

ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะเพื่อส่งเสริม การกำกับตนเองในเด็กปฐมวัย

The Effects of Music and Movement Activity Provision on Enhancing
Self – Regulation of Young Children

¹ณัชชา สนธิ, ²ปิยะนันท์ หิรัณย์ชโลธร และ ³ปัทมาวดี เล่ห์มงคล

¹Natcha Sonthi, ²Piyanan Hirunchalothorn and ³Pattamavadi Lehmongkol

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Faculty of Education, Kasetsart University, Thailand

E-mail: ¹natcha.sont@ku.th, ²piyanan.h@ku.th, ³fedupdl@ku.ac.th

Received July 17, 2023; Revised August 3, 2023; Accepted August 25, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นเด็กชาย – หญิง อายุ 5 - 6 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3/5 โรงเรียนอนุบาลปทุมธานี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ และแบบสังเกตการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัย วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมและรายด้าน หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนจัดกิจกรรม โดยค่าเฉลี่ยก่อนการจัดกิจกรรมคือ 21.33 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 1.66 ค่าเฉลี่ยหลังการจัดกิจกรรมคือ 24.87 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 1.50 โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ด้านการกำกับอารมณ์ รองลงมาคือ ด้านการกำกับพฤติกรรม และด้านการกำกับความคิดตามลำดับ เด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ มีพฤติกรรมการกำกับตนเองได้ดีมากขึ้นในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านกำกับอารมณ์ เด็กสามารถแสดงอารมณ์ สีหน้า ท่าทางได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น ด้านการกำกับความคิด เด็กมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ตนเองทำมากขึ้น สามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี และในด้านการกำกับพฤติกรรม เด็กสามารถควบคุมตนเองให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมาได้ สามารถปฏิบัติตามกฎ กติกา ต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ: เด็กปฐมวัย; การกำกับตนเอง; กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ

Abstract

The purpose of this study is to compare self-regulation of young children before and after organizing movement activities with music and rhythm. The sample used in this study was boys and girls aged 5-6 years old, studying in kindergarten 3, Class 5 of Anuban Pathumthani School, Semester 2, Academic Year 2022, Mueang Pathum Thani District, Pathum Thani Province, totaling

15 students. The instruments used in this study consisted of a plan for organizing movement activities with music and rhythm and a form for observing young children self-regulation. The quantitative data were presented as mean and standard deviation, and the qualitative data were analyzed by content analysis. The study found that after the young children were exposed to the movement activities with music and rhythm, their overall score and scores by aspect were higher than before the activities. The mean score before the activity was 21.33, with the standard deviation of 1.66. Meanwhile, the mean score after the activity was 24.87, with the standard deviation of 1.50. The aspect with the highest mean score was emotional regulation followed by behavioral regulation and thought regulation, respectively. The children who were exposed to movement activities with music and rhythm had better self-regulation behavior in all aspects. For emotional regulation, the children could express their emotions, facial expressions, and gestures more appropriately. Regarding thought regulation, the children concentrated more on what they did and could remember things well.

Keywords: Young children; Self-regulation; Movement and Rhythm

บทนำ

ประเทศไทยจัดอยู่ในกลุ่มประเทศกำลังพัฒนา การจะพัฒนาประเทศให้ก้าวไปสู่ประเทศพัฒนาแล้ว จำเป็นต้องอาศัยบุคคลที่มีคุณภาพและคุณลักษณะเหมาะสม เพื่อเปลี่ยนกำลังสำคัญของประเทศชาติและสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกประเทศ ดังนั้น การศึกษาต้องสร้างคนที่สามารถแสวงหาความรู้ใหม่ด้วยตนเอง รู้จักคิด รู้จักปรับตัว สามารถสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจความคิดของตนได้ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้และปรับแก้ข้อผิดพลาดด้วยตนเองได้ (พวงแก้ว ปุณยณก, 2546) ซึ่งคุณลักษณะของบุคคลเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาผ่านกระบวนการต่าง ๆ ทั้งในด้านของกระบวนการทางการศึกษาและกระบวนการทางสังคม โดยการพัฒนาต้องดำเนินการให้สัมพันธ์กับธรรมชาติ และพัฒนาการแต่ละระยะในช่วงวัยต่าง ๆ ของชีวิต การพัฒนาคุณภาพของคนนั้นควรเริ่มตั้งแต่ในครรภ์มารดาจนตลอดอายุขัยโดยผ่านการอบรมเลี้ยงดูการที่เด็กปฐมวัยนั้นจะเติบโตอย่างมีคุณภาพ ต้องมีพื้นฐานมาจากการพัฒนาที่เหมาะสมทั้งใน ด้านการอบรมเลี้ยงดู การให้การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

มีผลการศึกษาวิจัยหลายเรื่องที่เกี่ยวข้องถึง การกำกับตนเอง ตั้งแต่ในช่วงวัยแรกของชีวิตจะเป็นพื้นฐานที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์และมีความสามารถในการเรียนรู้ดี ดังงานวิจัยของ Kaufman et al. (2009) ซึ่งได้เสนอแนะว่า การพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเองมีความสำคัญมากในช่วง 4 ปีแรกของชีวิต เพราะการกำกับตนเองมีความสำคัญต่อความสามารถของเด็กในการจัดการทางอารมณ์ ความสนใจ และสามารถยับยั้งบางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น Mischel et al. (1988) สรุปไว้ว่า พฤติกรรมการกำกับตนเอง ยังส่งผลต่อพัฒนาการในช่วงวัยต่อไปอีกด้วย พฤติกรรมการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัยมีความสัมพันธ์กับความรู้ ความเข้าใจในความสามารถของตนเองที่มีต่อการกำกับตนเองในกฎระเบียบต่างๆ และการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต รวมทั้งหากมีการส่งเสริมการกำกับตนเองตั้งแต่เด็กก็จะส่งผลถึงความสามารถในการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี ในเวลาต่อมา

การกำกับตนเองในเด็กปฐมวัยถือเป็นเรื่องหนึ่งที่สำคัญ เพราะเด็กบางคนมีพฤติกรรมในการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ไม่รู้จักการยับยั้งชั่งใจตนเอง และแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา จึงส่งผลต่อ

การทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ดังนั้น การใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ เป็นกิจกรรมหนึ่งที่น่าสนใจ เพราะดนตรี และกิจกรรมเคลื่อนไหวเป็นกิจกรรมที่ฝึกเด็กให้รู้จักการฟัง การคิด การสังเกต และการแก้ปัญหา นอกจากนี้กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะช่วยส่งเสริมพัฒนาการในทุกด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และบุคลิกภาพให้เด็กได้รับอย่างเหมาะสมกับวัย (นาริรัตน์, นันทา และวีณา, 2564) กล่าวถึง การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยใช้ดนตรี เสียงเพลง จังหวะ และทำนองหรือเครื่องดนตรีประกอบการเคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่เด็กต้องเรียนรู้ให้เกิดประสบการณ์มากขึ้นโดยเฉพาะในระยะ แรกเริ่มของชีวิต เพราะช่วงระยะปฐมวัยมีความสำคัญเป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นรากฐานของพัฒนาการก้าวต่อไปของชีวิต เด็กแต่ละบุคคลนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญในการกำหนดความสามารถ แรงจูงใจ ใฝ่เรียนรู้ และความกระตือรือร้น ดังงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการกำกับตนเองโดยใช้กิจกรรมดนตรี การเคลื่อนไหว ซึ่งมีจุดมุ่งเน้นเพื่อพัฒนาการกำกับตนเอง ที่มีชื่อว่า โปรแกรม Rhythm and Movement for Self - Regulation (RAMSR) (William, 2018) เป็นชุดของกิจกรรมการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะที่ส่งเสริมการประสานจังหวะ และส่งเสริมด้าน Executive Functions ที่สนุกสนาน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้เสียงเป็นจังหวะและรวมถึงการเล่นเกม เช่น การเริ่ม / หยุด (ยับยั้ง) เกมย้อนกลับของคำสั่ง เกมฝึกความจำ และจบลงด้วยการเคลื่อนไหวที่สงบเงียบเพื่อกำหนดเป้าหมายการควบคุมอารมณ์ ในการพัฒนาตนเองของเด็กปฐมวัยที่จะส่งผลต่อเนื่องจากช่วงวัยเด็กไปสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ได้

บทความวิจัยนี้นำเสนอในเรื่องการกำกับตนเองในเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะเข้ามาใช้ในการส่งเสริมให้เด็กได้มีการกำกับตนเองให้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยในครั้งนี้เป็นเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะเพื่อส่งเสริมการกำกับตนเองในเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอโดยแบ่งสาระสำคัญออกเป็นหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง โดยมีนักการศึกษาได้ให้ความหมายของการกำกับตนเอง ดังนี้

สิรินทร์ ลัดดาภิรม บัญเชิดชู (2557) กล่าวว่า การกำกับตนเอง คือ พฤติกรรมในการควบคุมตนเอง กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยคำนึงถึงความสามารถของตนเอง ความสนใจ การตั้งเป้าหมายเพื่อให้การกระทำต่าง ๆ บรรลุเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้

Bronson (2000) กล่าวถึงการกำกับตนเองประกอบด้วยความสามารถทางจิตที่ซับซ้อนซึ่งรวมถึงแรงกระตุ้นและการควบคุมอารมณ์ การชี้นำตนเองในการวางแผนความคิดและพฤติกรรม การพึ่งพาตนเองและพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อสังคม

ผู้วิจัยสรุปว่า การกำกับตนเอง คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง ให้มีความสามารถในการเก็บรักษาอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม เมื่อมีสิ่งเร้าที่เข้ามากระทำ หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการกระตุ้นต่ออารมณ์ ความรู้สึก ให้สามารถมีการคิดไตร่ตรองก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมใด ๆ ออกไป เพื่อให้สามารถดำเนินการไปสู่เป้าหมายได้อย่างถูกต้อง

องค์ประกอบการกำกับตนเองในเด็กปฐมวัย

องค์ประกอบของการกำกับตนเองในเด็กปฐมวัยสามารถแบ่งได้ 3 องค์ประกอบ ตามแนวคิดของ (Matthews ,2008) ดังนี้

- 1.การกำกับอารมณ์ คือ เด็กสามารถบอกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ แสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ และ ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่เมื่อไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้
2. การกำกับความคิด คือ เด็กสามารถรักษาสมาธิ จดจ่อกับงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ สามารถจัดเก็บข้อมูลและดึงออกมาใช้ได้ มีความสามารถในการปรับเปลี่ยนความคิดและแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่หลากหลาย
3. การกำกับพฤติกรรม คือ เด็กสามารถปฏิบัติตามกฎของห้องเรียน สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ และสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการกำกับตนเอง

การกำกับตนเองมีแนวคิดพื้นฐานมาจากทฤษฎีปัญญาสังคมของ Bandura โดยกล่าวว่า การกำกับตนเอง คือ พฤติกรรมที่ควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำต่าง ๆ ของตนเอง ด้วยความตั้งใจและฝึกฝนการกำกับตนเอง ซึ่ง ประกอบด้วย 3 กระบวนการย่อย คือ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง การดำเนินการของกระบวนการย่อยนั้นเป็นปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Bandura ,1986) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมและการเรียนรู้ของคนเป็นปฏิสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องกัน เป็นการกำหนดซึ่งกันและกัน ระหว่างปัจจัยบุคคล พฤติกรรม (และสภาพแวดล้อม

กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ

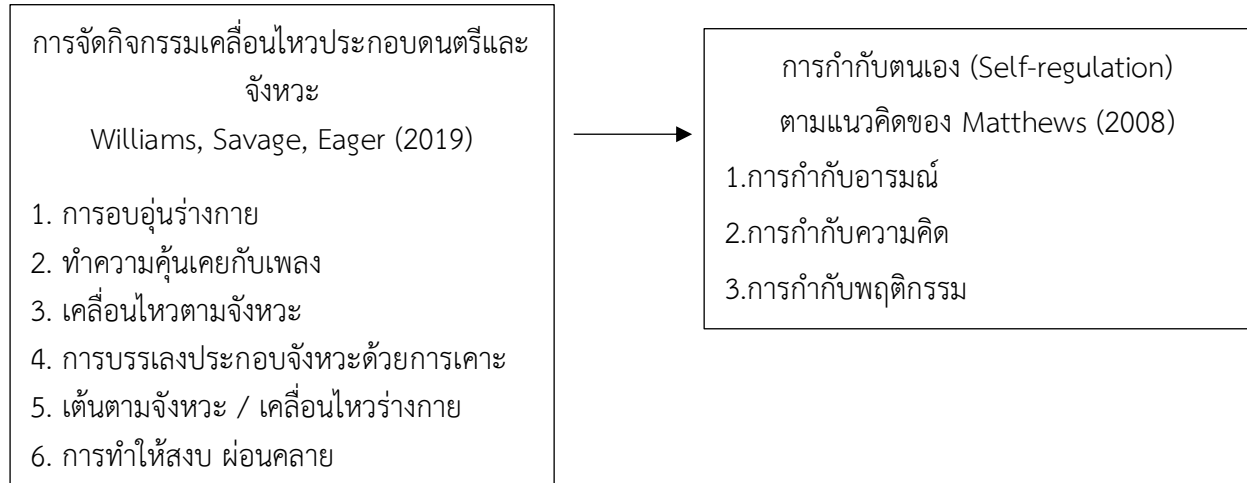
การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะที่ช่วยส่งเสริมการกำกับตนเองมีนักการศึกษา (Williams ,Savage and Eager, 2019) ได้กล่าวถึง ขั้นตอนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่ส่งเสริมการกำกับตนเอง ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย
2. ทำความคุ้นเคยกับเพลงสำหรับเด็กปฐมวัย
3. เคลื่อนไหวตามจังหวะ
4. การบรรเลงประกอบจังหวะ
5. เต้นตามจังหวะ เคลื่อนไหวของร่างกาย
6. การทำให้สงบ ผ่อนคลาย

สรุปว่า ในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะมีความสำคัญต่อเด็กปฐมวัยในหลาย ๆ ด้าน เพราะการเคลื่อนไหวช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกายที่ดี และดนตรีช่วยส่งเสริมให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย ได้แสดงออกทางอารมณ์อย่างอิสระ มีความสนุกสนาน รื่นเริง ซึ่งส่งผลให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงทดลอง ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนชายและหญิง อายุระหว่าง 5 – 6 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 3/5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนอนุบาลปทุมธานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การประถมศึกษาปทุมธานี เขต 1 จำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ ประกอบด้วย

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัย
2. แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะเพื่อส่งเสริมการกำกับตนเองในเด็กปฐมวัย

จำนวน 30 แผน

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสังเกตพฤติกรรมการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัย ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในเด็กปฐมวัย โดยศึกษาตามแนวคิดของ Matthews (2008) กับมาตรฐานการเรียนรู้ด้าน Social and Emotional Learning ของในประเทศและต่างประเทศ จากนั้นสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัย และคู่มือในการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัย โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1. การกำกับอารมณ์ 2. การกำกับความคิด 3. การกำกับพฤติกรรม นำแบบสังเกตพฤติกรรมให้อาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ปรับแบบสังเกตพฤติกรรมการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัยเรียบร้อยแล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสังเกตพฤติกรรมการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัย โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสังเกตพฤติกรรมการกำกับตนเอง อยู่ระหว่าง 0.67 ถึง 1.00 เป็นระดับที่เหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะเพื่อส่งเสริมการกำกับตนเองในเด็กปฐมวัย ดังนี้

ศึกษาคู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 สำหรับเด็กอายุ 3 - 6 ปี โดยศึกษาแนวทางการศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย และศึกษาขั้นตอนการสอนในกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดของ Williams, Savage, Eager (2019) และนำมาปรับใช้ในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย วิเคราะห์สาระที่ควรเรียนรู้ และประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ให้ สอดคล้องกับกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ผู้วิจัยสร้างแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะเพื่อส่งเสริมการกำกับตนเองในเด็กปฐมวัยซึ่งการเขียนแผนให้มีส่วนประกอบดังนี้ 1. ชื่อกิจกรรม 2. สาระการเรียนรู้ (สาระที่ควรเรียนรู้และประสบการณ์สำคัญ) 3. จุดประสงค์การเรียนรู้ 4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5. สื่อและอุปกรณ์ 6. การประเมินผล และจัดทำแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะเพื่อส่งเสริมการกำกับตนเองในเด็กปฐมวัย จำนวน 30 แผน เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ นำแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะเพื่อส่งเสริมการกำกับตนเองในเด็กปฐมวัย ที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นปรับแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะเพื่อส่งเสริมการกำกับตนเองในเด็กปฐมวัยเรียบร้อยแล้ว จึงนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพของแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะเพื่อส่งเสริมการกำกับตนเองในเด็กปฐมวัย นำผลคะแนนที่ผ่านการตรวจสอบมาพิจารณาค่าเฉลี่ยและระดับคุณภาพของแผน ได้ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.00 ในภาพรวมอยู่ในระดับดี เป็นระดับที่เหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษา ผู้ศึกษาได้ดำเนินการดังนี้ 1.) นำคะแนนที่ได้จากแบบสังเกตพฤติกรรมการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัย มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยคะแนน การกำกับตนเองก่อนและหลังการจัดกิจกรรม 2.) นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมการกำกับตนเอง ระหว่างการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะในเด็กปฐมวัยมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และเรียบเรียงเชิงพรรณนา

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ โดยผู้ศึกษาได้รวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ และเสนอผลการศึกษา โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัยโดยรวม ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ แสดงได้ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัยโดยรวม ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ

(N = 15)

การกำกับตนเอง	คะแนนเต็ม	ก่อนจัดกิจกรรม		หลังจัดกิจกรรม		ผลต่างของคะแนน
		μ	σ	μ	σ	
การกำกับตนเอง	27	21.33	1.66	24.87	1.50	3.54

พบว่า เด็กปฐมวัยมี การกำกับตนเองอยู่ในระดับที่ต่างกัน โดยค่าเฉลี่ยก่อนการจัดกิจกรรมคือ 21.33 ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐานคือ 1.66 ค่าเฉลี่ยหลังการจัดกิจกรรมคือ 24.87 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 1.50 โดยนำค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมมาเปรียบเทียบกัน พบว่า เด็กปฐมวัยมีค่าเฉลี่ยของการกำกับตนเอง หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม และมีผลต่างของค่าเฉลี่ยคือ 3.54

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการกำกับของเด็ปฐมวัยรายด้าน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ แสดงได้ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการกำกับของเด็ปฐมวัยรายด้าน ก่อน และหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ

(N = 15)

การกำกับตนเอง	คะแนนเต็ม	ก่อนจัดกิจกรรม		หลังจัดกิจกรรม		ผลต่างของคะแนน
		μ	σ	μ	σ	
การกำกับอารมณ์	9	7.33	0.81	8.67	0.49	1.34
การกำกับความคิด	9	6.80	0.68	7.73	1.10	0.93
การกำกับพฤติกรรม	9	7.20	0.86	8.46	0.51	1.26

พบว่า ด้านการกำกับอารมณ์ โดยค่าเฉลี่ยก่อนการจัดกิจกรรมคือ 7.33 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 0.81 และค่าเฉลี่ยหลังการจัดกิจกรรม คือ 8.67 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 0.49 ด้านการกำกับความคิด โดยค่าเฉลี่ยก่อนการจัดกิจกรรมคือ 6.80 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 0.68 และค่าเฉลี่ยหลังการจัดกิจกรรมคือ 7.73 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 1.10 ด้านการกำกับพฤติกรรม โดยค่าเฉลี่ยก่อนการจัดกิจกรรมคือ 7.20 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 0.86 และค่าเฉลี่ยหลังการจัดกิจกรรมคือ 8.46 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 0.51 เมื่อพิจารณา การกำกับตนเองของเด็กปฐมวัยในแต่ละด้านแล้ว ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคือ ด้านการกำกับอารมณ์ รองลงมาคือ ด้านการกำกับพฤติกรรม และด้านการกำกับความคิดตามลำดับ

ผลการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมการกำกับของเด็ปฐมวัยระหว่างการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ

จากการสังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ ผู้วิจัยขอนำเสนอเป็นรายด้าน ดังนี้

1. ด้านการกำกับอารมณ์ เป็นการบอกถึงอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ สามารถแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ และสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ได้เมื่อไม่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้

สัปดาห์ที่ 1 เด็กบางคนแสดงอารมณ์ ผ่านทางสีหน้าท่าทางได้ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์

สัปดาห์ที่ 2- 4 เด็กบางคนเริ่มแสดงสีหน้า ท่าทางประกอบเพลงได้ แต่บางคนก็ยังไม่แสดงสีหน้าท่าทางประกอบเพลงได้อย่างเหมาะสม อาจจะเป็นเพราะเนื้อเพลงบางเพลงที่ครูเตรียมมา มีคำศัพท์ที่เป็นภาษาอังกฤษ เด็ก ๆ อาจเกิดความสับสน ครูจึงต้องอธิบายความหมายและคำศัพท์ของเพลงให้เด็ก ๆ เข้าใจ ใน (วิจารณ์)

สัปดาห์ที่ 5 – 7 ระหว่างทำกิจกรรมเด็ก ๆ ส่วนใหญ่เริ่มแสดงสีหน้า ท่าทาง ได้เหมาะสมตามเพลงที่ครูเตรียมมา และในการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ เด็กสามารถแสดงสีหน้าได้ออกมาอย่างชัดเจนมากขึ้น

สัปดาห์ที่ 8 เด็ก ๆ สามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ผ่านการบอกเล่าได้อย่างเหมาะสม และสามารถแสดงได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน และเมื่อเด็กมีปัญหาหรือรู้สึกไม่ดีสามารถบอกเล่าให้ครูฟังได้

2. ด้านการกำกับความคิด เป็นการกำกับตนเองให้มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่ ไม่วอกแวกง่ายต่อสิ่งที่เข้ามารบกวน สามารถดึงความรู้ หรือประสบการณ์เดิมออกมาใช้ได้ และสามารถแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่หลากหลายได้

สัปดาห์ที่ 1 เด็กบางคนยังมีการวอกแวกต่อสิ่งที่เข้ามารบกวน ไม่สนใจในงานที่อยู่ตรงหน้า จนครูต้องเข้ามากำกับ ชี้แนะ ให้เด็กกลับมาจดจ่อสนใจในงานของตนเอง และเด็กบางคนยังขาดการจดจำที่ดี จึงไม่สามารถนำประสบการณ์เดิมออกมาใช้ได้ ขาดการแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง

สัปดาห์ที่ 2 – 4 เด็กเริ่มจดจ่อกับกิจกรรมที่ครูให้ทำ แต่เด็กบางคนก็มีการ วอกแวก มองไปทางอื่นทางนี้ ขาดความสนใจ หลังจบกิจกรรม เด็กบางส่วนสามารถพูดคุยกบอกเล่าประสบการณ์เดิมของตนเองที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมได้ และบางส่วนครูต้องคอยกระตุ้นหรือชี้แนะ ส่วนในการแก้ปัญหา เด็กส่วนใหญ่ยังไม่สามารถทำได้

สัปดาห์ที่ 5 – 7 เด็กส่วนใหญ่เริ่มจดจ่อกับกิจกรรมที่ทำได้ดีขึ้น วอกแวกน้อยลง สามารถตอบคำถามและดึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ตนเองเคยทำหรือพบเห็นมาเชื่อมโยงได้มากขึ้น และเด็กบางส่วนก็สามารถคิดปรับเปลี่ยนหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

สัปดาห์ที่ 8 เด็กมีการจดจ่อกับงานที่ครูมอบหมายให้ทำมากขึ้น และเสร็จตามเวลาที่ครูกำหนด แต่บางคนก็ยังมีอาการวอกแวกบ้างเล็กน้อย ขวนเพื่อนคุยบ้าง สามารถจดจำสิ่งที่ครูบอกได้ดีขึ้น และสามารถนำประสบการณ์เดิมออกมาใช้ได้ แต่การคิดแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่าง ๆ ยังต้องให้ครูช่วยชี้แนะอยู่บ้าง

3. ด้านการกำกับพฤติกรรม เป็นการกำกับตนเองให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ สามารถปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงต่าง ๆ และกิจวัตรประจำวันได้

สัปดาห์ที่ 1 เด็กไม่สามารถปฏิบัติตามกฎ กติกา ของห้องเรียนได้เท่าที่ควร ครูต้องคอยบอก กระตุ้นให้เด็กปฏิบัติตาม เด็กบางคนไม่รู้จากการรอคอย และบางคนก็แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา

สัปดาห์ที่ 2 – 4 เด็กบางคนสามารถปฏิบัติตามกฎ กติกาของการทำกิจกรรมได้ แต่บางคนครูต้องคอยตักเตือน ชี้แนะอยู่บ้าง เด็กบางคนสามารถควบคุมตนเองให้แสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมได้มากขึ้น ในสถานการณ์ต่าง ๆ

สัปดาห์ที่ 5 – 7 เด็ก ๆ ส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามกฎ กติกา หรือคำสั่งของกิจกรรมได้ดีขึ้น ทำให้การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ ถูกต้องมากขึ้น ขณะทำกิจกรรมเด็ก ๆ ส่วนใหญ่สามารถควบคุมตนเองให้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนได้อย่างเหมาะสม

สัปดาห์ที่ 8 เด็ก ๆ ส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามกฎ กติกา หรือคำสั่งของกิจกรรม และสามารถรอคอยในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะเพื่อส่งเสริมการกำกับตนเองในเด็กปฐมวัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะมีคะแนนเฉลี่ยของการกำกับตนเองหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมทั้งโดยรวมและรายด้าน ผู้วิจัยมีข้ออภิปราย 2 ประเด็น คือ การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะและการกำกับตนเองในเด็กปฐมวัย มีรายละเอียดดังนี้

1. เมื่อผู้วิจัยได้วิเคราะห์ผลคะแนนเฉลี่ยการกำกับตนเองในเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่าหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ มีคะแนนเฉลี่ยการกำกับตนเองสูงขึ้นในทุกด้าน นั้นเกิดจากขั้นตอนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหว

ประกอบดนตรีและจังหวะจากเอกสารงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยนำข้อมูลของ Williams, Savage, Eager (2019) ที่ได้กล่าวถึง ขั้นตอนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะที่ส่งเสริมการกำกับตนเอง ดังนี้ 1. การอบอุ่นร่างกาย เป็นการที่เด็กเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น เดิน วิ่ง กระโดด เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายของเด็กมีความกระตือรือร้นพร้อมที่จะทำกิจกรรม 2. ทำความคุ้นเคยกับเพลง เป็นขั้นที่让孩子ฟังเนื้อเพลง ฟังจังหวะของเพลง เพื่อให้เด็กได้ทำความเข้าใจในเนื้อหาของเพลง และสามารถจับจังหวะของเพลงได้ 3. เคลื่อนไหวตามจังหวะ เป็นขั้นที่让孩子เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไปตามจังหวะของเพลง โดยจังหวะของเพลงจะมีความช้า - เร็วแตกต่างกัน เด็กต้องตั้งใจทำเพื่อที่จะได้เคลื่อนไหวเข้ากับจังหวะ 4. การบรรเลงประกอบจังหวะด้วยการเคาะ เป็นขั้นที่让孩子ใช้อุปกรณ์ในการเคาะให้เกิดเสียง เกิดจังหวะหรือใช้ส่วนต่าง ๆ ในร่างกายทำให้เกิดจังหวะ เช่น ปรบมือ และหลังจากเสร็จกิจกรรมแล้วเด็กจะต้องเก็บอุปกรณ์เข้าที่ได้ 5. เดินตามจังหวะ / เคลื่อนไหวร่างกาย เป็นขั้นที่让孩子เคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง ตามคำบรรยาย ตามคำสั่ง เพื่อให้เด็กต้องจดจ่อกับเพลง จังหวะของเพลง คำสั่งหรือคำบรรยาย และเคลื่อนไหวได้อย่างสอดคล้อง 6. การทำให้สงบ ผ่อนคลาย เป็นขั้นที่让孩子ผ่อนคลายร่างกายหลังจากทำกิจกรรม โดยการหายใจ เข้า - ออกอย่างช้า ๆ หรือนั่งสมาธิ เพื่อให้เด็กได้ฝึกการกำหนดลมหายใจ จดจ่อกับความคิดของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ของรัฐออเรกอน Oregon Department of Education (2011) ที่ได้กล่าวถึงการกำกับความคิดว่าเป็นความสามารถในการรักษาสมาธิและคงความสนใจไว้ได้ด้วยการสนับสนุนจากผู้ใหญ่น้อยที่สุด

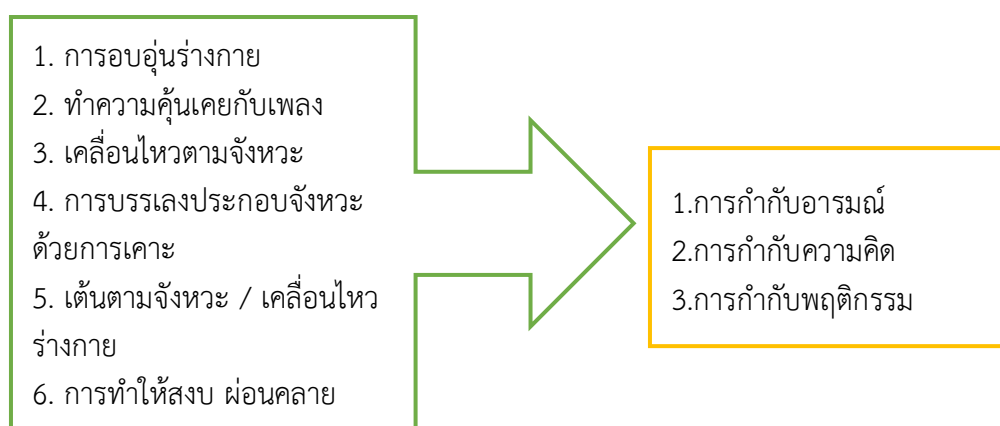
2. การกำกับตนเองของเด็กปฐมวัยเมื่อได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ ทำให้ค่าเฉลี่ยการกำกับตนเองหลังการจัดกิจกรรมในรายด้านสูงขึ้น โดยด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยที่มากที่สุด คือ การกำกับอารมณ์โดยเด็กสามารถบอกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ แสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ และขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่เมื่อไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ สาเหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า ในขณะที่ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ ผู้วิจัยได้มีการเลือกเพลงที่มีคำที่ง่าย ทำให้เด็กเข้าใจในความหมาย เด็กจึงสามารถแสดงอารมณ์ สีหน้า ท่าทางได้ออกมาอย่างชัดเจน แสดงอารมณ์ต่าง ๆ ออกมาได้อย่างเหมาะสมกับเนื้อเพลง และการใช้เพลงที่มีจังหวะความเร็ว ความช้า ที่แตกต่างกันทำให้เห็นถึงการแสดงอารมณ์ที่แตกต่างกันของเด็กได้ชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับ สุทธิรัตน์ เพชรทิม (2552) ที่กล่าวว่ากิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเพลง การนำวัสดุอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับเพลงหรือกิจกรรมดนตรี มาใช้ประกอบในขณะที่ร้องเพลง จะช่วยให้เด็กมีความเข้าใจความหมายของสิ่งนั้นๆ สอดคล้องกับคำที่พูด การใช้เสียง ท่าทาง การเคลื่อนไหวให้สอดคล้องกับความหมายของคำ จะช่วยให้เข้าใจความหมายของคำได้ดีขึ้น

ด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การกำกับความคิด ซึ่งเป็นความสามารถในการรักษาสมาธิ จดจ่อกับงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ สามารถจัดเก็บข้อมูลและดึงออกมาใช้ได้ และมีความสามารถในการปรับเปลี่ยนความคิดและแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่หลากหลาย สาเหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า ในขณะที่ดำเนินกิจกรรมเด็กมีการความจดจ่อไม่ดีเท่าที่ควร มีอาการรอกแวกเมื่อมีสิ่งรบกวน ดึงความรู้ออกมาใช้ได้น้อย ต้องคอยชี้แนะและผู้วิจัยมีข้อสังเกตอีกว่า ในแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ อาจจะมีช่วงที่让孩子มีการแสดงพฤติกรรมด้านการกำกับความคิดน้อยเกินไป ทำให้เด็กไม่ได้แสดงพฤติกรรมเหล่านั้นออกมาได้อย่างชัดเจน และในส่วนขั้นสรุปกิจกรรม ผู้วิจัยมีการตั้งคำถามให้เด็กตอบแต่เด็กมีประสบการณ์เดิมน้อยทำให้ไม่สามารถดึงความรู้เดิมออกมาใช้ได้ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ถ้าหากในแผนการจัดกิจกรรม มีการสร้างกิจกรรมที่ใช้สถานการณ์ที่ใกล้ตัวเด็ก หรือเป็นเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เด็กคุ้นเคย เด็กอาจจะสามารถแสดงลักษณะพฤติกรรมบ่งชี้ด้านกำกับความคิดออกมาได้อย่างชัดเจนมากขึ้น เพราะเด็กจะสามารถดึงความรู้เดิมออกมาได้อย่างเต็มที่ และสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการคิดหรือแก้ปัญหาต่างๆ ได้ เพื่อให้เด็กเกิดความรู้เพิ่มเติม และมีประสบการณ์ใหม่ๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งพฤติกรรมด้านการกำกับความคิดที่กล่าวมานี้มีความสอดคล้องกับทักษะด้าน Executive functions ซึ่งเป็นการทำงานด้านสมอง

ตามแนวคิดของ Diamond (2013) โดยมีทั้งหมด 3 ด้าน คือ 1. Working Memory เป็นความจำในการทำงานที่ถูกเก็บข้อมูลไว้ในใจและทำงานทางจิตใจกับสิ่งนั้น ซึ่งสามารถดึงข้อมูลเหล่านั้นออกมาเพื่อใช้งานได้ 2. Cognitive Flexibility เป็นปรับเปลี่ยนมุมมอง หรือแนวทางแก้ปัญหาได้อย่างคล่องตัว ในวิธีการที่หลากหลาย 3. Inhibitory Control เป็นความสามารถในการควบคุมความสนใจ พฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ ให้เข้มแข็งต่อสิ่งรบกวน ไม่มีอาการหุนหันพลันแล่น และทำในสิ่งที่เหมาะสมกว่าแทน

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการศึกษาทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ซึ่งเป็นขั้นตอนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะที่ส่งเสริมการกำกับตนเอง ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะที่ส่งเสริมการกำกับตนเอง

จากภาพที่ 2 ผู้วิจัยได้ศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ ของ และการส่งเสริมการกำกับตนเอง Williams, Savage, Eager (2019) ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ คือ

1. การอบอุ่นร่างกาย เด็กอบอุ่นร่างกายโดยการเคลื่อนไหวในท่าพื้นฐานเพื่อให้เด็กตื่นตัว
2. ทำความคุ้นเคยกับเพลง เด็กฟังเพลงและเนื้อหาของเพลงเพื่อทำความคุ้นเคยและเข้าใจในเนื้อเพลง
3. เคลื่อนไหวตามจังหวะ เด็กเคลื่อนไหวตามจังหวะของเพลงที่มีความช้า - เร็ว แตกต่างกัน
4. การบรรเลงประกอบจังหวะด้วยเคาะ เด็กใช้อุปกรณ์ในการเคาะให้เกิดจังหวะหรือใช้ส่วนต่าง ๆ ในร่างกายทำให้เกิดจังหวะ เช่น ปรบมือ
5. เดินตามจังหวะ / เคลื่อนไหวร่างกาย เด็กเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง ตามคำบรรยาย และตามคำสั่ง
6. การทำให้สงบ ผ่อนคลาย เด็กผ่อนคลายร่างกายหลังจากดำเนินกิจกรรม โดยการหายใจเข้า - ออก ช้า ๆ หรือนั่งสมาธิ

นอกจากนี้ผู้วิจัยเกิดองค์ความรู้ใหม่ในเรื่ององค์ประกอบของการกำกับตนเองที่แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ตามแนวคิดของ Matthews (2008) ดังนี้

1. การกำกับอารมณ์ เด็กบอกเล่าอารมณ์ของตนเองผ่านคำพูดได้ แสดงสีหน้า ท่าทางได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ เข้าใจในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่เมื่อไม่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้

2. **การกำกับความคิด** เด็กจดจ่อ มีสมาธิกับสิ่งที่ทำ สามารถจดจำสิ่งที่ผ่านมาได้ และสามารถดึงสิ่งเหล่านั้นออกมาใช้ สามารถบอกวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลายได้

3. **การกำกับพฤติกรรม** เด็กปฏิบัติตามกฎ กติกาต่าง ๆ ได้ สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะจะมีความน่าสนใจมากขึ้น อาจจะสร้างบรรยากาศโดยการใช้สื่อเข้ามาประกอบ หรือทำเป็นฉาก เพื่อเพิ่มความน่าสนใจของกิจกรรม โดยฉากจะต้องสอดคล้องกับเนื้อหาของกิจกรรม

2. การเลือกเพลงที่ใช้ในการทำกิจกรรมควรเลือกเพลงที่ทำให้เด็กได้แสดงออกถึงพฤติกรรมในการกำกับตนเองได้ เช่น เพลง If you happy เพลงนี้จะทำให้เด็กสามารถแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ได้ชัดเจน หรือเพลงที่มีจังหวะที่แตกต่างกัน เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษารั้งต่อไป

1. ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการกำกับตนเองด้วยวิธีการอื่น เช่น การเล่นเกมกระดาน การใช้นิทาน การแสดงบทบาทสมมติ การทำกิจกรรมศิลปะ เป็นต้น

2. การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและจังหวะ สามารถช่วยส่งเสริมพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยในด้านอื่น ๆ ได้ เช่น ด้านร่างกาย ด้านความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

นารินทร์ จันทวฤทธิ์ , นันทา โพธิ์คำ และวิณา ภาคมฤค. (2564) ดนตรีกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเพื่อส่งเสริมพัฒนาทักษะทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย. *วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์*, 5(2), 237-248.

พวงแก้ว ปุณยณก. (2546). การประเมินพุทธิพิสัย. สุวิมล ว่องวานิช (บรรณาธิการ). *รวมบทความการประเมินผล การเรียนรู้แนวใหม่*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภัทรารุณ โพพันธ์ราช. (2565). การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3(วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สิรินทร์ ลัดดากรม บุญเชิดชู. (2557). การสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ SSAPA เพื่อพัฒนา การกำกับตนเองของเด็กปฐมวัย. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 6(1), 297 – 308.

สุทธิรัตน์ เพชรทิม. (2552). การศึกษาความสามารถในการพูดของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาาระดับปานกลาง โดยใช้กิจกรรมเพลง(วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice-Hall.

Bronson, M. B. (2000). *Self-Regulation in Early Childhood: Nature and Nurture*. New York: The Guilford Press.

- Williams, K. E., Savage, S., & Eager, R. (2019). Rhythm and Movement for Self-Regulation (RAMSR) Intervention for Preschool Self-Regulation Development in Disadvantaged Communities: A Clustered Randomised Controlled Trial Study Protocol. *BMJ Open*, 10(9), 1- 11.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 687–696.
- Oregon’s Early Learning and Kindergarten Guidelines (2011) . *Oregon’s Early Learning and Kindergarten Guidelines*. United States: Oregon.
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press.
- Rimm-Kaufman, S. E., Curby, T. W., Grimm, K. J., Nathanson, L., & Brock, L. L. (2009). The Contribution of Children’s Self-Regulation and Classroom Quality to Children’s Adaptive Behaviors in The Kindergarten Classroom. *Developmental Psychology*, 45(4), 958–972.
- Matthews, S. B. (2008) . *The Relationship Among Self-Regulation, Sociodramatic Play, and Preschoolers' Readiness for Kindergarten*. Massachusetts: Northeastern University.
- Williams, K. (2018). Moving to the Beat: Using Music, Rhythm, And Movement to Enhance Self-Regulation in Early Childhood Classrooms. *International Journal of Early Childhood*, 50(1), 85-100.