

บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนอนุบาลรักษ์จิต
PARENTS' ROLES IN PROMOTING SELF-REGULATION OF PRESCHOOLERS
IN RAKJIT KINDERGARTEN SCHOOL

Received: May 10, 2025

Revised: July 20, 2025

Accepted: July 25, 2025

ทักษพร สามงามยา^{1*} และ ปณัฐชนม์ จารุชัยนิวัฒน์¹

¹ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Tugsaporn Samngamya ^{1*} and Panutsorn Jaruchainiwat¹

¹Faculty of Education, Chulalongkorn University

* Corresponding author, E-mail: tugsaporn30@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนอนุบาลรักษ์จิต ใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการสนับสนุน ด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ด้านการฝึกการกำกับตนเอง และด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือประชากรทั้งหมด จำนวน 138 คน ได้แก่ ผู้ปกครองเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 1-3 ในโรงเรียนอนุบาลรักษ์จิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2565 โดยกำหนดให้เด็ก 1 คน มีผู้ปกครอง 1 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามผู้ปกครอง ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.16$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีการปฏิบัติสูงที่สุดคือด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ($\mu = 4.25$) รองลงมาคือ ด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี ($\mu = 4.19$) ด้านการสนับสนุน ($\mu = 4.14$) และด้านการฝึกการกำกับตนเอง ($\mu = 4.04$) ตามลำดับ จากผลการศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองควรเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและกำหนดเป้าหมาย จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และเป็นแบบอย่างที่ดีในการกำกับตนเอง ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ปกครองและครูในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลอย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การกำกับตนเอง / บทบาทผู้ปกครอง / เด็กวัยอนุบาล

ABSTRACT

The purpose of this research was to investigate parents' roles in promoting self-regulation of preschoolers at Rakjit Kindergarten School in four aspects: supporting, environmental management, self-regulation training, and being a role model. The population consisted of 138 parents of kindergarten students (Grade 1-3) at Rakjit Kindergarten School under the Office of the Private Education Commission, Bangkok, in the academic year 2022, with one parent per child participating in the study. The research instrument was a questionnaire for parents. Data were analyzed using frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, and content analysis. The research findings revealed that overall, parents' roles in promoting self-regulation of preschoolers were at a high level ($\mu = 4.16$). When considering each aspect, the highest mean score was attributed to environmental management ($\mu = 4.25$), followed by being a role model ($\mu = 4.19$), supporting ($\mu = 4.14$), and self-regulation training ($\mu = 4.04$), respectively. Analysis of parents' opinions and suggestions indicated that parents should provide opportunities for children to participate in decision-making and goal-setting, create learning-conducive environments, and serve as role models in self-regulation. The findings of this research can be utilized as guidelines for developing programs to enhance parents' and teachers' knowledge and understanding of effectively promoting self-regulation in preschool children.

Keywords: Self-regulation / Parents' roles / Preschoolers

บทนำ

การกำกับตนเองมีความสำคัญต่อการเรียนรู้และการพัฒนาในด้านต่างๆ ของเด็กวัยอนุบาล รวมทั้งเป็นรากฐานของความสำเร็จทางวิชาการและการเรียนรู้ เด็กที่มีความสามารถในการกำกับตนเองต่ำจะประสบปัญหาในการเรียน มีความเสี่ยงในการมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ รวมทั้งประสบปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรม (Denham, 2006, as cited in Housman, 2017) การส่งเสริมทักษะการกำกับตนเองให้แก่เด็กตั้งแต่วัยอนุบาลจึงสามารถช่วยป้องกันปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมในห้องเรียน อีกทั้งยังช่วยลดความล้มเหลวในการเรียนได้ (Savina, 2021) พฤติกรรมการกำกับตนเองเป็นการจัดการความคิดและความรู้สึกเพื่อให้เกิดการกระทำที่มุ่งไปสู่เป้าหมาย (Rosanbalm & Murray, 2017) ซึ่งเป็นกระบวนการของสมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำ และเป็นหนึ่งในทักษะสำคัญของความสามารถในการบริหารจัดการตนเอง (Executive Function) (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) เด็กอายุ 3-5 ปี เป็นช่วงวัยที่มีการพัฒนาการกำกับตนเองอย่างรวดเร็วเนื่องจากกลไกของสมองที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองได้รับการพัฒนาในช่วงวัยนี้ (Center on the Developing Child, 2014) เด็กวัยนี้จะสามารถจดจ่อกับกิจกรรมง่าย ๆ ที่ไม่ซับซ้อน สามารถควบคุมตนเองและอดทนรอคอยได้มากขึ้น โดยทักษะการกำกับตนเองจะได้รับการพัฒนาผ่านการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และการตั้งเป้าหมายภายใต้การได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนที่เหมาะสม (Pahigiannis & Glos, 2018) ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาทักษะการกำกับตนเองคือการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับการกำกับตนเอง (Geldhof et al., 2010) ในบริบทของเด็กวัยอนุบาล ครอบครัวและผู้ปกครองถือเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการส่งเสริมทักษะดังกล่าว

การอบรมเลี้ยงดูเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการกำกับตนเอง เนื่องจากเด็กวัยอนุบาลเรียนรู้จากพฤติกรรมของผู้ใหญ่ ดังนั้นการจัดสภาพแวดล้อมและการได้รับการส่งเสริมที่ดีช่วยเพิ่มโอกาสในการพัฒนาการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลได้ (Morawska et al., 2019) กล่าวได้ว่า การกำกับตนเองของเด็กเป็นผลสะท้อนจากการฝึกฝนและการได้รับประสบการณ์การเลี้ยงดู หากเด็กได้รับการเลี้ยงดูแบบเข้มงวดเกินไปจะส่งผลต่อการพัฒนาทักษะการกำกับตนเอง ทำให้เกิดปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์และก่อให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมที่ก้าวร้าวได้ (Chang et al., 2003) การเลี้ยงดูของพ่อแม่ผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อการพัฒนาทักษะการกำกับตนเองของเด็ก Dudley (2021) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็ก โดยผู้ปกครองควรมีบทบาทในการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับเด็ก การจัดสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนทักษะการกำกับ

ตนเอง การช่วยให้เด็กมองเห็นภาพรวมและมีความเข้าใจในเป้าหมาย การฝึกวินัยเชิงบวก การสอนทักษะการกำกับตนเอง เติบโตและกลยุทธ์การจัดการอารมณ์ของตนเอง การใช้เกมเพื่อฝึกการกำกับตนเอง และการคิดบวกและมีความอดทนต่อการพัฒนาทักษะการกำกับตนเองของเด็ก นอกจากนี้ Raising Children Network (2021) ได้ระบุแนวปฏิบัติในการช่วยเหลือลูกให้เรียนรู้และฝึกการกำกับตนเอง ได้แก่ การฝึกให้เด็กมีทักษะในการเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเอง การใช้กลยุทธ์ให้เด็กสงบสติอารมณ์ การวางแผนเพื่อให้เด็กรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทายต่อการแสดงพฤติกรรมกำกับตนเอง การให้เด็กมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาหรือประนีประนอมในสถานการณ์ต่างๆ การชื่นชมเมื่อเด็กสามารถกำกับตนเองและจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ และการเป็นแบบอย่างในการกำกับตนเองให้แก่เด็ก Yoo (n.d.) ได้ระบุเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางในการส่งเสริมทักษะการกำกับตนเองของเด็ก โดยการเป็นแบบอย่างที่ดี การช่วยเหลือและสนับสนุนที่เหมาะสมกับวัย การมีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาทักษะการกำกับตนเอง การส่งเสริมสุขภาพทางกายและใจด้วยการให้กำลังใจ การส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง การให้ผลสะท้อนกลับ การให้รางวัล การเสริมแรงเชิงบวก และการหลีกเลี่ยงการลงโทษ จากแนวทางที่หลากหลายดังกล่าว สามารถจำแนกบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลได้เป็น 4 ด้านหลัก ได้แก่ ด้านการสนับสนุน ด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ด้านการฝึกการกำกับตนเอง และด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี

โรงเรียนอนุบาลรักษจิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนในกรุงเทพมหานคร เป็นโรงเรียนที่จัดการเรียนการสอนในระดับชั้นเตรียมอนุบาล - อนุบาลปีที่ 3 มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 138 คน จัดการเรียนการสอนแบบคละชั้น มีนโยบายการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้เด็กวัยอนุบาลได้เรียนรู้ทักษะชีวิตและได้พัฒนาตนเองผ่านกระบวนการเล่น ดนตรี และศิลปะ จัดการศึกษาบนฐานความเข้าใจในพัฒนาการของมนุษย์ภายใต้การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมและการใช้ชีวิต อีกทั้งยังมุ่งเน้นในด้าน Self หรือการสร้างตัวตนโดยคำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียน ส่งเสริมทักษะการคิดเชิงบริหารเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ จดจำ กำกับและควบคุมตนเอง สามารถพาตัวเองไปสู่เป้าหมาย นอกจากนี้ โรงเรียนยังมีนโยบายในการทำงานร่วมกับผู้ปกครอง โดยมีการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมห้องเรียนพ่อแม่ เพื่อให้แง่คิดหรือแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการเลี้ยงดู สร้างความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นและเป็นแนวทางสำคัญในการเลี้ยงดูเด็กวัยอนุบาลร่วมกัน อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาข้อมูลพบว่า โรงเรียนยังขาดข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะการกำกับตนเองที่ผู้ปกครองปฏิบัติต่อลูกที่บ้าน ซึ่งข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลสำคัญในการทำงานร่วมกับผู้ปกครองและสร้างการมีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็กให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกันทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในเด็กในประเทศไทย พบว่า มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลไม่มากนัก โดยส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปที่บทบาทของครูมากกว่าบทบาทของผู้ปกครอง เช่น งานวิจัยของสิริพร ลีนจี (2564) ที่ศึกษาเกี่ยวกับบทบาทครูในการพัฒนาทักษะการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1 อย่างไรก็ตาม ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลอย่างเป็นระบบและครอบคลุมทั้ง 4 ด้านที่กล่าวมาข้างต้น ทั้งนี้ แม้ว่าจะมีงานวิจัยในต่างประเทศที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของบทบาทผู้ปกครองต่อการพัฒนาการกำกับตนเองของเด็ก แต่บริบทสังคมและวัฒนธรรมการเลี้ยงดูในประเทศไทยมีความแตกต่างจากต่างประเทศ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาบทบาทผู้ปกครองในบริบทไทยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องและเหมาะสมกับวิถีชีวิตของครอบครัวไทย ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนอนุบาลรักษจิต 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการสนับสนุน ด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ด้านการฝึกการกำกับตนเอง และด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ใช้เป็นแนวทางสำหรับครูและโรงเรียนในการทำงานกับผู้ปกครองและสร้างความรู้ความเข้าใจกับผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสามารถนำไปใช้เป็นฐานข้อมูลในการพัฒนาโปรแกรมการอบรมผู้ปกครองอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้ปกครองมีแนวทางในการอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมให้บุตรหลานมีทักษะในการกำกับตนเองอย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาทักษะการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลได้อย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลด้านการสนับสนุน ด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ด้านการฝึกการกำกับตนเอง และด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลและบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้โดยยึดแนวคิดเกี่ยวกับการกำกับตนเองของ Rosanbalm และ Murray (2017) ที่อธิบายว่า การกำกับตนเองเป็นการจัดการความคิดและความรู้สึกเพื่อให้เกิดการกระทำที่มุ่งไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งแนวคิดของ Center on the Developing Child (2014) ที่เน้นว่าช่วงวัยอนุบาล (3-5 ปี) เป็นช่วงที่สมองมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วและเป็นช่วงเวลาที่สำคัญในการส่งเสริมทักษะการกำกับตนเอง โดยการพัฒนาทักษะดังกล่าวต่ออายุปัจจัยสำคัญคือการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการได้รับประสบการณ์ที่เหมาะสม (Geldhof et al., 2010)

ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล เนื่องจากการอบรมเลี้ยงดูและการจัดสภาพแวดล้อมที่ดีของผู้ปกครองมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาการกำกับตนเองของเด็ก (Morawska et al., 2019) จากการศึกษาแนวทางการส่งเสริมการกำกับตนเองของผู้ปกครองจากหลายแหล่ง ได้แก่ Dudrey (2021), Raising Children Network (2021) และ Yoo (n.d.) ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และจำแนกบทบาทของผู้ปกครองออกเป็น 4 ด้านหลัก ได้แก่ (1) ด้านการสนับสนุน ประกอบด้วย การชื่นชม การสร้างแรงจูงใจ และการให้กำลังใจ (2) ด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ประกอบด้วย การจัดพื้นที่ที่เหมาะสม การปฏิบัติที่ชัดเจนและคงเส้นคงวา และการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร (3) ด้านการฝึกการกำกับตนเอง ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมาย การจัดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติ และการให้ผลสะท้อนกลับ และ (4) ด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี ประกอบด้วย การจัดการความเครียดของตนเอง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง และการกำกับตนเอง ทั้ง 4 ด้านของบทบาทผู้ปกครองมีความสัมพันธ์และเสริมกันในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล โดยผู้วิจัยได้นำกรอบแนวคิดนี้มาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนอนุบาลรักรัษจิต ซึ่งสามารถแสดงเป็นกรอบแนวคิดได้ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

ตัวแปรที่ศึกษา	ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล	1. ด้านการสนับสนุน	1.1 การชื่นชม
		1.2 การสร้างแรงจูงใจ
		1.3 การให้กำลังใจ
	2. ด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ	2.1 การจัดพื้นที่ที่เหมาะสม
		2.2 การปฏิบัติที่ชัดเจนและคงเส้นคงวา
		2.3 การสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร
	3. ด้านการฝึกการกำกับตนเอง	3.1 การมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมาย
		3.2 การจัดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติ
		3.3 การให้ผลสะท้อนกลับ
	4. ด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี	4.1 การจัดการความเครียดของตนเอง
		4.2 การควบคุมอารมณ์ของตนเอง
		4.3 การกำกับตนเอง

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองของเด็กวัยอนุบาลชั้นอนุบาลปีที่ 1-3 ในโรงเรียนอนุบาลรักษจิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 138 คน โดยงานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประชากรทั้งหมด (Total Population) กำหนดให้เด็กวัยอนุบาล 1 คน มีผู้ปกครอง 1 คน ตอบแบบสอบถาม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามผู้ปกครอง เรื่อง บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Checklist) เกี่ยวกับเพศ อายุ ความสัมพันธ์กับเด็ก สถานภาพสมรส วุฒิการศึกษาสูงสุด อาชีพ รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ลักษณะครอบครัว และจำนวนบุตร จำนวน 9 ข้อ

ตอนที่ 2 บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 36 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านการสนับสนุน จำนวน 9 ข้อ 2) ด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ จำนวน 9 ข้อ 3) ด้านการฝึกการกำกับตนเอง จำนวน 9 ข้อ และ 4) ด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี จำนวน 9 ข้อ

ผู้วิจัยได้กำหนดความหมายการปฏิบัติแต่ละระดับไว้ ดังนี้

- 5 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ/ทุกครั้ง
- 4 หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 3 หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง
- 2 หมายถึง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง
- 1 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย/ไม่ปฏิบัติเมื่อมีโอกาส

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด ให้ผู้ปกครองเขียนแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล ใน 4 ด้าน จำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วย 1) ด้านการสนับสนุน จำนวน 3 ข้อ 2) ด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ จำนวน 3 ข้อ 3) ด้านการฝึกการกำกับตนเอง จำนวน 3 ข้อ และ 4) ด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี จำนวน 3 ข้อ

2.2 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือตามขั้นตอน ดังนี้

1) การสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลและบทบาทของผู้ปกครอง จากนั้นจึงสร้างแบบสอบถามโดยกำหนดโครงสร้างและเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและกรอบแนวคิดในการวิจัย

2) การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์เพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษา และความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย จากนั้น ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยพิจารณาข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการตรวจสอบพบว่า แบบสอบถามทุกข้อมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 แสดงว่าแบบสอบถามมีความตรงเชิงเนื้อหาในระดับที่ยอมรับได้

3) การทดลองใช้เครื่องมือ (Pilot Test)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาแล้วไปทดลองใช้กับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนอนุบาลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มประชากรที่ศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม

4) การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้จากการทดลองใช้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น พบว่า แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการสนับสนุนมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 ด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 ด้านการฝึกการกำกับตนเองมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88 และด้านการเป็นแบบอย่างที่ดีมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 แสดงว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง สามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มประชากรที่ศึกษาต่อไป

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่งถึงผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลรักษจิต เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลกับผู้ปกครองนักเรียน

2. หลังจากได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียนแล้ว ผู้วิจัยประสานงานกับโรงเรียนเพื่อส่งแบบสอบถามออนไลน์ผ่านระบบ Google Forms พร้อมหนังสือขอความร่วมมือและคำชี้แจงการตอบแบบสอบถามให้แก่ผู้ปกครอง โดยโรงเรียนเป็นผู้ดำเนินการส่งลิงก์แบบสอบถามไปยังผู้ปกครองผ่านช่องทางการสื่อสารของโรงเรียน

3. ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามที่ได้จากระบบออนไลน์และตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งหมด จำนวน 125 ฉบับ จากจำนวนผู้ปกครองทั้งหมด 138 คน คิดเป็นร้อยละ 90.58 ซึ่งถือว่าเป็นอัตราการตอบกลับที่อยู่ในเกณฑ์ดี แบบสอบถามทั้งหมดมีความสมบูรณ์และสามารถนำไปวิเคราะห์ข้อมูลได้

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ มีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการบรรยาย

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการบรรยาย โดยมีเกณฑ์การแปลผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย มีดังนี้

- 4.51-5.00 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด
- 3.51-4.50 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับมาก
- 2.51-3.50 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
- 1.51-2.50 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย
- 1.00-1.50 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อมูลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล วิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) นำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่คำตอบตามประเด็นต่างๆ การแจกแจงความถี่ และนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง ได้แก่ เพศ อายุ ความสัมพันธ์กับเด็ก สถานภาพสมรส วุฒิการศึกษา อาชีพ รายได้ ลักษณะครอบครัว และจำนวนบุตร พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 82.4 อยู่ในช่วงอายุ 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 59.2 มีความสัมพันธ์กับเด็กเป็นมารดา คิดเป็นร้อยละ 82.4 ส่วนใหญ่อยู่ในสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 92.0 จบการศึกษาระดับปริญญาโทมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.6 ประกอบอาชีพ พนักงานรัฐวิสาหกิจ/ เอกชนมากที่สุด

คิดเป็นร้อยละ 41.6 มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน 60,001 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 80.8 ส่วนใหญ่อยู่ร่วมกันแบบครอบครัวขยาย บุตรอาศัยอยู่กับ พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย และคนอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 52.8 และส่วนใหญ่มีจำนวนบุตร 1 คน คิดเป็นร้อยละ 48.8

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล

2.1 ผลการวิเคราะห์บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลในภาพรวม

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในการส่งเสริมการกำกับตนเองอยู่ในระดับมากทุกด้าน ($\mu = 4.16$) โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ ด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ($\mu = 4.25$) รองลงมา คือ ด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี ($\mu = 4.19$) ด้านการสนับสนุน ($\mu = 4.14$) ด้านการฝึกการกำกับตนเอง ($\mu = 4.04$) (ตารางที่ 2) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลในภาพรวม

รายการ	ระดับการปฏิบัติ (N=125)		
	μ	σ	แปลผล
1. ด้านการสนับสนุน	4.14	0.55	มาก
2. ด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ	4.25	0.55	มาก
3. ด้านการฝึกการกำกับตนเอง	4.04	0.66	มาก
4. ด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี	4.19	0.56	มาก
รวม	4.16	0.51	มาก

2.2 ผลการวิเคราะห์บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลในรายด้าน สรุปได้ดังนี้

2.2.1 ด้านการสนับสนุน พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติด้านการสนับสนุนอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบ โดยองค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การให้กำลังใจ ($\mu = 4.36$) รองลงมา คือ การชี้แนะ ($\mu = 4.16$) และการสร้างแรงจูงใจ ($\mu = 3.92$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ (ตารางที่ 3) สรุปได้ดังนี้

1) การชี้แนะ

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบย่อย โดยองค์ประกอบย่อยที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุดคือ ให้ความช่วยเหลือเพื่อให้เด็กบรรลุเป้าหมายในการกำกับตนเอง ($\mu = 4.26$) รองลงมาคือ ให้คำแนะนำเมื่อเด็กพบปัญหาในการกำกับตนเอง ($\mu = 4.22$) และให้การสนับสนุนแก่เด็กในการกำกับตนเอง ($\mu = 4.00$) ตามลำดับ

2) การสร้างแรงจูงใจ

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบย่อย โดยองค์ประกอบย่อยที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุดคือ ให้เด็กมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ($\mu = 4.23$) รองลงมาคือ ทำให้การเรียนรู้เกี่ยวกับการกำกับตนเองเป็นเรื่องสนุกสำหรับเด็ก ($\mu = 3.91$) และให้เด็กเรียนรู้กลยุทธ์การจัดการอารมณ์ด้วยวิธีการง่าย ๆ ($\mu = 3.62$) ตามลำดับ

3) การให้กำลังใจ

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติมากที่สุด 1 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ชื่นชมเมื่อเด็กสามารถกำกับตนเองได้ ($\mu = 4.74$) มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด และผู้ปกครองมีการปฏิบัติมากใน 2 องค์ประกอบย่อย

คือ ใช้วิธีการสื่อสารเชิงบวกเพื่อให้เด็กกำกับตนเองได้สำเร็จ ($\mu = 4.40$) และให้รางวัลเมื่อเด็กสามารถกำกับตนเองได้ ($\mu = 3.94$) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนบทบาทของผู้ปกครองด้านการสนับสนุน

รายการ	ระดับการปฏิบัติ (N=125)		
	μ	σ	แปลผล
1. ด้านการสนับสนุน			
1.1 การชี้แนะ	4.16	0.65	มาก
1.1.1 ให้คำแนะนำเมื่อเด็กพบปัญหาในการกำกับตนเอง	4.22	0.82	มาก
1.1.2 ให้ความช่วยเหลือเพื่อให้เด็กบรรลุเป้าหมายในการกำกับตนเอง	4.26	0.69	มาก
1.1.3 ให้การสนับสนุนแก่เด็กในการกำกับตนเอง	4.00	0.86	มาก
1.2 การสร้างแรงจูงใจ	3.92	0.76	มาก
1.2.1 ให้เด็กมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ	4.23	0.70	มาก
1.2.2 ทำให้การเรียนรู้เกี่ยวกับการกำกับตนเองเป็นเรื่องสนุกสำหรับเด็ก	3.91	1.04	มาก
1.2.3 ให้เด็กเรียนรู้กลยุทธ์การจัดการอารมณ์ด้วยวิธีการง่าย ๆ	3.62	1.11	มาก
1.3 การให้กำลังใจ	4.36	0.61	มาก
1.3.1 ชื่นชมเมื่อเด็กสามารถกำกับตนเองได้	4.74	0.58	มากที่สุด
1.3.2 ใช้วิธีการสื่อสารเชิงบวกเพื่อให้เด็กกำกับตนเองได้สำเร็จ	4.40	0.74	มาก
1.3.3 ให้รางวัลเมื่อเด็กสามารถกำกับตนเองได้	3.94	1.16	มาก

2) ด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศอยู่ในระดับมาก โดยผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด 1 องค์ประกอบ คือ การสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร ($\mu = 4.54$) และผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก 2 องค์ประกอบ คือ การจัดพื้นที่ที่เหมาะสม ($\mu = 4.17$) และการปฏิบัติที่ชัดเจนและคงเส้นคงวา ($\mu = 4.06$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ (ตารางที่ 4) สรุปได้ดังนี้

1) การจัดพื้นที่ที่เหมาะสม

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบย่อย โดยองค์ประกอบย่อยที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุดคือ ปรับอุณหภูมิและแสงสว่างในห้องให้อึด้อการทำงาน ($\mu = 4.41$) รองลงมาคือ จัดโต๊ะหรือที่นั่งให้เหมาะสมกับการทำงาน ($\mu = 4.23$) และจัดสิ่งรบกวนสมาธิในการทำงานของเด็ก ($\mu = 3.87$) ตามลำดับ

2) การปฏิบัติที่ชัดเจนและคงเส้นคงวา

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบย่อย โดยองค์ประกอบย่อยที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุดคือ กำหนดข้อตกลงที่ชัดเจนและเข้าใจง่าย ($\mu = 4.14$) รองลงมา คือ ปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างสม่ำเสมอ ($\mu = 4.11$) และจัดตารางเวลาที่เด็กสามารถคาดเดาและปฏิบัติได้จริง ($\mu = 3.94$) ตามลำดับ

3) การสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุดอยู่ 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ รับฟังและยอมรับความคิดเห็นของเด็ก ($\mu = 4.62$) มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด รองลงมาคือ ปลอดภัยเมื่อเด็กรู้สึกไม่สบายใจ ($\mu = 4.53$) และผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากอยู่ 1 องค์ประกอบย่อย คือ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและตอบสนองความต้องการของเด็ก ($\mu = 4.48$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนบทบาทของผู้ปกครองด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ

รายการ	ระดับการปฏิบัติ (N=125)		
	μ	σ	แปลผล
2. ด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ			
2.1 การจัดพื้นที่ให้เหมาะสม	4.17	0.73	มาก
2.1.1 ปรับอุณหภูมิและแสงสว่างในห้องให้เอื้อต่อการทำงาน	4.41	0.81	มาก
2.1.2 จัดโต๊ะหรือนั่งให้เหมาะสมกับการทำงาน	4.23	0.88	มาก
2.1.3 จัดสิ่งรบกวนสมาธิในการทำงานของเด็ก	3.87	0.94	มาก
2.2 การปฏิบัติที่ชัดเจนและคงเส้นคงวา	4.06	0.67	มาก
2.2.1 กำหนดข้อตกลงที่ชัดเจนและเข้าใจง่าย	4.14	0.79	มาก
2.2.2 จัดตารางเวลาที่เด็กสามารถคาดเดาและปฏิบัติได้จริง	3.94	0.90	มาก
2.2.3 ปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างสม่ำเสมอ	4.11	0.72	มาก
2.3 การสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร	4.54	0.56	มากที่สุด
2.3.1 มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและตอบสนองความต้องการของเด็ก	4.48	0.69	มาก
2.3.2 รับฟังและยอมรับความคิดเห็นของเด็ก	4.62	0.59	มากที่สุด
2.3.3 ปลอดภัยเมื่อเด็กรู้สึกไม่สบายใจ	4.53	0.65	มากที่สุด

3) **ด้านการฝึกการกำกับตนเอง** พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติด้านการฝึกการกำกับตนเองอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบ โดยองค์ประกอบที่ผู้ปกครองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุดที่สุด คือ การให้ผลสะท้อนกลับ ($\mu= 4.31$) รองลงมา คือ การมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมาย ($\mu= 3.93$) และการจัดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติ ($\mu= 3.89$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ (ตารางที่ 5) สรุปได้ดังนี้

1) การมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมาย

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบย่อย โดยองค์ประกอบย่อยที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุดที่สุดคือ เปิดโอกาสให้เด็กกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง ($\mu= 4.06$) รองลงมาคือให้เด็กกำหนดเป้าหมายที่สามารถเห็นผลได้จริง ($\mu= 3.98$) และให้เด็กเป็นผู้เลือกวิธีการหรือกติกาในการกำกับตนเอง ($\mu= 3.78$) ตามลำดับ

2) การจัดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติ

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบย่อย โดยองค์ประกอบย่อยที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุดที่สุดคือ จัดกิจกรรมให้เด็กฝึกทักษะในการจัดการอารมณ์ของตนเอง ($\mu= 4.21$) รองลงมาคือ สมมติสถานการณ์ให้เด็กฝึกคิดแก้ปัญหา ($\mu= 3.74$) และใช้เกมเพื่อฝึกให้เด็กเรียนรู้การกำกับตนเอง ($\mu= 3.72$) ตามลำดับ

3) การให้ผลสะท้อนกลับ

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด 1 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ให้ผลสะท้อนกลับต่อพฤติกรรมของเด็กโดยทันที ($\mu= 4.65$) และผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก 2 องค์ประกอบย่อย คือ ให้ข้อมูลย้อนกลับต่อการแสดงพฤติกรรมของเด็ก ($\mu= 4.50$) และให้ข้อเสนอแนะแก่เด็กในการแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรม ($\mu= 3.80$) ตามลำดับ

ตารางที่ 5 บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลด้านการฝึกการกำกับตนเอง

รายการ	ระดับการปฏิบัติ (N=125)		
	μ	σ	แปลผล
3. ด้านการฝึกการกำกับตนเอง			
3.1 การมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมาย	3.93	0.87	มาก
3.1.1 เปิดโอกาสให้เด็กกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง	4.06	0.94	มาก
3.1.2 ให้เด็กเป็นผู้เลือกวิธีการหรือกติกาในการกำกับตนเอง	3.78	1.03	มาก
3.1.3 ให้เด็กกำหนดเป้าหมายที่สามารถเห็นผลได้จริง	3.98	0.93	มาก
3.2 การจัดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติ	3.89	0.80	มาก
3.2.1 ใช้เกมเพื่อฝึกให้เด็กเรียนรู้การกำกับตนเอง	3.72	1.05	มาก
3.2.2 สวมตีสถานการณ์ให้เด็กฝึกคิดแก้ปัญหา	3.74	0.96	มาก
3.3.3 จัดกิจกรรมให้เด็กฝึกทักษะในการจัดการอารมณ์ของตนเอง	4.21	0.90	มาก
3.3 การให้ผลสะท้อนกลับ	4.31	0.56	มาก
3.3.1 ให้ผลสะท้อนกลับต่อพฤติกรรมของเด็กโดยทันที	4.65	0.59	มากที่สุด
3.3.2 ให้ข้อมูลย้อนกลับต่อการแสดงพฤติกรรมของเด็ก	4.50	0.65	มาก
3.3.3 ให้ข้อเสนอแนะแก่เด็กในการแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรม	3.80	0.99	มาก

4) ด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติด้านการเป็นแบบอย่างที่ดีอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบ โดยองค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุดคือ การกำกับตนเอง ($\mu = 4.23$) รองลงมาคือ การจัดการความเครียดของตนเอง ($\mu = 4.20$) และการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ($\mu = 4.15$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ (ตารางที่ 6) สรุปได้ดังนี้

1) การจัดการความเครียดของตนเอง

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบย่อย โดยองค์ประกอบย่อยที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุดคือ แสดงให้เด็กเห็นวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นแง่บวก ($\mu = 4.30$) รองลงมาคือ แสดงให้เด็กเห็นวิธีจัดการความเครียดด้วยวิธีการง่าย ๆ ($\mu = 4.21$) และแสดงให้เด็กเห็นวิธีการลดความเครียดจากการทำงาน ($\mu = 4.10$) ตามลำดับ

2) การควบคุมอารมณ์ของตนเอง

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบย่อย โดยองค์ประกอบย่อยที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุดคือ แสดงให้เด็กเห็นการให้อภัยผู้อื่นเมื่อถูกทำให้โกรธ ($\mu = 4.37$) รองลงมาคือ แสดงให้เด็กเห็นวิธีการเบี่ยงเบนความสนใจเมื่อรู้สึกหงุดหงิด ($\mu = 4.14$) และแสดงให้เด็กเห็นวิธีการชะลอความโกรธโดยใช้กลยุทธ์ในการจัดการอารมณ์ ($\mu = 3.96$) ตามลำดับ

3) การกำกับตนเอง

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบย่อย โดยองค์ประกอบย่อยที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุดคือ แสดงให้เด็กเห็นการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ ($\mu = 4.30$) รองลงมาคือ แสดงให้เด็กเห็นความตั้งใจในการทำสิ่งต่าง ๆ จนสำเร็จตามที่วางแผนไว้ ($\mu = 4.20$) เท่ากันกับ แสดงให้เด็กเห็นการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ ($\mu = 4.20$)

ตารางที่ 6 บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี

รายการ	ระดับการปฏิบัติ (N=125)		
	μ	σ	แปลผล
4. ด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี			
4.1 การจัดการความเครียดของตนเอง	4.20	0.66	มาก
4.1.1 แสดงให้เด็กเห็นวิธีจัดการความเครียดด้วยวิธีการง่าย ๆ	4.21	0.76	มาก
4.1.2 แสดงให้เด็กเห็นวิธีการลดความเครียดจากการทำงาน	4.10	0.83	มาก
4.1.3 แสดงให้เด็กเห็นวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นแง่บวก	4.30	0.71	มาก
4.2 การควบคุมอารมณ์ของตนเอง	4.15	0.62	มาก
4.2.1 แสดงให้เด็กเห็นวิธีการชะลอความโกรธโดยใช้กลยุทธ์ในการจัดการอารมณ์	3.96	0.89	มาก
4.2.2 แสดงให้เด็กเห็นการให้อภัยผู้อื่นเมื่อถูกทำให้โกรธ	4.37	0.66	มาก
4.2.3 แสดงให้เด็กเห็นวิธีการเบี่ยงเบนความสนใจเมื่อรู้สึกหงุดหงิด	4.14	0.75	มาก
4.3 การกำกับตนเอง	4.23	0.61	มาก
4.3.1 แสดงให้เด็กเห็นความตั้งใจในการทำสิ่งต่าง ๆ จนสำเร็จตามที่วางแผนไว้	4.20	0.78	มาก
4.3.2 แสดงให้เด็กเห็นความพยายามในการทำกิจกรรมต่าง ๆ	4.20	0.71	มาก
4.3.3 แสดงให้เด็กเห็นการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ	4.30	0.82	มาก

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล

ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล ใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการสนับสนุน ด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ด้านการฝึกการกำกับตนเอง และด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี รายละเอียดเป็นดังนี้

3.1 ด้านการสนับสนุน ผู้ปกครองมีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่าผู้ปกครองควรเปิดโอกาสให้เด็กได้ตัดสินใจเลือกแนวทางที่เด็กต้องการ (27 คน) ควรชื่นชมเมื่อเด็กสามารถกำกับตนเองได้ (11 คน) ควรแนะนำแนวทางหรือยกตัวอย่างวิธีการแก้ปัญหาให้แก่เด็ก (7 คน) ให้ความช่วยเหลือเมื่อเด็กพบปัญหาในการกำกับตนเอง (6 คน) และให้กำลังใจเด็ก (5 คน)

3.2 ด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ผู้ปกครองมีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่า ผู้ปกครองควรจัดสิ่งรบกวนสมาธิของเด็กโดยการจัดพื้นที่ที่เหมาะสมกับการทำงานของเด็ก (25 คน) จัดให้มุมทำงานของเด็กมีอุณหภูมิที่เหมาะสม อากาศถ่ายเทและมีแสงสว่างที่เพียงพอ (11 คน) จัดตารางเวลาในการทำกิจกรรมอย่างเหมาะสม (2 คน) และพยายามปลอบโยนเด็กเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ (2 คน)

3.3 ด้านการฝึกการกำกับตนเอง ผู้ปกครองมีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่า ผู้ปกครองควรเปิดโอกาสให้เด็กกำหนดเป้าหมายของตนเอง (7 คน) ให้ข้อเสนอแนะแก่เด็กในการปรับปรุงพฤติกรรม (7 คน) จัดกิจกรรมให้เด็กฝึกการจัดการอารมณ์ (6 คน) ให้เด็กเป็นผู้เลือกวิธีการในการกำกับตนเอง (4 คน) ให้เด็กฝึกการกำกับตนเองจากการเล่นเกม (3 คน) ให้ข้อมูลย้อนกลับต่อพฤติกรรมของเด็ก (2 คน) และสมมติสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เด็กฝึกคิดแก้ปัญหา (1 คน) และแสดงการตอบสนองต่อพฤติกรรมของเด็ก (1 คน)

3.4 ด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี ผู้ปกครองมีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่า ผู้ปกครอง พยายามควบคุมอารมณ์ พาตนเองไปอยู่ที่เงียบสงบ (3 คน) ทำกิจกรรมประจำวันอย่างสม่ำเสมอมีความรับผิดชอบในหน้าที่และมีความตรงต่อเวลา (2 คน) ควรแบ่งเวลาการทำงานให้ชัดเจน เพื่อจะได้มีเวลาร่วมกับคนในครอบครัว (1 คน) ควรเบี่ยงเบนตนเองเมื่อโมโหด้วยการทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ เช่น วาดรูป ปลูกต้นไม้ (1 คน) ตั้งใจทำสิ่งต่าง ๆ จนสำเร็จตามที่วางแผน รักษาเวลาและรักษาคำพูดเพื่อให้เค้าเห็นเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ (1 คน)

อภิปรายผล

ผลการวิจัย ความเชื่อของครูอนุบาลเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้วิทยาการคอมพิวเตอร์ ผู้วิจัยพบประเด็นในการอภิปราย ดังนี้

ผลการวิจัยเรื่อง บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ผู้ปกครองมีการปฏิบัติที่ดีเกี่ยวกับการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและการให้กำลังใจแก่เด็กในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กในด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศสูงสุด ($\mu = 4.25$) เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติด้านการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรอยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 4.54$) และเมื่อพิจารณาในองค์ประกอบย่อย พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในการชื่นชมเมื่อเด็กสามารถกำกับตนเองได้ ($\mu = 4.74$) มากที่สุด รองลงมาคือ การให้ผลสะท้อนกลับต่อพฤติกรรมของเด็กโดยทันที ($\mu = 4.65$) และปลอดภัยเมื่อเด็กรู้สึกไม่สบายใจ ($\mu = 4.53$) ตามลำดับ

จากข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเกี่ยวกับวุฒิการศึกษา พบว่า ผู้ปกครองร้อยละ 97.6 มีระดับการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป โดยผู้ปกครองจบการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 35.2 ผู้ปกครองจบการศึกษาระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 57.6 และผู้ปกครองจบการศึกษาระดับปริญญาเอก คิดเป็นร้อยละ 4.8 ตามลำดับ สะท้อนให้เห็นว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครองมีผลต่อการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล สอดคล้องกับงานวิจัยของ Størksen, Ellingsen, Wanless และ McClelland (2015) ที่ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของภูมิหลังทางเศรษฐกิจสังคมและเพศของผู้ปกครองที่มีต่อการกำกับตนเองของเด็กอายุ 5 ปีในประเทศนอร์เวย์ ผลการวิจัยพบว่า ระดับการศึกษา รายได้ และอาชีพของผู้ปกครองมีผลต่อทักษะการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล และส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาทักษะการควบคุมอารมณ์ รวมถึงการมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาที่ดีของเด็กวัยอนุบาล ประกอบกับปัจจุบันมีการเผยแพร่ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการเลี้ยงดูเด็กวัยอนุบาลสำหรับผู้ปกครองตามช่องทางต่างๆ เช่น สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาและองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (ยูนิเซฟ) ประเทศไทย (2561) ได้เสนอวิธีการสำหรับผู้ปกครองในการเลี้ยงดู ดูแล และพัฒนาเด็กปฐมวัยตามสมรรถนะเพื่อเพิ่มคุณภาพเด็กตามวัย 0-5 ปี โดยกล่าวถึงการรู้จักฟังด้วยความตั้งใจ ซึ่งแสดงออกด้วยการพยักหน้า การตะแคงตัวเด็กขณะรับฟังเพื่อแสดงการยอมรับ การหยุดตั้งสติหรือชะลอเวลาทั้งสองฝ่ายในการผ่อนคลาย และไม่เผชิญหน้าเพื่อให้ความมั่นคงกับเด็ก การรู้จักถามโดยทวนคำบอกเล่าของเด็ก ถามเพื่อกระตุ้นให้เด็กอยากรู้มากขึ้น การแสดงการยอมรับด้วยการพูดคุยให้เด็กรู้สึกดี ให้เด็กรู้ว่าเป็นคนพิเศษ พุดชม และพุดแสดงท่าทีชื่นชมเพื่อให้เด็กปฏิบัติตาม โดยผู้ใหญ่แสดงความรู้สึกรักออกมาอย่างจริงใจ รู้จักขอโทษเด็ก พุดขอบคุณเด็ก หรือพุดแสดงความเสียใจ ซึ่งแนวทางดังกล่าวมุ่งเน้นถึงวิธีการสื่อสารกับเด็ก ทั้งการรับฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม และการแสดงการยอมรับต่อเด็ก โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ปกครองกับเด็กวัยอนุบาล ด้วยการแสดงความใส่ใจ เข้าใจในความรู้สึกและความคิดของเด็ก จึงทำให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจและมีการปฏิบัติที่ดีในการส่งเสริมการกำกับตนเองในด้านการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล

2. การให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับการฝึกการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลช่วยเสริมสร้างบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลด้านการฝึกการกำกับตนเองต่ำที่สุด ($\mu = 4.04$) โดยองค์ประกอบที่ผู้ปกครองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุดคือการจัดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติ ($\mu = 3.89$) จากผลการวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ผู้ปกครองไม่ให้ความสำคัญกับการจัดโอกาสให้เด็กฝึกปฏิบัติในการกำกับตนเอง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้ปกครองขาดความรู้ความเข้าใจในการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะการกำกับตนเองให้แก่เด็ก สอดคล้องกับ Hollister (2024) ที่กล่าวถึงความสำคัญของการให้ความรู้ผู้ปกครองว่า การพัฒนาทักษะ

การกำกับตนเองเป็นเรื่องที่มีความละเอียด ดังนั้นผู้ปกครองควรมีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาทักษะการกำกับตนเองของเด็กเพิ่มเติมจากการเลี้ยงดูขั้นพื้นฐาน การจัดโอกาสให้เด็กได้ฝึกปฏิบัติเป็นแนวทางที่มีความเฉพาะเจาะจง จึงจำเป็นต้องมีการวางแผนการจัดกิจกรรมที่ชัดเจน ทั้งในเรื่องของการจัดกิจกรรมให้เด็กฝึกทักษะการจัดการอารมณ์ของตนเอง การสมมติสถานการณ์ให้เด็กฝึกคิดแก้ปัญหา การใช้เกมเพื่อให้เด็กเรียนรู้การกำกับตนเอง หากผู้ปกครองขาดความรู้หรือใช้วิธีการที่ไม่เหมาะสม อาจส่งผลให้เด็กไม่ได้รับการพัฒนาทักษะการกำกับตนเอง

นอกจากนี้ Pahigiannis และ Glos (2018) ได้ชี้ให้เห็นว่า การให้โอกาสเด็กได้ฝึกปฏิบัติทักษะการกำกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและมีการแทรกแซงที่เหมาะสมจากผู้ปกครองจะส่งผลต่อการพัฒนาทักษะดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ปกครองในเรื่องดังกล่าวเพื่อให้ผู้ปกครองมีแนวทางที่ถูกต้องในการจัดกิจกรรมฝึกทักษะการกำกับตนเองให้แก่เด็ก นอกจากนี้ ควรส่งเสริมให้ผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกทักษะการกำกับตนเองให้แก่เด็กและนำไปใช้กับเด็กอย่างต่อเนื่องที่บ้าน เพราะจะทำให้การส่งเสริมการกำกับตนเองแก่เด็กวัยอนุบาลได้ผลดีและเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Morawska, Dittman และ Rusby (2019) ที่เห็นว่า โปรแกรมการอบรมผู้ปกครองที่มุ่งเน้นการส่งเสริมการกำกับตนเองสามารถช่วยเพิ่มความรู้และทักษะของผู้ปกครองในการสนับสนุนพัฒนาการของเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ผู้ปกครองควรมุ่งเน้นการปฏิบัติที่ชัดเจนและคงเส้นคงวาในการส่งเสริมการกำกับตนเองให้แก่เด็กวัยอนุบาล
ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในองค์ประกอบย่อย พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติที่ดีที่สุดในเรื่องการปฏิบัติที่ชัดเจนและคงเส้นคงวา ($\mu = 4.06$) โดยแต่ละองค์ประกอบย่อยมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติดังนี้ การกำหนดข้อตกลงที่ชัดเจนและเข้าใจง่าย ($\mu = 4.14$) การปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างสม่ำเสมอ ($\mu = 4.11$) และการจัดตารางเวลาที่เด็กสามารถคาดเดาและปฏิบัติได้จริง ($\mu = 3.94$) จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า ผู้ปกครองไม่ให้ความสำคัญกับการจัดสภาพแวดล้อมที่ดีและการปฏิบัติที่ชัดเจนและคงเส้นคงวามากเท่าที่ควร ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการปฏิบัติที่ชัดเจนและคงเส้นคงวาเป็นสิ่งที่ต้องใช้ความอดทนและความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ จึงเป็นเรื่องที่ยากสำหรับผู้ปกครอง อีกทั้งยังต้องมีการปฏิบัติกับเด็กอย่างสม่ำเสมอและมีความหนักแน่นในข้อตกลง (Ceder, 2022)

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับบริบทสังคมไทยในปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จนทำให้ผู้ปกครองต้องปรับตัวและอาจทำให้ปฏิบัติต่อเด็กอย่างไม่ต่อเนื่อง นอกจากนี้ ผลการวิจัยของ คันธรสภาพล (2563) พบว่า ผู้ปกครองมีวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทยอยู่ 4 แบบ โดยมีการเลี้ยงดูแบบใส่ใจมากที่สุด รองลงมาคือการเลี้ยงดูแบบตามใจ แบบควบคุม และแบบเพิกเฉยตามลำดับ ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองที่มีวิธีการเลี้ยงดูแบบตามใจและเพิกเฉย จะทำให้ผู้ปกครองมีการปฏิบัติที่ไม่แน่นอนและไม่ต่อเนื่อง เกิดการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์และความต้องการของเด็ก อย่างไรก็ตาม Center on the Developing Child (2014) ได้เน้นย้ำว่า สภาพแวดล้อมที่มีโครงสร้างที่ชัดเจนและคาดเดาได้เป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมทักษะการบริหารจัดการตนเอง รวมถึงการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล ดังนั้น ควรส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีการปฏิบัติที่ชัดเจนและคงเส้นคงวาต่อเด็ก ดูแลและสนับสนุนเด็กอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อส่งเสริมทักษะการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถทำได้ผ่านการจัดโปรแกรมการอบรมผู้ปกครองที่เน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาทักษะการกำกับตนเอง และการให้คำปรึกษาแนะนำแก่ผู้ปกครองอย่างต่อเนื่อง

ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนแนวคิดทางทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล โดยเฉพาะแนวคิดของ Rosanbalm และ Murray (2017) ที่เน้นว่าการกำกับตนเองเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ที่มีความหมาย และแนวคิดของ Geldhof และคนอื่นๆ (2010) ที่เน้นความสำคัญของการเป็นสังคมต่อการพัฒนาทักษะดังกล่าว นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสนับสนุนทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมที่เน้นความสำคัญของการเป็นแบบอย่างและการเสริมแรง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติด้านการเป็นแบบอย่างที่ดีในระดับสูง การวิจัยครั้งนี้ยังได้สังเคราะห์บทบาของผู้ปกครองออกเป็น 4 ด้านที่ครอบคลุมและสามารถนำไปใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยต่อไปได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

- 1) ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
 - 1.1) ควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการกำหนดแนวทางสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองแก่เด็กวัยอนุบาล
 - 1.2) ควรจัดให้มีการอบรมให้แก่ครู ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล
- 2) โรงเรียนอนุบาล
 - 2.1) ควรมีการจัดประชุมเพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมให้ความรู้ผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล
- 2) ควรมีการวิจัยศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมการกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาล

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความสะดวกตากรุณา และการให้ความช่วยเหลือจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณัฐพรณ์ จารุชัยนิวัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ผู้ให้คำแนะนำ คำปรึกษา คำชี้แนะ และการให้กำลังใจในการพัฒนาและปรับปรุงสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตากรุณาของท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ชนาสร นิมมवल อาจารย์วัลภา สติรพันธ์ และอาจารย์อัฉรา สิริภมิลศิลป์ ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ให้ความกรุณาในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย รวมทั้งให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัยให้มีความสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้อำนวยการสถานศึกษา ครูอนุบาล ผู้ปกครอง และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในโรงเรียนอนุบาลรักรัษจิต ที่อนุญาตให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยให้ความร่วมมือให้ความร่วมมือ การช่วยเหลือ และให้ความอนุเคราะห์เป็นอย่างดี จนงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์และบุคลากรสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ และคณะครุศาสตร์ทุกท่านที่มอบประสบการณ์ความรู้ คำแนะนำ และให้การช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยด้วยความเมตตาเสมอมา

ขอขอบคุณเพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ ทั้งภาคในและนอกเวลา ราชการ รุ่นที่ 20 ที่ให้การช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ให้คำแนะนำเสมอมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณครอบครัวและญาติพี่น้อง ที่คอยสนับสนุน ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยอย่างเต็มที่ตลอดมา

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 สำหรับเด็กอายุ 3-6 ปี. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

คันธรส ภาผล. (2563). การวิเคราะห์การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทยของผู้ปกครอง: กรณีศึกษาเขตพื้นที่ภาคกลาง.

วารสารบัณฑิตศึกษา, 14(3), 27-40.

สิริพร ลั่นจี่. (2564). บทบาทครูในการส่งเสริมพฤติกรรมกำกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่

การศึกษาประถมศึกษาราชบุรี เขต 1. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา, 16(2), 1-11.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาและองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (ยูนิเซฟ) ประเทศไทย. (2561). แนวทางวิถีการเลี้ยงดู ดูแลและพัฒนาเด็กปฐมวัย ตามสมรรถนะเพื่อเพิ่มคุณภาพเด็กตามวัย 0-5 ปี. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.

ภาษาอังกฤษ

- Ceder, J. (2022, March 8). Why does consistency matter in parenting? Retrieved from <https://www.verywellfamily.com/why-does-consistency-matter-in-parenting-4135227>
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2014). *Enhancing and practicing executive function skills with children from infancy to adolescence*. Cambridge, MA: Harvard University. Retrieved from <http://www.developingchild.harvard.edu>
- Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. A., & McBride-Chang, C. (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of Family Psychology, 17*(4), 598-606. doi:10.1037/0893-3200.17.4.598
- Dudrey, F. (2021, June 1). How to promote self-regulation in child development. Retrieved from <https://www.procaresoftware.com/resources/how-to-promote-self-regulation-in-child-development/>
- Geldhof, G. J., Little, T. D., & Colombo, J. (2010). Self-regulation across the lifespan. In M. E. Lamb & A. M. Freund (Vol. Eds.), *Social and emotional development. Volume 2 of the handbook of lifespan development*. Editor-in-Chief: R. M. Lerner. Hoboken, NJ: Wiley.
- Hollister, K. (2024, February 26). How co-regulation with parents promotes child self-regulation. Retrieved from <https://www.marriage.com/advice/relationship/co-regulation/>
- Housman, D. K. (2017). The importance of emotional competence and self-regulation from birth: A case for the evidence-based emotional cognitive social early learning approach. *International Journal of Child Care and Education Policy, 11*(1), 1-19. doi:10.1186/s40723-017-0038-6
- Morawska, A., Dittman, C. K., & Rusby, J. C. (2019). Promoting self-regulation in young children: The role of parenting interventions. *Clinical Child and Family Psychology Review, 22*(1), 43-51. doi:10.1007/s10567-019-00281-5
- Pahigiannis, K., & Glos, M. (2018). Peer influences in self-regulation development and interventions in early childhood. *Early Child Development and Care, 190*(7), 1053-1064. doi:10.1080/03004430.2018.1513923
- Raising Children Network. (2021, May 5). Self-regulation in children and teenagers. Retrieved from <https://raisingchildren.net.au/preschoolers/behaviour/understanding-behaviour/self-regulation>
- Rosanbalm, K. D., & Murray, D. W. (2017). *Promoting self-regulation in early childhood: A practice brief* (OPRE Brief, 79). Washington, DC: Office of Planning, Research, and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services.
- Savina, E. (2021). Self-regulation in preschool and early elementary classrooms: Why it is important and how to promote it. *Early Childhood Education Journal, 49*(3), 493-501. doi:10.1007/s10643-020-01096-9
- Størksen, I., Ellingsen, I. T., Wanless, S. B., & McClelland, M. M. (2015). The influence of parental socioeconomic background and gender on self-regulation among 5-year-old children in Norway. *Early Education and Development, 26*(5-6), 663-684. doi:10.1080/10409289.2014.932238
- Yoo, C. (n.d.). How to support self-regulation difficulties in children. Retrieved from <https://www.foothillsacademy.org/community-services/parent-education/parent-articles/self-regulation-difficulties>