

ผลการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน
เพื่อส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย
The Effects of Using Learning Package by Game-Based Learning Approach
to Promote Self-care Skills in Daily Routine of Young Children

ธัญญารักษ์ ลำเลิศ^{1*} อรพรรณ บุตรกตัญญู² และ ปัทมาวดี เล่ห์มงคล³
Thanyarak Lamloed^{1*} Oraphan Butkatunyoo² and Pattamavadi Lehmongkol³

^{1,2,3} สาขาวิชาปฐมวัยศึกษา ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
(Major Early Childhood Education, Department of Education, Faculty of Education, Kasetsart University)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองของเด็กปฐมวัย กลุ่มเป้าหมายคือ เด็กชาย-หญิง อายุระหว่าง 4-5 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนวัดกลางคลองสระบัว (สำลีเคลือบราษฎร์บำรุง) จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 14 คน เครื่องมือที่ใช้ศึกษา ได้แก่ 1) ชุดกิจกรรมการเรียนรู้บอร์ดเกม “หนูทำได้” ตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน 2) แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย จำนวน 32 แผน 3) แบบประเมินทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการศึกษา พบว่า เด็กปฐมวัย มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการดูแลตนเองก่อนการจัดกิจกรรมเท่ากับ 30.00 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.52 และหลังการจัดกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการดูแลตนเองเท่ากับ 45.29 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.36 แสดงให้เห็นว่า เด็กปฐมวัยมีทักษะการดูแลตนเองสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม โดยเด็กปฐมวัยสามารถดูแลตนเองในการรับประทานอาหาร การดูแลสุขอนามัย การใช้ห้องน้ำและการขับถ่าย รวมถึงการแต่งกายอย่างเหมาะสมผ่านการทำกิจวัตรประจำวันที่โรงเรียนด้วยตนเองได้

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ บอร์ดเกม แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน ทักษะการดูแลตนเอง

ABSTRACT

The objective of this study was to study the effects of using learning package by game-based learning approach to promote self-care skills in daily routine of young children. The subjects were 14 boys and girls age between 4-5 years old studying in kindergarten level 2 in the second semester of academic year 2024, Watklangkongsrabua School in Ayutthaya province. The instruments used in the study were 1) "I can do" board game learning package by game-based learning approach 2) 32 learning experience plans of self-care skills of young children in daily life 3) The self-care skills of young children in daily life assessment form. Quantitative data were analyzed by mean and standard deviation and qualitative data were analyzed by content analysis. The study found that young children had self-care skill mean scores before using "I can do" board game learning package by game-based learning approach was 30.00 and standard deviation was 6.52. And after using board game learning package, the mean scores was 45.29 and standard deviation was 4.36. In the other words, young children had higher self-care skill mean scores after using board game learning package. Young children were able to take care of themselves in terms of eating, washing and grooming, toileting and dressing appropriately through independently performing daily routines at school.

KEYWORDS: Learning Package, Board Game, Game-Based Learning Approach, Self-care Skill

**Corresponding author, E-mail: Thanyarak.l@ku.th Tel. 094-6916997*

Received: 28 April 2025 /Revised: 8 June 2025 /Accepted: 7 July 2025 /Published online: 29 August 2025

บทนำ

ในช่วง 6 ปีแรกของเด็กปฐมวัยเป็นช่วงเวลาสำคัญในการกำหนดทิศทางและสร้างรากฐานทางพัฒนาการที่สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อพัฒนาเด็กอย่างเป็นองค์รวม เด็กต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ทั้งด้านสุขภาพและโภชนาการ ได้รับการปกป้องจากอันตรายและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย รวมถึงได้รับโอกาสในการเรียนรู้ (Unicef, 2025) เนื่องจากช่วงวัยนี้เป็นหน้าต่างแห่งโอกาส (Window of Opportunity) ที่สมองเปิดรับการเรียนรู้ได้ดีที่สุด ประสบการณ์ที่เด็กได้รับแต่ละช่วงวัยจะหล่อหลอมเส้นใยประสาททางสมองให้เกิดการกระตุ้น ทำให้เด็กมีการพัฒนาทักษะที่ซับซ้อนมากขึ้น สร้างความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญต่อการเรียนรู้ พฤติกรรมและสุขภาพทั้งหมดในอนาคต (Center on the Developing Child Harvard university, 2025) อย่างไรก็ตาม สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบเป็นวงกว้างต่อเด็กปฐมวัยทั้งทางตรงและทางอ้อมในด้านสุขภาพ ความเจ็บป่วย การขาดสารอาหารจากปัญหาเศรษฐกิจ พัฒนาการทางสังคมและอารมณ์เนื่องจากสถานะเศรษฐกิจวัยของตัวเด็กเองและพ่อแม่ ปัญหาการติดจอ พัฒนาการทางร่างกายและการเคลื่อนไหว อันเนื่องมาจากการจำกัดพื้นที่ในการทำกิจกรรมและไม่ได้รับการส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง (Khera et al., 2023) ส่งผลกระทบต่อการกระตุ้นทักษะในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมกับช่วงวัย ในปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สภาวะการณ์ที่คนสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้ตามปกติ โรงเรียนกลับมาจัดการเรียนการสอนเหมือนเดิม แต่จากสถานการณ์ดังกล่าวยังส่งผลกระทบต่อเนื่องด้านพัฒนาการของเด็กปฐมวัยที่ถดถอยลงอย่างเห็นได้ชัด การกระตุ้นและการฝึกทักษะด้านต่าง ๆ ขาดหายไป ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมด้วย

ตนเองได้ เนื่องจากเด็กหยุดเรียนเป็นเวลานานและขณะอยู่บ้านเด็กมีพ่อแม่คอยดูแลและให้ความช่วยเหลือ เมื่อเด็กกลับเข้าสู่โรงเรียนทำให้ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง กล่าวคือ เด็กขาดโอกาสในการเรียนรู้ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ (Equitable Education Research Institute, 2022)

การดูแลตนเองของเด็กปฐมวัยเป็นทักษะความสามารถพื้นฐานที่สำคัญในการช่วยเหลือและทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นผ่านกิจวัตรประจำวัน (Curriculum Development Council, 2017) สอดคล้องกับมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย 2560 ข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า เด็กมีร่างกายเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขนิสัยที่ดี สามารถรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำสะอาดได้ด้วยตนเอง ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำห้องส้วม นอนหลับพักผ่อนและออกกำลังกายเป็นเวลา และข้อที่ 6 ที่กล่าวว่า เด็กมีทักษะชีวิต ช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน สามารถแต่งตัว รับประทานอาหาร ตลอดจนสามารถใช้ห้องน้ำด้วยตนเองได้ (Ministry of Education of Thailand, 2017) ซึ่งทักษะเหล่านี้มีความจำเป็นสำหรับการศึกษาระดับโรงเรียน เด็กจะต้องรู้จักการปรับตัว สามารถช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ได้ จากรายงานของ OECD (2015) ชี้ให้เห็นว่า ทักษะการดูแลตนเองในช่วงปฐมวัยมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความพร้อมในการเรียนรู้และความสำเร็จทางการศึกษาในอนาคต อีกทั้งสะท้อนถึงความสามารถในการทำงานของสมอง เช่น การควบคุมตนเอง การวางแผน และความยืดหยุ่นทางความคิด โดยเด็กที่มีทักษะการดูแลตนเองดีจะมีแนวโน้มเรียนรู้อย่างกระตือรือร้น และสามารถปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่ต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ Chapparo & Hooper (2005) ศึกษามุมมองของเด็กอายุ 6 ปีเกี่ยวกับการดูแลตนเองในบริบทโรงเรียน พบว่าเด็กสามารถระบุบทบาทและหน้าที่ของตนเองในการดูแลตนเองได้อย่างชัดเจน รวมถึงเข้าใจบทบาททางสังคม แสดงให้เห็นว่าทักษะการดูแลตนเองเป็นมากกว่ากิจวัตรพื้นฐาน ถือเป็นการส่งเสริมความเป็นอิสระและการมีส่วนร่วมทางสังคม อย่างไรก็ตามเด็กจำนวนไม่น้อยยังขาดโอกาสในการฝึกฝน เนื่องจากการเลี้ยงดูที่เน้นการปกป้องมากกว่าให้ลงมือทำด้วยตนเอง ความเข้าใจของผู้ใหญ่ที่มองข้ามความสำคัญของการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง สภาพแวดล้อมในชั้นเรียนจำนวนครูต่อเด็กที่ไม่สอดคล้องกัน ตามข้อกำหนดของมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติในประเทศไทยที่กำหนดอัตราส่วนจำนวนครู 1 คนต่อเด็ก 15 คน (Office of the Education Council, 2020) ซึ่งเด็กค่อนข้างหนาแน่น ส่งผลทำให้ครูประสบปัญหาในการดูแลกิจวัตรประจำวันอย่างทั่วถึง ประกอบกับถ้าเด็กไม่สามารถช่วยเหลือตนเองเบื้องต้น เด็กก็จะมีพัฒนาการไม่เหมาะสมกับวัย ส่งผลกระทบกับการพัฒนาทักษะอื่น ๆ ที่มีความซับซ้อนและการเรียนรู้ในห้องเรียน ดังนั้นเด็กควรจะต้องดูแลตนเองได้ผ่านการฝึกฝนเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ทักษะมีความคล่องแคล่วและชำนาญขึ้น

แนวคิดการเรียนรู้ผ่านเกม (Game-Based Learning Approach) เป็นกิจกรรมเหมาะกับการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย เนื่องจากช่วยเพิ่มความสนใจผ่านการเล่น (Priyaadharshini et al., 2020) พัฒนาการมีส่วนร่วมและช่วยอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ (Li et al., 2021) อีกทั้งทำให้เด็กไม่รู้สึกว่าการเรียนอยู่แต่เป็นการเล่นเกมที่สนุกสนาน ซึ่งสามารถแทรกเนื้อหาการเรียนรู้ไว้ในขั้นตอนการจัดกิจกรรมตามรูปแบบของเกม ประสบการณ์การเล่นที่แตกต่างกันสามารถทำให้เด็ก ๆ สร้างความรู้ได้โดยการเล่น (Hirsh-Pasek, 2020) เด็กที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนโดยใช้เกม มีผลต่อพัฒนาการด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ แรงจูงใจ และการมีส่วนร่วม และช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาการของเด็ก (Alotaibi, 2024) เมื่อเด็กรับรู้ถึงเนื้อหาสาระของเกมและบรรลุเป้าหมายตามที่เกมกำหนดไว้ จะทำให้เด็กสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีทักษะการเรียนรู้ใหม่ ๆ เกิดขึ้น (Kim & Ifenthaler, 2019) บอร์ดเกมเป็นเกมที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของเด็ก สามารถปรับให้มีความเหมาะสมกับเนื้อหาทางการศึกษาในหลายด้าน มีหัวเรื่อง (Theme) ที่น่าสนใจ ระยะเวลาในการเล่นเหมาะสมกับช่วงวัย สร้างความสนุกสนานให้แก่เด็ก

(O'Neill & Holmes, 2022) ประสิทธิภาพของบอร์ดเกมส่งผลต่อการรับรู้ของเด็ก มีประโยชน์ต่อเด็กทั้งในเชิงความรู้และจิตใจ (Wang and Hung, 2010) อีกทั้งยังเป็นโอกาสที่ดีในการพัฒนาทักษะทางสังคมผ่านการเล่นร่วมกับผู้อื่น เด็กจะได้ฝึกการสื่อสาร การรอคอย การปฏิบัติตามกติกาและการทำงานร่วมกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีส่วนช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสังคมรอบข้างได้ดีขึ้น รวมถึงส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนและผู้เล่นในกลุ่มด้วย

ผู้ศึกษาในฐานะครูปฐมวัยผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับเด็กและดูแลกิจวัตรประจำวันของเด็กเมื่ออยู่ที่โรงเรียน เห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เด็กมีทักษะพื้นฐานและมีสุขภาพที่ดี โดยการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองของเด็กปฐมวัยที่มีส่วนช่วยพัฒนาความรู้ความเข้าใจ ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลตนเองผ่านการเล่นบอร์ดเกมอย่างสนุกสนาน เกิดแรงเสริมและการกระตุ้นภายในจิตใจ ส่งผลต่อความมั่นใจในตนเอง จนนำไปสู่การรู้จักปฏิบัติตนในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน เป็นการปลูกฝังการดูแลตนเองสู่พื้นฐานชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองของเด็กปฐมวัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้บอร์ดเกม “หนูทำได้” หมายถึง บอร์ดเกม “หนูทำได้” และคู่มือบอร์ดเกม “หนูทำได้” สร้างขึ้นตามแนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน โดยเลือกบอร์ดเกมประเภทเกมเด็กมีแนวคิดและเนื้อหาการเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน เป็นกิจกรรมการเล่นที่ทำให้เด็กเกิดความเข้าใจ กระตุ้นความรู้สึกลักษณะเป็นบัตรภาพ มีการกำหนดกติกาการเล่นและเงื่อนไข รวมทั้งตัวช่วยพิเศษ สามารถเล่นได้ 2-4 คน เนื้อหาง่ายไม่ซับซ้อน มีสีสันสวยงาม น่าดึงดูดใจให้มีความสุข ประกอบไปด้วยบอร์ดเกมและคู่มือการเล่นบอร์ดเกม มีรายละเอียดดังนี้ บอร์ดเกม “หนูทำได้” จำนวน 4 เกม ได้แก่ 1) เกมรับประทานอาหารที่มีคุณค่า 2) เกมดูแลตนเองดีมีสุขอนามัย 3) เกมขับถ่ายดีถูกสุขลักษณะ 4) เกมแต่งตัวดีมีสไตล์ และคู่มือบอร์ดเกม “หนูทำได้”

2. การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองของเด็กปฐมวัย หมายถึง การจัดประสบการณ์โดยใช้บอร์ดเกมที่มีเนื้อหาด้านการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม สุขอนามัยและการสร้างสุขภาวะที่ดี การใช้ห้องน้ำและการทำความสะอาดหลังการขับถ่าย การแต่งกายและการดูแลความเรียบร้อย เป็นตัวกำหนดเนื้อหาในเกมและรูปแบบในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ของเด็ก โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน มีดังนี้ 1) ขั้นการจัดชั้นเรียน 2) ขั้นตอนการเล่นเกม 3) ขั้นสรุปผลการเล่นเกม 4) ขั้นการฝึกฝน 5) ขั้นสะท้อนการปฏิบัติในการดูแลตนเอง

3. ทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย (self-care skills) หมายถึง ความสามารถพื้นฐานในการช่วยเหลือตนเองและทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขภาวะที่ดี มีประสิทธิภาพและปลอดภัย โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นของเด็กในช่วงปฐมวัย อายุ 4-5 ปี ประกอบด้วย 1) ด้านการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม (Eating) 2) ด้านสุขอนามัยและการสร้างสุขภาวะที่ดี (Washing and Grooming) 3) ด้านการใช้ห้องน้ำและการทำความสะอาดหลังการขับถ่าย (Toileting) และ 4) ด้านการแต่งกายและการดูแลความเรียบร้อย (Dressing)

กรอบแนวคิดในการศึกษา

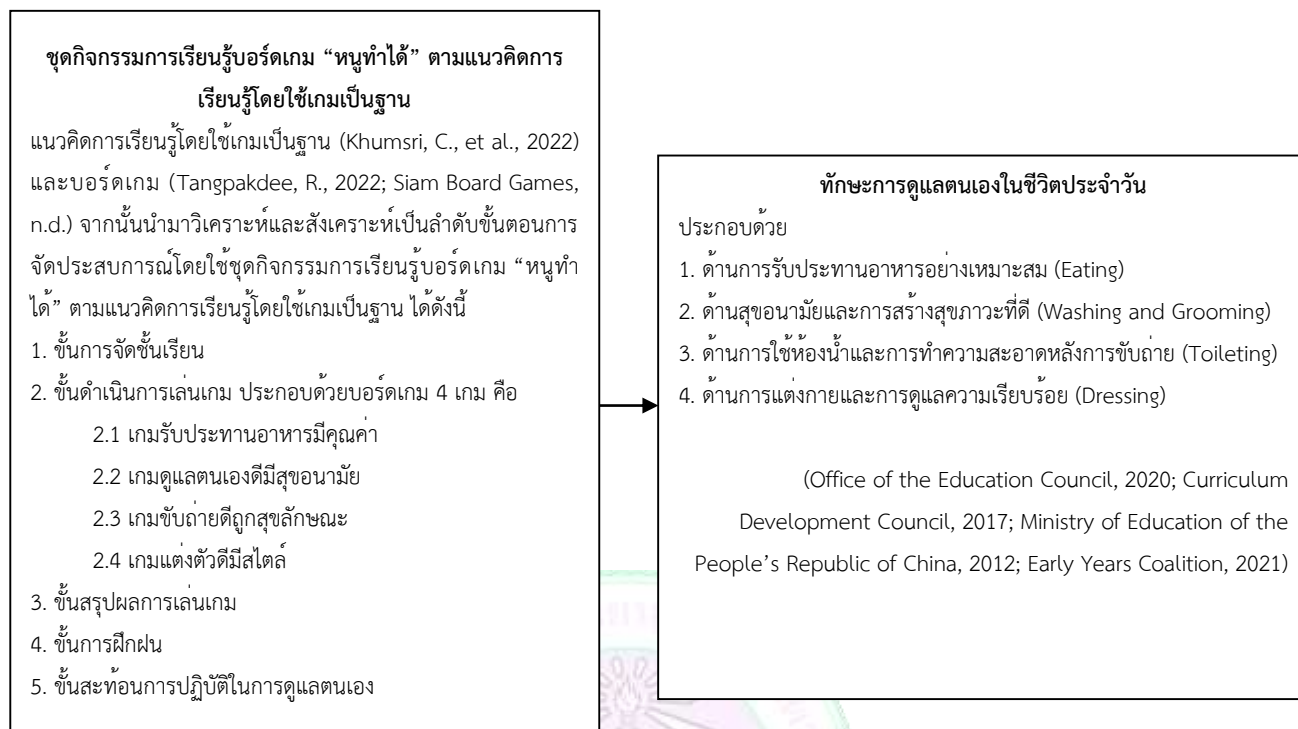


Figure 1 กรอบแนวคิดทางการศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ดำเนินการโดยผู้ศึกษาประเมินทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัยก่อนการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองของเด็กปฐมวัย และจัดกิจกรรมให้แก่เด็กจำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน จากนั้นประเมินทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัยหลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ฯ เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา และบรรยายเชิงพรรณนา

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายคือ เด็กชาย-หญิง อายุระหว่าง 4-5 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนวัดกลางคลองสระบัว (สาส์นเคสิอราษฎร์บำรุง) จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 14 คน

เครื่องมือวิจัย

1. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้บอร์ดเกม “หนูทำได้” ตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อพัฒนาทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย
2. แผนการจัดประสบการณ์ทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย
3. แบบประเมินทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้ศึกษาได้ดำเนินการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ มีขั้นตอน ดังนี้

1. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้บอร์ดเกม “หนูทำได้” ตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน

1.1 ศึกษาหลักสูตร ทฤษฎี และเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาทักษะการดูแลตนเองของเด็กปฐมวัย เพื่อกำหนดเนื้อหาการเรียนรู้ในบอร์ดเกม

1.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาบอร์ดเกม ประกอบไปด้วย ประเภทบอร์ดเกม องค์ประกอบของบอร์ดเกม หลักการสร้างและขั้นตอนการออกแบบบอร์ดเกม

1.3 ศึกษารูปแบบบอร์ดเกมที่เกี่ยวข้องกับการใช้บอร์ดเกมเพื่อพัฒนาทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัยในการออกแบบเนื้อหา วิธีการเล่น เงื่อนไขและกลยุทธ์

1.4 การสร้างคู่มือและชุดกิจกรรมการเรียนรู้บอร์ดเกม “หนูทำได้” เพื่อส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย ซึ่งประกอบไปด้วย

1.4.1 คู่มือการใช้เกมกระดาน ได้แก่ 1) ที่มาและความสำคัญ 2) กลุ่มเป้าหมาย 3) วัตถุประสงค์ 4) ประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกม 5) แนวการจัดประสบการณ์ 6) สารการเรียนรู้บอร์ดเกม 7) การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองของเด็กปฐมวัย 8) ทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน และ 9) ชุดกิจกรรมบอร์ดเกม “หนูทำได้” 4 เกม ได้แก่ บอร์ดเกม อุปกรณ์ กติกาการเล่น ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1.4.2 ชุดกิจกรรมการเรียนรู้บอร์ดเกม “หนูทำได้” ประกอบไปด้วย 4 เกม คือ

เกมที่ 1 เกมรับประทานอาหารดีมีคุณค่า เกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และการใช้อุปกรณ์ในการรับประทานอย่างถูกวิธีด้วยตนเอง



Figure 2 เกมรับประทานอาหารดีมีคุณค่า

เกมที่ 2 เกมดูแลตนเองดีมีสุขอนามัย เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและความสะอาดของร่างกาย ได้แก่ การล้างมือ การแปรงฟัน การนอนหลับพักผ่อน การออกกำลังกายและการสวมหน้ากากอนามัย



Figure 3 เกมดูแลตนเองดีมีสุขอนามัย

เกมที่ 3 เกมจับถ่ายดีถูกสุขลักษณะ เกี่ยวกับการจับถ่ายให้เป็นเวลาและถูกสุขลักษณะ ได้แก่ การใช้ห้องน้ำอย่างถูกต้อง การล้างมือหลังการจับถ่าย และการดูแลรักษาความสะอาดในห้องน้ำ



Figure 4 เกมจับถ่ายดีถูกสุขลักษณะ

เกมที่ 4 เกมแต่งตัวดีมีสไตล์ เกี่ยวกับการแต่งตัวด้วยตนเอง เกี่ยวกับการเลือกเครื่องแต่งตัวด้วยตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์



Figure 5 เกมแต่งตัวดีมีสไตล์

1.4.3 นำคู่มือและบอร์ดเกมให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ประเมินคุณภาพก่อนนำไปใช้ดำเนินการทดลองกับเด็กปฐมวัย โดยมีเกณฑ์การประเมิน 5 ระดับ ซึ่งผลการประเมินคุณภาพบอร์ดเกมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาศูนย์นั้น มีคะแนนเท่ากับ 4.40 อยู่ในระดับคุณภาพระดับดีมากสามารถนำไปใช้ได้

1.4.4 ปรับปรุงแก้ไขคู่มือและบอร์ดเกมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ โดยปรับแก้ไขวิธีการเล่น ปรับข้อความให้ถูกต้อง และมีความแข็งแรงทนทานเหมาะกับการใช้งานของเด็กปฐมวัย

2. แผนการจัดประสบการณ์ทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย

1.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดประสบการณ์ตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบขั้นตอนการจัดประสบการณ์บอร์ดเกม

1.2 ออกแบบขั้นตอนการจัดประสบการณ์โดยใช้บอร์ดเกมตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย ประกอบการใช้บอร์ดเกม โดยกำหนดขั้นตอนการจัดประสบการณ์ประกอบไปด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่

1) ขั้นการจัดชั้นเรียน หมายถึง ขั้นที่เด็กเรียนรู้เนื้อหาสาระเกี่ยวกับการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน มีการดำเนินกิจกรรมด้วยเรื่องเล่า เพื่อกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจและความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรม

2) ขั้นดำเนินการเล่นเกม หมายถึง ขั้นที่เด็กเข้าสู่เกม อธิบายขั้นตอนวิธีการเล่นและกติกาของเกม พร้อมสาธิตการเล่น จากนั้นครูหรือเด็กเป็นผู้ดำเนินการเล่น โดยอธิบายวิธีการเล่นอย่างละเอียด และเริ่มเล่นเกมจนมีผู้ชนะ

3) ขั้นสรุปผลการเล่นเกม หมายถึง ขั้นที่เด็กแสดงความรู้สึกที่ได้เล่นเกม สนทนาเกี่ยวกับความสำเร็จที่เด็กได้ทำในเกมและเนื้อหาการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน

4) ขั้นการฝึกฝน หมายถึง ขั้นที่เด็กลงมือฝึกฝนทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันผ่านกิจกรรมที่ครูเป็นผู้ดำเนินการ

5) ขั้นสะท้อนการปฏิบัติในการดูแลตนเอง หมายถึง ขั้นที่เด็กแสดงความรู้สึกและประเมินตนเอง แสดงความสามารถในการดูแลตนเองผ่านกิจวัตรประจำวัน

1.3 ออกแบบแผนการจัดประสบการณ์ตามขั้นตอนการจัดประสบการณ์ที่ออกแบบไว้ โดยกำหนดระยะเวลาในการจัดประสบการณ์ 5 ขั้นตอนต่อสัปดาห์ รวมทั้งหมด 8 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 32 แผน

1.4 นำแผนการจัดประสบการณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดประสบการณ์ก่อนนำไปจัดกิจกรรมกับเด็กปฐมวัย โดยมีเกณฑ์การประเมิน 5 ระดับ ซึ่งผลการประเมินคุณภาพแผนการจัดประสบการณ์ทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัยตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ด้านการศึกษาปฐมวัยนั้น มีคะแนนเท่ากับ 4.00 อยู่ในระดับคุณภาพระดับดีสามารถนำไปใช้ได้

1.5 ปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดประสบการณ์ทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัยตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ โดยปรับแก้ไขขั้นตอนการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องครอบคลุมกับเนื้อหาสาระ และการประเมินผลให้สอดคล้องกับจุดประสงค์

3. แบบประเมินทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย

1.1 ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัยจากหลักสูตร Ministry of Education of the People's Republic of China (2012), Curriculum Development Council (2017), Office of the Education Council (2020) และ Early Years Coalition (2021) และนำมาสังเคราะห์รายละเอียดพฤติกรรมของทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย

1.2 สร้างแบบประเมินทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัยตามพฤติกรรมและความสามารถของเด็กในช่วงอายุ 4-5 ปี โดยมีขอบข่ายทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม (Eating) ด้านสุขอนามัยและการสร้างสุขภาวะที่ดี (Washing and Grooming) ด้านการใช้

ห้องน้ำและการทำความสะอาดหลังการขับถ่าย (Toileting) และด้านการแต่งกายและการดูแลความเรียบร้อย (Dressing) ด้านละ 5 ข้อ รวมทั้งหมด 20 ข้อ คะแนนเต็ม 60 คะแนน กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัยโดยแบ่งเป็น 3 ระดับ

1.3 นำแบบประเมินความสอดคล้องทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาประเมินความสอดคล้องของแบบประเมินที่สร้างขึ้น ให้ผู้เชี่ยวชาญลงคะแนนประเมินว่าพฤติกรรมที่ระบุสอดคล้องกับเกณฑ์การประเมินทักษะการดูแลตนเองของเด็กปฐมวัยหรือไม่ โดยกำหนดคะแนนเป็น +1, 0 และ -1 ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่า รายการประเมินมีความสอดคล้องกับประเด็นที่กำหนด

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่า รายการประเมินมีความสอดคล้องกับประเด็นที่กำหนด

-1 หมายถึง แน่ใจว่า รายการประเมินไม่มีความสอดคล้องกับประเด็นที่กำหนด

จากนั้นนำคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างระหว่างพฤติกรรมกับเกณฑ์การประเมิน (IOC : Index of Item Objective Congruence) ซึ่งต้องมีค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 จึงถือว่าใช้ได้ ผลการประเมินความสอดคล้องของทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันที่ผ่านมาจากการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 0.60 – 1.00 สามารถนำไปใช้ได้

1.4 ปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินความสอดคล้องทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญโดยเรียบเรียงการใช้ภาษาในรายการประเมินและเกณฑ์การประเมินที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะของพฤติกรรมให้ชัดเจนขึ้น

ผลการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ผล และนำเสนอผลการศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองของเด็กปฐมวัย ดังตารางที่ 1-2

Table 1 แสดงผลคะแนนเฉลี่ยการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองของเด็กปฐมวัย โดยภาพรวม

(N=14)

กลุ่มเป้าหมาย	คะแนนเต็ม	μ	σ
ก่อนใช้ชุดกิจกรรม	60	30.00	6.52
หลังใช้ชุดกิจกรรม	60	45.29	4.36

จาก Table 1 พบว่า เด็กปฐมวัยก่อนใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้บอร์ดเกม “หนูทำได้” ตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 30.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.52 และหลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองของเด็กปฐมวัย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 45.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.36 ซึ่งหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เด็กมีทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันสูงขึ้น

Table 2 แสดงผลคะแนนเฉลี่ยทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองของเด็กปฐมวัย โดยแยกรายด้าน

(N=14)

ทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย	ก่อนใช้ชุดกิจกรรม		หลังใช้ชุดกิจกรรม	
	μ	σ	μ	σ
ด้านการรับประทานอาหาร (Eating)	7.71	1.44	12.00	1.24
1. เด็กใช้มือจับช้อนและส้อมตักอาหารรับประทานโดยไม่หกเลอะเทอะ	1.36	0.50	2.14	0.53
2. เด็กใช้มือจับหุ้แก้วและดื่มน้ำได้ด้วยตนเองโดยไม่หกเลอะเทอะ	1.21	0.43	2.93	0.27
3. เด็กจัดเก็บภาชนะเข้าที่และแยกประเภทได้ถูกต้อง	2.07	0.27	3.00	0.00
4. เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบโภชนาการและหลากหลายด้วยตนเองได้	1.43	0.51	1.93	0.73
5. เด็กตั้งใจรับประทานอาหารและปฏิบัติตามมารยาทบนโต๊ะอาหารด้วยตนเองได้	1.64	0.50	2.00	0.39
ด้านสุขอนามัยและการสร้างสุขภาวะที่ดี (Washing and Grooming)	6.93	1.69	11.00	1.88
1. เด็กแปรงฟันด้วยตนเองได้ทั่วปาก เป็นเวลา 2 นาที	1.07	0.27	2.29	0.47
2. เด็กล้างมือให้สะอาดโดยใช้สบู่ด้วยตนเองได้	1.57	0.76	2.71	0.47
3. เด็กออกกำลังกายด้วยตนเองได้	1.57	0.65	2.14	0.53
4. เด็กนอนหลับพักผ่อนเป็นเวลาและตื่นด้วยตนเองได้	1.50	0.52	1.93	0.62
5. เด็กปิดปากเวลาไอหรือจาม และสวมหน้ากากอนามัยด้วยตนเองได้	1.21	0.43	1.93	0.73
ด้านการใช้ห้องน้ำและการทำความสะอาดหลังการขับถ่าย (Toileting)	8.07	1.59	11.43	1.22
1. เด็กบอกความต้องการในการขับถ่าย (ปัสสาวะ หรือ อุจจาระ) และไปห้องน้ำด้วยตนเองได้ทันเวลาที่	2.21	0.43	2.86	0.36
2. เด็กนั่งและขับถ่ายที่ชักโครกด้วยตนเองได้ถูกวิธี	1.93	0.62	2.71	0.61
3. เด็กใช้สายชำระล้างทำความสะอาดหลังขับถ่ายด้วยตนเองได้	1.07	0.27	1.36	0.74
4. เด็กทำความสะอาดหลังใช้ห้องน้ำและล้างมือด้วยตนเองได้	1.29	0.47	2.57	0.51
5. เด็กดื่มน้ำ รับประทานอาหารผักผลไม้ ขับถ่ายเป็นเวลาด้วยตนเองได้	1.57	0.51	1.93	0.62
ด้านการแต่งกายและการดูแลความเรียบร้อย (Dressing)	7.29	2.58	10.86	1.41
1. เด็กสวมเสื้อได้ถูกต้อง (ด้านหน้า-ด้านหลัง) ติดกระดุมและแกะกระดุมได้ด้วยตนเอง	1.36	0.50	2.14	0.36
2. เด็กสวมกางเกงหรือกระโปรง (ด้านหน้า-ด้านหลัง) ติดตะขอและรัดซิปได้ด้วยตนเอง	1.29	0.47	2.21	0.43
3. เด็กใส่ถุงเท้าและสวมรองเท้าอย่างถูกต้องด้วยตนเองได้	1.79	0.80	2.50	0.52
4. เด็กดูแลเสื้อผ้าให้สะอาด ไม่เปื้อนเปรอะและไม่เปื้อกขึ้นด้วยตนเองได้	1.36	0.50	1.86	0.53
5. เด็กแต่งกายได้เรียบร้อย ดูดี และถูกกาลเทศะ	1.50	0.65	2.14	0.66

จาก Table 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัยรายด้าน ทั้งด้านการรับประทานอาหาร (Eating) ด้านสุขอนามัยและการสร้างสุขภาวะที่ดี (Washing and Grooming) ด้านการใช้ห้องน้ำและการทำความสะอาดหลังการขับถ่าย (Toileting) ด้านการแต่งกายและการดูแลความเรียบร้อย (Dressing) หลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองของเด็กปฐมวัยรายด้านทุกด้านสูงขึ้น โดยด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านการรับประทานอาหาร (Eating) เท่ากับ 7.71 รองลงมาคือ ด้านการใช้ห้องน้ำและการทำความสะอาดหลังการขับถ่าย (Toileting) เท่ากับ 11.43 ด้านสุขอนามัยและการสร้างสุขภาวะที่ดี (Washing and Grooming) เท่ากับ 6.93 และด้านการแต่งกายและการดูแลความเรียบร้อย (Dressing) เท่ากับ 10.86 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการสังเกตและการบันทึกทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย

ผู้ศึกษาได้สังเกตพฤติกรรมทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัยในระหว่างการจัดประสบการณ์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1-2 ด้านการรับประทานอาหาร (Eating)

พบว่า หลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ทักษะการดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหาร (Eating) ได้ค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่น ๆ พฤติกรรมที่เด็กแสดงออกในระหว่างการจัดประสบการณ์แสดงให้เห็นถึงความเข้าใจและการนำไปใช้ โดยเด็กตั้งใจฟังและสามารถสนทนาโต้ตอบคำถามที่ครูถามได้ เมื่อครูถามว่า “อุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารมีอะไรบ้าง” เด็กทั้งห้องตอบได้ว่า “ช้อน ส้อม แก้วน้ำ” เด็กได้เรียนรู้การใช้อุปกรณ์อย่างถูกต้อง และสามารถจับมีดช้อนและส้อมตักอาหารรับประทานโดยไม่หกเลอะเทอะได้ เด็กชายดีบอกว่า “หนูใช้ช้อนกับส้อมตักอาหารเป็นแล้ว หนูจับช้อนมือนี้ (มือขวา) จับส้อมมือนี้ (มือซ้าย)” สามารถถือแก้วน้ำและเติมน้ำได้ด้วยตนเองโดยไม่หกเลอะเทอะ จัดเก็บภาชนะเข้าที่พร้อมแยกประเภทภาชนะได้ถูกต้อง เด็กได้เรียนรู้อาหาร 5 หมู่ การแยกประเภทอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ เด็กทั้งห้องสามารถตอบได้ว่า “ข้าวและผักมีประโยชน์ทำให้ร่างกายแข็งแรง” รู้จักลองชิมอาหารได้หลากหลายมากขึ้น แม้จะแสดงความรู้สึกไม่คุ้นเคยหรือไม่ชอบแต่ก็กล้าที่จะลองชิม สามารถวิเคราะห์วัตถุดิบในเมนูอาหารที่รับประทานโดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมที่เรียน เด็กชายซีพูดว่า “วันนี้หนูกินผักเก่งมากเลย ผักทำให้เราแข็งแรง” รวมถึงมีความตั้งใจในการรับประทานอาหารและมารยาทที่ควรปฏิบัติในการรับประทานอาหารดีขึ้น คือ รับประทานอาหารได้หมดจานและหกเลอะเทอะบ้างในบางคน พูดคุยกับเพื่อนน้อยลงในขณะที่รับประทานอาหารหรือบางครั้งก็ช่วยตักเตือนเพื่อนเมื่อเพื่อนไม่ปฏิบัติตามมารยาทในการรับประทานอาหาร เด็กหญิงเอบอกเพื่อนว่า “อย่าเคาะขาม ตั้งใจกินข้าวสิ” เด็กหญิงบีบอกว่า “ข้าวหกลแล้วเก็บด้วย” เด็กชายซีบอกว่า “น้องเออย่าใช้มีดหยิบ ครูบอกให้ใช้ช้อนตัก” เด็กสามารถนำประสบการณ์ไปปรับใช้ที่บ้านและนำมาเล่าให้ครูและเพื่อนฟัง เด็กชายเอเล่าว่า “เมื่อเช้าหนูกินข้าวไข่เจียว แม่ใส่หมูกับผักลงไปด้วย” และเล่าบริบทการใช้อุปกรณ์ในการรับประทานอาหารของตนเองที่บ้านได้ เด็กหญิงบีเล่าว่า “หนูกินข้าวเองหมดเลย หนูใช้ช้อนกินข้าว แต่ว่าบ้านหนูไม่มีส้อมนะเลยไม่ได้ใช้” ซึ่งครูก็บอกว่า “ไม่เป็นไร แค่หนูใช้ช้อนกินข้าวเองก็เก่งมาก ๆ แล้ว” ซึ่งบริบทเด็กส่วนใหญ่ที่บ้านมักจะใช้ช้อนในการรับประทานอาหารอย่างเดียวและใช้ส้อมเมื่ออยู่ที่โรงเรียน แต่อย่างไรก็ตามครูต้องคอยกระตุ้นและฝึกทักษะอย่างต่อเนื่อง

สัปดาห์ที่ 3-4 ด้านสุขอนามัยและการสร้างสุขภาวะที่ดี (Washing and Grooming)

พบว่า ด้านสุขอนามัยและการสร้างสุขภาวะที่ดี (Washing and Grooming) มีคะแนนเฉลี่ยสูงเป็นอันดับที่ 3 เด็กมีการแสดงพฤติกรรมโดยแสดงความสนใจในการทำกิจกรรมและการเล่นบอร์ดเกม และนำไปปฏิบัติในกิจวัตรประจำวัน เด็กสามารถแปร่งฟันได้เองตามขั้นตอนที่ได้เรียน โดยครูคอยชี้แนะและเปิดเพลงแปร่งฟัน 2 นาทีให้เด็กฟังขณะ

แปรงฟัน เนื่องจากเด็กส่วนใหญ่แปรงฟันได้ถูกวิธีแต่ใช้เวลาเร็วเกินไป เด็กสามารถล้างมือโดยใช้สบู่ด้วยตนเองได้สะอาด ไม่เหลือบคราบสบู่ โดยใช้ประสบการณ์เดิมจากการเรียนเนื้อหาาร่วมกันกับครู โดยเด็กหญิงเอะจะพูดว่า “หนูจำได้ เราต้องหมุน นิ้วหัวแม่มือแบบนี้” เด็กชายบีก็พูดว่า “ต้องใช้สบู่ด้วยเดียวไม่สะอาด” เด็กทั้งห้องสามารถบอกประโยชน์ของการล้างมือได้ว่า “ถ้าเราไม่ล้างมือ เชื้อโรคมันก็จะติดอยู่ที่มือ พอเรากินอะไรมันก็จะลงไปในท้องทำให้ปวดท้อง” และหลังจากล้างมือเสร็จจะเดินมาให้ครูดูทุกครั้ง เด็กชายเอพูดว่า “นี่ครูครับผมล้างมือสะอาดมาก” เด็กสามารถออกกำลังกายด้วยตนเองได้ สามารถบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ เด็กชายเอตอบว่า “ถ้าเราออกกำลังกายทุกวัน ร่างกายเราจะแข็งแรง” ในส่วนของการนอนหลับพักผ่อนเป็นเวลาและตื่นด้วยตนเองได้ เมื่อถึงเวลาที่ครูปิดไฟช่วงพักกลางวัน เด็กส่วนใหญ่สามารถหลับได้เอง บางคนต้องให้ครูช่วยกล่อมจึงสามารถนอนหลับได้ เมื่อถึงเวลาตื่นครูจะเปิดไฟ เด็กหลายคนสามารถตื่นด้วยตนเองได้โดยไม่ต้องปลุก เด็กสามารถปิดปากเวลาไอหรือจาม สวมหน้ากากอนามัยด้วยตนเองได้ สามารถบอกเหตุผลในการสวมหน้ากากอนามัยได้ เด็กตอบว่า “ป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้าจมูก” ในตอนเช้าช่วงโฮมรูม เด็กหญิงบีก็จะเล่าเองว่า “วันนี้หนูไม่สบาย หนูเลยใส่แมส เพื่อนจะได้ไม่ติดหวัด” เด็กสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับไปปรับใช้ที่บ้าน นำมาเล่าให้ครูและเพื่อนฟังได้ โดยเด็กชายซีเล่าว่า “เมื่อวานหนูรีบเข้านอนตอนมืด กินข้าวเสร็จก็นอน ไม่ได้เล่นโทรศัพท์เลย” และครูมีการพูดคุยสอบถามกับผู้ปกครองเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กเมื่ออยู่ที่บ้านในเรื่องของการนอนหลับพักผ่อน ซึ่งเด็กส่วนใหญ่นอนหลับพร้อมผู้ปกครอง ส่งผลทำให้นอนดึกหรือนอนไม่ครบ 8-10 ชั่วโมงต่อวัน

สัปดาห์ที่ 5-6 ด้านการใช้ห้องน้ำและการทำความสะอาดหลังการขับถ่าย (Toileting)

พบว่า ด้านการใช้ห้องน้ำและการทำความสะอาดหลังการขับถ่าย (Toileting) มีคะแนนเฉลี่ยสูงเป็นอันดับที่ 2 พฤติกรรมที่เด็กแสดงออกมาคือ เด็กให้ความสนใจและตื่นตัวกับการแสดงบทบาทสมมติการใช้ห้องน้ำ สามารถบอกความต้องการในการขับถ่าย (ปัสสาวะ หรือ อุจจาระ) และไปห้องน้ำด้วยตนเองได้ทันทั้งที่ สามารถอธิบายขั้นตอนการใช้ห้องน้ำและการทำความสะอาดหลังการขับถ่ายที่ถูกต้องได้ เด็กทั้งห้องบอกได้ว่า “เราต้องใส่รองเท้าวก่อนเข้าห้องน้ำเพราะถุงเท้าจะเปียก แล้วถอดกางเกง/กระโปรง แล้วนั่งบนชักโครก เสร็จแล้วก็ราดน้ำ 3 ชั้น แล้วล้างมือด้วย เก็บริ่งเท้าให้เรียบร้อย” ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เด็กสามารถสวมรองเท้าเข้าห้องน้ำเองได้โดยที่ครูไม่ได้บอก แต่บางคนไม่ใส่ทำให้ถุงเท้าเปียกซึ่งครูก็ต้องเตือนเด็กก็สามารถนำไปปรับใช้ครั้งต่อไปได้ เด็กสามารถนั่งขับถ่ายบนชักโครกหรือปัสสาวะด้วยตนเองได้ แต่มีเด็กบางคนที่ยังไม่สามารถนั่งบนชักโครกได้อย่างมั่นคง ยังมีความเกร็งและกังวลบ้าง โดยครูจะช่วยให้นั่งในช่วงแรกและหลังจากนั้นปล่อยให้เด็กทำธุระส่วนตัวด้วยตนเอง เด็กบางคนสามารถล้างทำความสะอาดหลังขับถ่ายอุจจาระได้แต่ยังไม่คล่องแคล่วส่งผลทำให้ไม่สะอาด เนื่องจากกลัมนิ้วมือในการใช้สายฉีดชำระและการล้างอวัยวะเพื่อทำความสะอาดยังไม่ประสานสัมพันธ์กัน ครูจึงให้ความช่วยเหลือด้วยการฉีดสายชำระให้และเด็กล้างอวัยวะด้วยตนเอง แต่ในการปัสสาวะเด็กสามารถฉีดล้างอวัยวะด้วยตนเองได้ เมื่อขับถ่ายเสร็จเด็กทุกคนสามารถทำความสะอาดหลังขับถ่ายโดยการตักน้ำราดลงบนชักโครกให้สะอาดด้วยตนเองได้ ล้างมือหลังเข้าห้องน้ำและเก็บริ่งเท้าเข้าชั้นด้วยตนเอง แต่มีบางคนที่ยังรู้สึกกลัวหรือเก็บริ่งเท้า เพื่อนในห้องที่เห็นจะคอยช่วยบอกเตือนว่า “น้องเอลิ้มราดน้ำ มาราดน้ำด้วยสิ” เด็กสามารถตักน้ำ รับประทานผักผลไม้ ขับถ่ายเป็นเวลาด้วยตนเองได้ โดยเด็กจำได้จากการฟังนิทานเรื่องกิ้งกิ้งทองผูก เด็กตอบได้ว่า “เราจะท้องผูก เพราะไม่กินผัก อันอุจจาระ ไม่กินผลไม้ และกินน้ำน้อย” นอกจากนี้เด็กสามารถใช้ประสบการณ์เดิมจากการล้างมือ 7 ขั้นตอนมาปรับใช้ในส่วนของการล้างมือหลังการขับถ่ายได้ดี เด็กนำไปปฏิบัติที่บ้านและนำมาเล่าให้ครูและเพื่อนฟังเกี่ยวกับการใช้ห้องน้ำที่บ้านของตนเอง ซึ่งห้องน้ำที่บ้านของเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกัน มีทั้งเป็นชักโครกแบบกด และมีแบบโถส้วมนั่งยอง โดยเด็กชายซีเล่าว่า “ที่บ้านหนูเป็นโถ

สวมแบบนึ่งยอ เมื่อซั้บถ่ายเสร็จหนูตักน้ำล้างอวัยวะและรดน้ำเอง” และเล่าเพิ่มเติมว่า “หนูไม่ได้สวมรองเท้าก่อนเข้าห้องน้ำ เพราะหนูไม่ได้ใส่ถุงเท้า” เด็กหญิงเอเล่าว่า “ที่บ้านหนูมีโถสวมแบบกด พอหนูฉี่เสร็จ หนูก็กดปุ่มชักโครกได้เลย”

สัปดาห์ที่ 7-8 ด้านการแต่งกายและการดูแลความเรียบร้อย (Dressing)

พบว่า ด้านการแต่งกายและการดูแลความเรียบร้อย (Dressing) เป็นด้านที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมามีคือ เด็กให้ความสนใจในการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าลักษณะต่าง ๆ เด็กบางคนที่มีประสบการณ์เดิมสามารถสวมเสื้อ-กางเกงเองได้ จะกระตือรือร้นและมีส่วนร่วมในการเป็นตัวแทนสาธิตให้เพื่อนดู ซึ่งในการจำลองการสวมเสื้อและกางเกงแบบยัด ไม่มีกระดุมและซิป เด็กส่วนใหญ่สามารถใส่เองได้ แต่ยังสับสนด้านหน้า-ด้านหลัง ครูได้สอนวิธีการสังเกต เด็กสามารถจดจำและทำได้เลย แต่ในส่วนของการติดกระดุมและรูตซิป เด็กได้เรียนรู้ที่จะสังเกตรูกระดุมเพื่อจะได้ติดกระดุมอย่างถูกต้อง การรูตซิปก็เช่นเดียวกันเด็กเข้าใจวิธีการรูตซิป แต่พอทดลองรูตซิปเด็กปฏิบัติค่อนข้างยากทำให้ต้องฝึกฝนบ่อย ๆ จึงจะชำนาญ ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันครูจะคอยสังเกตพฤติกรรมระหว่างวันหรือหลังจากการใช้ห้องน้ำ การติดตะขอและรูตซิปด้วยตนเอง เด็กมีความพยายามในการติดตะขอและรูตซิปด้วยตนเองได้ดีขึ้น มีความพยายามในการลองทำด้วยตนเองก่อนที่จะให้ครูช่วยเหลือ แต่ถ้าเด็กพยายามแล้วทำไม่ได้ เด็กจะเดินมาหาครูและบอกว่า “ครูคะหนูตึงซิปแล้วแต่มันตึงไม่ขึ้น” ซึ่งครูก็ช่วยจับมือตึงและพูดว่า “หนูเก่งมากที่ลองตึงด้วยตนเอง ฝึกบ่อย ๆ จะทำได้” ตอนจำลองสถานการณ์การสวมถุงเท้าและรองเท้า เด็กสามารถกลับด้านถุงเท้าและใส่ได้ถูกต้อง แต่บางคนอาจจะยังกลับด้านถุงเท้าค่อนข้างยาก ครูจะช่วยกลับด้านให้และให้ใส่เอง ซึ่งเด็กก็สามารถทำได้แต่ยังไม่เรียบร้อย ในส่วนของการดูแลเสื้อผ้าให้สะอาด ไม่เปื้อนเปรอะเปื้อน และไม่เปื่อยขึ้น และการแต่งกายอย่างเหมาะสมและเรียบร้อย ครูได้ทบทวนการแต่งกายประจำวัน และการแต่งกายในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเด็กทั้งห้องสามารถแสดงความคิดเห็นได้ว่า “เราต้องเอาเสื้อใส่ในกางเกงถ้ามันหลุดออกมา” เด็กหญิงเอก็แสดงความคิดเห็นเพิ่มว่า “เราต้องกินไม่ให้ขนมหกใส่ เสื้อจะได้ไม่เปื้อน” เด็กชายบีพูดอีกว่า “ถ้าฝนตกเราต้องใส่เสื้อกันฝนแล้วถ้ามันหนาวต้องใส่เสื้อกันหนาว” เป็นการสนทนาโต้ตอบที่แสดงถึงความเข้าใจและเหตุผลในการแต่งกายตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี ครูสังเกตพฤติกรรมเด็กช่วงเข้าตอนมาถึงโรงเรียนก่อนการจัดกิจกรรม การแต่งกายของเด็กส่วนใหญ่เสื้อจะอยู่นอกกางเกงและกระโปรง เนื่องจากผู้ปกครองไม่มีเวลาดูความเรียบร้อยของเสื้อผ้าให้กับเด็ก หรือเด็กวิ่งเล่นจนเสื้อหลุดหลังจากการใช้ชุดกิจกรรม ในช่วงแรกครูจะยังบอกให้เด็กสังเกตความเรียบร้อยของตนเองเป็นรายบุคคล ซึ่งเด็กจะสำรวจและสวมเสื้อผ้าให้เรียบร้อยด้วยตนเองได้ แต่สัปดาห์ต่อ ๆ มา ครูจะพูดโดยไม่เจาะจง เด็กและเพื่อนจะช่วยกันสำรวจตนเองและแต่งกายให้ถูกต้องโดยเด็กทั้งห้องก็พูดขึ้นชมตัวเองว่า “ครูครับ ผมเสื้อไม่หลุดเลย” ถ้าหากเพื่อนแต่งกายไม่เรียบร้อย เด็กก็จะช่วยเตือนเพื่อนว่า “เสื้อหลุดแล้ว” และพยายามช่วยเพื่อนแต่งตัว นอกจากนี้เด็กได้นำไปฝึกฝนปฏิบัติที่บ้าน ซึ่งเด็กเล่าให้ครูฟังว่าสามารถแต่งกายด้วยตนเองสวมรองเท้าด้วยเองได้ แต่การสวมถุงเท้า ส่วนใหญ่ยังมีผู้ปกครองทำให้ ซึ่งครูก็ได้ขอความร่วมมือเพื่อให้เด็กได้ฝึกทำด้วยตนเองขณะอยู่ที่บ้าน

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผลการสังเกตและบันทึกทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัยตลอด 8 สัปดาห์แสดงให้เห็นได้ว่าพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกผ่านการจัดประสบการณ์ เด็กสามารถแสดงพฤติกรรมทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันออกมาในระหว่างปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเมื่ออยู่ที่โรงเรียนได้อย่างต่อเนื่อง เด็กได้เรียนรู้เนื้อหาสาระของทักษะการดูแลตนเองแต่ละด้านผ่านการทำกิจกรรมและเชื่อมโยงมาสู่การเล่นบอร์ดเกม เพื่อทบทวนความเข้าใจและตระหนักรู้พร้อมกับการฝึกฝนเพื่อให้มีพฤติกรรมที่คล่องแคล่วและชำนาญขึ้น และสามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลตนเองใน

ชีวิตประจำวันจนเกิดเป็นทักษะที่เด็กสามารถทำด้วยตนเองได้ โดยแต่ละด้านจะเห็นถึงพัฒนาการที่ช้าเร็วต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ความพร้อมและการฝึกฝนของเด็กแต่ละคน

อภิปราย และข้อเสนอแนะ

จากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อพัฒนาทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย ผู้ศึกษาขออภิปรายในประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย มีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง เนื่องจากผู้ศึกษาค้นพบปัจจัยที่ทำให้เด็กเกิดทักษะการดูแลตนเองที่สูงขึ้น ดังนี้

1) เด็กได้รับการส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองตรงตามข้อบ่งชี้ 4 ด้านอย่างครบถ้วน ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการปฏิบัติ การสาธิต การถ่ายทอดเนื้อหาของการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานในการเล่นบอร์ดเกม ทำให้เด็กสามารถทำความเข้าใจในเชิงรูปธรรม ในการออกแบบเกม ผู้ศึกษาคำนึงถึงวัตถุประสงค์และผู้เล่นเป็นหลัก ได้มีการกำหนดเนื้อหาที่จะใช้ให้ชัดเจนเพื่อให้มีทิศทางที่ชัดเจนต่อการสร้างบอร์ดเกม กำหนดกฎกติกา ระยะเวลาที่ใช้ในการเล่น โดยมีเงื่อนไขหรือกลยุทธ์เพื่อให้ผู้เล่นเกิดความท้าทาย มีโอกาสชนะหรือแพ้ เป็นแรงจูงใจในการเล่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และกระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน สอดคล้องกับ Chomklang (2021) กล่าวว่า เกมมีผลต่อการพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพสมบูรณ์ เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด พร้อมทั้งจะประกอบกิจกรรมนั้น ๆ ต่อไปได้อีกนานและมีประสิทธิภาพ อีกทั้งได้ออกแบบภาพประกอบในบอร์ดเกมให้มีสีสันสดใส สวยงาม ดึงดูดสายตาและความสนใจทำให้เด็กเกิดความต้องการในการเล่นมากขึ้น เช่นเดียวกับ Eseryel et al. (2014) กล่าวว่า แรงจูงใจในการมีส่วนร่วมตลอดเวลาที่เล่นเกมจะเป็นตัวกำหนดความสามารถและพัฒนาสมรรถนะของเด็กที่ซับซ้อนขึ้นได้ นอกจากนี้เด็กยังสามารถปฏิบัติตามตัวแบบและนำไปปรับใช้ในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น เช่น การจับช้อนที่ถูกรวบรวม การนั่งขับถ่ายบนชักโครกและการทำความสะอาดหลังขับถ่าย การล้างมือ 7 ขั้นตอน การแปรงฟันให้ทั่วปากอย่างถูกรวบรวม การสวมเสื้อและกางเกง/กระโปรง การติดกระดุม รูดซิป ซึ่งเนื้อหาที่กล่าวมามีรายละเอียดและขั้นตอนที่ซับซ้อน โดยเด็กได้รับการสาธิตและสอนวิธีการที่ชัดเจนแต่ละขั้นตอนอย่างถูกต้อง เด็กจะสามารถเลียนแบบและทดลองทำด้วยตนเองได้ ดังที่ Hoehl et al. (2019) กล่าวว่า การเลียนแบบสามารถกระตุ้นให้เด็กแสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งพฤติกรรมนั้น ๆ จะมีแนวโน้มการเลียนแบบมากขึ้นหากได้รับการกระตุ้นและดึงดูดความสนใจผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เช่นเดียวกับ Esparrago-Kalidas et al. (2023) ได้กล่าวว่า ครูที่สาธิตหรือแสดงออกทางพฤติกรรมที่มีความชัดเจน ส่งผลทำให้เด็กสามารถเลียนแบบและปฏิบัติได้ถูกต้องมากขึ้น และการได้รับการช่วยเหลือจากครูจะทำให้เด็กมีความมั่นใจในการลงมือทำดีขึ้น เช่นเดียวกับที่ Vygotsky (1978) กล่าวว่า เด็กจะเรียนรู้จากสิ่งที่ง่ายให้ยากขึ้น โดยได้รับความช่วยเหลือจากผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า และ Duangnate (2021) ได้กล่าวว่า การเล่นและเรียนรู้อย่างชัดเจน ส่งผลให้เด็กสามารถทำกิจกรรมได้อย่างราบรื่น รวมถึงการสาธิตให้เด็กดูวิธีการเล่นก่อนเริ่มกิจกรรม ทำให้เด็กเข้าใจและลดปัญหาระหว่างการทำกิจกรรมลง อีกทั้ง Duval et al. (2023) กล่าวว่า ภายใต้การเสนอแนะของผู้ใหญ่ที่มีประสบการณ์มากกว่า จะช่วยให้เด็กพัฒนาแนวคิดในเชิงนามธรรมส่งผลต่อความเข้าใจของเด็กมากขึ้น นอกจากนี้การเปิดโอกาสในการฝึกฝนต่อเนื่อง ตลอดจนสะท้อนผลจากตัวเด็ก เป็นการคิดทบทวนสิ่งที่เด็กได้เรียนรู้ และเล่าถึงสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้สำเร็จหลังจากการเรียนรู้แล้ว ที่สำคัญ Simon and Bănut (2020) ได้กล่าวว่า เกมสามารถพัฒนาทักษะการควบคุมอารมณ์ การรับรู้ตนเอง และความมั่นใจในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อมีการสะท้อนผลหลังเล่นเกม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Masang and Butkatunyoo (2023) ที่พบว่า เด็กสามารถแสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกว่าสามารถจัดการตนเองได้สูงขึ้น มีการคิดวางแผนและจัดการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายมากขึ้นจากการเรียนรู้ผ่านการเล่นบอร์ดเกม

2) เด็กได้รับการฝึกฝนทักษะการดูแลตนเอง แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเนื้อหาที่เด็กจะต้องเรียนรู้ จะเห็นได้ว่าด้านการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม (Eating) มีคะแนนหลังการใช้ชุดกิจกรรมสูงขึ้นมากที่สุด เนื่องจากเนื้อหาสาระที่

ต้องเรียนรู้และใช้ระยะเวลาไม่นาน เด็กก็สามารถทำได้แม้จะยังไม่คล่องแคล่ว และด้านการแต่งกายและการดูแลความเรียบร้อย (Dressing) มีคะแนนหลังการใช้ชุดกิจกรรมสูงขึ้นน้อยที่สุด เนื่องจากมีเนื้อหาสาระที่เด็กต้องเรียนค่อนข้างมาก ทั้งในเรื่องการสวมเสื้อและกางเกง/กระโปรง การรัดเชิพ ติดกระดุม การสวมรองเท้า-ถุงเท้า ซึ่งทักษะเหล่านี้ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและการฝึกที่ค่อนข้างนาน เพื่อให้เกิดทักษะที่ชำนาญขึ้น สอดคล้องกับ Sezici and Akkaya (2020) ที่พบว่า การควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดเล็กมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อทักษะการดูแลตนเอง หากเด็กมีกล้ามเนื้อมัดเล็กที่แข็งแรง การหยิบจับหรือการใช้มือในการทำกิจกรรมประจำวันทักษะก็จะพัฒนาขึ้นเช่นกัน ดังนั้นการเปิดโอกาสในการฝึกฝนบ่อย ๆ ส่งผลให้เด็กเกิดการเรียนรู้ มีความคล่องแคล่วและมีพฤติกรรมที่ถาวร สอดคล้องกับกฎแห่งการฝึกฝน (Law of Exercise) ของ Thorndike ที่กล่าวว่าการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งซ้ำ ๆ เป็นการทบทวนและทำให้พฤติกรรมมีความชำนาญและพัฒนาได้ดียิ่งขึ้น เช่นเดียวกับ Bustamante et al. (2018) ที่กล่าวว่า เด็กสามารถเรียนรู้ผ่านการลงมือทำซ้ำจากความสำเร็จก่อนหน้า จนสามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองได้และเกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้นจากประสบการณ์ที่ได้รับ

3) การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการสนับสนุนการเรียนรู้และการฝึกฝนของเด็กผ่านการลงมือปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับ Thongpraduppeth and Hirunchalothorn (2022) ที่พบว่า เด็กที่ได้อบรมปฏิบัติจริงผ่านการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า โดยเด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ผู้ปกครองเป็นผู้กระตุ้นและให้แรงเสริมเพื่อให้เด็กลงมือปฏิบัติ รู้จักช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ส่งผลให้ทักษะการดูแลตนเองของเด็กดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน สอดคล้องกับ Herath (2024) กล่าวว่า เด็กใช้เวลาอยู่ที่บ้านมากกว่าที่โรงเรียนและมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวมากกว่า พ่อแม่มีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมประสบการณ์และพัฒนาทักษะ เด็กที่มีพ่อแม่มีส่วนร่วมในชีวิตประจำวันอย่างกระตือรือร้นจะมีพัฒนาการทางสังคม อารมณ์และประสบความสำเร็จทางการเรียนมากกว่า การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกและทำให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง (Baylon et al., 2024) เช่นเดียวกับ Albuquerque & Martins (2021) ที่กล่าวถึงบทบาทของผู้ใหญ่ในการสนับสนุนการพัฒนาทักษะของเด็กปฐมวัย โดยการใช้การสนทนา การให้คำแนะนำ และการตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้เด็กมีส่วนร่วมในการคิดและสะท้อนความเข้าใจของตนเอง ซึ่งช่วยพัฒนาทักษะของเด็กให้ดีขึ้น อย่างไรก็ตามพ่อแม่ส่วนใหญ่มีแนวโน้มพึ่งพาครูในการดูแลทักษะต่าง ๆ ของเด็ก ซึ่งทำให้ทักษะที่เด็กควรพัฒนาขาดความต่อเนื่อง ดังนั้นความร่วมมือที่ดีระหว่างครูและผู้ปกครองจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กอย่างรอบด้านและทำให้เด็กประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันได้ (Delgado & Cruz, 2023 as cited in Baylon et al., 2024)

2. การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองของเด็กปฐมวัยส่งผลให้ทักษะการดูแลตนเองสูงขึ้น ดังนี้ เนื่องจากมีการศึกษาขอบข่ายทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัยที่ได้จากการสังเคราะห์หลักสูตรและนำมาเป็นเนื้อหาในชุดกิจกรรมการเรียนรู้บอร์ดเกม โดยเป็นเกมที่เด็กจะต้องใช้ความคิดและประสบการณ์เดิมที่ได้จากการเรียนรู้ เพื่อมาต่อยอดในการเล่นบอร์ดเกม Podhayanukul et al. (2020) กล่าวว่า ประสบการณ์ที่เด็กสั่งสมไว้จะสามารถดึงออกมาใช้เป็นข้อมูลในการเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ใหม่ได้ เช่นเดียวกับ Piaget (1952) กล่าวว่า สติปัญญาพัฒนาได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เรียนรู้ผ่านการกระทำและประสบการณ์ตรง ประสบการณ์เดิมที่เด็กมีและการสืบค้นประสบการณ์ใหม่ ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้และพัฒนาความคิดนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมได้ เช่นเดียวกับ Thanomchat et al. (2024) ที่พบว่า เด็กที่ได้รับการฝึกผ่านชุดกิจกรรมมีพัฒนาการด้านการคิดวิเคราะห์และการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น การนำบอร์ดเกมมาใช้จะเปิดโอกาสให้เด็กมีโอกาสดทวนความรู้ความจำของเนื้อหาที่ได้เรียนผ่านการเล่นบอร์ดเกม เพื่อให้เด็กเกิดการตระหนักรู้และปฏิบัติด้วยตนเอง สอดคล้องกับ Kiatsoonsong (2021) และ Wongnonglaeng et al. (2021) ที่กล่าวว่า การเล่นบอร์ดเกมช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น ตระหนักได้ถึง การดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการเล่นเกม และสามารถประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นเดียวกับ Yusof et al. (2016) กล่าวว่า บอร์ดเกมเป็นเครื่องมือที่ช่วยผลักดันให้เกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ในการ

ส่งเสริมความเข้าใจ ผ่านกระบวนการสังเกตวิเคราะห์ ประเมินเป้าหมายตลอดจนการทำงานร่วมกัน เป็นกลไกของบอร์ดเกม ในการกระตุ้นผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพขึ้นผู้เรียน สอดคล้องกับ Platz and Jüttler (2022) ที่แสดงให้เห็นว่าการใช้ซีเรียสเกม สามารถพัฒนาความฉลาดรู้ทางการเงิน ผ่านการที่เด็กเรียนรู้ทฤษฎีและเชื่อมโยงกับการปฏิบัติจริงภายใต้สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยเพื่อให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรงจากลงมือปฏิบัติจริง

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ด้านการแต่งกายและการดูแลความเรียบร้อยหลังการใช้ชุดกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ก่อนการใช้ชุดกิจกรรม แต่เมื่อเรียงลำดับคะแนนเฉลี่ยทักษะการดูแลตนเองรายด้าน พบว่า ด้านการแต่งกายและการดูแลความเรียบร้อยมีการพัฒนาน้อยที่สุด เนื่องมาจากมีสิ่ง que เด็กเรียนรู้และปฏิบัติหลายอย่างมากว่าด้านอื่นเมื่อเทียบกับระยะเวลาที่จำกัด ครูควรขยายเวลาในการฝึกฝนเพิ่มขึ้น เพื่อให้เด็กมีทักษะการแต่งกายและดูแลตนเองที่สูงขึ้นอีกในด้านนี้
2. บอร์ดเกม “ขับถ่ายดีถูกสุขลักษณะ” ในการจัดประสบการณ์สัปดาห์ที่ 5-6 แม้ว่าจะมีการ tryout ก่อนใช้ แต่เมื่อนำไปใช้จริงยังพบว่า เด็กบางคนยังเกิดความสับสนเมื่อเดินตัวหมากรุกไปตกช่องเดียวกันเนื่องจากช่องเกมขนาดเล็ก จึงควรปรับขนาดของช่องในเกมให้ใหญ่ขึ้นเพียงพอกับการวางหมากรุกไม่ล้นออกมาเกินช่องอื่น เพื่อลดความสับสนและสะดวกต่อการเล่นมากขึ้น
3. การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้บอร์ดเกม เด็กสามารถเล่นได้ตามกติกาถูกต้องโดยมีครูชี้แนะ แต่ระหว่างเล่นอาจเกิดปัญหานอกเหนือจากการเตรียมการของครู เช่น เด็กหมุนสปีนเนอร์ไม่ตรงช่องใดเลยในบอร์ดเกม ครูอาจให้โอกาสในการหมุนใหม่อีกครั้ง และการตอบคำถามในการ์ด หากเด็กยังไม่สามารถตอบได้ทันเวลาที่ ครูสามารถให้เวลาเด็กในการนึกคิดหรือให้เด็กอธิบายเหตุผลเพิ่มเติมได้เพื่อจะได้ทราบถึงความเข้าใจของเด็ก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่าเป็นการศึกษาในมิติเดียวทำให้พัฒนาการของเด็กไม่รอบด้าน จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการนำชุดกิจกรรมการเรียนรู้บอร์ดเกม “หนูทำได้” ตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน ไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมทักษะของเด็กปฐมวัยด้านอื่น ๆ เช่น ทักษะการทำงานกลุ่มของสมอง (EF) ทักษะความสัมพันธ์ทางสังคม ทักษะภาษา
2. การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน ให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการนำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ไปฝึกที่บ้าน เพื่อเป็นการศึกษาและติดตามผลของทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัยอย่างต่อเนื่อง

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้ ประสบความสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี โดยได้รับความอนุเคราะห์ที่กรุณาใส่ใจ และให้คำแนะนำจาก รองศาสตราจารย์ ดร.วิสุทธิ์ วิจิตรพัชรภรณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ รองศาสตราจารย์ ดร.อรพรรณ บุตรกตัญญู อาจารย์ที่ปรึกษาค้นคว้าอิสระ รองศาสตราจารย์ ดร.ปัทมาวดี เล่ห์มงคล ประธาน การสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระเป็นอย่างยิ่ง ได้สละเวลาอันมีค่าเพื่อให้ข้อคิด คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ อบรมสั่งสอน ตลอดจนให้ความช่วยเหลือปรับปรุงแก้ไขในการจัดศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้มีความสมบูรณ์

References

- Albuquerque, A. & Martins, M. (2021). Invented Spelling Activities in Kindergarten: The Role of Instructional Scaffolding and Collaborative Learning. *International Journal of Early Years Education*, 29(1), 96-113.
- Alotaibi, M. (2024). Game-based learning in early childhood education: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1-11.
- Baylon, L., et al. (2024). Impact of Parental Involvement on Self-Help Skills of Kindergarten Learners. *Journal of Humanities and Social Sciences Studies*, 6(9), 151-156.
- Bustamante, A., Greenfield, D., & Nayfeld, I. (2018). Early Childhood Science and Engineering: Engaging Platforms for Fostering Domain General Learning Skills. *Journal of Research in Education Sciences*, 8(3), 1-13.
- Center on the Developing Child Harvard University. (2025). *Brain Architecture*. Retrieved from <https://developingchild.harvard.edu/key-concept/brain-architecture/>.
- Chapparo, C., & Hooper, J. (2005). Self-Care at School: Perceptions of 6-Year-Old Children. *American Journal of Occupational Therapy*, 59(1), 67-77.
- Chomklang, K. (2021). *Action research for developing board game-based learning to promote collaborative problem-solving competence on surface area for second-year vocational certificate students* (Master's thesis). Faculty of Education, Naresuan University. [in Thai]
- Curriculum Development Council. (2017). *Developmental characteristics of children from 2 to 6 years old: Self-care abilities*. Hong Kong: The Curriculum Development Council, Education Bureau.
- Duangnate, N. (2021). *Effects of using game based learning in mathematics on computational thinking of elementary schools students* (Master's thesis). Faculty of Education, Chulalongkorn University. [in Thai]
- Duval, S., Montminy, N., Brault Foisy, M., Arapi, E., & Vézina, A. (2023). Examining the relation between adult scaffolding of make-believe play and children's executive functions: an observational study conducted in a natural educational setting. *Early Child Development and Care*, 193(8), 1022-1040.
- Early Years Coalition. (2021). *Physical Development: Health and self-care*. Early Years Coalition. Retrieved from <https://birthto5matters.org.uk/wp-content/uploads/2021/04/Birthto5Matters-download.pdf>
- Esparrago-Kalidas, A., Manla, E., Agot, X., Blanco, L., Carrasco, N., & Frasco, M. (2023). Verbal instructional modeling: An intervention to improve students' perceived level of confidence in critical thinking skills. *International Journal of Language Instruction*, 2(2), 37-51.
- Equitable Education Research Institute (EEFI). (2022). *Learning Loss*. Retrieved from <https://research.eef.or.th/learning-loss-recession/>. [in Thai]

- Eseryel, D., Law, V., Ifenthaler, D., Ge1, X., & Miller, R. (2014). *An Investigation of the Interrelationships between Motivation, Engagement, and Complex Problem Solving in Game-based Learning*. Australia: Open Universities Australia.
- Herath, S. (2024). *The Role of Parental Involvement in Early Childhood Education* (Master's thesis). Cardiff School of Sport & Health Sciences, Cardiff Metropolitan University.
- Hirsh-Pasek, K., Hadani, H., Blinkoff, E., & Golinkoff, R. (2020). *A new path to education reform: playful learning promotes 21st century skills in school and beyond*. Retrieved from <https://www.brookings.edu/articles/a-new-path-to-education-reform-playful-learning-promotes-21st-century-skills-in-schools-and-beyond/>
- Hoehl, S., et al. (2019). The role of social interaction and pedagogical cues for eliciting and reducing overimitation in preschoolers. *Journal of Experimental Child Psychology*. 122, 122-133.
- Khera, G., Yelisetty, R., Spence, G., AlAhbab, W., & Dadzie, V. (2023). Impact of the COVID-19 pandemic on the well-being of preschoolers: A parental guide. *Heliyon*, 9(4), 1-13.
- Khumsri, C., Klin-eam, C., & Poonpaiboonpipat, W. (2022). The Action Research for Developing Learning Activities with Board Games to Enhance Mathematical Concept on Integer of Seventh Grade Students. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 7(10), 297-312. [in Thai]
- Kiatsoonsong, P. (2021). Board game for developing self-awareness through design thinking process in learning. *Ratjapark Journal*, 17(50), 428-441 [in Thai]
- Kim, J., & Ifenthaler, D. (2019). *Game-based assessment: The past ten years and moving forward*. In D. Ifenthaler & S. J. Warren (Eds.), *Game-Based Assessment Revisited* (pp. 3-11). AG: Springer Nature Switzerland.
- Li, Y., Hwang, J., Chen, Y., & Lin, J. (2021). Effects of a concept mapping-based two-tier test strategy on students' digital game-based learning performances and behavioral patterns. *Computers & Education*, 173, 1-18.
- Masang, M., & Butkatunyoo, O. (2023). The Effects of Board Games Learning Provision on Self-Management Skills of Young Children. *Interdisciplinary Academic and Research Journal*, 3(4), 427-440. [in Thai]
- Ministry of Education of Thailand . (2017). *Early Childhood Curriculum B.E. 2560*. Bangkok: Aksornthai Printing. [in Thai]
- Ministry of Education of the People's Republic of China. (2012). *Develop Basic Self-care Abilities*. Retrieved from <https://www.unicef.cn/sites/unicef.org.china/files/2018-10/2012-national-early-learning-development-guidelines.pdf>
- OECD. (2015). *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. Paris: OECD Publishing.
- Office of the Education Council. (2020). *National Standard for Early Childhood Care, Development and Education Thailand*. Bangkok: Prikwarn Graphic. [in Thai]

- O'Neill, D., & Holmes, P. (2022). The Power of Board Games for Multidomain Learning in Young Children. *American Journal of Play*, 14, 58-98.
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. Retrieved from https://www.bxscience.edu/ourpages/auto/2014/11/16/50007779/Piaget%20When%20Thinking%20Begins10272012_0000.pdf
- Platz, L., & Jüttler, M. (2022). Game-based learning as a gateway for promoting financial literacy –how games in economics influence students' financial interest. *Citizenship, Social and Economics Education*, 21(3), 185-208.
- Podhayanukul, W., Thanasetkorn, P., Jiawiwatkul, A., & Seree, P. (2020). The impacts of the EF Guideline program on executive function skills : a follow-up study of children in the classrooms where lesson plans were based on EF Guideline in Bangkok. *Jurnal of Education Research Faculty of Education Srinakarinwirot University*, 15(1), 27-44. [in Thai]
- Priyaadharshini, M., Dakshina, R., & Sandhya, S. (2020). Learning Analytics: Game-based Learning for Programming Course in Higher Education. *ScienceDirect*, 172, (468-472). [in Thai]
- Sezici, E., & Akkaya, D. (2020). The effect of preschool children's motor skills on self-care skills. *Early Child Development and Care*, 190(6), 963-970.
- Tangpakdee, R. (2022). The Development of Board Games Production Model for Education in Thailand. *STOU Education Journal*, 15(2), 117-132. [in Thai]
- Thanomchat, W., Sirisoonthornpaibul, K., & Boonpim, Y. (2024). The development of learning activity package by using game based learning for promoting executive function for early childhood in Chanthaburi province. *Journal of Education Taksin University*, 24(1), 44-56. [in Thai]
- Thongpraduppeth, A., & Hirunchalothorn, P. (2022). The Effects of Using Parent Involvement Activity Packages "Try It You Can Do" to Develop Self-Help Skills of Young Children aged 2-3 years. *Journal of Kasetsart Educational Review*, 38(2), 148-159. [in Thai]
- Unicef. (2025). *Early childhood development*. Retrieved from <https://data.unicef.org/topic/early-childhood-development/overview/>
- Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: The developmental of higher psychological process*. Harvard: Harvard University Press.
- Wang, Z., & Hung, L. (2010). Kindergarten children's number sense development through board games. *The International Journal of Learning Annual Review*, 17(8), 19-32.
- Wongnonglaeng, S., et al. (2021). The Effects of Health Program Based on Bandura's Theory Using Gamification on Perceived Self-Efficacy in Health Care of School-Age Children with Thalassemia. *Journal of Nursing and Health Care*, 39(2), 117-126. [in Thai]
- Yusof, S., Radzi, S., Nadera, S., & Khalid, N. (2016). A Study on the Effectiveness of a Board Game as a Training Tool for Project Management. Malaysia: Universiti Utara Malaysia.