้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับจุดประสงค์ (IOC) ตั้งแต่ 0.67 ถึง 1.00

2.7 นำแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการตรวจสอบแล้วมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้ คือ

- 1) ควรเรียงลำดับเวลาตามลำดับก่อนหลัง
- 2) ปรับปรุงการใช้ภาษาให้ชัดเจน

2.8 การหาความเชื่อมั่นของผู้สังเกตหลังจากการตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงแล้วผู้วิจัยนำแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นเด็กเล็ก อายุ 2-3 ปี ที่โรงเรียนอนุบาลมารีนิรมล เขตปทุมธานี กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 15 คน โดยใช้ผู้สังเกต 2 คน คือ ผู้วิจัย

และผู้ช่วยผู้วิจัยร่วมกันสังเกต แล้วนำคะแนนมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของผู้สังเกต 2 คน โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องของผู้สังเกต $RAI = 0.99$

2.9 นำแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ปรับปรุงเหมาะสมแล้วไปจัดทำเป็นฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

4. แบบแผนการทดลองและวิธีการดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi-Experimental Research) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยอาศัยแบบทดลองกลุ่มเดียว โดยใช้แบบแผนการทดลองที่ประยุกต์มาจากแบบแผนการทดลองแบบ A-B-A Design ของ เกย์ (Gay.1992: 337-339) ซึ่งกอลและบอร์ก (Gall & Borg.1996: 519-520) กล่าวว่ารูปแบบการทดลองกลุ่มเดียวเป็นรูปแบบที่เหมาะสมกับการศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการปรับพฤติกรรมของบุคคล และบอร์ก (Borg.1981: 252) ยังกล่าวว่า การศึกษากับกลุ่มเดียวมีความเหมาะสมอย่างยิ่งกับการศึกษาเพื่อหาแนวทางแก้ปัญหาทางพฤติกรรมของนักเรียนของครูผู้สอน การใช้รูปแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียวทำให้กลุ่มมีความเป็นเอกพันธ์ เหมาะกับการทดลองที่มีตัวแปรด้านเวลามาเกี่ยวข้อง (Dayton .1970: 244 – 246) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว โดยมีการสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนการทดลอง 2 สัปดาห์ จากนั้นใช้การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองแล้วสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และมีการสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะหลังการทดลองอีก 2 สัปดาห์ ลักษณะของแบบแผนการทดลองดังตาราง 7

ตาราง 7 แบบแผนการทดลองแบบ A-B-A Design

ก่อนการทดลอง	ขณะการทดลอง	หลังการทดลอง
O_1O_2	$X_1 O_3X_2 O_4X_3 O_5X_4 O_6X_5 O_7X_6 O_8$	O_9O_{10}

ความหมายของสัญลักษณ์

O_1O_2 แทน การสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนการทดลอง
 X แทน การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง
 $O_3O_4O_5O_6O_7O_8$ แทน การสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะระหว่างการทดลอง
 O_9O_{10} แทน การสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะหลังการทดลอง

การดำเนินการทดลอง

ในการทดลองครั้งนี้ดำเนินการภายในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 เป็นเวลา 10 สัปดาห์ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. สร้างความคุ้นเคยกับเด็กกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองเป็นเวลา 1 สัปดาห์
2. จัดเตรียมสภาพแวดล้อมภายในสถานที่ที่ทำการทดลองให้เหมาะสม
3. จัดเก็บข้อมูลพื้นฐาน (Baseline Data) โดยก่อนดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยทำการสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองจำนวน 15 คน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ละ 1 ครั้ง รวม 2 ครั้ง โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น บันทึกการสังเกตโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย 1 คน รวมผู้สังเกตจำนวน 2 คน ดังตาราง 8

ตาราง 8 วันและกิจกรรมที่ทำการทดลองและสังเกต

	การจัดกิจกรรม	ระยะเวลาทำการทดลอง	วันที่ทำการทดลอง	เวลา
ก่อนการทดลอง	สังเกต	2 สัปดาห์	วันศุกร์	9.30-16.00
ระหว่างการทดลอง	การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง	6 สัปดาห์	วันจันทร์ อังคาร พุธ และพฤหัสบดี	10.00-10.30
	สังเกต		วันศุกร์	9.30-16.00
หลังการทดลอง	สังเกต	2 สัปดาห์	วันศุกร์	9.30-16.00

4. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเองตามการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ละ 4 วัน ได้แก่ วันจันทร์ อังคาร พุธ และพฤหัสบดี วันละ 30 นาที ในช่วงกิจกรรมวงกลม เวลา 10.00 - 10.30 น. รวม 24 วันดังนี้

ตาราง 9 การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ

สัปดาห์ที่	วัน	การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง	ส่งเสริมพฤติกรรมด้าน
1	จันทร์	ฝึกล้างหน้า	การทำความสะอาดร่างกาย
	อังคาร	ฝึกดื่มน้ำจากแก้วของตนเอง	การดื่ม
	พุธ	ฝึกหยิบภาชนะหลุม ช้อน ส้อม	การรับประทานอาหาร
	พฤหัสบดี	ฝึกถอดเสื้อคอกลมแขนสั้น	การแต่งกาย
2	จันทร์	ฝึกล้างเท้า	การทำความสะอาดร่างกาย
	อังคาร	ฝึกดื่มนมด้วยการเจาะนมกล่อง	การดื่ม
	พุธ	ฝึกแยกเก็บภาชนะหลุม ช้อน ส้อม	การรับประทานอาหาร
	พฤหัสบดี	ฝึกใส่กางเกงขาสั้นยาวเอวยืด	การแต่งกาย
3	จันทร์	ฝึกล้างมือ	การทำความสะอาดร่างกาย
	อังคาร	ฝึกดื่มน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่ม	การดื่ม
	พุธ	ฝึกรับประทานอาหารด้วยช้อน	การรับประทานอาหาร
	พฤหัสบดี	ฝึกใส่เสื้อยืดคอกลมแขนสั้น	การแต่งกาย
4	จันทร์	ฝึกแปรงฟัน	การทำความสะอาดร่างกาย
	อังคาร	ฝึกดื่มน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้ว	การดื่ม
	พุธ	ฝึกรับประทานอาหารด้วยส้อม	การรับประทานอาหาร
	พฤหัสบดี	ฝึกใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้า	การแต่งกาย
5	จันทร์	ฝึกล้างหน้า	การทำความสะอาดร่างกาย
		ฝึกล้างเท้า	
	อังคาร	ฝึกดื่มนมด้วยการเจาะนมกล่อง	การดื่ม
		ฝึกดื่มน้ำจากแก้วของตนเอง	
	พุธ	ฝึกหยิบภาชนะหลุม ช้อน ส้อม	การรับประทานอาหาร
		ฝึกแยกเก็บภาชนะหลุม ช้อน ส้อม	
	พฤหัสบดี	ฝึกถอดเสื้อคอกลมแขนสั้น	การแต่งกาย
		ฝึกใส่กางเกงขาสั้นยาวเอวยืด	

ตาราง 9 (ต่อ)

สัปดาห์ที่	วัน	การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง	ส่งเสริมพฤติกรรมด้าน
6	จันทร์	ฝึกล้างมือ	การทำความสะอาดร่างกาย
		ฝึกแปรงฟัน	
	อังคาร	ฝึกดื่มน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่ม	การดื่ม
		ฝึกดื่มน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้ว	
	พุธ	ฝึกรับประทานอาหารด้วยช้อน	การรับประทาน
		ฝึกรับประทานอาหารด้วยส้อม	
พฤษภาคม	พฤหัสบดี	ฝึกใส่เสื้อยืดคอกลมแขนสั้น	การแต่งกาย
		ฝึกใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้า	

5. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ ซึ่งมีหลักดำเนินการดังนี้

1. การเก็บข้อมูลพฤติกรรมดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะจากแบบสังเกตพฤติกรรมดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ โดยให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. เก็บข้อมูลพื้นฐานจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน เป็นเวลา 2 สัปดาห์จากการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ โดยให้คะแนนพฤติกรรมดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะตามเกณฑ์การให้คะแนนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. จัดการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง วันจันทร์-พฤหัสบดีเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยทุกวันศุกร์จะเก็บข้อมูลพฤติกรรมดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะจากแบบสังเกตพฤติกรรมดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยให้คะแนนพฤติกรรมดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะตามเกณฑ์การให้คะแนนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
4. หลังการทดลอง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยให้คะแนนพฤติกรรมดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะตามเกณฑ์การให้คะแนนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5. การให้คะแนนของแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะแบ่งเป็นระดับ 0, 1, 2 ซึ่งเป็นระดับของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่แตกต่างกัน ดังแสดงในภาคผนวก

6. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ ดังนี้

1. หาสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ระหว่างการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง และหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง โดยนำข้อมูลไปหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยใช้การคำนวณในโปรแกรมสำเร็จรูป

2. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะในแต่ละช่วงสัปดาห์ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One-way analysis of variance : repeated measure) โดยใช้การคำนวณในโปรแกรมสำเร็จรูป

3. วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ ด้วยการนำคะแนนก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในแต่ละช่วงสัปดาห์มาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบโดยใช้ t-test for Dependent Sample

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean) โดยคำนวณจากสูตร (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538:

73)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยคำนวณจากสูตร (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538: 79) ดังนี้

$$SD \equiv \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ	SD	แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
	N	แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum X^2$	แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	$(\sum X)^2$	แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างลักษณะพฤติกรรมกับจุดประสงค์ (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2526: 85) โดยใช้สูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบสังเกตกับจุดประสงค์
	$\sum R$	แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเนื้อหาทั้งหมด
	N	แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ โดยนำแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะไปทดลองใช้ (Try Out) และคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของผู้สังเกต 2 คน โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้องของผู้สังเกตโดยใช้สูตร RAI (Burry – Stock. 1996: 256)

$$RAI = 1 - \frac{\sum \sum_{k=1}^N |R_{1kn} - R_{2kn}|}{KN(I-1)}$$

เมื่อ	RAI	แทน ค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้สังเกต
	R_{1kn}	แทน ผลการสังเกตของผู้สังเกตคนที่ 1
	R_{2kn}	แทน ผลการสังเกตของผู้สังเกตคนที่ 2
	N	แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
	K	แทน จำนวนพฤติกรรมย่อย
	I	แทน จำนวนช่วงคะแนน (0, 1, 2)

3. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบสมมติฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ

3.1 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะในแต่ละช่วงสัปดาห์ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One-way analysis of variance : repeated measure) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์: 2544: 261)

$$F = \frac{MS_{\text{treat}}}{MS_{\text{res}}}$$

เมื่อ F แทน ค่าสถิติในการแจกแจงแบบเอฟ
 MS_{treat} แทน ค่าความแปรปรวนของสิ่งทดลอง (ตัวแปรอิสระ)
 MS_{res} แทน ค่าความแปรปรวนของส่วนที่เหลือ (ความคลาดเคลื่อน)

เมื่อพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสัปดาห์ โดยใช้ สถิติทดสอบที (t - test แบบ Dependent sample) (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538: 104)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่จะใช้พิจารณาใน t-distribution
 D แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
 N แทน จำนวนคู่ของคะแนนหรือจำนวนนักเรียน
 $\sum D$ แทน ผลรวมของผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
 $(\sum D)^2$ แทน ผลรวมของผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองยก

กำลังสอง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์การวิจัย 2 ประการ คือ 1) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง และ 2) เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในช่วงระยะเวลาที่เพิ่มขึ้น

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลความหมายการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังนี้

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

df แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ

SS แทน ผลรวมของคะแนนยกกำลังสอง (Sum of Squares)

MS แทน ค่าเฉลี่ยผลรวมของคะแนนยกกำลังสอง (Mean Square)

t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา t-distribution

F แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา F-distribution

D แทน ผลต่างของคะแนนเฉลี่ย

p แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

* แทน นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** แทน นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1.1 ผลการวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองโดยรวม

1.2 ผลการวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในช่วงระยะเวลาที่เพิ่มขึ้น

2.1 ผลการวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองโดยรวม

2.2 ผลการวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. หาสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ระหว่างการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง และหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง โดยนำข้อมูลไปหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยใช้การคำนวณในโปรแกรมสำเร็จรูป

2. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะในแต่ละช่วงสัปดาห์ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One-way analysis of variance : repeated measure) โดยใช้การคำนวณในโปรแกรมสำเร็จรูป

3. วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ด้วยการนำคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในแต่ละช่วงสัปดาห์มาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบโดยใช้ t-test for Dependent Sample โดยใช้การคำนวณในโปรแกรมสำเร็จรูป

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1.1 ผลการวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองโดยรวม

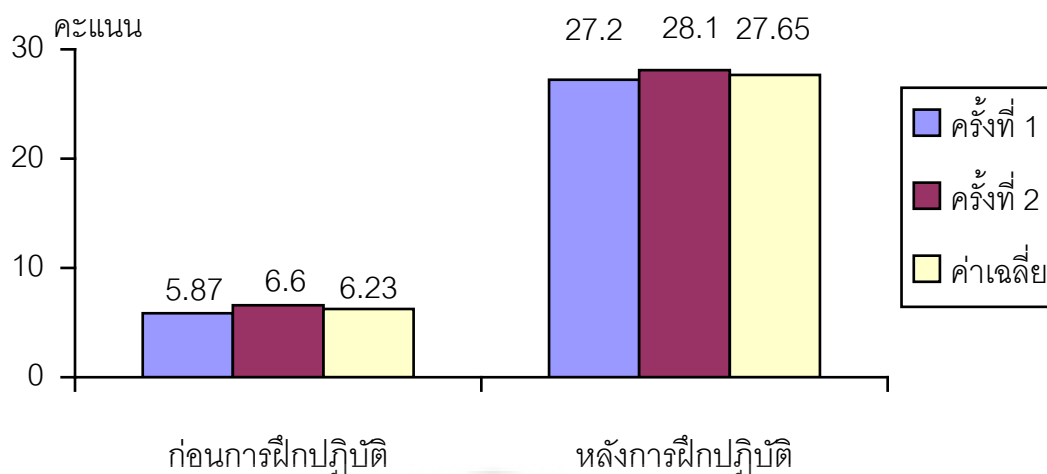
1.1.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองโดยรวม

การวิเคราะห์ครั้งนี้ได้นำคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะรวมทั้ง 4 ด้านก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงผลในตาราง 10

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองโดยรวม

แบบแผนการทดลอง	ระยะเวลาจัดกิจกรรม (สัปดาห์ที่)	$\bar{X}$	S.D.
A1	1	5.87	3.23
	2	6.60	3.71
	ก่อนการฝึกปฏิบัติช่วยเหลือตนเอง	6.23	3.44
A2	9	27.20	1.77
	10	28.10	1.99
	หลังการฝึกปฏิบัติช่วยเหลือตนเอง	27.65	1.91

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 10 พบว่าก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.23 คือสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.87 และ 6.60 และหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.65 คือสัปดาห์ที่ 9 และสัปดาห์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.20 และ 28.10 ตามลำดับ แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติช่วยเหลือตนเอง



ภาพประกอบ 1 ภาพแสดงคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองโดยรวม

1.1.2 การวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองโดยรวม

การวิเคราะห์ตอนนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยรวมก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ผู้วิจัยจึงนำคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบโดยใช้ t-test for Dependent Sample ดังแสดงผลในตาราง 11

ตาราง 11 การเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองโดยรวม (N = 15)

พฤติกรรมการดูแลตนเอง ของเด็กวัยเตาะแตะ	N	$\bar{X}$	S.D	t	p
ก่อนการฝึกปฏิบัติการ ช่วยเหลือตนเอง	15	6.23	3.44	26.05*	.000
หลังการฝึกปฏิบัติการ ช่วยเหลือตนเอง	15	27.65	1.91		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 11 พบว่าก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง เด็กวัยเตาะแตะมีคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.2 ผลการวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน

1.2.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน

การวิเคราะห์โดยนำคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมาหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยจำแนกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านที่ 1 การทำความสะอาดร่างกาย ด้านที่ 2 การดื่ม ด้านที่ 3 การรับประทานอาหาร และด้านที่ 4 การแต่งกาย ดังแสดงผลในตาราง 12

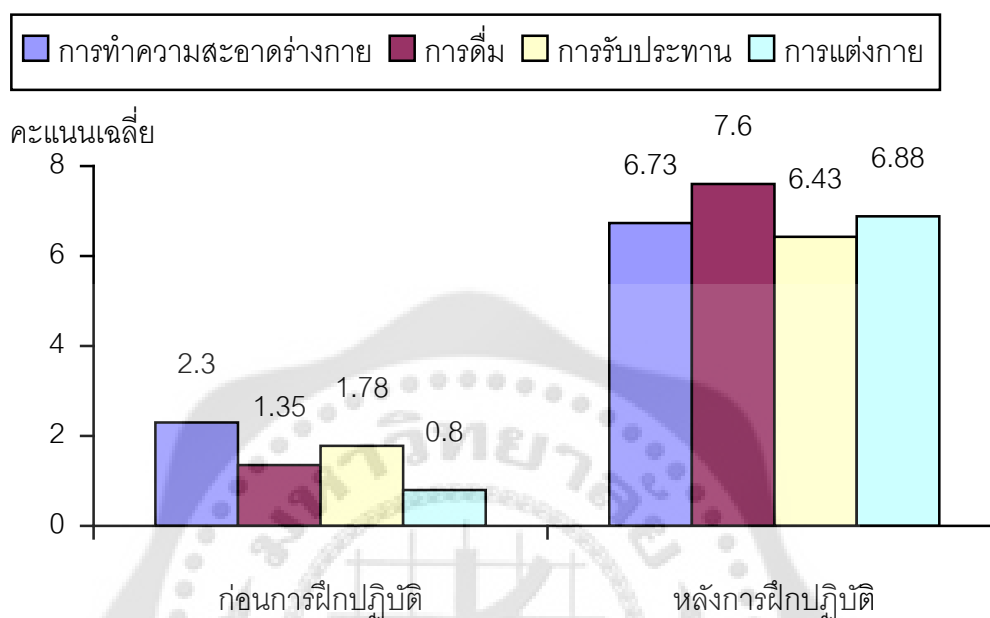
ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน

แบบแผนการทดลอง	ระยะเวลาจัดกิจกรรม (สัปดาห์ที่)	ด้าน 1		ด้าน 2		ด้าน 3		ด้าน 4	
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
A1	1	2.13	1.34	1.27	1.10	1.67	0.67	0.80	0.94
	2	2.47	1.32	1.43	1.08	1.90	0.91	0.80	1.08
	ก่อนการฝึกปฏิบัติ	2.30	1.32	1.35	1.08	1.78	0.80	0.80	1.00
A2	9	6.53	0.72	7.47	0.52	6.53	0.92	6.67	0.98
	10	6.93	0.88	7.73	0.46	6.33	1.10	7.10	0.81
	หลังการฝึกปฏิบัติ	6.73	0.82	7.60	0.50	6.43	1.00	6.88	0.91

จากตาราง 12 พบว่า ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะจำแนกเป็นรายด้านแตกต่างกันคือ

ก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง เด็กวัยเตาะแตะมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการแต่งกายน้อยที่สุดคือ 0.80 และด้านการทำความสะอาดร่างกายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงที่สุดคือ 2.30

หลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง เด็กวัยเตาะแตะมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรม การดูแลตนเองด้านการดื่มสูงที่สุดคือ 7.60 ส่วนด้านการรับประทานมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรม การดูแลตนเองน้อยที่สุดคือ 6.43



ภาพประกอบ 2 ภาพแสดงคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน

1.2.2 การวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน

การวิเคราะห์ตอนนี้เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองแยกเป็นรายด้านได้ชัดเจนยิ่งขึ้น จึงนำคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบโดยใช้ t-test for Dependent Samples ดังแสดงผลในตาราง 13

ตาราง 13 การเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน (N = 15)

พฤติกรรม การดูแล ตนเองของ เด็กวัย เตาะแตะ	การทำความสะอาด ร่างกาย			การดื่ม			การรับประทานอาหาร			การแต่งกาย		
	D	t	p	D	t	p	D	t	p	D	t	p
ก่อน-หลัง การฝึก ปฏิบัติ	4.43	13.84**	.000	6.25	21.89**	.000	4.65	16.18**	.000	6.08	35.74**	.000

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 13 พบว่า ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองเด็กวัยเตาะแตะมีคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองจำแนกเป็นรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในช่วงระยะเวลาที่เพิ่มขึ้น

2.1 ผลการวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยรวมที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

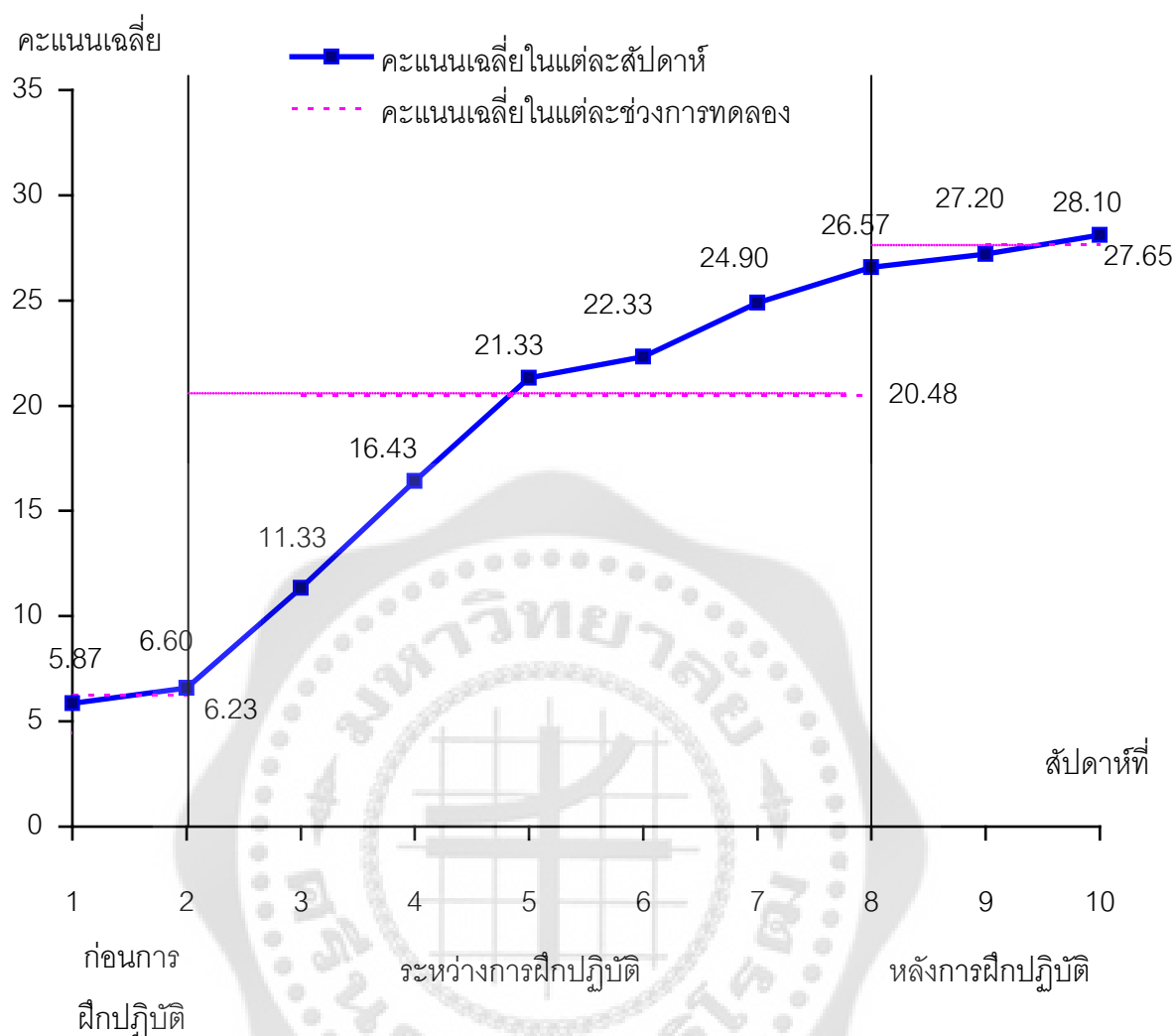
2.1.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยรวมที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

การวิเคราะห์ครั้งนี้ได้นำคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะรวมทั้ง 4 ด้านที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองทั้ง 10 สัปดาห์ มาหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงผลในตาราง 14

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

แบบแผนการทดลอง	ระยะเวลาจัดกิจกรรม (สัปดาห์ที่)	$\bar{X}$	S.D.
A1	1	5.87	3.23
	2	6.60	3.71
	ก่อนการฝึกปฏิบัติช่วยเหลือตนเอง	6.23	3.44
B	3	11.33	3.74
	4	16.43	4.49
	5	21.33	3.86
	6	22.33	3.94
	7	24.90	2.93
	8	26.57	2.92
	ระหว่างการฝึกปฏิบัติช่วยเหลือตนเอง	20.48	6.32
A2	9	27.20	1.77
	10	28.10	1.99
	หลังการฝึกปฏิบัติช่วยเหลือตนเอง	27.65	1.91

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 14 ปรากฏว่าก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.23 คือสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.87 และ 6.60 และระหว่างการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.48 คือสัปดาห์ 3, 4, 5, 6, 7 และ 8 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.33, 16.43, 21.33, 22.33, 24.90 และ 26.57 ตามลำดับ หลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.65 คือสัปดาห์ที่ 9 และสัปดาห์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.20 และ 28.10 ตามลำดับ แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยในแต่ละช่วงสัปดาห์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามลำดับ



ภาพประกอบ 3 เส้นภาพแสดงการเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยรวมที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

2.1.2 การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยรวมที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

การวิเคราะห์ตอนนี้ได้นำคะแนนรวมทั้ง 4 ด้านของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองและขณะทำการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง มาวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ดังแสดงผลในตาราง 15

ตาราง 15 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำโดยรวมของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง (N = 15)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระหว่างสัปดาห์	9753.533	3.479	2803.440	228.586**	.000
ความคลาดเคลื่อน	597.367	48.708	12.264		

** แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ตาราง 15 ปรากฏว่าคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยรวมเฉลี่ยที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง แต่ละสัปดาห์มีความแปรปรวนแบบวัดซ้ำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าค่าคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยรวมเฉลี่ยมีค่าแตกต่างกันอย่างน้อย 1 ช่วงสัปดาห์ และเพื่อให้ทราบว่ามีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะแตกต่างกันในแต่ละช่วงสัปดาห์ได้ ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

2.1.3 การวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงโดยรวมของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

การวิเคราะห์ตอนนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะรวมทั้ง 4 ด้านในแต่ละช่วงสัปดาห์ ผู้วิจัยจึงนำคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในแต่ละช่วงสัปดาห์มาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบโดยใช้ t-test for Dependent Sample ดังแสดงผลในตาราง 16

ตาราง 16 การเปลี่ยนแปลงโดยรวมของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง (N = 15)

การเปรียบเทียบความแตกต่าง ระหว่างสัปดาห์	D	t	p
สัปดาห์ที่ 1 กับ สัปดาห์ที่ 2	0.73	2.582*	.022
สัปดาห์ที่ 2 กับ สัปดาห์ที่ 3	4.73	8.973**	.000
สัปดาห์ที่ 3 กับ สัปดาห์ที่ 4	5.10	6.889**	.000
สัปดาห์ที่ 4 กับ สัปดาห์ที่ 5	4.90	10.292**	.000
สัปดาห์ที่ 5 กับ สัปดาห์ที่ 6	1.00	2.382*	.032
สัปดาห์ที่ 6 กับ สัปดาห์ที่ 7	2.57	2.816*	.014
สัปดาห์ที่ 7 กับ สัปดาห์ที่ 8	1.67	4.122**	.001
สัปดาห์ที่ 8 กับ สัปดาห์ที่ 9	0.63	0.893	.387
สัปดาห์ที่ 9 กับ สัปดาห์ที่ 10	0.90	4.583**	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ตาราง 16 ปรากฏว่าหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในทุกช่วงสัปดาห์ ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยรวมแต่ละสัปดาห์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ยกเว้นในส่วนสัปดาห์ที่ 9 มีค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2 ผลการวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน

2.2.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน

การวิเคราะห์ตอนนี้ผู้วิจัยนำคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองทั้ง 10 สัปดาห์มาหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยจำแนก

เป็น 4 ด้าน คือ ด้านที่ 1 การทำความสะอาดร่างกาย ด้านที่ 2 การดื่ม ด้านที่ 3 การรับประทาน และ ด้านที่ 4 การแต่งกาย ดังแสดงผลในตาราง 17

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน

แบบแผนการทดลอง	ระยะเวลาจัดกิจกรรม (สัปดาห์ที่)	ด้าน 1		ด้าน 2		ด้าน 3		ด้าน 4	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
A1	1	2.13	1.34	1.27	1.10	1.67	0.67	0.80	0.94
	2	2.47	1.32	1.43	1.08	1.90	0.91	0.80	1.08
	ก่อนการฝึกปฏิบัติ	2.30	1.32	1.35	1.08	1.78	0.80	0.80	1.00
B	3	3.33	1.59	4.00	1.15	3.27	1.10	0.73	1.44
	4	3.93	1.67	5.53	1.55	4.50	0.71	2.47	2.17
	5	5.20	1.08	6.40	1.47	5.93	1.18	3.80	1.51
	6	5.40	1.34	6.73	0.96	6.27	1.03	3.93	2.02
	7	5.97	0.85	7.20	0.94	6.67	0.79	5.07	1.74
	8	6.50	0.91	7.33	0.90	6.53	0.69	6.20	1.89
	ระหว่างการฝึกปฏิบัติ	5.06	1.66	6.20	1.63	5.53	1.54	3.70	2.49
A2	9	6.53	0.72	7.47	0.52	6.53	0.92	6.67	0.98
	10	6.93	0.88	7.73	0.46	6.33	1.10	7.10	0.81
	หลังการฝึกปฏิบัติ	6.73	0.82	7.60	0.50	6.43	1.00	6.88	0.91

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 17 ปรากฏว่า ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในแต่ละช่วงสัปดาห์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะจำแนกเป็นรายด้านแตกต่างกันคือ

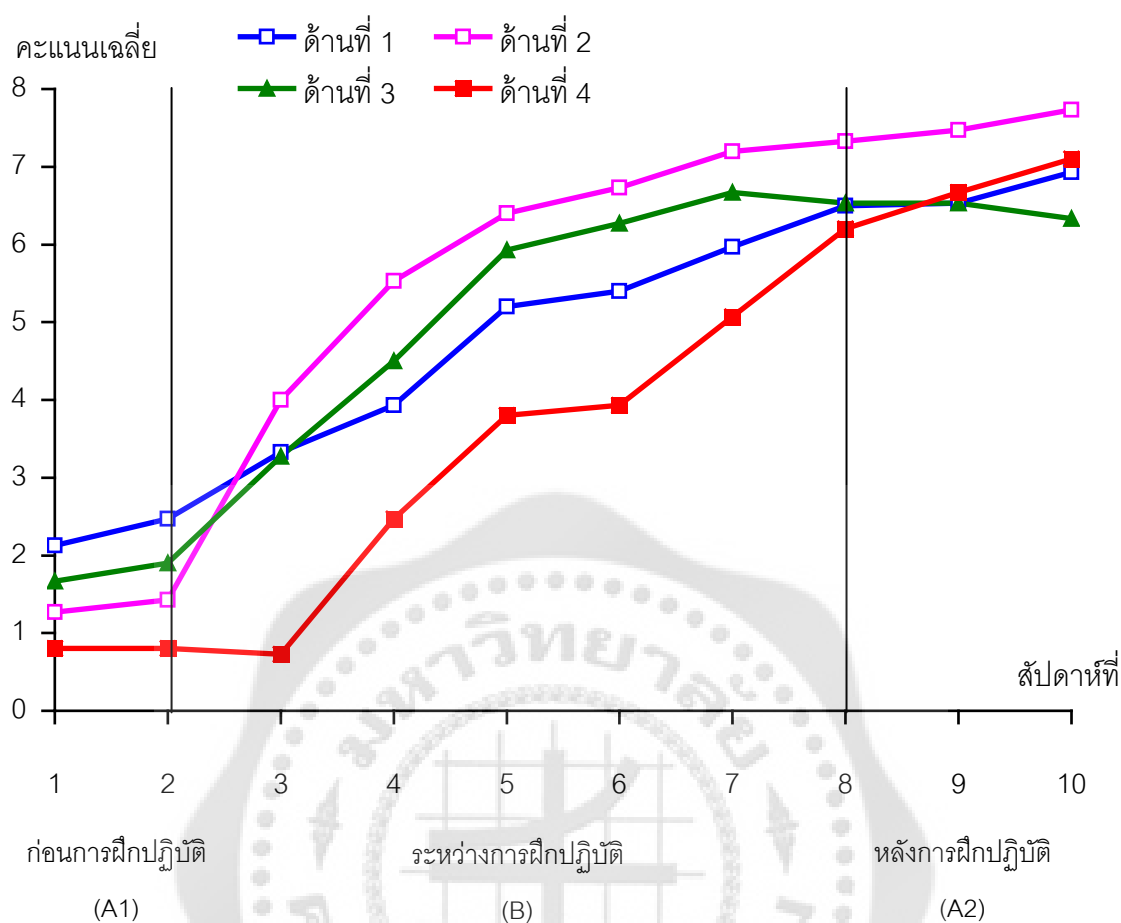
ด้านที่ 1 ด้านการทำความสะอาดร่างกาย ก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.30 คือสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.13 และ 2.47 และระหว่างการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.06 คือสัปดาห์ 3, 4, 5, 6, 7 และ 8 ซึ่งมีค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 3.33, 3.93, 5.20, 5.40, 5.97 และ 6.50 ตามลำดับ หลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.73 คือสัปดาห์ที่ 9 และสัปดาห์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.53 และ 6.93 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยในแต่ละช่วงสัปดาห์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามลำดับ

ด้านที่ 2 ด้านการดื่ม ก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.35 คือสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.27 และ 1.43 และระหว่างการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.20 คือสัปดาห์ 3, 4, 5, 6, 7 และ 8 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00, 5.53, 6.40, 6.73, 7.20 และ 7.33 ตามลำดับ หลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.60 คือสัปดาห์ที่ 9 และสัปดาห์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.47 และ 7.73 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยในแต่ละช่วงสัปดาห์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามลำดับ

ด้านที่ 3 ด้านการรับประทาน ก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.78 คือสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.67 และ 1.90 และระหว่างการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.53 คือสัปดาห์ 3, 4, 5, 6, 7 และ 8 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27, 4.50, 5.93, 6.27, 6.67 และ 6.53 ตามลำดับ หลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.43 คือสัปดาห์ที่ 9 และสัปดาห์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.53 และ 6.33 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยในแต่ละช่วงสัปดาห์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามลำดับ

ด้านที่ 4 ด้านการแต่งกาย ก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.80 คือสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.80 และ 0.80 และระหว่างการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 คือสัปดาห์ 3, 4, 5, 6, 7 และ 8 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.73, 2.47, 3.80, 3.93, 5.07 และ 6.20 ตามลำดับ หลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.88 คือสัปดาห์ที่ 9 และสัปดาห์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.67 และ 7.10 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยในแต่ละช่วงสัปดาห์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามลำดับ



ภาพประกอบ 4 เส้นภาพแสดงการเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองเปรียบเทียบกับรายด้าน

2.2.2 การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน

การวิเคราะห์ตอนนี้ได้นำคะแนนรวมแต่ละด้านของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง มาวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ดังแสดงผลในตาราง 18

ตาราง 18 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน (N = 15)

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	แหล่ง	SS	df	MS	F	p
ด้านที่ 1 การทำความสะอาดร่างกาย	ระหว่างสัปดาห์	416.527	3.879	107.380	62.856**	.000
	ความคลาดเคลื่อน	92.773	54.306	1.708		
ด้านที่ 2 การดื่ม	ระหว่างสัปดาห์	812.202	3.468	234.180	142.272**	.000
	ความคลาดเคลื่อน	79.923	48.556	1.646		
ด้านที่ 3 การรับประทานอาหาร	ระหว่างสัปดาห์	535.393	3.628	147.578	101.694**	.000
	ความคลาดเคลื่อน	73.707	50.790	1.451		
ด้านที่ 4 การแต่งกาย	ระหว่างสัปดาห์	834.802	3.684	226.582	95.466**	.000
	ความคลาดเคลื่อน	122.423	51.580	2.373		

** แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ตาราง 18 ปรากฏว่า หลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะแยกรายด้านของแต่ละสัปดาห์ ทุกด้านมีความแปรปรวนแบบวัดซ้ำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะรายด้านทุกด้านเฉลี่ยมีค่าแตกต่างกันอย่างน้อย 1 ช่วงสัปดาห์ และเพื่อให้ทราบว่ามีคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะแตกต่างกันในช่วงสัปดาห์ใดผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

2.2.3 การวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน

การวิเคราะห์ตอนนี้เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะแยกรายด้านได้ชัดเจนยิ่งขึ้น จึงได้นำคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างช่วงสัปดาห์โดยใช้ t-test for Dependent Sample ดังแสดงผลในตาราง 19

ตาราง 19 การเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึก
ปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจำแนกเป็นรายด้าน (N = 15)

การเปรียบเทียบความ แตกต่างระหว่างสัปดาห์	ด้านที่ 1			ด้านที่ 2			ด้านที่ 3			ด้านที่ 4		
	D	T	P	D	t	p	D	t	p	D	t	p
สัปดาห์ที่ 1, สัปดาห์ที่ 2	0.33	2.467*	.027	0.17	1.784	.096	0.23	1.606	.131	0.00	.000	1.000
สัปดาห์ที่ 2, สัปดาห์ที่ 3	0.87	2.941*	.011	2.57	8.783**	.000	1.37	5.444**	.000	0.07	.323	.751
สัปดาห์ที่ 3, สัปดาห์ที่ 4	0.60	2.201*	.045	1.53	4.514**	.000	1.23	5.819**	.000	1.73	4.133**	.001
สัปดาห์ที่ 4, สัปดาห์ที่ 5	1.27	4.461**	.001	0.87	3.452**	.004	1.43	5.891**	.000	1.33	4.339**	.001
สัปดาห์ที่ 5, สัปดาห์ที่ 6	0.20	.777	.450	0.33	1.625	.126	0.33	1.468	.164	0.13	.351	.731
สัปดาห์ที่ 6, สัปดาห์ที่ 7	0.57	1.996	.066	0.47	1.974	.068	0.40	1.157	.267	1.13	2.558*	.023
สัปดาห์ที่ 7, สัปดาห์ที่ 8	0.53	2.615*	.020	0.13	1.468	.164	0.13	.774	.452	1.13	4.015**	.001
สัปดาห์ที่ 8, สัปดาห์ที่ 9	0.03	.180	.860	0.13	.807	.433	0.00	.000	1.000	0.47	1.164	.264
สัปดาห์ที่ 9, สัปดาห์ที่ 10	0.40	2.347*	.034	0.27	1.468	.164	0.20	2.103	.054	0.43	2.229*	.043

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ตาราง 19 ปรากฏว่า

ด้านที่ 1 ด้านการทำความสะอาดร่างกาย พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะในสัปดาห์ที่ 5 มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากช่วงสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในสัปดาห์ที่ 2, 3, 4, 8 และ 10 มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากช่วงสัปดาห์ที่ 1, 2, 3, 7 และ 9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านที่ 2 ด้านการดื่มน้ำ พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะในสัปดาห์ที่ 3, 4 และ 5 มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากช่วงสัปดาห์ที่ 2, 3 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนคู่อื่นๆ เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านที่ 3 ด้านการรับประทานอาหาร พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะในสัปดาห์ที่ 3, 4 และ 5 มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากช่วงสัปดาห์ที่ 2, 3 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนคู่อื่นๆ เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านที่ 4 ด้านการแต่งกาย พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะในสัปดาห์ที่ 4, 5 และ 8 มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากช่วงสัปดาห์ที่ 3, 4 และ 7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในสัปดาห์ที่ 7 และ 10 มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากช่วงสัปดาห์ที่ 6 และ 9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยการทดลองแบบสลับกลับ (ABA Design) ที่ใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางสำหรับครู ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาในระดับวัยเตาะแตะ ได้เห็นถึงความสำคัญของการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองและสามารถนำไปประยุกต์ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งมีลำดับขั้นตอนของการวิจัยและผลงานของการวิจัย โดยสรุปดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองทั้งก่อนการฝึกปฏิบัติ ระหว่างการฝึกปฏิบัติ และหลังการฝึกปฏิบัติในแต่ละสัปดาห์ โดยกำหนดจุดมุ่งหมายเฉพาะดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง
2. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในช่วงระยะเวลาที่เพิ่มขึ้น

สมมติฐานของการวิจัย

เด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กวัยเตาะแตะชาย - หญิง อายุระหว่าง 2 – 3 ปี ที่กำลังเรียนอยู่ในบ้านต้นกล้าเนอร์สเซอรี่ เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 20 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กวัยเตาะแตะชาย - หญิง อายุระหว่าง 2 – 3 ปีที่กำลังเรียนอยู่ในบ้านต้นกล้าเนอร์สเซอรี เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 15 คน ซึ่งได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยการสังเกตและบันทึกแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วคัดเลือกเด็กวัยเตาะแตะที่มีคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเอง 15 อันดับสุดท้ายเป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง
2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง
2. แบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ

วิธีดำเนินการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ดำเนินการในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 เป็นเวลา 10 สัปดาห์ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. สร้างความคุ้นเคยกับเด็กกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองเป็นเวลา 1 สัปดาห์
2. จัดเตรียมสภาพแวดล้อมภายในสถานที่ที่ทำการทดลองให้เหมาะสม
3. จัดเก็บข้อมูลพื้นฐาน (Baseline Data) โดยก่อนดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยทำการสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองจำนวน 15 คน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ละ 1 ครั้ง รวม 2 ครั้ง โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น บันทึกการสังเกตโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย 1 คน รวมผู้สังเกตจำนวน 2 คน
4. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเองตามแผนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ละ 4 วัน ได้แก่ วันจันทร์ อังคาร พุธ และพฤหัสบดี วันละ 30 นาที ในช่วงกิจกรรมวงกลม เวลา 10.00 - 10.30 น. รวม 24 วัน
5. ระหว่างการทดลองทุกวันศุกร์จะเก็บข้อมูลพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะจากแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทุกสัปดาห์ของการทดลองเป็นจำนวน 6 ครั้ง

6. หลังการทดลอง ผู้วิจัยทำการสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ เป็นเวลา 2 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้ง

7. เมื่อสิ้นสุดการทดลองแล้วผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ระหว่างการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง และหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง โดยนำข้อมูลไปหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยใช้การคำนวณในโปรแกรมสำเร็จรูป

2. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะในแต่ละช่วงสัปดาห์ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One-way analysis of variance : repeated measure) โดยใช้การคำนวณในโปรแกรมสำเร็จรูป

3. วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ด้วยการนำคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในแต่ละช่วงสัปดาห์มาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบโดยใช้ t-test for Dependent Sample โดยใช้การคำนวณในโปรแกรมสำเร็จรูป

สรุปผลการวิจัย

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง และผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในช่วงระยะเวลาที่เพิ่มขึ้น สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง พบว่า หลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองเด็กวัยเตาะแตะมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในช่วงระยะเวลาที่เพิ่มขึ้น พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในแต่ละช่วงสัปดาห์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ยกเว้นสัปดาห์ที่ 9 มีคะแนนเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปประเด็นการอภิปรายได้ดังนี้

1. เด็กวัยเตาะแตะหลังได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะเป็นการฝึกให้เด็กได้รู้จักช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันด้านการทำความสะอาดร่างกาย การดื่ม การรับประทานอาหาร และการแต่งกาย โดยคำนึงถึงธรรมชาติการเรียนรู้ของเด็ก คุณลักษณะตามวัย และพัฒนาการด้านการช่วยเหลือตนเองของเด็กอายุ 2-3 ปี เช่น เด็กสามารถใช้ช้อนตักอาหารเอง แต่งตัวเอง ล้างมือได้เอง เป็นต้น ด้วยการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองให้สอดคล้องกับสภาพการดำเนินชีวิตประจำวันของเด็ก เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ สอดคล้องกับงานวิจัยของอาภาภัทร ไชยประสิทธิ์ (2551: 83) พบว่า การนำเอากิจกรรมในวิถีชีวิตมาจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับเด็กนั้น นับว่าเป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์กับเด็กอย่างสูงสุด เนื่องจากเป็นสิ่งที่พบอยู่เป็นประจำ การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองส่งเสริมให้เด็กดูแลตนเองได้ในชีวิตประจำวัน เด็กจะรู้สึกภูมิใจที่ตนเองได้ นำไปสู่ความรู้สึกมั่นคงและเป็นสุข ดังหลักทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของอีริกสัน (นันทิยา น้อยจันทร์, 2549: 41) กล่าวว่า เด็กอายุ 1-3 ปี เป็นวัยที่เริ่มเรียนรู้ที่จะช่วยตัวเอง ถ้าได้รับการฝึกและส่งเสริมที่เหมาะสมเด็กจะมีความมั่นใจในตนเอง

ในการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะจัดให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ของเด็กวัยเตาะแตะ คือ เด็กได้เป็นผู้ลงมือกระทำ ได้เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัส ได้เคลื่อนไหว และเล่นในลักษณะของ “การเล่นปนเรียน” ผ่านกิจกรรมและสื่อการสอนที่หลากหลายเหมาะสมกับพัฒนาการตามวัยของเด็ก มีความเชื่อมโยงกันทำให้เด็กเข้าใจได้ง่าย ด้วยการร้องเพลงประกอบท่าทาง การสนทนาเกี่ยวกับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ซึ่งสามารถช่วยให้เด็กวัยเตาะแตะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองให้สูงขึ้นได้ สอดคล้องกับ ศิรินารท วัฒนกุล (2537: 44) ศึกษาพฤติกรรมการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นของเด็กปฐมวัยที่ผู้ปกครองใช้ชุดส่งเสริมความรู้แก่ผู้ปกครอง “ร่วมแรง ร่วมใจ สายใยผูกพัน” พบว่า เด็กปฐมวัยที่ผู้ปกครองส่งเสริมพฤติกรรมการช่วยเหลือด้วยกิจกรรมจากชุดให้ความรู้แก่ผู้ปกครองมีพฤติกรรมการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นสูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ผู้ปกครองใช้กิจกรรมอิสระในชีวิตประจำวันอย่างเด่นชัด เนื่องจากชุดส่งเสริมความรู้แก่ผู้ปกครองเสนอแนะกิจกรรมต่างๆ เพื่อบทบาทที่เหมาะสมในการส่งเสริมพฤติกรรมการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นของเด็กปฐมวัย กิจกรรมดังกล่าวทำให้การเรียนรู้ของเด็กเป็นไปอย่างสนุกสนานและมีความสุข

กิจกรรมจึงมีความหมายและความสำคัญกับเด็กมาก ดังที่ สิริมา ภิญโญนันตพงษ์ (2550: 81) กล่าวว่า สื่อการสอนเป็นเครื่องช่วยในการนำความรู้จากครูสู่เด็ก ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ สื่อช่วยให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรง ทำให้สิ่งที่ป็นนามธรรมซึ่งเข้าใจยากกลายเป็นรูปธรรมที่เด็กเข้าใจได้ง่าย เรียนรู้ได้เร็ว และช่วยให้เด็กเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และในการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะประกอบด้วยกิจกรรมที่สามารถช่วยให้เด็กวัยเตาะแตะมีพฤติกรรมดูแลตนเองให้สูงขึ้นได้ ดังนี้

การร้องเพลงประกอบท่าทาง ในการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะได้นำการร้องเพลงประกอบท่าทางมาประกอบในแต่ละกิจกรรม เพื่อดึงดูดความสนใจของเด็ก เพราะเด็กชอบร้องเพลง โดยเพลงนั้นมีเนื้อร้องสอดคล้องกับกิจกรรม เป็นเพลงที่สั้นและง่าย เช่น เพลงหนูทำได้ เพลงดีมนม เพลงล้างมือ เป็นต้น เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ สอดคล้องกับงานวิจัยของรัตนชนก โทท่า; และคนอื่นๆ (2550: 27) ศึกษาผลการจัดกิจกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวในเด็กปฐมวัยโดยใช้เพลงเป็นสื่อของเด็กอนุบาล2/2 โรงเรียนสาธิตอนุบาลจันทระเกษม พบว่าเพลงมีส่วนช่วยให้เด็กมีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงได้ ดังที่เยาวพา เดชะคุปต์ (2553: 10-11) กล่าวว่า การร้องเพลงประกอบท่าทางเหมาะสมกับการนำมาใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับเด็ก เพราะเพลงเป็นสิ่งที่เด็กๆ ทุกคนชอบ การที่เด็กชอบร้องเพลง ชอบการเคลื่อนไหว และทำเสียงต่างๆ นั้น ทำให้เด็กรู้สึกสนุกสนาน มีชีวิตชีวา เป็นการใช้ร่างกายในการแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึก ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ และปลูกฝังนิสัยที่ดีงาม ด้วยการสอดแทรกเนื้อหาต่างๆ เพื่อพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับเด็กได้

การสนทนาเกี่ยวกับภาพ ในการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะมีการนำสื่อรูปภาพมาประกอบในแต่ละกิจกรรม ช่วยให้เกิดความสนใจกับเรื่องราวต่างๆ ที่ต้องการสื่อสารให้เด็กรับรู้ และดึงดูดความสนใจมาสู่เรื่องราวที่จะสอนได้ด้วยการพูดคุยสนทนากับเด็กโดยใช้คำถามกระตุ้น เช่น ครูถามว่า “ในภาพเด็กเห็นอะไรบ้าง” “และเด็กกำลังทำอะไร” เป็นต้น โดยเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นของตน ทำให้เด็กเข้าใจในกิจกรรมที่จะทำได้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับ อัญชลี อินทรีย์ม (2550: 65) ศึกษาการพัฒนาชุดหนังสือเด็กเพื่อส่งเสริมการช่วยเหลือตนเองของเด็กปฐมวัย โรงเรียนอนุบาลวชิร จังหวัดพิจิตร ผลการวิจัยพบว่า ผลคะแนนเฉลี่ยการช่วยเหลือตนเองของเด็กปฐมวัยของนักเรียนทั้งห้องหลังการใช้ชุดหนังสือเด็กเพื่อส่งเสริมการช่วยเหลือตนเองของเด็กปฐมวัยสูงกว่าก่อนการใช้ชุดหนังสือเด็ก เนื่องจาก หนังสือเด็กเพื่อส่งเสริมการช่วยเหลือตนเองของเด็กปฐมวัยมีความเหมาะสมกับเด็กปฐมวัย มีภาพและสีที่ดึงดูดความสนใจ มีเนื้อหาไม่มากเกินไป มีการลำดับเรื่อง การใช้ภาษาและตัวหนังสือที่มีความเหมาะสมกับอายุของเด็ก ดังที่ นนทชนนภพ ปาลินทร (2554: 82) กล่าวว่า ภาพที่ดีนั้นต้องสามารถกระตุ้นให้เด็กนำประสบการณ์เดิมมาเชื่อมโยงกับประสบการณ์ใหม่

เพื่อให้เด็กเกิดความคิดรวบยอดในเรื่องที่จะเรียนได้ ประกอบกับวิธีการกระตุ้นความสนใจหรือความอยากรู้อยากเห็นของเด็กควรมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับเรื่องที่เรียนด้วย

การสาธิต ในการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะมีการสาธิตวิธีการหรือการทำตัวอย่าง (Modeling) ให้เด็กดูพร้อมพูดอธิบาย เด็กจะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ฝึกได้ง่ายขึ้น ไม่ต้องลองผิดลองถูก สอดคล้องกับงานวิจัยของอุไรวรรณ โชติษณะ (2547: 71) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบการเล่าเรื่องที่มีต่อการพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กวัยเตาะแตะพบว่า การที่ครูแสดงท่าทางประกอบตามเนื้อเรื่องให้เด็กดูช่วยให้เด็กเห็นภาพตัวละครชัดเจนขึ้นเกิดภาพเป็นรูปธรรม ดังทฤษฎีการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบของแบนดูรา (Bandura) ว่า การเรียนรู้ของเด็กเกิดจากการเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลที่อยู่แวดล้อมเด็ก (แปลน สารา. 2552: 21)

การเล่นเกม ในการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะจะมีการนำเกมที่มีกติกาและวิธีการเล่นที่ง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อนมาเล่น ได้แก่ เกมแสดงท่าทางตามคำพูดของครู เกมจับคู่ เกมอยู่ไหนเอ่ย และเกมใครเสร็จก่อน ขณะเล่นเกมเด็กจะสนุกสนาน เบิกบาน มีชีวิตชีวา ไม่มีการแข่งขันเป็นจริงเป็นจังเกินไป เกมจึงมีความสำคัญยิ่งต่อการฝึกทักษะเด็ก สอดคล้องกับดวงพร ทองชุ่ม (2550: 77) ศึกษา คู่มือพัฒนาความรับผิดชอบของเด็กปฐมวัย พบว่า เกมสามารถดึงดูดความสนใจของเด็กได้ดี เมื่อเล่นเกมจบแล้วเด็กสามารถแสดงความคิดเห็น และสรุปได้ว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำเพราะเหตุใด รวมทั้งสามารถตอบได้ว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะแสดงว่าเป็นผู้มีความรับผิดชอบ เกมจึงเป็นเทคนิคที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้ขึ้นได้ ดังที่ประเสริฐ บุญเกิด (แปลน สารา. 2552: 96) กล่าวถึงทฤษฎีการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นพื้นฐานว่า ในขณะที่เด็กเพลิดเพลินและมีความสุขสนุกสนาน สมองจะเปิดเต็มที่ เพราะมีการหลั่งสารเอนโดฟิน (Endorphin) ซึ่งเป็นโครงสร้างเคมีที่เชื่อมต่อเซลล์สมองให้ทำงานอย่างว่องไว สมองทุกส่วนทำงานร่วมกันอย่างเป็นองค์รวมและเกิดการสะสมองค์ความรู้ ทำให้สมองจำได้ง่าย จำได้มาก จำได้กว้าง จำได้ลึกและละเอียด การที่จำได้ดีย่อมช่วยให้ดึงข้อมูลต่างๆ กลับออกมาใช้งานได้โดยง่าย รวดเร็ว และถูกต้อง

การให้เด็กได้ฝึกปฏิบัติโดยมีครูคอยให้ความช่วยเหลือชี้แนะอยู่ข้างๆ ประกอบกับการเสริมแรงทางบวกหรือให้คำชมเชย เช่นครูพูดว่า “เก่ง” “ดีมาก” “เยี่ยมมาก” “ถูกต้อง” เป็นต้น เด็กจะแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ตนเองได้ดี ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ครูให้กำลังใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของเพ็ญศรี ประทุมรุ่ง (2542: 93) พบว่า มารยาทในการรับประทานอาหารสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนได้ โดยใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร ดังทฤษฎีการเรียนรู้แบบลงมือกระทำของสกินเนอร์ (B.F. Skinner) กล่าวว่า การกระทำใดๆ ถ้าได้รับการเสริมแรงจะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีก ส่วนการกระทำที่ไม่มีการเสริมแรงแนวโน้มที่ความถี่ของการกระทำนั้นๆ จะลดลงและหายไป ในที่สุด (แปลน สารา. 2552: 21-22)

กล่าวได้ว่า การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองเป็นการฝึกที่เหมาะสมกับการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองสามารถส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะได้ดียิ่งขึ้นด้วยการจัดประสบการณ์ให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ของเด็ก วัยเตาะแตะ และให้เด็กได้รู้จักช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันในสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง ทำให้เกิด พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะออกมา สอดคล้องกับหลักทฤษฎีของ เพียเจต์ ขึ้น ความคิดก่อนการปฏิบัติการ (Preoperational Stage) ที่กล่าวว่า เด็กในช่วงวัย 2-7 ปี เด็กยังไม่ สามารถสร้างมโนคติที่เป็นนามธรรมได้ ยังต้องอาศัยสิ่งที่เป็นรูปธรรมในการเรียนรู้และทำความเข้าใจ เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ รอบตัว เด็กเริ่มเรียนรู้ภาษาและเข้าใจเครื่องหมายท่าทางที่สื่อความหมายเรียนรู้สิ่ง ต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่ยังอาศัยการรับรู้เป็นส่วนใหญ่ ทฤษฎีพัฒนาการของบรูเนอร์ขึ้น Enactive Stage ที่ กล่าวว่า เด็กวัยนี้เรียนรู้ด้วยการกระทำ และแนวคิดของดิวอี้ (Dewey) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ จากการกระทำ (Learning by Doing) การเปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจะทำให้เด็กเกิด การเรียนรู้ได้ดี ประสบการณ์ที่เด็กได้รับควรเป็นประสบการณ์ตรง เพื่อความรู้ที่เกิดขึ้นนั้นจะได้เป็น ความรู้ที่จดจำได้นาน (ภรณ์ คุรุตันะ. 2526: 2-6)

พฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะก่อนและหลังที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการ ช่วยเหลือตนเองโดยรวมและรายด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดง ว่าการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองส่งเสริมให้คะแนนพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ หลังได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองอย่างชัดเจน

2. การศึกษาการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการฝึก ปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในช่วงระยะเวลาที่เพิ่มขึ้น พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเอง ของเด็กวัยเตาะแตะโดยการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองในแต่ละช่วงสัปดาห์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ เนื่องจากระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมากขึ้น ทำให้เด็กซึมซับและเกิดทักษะมากขึ้น จากการที่เด็กได้ฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง เด็กเรียนรู้ได้ด้วยการสังเกต ลงมือกระทำจริงด้วย ตนเอง และในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการทำซ้ำ เมื่อทำกิจกรรมครบทุกกิจกรรมแล้ว จะฝึก ปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองอีกครั้งเพื่อเป็นการทบทวนและฝึกให้เด็กเกิดความชำนาญมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของพรพรรณ แสนแปงวัง (2555: 57) ได้ศึกษาทักษะการช่วยเหลือตนเองในด้าน การใช้ห้องน้ำของเด็กปฐมวัยที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมเสริมทักษะการช่วยเหลือ ตนเอง พบว่า การที่เด็กได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอทุกวันติดต่อกัน ทำให้เด็กมีทักษะการ ช่วยเหลือตนเองในด้านการใช้ห้องน้ำดีขึ้น ซึ่งการฝึกฝนอยู่บ่อยๆ ทำให้เด็กเกิดความคุ้นเคย และเมื่อ เกิดความคุ้นเคยก็จะทำได้อย่างสมบูรณ์ สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์นไดค์ กล่าวถึงกฎแห่ง การฝึกฝน(Law of Exercise) (พัชรี สอนแก้ว. 2536: 49-50) ไว้ว่า พฤติกรรมที่มีโอกาสกระทำซ้ำบ่อยๆ

และมีการปรับ ปรับอยู่เสมอ ย่อมก่อให้เกิดความคล่องแคล่วชำนาญ ส่วนพฤติกรรมที่ทอดทิ้งไป นานย่อมกระทำไม่ได้เหมือนเดิมหรืออาจทำให้ลืมได้

ดังนั้น การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองสามารถส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะได้ดี และการเปลี่ยนแปลงคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะแยกรายด้านพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ด้านการดื่มมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองมากที่สุดคือ 6.25 และด้านการทำความสะอาดร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองน้อยที่สุด คือ 4.43 ดังนี้

2.1 การดื่ม คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้านการดื่มในแต่ละช่วงสัปดาห์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตลอด และมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองมากที่สุดคือ 6.25 โดยก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.35 แต่หลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 7.60 เนื่องจาก วุฒิภาวะของการช่วยเหลือตนเองด้านการดื่มของเด็กพร้อม ดังที่ กิเซลล์ (วีระ บุญยะกาญจน์. 2532: 29) กล่าวว่า วุฒิภาวะเป็นตัวบ่งบอกถึงความสามารถของเด็กว่าพร้อมจะทำการต่างๆ ได้หรือยัง และการฝึกที่ได้ผลดีที่สุดควรทำเมื่อเด็กมีความพร้อมในเรื่องนั้นๆ หากเด็กพร้อมจะทำแล้วเด็กจะทำได้เร็ว สอดคล้องกับงานวิจัยของรุ่งทิพย์ ชุมเปีย (2546: 62) พบว่า การเรียนรู้ของเด็กเกิดขึ้นได้ดีเมื่อเด็กมีวุฒิภาวะที่จะรับรู้ การจัดประสบการณ์ที่ไม่เหมาะสมกับพัฒนาการตามวัยของเด็กจะไม่เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของเด็กและทำให้เสียเวลา เช่นจากการทดลองจัดประสบการณ์ตามแนวโปรแกรมมาทาล เด็กไม่ค่อยมีพัฒนาทางด้านการกะประมาณ เนื่องจากวุฒิภาวะของเด็กเองที่ยังไม่สามารถรับรู้ไม่เข้าใจในเรื่องนี้ได้

ก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองพบว่า เด็กส่วนใหญ่ยังไม่สามารถหยิบแก้วของตนเองเพื่อเติมน้ำเองได้ ครูให้เด็กเลือกสัญลักษณ์ประจำตัวเด็กและใช้สัญลักษณ์นั้นติดที่แก้วของเด็กแต่ละคน ในช่วงสัปดาห์แรกของการฝึกปฏิบัติเด็กส่วนใหญ่สามารถหยิบแก้วของตนเองได้ เด็กบางคนยังไม่ค่อยมั่นใจ ขณะที่เด็กหยิบแก้วจะหันหน้ามาทางครู เมื่อครูพยักหน้า หรือ พูดคำว่า “ถูกต้อง” แล้ว เด็กถึงจะเดินเพื่อไปกดน้ำดื่ม การเติมน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่มและการเติมน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้ว ก่อนการทดลองพบว่า ขณะเด็กกดน้ำหรือเทน้ำใส่แก้วน้ำจะไหลออกนอกแก้ว การทำงานของกล้ามเนื้อและตายังไม่สัมพันธ์กัน ยังไม่สามารถควบคุมทิศทางได้ ในช่วงสัปดาห์แรกของการฝึกปฏิบัติเด็กสามารถดูแลตนเองได้ดีขึ้นเล็กน้อย ในช่วงสัปดาห์ที่ 2 และ 3 ดีขึ้นตามลำดับ ในการกดน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่มหรือรินน้ำจากขวดใส่แก้วเด็กบางคนจะใช้วิธีของตัวเอง เช่น การกดน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่มเด็กบางคนจะกดครั้งละน้อยๆ แต่หลายๆ ครั้ง การรินน้ำจากขวดใส่แก้วเด็กบางคนจะยกทั้งขวดและแก้วขึ้นแล้วรินน้ำ การฝึกดื่มนมด้วยการเจาะนมกล่อง ก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

พบว่า เด็กไม่สามารถฉีกซองพลาสติกออกเพื่อนำหลอดมาเจาะนมกล่องดื่มเองได้ เด็กบางคนจะใช้ฟันกัดให้ขาด แต่หลังจากเด็กได้ฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้านการดื่มอย่างต่อเนื่อง เด็กสามารถดูแลตนเองด้านการดื่มน้ำได้ดีขึ้น ดื่มนมด้วยการเจาะนมกล่องได้คล่องขึ้น

2.2 การทำความสะอาดร่างกาย คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้านการทำความสะอาดร่างกายในแต่ละช่วงสัปดาห์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตลอด แต่มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองน้อยที่สุด คือ 4.43 โดยก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.30 แต่หลังการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 6.73 เนื่องจาก พัฒนาการการช่วยเหลือตนเองด้านการทำความสะอาดร่างกายของเด็กมีขีดจำกัด ดังที่ ประณต คำจิณ (2526: 12) กล่าวว่า วุฒิภาวะจะกำหนดขอบข่ายสูงสุดของพัฒนาการขั้นต่างๆ พัฒนาการจะไม่สามารถก้าวหน้าไปกว่านี้ได้ แม้ว่าจะใช้วิธีการเรียนรู้ที่ดีที่สุดและผู้เรียนมีแรงจูงใจที่เข้มแข็งก็ตาม

ก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองพบว่า การล้างหน้าของเด็กส่วนใหญ่ยังไม่สามารถล้างหน้าด้วยการเปิดก๊อกน้ำให้น้ำล้นหน้าได้ บางคนล้างแต่ปาก การล้างเท้าเด็กยังไม่สามารถฉีกน้ำที่เท้าแล้วย่ำกับพื้นได้ การล้างมือพบว่าเด็กส่วนใหญ่การฟอกสบู่ยังทำไม่ได้ทั่วมือ เด็กบางคนไม่ใช้สบู่ บางคนจะยืนเล่นน้ำนานๆ ที่อ่างล้างมือ การแปรงฟันพบว่าเด็กส่วนใหญ่จะบ้วนน้ำได้ แต่การแปรงฟันยังแปรงไม่ทั่วทั้งปาก บางคนจะอมหรือกัดแปรงสีฟัน ไม่ขยับแปรงไปมา ครูชวนเด็กเล่นเกมแสดงท่าทางตามคำพูดของครู เช่น “มาล้างมือกัน” ด้วยภาษาและบทบาทต่างๆ เด็กได้แสดงท่าทางตามสถานการณ์ที่สมมติขึ้น เด็กได้เลียนแบบตามความจริงเพื่อพัฒนาพฤติกรรมของเด็กให้มีประสิทธิภาพเมื่อเจอสถานการณ์ต่างๆ หลังจากเด็กได้ฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้านการทำความสะอาดร่างกาย เด็กสามารถดูแลตนเองเกี่ยวกับการล้างหน้า การล้างเท้า การล้างมือ และการแปรงฟันตลอดทุกช่วงสัปดาห์ดีขึ้นตามลำดับ

2.3 การรับประทาน คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้านการรับประทานในแต่ละช่วงสัปดาห์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตลอด ยกเว้นช่วงสัปดาห์ที่ 8 และ 10 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้านการรับประทานลดลงเล็กน้อย สาเหตุที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากในสัปดาห์ที่ 8 และ 10 ก่อนวันที่จะสังเกตพฤติกรรมดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ 1 วันเป็นวันหยุดเรียน เด็กจะอยู่กับครอบครัว สภาพแวดล้อมในครอบครัวมีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการช่วยเหลือตนเองของเด็ก ดังที่ สุชา จันทน์เอน (2542: 45) กล่าวว่า ถ้าผู้ใหญ่ปล่อยให้เด็กได้รู้จักช่วยเหลือตนเอง ทำอะไรด้วยตนเอง เด็กจะพัฒนาด้านต่างๆ ได้เร็วกว่าเด็กที่มีผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือตลอดเวลา สอดคล้องกับงานวิจัยของฉวีวรรณ วรศรี (2522: 86) ศึกษาบทบาทของพี่เลี้ยงต่อการ

พัฒนาความสามารถด้านการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียน พบว่า สิ่งแวดล้อมในครอบครัวและสังคม การอบรมเลี้ยงดูของผู้เป็นบิดามารดา มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความสามารถในการช่วยเหลือตนเองของเด็ก ซึ่งครอบครัวเป็นสถานที่แห่งแรกของเด็กในการอบรมฝึกหัดอุปนิสัยที่ดี อบรมสั่งสอนให้เด็กรู้จักช่วยเหลือตนเอง เมื่อถึงวัยที่เด็กจะต้องออกจากบ้านไปเข้าโรงเรียน จะช่วยให้เด็กช่วยเหลือตนเองและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ง่ายขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัญชลี อินทรีย์ม (2550: 66) ศึกษาการพัฒนาชุดหนังสือเด็กเพื่อส่งเสริมการช่วยเหลือตนเองของเด็กปฐมวัย โรงเรียนอนุบาลวชิร จังหวัดพิจิตร พบว่า เด็กที่มีคะแนนสูงเป็นเพราะผู้ปกครองที่บ้านช่วยส่งเสริมให้เด็กช่วยเหลือตนเองในการทำกิจกรรมต่างๆ ส่วนเด็กที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำอาจเป็นเพราะผู้ปกครองจะทำการต่างๆ ให้กับเด็กเสียเอง ทำให้เด็กไม่ได้ช่วยเหลือตนเอง เพราะพฤติกรรมการช่วยเหลือตนเองจะเกิดผลสำเร็จจะต้องได้รับการส่งเสริมทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน

การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองสามารถส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการรับประทานอาหารได้ กล่าวคือ ก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองพบว่า เด็กส่วนใหญ่ยังไม่สามารถหยิบและเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อมได้ ครูชวนเด็กเล่นเกม “อยู่ไหนเอ๋ย” โดยนำถาดหลุม ช้อน ส้อมใส่ในตะกร้ารวมกับของเล่นชนิดอื่น เด็กจะหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารทีละคน ในช่วงสัปดาห์แรกของการฝึกปฏิบัติเด็กส่วนใหญ่ครูยังต้องเตือน เช่น หยิบไม่ครบบ้าง หรือลืมเก็บถาดหลุมบ้าง การใช้ช้อนส้อมในการรับประทานอาหาร ก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองพบว่า ขณะรับประทานอาหารเด็กบางคนจะใช้มือหยิบอาหารเข้าปาก เด็กบางคนจับช้อน ส้อมไม่ถูกต้อง บางคนไม่ใช้ส้อมเลยใช้มือช้อนแทนส้อม บางคนทานข้าวหกมาก ในช่วงสัปดาห์แรกของการฝึกปฏิบัติเด็กจะยังจับช้อนส้อมไม่ค่อยคล่อง แต่หลังจากเด็กได้ฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้านการรับประทานอาหารอย่างต่อเนื่อง เด็กสามารถดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหารได้ดีขึ้น สามารถหยิบและเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อมเองได้ ใช้ช้อนส้อมในการรับประทานอาหารคล่องขึ้น.

2.4 การแต่งกาย คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้านการแต่งกายในแต่ละช่วงสัปดาห์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตลอด ก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง เด็กส่วนใหญ่ดูแลตนเองด้านการแต่งกายได้น้อยมาก เด็กยังไม่สามารถถอดหรือใส่เสื้อยืดคอกลมแขนสั้นเองได้ บางคนใส่เสื้อด้านหน้าและด้านหลังสลับกัน แต่หลังจากเด็กได้ฝึกใส่โดยครูได้วางเสื้อคว่ำหน้าลงกับพื้นให้ชายเสื้ออยู่ฝั่งเด็กรวบชายเสื้อมารวมไว้ที่คอเสื้อ ให้เด็กสอดมือเข้าไปในแขนเสื้อทั้ง 2 ข้าง ดึงคอเสื้อให้ศีรษะโผล่ เป็นวิธีที่ทำให้เด็กใส่เสื้อได้ง่ายและถูกต้องยิ่งขึ้น การใส่กางเกงขายาวเอวยืด ก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง เด็กยังไม่สามารถใส่กางเกงขายาวเอวยืดเองได้ บางคนใส่ขาสองข้างเข้าในขาทางเกงข้างเดียวกัน แต่หลังจากเด็กได้ฝึกใส่กางเกงขายาวเอวยืดโดยครูวางขาทางเกงให้ตรงกับขาเด็กทั้งสองข้างให้เด็กสอดขาเข้าทางเกงทีละข้าง เป็นวิธี

ที่ทำให้เด็กใส่กางเกงขายาวเอวยืดเองได้และถูกต้องยิ่งขึ้น การใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้า ก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองเด็กยังไม่สามารถใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้าเองได้ แต่หลังจากเด็กได้ฝึกใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้าโดยครูวางเสื้อหงายลงบนพื้น ให้คอเสื้ออยู่ฝั่งเด็ก เด็กจะสอดมือเข้าไปในแขนเสื้อทั้ง 2 ข้างพร้อมกับเหวี่ยงเสื้อข้ามศีรษะ ทำให้เด็กใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้าเองได้

กล่าวได้ว่า การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้านการแต่งกายด้วยวิธีฝึกนี้เป็นวิธีที่ดีมีความเหมาะสมกับเด็ก แม้ว่าช่วงสัปดาห์แรกเด็กจะยังทำได้ช้า ไม่ค่อยคล่อง แต่จะดีขึ้น ถูกต้องและใช้เวลาน้อยลงในสัปดาห์ต่อไป ดังที่ ประณต คำฉิม (2526: 181) กล่าวว่า เพื่อช่วยให้เด็กเกิดทักษะตามที่ต้องการ เด็กต้องการการฝึกที่ถูกต้อง เพราะถ้าเด็กถูกปล่อยให้เรียนรู้โดยการลองผิดลองถูกจะทำให้ใช้เวลามาก และถ้าผลไม่ดีเด็กจะเกิดความท้อถอยและขาดแรงจูงใจได้ สอดคล้องกับ งานวิจัยของ ประภัสสร ปรีเอี่ยม (2539: 55) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของแบบฝึกเพื่อการช่วยเหลือตนเองด้านการแต่งกายเป็นรายบุคคล โดยใช้หลักการวิเคราะห์งานเพื่อพัฒนาความสามารถในการช่วยเหลือตนเองด้านการแต่งกายของเด็กกลุ่มอาการดาวน์ (อายุ 6-9 ปี ระดับเชาว์ปัญญา 35-68) พบว่าคะแนนความสามารถในการช่วยเหลือตนเองด้านการแต่งกายสูงขึ้นหลังได้รับการฝึกจากแบบฝึกการช่วยเหลือตนเอง

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองสามารถช่วยให้เด็กวัยเตาะแตะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงขึ้นได้ เนื่องจากเด็กได้เป็นผู้ลงมือกระทำผ่านกิจกรรมที่หลากหลายซึ่งมีความเชื่อมโยงกันทำให้เด็กเข้าใจได้ง่าย กิจกรรมมีความเหมาะสมกับวัยของเด็ก เป็นกิจกรรมที่เด็กชอบ ทำให้เด็กเกิดความสนุกสนาน กระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม และให้การเสริมแรงทันทีที่ใช้คำชมเชยในกรณีที่เด็กแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ นอกจากนั้นเด็กยังได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองเป็นระยะเวลาที่ต่อเนื่องกัน การได้ฝึกทำซ้ำๆ บ่อยๆ ย่อมก่อให้เกิดความคล่องแคล่วชำนาญขึ้นได้ ทั้งนี้ ครู ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาและผู้ที่สนใจในการศึกษาพฤติกรรมดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ สามารถใช้เป็นแนวทางในการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองให้สอดคล้องกับพัฒนาการ ความสนใจ และช่วงระยะเวลาที่เหมาะสม

ข้อสังเกตที่ได้จากการวิจัย

1. ในช่วงสัปดาห์แรกของการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองเด็กยังไม่มี ความคุ้นเคยกับการทำกิจกรรมในลักษณะนี้และขั้นตอนในการทำกิจกรรม เด็กบางคนชอบทำกิจกรรมเด็กบางคนไม่กล้าทำกิจกรรม แต่เมื่อครูกระตุ้นและคำชมเชยแก่เด็ก เด็กเกิดความมั่นใจและกล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น และมีความสนุกสนานในการทำกิจกรรม

2. เด็กมีความสนใจและกระตือรือร้นที่จะฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ถึงแม้ทุกกิจกรรมที่จัด

จะหมุนเวียนไปทุกๆ วัน แต่เด็กก็ยังคงตื่นเต้นและให้ความสนใจในทุกกิจกรรม

3. การจัดฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ ซึ่งเด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดูแลตนเองในแต่ละด้าน ได้แก่ การทำความสะอาดร่างกาย การดื่ม การรับประทานอาหาร และการแต่งกาย มีจุดเริ่มต้นและเกิดการเปลี่ยนแปลงซ้ำเร็วต่างกัน และในพฤติกรรมแต่ละด้านก็มีการเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ โดยจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นในแต่ละสัปดาห์

4. ในการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง อุปกรณ์ที่ใช้ต้องเหมาะสมกับพัฒนาการ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองให้กับเด็กวัยเตาะแตะ ควรแบ่งเป็นกลุ่มเล็กๆ เพราะเด็กวัยนี้มีช่วงความสนใจสั้น ในทุกขั้นตอนของการสอนจึงควรสั้น กระชับ และเข้าใจง่าย

2. ภาษาที่ใช้กับเด็กวัยเตาะแตะ ควรเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย เนื่องจากเด็กวัยเตาะแตะมีข้อจำกัดด้านความสามารถในการใช้ภาษา ความเข้าใจภาษา

3. ในการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ครูจะต้องให้เวลากับเด็ก เนื่องจากเด็กต้องปรับตัวให้เข้ากับรูปแบบและกิจกรรม ครูต้องให้กำลังใจเด็กตลอดเวลา

4. ควรดำเนินการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เด็กเกิดคุณลักษณะในตนเองอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ ควรนำเทคนิคอื่นมาใช้ในการจัดกิจกรรม เช่น นิทาน เกมการศึกษา

2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ โดยคำนึงถึงบริบทแวดล้อมของเด็ก เช่น เด็กวัยเตาะแตะที่มีระดับสติปัญญา สภาพแวดล้อม หรือสภาพการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน

3. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็ก ในระดับชั้นอนุบาล อายุ 3-5 ปี

4. ควรมีการติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้วเป็นระยะๆ เพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ



บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ เวรรรณ. (2546). การประยุกต์รูปแบบการเพิ่มพลังอำนาจต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลกลาง กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมสามัญศึกษา. (2536). ช่วยฝึกหนูดูแลตนเอง! คู่มือประกอบภาพสำหรับครูและผู้ปกครองในการฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเอง. กรุงเทพฯ: หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมฯ.
- กรมอนามัย. (2549). แนวทางปฏิบัติเพื่อการเลี้ยงลูกให้ฉลาดและมีคุณธรรม. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546. กรุงเทพฯ: กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2545). รูปแบบการเรียนการสอนปฐมวัยศึกษา. กรุงเทพฯ: เอดิสันเพรสโปรดักส์.
- _____. (2547). คู่มือเลี้ยงลูกวัยอนุบาลให้เก่ง ฉลาด เป็นคนดีมีคุณภาพ. นนทบุรี: สนุกอ่าน.
- _____. (2550). เลี้ยงลูกวัย 3 ขวบแรก. กรุงเทพฯ: เพื่อนอักษร.
- _____. (2556). คู่มือพ่อแม่่มือใหม่เลี้ยงลูกวัยอนุบาล. กรุงเทพฯ: ปิ๊งค์.
- เครือวัลย์ ขจรพันธุ์. (2524). พัฒนาการเด็ก. กรุงเทพฯ: วิบูลย์กิจ.
- จีระพันธุ์ พูลพัฒน์. (2544). คู่มือการสอนแบบมอนเตสซอรี. กรุงเทพฯ: เดอะมาสเตอร์กรุ๊ป แมเนจเม้นท์.
- จุฬาลักษณ์ สุตระ. (2550). ผลของการจัดกิจกรรมประสาทสัมผัสที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเล็กเด็กวัยเตาะแตะ. ปรินิพนธ์. กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฉวีวรรณ วรศรี. (2522). บทบาทของพี่เลี้ยงต่อการพัฒนาความสามารถด้านการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ สส.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2544). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: เทพเนรมิตการพิมพ์.
- ดวงพร ทองขุ้ม. (2550). คู่มือพัฒนาความรับผิดชอบของเด็กปฐมวัย. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทอมสัน, จอห์น บี; และคนอื่นๆ. (2546). เด็กตามธรรมชาติ 1. แปลโดย วิศิษฐ์ วังวิญญู. กรุงเทพฯ: สอนเงินมีนา.
- ทิสนา แชมมณี. (2550). กิจกรรมการปลูกฝังค่านิยมเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนระดับปฐมวัยและประถมศึกษา. สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

- นงเยาว์ แข่งพิณแห. (2548). *การเรียนรู้ที่เน้นสมอง: เทคนิคบูรณาการสมองครบส่วนและพหุปัญญา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.
- นงลักษณ์ สิ้นสืบล. (2539). *เอกสารการสอนชุดวิชาการสร้างเสริมลักษณะนิสัยระดับปฐมวัยศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช*.
- นนทชนน ปภพ ปาลินทร. (2554, 1 มกราคม). *แผนการสอน : เชื่อมทิศสำหรับครูปฐมวัย*. วารสาร การศึกษาปฐมวัย. 15(1): 82.
- นันทิยา น้อยจันทร์. (2549). *การประเมินผลพัฒนาการเด็กปฐมวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. นครปฐม: นิติชัย.
- บาลดีวิน แดนซี, ราหิมา. (2532). *คุณคือครูคนแรกของลูก*. แปลโดย สุวรรณนา โชคประจักษ์ชัด อุดมตานนท์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: บ้านภายใน.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2526). *การทดสอบแบบอิงเกณฑ์ : แนวคิดและวิธีการ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2553). *เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: ศรีอนันต์การพิมพ์.
- ป.มหาพันธ์. (2536). *สอนเด็กให้มีความรับผิดชอบ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ประณต คำฉิม. (2526). *จิตวิทยาเด็ก*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .
- ประภัสสร ปรีเทียม. (2539). *การศึกษาประสิทธิภาพของแบบฝึกการช่วยเหลือตนเอง ด้านการแต่งกาย เป็นรายบุคคล โดยใช้หลักการวิเคราะห์งาน ของเด็กกลุ่มอาการดาวน์*. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประสาร ทิพย์ธารา. (2521). *พัฒนาการเด็กและการอบรมเลี้ยงดู*. กรุงเทพฯ: แพรวพิทยา.
- แปลน สารา. (2552). *รวมนวัตกรรมทฤษฎีการศึกษาปฐมวัยสู่การประยุกต์ใช้ในห้องเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สาราเด็ก.
- ผดุง อารยะวิญญู. (2541). *การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรพรรณ แสงแบ่งวัง. (2555). *การพัฒนาทักษะการช่วยเหลือตนเองในด้านการใช้น้ำของเด็ก ปฐมวัยที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาโดยใช้กิจกรรมเสริมทักษะการช่วยเหลือตนเอง*. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พัชรี สอนแก้ว. (2536). *จิตวิทยาพัฒนาการและการดูแลเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: ดวงกมล.

- พิมพรรณ กิตติวงศ์ภักดี. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ที่มารับบริการในคลินิกโรคหัวใจ โรงพยาบาลนครปฐม*. ปรินิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญศรี ประทุมรุ่ง. (2542). *ผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านทุ่งมะกอก อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฟรังเกนเบิร์ก, วิลเลียม เค. (2532). *คู่มือทดสอบพัฒนาการเด็กของเดนเวอร์*. แปลโดย พูลสุข สิริยาภรณ์, วราภรณ์ ตั้งตรงไพโรจน์ และวัชรภรณ์ ภิสสาสุนทร. กรุงเทพฯ: แผนกอนามัยชุมชน ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี.
- ภรณ์ คุรุรัตน์. (2526). *เด็กก่อนวัยเรียน*. กรุงเทพฯ: กรมประชาสัมพันธ์.
- _____. (2545). *เด็กปฐมวัยในท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลง*. อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพรองศาสตราจารย์ ดร.ภรณ์ คุรุรัตน์. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2542). *เอกสารการสอนชุดวิชา พัฒนาการเด็กและการเลี้ยงดูหน่วยที่ 8-15. นนทบุรี: สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยฯ*.
- เยาวพา เดชะคุปต์. (2522). *กิจกรรมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- _____. (2542ก). *การจัดการศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: แม็ค.
- _____. (2542ข). *กิจกรรมสำหรับเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: แม็ค.
- _____. (2553, 1 มกราคม). *การพัฒนาพลังสมองด้วยดนตรี*. วารสารการศึกษาปฐมวัย. 14(1): 10-11.
- รัตนชนก โททำ; และคนอื่นๆ. (2550). *การศึกษามูลค่าการจัดกิจกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวในเด็กปฐมวัยโดยใช้เพลงเป็นสื่อของเด็กอนุบาล2/2 โรงเรียนสาธิตอนุบาลจันทระเกษม*. การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ กศ.บ. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทระเกษม. ถ่ายเอกสาร.
- รุ่งทิพย์ ชุมเปีย. (2546). *การพัฒนาการสังเกตของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ตามแนวโปรแกรมมาทาล*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2538). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ลันสกี, วีกี้. (2535). *1000 เคล็ดลับับคุณแม่ดูแลลูกน้อย*. แปลโดย นพดล เวชสวัสดิ์. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- วินัดดา ปิยะศิลป์. (2556). *สาเหตุเด็กไม่ยอมช่วยตัวเอง*. กลุ่มงานจิตเวชเด็กและวัยรุ่นโครงการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี. สืบค้นเมื่อ 13 พฤศจิกายน 2556, จาก http://www.acu.ac.th/html_edu/acu/temp_informed/48.do
- วีระ บุญยะกาญจน์. (2532). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการเด็ก*. มหาสารคาม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .
- วีรานุตร พูลทองคำ. (2545). *การศึกษาทักษะการรับประทานอาหารของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับฝึกได้จากการใช้ชุดฝึกทักษะการรับประทานอาหารเชิงวิเคราะห์งาน*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิรินารท วัฒนกุล. (2537). *พฤติกรรมการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นของเด็กปฐมวัยที่ผู้ปกครองใช้ชุดส่งเสริมความรู้แก่ผู้ปกครอง “ร่วมแรง ร่วมใจ สายใยผูกพัน”*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศูนย์การศึกษาทางไกลไทยคม. (2548). *ชุดการเรียนรู้ทางไกล หลักสูตรการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สถาบันการศึกษาทางไกล.
- สมเกตุ อุทธโยธา. (2539). *การใช้วิธีย้อนกลับอย่างต่อเนื่องในการสอนการช่วยเหลือตนเองของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับเชาวน์ปัญญา 50-70*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2549). *คู่มือพ่อแม่ ผู้ปกครอง สำหรับอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย 0-5 ปี “อารมณ์ดี มีความสุข”*. กรุงเทพฯ: สำนักงานฯ.
- _____. (2549ก). *คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 (สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี)*. สืบค้นเมื่อ 25 สิงหาคม 2554, จาก http://school.obec.go.th/sup_br3/cr_02.HTM
- _____. (2549ข). *คู่มือพ่อแม่ ผู้ปกครอง สำหรับอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย 0-5 ปี “เลี้ยงเด็กอย่างไรให้มีคุณภาพ”*. กรุงเทพฯ: สำนักงานฯ.

- _____. (2549ค). *คู่มือพ่อแม่ ผู้ปกครอง สำหรับอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย 0-5 ปี “กระตุ้นสมองสองพัฒนาการ”*. กรุงเทพฯ: สำนักงานฯ.
- _____. (2549ข). *คู่มือพ่อแม่ ผู้ปกครอง สำหรับอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย 0-5 ปี “เติบโตสมวัยเติบโตใหญ่แข็งแรง”*. กรุงเทพฯ: สำนักงานฯ.
- สิริมา ภิญโญนันตพงษ์. (2550). *การวิจัยการศึกษาด้านปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
- สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์. (2526). *การสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียนที่อยู่ในสังกัดกรุงเทพมหานคร*.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (มัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- _____. (2530). *ความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรวัยเด็กเล็ก ; ศึกษาเฉพาะมารดาที่คลอดบุตรคนแรกที่โรงพยาบาลราชวิถี*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
ถ่ายเอกสาร.
- _____. (2550). *เลือกโรงเรียนอนุบาลให้ลูกรัก*. กรุงเทพฯ: สุานบุ๊คส์.
- สุชา จันทน์อม. (2542). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุดาพร วิชิตชัยชาคร. (2551). *ผลการจัดประสบการณ์แบบโครงการที่มีต่อพัฒนาการของพฤติกรรมด้านสังคมของเด็กปฐมวัยและเด็กปฐมวัยที่มีความต้องการพิเศษในห้องเรียนร่วม*.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2533). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัญชลี อินทรีย์ม. (2550). *การพัฒนาชุดหนังสือเด็กเพื่อส่งเสริมการช่วยเหลือตนเองของเด็กปฐมวัย*
โรงเรียนอนุบาลวชิร จังหวัดพิจิตร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (ศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ถ่ายเอกสาร.
- อาภาภร ไชยประสิทธิ์. (2551). *การศึกษาพัฒนาการเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ตามแนววิถีพุทธ: กรณีศึกษา โรงเรียนทอสี*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุทัย ดุลยเกษม. (2542). *ศึกษาเรียนรู้*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์
- อุบลรัตน์ เพ็งสิดิต. (2544). *จิตวิทยาพัฒนาการเด็ก*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

อุไรวรรณ โชติษณะ. (2547). *ผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบการเล่นเรื่องที่มีต่อพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กวัยเตาะแตะ*. ปริญญาโท กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

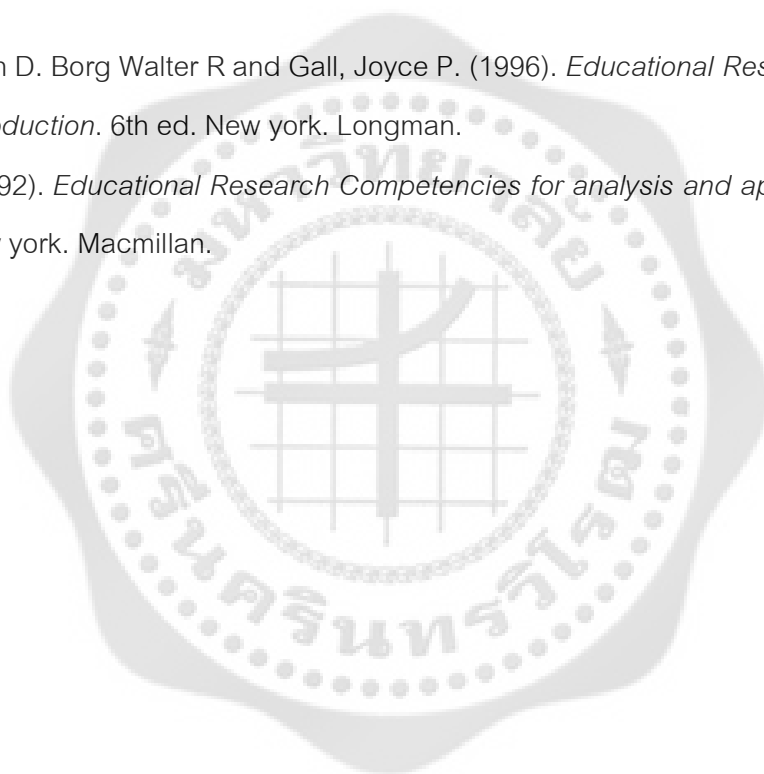
Borg, Walter R. (1981). *Applying educational research ; A practical guide for teacher*. 2nd ed. New york. Longman.

Buray –Stock, J. and others. (1996, April) “*Rater Agreement Indexes for Performance Assessment,*” *Educational and psychological Measurement*. 56 (2) : 256.

Dayton, C. Mitchell. (1970). *The design of educational Experiments*. New york : McGraw Hill.

Gall, Meredith D. Borg Walter R and Gall, Joyce P. (1996). *Educational Research an Introduction*. 6th ed. New york. Longman.

Gay, L.R. (1992). *Educational Research Competencies for analysis and application*. 4th ed. New york. Macmillan.





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- คู่มือการใช้การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ
- รายชื่อการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ
- การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ

คู่มือการใช้การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ

หลักการและเหตุผล

การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองที่ผู้วิจัยนำมาจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะทั้ง 4 ด้าน คือ การทำความสะอาดร่างกาย การดื่ม การรับประทาน และการแต่งกาย เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการเคลื่อนไหว สังเกต และลงมือกระทำจริงด้วยตนเอง ผ่านกิจกรรมที่หลากหลายซึ่งมีความเชื่อมโยงกันทำให้เด็กเข้าใจได้ง่าย การจัดกิจกรรมซึ่งประกอบด้วย การร้องเพลง การสนทนาเกี่ยวกับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง โดยมีครูเป็นผู้มีบทบาทในการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการเรียนรู้ของเด็ก จัดเตรียมสื่อการสอนที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติที่หลากหลายและเพียงพอ ใช้คำถามกระตุ้นเพื่อให้เด็กได้คิด ให้การเสริมแรงและการยอมรับในความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็ก ให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม ให้เด็กได้ฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองเป็นระยะเวลาที่ต่อเนื่องกันเพื่อให้พฤติกรรมการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันเกิดขึ้นในตัวเด็กสืบต่อไป

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะทั้ง 4 ด้าน คือ การทำความสะอาดร่างกาย การดื่ม การรับประทาน และการแต่งกาย โดยใช้แผนฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ในการทำความสะอาดร่างกาย การดื่ม การรับประทาน และการแต่งกายได้อย่างถูกต้อง และสามารถทำได้ด้วยตนเอง

เนื้อหา

การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะในด้านการทำความสะอาดร่างกาย การดื่ม การรับประทาน และการแต่งกาย

หลักการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1. กำหนดระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองจัดขึ้นในช่วงกิจกรรมเสริมประสบการณ์สัปดาห์ละ 4 วัน ได้แก่ วันจันทร์ฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้านการทำความสะอาดร่างกาย วันอังคารฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้านการดื่ม วันพุธฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้านการรับประทาน และวันพฤหัสบดีฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้านการแต่งกาย วันละ 30 นาที ระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดย

สัปดาห์ที่ 1-2 สร้างความคุ้นเคยกับเด็ก และทดสอบ(Pretest) พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะโดยใช้แบบสังเกตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สัปดาห์ละครั้ง ทุกวันศุกร์

สัปดาห์ที่ 3-8 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ระหว่างการทดลองจะใช้การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะทุกวันศุกร์จะสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ

สัปดาห์ที่ 9-10 สังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะหลังทดลอง โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ ซึ่งเป็นชุดเดียวกันกับแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ใช้สังเกตเด็กก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

2. แนวทางในการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

ในการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองผ่านกิจกรรมที่หลากหลายมีความเชื่อมโยงกันทำให้เด็กเข้าใจได้ง่าย เนื้อหามุ่งส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ โดยจัดกิจกรรมตามขั้นดังนี้

2.1 จุดมุ่งหมายในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ 4 ด้าน ได้แก่ การทำความสะอาดร่างกาย การดื่ม การรับประทานอาหาร และการแต่งกาย

2.2 การจัดกิจกรรมจะแบ่งขั้นตอนการจัดกิจกรรมเป็นลำดับขั้นตอนอย่างชัดเจน ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุป ซึ่งในแต่ละขั้นตอนเด็กมีโอกาสฝึกการคิดและลงมือปฏิบัติจนเกิดการเรียนรู้ในเรื่องของพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ

2.3 การประเมิน ประเมินตามสภาพจริงโดยการสังเกตทักษะ ผลการฝึกปฏิบัติ และพฤติกรรมของเด็กขณะร่วมทำกิจกรรม

3. สื่อการสอน

สื่อการสอนที่ใช้มีความหลากหลายในการกระตุ้นให้เด็กนำประสบการณ์เดิมมาเชื่อมกับประสบการณ์ใหม่เพื่อให้เด็กเกิดความคิดรวบยอดได้ สื่อการสอนครอบคลุมถึงสิ่งที่ เป็น วัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการต่างๆ ได้แก่ เพลง รูปภาพ การสาธิตของครู เกม เป็นต้น ซึ่งสามารถกระตุ้นความสนใจของเด็กได้เป็นอย่างดี

4. บทบาทครู

4.1 จัดการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองโดยเริ่มจากกิจกรรมที่ง่ายไปสู่กิจกรรมที่มีความซับซ้อนมากขึ้น

4.2 เป็นผู้สนับสนุนในการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองโดยการเตรียมสถานที่ สื่อการสอนให้พร้อมก่อนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

4.3 สร้างบรรยากาศโดยครูกระตุ้นให้เด็กรู้สึกสบาย อยากร่วมฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองเพื่อการเรียนรู้ ให้อิสระในการแบ่งกลุ่ม การตอบคำถาม การให้ความอิสระจะช่วยให้เด็กสนุกกับการฝึกปฏิบัติมากยิ่งขึ้น

4.4 ให้คำแนะนำ ให้แนวทางกระตุ้นความคิด บางครั้งเด็กอาจคิดไม่ออก ครูต้องตะล่อมให้การปรึกษาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์

4.5 สร้างข้อตกลงและอธิบายขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองกับเด็กให้เข้าใจ

4.6 คอยสังเกตและกระตุ้นให้เด็กเข้าร่วมการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองและคอยแนะนำช่วยเหลือเมื่อเด็กต้องการ

4.7 คอยให้แรงเสริมโดยการใช้คำชมเชยและกำลังใจกับเด็กขณะร่วมการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

4.8 คอยดูแลความปลอดภัยของเด็กขณะทำการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

4.9 ในการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองแต่ละครั้งครูควรทำการประเมินเด็กทุกคน ด้วยการสังเกตทักษะของเด็กขณะฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง เช่น ทำได้ดี มีเทคนิค แคล่วคล่อง ว่องไว สังเกตผลการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็ก เช่น ความเรียบร้อย ความสวยงาม สังเกตพฤติกรรมขณะเด็กทำการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง เช่น ความตั้งใจ ความสนใจ ความสัมพันธ์กับเพื่อน

5. บทบาทเด็ก

5.1 ปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกันทุกครั้งในการร่วมฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1.2 ฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองด้วยความตั้งใจและทำตามลำดับขั้นตอน

1.3 ร่วมแสดงความคิดเห็นและตอบคำถาม

รายชื่อการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ

กิจกรรมที่	การฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง	ส่งเสริมพฤติกรรมด้าน
1	ฝึกล้างหน้า	การทำความสะอาดร่างกาย
2	ฝึกล้างเท้า	การทำความสะอาดร่างกาย
3	ฝึกล้างมือ	การทำความสะอาดร่างกาย
4	ฝึกแปรงฟัน	การทำความสะอาดร่างกาย
5	ฝึกดื่มน้ำจากแก้วของตนเอง	การดื่ม
6	ฝึกดื่มนมด้วยการเจาะนมกล่อง	การดื่ม
7	ฝึกดื่มน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่ม	การดื่ม
8	ฝึกดื่มน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้ว	การดื่ม
9	ฝึกหยิบถาดหลุม ช้อน ส้อม	การรับประทานอาหาร
10	ฝึกแยกเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อม	การรับประทานอาหาร
11	ฝึกรับประทานอาหารด้วยช้อน	การรับประทานอาหาร
12	ฝึกรับประทานอาหารด้วยส้อม	การรับประทานอาหาร
13	ฝึกถอดเสื้อคอกลมแขนสั้น	การแต่งกาย
14	ฝึกใส่กางเกงขายาวเอวยืด	การแต่งกาย
15	ฝึกใส่เสื้อยืดคอกลมแขนสั้น	การแต่งกาย
16	ฝึกใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้า	การแต่งกาย

ชื่อกิจกรรม ฝึกล้างหน้า

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการทำความสะอาดร่างกาย
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในการล้างหน้าที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเอง

เนื้อหา

การฝึกล้างหน้าเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการสังเกต และลงมือกระทำจริงด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการทำความสะอาดร่างกาย การฝึกล้างหน้าประกอบด้วย การร้องเพลง การสนทนาเกี่ยวกับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการได้ฝึกล้างหน้าด้วยตนเอง โดยครูมีบทบาทในการกระตุ้นให้เด็กได้ร่วมฝึกปฏิบัติตามที่จัดไว้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการล้างหน้าเองได้

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

ขั้นนำ

1. เด็กและครูร้องเพลงประกอบท่าทาง “หนูทำได้เอง”
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับภาพ “เด็กกำลังล้างหน้า” โดยใช้คำถามดังนี้
 - ครู : ภาพที่เด็กเห็นเป็นภาพอะไร (เด็กกำลังล้างหน้า)
 - ครู : เด็กล้างหน้าที่ไหน (อ่างล้างหน้า ห้องน้ำ)
 - ครู : เด็กล้างหน้าเวลาใด (ก่อนนอน และหลังตื่นนอน)
 - ครู : การที่เด็กล้างหน้าเองได้มีผลดีอย่างไร (ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตนเองไม่ต้องรอให้ผู้อื่นทำ)

ให้)

ขั้นฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1. ครูสนทนาซักถามให้เด็กดูใบหน้าของเพื่อนๆ ว่าสะอาดหรือไม่ ถ้าเด็กต้องการล้างหน้าเด็กจะทำอย่างไร ครูแนะนำให้เด็กฝึกล้างหน้า โดยครูสาธิตให้เด็กดู มีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 ใช้มือข้างที่ถนัดเปิดก๊อกน้ำ
 - 1.2 ใช้สองมือรองน้ำ
 - 1.3 ลูบน้ำเบาๆ
2. เด็กแสดงท่าทางตามคำพูดของครู “มาล้างหน้ากัน”
 - “เด็กเดินเข้าห้องน้ำ”
 - “เปิดก๊อกน้ำ” ปากทำเสียงซู่ๆ

“ใช้สองมือรองน้ำ”

“และล้างหน้าเบาๆ เสร็จแล้ว ปิดก๊อกน้ำ”

3. ครูชักชวนเด็กไปที่อ่างล้างหน้าเพื่อฝึกล้างหน้าที่ละคนจนครบทุกคน

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการฝึกล้างหน้าที่เด็กได้ทำ และความภาคภูมิใจในการทำด้วย

ตนเอง

สื่อการสอน

1. เพลง “หนูทำได้เอง”
2. ภาพ “เด็กกำลังล้างหน้า”
3. การสาธิตของครู “การล้างหน้า”
4. เกมแสดงท่าทางตามคำพูดของครู “มาล้างหน้ากัน”
5. อ่างล้างหน้า

การประเมินผล

1. สังเกตทักษะของเด็กขณะฝึกล้างหน้า
2. สังเกตผลการฝึกล้างหน้าของเด็ก
3. สังเกตพฤติกรรมขณะเด็กฝึกล้างหน้า

เพลง หนูทำได้เอง

(ไม่ทราบผู้แต่ง)

ล้างหน้า ล้างหน้า ดูซิ ล้างหน้าอย่างนี้ หนูทำได้เอง

ชื่อกิจกรรม ฝึกล้างเท้า

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการทำความสะอาดร่างกาย
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในการล้างเท้าที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเอง

เนื้อหา

การฝึกล้างเท้าเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการสังเกต และลงมือกระทำจริงด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการทำความสะอาดร่างกาย การฝึกล้างเท้าประกอบด้วย การร้องเพลง การสนทนาเกี่ยวกับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการได้ฝึกล้างเท้าด้วยตนเอง โดยครูมีบทบาทในการกระตุ้นให้เด็กได้ร่วมฝึกปฏิบัติตามที่ได้จัดไว้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการล้างเท้าเองได้

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

ชั้นนำ

1. เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงประกอบท่าทาง “ก๊อกน้ำ”
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับภาพ “เด็กกำลังล้างเท้า” โดยใช้คำถามดังนี้

ครู : ภาพที่เด็กเห็นเป็นภาพอะไร (เด็กกำลังล้างเท้า)

ครู : เด็กล้างเท้าทำไม (เท้าเปื้อน สกปรก)

ครู : เด็กล้างเท้าที่ใด (ห้องน้ำ)

ครู : การที่เด็กล้างเท้าเองได้มีผลดีอย่างไร (ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตนเองไม่ต้องรอให้ผู้อื่นทำให้)

ขั้นฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1. ครูสนทนาซักถามให้เด็กดูเท้าของตนเองว่าสะอาดหรือไม่ ถ้าเท้าเด็กสกปรกเด็กจะทำอย่างไร ครูแนะนำให้เด็กฝึกล้างเท้า โดยครูสาธิตให้เด็กดู มีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 ใช้มือข้างที่ถนัดเปิดก๊อกน้ำ
 - 1.2 ถือสายยางฉีดน้ำที่เท้าทั้งสองข้าง
 - 1.3 ย่ำเท้าทั้งสองข้างกับพื้นจนเท้าสะอาด
2. เด็กแสดงท่าทางตามคำพูดของครู “มาล้างเท้ากัน”

“เด็กเดินเข้าห้องน้ำ”

“เปิดก๊อกน้ำ” ปากทำเสียงซู่ๆ

“ย่ำเท้าทั้งสองข้างกับพื้น”

“เท่าเด็กสะอาดแล้ว ปิดก๊อกน้ำ”

3. เด็กฝึกล้างเท้าในห้องน้ำด้วยตนเองที่ละคนจนครบทุกคน

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการฝึกล้างเท้าที่เด็กได้ทำ และความภาคภูมิใจในการทำด้วย

ตนเอง

สื่อการสอน

1. เพลง “ก๊อกน้ำ”
2. ภาพ “เด็กกำลังล้างเท้า”
3. การสาธิตของครู “การล้างเท้า”
4. เกมแสดงท่าทางตามคำพูดของครู “มาล้างเท้ากัน”
5. ห้องน้ำ

การประเมินผล

1. สังเกตทักษะของเด็กขณะฝึกล้างเท้า
2. สังเกตผลการฝึกล้างเท้าของเด็ก
3. สังเกตพฤติกรรมขณะเด็กฝึกล้างเท้า

เพลง ก๊อกน้ำ

(ไม่ทราบผู้แต่ง)

ก๊อกน้ำที่ต่อกับแป๊ป

ใครแอบถอดเอาแป๊ปน้ำไป

ล้างเท้า จะล้างอย่างไร

ล้างเท้า จะล้างอย่างไร

รู้ตัวหรือไม่ใครแอบถอดแป๊ป

แป๊ปแป๊ป แป๊ปแป๊ป แป๊ปแป๊ป

ชื่อกิจกรรม ฝึกล้างมือ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการทำความสะอาดร่างกาย
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในการล้างมือที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเอง

เนื้อหา

การฝึกล้างมือเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการสังเกต และลงมือกระทำจริงด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการทำความสะอาด การฝึกล้างมือประกอบด้วย การร้องเพลง การสนทนาเกี่ยวกับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการได้ฝึกล้างมือด้วยตนเอง โดยครูมีบทบาทในการกระตุ้นให้เด็กได้ร่วมฝึกปฏิบัติตามที่จัดไว้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการล้างมือเองได้

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

ชั้นนำ

1. เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงประกอบท่าทาง “ล้างมือ”
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับภาพ “เด็กกำลังล้างมือ” โดยใช้คำถามดังนี้
 ครู : ภาพที่เด็กเห็นเป็นภาพอะไร (เด็กกำลังล้างมือ)
 ครู : เด็กล้างมือที่ไหน (อ่างล้างมือ ห้องน้ำ)
 ครู : เด็กล้างมือด้วยอะไร (สบู่)
 ครู : การที่เด็กล้างมือเองได้มีผลดีอย่างไร (ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตนเองไม่ต้องรอให้ผู้อื่นทำให้)

ขั้นฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1. ครูนำสบู่มาให้เด็กดู และแนะนำให้เด็กฝึกล้างมือ โดยครูสาธิตให้เด็กดู มีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1. ครูเปิดก๊อกน้ำ ล้างมือให้เปียก
 - 1.2. หยิบสบู่และฟอกมือให้ทั่ว
 - 1.3. ล้างสบู่ออกให้หมด
2. เด็กแสดงท่าทางตามคำพูดของครู “มาล้างมือกัน”
 “เด็กเดินไปที่อ่างล้างมือ”
 “เปิดก๊อกน้ำ” ปากทำเสียงซู่ๆ
 “ล้างมือให้เปียก”
 “ต่อไปหยิบสบู่แล้วฟอกมือให้ทั่ว”

“ล้างสบู่ออกให้หมด”

“มือสะอาดแล้ว ปิดก๊อกน้ำ”

3. เด็กฝึกล้างมือในห้องน้ำด้วยตนเองทีละคนจนครบทุกคน

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการฝึกล้างมือที่เด็กได้ทำ และความภาคภูมิใจในการทำด้วยตนเอง

สื่อการสอน

1. เพลง “ล้างมือ”
2. ภาพ “เด็กกำลังล้างมือ”
3. การสาธิตของครู “การล้างมือ”
4. เกมแสดงท่าทางตามคำพูดของครู “มาล้างมือกัน”
5. สบู่
6. อ่างล้างมือ

การประเมินผล

1. สังเกตทักษะของเด็กขณะฝึกล้างมือ
2. สังเกตผลการฝึกล้างมือของเด็ก
3. สังเกตพฤติกรรมขณะเด็กฝึกล้างมือ

เพลง ล้างมือ

(ไม่ทราบผู้แต่ง)

ก่อนกินอาหารเราต้องล้างมือ

เล่นมาเปื้อนเปรอะก็ต้องล้างมือ

กลับจากห้องน้ำเราต้องล้างมือ

ล้างมือ ล้างมือ ล้างมือให้สะอาดเอ๋ย

ชื่อกิจกรรม ฝึกแปรงฟัน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการทำความสะอาดร่างกาย
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในการฝึกแปรงฟันที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเอง

เนื้อหา

การฝึกแปรงฟันเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการสังเกต และลงมือกระทำจริงด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการทำความสะอาดร่างกาย การฝึกแปรงฟันประกอบด้วย การร้องเพลง การสนทนาเกี่ยวกับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการได้ฝึกแปรงฟันด้วยตนเอง โดยครูมีบทบาทในการกระตุ้นให้เด็กได้ร่วมฝึกปฏิบัติตามที่จัดไว้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการแปรงฟันเองได้

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

ชั้นนำ

1. เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงประกอบท่าทาง “แปรงฟัน”
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับภาพ “เด็กกำลังแปรงฟัน” โดยใช้คำถามดังนี้
 - ครู : ภาพที่เด็กเห็นเป็นภาพอะไร (เด็กกำลังแปรงฟัน)
 - ครู : ในการแปรงฟัน เราใช้อุปกรณ์อะไรบ้าง (แปรงสีฟัน ยาสีฟัน)
 - ครู : เราแปรงฟันเมื่อใด (หลังรับประทานอาหาร ตื่นนอน และก่อนเข้านอน)
 - ครู : การที่เด็กแปรงฟันได้เองมีผลดีอย่างไร (ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตนเองไม่ต้องรอให้ผู้อื่นทำ)

ให้)

ขั้นฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1. ครูนำแปรงสีฟัน ยาสีฟัน และแก้วน้ำมาให้เด็กดู แนะนำให้เด็กฝึกแปรงฟันให้ทั่วปากแล้วล้างแปรงเก็บเข้าที่ โดยครูสาธิตให้เด็กดู มีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1. ครูป้ายยาสีฟันที่ขนแปรง
 - 1.2. รองน้ำใส่แก้ว และบ้วนน้ำหนึ่งครั้ง
 - 1.3. แปรงฟันให้ทั่วทั้งปาก
 - 1.4. บ้วนปากจนสะอาด
 - 1.5. ล้างแปรงสีฟัน
 - 1.6. เก็บแปรงสีฟันและแก้วน้ำ

2. เด็กแสดงท่าทางตามคำพูดของครู “มาแปรงฟันกัน”

“เด็กเปิดก๊อกน้ำ” ปากทำเสียงซู่ๆ

“หยิบแก้ว แล้วรองน้ำใส่”

“เด็กบ้วนน้ำครึ่งหนึ่ง”

“แปรงฟันให้ทั่วทั้งปาก”

“ต่อไปบ้วนปาก ให้เด็กอมน้ำแล้วเป่าออก”

“ล้างแปรงสีฟัน”

“เก็บแปรงสีฟันและแก้วน้ำ”

3. เด็กฝึกแปรงฟันที่อ่างล้างหน้าที่ละคนจนครบทุกคน

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการแปรงฟันที่เด็กได้ทำ และความภาคภูมิใจในการทำด้วย

ตนเอง

สื่อการสอน

1. เพลง “แปรงฟัน”
2. ภาพ “เด็กกำลังแปรงฟัน”
3. การสาธิตของครู “การแปรงฟัน”
4. เกมแสดงท่าทางตามคำพูดของครู “มาแปรงฟันกัน”
5. แปรงสีฟัน
6. ยาสีฟัน
7. แก้วน้ำ
8. อ่างล้างน้ำ

การประเมินผล

1. สังเกตทักษะของเด็กขณะฝึกแปรงฟัน
2. สังเกตผลการฝึกแปรงฟันของเด็ก
3. สังเกตพฤติกรรมขณะเด็กฝึกแปรงฟัน

เพลง แปร่งฟัน

(ไม่ทราบผู้แต่ง)

ตื่นเช้าเราแปร่งฟัน

กินอาหารแล้วเราแปร่งฟัน

ก่อนนอนเราแปร่งฟัน

ฟันสะอาดขาวเป็นเงางาม

แปร่งฟันที่ถูกต้องวิธี

ดูซีดต้องแปร่งขึ้นลง

แปร่งฟันที่ถูกต้องวิธี

ดูซีดต้องแปร่งขึ้นลง



ชื่อกิจกรรม ฝึกดื่มน้ำจากแก้วของตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการดื่มน้ำ
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในการใช้แก้วของตนเองในการดื่มน้ำที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเอง

เนื้อหา

การฝึกดื่มน้ำจากแก้วของตนเองเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการสังเกต และลงมือกระทำจริงด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการดื่มน้ำ การฝึกดื่มน้ำจากแก้วของตนเองประกอบด้วย การร้องเพลง การสนทนาเกี่ยวกับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการได้ฝึกดื่มน้ำจากแก้วของตนเอง โดยครูมีบทบาทในการกระตุ้นให้เด็กได้ร่วมฝึกปฏิบัติตามที่จัดไว้เพื่อพัฒนาความสามารถในการดื่มน้ำจากแก้วของตนเองได้

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

ขั้นนำ

1. เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงประกอบท่าทาง “มือนี่มีประโยชน์”
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับภาพ “เด็กกำลังหยิบแก้วน้ำ” โดยใช้คำถามดังนี้

ครู : ภาพที่เด็กเห็นเป็นภาพอะไร (เด็กกำลังหยิบแก้วน้ำ)

ครู : ในการดื่มน้ำเราควรใช้ภาชนะอะไร (แก้ว)

ครู : ในการดื่มน้ำ เด็กควรใช้แก้วของใคร (แก้วของเด็กเอง)

ครู : การที่เด็กดื่มน้ำจากแก้วของตนเองเองได้มีผลดีอย่างไร (ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตนเองไม่ต้องรอให้ผู้อื่นทำ)

ขั้นฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1. ครูนำแก้วน้ำที่มีสัญลักษณ์ต่างๆ ให้เด็กดู ขอบอาสาสมัครเด็ก 1 คนมาจับคู่สัญลักษณ์กับแก้วที่มีสัญลักษณ์เหมือนกัน และแนะนำให้เด็กฝึกดื่มน้ำจากแก้วของตนเอง โดยครูสาธิตให้เด็กดู มีขั้นตอนดังนี้

1.1. ครูนำแก้วของเด็กที่ติดสัญลักษณ์แล้วให้เด็กดู ซึ่งแก้วแต่ละใบจะมีสัญลักษณ์ไม่เหมือนกัน

1.2. ให้เด็กบอกว่าแก้วแต่ละใบมีสัญลักษณ์เป็นรูปอะไร

2. เกม “จับคู่” เด็กเลือกรูปสัญลักษณ์ที่ชอบคนละ 1 รูป เมื่อได้ยินสัญญาณเด็กจับคู่รูปสัญลักษณ์ที่เลือกกับแก้วที่ติดสัญลักษณ์เหมือนกัน

3. เด็กหยิบแก้วสัญลักษณ์ของตนเองแล้วดื่มน้ำที่ละคนจนครบทุกคน

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการฝึกดื่มน้ำจากแก้วของตนเองที่เด็กได้ทำ และความภาคภูมิใจในการทำด้วยตนเอง

สื่อการสอน

1. เพลง “มือนี่มีประโยชน์”
2. ภาพ “เด็กกำลังหยิบแก้วน้ำ”
3. การสาธิตของครู “การดื่มน้ำจากแก้วของตนเอง”
4. เกม “จับคู่”
5. แก้วที่ติดสัญลักษณ์
6. สัญลักษณ์ประจำตัวเด็ก

การประเมินผล

1. สังเกตทักษะของเด็กขณะหยิบแก้วน้ำของตนเองแล้วดื่ม
2. สังเกตผลการหยิบแก้วน้ำของตนเองแล้วดื่ม
3. สังเกตพฤติกรรมขณะเด็กหยิบแก้วน้ำของตนเองแล้วดื่ม

เพลง มือนี่มีประโยชน์

(ไม่ทราบผู้แต่ง)

มือนฉัน มีประโยชน์	ไม่มีโทษ แก่ใครใคร
หยิบจับ นับเลขได้	ใช้ทักทาย สวัสดิ์
ขอบคุณ หรือขอโทษ	วาดรูปโปรด ระบายสี
ปลูกต้นไม้ เล่นดนตรี	มือนฉัน ดีจริงเอย

ชื่อกิจกรรม ฝึกตีมนมด้วยการเจาะนมกล่อง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการตีมนม
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในการใช้หลอดเจาะนมกล่องเพื่อตีมนมที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเอง

เนื้อหา

การฝึกเจาะนมกล่องเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการสังเกต และลงมือกระทำจริงด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการตีมนม การฝึกเจาะนมกล่องประกอบด้วย การร้องเพลง การสนทนาเกี่ยวกับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการได้ฝึกเจาะนมกล่องด้วยตนเอง โดยครูมีบทบาทในการกระตุ้นให้เด็กได้ร่วมฝึกปฏิบัติตามที่จัดไว้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการเจาะนมกล่องเองได้

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

ขั้นนำ

1. เด็กและครูร้องเพลงประกอบท่าทาง “ตีมนม”
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับภาพ “เด็กกำลังเจาะนมกล่อง” โดยใช้คำถามดังนี้
 - ครู : ภาพที่เด็กเห็นเป็นภาพอะไร (เด็กกำลังเจาะนมกล่อง)
 - ครู : ในการเจาะนมกล่องเราควรใช้อะไร (หลอด)
 - ครู : เจาะนมกล่องต้องเจาะที่ตรงไหน (วงกลมเล็กๆ สีเงินด้านบนนมกล่อง)
 - ครู : การที่เด็กเจาะนมตีมนมเองได้มีผลดีอย่างไร (ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตนเองไม่ต้องรอให้ผู้อื่นทำ)

ขั้นฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1. ครูนำนมกล่องและหลอดมาให้เด็กดู และแนะนำให้เด็กฝึกตีมนมด้วยการเจาะนมกล่องเอง โดยครูสาธิตให้เด็กดู มีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1. วางนมกล่องไว้บนโต๊ะ
 - 1.2. ฉีกซองพลาสติก แล้วดึงหลอดออกจากซอง
 - 1.3. นำหลอดมาเจาะบนวงกลมเล็กๆ ที่อยู่ด้านบน โดยไม่บีบกล่องนม
2. เกม “ใครเสร็จก่อน” เด็กได้หลอดที่มีซองพลาสติกฉีกนำเล็กน้อยและกล่องนมเก่า เด็กฝึกฉีกซองพลาสติกแล้วเสียบหลอดลงในรูที่เจาะไว้แล้ว ใครเสียบเสร็จแล้วให้ยกมือขึ้น

3. เด็กได้นม 1 กล่องและหลอด 1 อัน เด็กฝึกฝึกของพลาสติกและนำหลอดมาเจาะนมกล่องเพื่อดื่มด้วยตนเอง

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการฝึกเจาะนมกล่องที่เด็กได้ทำ และความภาคภูมิใจในการทำด้วยตนเอง

สื่อการสอน

1. เพลง “ดื่มนม”
2. ภาพ “เด็กกำลังเจาะนมกล่อง”
3. การสาธิตของครู “การดื่มนมด้วยการเจาะนมกล่อง”
4. เกม “ใครเสร็จก่อน”
5. กล่องนมเก่าที่มีรอยเจาะแล้วและล้างให้สะอาด
6. นมกล่อง
7. หลอด

การประเมินผล

1. สังเกตทักษะของเด็กขณะฝึกเจาะนมกล่อง
2. สังเกตผลการฝึกเจาะนมกล่องของเด็ก
3. สังเกตพฤติกรรมขณะเด็กฝึกเจาะนมกล่อง

เพลง ดื่มนม

(ไม่ทราบผู้แต่ง)

ดื่มนม ดื่มนม ดื่มนม

เราดื่มนม ดื่มนมกันเถอะ

ดื่มนมแล้ว อย่าทำเลอะเทอะ

ดื่มนมเยอะๆ ร่างกายแข็งแรง เย้ๆ

ชื่อกิจกรรม ฝึกต้อน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่ม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการต้อน้ำ
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในการต้อน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่มที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเอง

เนื้อหา

การฝึกต้อน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่มเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการสังเกต และลงมือกระทำจริงด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการต้อน้ำ การฝึกต้อน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่มประกอบด้วย การร้องเพลง การสนทนากับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการได้ฝึกต้อน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่มด้วยตนเอง โดยครูมีบทบาทในการกระตุ้นให้เด็กได้ร่วมฝึกปฏิบัติตามที่จัดไว้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการต้อน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่มเองได้

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

ขั้นนำ

1. เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงประกอบท่าทาง “มือนี่มีประโยชน์”
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนากับภาพ “เด็กกำลังต้อน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่ม” โดยใช้คำถาม

ดังนี้

ครู : ในภาพเด็กเห็นอะไรบ้าง (เด็ก, แก้ว, ถังน้ำดื่ม)

ครู : เด็กกำลังทำอะไร (เด็กกำลังกดน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่ม)

ครู : ในการต้อน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่มควรใช้ภาชนะอะไร (แก้ว)

ครู : การที่เด็กต้อน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่มเองได้มีผลดีอย่างไร (ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตนเองไม่ต้องรอให้ผู้อื่นทำ)

ขั้นฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1. ครูนำถังน้ำดื่มและแก้วให้เด็กดู และแนะนำให้เด็กฝึกต้อน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่ม โดยครูสาธิตให้เด็กดู มีขั้นตอนดังนี้

- 1.1 ครูใช้มือข้างหนึ่งหยิบแก้วน้ำ และใช้มืออีกข้างจับที่ก๊อกของถังน้ำดื่มแล้วกดลง
- 1.2 น้ำจะไหลอย่างช้าๆ ประมาณครึ่งแก้ว
- 1.3 ปลอมมือจากก๊อกถึงน้ำดื่ม
- 1.4 ยกแก้วน้ำขึ้นดื่ม

2. เกม “อยู่ไหนเอ่ย” เด็กหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการตักน้ำทีละคน โดยครูนำแก้วน้ำใส่ในตะกร้าพร้อมกับของใช้ชนิดอื่น เช่น แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ถาดหลุม ช้อน ส้อม และเสื่อ

3. เด็กฝึกตักน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่มด้วยตนเองทีละคนจนครบทุกคน

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการฝึกตักน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่มที่เด็กได้ทำ และความภาคภูมิใจในการทำด้วยตนเอง

สื่อการสอน

1. เพลง “มือนี้มีประโยชน์”
2. ภาพ “เด็กกำลังตักน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่ม”
3. การสาธิตของครู “การตักน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่ม”
4. เกม “อยู่ไหนเอ่ย”
5. ถังน้ำดื่ม
6. แก้ว
7. ของใช้ชนิดอื่น เช่น แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ถาดหลุม ช้อน ส้อม เสื่อ
8. ตะกร้า

การประเมินผล

1. สังเกตทักษะของเด็กขณะฝึกตักน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่ม
2. สังเกตผลการฝึกตักน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่มของเด็ก
3. สังเกตพฤติกรรมของเด็กฝึกตักน้ำจากก๊อกถึงน้ำดื่ม

ชื่อกิจกรรม ฝึกต้อนน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้ว

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการต้อนน้ำ
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในการต้อนน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้วที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเอง

เนื้อหา

การฝึกต้อนน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้วเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการสังเกต และลงมือกระทำจริงด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการต้อนน้ำ การฝึกต้อนน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้วประกอบด้วย การร้องเพลง การสนทนากับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการได้ฝึกต้อนน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้วด้วยตนเอง โดยครูมีบทบาทในการกระตุ้นให้เด็กได้ร่วมฝึกปฏิบัติตามที่จัดไว้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการต้อนน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้วเองได้

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

ขั้นนำ

1. เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงประกอบท่าทาง “มีน้ำมีประโยชน์”
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนากับภาพ “เด็กกำลังรินน้ำจากขวดใส่แก้ว” โดยใช้คำถามดังนี้
 ครู : ในภาพเด็กเห็นอะไรบ้าง (เด็ก, แก้ว, ขวดน้ำ)
 ครู : เด็กกำลังทำอะไร (เด็กกำลังรินน้ำจากขวด)
 ครู : เด็กรินน้ำจากขวดเพื่ออะไร (ดื่ม)
 ครู : การที่เด็กต้อนน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้วได้เองมีผลดีอย่างไร (ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตนเองไม่ต้องรอให้ผู้อื่นทำ)

ขั้นฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1. ครูนำแก้วและขวดที่มีน้ำใส่ไว้มาให้เด็กดู แนะนำให้เด็กฝึกต้อนน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้ว โดยครูสาธิตให้เด็กดู มีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1. ครูยกขวดน้ำด้วยมือข้างหนึ่ง ใช้มืออีกข้างประคองใต้ขวดน้ำไว้
 - 1.2. ครูรินน้ำอย่างช้าๆ ประมาณครึ่งแก้ว
 - 1.3. ครูวางขวดน้ำ

2. เกม "อยู่ไหนเอ่ย" เด็กหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการเติมน้ำทีละคน โดยครูนำแก้วน้ำและขวดใส่ในตะกร้ารวมกับของใช้ชนิดอื่น เช่น แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ถาดหลุม ช้อน ส้อม และเสื่อ

3. เด็กฝึกเติมน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้วทีละคนจนครบทุกคน

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการฝึกเติมน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้วที่เด็กได้ทำ และความภาคภูมิใจในการทำด้วยตนเอง

สื่อการสอน

1. เพลง "มือนี่มีประโยชน์"
2. ภาพ "เด็กกำลังรินน้ำจากขวดใส่แก้ว"
3. การสาธิตของครู "การเติมน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้ว"
4. เกม "อยู่ไหนเอ่ย"
5. ขวดน้ำ 500 มิลลิลิตร
6. แก้วน้ำพลาสติก
7. ของใช้ชนิดอื่น เช่น แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ถาดหลุม ช้อน ส้อม และเสื่อ
8. ตะกร้า

การประเมินผล

1. สังเกตทักษะของเด็กขณะฝึกรินน้ำจากขวดใส่แก้ว
2. สังเกตผลการฝึกรินน้ำจากขวดใส่แก้วของเด็ก
3. สังเกตพฤติกรรมขณะเด็กฝึกรินน้ำจากขวดใส่แก้ว

เพลง มือนี่มีประโยชน์

(ไม่ทราบผู้แต่ง)

มือนี่มีประโยชน์

ไม่มีโทษ แก่ใครใคร

หยิบจับ นับเลขได้

ใช้ทักทาย สวัสดี

ขอบคุณ หรือขอโทษ

วาดรูปโปรด ระบายสี

ปลูกต้นไม้ เล่นดนตรี

มือนี่ดีจริงเอ๋ย

ชื่อกิจกรรม ฝึกหีบถาดหลุม ช้อน ส้อม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการรับประทานอาหาร
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในการหีบถาดหลุม ช้อน ส้อม ที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเอง

เนื้อหา

การฝึกหีบถาดหลุม ช้อน ส้อมเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการสังเกต และลงมือกระทำจริงด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการรับประทานอาหาร การฝึกหีบถาดหลุม ช้อน ส้อมประกอบด้วย การร้องเพลง การสนทนากับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการได้ฝึกหีบถาดหลุม ช้อน ส้อมด้วยตนเอง โดยครูมีบทบาทในการกระตุ้นให้เด็กได้ร่วมฝึกปฏิบัติตามที่จัดไว้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการหีบถาดหลุม ช้อน ส้อมเองได้

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

ขั้นนำ

1. เด็กและครูร้องเพลงประกอบท่าทาง “หนูทำได้”
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนากับภาพ “เด็กกำลังหีบถาดหลุม ช้อน ส้อม” โดยใช้คำถามดังนี้

ครู : ภาพที่เด็กเห็นเป็นภาพอะไร (เด็กกำลังหีบถาดหลุม ช้อน ส้อม)

ครู : เด็กหีบถาดหลุม ช้อน ส้อมทำไม (ไปรับประทานอาหาร)

ครู : ในการรับประทานอาหารเราใช้ถาดหลุม ช้อน ส้อมอย่างละเท่าใด (หนึ่ง คือ ถาดหลุม 1 ใบ ช้อน 1 คัน ส้อม 1 คัน)

ครู : การที่เด็กหีบถาดหลุม ช้อน ส้อมเองได้มีผลดีอย่างไร (ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตนเองไม่ต้องรอให้ผู้อื่นทำ)

ขั้นฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1. ครูนำถาดหลุม ช้อน ส้อมซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารมาให้เด็กดู และแนะนำให้เด็กฝึกหีบถาดหลุม ช้อน ส้อม โดยครูสาธิตให้เด็กดู มีขั้นตอนดังนี้

1.1. ครูเดินไปที่โต๊ะที่มีถาดหลุม ช้อน ส้อมวางอยู่

1.2. ครูหีบถาดหลุม 1 ใบ ถ้วยไว้ แล้วหีบช้อนและส้อมอย่างละ 1 คันวางไว้ในถาดหลุม

2. เกม “อยู่ไหนเอ่ย” เด็กหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารทีละคน โดยครูนำถาดหลุม
ซ้อน ส้อมใส่ในตะกร้ารวมกับของเล่นชนิดอื่น

3. เด็กฝึกหยิบถาดหลุม ซ้อน ส้อมทีละคนจนครบทุกคน

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการฝึกหยิบถาดหลุม ซ้อน ส้อมที่เด็กได้ทำ และความ
ภาคภูมิใจในการทำด้วยตนเอง

สื่อการสอน

1. เพลง “หนูทำได้”
2. ภาพ “เด็กกำลังหยิบถาดหลุม ซ้อน ส้อม”
3. การสาธิตของครู “การหยิบถาดหลุม ซ้อน ส้อม”
4. เกม “อยู่ไหนเอ่ย”
5. ถาดหลุม
6. ซ้อน
7. ส้อม
8. โต๊ะ
9. ถาด 2 ใบ
10. ของเล่น
11. ตะกร้า

การประเมินผล

1. สังเกตทักษะของเด็กขณะฝึกหยิบถาดหลุม ซ้อน ส้อม
2. สังเกตผลการฝึกหยิบถาดหลุม ซ้อน ส้อมของเด็ก
3. สังเกตพฤติกรรมของเด็กฝึกหยิบถาดหลุม ซ้อน ส้อม

เพลง หนูทำได้

อาบน้ำแต่งตัวเร็วไว

ทานอาหารเก็บซ้อนและส้อม

ไม่ว่าจะทำอะไร ไม่ว่าจะทำอะไร

(ไม่ทราบผู้แต่ง)

หนูทำเองได้แน่นนอนแน่นอน

ทำได้แน่นนอนหนูทำเองทำเอง

หนูทำเองได้ทำเองทำเอง

ชื่อกิจกรรม ฝึกเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการรับประทานอาหาร
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในการเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อมที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเอง

เนื้อหา

การฝึกเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อมเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการสังเกต และลงมือกระทำจริงด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการรับประทานอาหาร การฝึกเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อมประกอบด้วย การร้องเพลง การสนทนาเกี่ยวกับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการได้ฝึกเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อมด้วยตนเอง โดยครูมีบทบาทในการกระตุ้นให้เด็กได้ร่วมฝึกปฏิบัติตามที่จัดไว้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อมเองได้

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

ขั้นนำ

1. เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงประกอบท่าทาง “หนูทำได้”
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับภาพ “เด็กกำลังเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อมเอง” โดยใช้คำถามดังนี้

ครู : ภาพที่เด็กเห็นเป็นภาพอะไร (เด็กกำลังเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อม)

ครู : เด็กเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อม เมื่อใด (รับประทานอาหารเสร็จ)

ครู : การเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อม ควรเก็บไปไว้ที่ไหน (ถาด กระละมัง)

ครู : การที่เด็กเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อมเองได้มีผลดีอย่างไร (ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตนเองไม่ต้องรอให้ผู้อื่นทำ)

ขั้นฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1. ครูนำถาดหลุม ช้อน ส้อมซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารมาให้เด็กดู และแนะนำให้เด็กฝึกเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อม โดยครูสาธิตให้เด็กดู มีขั้นตอนดังนี้

1.1 ครูหยิบถาดหลุม ช้อน ส้อม แล้วเดินไปยังโต๊ะแยกเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อม

1.2 ครูหยิบช้อนวางลงในถาดที่มีช้อน หยิบส้อมวางลงในถาดที่มีส้อม หยิบถาดหลุมวางลงในกระละมังที่มีถาดหลุม

2. เกม “อยู่ไหนเอ่ย” เด็กหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารที่ละคน โดยครูนำถาดหลุม ช้อน ส้อมใส่ในภาชนะรวมกับของเล่นชนิดอื่น

3. เด็กนำอุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารที่เด็กหาได้ ไปไว้ในถาดที่มีอุปกรณ์เหมือนกับของตนที่ละคนจนครบทุกคน

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการฝึกเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อมที่เด็กได้ทำ และความภาคภูมิใจในการทำด้วยตนเอง

สื่อการสอน

1. เพลง “หนูทำได้”
2. ภาพ “เด็กกำลังเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อม”
3. การสาธิตของครู “การเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อม”
4. เกม “อยู่ไหนเอ่ย”
5. ถาดหลุม
6. ช้อน
7. ส้อม
8. ของเล่น
9. ถาด 2 ใบ
10. กะละมัง

การประเมินผล

1. สังเกตทักษะของเด็กขณะฝึกเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อม
2. สังเกตผลการฝึกเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อมของเด็ก
3. สังเกตพฤติกรรมของเด็กฝึกเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อม

เพลง หนูทำได้

อาบน้ำแต่งตัวเร็วไว

ทานอาหารเก็บช้อนและส้อม

ไม่ว่าจะทำอะไร ไม่ว่าจะทำอะไร

(ไม่ทราบผู้แต่ง)

หนูทำเองได้แน่นนอนแน่นอน

ทำได้แน่นนอนหนูทำเองทำเอง

หนูทำเองได้ทำเองทำเอง

ชื่อกิจกรรม ฝึกรับประทานอาหารด้วยช้อน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการรับประทาน
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในการใช้ช้อนตักอาหารรับประทานที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเอง

เนื้อหา

การฝึกรับประทานอาหารด้วยช้อนเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการสังเกต และลงมือกระทำจริงด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการรับประทาน การฝึกรับประทานอาหารด้วยช้อนประกอบด้วย การร้องเพลง การสนทนาเกี่ยวกับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการได้ฝึกรับประทานอาหารด้วยช้อนได้ด้วยตนเอง โดยครูมีบทบาทในการกระตุ้นให้เด็กได้ร่วมฝึกปฏิบัติตามที่จัดไว้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการรับประทานอาหารด้วยตนเองได้

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

ขั้นนำ

1. เด็กและครูร้องเพลงประกอบท่าทาง “ช่วยตนเอง”
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับภาพ “เด็กกำลังใช้ช้อนตักอาหารทาน” โดยใช้คำถาม

ดังนี้

ครู : ภาพที่เด็กเห็นเป็นภาพอะไร (เด็กกำลังรับประทานอาหาร)

ครู : ในการรับประทานอาหาร เราใช้อะไรตัก (ช้อน ส้อม)

ครู : ในการจับช้อน เราใช้มือข้างไหน (ข้างขวา)

ครู : การที่เด็กใช้ช้อนตักอาหารทานเองได้มีผลดีอย่างไร (ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตนเองไม่ต้องรอให้ผู้อื่นทำให้)

ขั้นฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1. ครูนำข้าวสาร ถั่ว และช้อนวางใส่ถาดมาให้เด็กดู และแนะนำให้เด็กฝึกตักข้าวสารใส่ถ้วยอีกใบ โดยครูสาธิตให้เด็กดู มีขั้นตอนดังนี้

1.1. ครูใช้มือขวาถือช้อนด้วยนิ้ว 3 นิ้ว คือ นิ้วโป้ง นิ้วชี้ และนิ้วกลาง ซึ่งเป็นท่าเดียวกับการถือดินสอ มือจะหงายขึ้น

1.2. มือซ้ายจับถ้วยข้าวสาร

1.3. ตักข้าวสารจากถ้วยหนึ่งใส่ลงในถ้วยอีกใบหนึ่ง

2. เกม “ใครเสร็จก่อน” เด็กนั่งเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน เด็กได้ถ้วย 2 ใบ ช้อน 1 คัน และข้าวสารครึ่งถ้วยวางบนถาด เด็กฝึกตักข้าวสารใส่ถ้วยอีกใบทีละคน กลุ่มใดเสร็จก่อนให้ยกมือขึ้น

3. เด็กฝึกตักขนมฝักรับประทานด้วยตนเอง โดยครูแจกขนมฝัก 5 อัน ช้อน และถ้วย

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการฝึกรับประทานอาหารด้วยช้อนที่เด็กได้ทำ และความภาคภูมิใจในการทำด้วยตนเอง

สื่อการสอน

1. เพลง “ช่วยตนเอง”
2. ภาพ “เด็กกำลังใช้ช้อนตักอาหารรับประทาน”
3. การสาธิตของครู “การตักข้าวสารใส่ถ้วย”
4. เกม “ใครเสร็จก่อน”
5. ข้าวสาร
6. ถ้วย
7. ช้อน
8. ถาด
9. ขนมฝัก

การประเมินผล

1. สังเกตทักษะของเด็กขณะฝึกรับประทานอาหารด้วยช้อน
2. สังเกตผลการฝึกรับประทานอาหารด้วยช้อนของเด็ก
3. สังเกตพฤติกรรมของเด็กฝึกรับประทานอาหารด้วยช้อน

เพลง ช่วยตนเอง

(ไม่ทราบผู้แต่ง)

เราอาบน้ำแต่งตัว

เราหัดสวมเสื้อผ้า

หวีผมมัดหน้า

สวมถุงน่องรองเท้า

หัดใช้ส้อมช้อน

ป้อนอาหารตัวเอง

หลังถ่ายหนักเบา

เราล้างของเราเอง

ชื่อกิจกรรม ฝึกรับประทานอาหารด้วยส้อม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการรับประทาน
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในการใช้ส้อมตักอาหารรับประทานที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเอง

เนื้อหา

การฝึกรับประทานอาหารด้วยส้อมเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการสังเกต และลงมือกระทำจริงด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการรับประทาน การฝึกรับประทานอาหารด้วยส้อมประกอบด้วย การร้องเพลง การสนทนาเกี่ยวกับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการได้ฝึกรับประทานอาหารด้วยส้อมได้ด้วยตนเอง โดยครูมีบทบาทในการกระตุ้นให้เด็กได้ร่วมฝึกปฏิบัติตามที่จัดไว้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการรับประทานอาหารด้วยส้อมเองได้

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

ขั้นนำ

1. เด็กและครูร้องเพลงประกอบท่าทาง “ช่วยตนเอง”
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับภาพ “เด็กกำลังใช้ส้อมตักอาหารทาน” โดยใช้คำถาม

ดังนี้

ครู : ภาพที่เด็กเห็นเป็นภาพอะไร (เด็กกำลังรับประทานอาหาร)

ครู : ในการรับประทานอาหาร เราใช้อะไรตัก (ช้อน ส้อม)

ครู : เราใช้มือข้างไหนจับส้อม (ข้างซ้าย)

ครู : การที่เด็กใช้ส้อมตักอาหารทานเองได้มีผลดีอย่างไร (ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตนเองไม่ต้องรอให้ผู้อื่นทำให้)

ขั้นฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1. ครูนำกล้วย ถั่ว และส้อมวางใส่ถาดมาให้เด็กดู และแนะนำให้เด็กฝึกรับประทานอาหารด้วยส้อม โดยครูสาธิตให้เด็กดู มีขั้นตอนดังนี้

1.1 ครูถือส้อมด้วยมือซ้ายโดยใช้นิ้ว 3 นิ้ว คือ นิ้วโป้ง นิ้วชี้ และนิ้วกลาง ซึ่งเป็นท่าเดียวกับการถือดินสอ มือจะหงายขึ้น

1.2 ครูใช้ส้อมจิ้มกล้วยจากถ้วยหนึ่งไปอีกถ้วยหนึ่งจนหมด

2. เกม “ใครเสร็จก่อน” เด็กนั่งเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน เด็กได้ถ้วย 2 ใบ ส้อม 1 คัน และกล้วย 3 ชิ้นวางบนถาด เด็กฝึกจิ้มกล้วยใส่ถ้วยอีกใบทีละคน กลุ่มใดเสร็จก่อนให้ยกมือขึ้น

3. เด็กฝึกรับประทานอาหารด้วยส้อมด้วยตนเอง โดยครูแจกกล้วย 5 ชิ้น ส้อม และถ้วย

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการฝึกรับประทานอาหารด้วยส้อมที่เด็กได้ทำ และความภาคภูมิใจในการทำด้วยตนเอง

สื่อการสอน

1. เพลง “ช่วยตนเอง”
2. ภาพ “เด็กกำลังใช้ส้อมตักอาหารทาน”
3. การสาธิตของครู “การรับประทานอาหารด้วยส้อม”
4. เกม “ใครเสร็จก่อน”
5. ส้อม
6. กล้วย
7. ถ้วย
8. ถาด

การประเมินผล

1. สังเกตทักษะของเด็กขณะฝึกรับประทานอาหารด้วยส้อม
2. สังเกตผลการฝึกรับประทานอาหารด้วยส้อมของเด็ก
3. สังเกตพฤติกรรมขณะเด็กฝึกรับประทานอาหารด้วยส้อม

เพลง ช่วยตนเอง

(ไม่ทราบผู้แต่ง)

เราอาบน้ำแต่งตัว

เราหัดสวมเสื้อผ้า

หวีผมมัดหน้า

สวมถุงน่องรองเท้า

หัดใช้ส้อมช้อน

ป้อนอาหารตัวเอง

หลังถ่ายหนักเบา

เราล้างของเราเอง

ชื่อกิจกรรม ฝึกถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการแต่งกาย
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในการถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นที่เด็กสามารถทำได้ด้วย

ตนเอง

เนื้อหา

การฝึกถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการสังเกต และลงมือกระทำจริงด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการแต่งกาย การฝึกถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นประกอบด้วย การร้องเพลง การสนทนาเกี่ยวกับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการได้ฝึกถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นด้วยตนเอง โดยครูมีบทบาทในการกระตุ้นให้เด็กได้ร่วมฝึกปฏิบัติตามที่จัดไว้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นเองได้

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

ขั้นนำ

1. เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงประกอบท่าทาง “ช่วยตนเอง”
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับภาพ “เด็กกำลังถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้น” โดยใช้

คำถามดังนี้

ครู : ในภาพเด็กเห็นอะไรบ้าง (เด็ก, เสื้อ)

ครู : เด็กกำลังทำอะไร (เด็กกำลังถอดเสื้อ)

ครู : เด็กจะถอดเสื้อเมื่อใด (ก่อนไปอาบน้ำ)

ครู : การที่เด็กถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นได้มีผลดีอย่างไร (ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตนเองไม่ต้องรอให้ผู้อื่นทำให้)

ขั้นฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1. ครูนำเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นมาให้เด็กดู แนะนำให้เด็กฝึกถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้น โดยครูสาธิตให้เด็กดู และขออาสาสมัครเด็ก 1 คน มีขั้นตอนดังนี้

1.1. เด็กและครูนั่งราบบนพื้นหันหน้าเข้าหากัน

1.2. ครูจับปลายแขนเสื้อขวาด้านล่างไว้ ให้เด็กงอแขนขวา เลื่อนสอดแขนขวาเข้าไปในเสื้อ

1.3. จับปลายแขนเสื้อซ้ายด้านล่างไว้ ให้เด็กงอแขนซ้าย เลื่อนสอดแขนซ้ายเข้าไปในเสื้อ

1.4. ยกแขนทั้งสองข้างของเด็กขึ้นเหนือศีรษะ เสื้อจะไปกองอยู่ที่คอ

1.5. ใช้มือทั้งสองข้างดึงเสื้อออกจากคอ

2. เกม “ใครเสร็จก่อน” เด็กนั่งเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน เด็กได้รับตุ๊กตาที่ใส่เสื้อยืดกลุ่มละตัว เด็กฝึกถอดเสื้อยืดให้น้องตุ๊กตาทีละคน กลุ่มใดเสร็จก่อนให้ยกมือขึ้น

3. เด็กฝึกถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นด้วยตนเองทีละคนจนครบทุกคน

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการฝึกถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นที่เด็กได้ทำ และความภาคภูมิใจในการทำด้วยตนเอง

สื่อการสอน

1. เพลง “ช่วยตนเอง”
2. ภาพ “เด็กกำลังถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้น”
3. การสาธิตของครู “การถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้น”
4. เกม “ใครเสร็จก่อน”
5. เสื้อยืดคอกกลมแขนสั้น
6. ตุ๊กตาที่สวมเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้น

การประเมินผล

1. สังเกตทักษะของเด็กขณะฝึกถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้น
2. สังเกตผลการฝึกถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นของเด็ก
3. สังเกตพฤติกรรมขณะเด็กฝึกถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้น

เพลง ช่วยตนเอง

(ไม่ทราบผู้แต่ง)

เราอาบน้ำแต่งตัว

เราหัดสวมเสื้อผ้า

หวีผมมัดหน้า

สวมถุงน่องรองเท้า

หัดใช้ส้อมช้อน

ป้อนอาหารตัวเอง

หลังถ่ายหนักเบา

เราล้างของเราเอง

ชื่อกิจกรรม ฝึกใส่กางเกงขายาวเอวยีด

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการแต่งกาย
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในการใส่กางเกงขายาวเอวยีดที่เด็กสามารถทำได้ด้วย

ตนเอง

เนื้อหา

การฝึกใส่กางเกงขายาวเอวยีดเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการสังเกต และลงมือกระทำจริงด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการแต่งกาย การฝึกใส่กางเกงขายาวเอวยีดประกอบด้วย การร้องเพลง การสนทนากับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการได้ฝึกใส่กางเกงขายาวเอวยีดด้วยตนเอง โดยครูมีบทบาทในการกระตุ้นให้เด็กได้ร่วมฝึกปฏิบัติตามที่จัดไว้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการใส่กางเกงขายาวเอวยีดเองได้

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

ขั้นนำ

1. เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงประกอบท่าทาง “ช่วยตนเอง”
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนากับภาพ “เด็กกำลังใส่กางเกงขายาวเอวยีด” โดยใช้คำถาม

ดังนี้

ครู : ในภาพเด็กเห็นอะไรบ้าง (เด็ก, กางเกงขายาว)

ครู : เด็กกำลังทำอะไร (เด็กกำลังใส่กางเกง)

ครู : เด็กจะใส่กางเกงเมื่อใด (อาบน้ำเสร็จ)

ครู : การที่เด็กใส่กางเกงเองได้มีผลดีอย่างไร (ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตนเองไม่ต้องรอให้ผู้อื่นทำ

ให้)

ขั้นฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1. ครูนำเสื้อและกางเกงขายาวเอวยีดที่ลายเหมือนกันมา 5 ชุดให้เด็กดู ขออาสาสมัครเด็ก 1 คนมาจับคู่เสื้อและกางเกงที่ลายเหมือนกัน และครูแนะนำให้เด็กฝึกใส่กางเกงขายาวเอวยีดโดยครูสาธิตให้เด็กดู มีขั้นตอนดังนี้

- 1.1 เด็กและครูนั่งราบบนพื้นหันหน้าเข้าหากัน
- 1.2 ครูจัดวางกางเกงขายาวเอวยีดโดยให้ขากางเกงตรงกับขาเด็กทั้งสองข้าง
- 1.3 เด็กสอดขาเข้ากางเกงที่ละข้าง และดึงขอบกางเกงขึ้นมาระดับเข่า

- 1.4 เด็กลุกขึ้นยืนและดึงขอบกางเกงขึ้นมาให้ถึงเอว จัดขอบให้เรียบร้อย
 2. เกม “จับคู่” ครูแจกเสื้อ กางเกงให้เด็กคนละตัว บางคนได้เสื้อบางคนได้กางเกง เมื่อได้ยินสัญญาณ เด็กจับคู่กับเพื่อนที่มีเสื้อ กางเกงลายเหมือนกัน
 3. เด็กฝึกใส่กางเกงขายาวเอวยืดด้วยตนเองทีละคนจนครบทุกคน
- ขั้นสรุป**
- เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการฝึกใส่กางเกงขายาวเอวยืดที่เด็กได้ทำ และความภาคภูมิใจในการทำด้วยตนเอง

สื่อการสอน

1. เพลง “ช่วยตนเอง”
2. ภาพ “เด็กกำลังใส่กางเกงขายาวเอวยืด”
3. การสาธิตของครู “การใส่กางเกงขายาวเอวยืด”
4. เกม “จับคู่”
5. กางเกงขายาวเอวยืด
6. เสื้อชุดนอนแขนสั้น

การประเมินผล

1. สังเกตทักษะของเด็กขณะฝึกใส่กางเกงขายาวเอวยืด
2. สังเกตผลการฝึกใส่กางเกงขายาวเอวยืดของเด็ก
3. สังเกตพฤติกรรมขณะเด็กฝึกใส่กางเกงขายาวเอวยืด

เพลง ช่วยตนเอง

(ไม่ทราบผู้แต่ง)

เราอาบน้ำแต่งตัว

เราหัดสวมเสื้อผ้า

หวีผมมัดหน้า

สวมถุงน่องรองเท้า

หัดใช้ส้อมช้อน

ป้อนอาหารตัวเอง

หลังถ่ายหนักเบา

เราล้างของเราเอง

ชื่อกิจกรรม ฝึกใส่เสื้อยืดคอกกลมแขนสั้น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการแต่งกาย
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในการใส่เสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นที่เด็กสามารถทำได้ด้วย

ตนเอง

เนื้อหา

การฝึกใส่เสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการสังเกต และลงมือกระทำจริงด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการแต่งกาย การฝึกใส่เสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นประกอบด้วย การร้องเพลง การสนทนาเกี่ยวกับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการได้ฝึกใส่เสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นด้วยตนเอง โดยครูมีบทบาทในการกระตุ้นให้เด็กได้ร่วมฝึกปฏิบัติตามที่จัดไว้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการใส่เสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นเองได้

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

ขั้นนำ

1. เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงประกอบท่าทาง “สวมเสื้อสวย”
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับภาพ “เด็กกำลังใส่เสื้อยืดคอกกลมแขนสั้น” โดยใช้คำถาม

ดังนี้

ครู : ในภาพเด็กเห็นอะไรบ้าง (เด็ก, เสื้อแขนสั้น)

ครู : เด็กกำลังทำอะไร (เด็กกำลังใส่เสื้อ)

ครู : เด็กจะใส่เสื้อเมื่อใด (หลังอาบน้ำ)

ครู : การที่เด็กสวมเสื้อเองได้มีผลดีอย่างไร (ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตนเองไม่ต้องรอให้ผู้อื่นทำ

ให้)

ขั้นฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1. ครูนำเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นมาให้เด็กดู แนะนำให้เด็กฝึกใส่เสื้อยืดคอกกลมแขนสั้น โดยครูสาธิตให้เด็กดู และขออาสาสมัครเด็ก 1 คน มีขั้นตอนดังนี้

1.1. เด็กและครูนั่งราบบนพื้นหันหน้าเข้าหากัน

1.2. ครูวางเสื้อคว่ำหน้าลงกับพื้น ให้ชายเสื้ออยู่ฝั่งเด็ก

1.3. ครูรวบชายเสื้อมารวมไว้ที่คอเสื้อ

1.4. เด็กนั่งยองๆ พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้า

- 1.5. สอดมือเข้าไปในแขนเสื้อทั้ง 2 ข้าง
- 1.6. ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้น ดึงคอเสื้อให้ศีรษะโผล่
- 1.7. ยืดแขนออกไปจนสุดและกางออก เสื้อจะลั่นไหลมาอยู่บนตัว
2. เกม “ใครเสร็จก่อน” เด็กนั่งเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน ได้รับแจกตุ๊กตากลุ่มละตัว เด็กฝึกใส่เสื้อยืดคอกลมแขนสั้นให้น้องตุ๊กตาทีละคน กลุ่มใดเสร็จก่อนให้ยกมือขึ้น
3. เด็กฝึกใส่เสื้อยืดคอกลมแขนสั้นทีละคนจนครบทุกคน

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการฝึกใส่เสื้อยืดคอกลมแขนที่เด็กได้ทำ และความภาคภูมิใจในการทำด้วยตนเอง

สื่อการสอน

1. เพลง “สวมเสื้อสวย”
2. ภาพ “เด็กกำลังใส่เสื้อยืดคอกลมแขนสั้น”
3. การสาธิตของครู “การใส่เสื้อยืดคอกลมแขนสั้น”
4. เกม “ใครเสร็จก่อน”
5. เสื้อยืดคอกลมแขนสั้น
6. เสื้อตุ๊กตา
7. ตุ๊กตา

การประเมินผล

1. สังเกตทักษะของเด็กขณะฝึกใส่เสื้อยืดคอกลมแขน
2. สังเกตผลการฝึกใส่เสื้อยืดคอกลมแขนของเด็ก
3. สังเกตพฤติกรรมขณะเด็กฝึกใส่เสื้อยืดคอกลมแขน

เพลง สวมเสื้อสวย

เสื้อสวยตัวนี้
ที่รังดูมนี้เง
หนูเก่งไหม

(อ.เต๋อนใจ ศรีมารุต)

เด็กดีใส่เองก็ได้
ที่รังดูมนี้เง
ใส่เสื้อได้เอง

ชื่อกิจกรรม ฝึกใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้า

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการแต่งกาย
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การปฏิบัติตนในการใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้าที่เด็กสามารถทำได้ด้วย

ตนเอง

เนื้อหา

การฝึกใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้าเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการสังเกต และลงมือกระทำจริงด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้านการแต่งกาย การฝึกใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้าประกอบด้วย การร้องเพลง การสนทนาเกี่ยวกับภาพ การสาธิต การเล่นเกม และการได้ฝึกใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้าด้วยตนเอง โดยครูมีบทบาทในการกระตุ้นให้เด็กได้ร่วมฝึกปฏิบัติตามที่จัดไว้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้าเองได้

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

ขั้นนำ

1. เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงประกอบท่าทาง “สวมเสื้อสวย”
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับภาพ “เด็กกำลังใส่เสื้อ” โดยใช้คำถามดังนี้

ครู : ในภาพเด็กเห็นอะไรบ้าง (เด็ก, เสื้อแขนสั้นผ่าหน้า)

ครู : เด็กกำลังทำอะไร (เด็กกำลังใส่เสื้อ)

ครู : เด็กจะใส่เสื้อเมื่อใด (หลังอาบน้ำ)

ครู : การที่เด็กสวมเสื้อเองได้มีผลดีอย่างไร (ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตนเองไม่ต้องรอให้ผู้อื่นทำ

ให้)

ขั้นฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง

1. ครูนำเสื้อแขนสั้นผ่าหน้ามาให้เด็กดู แนะนำให้เด็กฝึกใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้า โดยครูสาธิตให้เด็กดู และขออาสาสมัครเด็ก 1 คน มีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 ครูวางเสื้อหงายลงบนพื้น ให้คอเสื้ออยู่ฝั่งเด็ก
 - 1.2 เด็กนั่งยองๆ พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้า สอดมือเข้าไปในแขนเสื้อทั้ง 2 ข้าง
 - 1.3 ยืนขึ้น พร้อมกับเหวี่ยงเสื้อข้ามศีรษะ และยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้น
 - 1.4 ยืดแขนออกไปจนสุด เสื้อจะลื่นไหลมาอยู่บนตัว

2. เกม “ใครเสร็จก่อน” เด็กนั่งเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน ได้รับตุ๊กตากลุ่มละตัว เด็กฝึกใส่เสื้อแขนสั้นผ่านหน้าให้น้องตุ๊กตาทีละคน กลุ่มใดเสร็จก่อนให้ยกมือขึ้น

3. เด็กฝึกใส่เสื้อแขนสั้นผ่านหน้าที่ละคนจนครบทุกคน

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการฝึกใส่เสื้อแขนสั้นผ่านหน้าที่เด็กได้ทำ และความภาคภูมิใจในการทำด้วยตนเอง

สื่อการสอน

1. เพลง “สวมเสื้อสวย”
2. ภาพ “เด็กกำลังใส่เสื้อแขนสั้นผ่านหน้า”
3. การสาธิตของครู “การใส่เสื้อแขนสั้นผ่านหน้า”
4. เกม “ใครเสร็จก่อน”
5. เสื้อแขนสั้นผ่านหน้า
6. เสื้อตุ๊กตา
7. ตุ๊กตา

การประเมินผล

1. สังเกตทักษะของเด็กขณะฝึกใส่เสื้อแขนสั้นผ่านหน้า
2. สังเกตผลการฝึกใส่เสื้อแขนสั้นผ่านหน้าของเด็ก
3. สังเกตพฤติกรรมขณะเด็กฝึกใส่เสื้อแขนสั้นผ่านหน้า

เพลง สวมเสื้อสวย

(อ.เตือนใจ ศรีมารุต)

เสื้อสวยตัวนี้

เด็กดีใส่เองก็ได้

ที่รังดูมนี้ไง

ที่รังดูมนี้ไง

หนูเก่งไหม

ใส่เสื้อได้เอง

ภาคผนวก ข

- คู่มือการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ
- แบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ

คู่มือการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ (อายุ 2-3 ปี)

คำชี้แจง

1. แบบสังเกตฉบับนี้เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะอายุ 2-3 ปี ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การทำความสะอาดร่างกาย การดื่ม การรับประทานอาหาร และการแต่งกาย
2. แบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ ด้านละ 4 ข้อ รวมทั้งหมด 16 ข้อ
3. แบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ เป็นการบันทึกแบบประเมินค่าของพฤติกรรมจัดเป็น 3 ระดับคะแนน
4. การดำเนินการสังเกต สร้างความคุ้นเคยกับเด็กกลุ่มตัวอย่างเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ จัดเก็บข้อมูลพื้นฐาน(Baseline Data) โดยก่อนฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเอง ทำการสังเกตพฤติกรรม การดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองจำนวน 15 คน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ สังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะขณะฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ และสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะหลังฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือตนเองเป็นเวลา 2 สัปดาห์ รวมเวลาในการสังเกต 10 สัปดาห์ สังเกตทุกวันศุกร์ โดยใช้แบบสังเกต พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น บันทึกการสังเกตโดยผู้วิจัย 1 คน และ ผู้ช่วยวิจัย 1 คน รวมผู้สังเกตจำนวน 2 คน

คำแนะนำในการใช้แบบสังเกต

1. ลักษณะทั่วไปของแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะเป็นแบบสังเกต พฤติกรรมการดูแลตนเอง 4 ด้าน ได้แก่ การทำความสะอาดร่างกาย การดื่ม การรับประทานอาหาร และการ แต่งกาย มีทั้งหมด 16 ข้อ
2. เกณฑ์การให้คะแนน
 - ให้ 2 คะแนน กรณีเด็กปฏิบัติได้ด้วยตนเอง
 - ให้ 1 คะแนน กรณีเด็กพอปฏิบัติได้ แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง
 - ให้ 0 คะแนน กรณีเด็กปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ
3. การเตรียมตัวก่อนสังเกต
 - 3.1 ผู้สังเกตต้องศึกษาคู่มือแบบสังเกตและทำความเข้าใจกระบวนการในการสังเกต ทั้งหมด เพื่อให้เกิดความชำนาญในการใช้แบบสังเกตซึ่งจะทำให้การดำเนินการสังเกตเป็นไปอย่างราบรื่น และก่อนสังเกตผู้ดำเนินการสังเกตต้องเขียนชื่อ-นามสกุลของเด็กผู้เข้ารับการสังเกตพฤติกรรม การดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ อายุ 2-3 ปี ให้เรียบร้อย

1.2 จัดเตรียมสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์ที่ใช้ในการสังเกตไว้เรียบร้อยล่วงหน้า อุปกรณ์ที่ใช้ในการสังเกตมีดังนี้

1.2.1 คู่มือการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ

1.2.2 แบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ อายุ 2-3 ปี

1.2.3 อุปกรณ์ในการสังเกต ได้แก่

1. อ่างล้างหน้า
2. ห้องน้ำ
3. สายยาง
4. สบู่
5. แปรงสีฟันที่มียาสีฟันป้ายเตรียมไว้
6. แก้วน้ำพลาสติก
7. นมกล่อง
8. หลอด
9. แก้วน้ำที่ติดสัญลักษณ์
10. ถังน้ำดื่มที่มีก๊อกกดเปิด-ปิด
11. ขวดน้ำขนาด 500 ซีซี ที่บรรจุน้ำเตรียมไว้
12. ช้อนขนาดกลาง
13. ส้อมขนาดกลาง
14. ถาดหลุม
15. อาหาร
16. กะละมัง
17. ถาด
18. กางเกงขายาวเอวยืด
19. เสื้อยืดคอกลมแขนสั้น
20. เสื้อแขนสั้นผ่าหน้า

1.3 ข้อปฏิบัติก่อนการสังเกต ผู้ดำเนินการสังเกตควรสร้างความคุ้นเคยกับผู้เข้ารับการสังเกต โดยการทักทายพูดคุยเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

2. ข้อปฏิบัติในการสังเกต ผู้สังเกตแสดงความเป็นกันเองเพื่อไม่ให้เกิดความกังวลและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

รายการสังเกต	เวลา	สื่อ	วิธีการสังเกต
1. การดูแลตนเองในด้านการทำ ความสะอาดร่างกาย 1.1 การล้างหน้า	ก่อนนอน เวลา 11.30 น.	อ่างล้างหน้า	วิธีการ ให้เด็กยืนหน้าอ่างล้างหน้า ชักชวนเด็กล้างหน้าด้วยการเปิดก๊อกน้ำ ใช้ สองมือรองน้ำแล้วลูบหน้าเบาๆ เสร็จแล้วจึงปิด ก๊อกน้ำ เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายเบื้องต้น เกณฑ์การตัดสิน 0 หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ 1 หมายถึง พอปฏิบัติได้แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง 2 หมายถึง ล้างหน้าได้ด้วยตนเอง
1.2 การล้างเท้า	ก่อนนอน เวลา 11.45 น.	1. ห้องน้ำ 2. สายยาง	วิธีการ ให้เด็กยืนหน้าก๊อกน้ำ ชักชวนเด็กเปิดก๊อกน้ำ ถือสายยางฉีดน้ำที่ เท้าทั้งสองข้าง แล้วย่ำเท้ากับพื้น เสร็จแล้วจึง ปิดก๊อกน้ำ เกณฑ์การตัดสิน 0 หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ 1 หมายถึง พอปฏิบัติได้แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง 2 หมายถึง ล้างเท้าได้ด้วยตนเอง
1.3 การล้างมือ	ก่อนอาหาร กลางวัน เวลา 10.50 น.	1. อ่างล้างหน้า 2. สบู่	วิธีการ ให้เด็กยืนหน้าอ่างล้างมือ ชักชวนเด็กล้างมือด้วยการเปิดก๊อกน้ำ หยิบ สบู่แล้วฟอกมือให้ทั่ว ถูฝ่ามือและหลังมือจน เกิดฟอง แล้วล้างน้ำสบู่ออก เสร็จแล้วจึงปิด ก๊อกน้ำ

รายการสังเกต	เวลา	สื่อ	วิธีการสังเกต
			เกณฑ์การตัดสิน 0 หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ 1 หมายถึง พอปฏิบัติได้แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง 2 หมายถึง ล้างมือได้ด้วยตนเอง
1.4 การแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร	หลังอาหาร กลางวัน เวลา 11.30 น.	1. แปรงสีฟันที่มี ยาสีฟันป้าย เตรียมไว้ 2. แก้วน้ำ พลาสติก 3. อ่างล้างหน้า	วิธีการ ให้เด็กยืนหน้าอ่างล้างมือ พร้อมแปรงสีฟันที่มี ยาสีฟันป้ายเตรียมไว้ ชักชวนเด็กแปรงฟันด้วยการบ้วนน้ำ สีฟันให้ ทัวปาก แล้วบ้วนน้ำจนปากจนสะอาด ล้าง แปรงสีฟันและเก็บเข้าที่ เกณฑ์การตัดสิน 0 หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ 1 หมายถึง พอปฏิบัติได้แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง 2 หมายถึง แปรงฟันได้ด้วยตนเอง
2. การดูแลตนเองในด้านการดื่มนม 2.1 การดื่มนมด้วยการเจาะ นมกล่อง	เวลา 9.30 น.	1. นมกล่อง 2. หลอด	วิธีการ นำนมกล่องพร้อมหลอดวางไว้หน้าเด็ก ชักชวนเด็กให้ดื่มนมด้วยการนำหลอดเจาะที่ นมกล่องแล้วดื่ม เกณฑ์การตัดสิน 0 หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ 1 หมายถึง พอปฏิบัติได้แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง 2 หมายถึง ดื่กและเจาะนมกล่องได้ด้วย ตนเอง
2.2 การดื่มน้ำจากแก้วของตนเอง	หลังดื่มนม เวลา 10.00 น.	แก้วน้ำที่ติด สัญลักษณ์	วิธีการ นำแก้วที่มีสัญลักษณ์ติดไว้แล้ว วางไว้ข้างถึง น้ำดื่ม

รายการสังเกต	เวลา	สื่อ	วิธีการสังเกต
			ชักชวนเด็กให้ดื่มน้ำด้วยการหยิบแก้วของตนเอง เกณฑ์การตัดสิน 0 หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ 1 หมายถึง พอปฏิบัติได้แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง 2 หมายถึง ดื่มน้ำด้วยการหยิบแก้วของตนเองได้
2.3 การดื่มน้ำจากถังน้ำดื่มที่มีก๊อกกดเปิด-ปิด	หลังดื่มนม เวลา 10.00 น.	1. ถังน้ำดื่มที่มีก๊อกกดเปิด-ปิด 2. แก้วน้ำที่ติดสัญลักษณ์	วิธีการ พาเด็กไปที่ถังน้ำดื่มที่มีก๊อกสำหรับกดเปิด-ปิดน้ำ ชักชวนเด็กดื่มน้ำด้วยการใช้มือกดก๊อกลงเพื่อเปิด-ปิดน้ำใส่แก้ว เกณฑ์การตัดสิน 0 หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ 1 หมายถึง พอปฏิบัติได้แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง 2 หมายถึง ดื่มน้ำด้วยการใช้มือกดเปิด-ปิดก๊อกถังน้ำดื่มได้ด้วยตนเอง
2.4 การดื่มน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้ว	หลังอาหารว่าง เวลา 15.00 น.	1. แก้วน้ำที่ติดสัญลักษณ์ 2. ขวดน้ำขนาด 500 ซีซี ที่บรรจุ น้ำเตรียมไว้	วิธีการ พาเด็กไปที่ดื่มน้ำที่มีขวดใส่น้ำไว้ ชักชวนเด็กดื่มน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้ว โดยยกขวดน้ำด้วยมือข้างหนึ่ง ใช้มืออีกข้างประคองไว้ได้ขวด รินน้ำอย่างช้าๆ แล้ววางขวดน้ำไว้ที่เดิม เกณฑ์การตัดสิน 0 หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ 1 หมายถึง พอปฏิบัติได้แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง

รายการสังเกต	เวลา	สื่อ	วิธีการสังเกต
			มีน้ำหกบ้างเล็กน้อย 2 หมายถึง ดื่มน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้วได้ด้วยตนเอง
3. การดูแลตนเองในด้านการรับประทานอาหาร 3.1 การหยิบถาดหลุม ช้อน ส้อม	อาหารกลางวัน เวลา 11.00 น.	1. ช้อนขนาดกลาง 2. ส้อมขนาดกลาง 3. ถาดหลุม	วิธีการ เตรียมถาดหลุม ช้อน ส้อม ไว้บริเวณที่รับประทานอาหาร ชักชวนเด็กรับประทานอาหารด้วยการหยิบถาดหลุม 1 ใบ ช้อนและส้อม อย่างละ 1 อัน เกณฑ์การตัดสิน 0 หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ 1 หมายถึง พอปฏิบัติได้แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง 2 หมายถึง หยิบถาดหลุม ช้อน ส้อมได้ด้วยตนเอง
3.2 การใช้ช้อนในการรับประทานอาหาร	อาหารกลางวัน เวลา 11.00 น.	1. ช้อนขนาดกลาง 2. ถาดหลุม 3. อาหาร	วิธีการ เตรียมสำรับไว้บนโต๊ะตรงหน้าเด็ก ชักชวนเด็กใช้ช้อนตักอาหารรับประทาน ด้วยการใช้มือขวาถือช้อนด้วยนิ้ว 3 นิ้ว คือ นิ้วโป้ง นิ้วชี้ และนิ้วกลาง มือจะหงายขึ้น เกณฑ์การตัดสิน 0 หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ 1 หมายถึง พอปฏิบัติได้แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง 2 หมายถึง ใช้ช้อนตักอาหารทานได้ด้วยตนเอง

รายการสังเกต	เวลา	สื่อ	วิธีการสังเกต
3.3 การใช้ส้อมในการ รับประทานอาหาร	อาหารกลางวัน เวลา 11.00 น.	1. ส้อมขนาด กลาง 2. ถาดหลุม 3. อาหาร	วิธีการ เตรียมสำหรับไว้บนโต๊ะตรงหน้าเด็ก ชักชวนเด็กใช้ส้อมตักอาหารรับประทาน ด้วยการถือส้อมด้วยมือซ้ายโดยใช้นิ้ว 3 นิ้ว คือ นิ้วโป้ง นิ้วชี้ และนิ้วกลาง มือจะหงายขึ้น เกณฑ์การตัดสิน 0 หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ 1 หมายถึง พอปฏิบัติได้แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง 2 หมายถึง ใช้ส้อมตักอาหารทานได้ด้วยตนเอง
3.4 การแยกเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อม	หลังอาหาร กลางวัน เวลา 11.30 น.	1. ถาดหลุม 2. ช้อนขนาด กลาง 3. ส้อมขนาด กลาง 4. กะละมัง 5. ถาด	วิธีการ เมื่อเด็กรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ชักชวนเด็กแยกเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อม เกณฑ์การตัดสิน 0 หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ 1 หมายถึง พอปฏิบัติได้แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง 2 หมายถึง แยกเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อมได้ด้วยตนเอง
4. การดูแลตนเองในด้านการ แต่งกาย 4.1 การถอดเสื้อยืดคอกกลม แขนสั้น	เวลา 11.45 น.	เสื้อยืดคอกกลม แขนสั้น	วิธีการ ชักชวนเด็กถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้น ด้วยการดึงปลายแขนเสื้อด้านล่างไว้ งอแขนแล้วสอดแขนเข้าไปในเสื้อ ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ เสื้อจะไปกองอยู่ที่คอ ใช้มือทั้งสองข้างดึงเสื้อออกจากคอ

รายการสังเกต	เวลา	สื่อ	วิธีการสังเกต
			เกณฑ์การตัดสิน 0 หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ 1 หมายถึง พอปฏิบัติได้แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง 2 หมายถึง ถอดเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นได้ด้วยตนเอง
4.2 การใส่กางเกงขายาวเอว ยึด	หลังอาบน้ำ เวลา 12.00 น.	กางเกงขายาวเอว ยึด	วิธีการ เตรียมกางเกงขายาวเอว ยึดไว้เบื้องหน้าเด็ก ชักชวนเด็กใส่กางเกงขายาวเอว ยึด ด้วยการสอดขาเข้ากางเกงที่ละข้าง แล้วดึงขอบกางเกงขึ้นมาระดับเข่า เด็กลุกขึ้นยืนและดึงขอบกางเกงขึ้นมาให้ถึงเอว จัดขอบให้เรียบร้อย เกณฑ์การตัดสิน 0 หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ 1 หมายถึง พอปฏิบัติได้แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง 2 หมายถึง ใส่กางเกงขายาวเอว ยึดได้ด้วยตนเอง
4.3 การใส่เสื้อยืดคอกกลมแขนสั้น	เวลา 14.30 น.	เสื้อยืดคอกกลมแขนสั้น	วิธีการ วางเสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นคว่ำหน้าลงกับพื้นให้ชายเสื้ออยู่ฝั่งเด็ก ชักชวนเด็กใส่เสื้อยืดคอกกลมแขนสั้น ด้วยการโน้มตัวไปข้างหน้า สอดมือเข้าไปในแขนเสื้อทั้ง 2 ข้าง ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้น แล้วยืดแขนออกไปจนสุดและกางออก ดึงคอเสื้อให้ศีรษะโผล่ เกณฑ์การตัดสิน 0 หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ 1 หมายถึง พอปฏิบัติได้แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง 2 หมายถึง ใส่เสื้อยืดคอกกลมแขนสั้น

รายการสังเกต	เวลา	สื่อ	วิธีการสังเกต
			ได้ด้วยตนเอง
4.4 การใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้า	หลังอาบน้ำ เวลา 12.00 น.	เสื้อแขนสั้นผ่าหน้า	วิธีการ วางเสื้อแขนสั้นผ่าหน้าบนพื้นราบ ให้เสื้อหงายขึ้น และคอเสื้ออยู่ฝั่งเด็ก ชักชวนเด็กใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้า ด้วยการโน้มตัวไปข้างหน้า สอดมือเข้าไปในแขนเสื้อทั้ง 2 ข้าง ยืนขึ้นพร้อมกับเหวี่ยงเสื้อข้ามศีรษะ และยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้น ยึดแขนออกไปจนสุดเสื้อจะลื่นไหลมาอยู่บนตัว เกณฑ์การตัดสิน 0 หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ 1 หมายถึง พอปฏิบัติได้แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง 2 หมายถึง ใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้าได้ด้วยตนเอง

แบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะ (อายุ 2-3 ปี)

ชื่อนามสกุล.....วันที่.....

รายการสังเกต	ระดับคะแนน			หมายเหตุ
	2	1	0	
1. การทำความสะอาดร่างกาย 1.1 การล้างหน้า 1.2 การล้างเท้า 1.3 การล้างมือ 1.4 การแปรงฟัน				
2. การดื่ม 2.1 การดื่มน้ำจากแก้วของตนเอง 2.2 การดื่มนมด้วยการเจาะนมกล่อง 2.3 การดื่มน้ำจากถึงน้ำดื่มที่มีก๊อกกดเปิด-ปิด 2.4 การดื่มน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้ว				
3. การรับประทานอาหาร 3.1 การหยิบถาดหลุม ช้อน ส้อม 3.2 การแยกเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อม 3.3 การใช้ช้อนส้อมในการรับประทานอาหาร				
4. การแต่งกาย 4.1 การถอดเสื้อยืดคอกลมแขนสั้น 4.2 การใส่กางเกงขายาวเอวยืด 4.3 การใส่เสื้อยืดคอกลมแขนสั้น 4.4 การใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้า				

ผู้ทดสอบ.....

เกณฑ์การตัดสิน

0 หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ

1 หมายถึง พอปฏิบัติได้แต่ต้องช่วยเหลือบ้าง

2 หมายถึง ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

ภาคผนวก ค
ตารางการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับจุดประสงค์ (IOC)

ตารางแสดงการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับจุดประสงค์ (IOC)

พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเตาะแตะด้าน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ΣR	
1. การทำความสะอาดร่างกาย					
1.1 การล้างหน้า	1	0	1	2	0.67
1.2 การล้างเท้า	1	1	1	3	1
1.3 การล้างมือ	1	1	1	3	1
1.4 การแปรงฟัน	1	1	1	3	1
2. การดื่ม					
2.1 การดื่มน้ำจากแก้วของตนเอง	1	1	1	3	1
2.2 การดื่มนมด้วยการเจาะนมกล่อง	1	1	1	3	1
2.3 การดื่มน้ำจากถังน้ำดื่มที่มีก๊อกกดเปิด-ปิด	1	1	1	3	1
2.4 การดื่มน้ำด้วยการรินน้ำจากขวดใส่แก้ว	1	1	1	3	1
3. การรับประทานอาหาร					
3.1 การหยิบถาดหลุม ช้อน ส้อม	1	1	1	3	1
3.2 การแยกเก็บถาดหลุม ช้อน ส้อม	1	1	1	3	1
3.3 การใช้ช้อนส้อมในการรับประทานอาหาร	1	1	1	3	1
4. การแต่งกาย					
4.1 การถอดเสื้อยืดคอกลมแขนสั้น	1	1	1	3	1
4.2 การใส่กางเกงขายาวเอวยืด	1	1	1	3	1
4.3 การใส่เสื้อยืดคอกลมแขนสั้น	1	1	1	3	1
4.4 การใส่เสื้อแขนสั้นผ่าหน้า	1	1	1	3	1



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาววิมล ตั้งตระกูลพาณิชย์
วันเดือนปีเกิด	1 มกราคม 2513
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพฯ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	115/12-13 ถนนเสรีไทย แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูผู้สอน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	บ้านต้นกล้าเนอร์สเซอรี่ กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2528	มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกะปิ เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2531	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางกะปิ เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2535	บัญชีบัณฑิต (บช.บ.) สาขาบัญชีต้นทุน จากมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
พ.ศ. 2557	ศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ