



บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล
ในโรงเรียนอนุบาลวัดพิชัยสงคราม

PARENTS' ROLES IN PROMOTING EMOTIONAL WELLBEING FOR
PRESCHOOLERS IN ANUBANWATPHICHASONGKRAM SCHOOL

นางสาวภรณ์ เจียรกุล*

Poranee Jiarakul

ผศ.ดร.ศศิลักษณ์ ขยันกิจ**

Asst. Prof. Sasilak Khayankij, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลใน 3 ด้าน ได้แก่ การเป็นตัวแบบ การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม การสนับสนุนการแสดงออกทางอารมณ์ ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองของเด็กวัยอนุบาลชั้นปีที่ 2-3 ในโรงเรียนอนุบาลวัดพิชัยสงคราม ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 186 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ผู้ปกครอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.77$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้ปกครองปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ 1) ด้านการเป็นตัวแบบ ($\bar{X} = 3.94$) โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุด คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ($\bar{X} = 4.15$) 2) ด้านการสนับสนุนแสดงออกทางอารมณ์ ($\bar{X} = 3.69$) โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุด คือ การจัดตารางกิจกรรมประจำวันที่มีความสม่ำเสมอ ($\bar{X} = 3.76$) และ 3) ด้านการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม ($\bar{X} = 3.68$) โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุด คือ การสอนให้เด็กเข้าใจอารมณ์ของตนเองโดยการพูดคุย ($\bar{X} = 3.64$) ตามลำดับ

* นิติมหาบัณฑิตสาขาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: aor_love2@hotmail.com

**อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: sasilak.k@chula.ac.th

ISSN1905-4491

Abstract

The purpose of this research was to study parents' roles in promoting emotional wellbeing for preschoolers in three aspects: being a role model, creating atmosphere and arranging the environment, and supporting emotional expression. The sample comprised 186 parents of preschoolers in kindergarten level 2-3 of Anubanwatphichaisongkram school in second semester, academic year 2017. The research tool was a questionnaire. The data was analyzed by percentage, means and standard deviation.

The research results found that parents' roles in promoting emotional well-being for preschoolers in all 3 aspects performed at a high level ($\bar{X} = 3.77$): 1) Being a role model had the highest mean score ($\bar{X} = 3.94$); the item which had the highest mean score was self esteem ($\bar{X} = 4.15$). 2) Creating atmosphere and arranging the environment ($\bar{X} = 3.68$); the item which had the highest mean score was organizing the regular daily routine ($\bar{X} = 3.76$). 3) Supporting emotional expression ($\bar{X} = 3.69$); the item which had the highest mean score was talking with children about how to understand their emotions ($\bar{X} = 3.64$), respectively.

คำสำคัญ: บทบาทผู้ปกครอง / การส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ / เด็กวัยอนุบาล

KEYWORDS: PARENTS' ROLES / PROMOTING EMOTIONAL WELL-BEING / PRESCHOOLERS

บทนำ

การอบรมเลี้ยงดูเด็กให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพ หน้าที่สำคัญของผู้ปกครอง คือ ให้การเลี้ยงดูลูกทั้งร่างกายและการปกป้องคุ้มครอง ให้ความรักความอบอุ่นและการยอมรับ สอนอบรมและให้การกระตุ้นที่เหมาะสม ฝึกให้ลูกควบคุมตัวเอง ยับยั้งตัวเองได้และมีวินัย สนับสนุนให้ลูกเป็นตัวของตัวเองทีละน้อย (สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2548) การอบรมเลี้ยงดูเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างองค์รวมการอบรมเลี้ยงดูครอบคลุมถึงการแนะนำสั่งสอนฝึกฝน ที่มุ่งให้เด็กประพฤติดี มีระเบียบวินัยรู้จักควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบ และ การดูแลเพื่อตอบสนองความต้องการของเด็กทั้งกายและใจโดยมุ่งให้เด็กมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงไม่มีโรค ไม่พิการ อารมณ์แจ่มใส สติปัญญาดี มีความเฉลียวฉลาด และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การที่เด็กจะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการอย่างองค์รวมได้นั้นขึ้นกับปัจจัยหลักสำคัญ 2 ประการ คือ พันธุกรรม และ สิ่งแวดล้อม ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูนับเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญของเด็ก (ศิริกุล อิศรานุรักษ์และปราณี สุทธิสุนทร, 2550)

สุขภาพของเด็กปฐมวัย คือ การได้มีความใกล้ชิดกับครอบครัวในขณะที่ได้ใช้ชีวิตในวัยเด็ก (World Health Organization, 2010) ซึ่งสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล คือ ความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์เป็นตัวที่ก่อให้เกิดการสร้างพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพและความสนใจทางการศึกษา นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันปัญหาทางพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นและความเจ็บป่วยทางจิต (National Institute for Health and Care Excellence, 2012)

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพทางอารมณ์และสังคมของเด็กปฐมวัยพบได้มากขึ้น ข้อมูลสถิติพบว่า เด็กวัยอนุบาลร้อยละ 12 แสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ก้าวร้าว ตื้อ ขน ในขณะที่ร้อยละ 12 เป็นปัญหาที่ซ่อนอยู่ภายในจิตใจ เช่น กังวล ซึมเศร้า ทั้งนี้ร้อยละ 50 ของปัญหาพฤติกรรมที่พบในเด็กวัยอนุบาลกลายเป็นปัญหาด้านอารมณ์จิตใจ และปัญหาสุขภาพจิตเมื่อเด็กโตขึ้น (รัตโนทัย พลับรู้การ, 2554) ผู้ปกครองหรือผู้ใกล้ชิดที่เผชิญกับปัญหานี้ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถรับมือได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง หากเด็กได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้านกาย อารมณ์และสังคมตั้งแต่ปฐมวัยจะ

ส่งผลต่อพัฒนาการด้านสติปัญญาเมื่อเด็กโตขึ้น ทำให้โอกาสในการประสบความสำเร็จทางการเรียนลดลง การเลี้ยงดูจึงมีบทบาทสำคัญมากต่อการป้องกันและการแก้ไขพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ไม่ว่าจะจากสาเหตุใดก็ตาม โดยผู้ใกล้ชิดเด็กไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่เลี้ยงหรือคุณครู ที่เผชิญกับปัญหานี้ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ อย่าก้าวร้าวตอบ ถือว่าเป็นโอกาสที่จะได้สอนเด็ก เมื่อเขาสงบ จึงเข้าไปพูดคุย เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กพูดสื่อความต้องการ ไม่ควรใช้วิธีตีหรือลงโทษ หรือตามใจเพื่อหยุดพฤติกรรมเด็ก เมื่อเด็กสงบแล้วจึงช่วยให้เด็กหาวิธีการที่เหมาะสมในการแสดงออก แต่หากยังไม่สามารถปรับพฤติกรรมได้ควรพาเด็กไปพบจิตแพทย์ เพื่อให้แนวทางในการดูแลอย่างเหมาะสม (สุภาภักดิ์ เกตตราสุวรรณ, 2559)

เนื่องจากพัฒนาการทุกด้านมีความสำคัญและเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน (ประไพ ประดิษฐ์สุขาวาร, 2555) ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการด้านหนึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น เด็กที่สุขภาพไม่ดี มักประสบปัญหาด้านการเจริญเติบโตของร่างกายที่ล่าช้าหรือหยุดชะงักชั่วขณะหนึ่ง ส่งผลให้เด็กมีอารมณ์หงุดหงิดอาจมีอาการเศร้าซึม ทำให้ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นยาก และขาดสมาธิในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ

บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ในครอบครัวมีหน้าที่เลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่ดีและสมบูรณ์ (ไวยุติยะ เหตุเหล้าะ, 2551) บทบาทหน้าที่ของผู้ปกครองมีหน้าที่ที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ คือ การเข้าใจพัฒนาการและความแตกต่างรายบุคคล ให้ความรัก ความอบอุ่น อบรมเลี้ยงดูบุคลิกภาพและจริยธรรมของเด็ก และสร้างความมั่นใจ เสริมแรงให้รางวัลแก่เด็ก (พัฒนา ชัชพงศ์, 2555)

โรงเรียนอนุบาลวัดพิชัยสงครามเป็นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีประชากรเป็นผู้ใช้แรงงานที่เข้ามาพำนักอาศัยโรงเรียนอนุบาลวัดพิชัยสงคราม ซึ่งเป็นโรงเรียนต้นแบบและเป็นโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่ อยู่ในพื้นที่ที่ติดกับวัด ร้านค้าและชุมชนตลาด มีประชากรอาศัยอยู่หนาแน่น ใกล้ท่าเรือ สภาพการจราจรคับคั่ง เกิดมลพิษทางเสียงและทางอากาศ ตลอดจนสนามเด็กเล่นมีไม่เพียงพอต่อความต้องการของเด็กที่อาศัยอยู่ในชุมชน เด็กวัยอนุบาลไม่สามารถใช้ประโยชน์จากสนามเด็กเล่นได้อย่างทั่วถึง ผู้ปกครองจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการการเรียนรู้ และสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล จังหวัดสมุทรปราการเป็นพื้นที่เขตอุตสาหกรรม มีความเสี่ยงต่อมลพิษและคุณภาพชีวิต ที่อาจนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมโดยเฉพาะการขาดสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการปฏิบัติของผู้ปกครองต่อ เด็กอันจะนำไปสู่แนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลอย่างเป็นแนวทางเดียวกันระหว่างบ้านและโรงเรียน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลเพื่อให้ได้ข้อมูล และเป็นแนวทางเกี่ยวกับการปฏิบัติของผู้ปกครอง ในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลใน 3 ด้าน ได้แก่ การเป็นต้นแบบ การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม และการสนับสนุนการแสดงออกทางอารมณ์

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโรงเรียนอนุบาลวัดพิชัยสงคราม เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้

ตาราง 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ประเด็นที่ศึกษา	ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล	1. การเป็นตัวแบบ	1.1 ลักษณะนิสัยด้านอารมณ์จิตใจ
		1.2 การตอบสนองทางอารมณ์
	2. การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม	2.1 การจัดสภาพแวดล้อมทางกาย
		2.2 การจัดบรรยากาศ
	3. การสนับสนุนการแสดงออกทางอารมณ์	3.1 การสอนทักษะการจัดการทางอารมณ์
		3.2 การจัดโอกาสให้เด็กได้ช่วยเหลือผู้อื่น
		3.3 การเปิดโอกาสให้เด็กได้ผ่อนคลายความเครียด

2. ประชากรและตัวอย่าง

2.1 ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ผู้ปกครองของเด็กระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2 และปีที่ 3 ในโรงเรียนอนุบาลวัดพิชัยสงคราม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 จำนวน 361 คน

2.2 ตัวอย่าง คือ ผู้ปกครองของเด็กระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2 และปีที่ 3 ในโรงเรียนอนุบาลวัดพิชัยสงคราม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีของเครชีและมอร์แกน ได้ตัวอย่างจำนวน 186 คน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% (อ้างอิงในวรรณิ์ แกมเกตุ, 2551) และระดับความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 5 % จากนั้นสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก ได้ผู้ปกครองชั้นอนุบาลปีที่ 2 และปีที่ 3 ระดับชั้นละ 93 คน

3. การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือโดยมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 การกำหนดลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามผู้ปกครอง เรื่อง บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ความสัมพันธ์กับเด็ก จำนวน บุตร สถานะ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ 10 ข้อ

ตอนที่ 2 บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเป็นตัวแบบ ด้านการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม ด้านการสนับสนุนการแสดงออกทางอารมณ์ มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ มี 40 ข้อ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด

3.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความตรงเชิงโครงสร้าง โดยนำแบบสอบถามไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาถึงความเหมาะสมทางด้านภาษา ความครอบคลุม และความเหมาะสม จากนั้นปรับปรุงเป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยส่งจดหมายขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการหรือครูใหญ่โรงเรียนอนุบาลวัดพิชัยสงคราม เพื่อขออนุญาตเข้าไปเก็บข้อมูล

4.2 ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามผู้ปกครองเกี่ยวกับบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลด้วยตนเอง จำนวน 186 ฉบับ

4.3 ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง และได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด 171 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 91.94

5. การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล

5.1 ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียงตามประเด็นต่าง ๆ

5.2 ตอนที่ 2 ข้อมูลบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยอนุบาลวิเคราะห์ความถี่หาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียงตามประเด็นต่าง ๆ โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายของระดับการปฏิบัติ ดังนี้

4.51 – 5.00	หมายถึง ปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด
3.51 – 4.50	หมายถึง ปฏิบัติอยู่ในระดับมาก
2.51 – 3.50	หมายถึง ปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึง ปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย
1.00 – 1.50	หมายถึง ปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย เรื่อง บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล สรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

ผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 77.77 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 22.22 ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอายุ 20-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 72.51 รองลงมา มีอายุ 41-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.39 มีความสัมพันธ์เป็นมารดา คิดเป็นร้อยละ 61.40 รองลงมา เป็นบิดา คิดเป็นร้อยละ 17.54 ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีจำนวนบุตร 1 คน คิดเป็นร้อยละ 40.93 มีจำนวนบุตร 2 คน คิดเป็นร้อยละ 38.59 ผู้ปกครองส่วนใหญ่สถานะสมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 81.28 รองลงมา สถานะโสด คิดเป็นร้อยละ 10.52 ส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ 36.84 รองลงมา อาชีพรับจ้าง คิด

เป็นร้อยละ 30.40 ระดับการศึกษาสูงสุดคือ ปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 59.06 รองลงมา ระดับการศึกษามัธยมตอนต้น/ตอนปลาย/เทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 23.97 มีรายได้ต่อเดือนประมาณ 20,001-30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 29.82 รองลงมา 15,001-20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 25.73 ผู้ปกครองส่วนใหญ่ทำกิจกรรมร่วมกับเด็กในวันธรรมดา 1-2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 47.95 รองลงมา 3-4 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 26.90 ผู้ปกครองส่วนใหญ่ทำกิจกรรมร่วมกับเด็กในวันเสาร์อาทิตย์หรือวันหยุด 3-4 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 36.25 รองลงมา 5-6 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 32.16

2. ข้อมูลเกี่ยวกับบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล โดยรวม ปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.77$) เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ เป็นดังนี้

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยเลข ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของระดับการปฏิบัติของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

บทบาทผู้ปกครอง	$\bar{X}$	S.D	ระดับการปฏิบัติ
การเป็นตัวแบบ	3.90	0.51	มาก
การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม	3.68	0.60	มาก
การสนับสนุนการแสดงออกทางอารมณ์	3.69	0.58	มาก
รวม	3.77	0.56	มาก

2.1 ด้านการเป็นตัวแบบ พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.94$) เมื่อพิจารณาเป็นประเด็นย่อย เป็นดังนี้

1) ลักษณะนิสัยด้านอารมณ์จิตใจ ผู้ปกครองปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.94$) โดยปฏิบัติอยู่ในระดับมากทุกรายการ รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ($\bar{X} = 4.15$) ส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำสุด คือ การดูแลสุขภาวะของตนเอง ($\bar{X} = 3.56$)

2) การตอบสนองทางอารมณ์ ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.94$) โดยปฏิบัติอยู่ในระดับมากทุกรายการ รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การเคารพและให้เกียรติผู้อื่น ($\bar{X} = 3.56$) ส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำสุด คือ การอดทนรอฟังสิ่งที่เด็กสื่อสารโดยไม่แสดงท่าทีรำคาญ หรือดัดบทสนทนาของเด็ก ($\bar{X} = 3.76$)

2.2 ด้านการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.68$) เมื่อพิจารณาเป็นประเด็นย่อย เป็นดังนี้

1) การจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.61$) โดยปฏิบัติอยู่ในระดับมากทุกรายการ รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การจัดตารางกิจวัตรประจำวันที่มีความสม่ำเสมอ ($\bar{X} = 3.76$) รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำสุด คือ การสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย สงบ หรือสบายใจในขณะที่เด็กทำกิจกรรม ($\bar{X} = 3.47$)

2) การจัดบรรยากาศ ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($X = 3.75$) โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก มี 7 รายการ รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การแสดงให้เด็กรับรู้ถึงความรักและความอบอุ่น ($X = 4.06$) รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำสุด คือ การเล่นิทานให้เด็กฟังก่อนนอน ($X = 2.95$)

2.3 ด้านการสนับสนุนการแสดงออกทางอารมณ์ พบว่าผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($X = 3.78$) เมื่อพิจารณาเป็นประเด็นย่อย เป็นดังนี้

1) การสอนทักษะการจัดการอารมณ์ ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($X = 3.78$) โดยปฏิบัติอยู่ในระดับมากทุกรายการ รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การสอนให้เด็กเข้าใจอารมณ์ของตนเองโดยการพูดคุย เล่นิทาน หรือใช้สัญลักษณ์รูปภาพแสดงอารมณ์ ($X = 3.64$) ส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำสุด คือ การสอนให้เด็กรู้จักใช้เทคนิคในการควบคุมอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ($X = 3.60$)

2) การจัดโอกาสให้เด็กได้ช่วยเหลือผู้อื่น ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($X = 3.78$) โดยปฏิบัติอยู่ในระดับมากทุกรายการ รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การสอนให้เด็กมีเมตตาต่อสัตว์ ($X = 3.94$) และสอนเด็กมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น ($X = 3.89$) ส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำสุด มี 2 รายการ คือ การจัดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเพื่อสังคม ($X = 3.40$) และการมอบหมายให้เด็กช่วยเหลืองานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ ($X = 3.40$)

3) การเปิดโอกาสให้เด็กได้ผ่อนคลาย ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($X = 3.78$) โดยปฏิบัติอยู่ในระดับมากทุกรายการ รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การจัดให้เด็กได้นอนหลับพักผ่อนเพียงพออย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวัน ($X = 4.21$) ส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำสุด คือ การให้เด็กถือสิ่งของที่เด็กรักเป็นพิเศษ เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ($X = 3.78$)

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่อง บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล โรงเรียนอนุบาลวัดพิชัยสงคราม ผู้วิจัยมีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปราย ดังนี้

1. ด้านการเป็นต้นแบบ

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย พบว่า ผู้ปกครองปฏิบัติอยู่ในระดับมากทั้ง 2 ประเด็น คือ ด้านลักษณะนิสัยด้านอารมณ์จิตใจและการตอบสนองทางอารมณ์ในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ โดยค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติที่สูงที่สุด คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ข้อมูลพื้นฐานพบว่า ผู้ปกครองมีรายได้ต่อเดือนอยู่ในระดับปานกลาง เป็นพนักงานบริษัท และมีลูกคนเดียว ทำให้ผู้ปกครองมีทัศนคติในทางบวกด้านอารมณ์ผู้ปกครองจึงให้ความสำคัญกับการเป็นต้นแบบ สอดคล้องกับ พัฒนา ชัชพงศ์ (2555) กล่าวว่าผู้ปกครองคือครูคนแรกที่สอนให้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างจากที่บ้าน โดยไม่ต้องได้รับอิทธิพลหรือได้รับการสอนจากสถานศึกษาและสอดคล้องกับ Foster (2017) ที่กล่าวถึง แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็ก สอนให้เด็กเห็นคุณค่าและนับถือตนเอง ส่วนรายการปฏิบัติการดูแลสุขภาพทางกายของตนเองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนในการปฏิบัติที่น้อยที่สุด อาจเนื่องมาจากผู้ปกครองกลุ่มนี้ยังมีอายุไม่มากอยู่ระหว่าง 20-40 ปีเป็นวัยที่ยังแข็งแรง เป้าหมายในชีวิตคือทำงานหารายได้และเลี้ยงลูก การที่ผู้ปกครองใส่ใจดูแลสุขภาพทางกายตนเอง

ให้ลูกเห็นจะเป็นอีกต้นแบบที่ดีแก่เด็กในการเรียนรู้ที่จะดูแลสุขภาพทางกายของตนเองทางอ้อม โดยการที่มีสุขภาพทางกายย่อมส่งผลถึงสุขภาพทางอารมณ์ด้วย

2. ด้านการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย พบว่า ผู้ปกครองปฏิบัติอยู่ในระดับมากทั้ง 2 ประเด็น คือ การจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพและการจัดบรรยากาศ อาจเนื่องมาจากผู้ปกครองส่วนใหญ่มีบุตรคนเดียว มีความรู้จบการศึกษาปริญญาตรี และไม่มีข้อจำกัดทางการเงินจึงสามารถที่จะจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมให้กับเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับ สุภาวดี แดงทรัพย์ (2558) ที่กล่าวถึง บทบาทของพ่อแม่ผู้ปกครองนอกจากจะเลี้ยงดูเด็กให้มีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยแล้วยังจะต้องมีการพัฒนาทางจิตใจ และทางสังคมในเชิงจิตวิทยา ให้กับเด็กด้วย สร้างสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมการพัฒนาการของเด็ก และ Grose (2015) ที่เสนอแนวทางสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็ก โดยส่งเสริมให้เด็กออกกำลังกาย พักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ส่วนรายการปฏิบัติการเล่านิทานให้เด็กฟังก่อนนอน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนในการปฏิบัติน้อยที่สุด อาจมาจากผู้ปกครองส่วนใหญ่มีเวลาจำกัดในการทำกิจกรรมในวันธรรมดาและเสาร์ อาทิตย์กับลูกทำให้ผู้ปกครองขาดการเอาใจใส่ในเรื่องของความใกล้ชิด ความอบอุ่น ผู้ปกครองทำแต่งงาน ไม่มีเวลาดูแลลูกมากนัก

3. ด้านการสนับสนุนการแสดงออกทางอารมณ์

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย พบว่า ผู้ปกครองปฏิบัติอยู่ในระดับมากทั้ง 2 ประเด็น คือ การสอนทักษะการจัดการอารมณ์ การจัดโอกาสให้เด็กได้ช่วยเหลือผู้อื่น และการเปิดโอกาสให้เด็กได้ผ่อนคลายความเครียด จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติของผู้ปกครองในด้านการสนับสนุนการแสดงออกทางอารมณ์อยู่ในระดับการปฏิบัติมาก ซึ่งการสอนทักษะการจัดการอารมณ์ การจัดโอกาสให้เด็กได้ช่วยเหลือผู้อื่น และการเปิดโอกาสให้เด็กได้ผ่อนคลายความเครียดมีการปฏิบัติมากทุกประเด็น โดยผู้ปกครองกลุ่มนี้สอนให้เด็กเข้าใจอารมณ์ของตนเอง โดยการพูดคุยและมีเมตตาต่อสัตว์ มีซึ่งสอดคล้องกับ Mihaela (2015) ที่กล่าวถึง การนำเสนอวิธีส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ โดยให้เด็กเรียนรู้ในการควบคุมอารมณ์ พูดคุยเกี่ยวกับด้านอารมณ์ของตนเองให้อิสระแก่เด็กในการแสดงออกทางอารมณ์เปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ และ Foster (2017) ที่กล่าวถึง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ของเด็ก โดยส่งเสริมให้เด็กมีความยืดหยุ่นในการรับมือกับอารมณ์ที่ทำให้รู้สึกแย่ ส่วนรายการปฏิบัติการจัดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเพื่อสังคม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนในการปฏิบัติน้อยที่สุด เพราะผู้ปกครองส่วนใหญ่ทำงาน เวลาในการอยู่กับลูกไม่มาก จึงไม่มีเวลาพอที่จะพาเด็กไปทำกิจกรรมเพื่อสังคม

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

โรงเรียนควรมีการจัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้ปกครองในด้านสภาพแวดล้อมสำหรับเด็กอนุบาล การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อเด็ก การจัดหาสื่ออุปกรณ์เพื่อให้ผู้ปกครองได้มีความเข้าใจในเรื่องการจัดด้านการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- 1.ควรศึกษาบทบาทของผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก ได้แก่ ครู ผู้บริหาร ในการส่งเสริมด้านการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพสำหรับเด็กวัยอนุบาล
- 2.ควรทำการวิจัยการให้ความรู้ผู้ปกครองในเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็ก

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร. (2555). พัฒนาการด้านสติปัญญาวัยอนุบาล. สืบค้นจาก <http://taamkru.com/th/พัฒนา> ชัชพงศ์. (2555). ความร่วมมือบ้านและโรงเรียน ผู้ปกครองกับการส่งเสริมพัฒนาการของลูก. สืบค้นจาก http://www.kukai.ac.th/Thai/knowledge_Home-and-school-cooperation.php
- รัตโนทัย พลับรูการ. (2556). ปัญหาพฤติกรรมในเด็กก่อนวัยเรียน และแนวทางแก้ไข. สืบค้นจาก <http://nich.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index>
- วรรณิ์ แกมเกตุ. (2551). วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไวยุติ เตตูลี. (2551). บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ในครอบครัว. สืบค้นจาก <http://www.gotoknow.org/posts/160728>
- ศิริกุล อิศรานุรักษ์ และ ปราณี สุทธิสุนทร. (2550). การอบรมเลี้ยงดูเด็ก. *สาธารณสุขและการพัฒนา*, 5(1), 105.
- สมพร อินทร์แก้ว และ คณะ. (2548). ความรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูลูก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- สุภาวดี แดงทรัพย์. (2558). บทบาทของพ่อแม่. สืบค้นจาก <http://suphawadeesite.wordpress.com/>
- สุภาภักดิ์ เกตุราสุวรรณ. (2559). สุขภาวะเด็กปฐมวัย..คุณภาพที่สร้างได้. สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/32992.html>

ภาษาอังกฤษ

- Foster, J. (2017). *Children's emotional well-being: Eight practical tips for parents*. Retrieved from http://www.creativitypost.com/education/childrens_emotional_well_being_eight_practical_tips_for_parents
- Grose, M. (2015). *10 ways to promote good mental health & wellbeing in kids*. Retrieved from <http://parentingideas.au/schools/insight/10-ways-to-promote-good-mental-health-wellbeing-in-kids/>
- Miheala, T. (2015). Promoting the emotional wellbeing of preschoolers. *ScienceDirect*, 2015(209), 509-513.
- National Institute for Health and Care Excellence. (2012). *Social and emotional wellbeing: early years*. Retrieved from <http://www.nice.org.uk/guidance/ph40/chapter/8-glossary>

World Health Organization. (2012) Social determinants of health and well-being among young people. *Health policy for children and adolescents*, 36(6), 1-7.