

ผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทย ที่มีต่อการส่งเสริมทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัย

The Effects of Thai Dessert Cooking Activity Provision on Self-Control Skill of Young Children

วันศิริ นิลสุขหา * และ ชลาธิป สมาหิโต
Wansiri Ninsukka * and Chalathip Samahito

สาขาวิชาปฐมวัยศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ 10900
Division of Early Childhood Education, Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkok 10900

*To whom correspondence should be addressed. e-mail: wansiri.n@ku.th

Received: 21 May 2019, Revised: 21 June 2019, Accepted: 10 July 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยที่มีต่อการส่งเสริมทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัย กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กปฐมวัย ชาย - หญิง ที่มีอายุระหว่าง 3 - 4 ปี ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) กรุงเทพมหานคร 1 จำนวน 22 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยเพื่อส่งเสริมทักษะการควบคุมตนเอง 24 แผน และแบบประเมินเชิงปฏิบัติการทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัยพบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยมีทักษะการควบคุมตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เด็กมีทักษะการควบคุมตนเอง มีสมาธิจดจ่อใส่ใจในการทำกิจกรรม ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น และสามารถติดตามประเมินตนเองในการทำกิจกรรมได้ดีขึ้น

คำสำคัญ: กิจกรรมประกอบอาหาร ขนมไทย การควบคุมตนเอง เด็กปฐมวัย

Abstract

The objective of this study was to study the effects of Thai dessert cooking activity provision on the self-control skill of young children. The target group of this study was 22 of male and female young children who were 3-4 years old. They were studying in kindergarten 1 in the 2nd of 2018 at Ramkhamhaeng University Demonstration School (Elementary Level), in Bang Kapi district of Bangkok 1. The instruments included 24 lesson plans of cooking Thai dessert activities and the performance test on skill self-control of preschool children. Data was analyzed by mean, standard deviation.

The results of the study showed that young children who received Thai dessert cooking activities provision had higher posttest self-control skill scores than the pretest with statistically significant at .05. Then children had better self-control skills, concentration, focus on activities, better control their emotions. In addition, they could be better follow up self-assessment in activities.

Keywords: cooking, Thai dessert, self-control, young children

บทนำ

การศึกษาในปัจจุบันมีความก้าวหน้าและพัฒนาอยู่ตลอดเวลา มีรูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลายโดยเฉพาะการนำสื่อเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในการเรียนรู้ ซึ่งเด็กในวัยแรกเกิด-6 ขวบในปัจจุบันที่เกิดมาพร้อมสื่อเทคโนโลยี การสื่อสารของเด็กปฐมวัยโดยไม่ได้รับการดูแล หรือให้ความรู้ในการใช้สื่อเทคโนโลยีที่เหมาะสมจากครอบครัว หรือสิ่งแวดล้อมรอบข้างทำให้เป็นสาเหตุของการเกิดสมาธิสั้น สนใจอะไรในระยะเวลานั้น ๆ ไม่จดจ่อกับสิ่งใดได้ในเวลานาน ๆ กับสิ่งที่กำลังปฏิบัติ และในปัจจุบันการเรียนรู้ที่มีการแข่งขันสูง ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็กปฐมวัย การพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีทักษะจำเป็นต่อการดำรงชีวิตเพื่อเตรียมให้เด็กปฐมวัยเป็นผู้มีทักษะในการเผชิญชีวิตในโลกที่มีกระแสการเปลี่ยนแปลง ทักษะที่จำเป็นในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 นั้น คือ ทักษะชีวิตที่นับว่าเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาเด็กปฐมวัยที่ต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อม สังคม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา หากเด็กปฐมวัยได้รับการส่งเสริมเกี่ยวกับทักษะชีวิตตั้งแต่ยังเล็กโดยการปูพื้นฐานจากพ่อแม่ ครอบครัว และจากโรงเรียนให้เด็กมีทักษะชีวิต มีความเข้มแข็ง มั่นคง พร้อมทั้งจะปรับตัวเข้ากับสังคม และเผชิญกับปัญหา แก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับวัย สามารถดูแลตนเอง มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง จัดการกับความต้องการของตนเองที่พบในชีวิตประจำวัน [1] และในปัจจุบันการเตรียมความพร้อม การเรียนรู้ให้เด็กปฐมวัย ควรจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ จัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัยคำนึงถึงหลักพัฒนาการของเด็ก และจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสเพื่อกระตุ้นให้เด็กเกิดความสงสัยอยากรู้อยากเห็น ช่วงสังเกตเพิ่มเติมจะทำให้เด็กมีความอยากเรียนรู้ อยากหาคำตอบ และเพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้พัฒนาศักยภาพของตนเองตามความสนใจ เพราะการเรียนรู้ของเด็กต้องอาศัยประสบการณ์ตรง สิ่งที่เป็นรูปธรรมผ่านการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสการลงมือปฏิบัติจึงเป็นวิธีการเรียนรู้ กระตุ้นให้เด็กได้ทำในสิ่งที่ตนเองพอใจ มีความสนุกสนานเป็นการสนองความกระตือรือร้นความใฝ่รู้ของเด็ก เมื่อเด็กในช่วงปฐมวัยเจริญเติบโตทางด้านพัฒนาการทางร่างกาย สังคม อารมณ์จิตใจ รวมไปถึงความคิดรวบยอด หรือสติปัญญาของเด็กจะถูกพัฒนาตามไปด้วย โดยเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามการเจริญเติบโต และประสบการณ์ที่ได้รับ ซึ่งจะเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้นตามช่วงวัยของชีวิต [2]

ศุภาวดี หาญเมธี [3] กล่าวว่า การเตรียมความพร้อมและการสร้างองค์ความรู้ให้กับเด็กปฐมวัยที่จากพ่อแม่ ครู และผู้ดูแลเด็กมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องจัดให้เหมาะสมกับเด็ก เพื่อช่วยกระตุ้นให้เกิดพัฒนาการอย่างเต็มศักยภาพ โดยคำนึงถึงตัวเด็กเป็นสำคัญ โดยเฉพาะการส่งเสริมให้เด็กมีความรู้ความสามารถ มีทักษะชีวิต สามารถควบคุมตนเอง จดจ่อใส่ใจ ควบคุมอารมณ์ยับยั้งชั่งใจกับสิ่งเร้าที่ไม่เหมาะสม มีความอดทน คิดมีเหตุผล คิดอย่างมีระบบ ทำงานเป็น รู้จักวางแผนก่อนลงมือทำ รู้จักแก้ไขปัญหา และสามารถติดตามประเมินตนเอง หากเด็กปฐมวัยได้รับการส่งเสริม ได้รับการช่วยเหลือ ได้รับการดูแลอย่างถูกวิธีเป็นไปตามขั้นตอนของพัฒนาการเด็กแล้ว ก็จะทำให้เด็กมีความพร้อมและมีศักยภาพที่จะพัฒนาต่อไปอย่างสูงสุด

จากปัญหาดังกล่าวและสภาพห้องเรียนในปัจจุบันซึ่งผู้วิจัยเป็นครูประจำชั้นในภาคเรียนที่ 1 จากการสังเกตพฤติกรรมของเด็ก ๆ พบว่า ขณะที่คุณครูเล่านิทานเด็กจะให้ความสนใจในระยะเวลาสั้น ๆ สร้างชิ้นงาน กิจกรรมศิลปะ เมื่อเด็กปฏิบัติในระยะเวลาหนึ่ง เด็กจะให้ความสนใจกับกิจกรรมอื่น เช่น เมื่อเพื่อนเข้ามาชวนคุยเด็กจะหันไปคุยกับเพื่อนเล่นกับเพื่อน หันไปดูการ์ตูนไม่สนใจกับกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ เด็กไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้จดจ่อกับงานที่กำลังทำอยู่ได้ และไม่รอคอยในการทำกิจกรรม เข้าแถวรอรับสิ่งของจากครู การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กมีสมาธิมากขึ้นมีหลายวิธี เช่น กิจกรรมเล่านิทาน กิจกรรมบทบาทสมมติ กิจกรรมร้องเพลง กิจกรรมเดินรำ และกิจกรรมการทำขนมไทยก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความอดทน เพราะเนื่องจากการทำขนมไทยมีความซับซ้อน มีความประณีตในขั้นตอนการทำขนม เด็กจะต้องมีความอดทนในการปั้นขนมแต่ละลูกเพื่อให้ได้ขนมที่สมบูรณ์ที่สุด นำไปปรุงจนสุก จนกว่าจะทำขนมสำเร็จ ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นครูที่สอนระดับชั้นอนุบาล 3-4 ขวบ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) จึงมีความสนใจวิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมประกอบอาหาร จึงได้เลือกกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทย ซึ่งเด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการสังเกต ลงมือทำงานด้วยการปั้น หยิบจับขนม การฟังคำสั่ง การดมกลิ่น การชิมรสชาติของขนม และได้แสดงความคิดเห็นจากการประกอบขนมไทย ส่งเสริมให้เด็กมีทักษะการควบคุมตนเอง มีความตั้งใจ มีความมุ่งมั่นในขณะที่ทำกิจกรรมมีสมาธิในการทำงาน มีความรับผิดชอบ เมื่อตั้งใจและลงมือทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ว่าจะมียุอุปสรรคใด ๆ ก็พร้อมฝ่าฟันให้ประสบความสำเร็จเพราะเด็กได้ลงมือทุกขั้นตอน รวมทั้งเกิดความสุขสนุกสนานในขณะที่ปฏิบัติ ซึ่งในขณะที่เด็กได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรม ได้ลงมือทำงานตัวเด็กเองจะไม่สามารถทราบเลยว่าเกิดสถานการณ์หรือปัญหาใด ๆ เกิดขึ้น จากการทำกิจกรรมเด็กเรียนรู้และลงมือทำงานทุกขั้นตอนด้วยตนเอง เพื่อให้ขนมที่ออกมามีรูปร่างลักษณะเสมือนต้นแบบทั้งรูปร่าง ลักษณะ หากเด็กได้รับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยแล้ว ผู้วิจัยเชื่อว่าเด็กมีสมาธิ มีความมุ่งมั่นและอดทนในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน จดจ่อใส่ใจกับสิ่งที่ทำ ไม่ให้ความสนใจกับสิ่งรบกวนต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้นเช่น การพับเสื้อผ้า การพับกระดาษ การรอคอย และสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้โกรธง่ายหรือหงุดหงิดได้ง่าย และยังสามารถบอกจุดบกพร่องของตนเองพร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไข

จากสภาพปัญหาและแนวคิดดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทย เพื่อส่งเสริมทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัย ซึ่งคาดว่าผลการวิจัยผู้บริหารศึกษา ครู และผู้เกี่ยวข้องสามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัยได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยที่มีต่อทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัย

การดำเนินการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย เด็กปฐมวัยชาย-หญิง อายุ 3-4 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร จำนวน 22 คน จากจำนวนเด็กทั้งห้อง 22 คน

ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัย 1) ตัวแปรต้น คือ การจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทย 2) ตัวแปรตาม คือ ทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัย

ระยะเวลาในการวิจัย ใช้ระยะเวลาในการวิจัยเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยทดลองสัปดาห์ละ 4 วัน ได้แก่ วันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ และวันพฤหัสบดี ใช้เวลาวันละ 25 - 30 นาที รวมทั้งหมด 24 ครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทย จำนวน 24 แผน 2) แบบประเมินเชิงปฏิบัติการทักษะการควบคุมตนเอง จำนวน 3 ข้อและแบบบันทึกการสังเกตทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัย

แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทย ระดับชั้นอนุบาล 1 ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้นจำนวน 24 แผน โดยมีลำดับขั้นตอนการสร้างและพัฒนา ดังนี้ (1) ศึกษาคู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 และ 2560 (อายุ 3- 4 ปี) และตัวอย่างแผนการจัดประสบการณ์ระดับก่อนประถมศึกษาศึกษาของกรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ [4] (2) จากการศึกษาเอกสาร หนังสือ ตำราขนมไทยและรายการอาหารประเภทขนมไทยที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยได้นำเอกสารมาทำการเลือกรายการอาหารร่วมกับเด็กโดยเปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการเลือกรายการขนมไทยได้ทั้งหมด 8 รายการที่เหมาะสมกับการส่งเสริมทักษะการควบคุมตนเอง มีขั้นตอนไม่ยากซับซ้อนเหมาะสมกับเด็กปฐมวัย 3-4 ขวบประกอบด้วยกิจกรรม 8 กิจกรรม ได้แก่ ขนมบัวลอย ขนมทับทิมกรอบขนมครกทรงแครง ขนมไข่นกกระทา ขนมโค ขนมต้ม สาकुบัวลอย และขนมลูกชุบ (3) สร้างแผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยสำหรับเด็กปฐมวัยที่สัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน โดยกำหนดจุดประสงค์เนื้อหาการดำเนินกิจกรรม สื่อการเรียนรู้และการประเมินผล ซึ่งมีการดำเนินกิจกรรมรวมทั้งสิ้น 24 แผน โดยใน 1 สัปดาห์ จะดำเนินการจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 3 แผน คือ วันจันทร์ อังคาร และพุธ โดยจัดกิจกรรมวันละ 45 นาที ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (3.1) กิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทย เป็นส่วนที่ระบุดังกิจกรรมต่างๆ ที่จัดไว้ให้เด็กในแต่ละวัน (3.2) จุดประสงค์เป็นผลที่แสดงถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมจนบรรลุเป้าหมาย (3.3) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เป็นส่วนที่ระบุดังขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมโดยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้ การจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทย หมายถึง การจัดประสบการณ์เพื่อให้เด็กได้ลงมือทำขนมไทยที่ต้องการใช้การปั้น การนวด มีขั้นตอนการทำไม่ซับซ้อน ได้แก่ ขนมบัวลอย ขนมทับทิมกรอบขนมครกทรงแครง ขนมไข่นกกระทา ขนมโค ขนมสาकुบัวลอย ขนมต้ม ขนมลูกชุบ ซึ่งเป็นรายการขนมไทยที่ส่งเสริมให้เด็กมีความตั้งใจ มุ่งมั่นในการทำขนมด้วยความพากเพียรพยายามจนเกิดความสำเร็จ โดยมีกระบวนการในการทำกิจกรรม 4 ขั้นตอน คือ **ขั้นกระตุ้นความสนใจ** เป็นขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการทำขนมไทยส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่านิทานหรือร้องเพลง หรือท่องคำคล้องจอง แนะนำชื่อ สังเกต อภิปรายลักษณะและส่วนผสมของขนมไทย รวมถึงการสร้างข้อตกลงเบื้องต้นร่วมกัน รับประทานอาหารและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นในกิจกรรมการประกอบอาหารประเภทขนมไทยร่วมกัน **ขั้นเตรียมก่อนปรุง** เป็นขั้นที่เด็ก ๆ และครูสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับวัตถุดิบ เลือก หยิบ เตรียมวัตถุดิบที่จะใช้ในการทำขนมไทย ออกแบบขนม และสนทนาเกี่ยวกับขั้นตอนวิธีการทำขนมไทยด้วยวิธีการปั้นเป็นรูปทรงลักษณะต่าง ๆ แล้วนำเสนอด้วยวิธีการบอกเล่าเกี่ยวกับลักษณะและจำนวนของขนมไทยที่เด็กปั้นได้ **ขั้นปรุง** เป็นขั้นที่เด็ก ๆ ลงมือทำขนมด้วยวิธีการผสมแป้งกับน้ำ ผสมวัตถุดิบเข้าด้วยกัน นวดแป้ง ปั้นถั่วหรือแป้งให้เป็นรูปทรงเสมือนจริงของขนมแต่ละชนิด แล้วนำไปปรุงกับส่วนผสม ได้แก่ น้ำตาล น้ำกะทิ ในกระทะไฟฟ้า เพื่อให้ขนมสุก ตักใส่ถ้วยพร้อมรับประทาน โดยในขั้นตอนนี้ครูมีหน้าที่ในการสังเกตการทำขนม แนะนำช่วยเหลือ คอยกระตุ้น และสังเกตพฤติกรรมการจดจ่อใส่ใจกับสิ่งที่ทำ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามารบกวนหรือเมื่อเจออุปสรรคใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความโกรธ หรือไม่เดินหรือเล่นอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมจนเกิดความเสียหาย แม้จะมีสิ่งเร้าอื่น ๆ เข้ามารบกวนในขณะที่ทำกิจกรรมอดทนรอคอยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความสุข สนุกสนาน จนสำเร็จ **ขั้นสรุป** เด็กนำเสนอผลงานของตนเองบอกความรู้สึกต่อผลงานของตนเองหรือบอกข้อบกพร่องของผลงานในส่วนที่ต้องการเพิ่มเติมหรือแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น และร่วมกันสรุปขั้นตอนในการประกอบอาหารประเภทขนมไทย ทบทวนกิจกรรมกระบวนการทำขนมไทย (4) นำแผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านแผนการจัด

ประสบการณ์ จำนวน 24 แผนที่สร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาคุณภาพ ตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไข หากความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยของเด็กปฐมวัยโดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างทักษะการควบคุมตนเองกับจุดประสงค์ (IOC) จำนวน 3 ชุดจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (5) นำแผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยที่สร้างขึ้น เสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบปรับปรุงและแก้ไขปรับปรุง โดยผู้เชี่ยวชาญได้ให้คะแนน IOC อยู่ที่ 0.67 – 1.00 ซึ่งมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ถือว่าใช้ได้ และผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะดังนี้ จุดประสงค์ควรแสดงให้เห็นทักษะในการควบคุมตนเองทั้ง 3 ข้อ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมควรปรับให้สอดคล้องและแสดงให้เห็นถึงการควบคุมตนเองและแก้ไขภาษาให้เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย (6) นำแผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยเพื่อส่งเสริมทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัยที่ปรับปรุงเหมาะสมแล้วไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายในการทดลอง

การสร้างแบบประเมินเชิงปฏิบัติการทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัย (1) ศึกษารายละเอียดของหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2546 และ 2560 สำหรับเด็กอายุ 3-4 ปี (2) ศึกษาทฤษฎี หลักการ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และวิธีการสร้างแบบประเมินให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ และหลักการจัดการเรียนรู้ (3) ศึกษาวิธีการสร้างแบบประเมินเชิงปฏิบัติการทักษะในการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัย จากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาจัดทำเป็นแบบประเมินทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัย (4) ดำเนินการสร้างแบบประเมินเชิงปฏิบัติการทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัย จำนวน 3 ข้อ ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะเป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวกับการควบคุมตนเอง จดจ่อใส่ใจ ควบคุมอารมณ์ และการติดตามประเมินตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้ ชุดประเมินการจดจ่อใส่ใจ จำนวน 1 ข้อ ชุดแบบประเมินการควบคุมอารมณ์ จำนวน 1 ข้อ และแบบประเมินทักษะการติดตามติดตามประเมินตนเอง จำนวน 1 ข้อ (5) นำแบบประเมินเชิงปฏิบัติการทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัย ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา พิจารณาความเหมาะสมและองค์ประกอบของชุดกิจกรรมว่ามีความครอบคลุมกับเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญได้ให้คะแนนค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาอยู่ในระดับ 0.67 – 1.00 ซึ่งถือว่านำไปใช้ได้ โดยผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะโดยควรใส่ภาพเพื่อแสดงกิจกรรมให้ชัดเจน และการจัดกิจกรรมที่มีการควบคุมอารมณ์ควรมีสถานการณ์ที่แสดงอารมณ์แต่กิจกรรมศิลปะปะติดปะติดเป็นการทำงานกับตนเองไม่ได้มีโอกาสที่แสดงอารมณ์ ปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญโดยแนะนำให้ใช้รูปภาพและเนื้อหาที่มีความชัดเจนและเหมาะสมกับวัย (6) เมื่อได้รับคำแนะนำและได้ปรับปรุงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญแล้วจึงนำแบบประเมินเชิงปฏิบัติการทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัยไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายต่อไป

ผลการวิจัย

เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยมีทักษะการควบคุมตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง เด็กมีทักษะการควบคุมตนเองมีสมาธิ จดจ่อใส่ใจในการทำกิจกรรม ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น และสามารถติดตามประเมินตนเองในการทำกิจกรรมได้ดีขึ้น

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัย ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	คะแนนเต็ม	μ	σ
ก่อนการทดลอง	9	5.05	1.27
หลังการทดลอง	9	8.41	0.86

N=22

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทย ช่วยส่งเสริมให้เด็กมีทักษะในการควบคุมตนเองได้มากขึ้น จากผลการทดลองเด็กมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการควบคุมตนเอง ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ได้แก่ ด้านการจดจ่อใส่ใจ ด้านควบคุมอารมณ์ ด้านการติดตามประเมินตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากการทำแบบประเมินเชิงปฏิบัติการทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

รายการ	การทดลอง	คะแนนเต็ม	μ	σ
ชุดแบบประเมินการจดจ่อใส่ใจ กิจกรรมการร้อยลูกปัดตามแบบรูป จำนวน 5 ชุด	ก่อนการทดลอง	3	1.68	0.48
	หลังการทดลอง	3	2.82	0.39
ชุดแบบประเมินการควบคุมอารมณ์ กิจกรรมปะติดสร้างสรรค์ตามแบบ (ถีปะ)	ก่อนการทดลอง	3	1.73	0.45
	หลังการทดลอง	3	2.82	0.39
ชุดแบบประเมินการติดตามประเมินตนเอง กิจกรรมงานประดิษฐ์กล่องใส่ดินสอจากหลอดดูด	ก่อนการทดลอง	3	1.64	0.49
	หลังการทดลอง	3	2.77	0.53

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการทดลองเด็กมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองทักษะด้านการติดตามประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 1.64 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.49 ทักษะด้านการควบคุมตนเองมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 1.73 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 คะแนน หลังการทดลองเด็กทักษะด้านการติดตามประเมินตนเองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 2.77 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 และทักษะด้านการจดจ่อใส่ใจและการควบคุมอารมณ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ 2.82 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.39 เมื่อนำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบเห็นได้ว่า เด็กมีพัฒนาการทักษะการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นหลังได้รับการทดลองทุกด้าน

เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยมีทักษะการควบคุมตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กมีทักษะการควบคุมตนเอง มีสมาธิ จดจ่อใส่ใจในการทำกิจกรรม ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น และสามารถติดตามประเมินตนเองในการทำกิจกรรมได้ดีขึ้น

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยที่มีต่อทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัย โดยผลการวิจัยพบว่าจากการที่ผู้วิจัย ได้มีการทดลองการใช้กิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยที่มีต่อการส่งเสริมทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัย ของกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 22 คน

ผลการวิจัยพบว่า หลังการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยที่มีต่อการส่งเสริมทักษะการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัยมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนเรียน แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยช่วยส่งเสริมให้เด็กมีทักษะในการควบคุมตนเองได้มากขึ้น จากผลการทดลองเด็กมีทักษะการควบคุมตนเอง ด้านการจดจ่อใส่ใจ ด้านควบคุมอารมณ์ ด้านการติดตามประเมินตนเอง มีคะแนนค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อาจเนื่องมาจาก

1. การจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยได้รับการออกแบบให้มีลักษณะการจัดกิจกรรมแบบกลุ่ม เด็กได้แสดงความคิดเห็นวางแผนร่วมกันในการออกแบบ วางแผนจัดเตรียมอุปกรณ์ วางแผนการลงมือทำขนมร่วมกัน ในขณะที่เด็กทำงานกลุ่มเด็กได้จดจ่อกับงานที่ทำ ได้จดจ่อกับงานที่ทำ เช่น การเลือกวัตถุดิบที่จะใช้ในการทำขนมแต่ละชนิด การปั้นแป้ง การบีบ การนวด การทาสี การผสมสี การนวดแป้ง สอดคล้องกับ Jossey [5] ที่กล่าวว่า การที่เด็กได้ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เด็กได้ร่วมกันวางแผนในการทำกิจกรรม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันช่วยกันเสนอความคิดเห็นว่าจะทำอะไรในแต่ละขั้นตอน ในขั้นเตรียมก่อนการทำขนม ขั้นการลงมือทำขนมซึ่งเด็กจะได้ฝึกทักษะการคิด การพูดสื่อสาร การวางแผนร่วมกันเพื่อเป็นการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงแก้ไขปัญหาร่วมกันเป็นกลุ่ม และร่วมสร้างข้อตกลงร่วมกันระหว่างตัวเด็กเองในสร้างข้อตกลงร่วมกัน มีการพูดชักจูงชวนเพื่อนทำงานเพื่อให้เสร็จได้ทันในเวลาดำหนดกระตุ้นเพื่อนให้สนใจ จดจ่อกับการทำกิจกรรม ไม่เล่นในขณะที่ทำกิจกรรมทำงานจนสำเร็จ และการทำกิจกรรมเป็นกลุ่มทำให้เด็กเด็กสังเกตว่าในขณะที่เพื่อนในกลุ่มกำลังทำกิจกรรมทำให้เด็กรู้สึกเกิดแรงจูงใจเกิดสิ่งเร้าว่า “ถ้าเธอทำเสร็จได้ ฉันก็ต้องทำให้เสร็จเหมือนกัน”

2. เด็กได้ลงมือปฏิบัติจริง เป็นการให้ความรู้กับเด็กโดยที่เด็กไม่รู้ตัวผ่านการลงมือทำจากสื่อ วัสดุของจริง โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการสังเกต หยิบ จับ ฟัง ชิมรสชาติ มีความมุ่งมั่น ตั้งใจทำให้สำเร็จ ทำงานเป็นกลุ่มกับผู้อื่น เด็กเกิดความมุ่งมั่น ตั้งใจ จดจ่อกับสิ่งที่ทำมากขึ้น กิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยมีขั้นตอนการทำขนมไทยตั้งแต่ขั้นกระตุ้นความสนใจ ขั้นเตรียมอุปกรณ์วัตถุดิบ ขั้นปรุง และขั้นสรุป ซึ่งแต่ละขั้นเมื่อเด็ก ๆ เกิดความสงสัย เด็ก ๆ จะมีความตั้งใจ มีสมาธิ จดจ่อใส่ใจกับสิ่งที่กำลังเรียนรู้ผ่านสื่อเด็กได้ลงมือสืบค้น ค้นหาข้อมูลด้วยตนเอง การที่เด็กได้ลงมือสืบค้นด้วยตนเอง หาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ฝึกให้เด็กได้เรียนรู้ในการวางแผนว่าจะต้องทำอะไรเพื่อให้ได้ข้อมูล เด็กมุ่งมั่นที่จะหาคำตอบด้วยวิธีการอื่นหลากหลายวิธี โดยการถามครู พ่อแม่ พ่อครัวแม่ครัว การค้นหาข้อมูลจากทางอินเทอร์เน็ต ให้เด็กได้ค้นพบความจริงด้วยตนเอง มีการลงมือทำและสรุปผลด้วยตนเอง รวมทั้งครูร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้เรียน และสร้างบรรยากาศการสืบเสาะหาความรู้ที่เอื้อให้ผู้เรียนคิดอย่างอิสระ [2]

3. เด็กได้ลงมือปฏิบัติซ้ำ ๆ ในแต่ละกิจกรรมเด็กจะได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนซ้ำ ๆ กับวัตถุของจริง ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ เกิดประสบการณ์ เกิดความเข้าใจด้วยตนเอง และเด็กจะเก็บข้อมูล ประสบการณ์จากการได้ลงมือในครั้งนี้ไปสู่การปฏิบัติในครั้งต่อ ๆ ไป สอดคล้องกับ Piaget ที่ว่า การสอนควรทบทวนความรู้เดิม หรือทำอะไรซ้ำ ๆ แล้วค่อยเพิ่มเติมความรู้ใหม่ เพื่อให้เชื่อมโยงกับความรู้เดิมจนเกิดความเคยชิน และเด็กเรียนรู้ผ่านการสัมผัส ชิมรส ฟัง สังเกตทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น

4. การลงมือทำขนมไทยซึ่งลักษณะของกิจกรรมขนมไทยใช้ระยะเวลาค่อนข้างนานในการลงมือปฏิบัติ เด็กจะต้องใช้ระยะเวลาในการทำอย่างค่อย ๆ ทำ ลงมือทำอย่างตั้งใจ มีความมุ่งมั่น จดจ่อกับการทำขนม อดทนในการปั้น บีบ ประคอง ติ้ม ดังนั้นการทำกิจกรรมที่เป็นลักษณะขนมไทย ต้องใช้ระยะเวลาในการทำงานเพราะขนมไทยเป็นขนมที่มีขั้นตอนในการทำและเอกลักษณ์ของการทำขนมแต่ละขั้นตอนมีความละเอียด ทำให้ต้องใช้ระยะเวลาในการปั้น แป้ง นวดแป้ง กวนตัวเหลือง กวนไส้ขนม ประคองให้เป็นชิ้นงานในการทำเด็กลงมือทำอย่างตั้งใจ มุ่งมั่น จดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ ควบคุมอารมณ์ของตนเองในแต่ละสถานการณ์ให้รู้จักการรอคอย จัดการกับอารมณ์ของตนเองไม่ให้เล่น หรือ

พูดคุยแสดงอารมณ์หงุดหงิดเมื่อต้องรอคอยนาน ๆ หรือแสดงอารมณ์โกรธเมื่อไม่ชอบหรือไม่พอใจ การลงมือปฏิบัติ ก่อนข้างนาน และเด็กได้ซึมรสชาติของขนมตนเองบอกได้ว่าขนมที่ทำมีรสชาติ มีลักษณะเป็นอย่างไรต้องการปรับปรุง แก้ไขอะไรในขนมของตนเอง ดังนั้นกิจกรรมเหล่านี้ช่วยส่งเสริมทักษะ Executive Functions (EF) คือ ความสำเร็จในชีวิตการที่เด็กได้เรียนรู้หรือทำงานทำให้เด็กพัฒนาความสามารถทางสติปัญญา ช่วยให้เด็กควบคุมตนเอง มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ จดจ่อ และในด้านของอารมณ์ ความคิดและการกระทำไม่ให้อารมณ์หุนหันพันแค้น คิดไตร่ตรองก่อนทำเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย [6-7]

ผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยที่มีต่อการส่งเสริมทักษะ การควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัย สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับครู ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัย หรือผู้ที่สนใจ ในการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง ในด้านจดจ่อใส่ใจ ควบคุมอารมณ์ และติดตามประเมินตนเองให้กับเด็กปฐมวัย โดยผู้ที่ใช้วิธีหรือกระบวนการในแบบนี้จะต้องจัดกิจกรรมเน้นในเรื่องของการควบคุมตนเอง ความมุ่งมั่น จดจ่อใส่ใจ กับสิ่งที่ทำ การทำงานเป็นกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง เปิดโอกาสให้เด็กได้ สังเกต สำรวจ ตรวจสอบ สืบค้นหาคำตอบตามแหล่งข้อมูลต่าง ๆ และกล้าคิด กล้าแสดงออกนำเสนอผลงานติดตาม และประเมินตนเอง แก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับวัย และเด็กจะเกิดทักษะในการควบคุมตนเองนั้นจะต้องผ่านการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษานี้

1. ในการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทย วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ควรมีจำนวนเพียงพอกับผู้เรียน เนื่องจาก เด็กให้ความสนใจกับสิ่งของแปลกใหม่ที่ไม่ซ้ำกับของเดิม และครูควรให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของเด็ก โดยขอความร่วมมือให้ผู้ปกครองช่วยนำเอาวัสดุอุปกรณ์วัตถุดิบที่ใช้ในการทำขนมแต่ละสัปดาห์มาร่วมทำกิจกรรมเพื่อเป็น แรงจูงใจในการคิดออกแบบกิจกรรมและเป็นการฝึกการมีส่วนร่วมระหว่างบ้านและโรงเรียน

2. ในการจัดกิจกรรมหากในชั้นเรียนมีจำนวนเด็กมาก ครูอาจต้องวางแผนในเรื่องของวิธีการจัดการในชั้นเรียน โดยการหมุนเวียนโดยการจัดกิจกรรมแบบหมุนเวียนเพื่อให้การดูแลทั่วถึง สามารถควบคุมชั้นเรียนได้ดี

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยที่มีต่อทักษะ หรือความสามารถด้านอื่น ๆ เช่น ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะกระบวนการกลุ่มศึกษา ทักษะ EF ด้านอื่น ๆ

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทขนมไทยและการจัดกิจกรรม ในรูปแบบอื่น เช่น การจัดกิจกรรมร้อยลูกปัด หรือ ร้อยพวงมาลัย เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษาการจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทอื่น ๆ อย่างเช่น อาหารท้องถิ่น อาหารประจำชาติ ที่เหมาะกับเด็กปฐมวัย

เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. เอกสารชุดเทคนิคการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นสำคัญการบูรณาการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา; 2543.
- [2] ศิริวรรณ วณิชวัฒน์วรชัย. การจัดการเรียนรู้ที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศิลปากร. 2559;13(2): 65-75.

- [3] สุภาวดี หาญเมธี. EF ทักษะสมองเพื่อจัดการชีวิตที่สำเร็จ. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์สถาบัน RLG (รักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป); 2560.
- [4] Jossey-Bass. Boosting Executive Skills in the Classroom. A Wiley Imprint. San Francisco; 2013
- [5] กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.; 2560.
- [6] นवलจันทร์ จุฑาทักดิ์กุล. Emotional Control ทักษะการควบคุมอารมณ์. นิตยสารรักลูก : 2558; 33(391): 158-160.
- [7] ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. เลี้ยงลูกอย่างไรให้ได้ EF. กรุงเทพมหานคร: แพรวเพื่อนเด็ก อมรินทร์ พรินติ้งแอนพับลิชชิง; 2561.