

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการณ์นอกกลางวันของเด็กปฐมวัยโดยการเล่านิทาน
ประกอบเพลงบรรเลง

ทิพรัตน์ ฦ วิจิตร

วิจัยเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการความร่วมมือทางวิชาการ
ระหว่างกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นกับมหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ตามหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย

ภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2559

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยโดยการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง

ทิพรัดน์ ณ วิจิตร

วิจัยเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการความร่วมมือทางวิชาการ
ระหว่างกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นกับมหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ตามหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานปฐมวัย
ภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2559
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยโดยการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง

บทคัดย่อ
ของ
ทิพรัตน์ ณ วิจิตร

วิจัยเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการความร่วมมือทางวิชาการ
ระหว่างกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นกับมหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ตามหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานปฐมวัย
ภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2559

ทิพรรัตน์ วิจิตร. (2560). การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยโดยการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง. นครศรีธรรมราช. มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. คณะกรรมการควบคุม: ผศ.ดร.พงษ์ศักดิ์ สังขปัญญา, ดร.กุสุมา ใจสบาย, อ.สุพรรณิการ์ ศรีสุวรรณ.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยโดยการเล่านิทาน และเพื่อเปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนและหลังได้รับการจัดประสบการณ์โดยการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง โดยเฉลี่ยรวมและแยกเป็นรายพฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรมก่อนนอน พฤติกรรมขณะนอน และพฤติกรรมหลังตื่นนอน ที่ได้รับการจัดประสบการณ์โดยการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กปฐมวัยชาย-หญิง อายุระหว่าง 3-4 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านตูล อำเภอลำพูน จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งได้เลือกมา 1 ห้อง คือ ห้องที่ผู้วิจัยกำลังสอนอยู่ จำนวน 5 คน ที่ผู้วิจัยได้สังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันมาเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นิทาน แผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง และแบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันทั้ง 3 ด้าน พฤติกรรมก่อนนอน พฤติกรรมขณะนอน และพฤติกรรมหลังตื่นนอน โดยใช้ผู้สังเกต 1 คน คือผู้วิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

เด็กปฐมวัยหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทานอยู่ในระดับคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประกาศคุณูปการ

งานวิจัยฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงของ ผศ.ดร.พงษ์ศักดิ์ สังขภิญโญ ผู้เชี่ยวชาญด้านนิทานและวรรณกรรม ดร.กุสุมา ใจสบาย ผู้เชี่ยวชาญด้านสถิติและการวิจัย และ อ.สุพรรณิการ์ ศรีสุวรรณ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยทางการศึกษาปฐมวัย ที่ได้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะ ตลอดจนชี้แนวทางแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ นางสาวนิภา จันทรเสถียร นางสาววรารักษ์ เชาวลิศ นางสาวเสาวลักษณ์ โส้สมัน นางสาวพิทยัสนี พัวเกศัลย์ นางสาวชลิตา หนูภัยยันต์ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ความช่วยเหลือแนะนำตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อเขียน ชูชัยยัง คุณแม่ประทุม ชูชัยยัง และนายปิยวิทย์ เจือบุญ ที่ให้ความรักความอบอุ่น และเป็นกำลังใจสำคัญต่อผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณ คณะครู โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลตุลทุกท่าน นักเรียนชั้นอนุบาล 1 ทุกคน ที่ให้ความสะดวก และให้ความร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้

ขอขอบพระคุณเพื่อนិតปรีญาตรีทุกท่านโดยเฉพาะกลุ่มจี 2 และจี 5 ที่เป็นแรงผลักดันช่วยเหลือห่วงใย และให้กำลังใจต่อผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

คุณค่าและประโยชน์ของงานวิจัยฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดาที่ได้อบรมเลี้ยงดูให้ความรัก ความอบอุ่น และพระคุณคณาจารย์ทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย ทำให้ผู้วิจัยได้ประสบการณ์ที่มีคุณค่ายิ่ง

ทิพรัตน์ ณ วิจิตร

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
สมมติฐานการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากร.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน ของเด็กปฐมวัย.....	6
ความหมายของการนอนหลับ.....	6
ความสำคัญของการนอนหลับ.....	8
จำนวนชั่วโมงในการนอนหลับ.....	9
ประโยชน์ของการนอนหลับ.....	9
โทษของการไม่นอนหลับ.....	10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่านิทาน.....	14
ความหมายของนิทาน.....	14
ความหมายของการเล่านิทาน.....	15
ประเภทของนิทาน.....	15
จุดประสงค์ของการเล่านิทาน.....	16
คุณค่าและประโยชน์ของนิทานที่มีต่อเด็กปฐมวัย.....	17
หลักในการเลือกนิทานที่จะนำมาเล่าให้เด็กฟัง.....	19

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
(2) ต่อ	
เทคนิควิธีในการเล่านิทานสำหรับเด็กปฐมวัย.....	20
รูปแบบการเล่านิทาน.....	21
องค์ประกอบของการเล่านิทาน.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิทาน.....	24
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	25
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	25
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	42
สมมติฐานการวิจัย.....	42
ขอบเขตของการวิจัย.....	42
ตัวแปรที่ศึกษา.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
วิธีการดำเนินการวิจัย.....	43
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
สรุปผลการวิจัย.....	44
อภิปรายผลการวิจัย.....	44
ข้อสังเกตที่ได้จากการวิจัย.....	47
ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	47
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย.....	47

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	48
ภาคผนวก.....	53
ภาคผนวก ก	54
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	55
ภาคผนวก ข	56
คู่มือการใช้แบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน.....	57
แบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน.....	62
ภาคผนวก ค	64
คู่มือการใช้แผนการจัดประสบการณ์สอนโดยใช้กิจกรรมการเล่นิทานประกอบเพลงบรรเลง ของเด็กปฐมวัยอายุระหว่าง 3 – 4 ปี.....	65
แผนการจัดประสบการณ์สอนโดยใช้กิจกรรมการเล่นิทานประกอบเพลงบรรเลงของเด็ก ปฐมวัยอายุระหว่าง 3 – 4 ปี.....	66
หาค่า IOC แบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย.....	75
ภาพกิจกรรมการนอนกลางวัน.....	76
ประวัติโดยย่อผู้วิจัย.....	85

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงคะแนนเฉลี่ยและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน ก่อนทดลอง	33
2. แสดงคะแนนเฉลี่ยและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน หลังการทดลอง.....	34
3. แสดงคะแนนเฉลี่ยและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อน – หลัง การทดลอง แยกเป็นรายคน คนที่ 1.....	36
4. แสดงคะแนนเฉลี่ยและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อน – หลัง การทดลอง แยกเป็นรายคน คนที่ 2.....	37
5. แสดงคะแนนเฉลี่ยและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อน – หลัง การทดลอง แยกเป็นรายคน คนที่ 3.....	38
6. แสดงคะแนนเฉลี่ยและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อน – หลัง การทดลอง แยกเป็นรายคน คนที่ 4.....	39
7. แสดงคะแนนเฉลี่ยและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อน – หลัง การทดลอง แยกเป็นรายคน คนที่ 5.....	40
8. การเปรียบเทียบผลการทดสอบคะแนนก่อนและหลังเรียนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การนอนกลางวัน.....	41

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1. กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	4
2. การเปรียบเทียบค่าร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อน และหลังการจัดประสบการณ์เล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง.....	35
3. ภาพกิจกรรมการนอนกลางวัน.....	76

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศให้มีความเจริญรุ่งเรืองและมีความมั่นคงนั้นคุณภาพของคนในประเทศมีผลต่อความสำเร็จอย่างสำคัญยิ่งโดยเฉพาะคุณภาพของเด็กซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุดเหนือทรัพยากรใดๆในโลกกล่าวคือ การพัฒนาเด็กควรได้รับการพัฒนารอบด้านทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางร่างกายอย่างพอเพียง มีความปลอดภัย มีความรักความผูกพัน ความเอื้ออาทร ความอบอุ่น มีการอบรมบ่มนิสัยให้เป็นคนดี มีความรับผิดชอบ มีความมานะบากบั่น มีเหตุผลรู้จักควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสมมีความเข้าใจ และรู้จักตนเอง ดูแลช่วยเหลือตนเอง และพึ่งตนเองได้อย่างเหมาะสมตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติยามวิกฤติทางเศรษฐกิจ และสังคมได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จ นั่นคือ การเป็นคนดี มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่แข็งแรงมั่นคง (กรมสุขภาพจิต. 2544, หน้า 5)

หลักการสำคัญในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งผู้สอนต้องศึกษาหลักการของหลักสูตรให้เข้าใจเพราะในการจัดประสบการณ์ให้เด็กอายุ 3-5 ปี จะต้องยึดหลักการอบรมเลี้ยงดูควบคู่กับการให้การศึกษาโดยต้องคำนึงถึงความสนใจ และความต้องการของเด็กทุกคน ทั้งเด็กปกติ เด็กที่มีความสามารถพิเศษ และเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา รวมทั้งการสื่อสาร และการเรียนรู้ หรือเด็กที่มีร่างกายพิการหรือทุพพลภาพ หรือบุคคลไม่สามารถพึ่งตนเองได้หรือไม่มีผู้ดูแล หรือด้อยโอกาสเพื่อให้เด็กพัฒนาทุกด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาอย่างสมดุล โดยจัดกิจกรรมที่หลากหลายบูรณาการผ่านการเล่นและกิจกรรมที่เป็นประสบการณ์ตรงผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าเหมาะสมกับวัย และความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วยปฏิสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ เด็กกับผู้เลี้ยงดู หรือบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถในการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาเด็กปฐมวัยเพื่อให้เด็กแต่ละคนได้มีโอกาสพัฒนาตนเองตามลำดับขั้นของพัฒนาการสูงสุดตามศักยภาพและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขเป็นคนและดีคนเก่งของสังคม และสอดคล้องกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม สภาพเศรษฐกิจ ความเชื่อทางศาสนา สภาพเศรษฐกิจ สังคม โดยความร่วมมือจากบุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นองค์กรเอกชน สถาบันศาสนาสถานประกอบการ และสถาบันสังคมอื่น (คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย. 2546, หน้า 8) และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2542 มาตราที่ 6 กล่าวว่าไว้ว่าการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจสติปัญญาความรู้คุณธรรมมีจริยธรรม

และวัฒนธรรมในการดำเนินชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ, 2546, หน้า 5)

การนอนหลับพักผ่อนกลางวันของเด็กเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนาในทุกๆ ด้านของเด็ก เช่นเดียวกับผู้ใหญ่วัยทำงานได้จับหลับพักผ่อนในตอนกลางวันอย่างน้อย 20 นาที ชั่วโมงการทำงานในช่วงบ่ายจะทำให้สดชื่นการทำงานลื่นไหล การนอนกลางวันของเด็กๆ ก็เป็นเช่นเดียวกัน เพราะเวลานอนกลางวันไม่ก็ชั่วโมงจะส่งผลต่อทั้งพฤติกรรมและการเรียนรู้ให้กับเด็กอย่างคาดไม่ถึง พฤติกรรม การนอนที่ดีและชั่วโมงการพักผ่อนของเด็กๆ เด็กวัย 3 ปี ที่เข้าโรงเรียนอนุบาลอยู่ในชั้นเด็กเล็ก หรืออยู่ในสถานรับเลี้ยงเด็กจะนอนทั้งวันประมาณ 12 ชั่วโมงต่อวัน โดยจะมานอนตอนกลางวันประมาณ 1 ชั่วโมง เด็กอายุ 3 – 4 ปี จะนอนประมาณ 8 - 12 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับเด็กแต่ละคนและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน โรงเรียนที่มีเด็กอายุ 5 - 6 ปี จำนวนมากที่ไม่นอนกลางวัน เพราะหากเด็กพักผ่อนกลางวันอย่างเต็มที่ แล้วกิจกรรมในช่วงบ่ายก็ควรเป็นกิจกรรมเบาๆ และผ่อนคลาย (รักลูกคอทคอม วันที่ 5 มิถุนายน 2017)

จากการที่ผู้สอนได้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของนักเรียนชั้นอนุบาล 1 พบว่ามีนักเรียน 5 คน เมื่อถึงเวลานอนกลางวันแล้วไม่ยอมนอนเหมือนคนอื่นๆ จะชวนเพื่อนเล่น ส่งเสียงดัง และก่อปัญหาต่างๆ ซึ่งอาจจะมีสาเหตุหลายประการ เช่น การนอนดึกในตอนกลางคืนแล้วตื่นสายในตอนเช้าจะทำให้เด็กไม่ม่่ง่วงในตอนกลางวัน หรือการที่พ่อแม่ไม่สร้างวินัยในการนอนของลูก หรือเด็กบางคนติดของบางอย่างเพื่อช่วยให้ตัวเองหลับ เช่น ผ้าห่มผืนเก่า ตุ๊กตาตัวโปรด ดังนั้นถ้าไม่ได้รับการแก้ไขจะส่งผลให้เป็นคนไม่มีระเบียบวินัยในตนเองผู้สอนจึงดำเนินการแก้พฤติกรรมของนักเรียน 5 คน โดยวิธีตั้งข้อตกลงร่วมกันในการนอนกลางวันและให้คำชมแก่เด็กที่นอนกลางวันโดยคาดหวังว่าเมื่อนักเรียนได้รับการฝึกฝนเป็นประจำอย่างต่อเนื่องจะทำให้ให้นักเรียนได้รับการปลูกฝังในเรื่องการนอนกลางวันมากขึ้น

จากเหตุผลและสภาพปัญหาที่กล่าวมา จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะใช้วิธีการเล่นิทานประกอบเพลงบรรเลง เพื่อช่วยกระตุ้นเชลสมองของเด็กให้ได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสม และช่วยให้เด็กหลับง่ายขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย โดยการเล่นิทานประกอบเพลงบรรเลง
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังได้รับการจัดประสบการณ์ โดยการเล่นิทานประกอบเพลงบรรเลง

สมมติฐานการวิจัย

เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นที่ประกอบเพลงบรรเลงจะมีพฤติกรรมนอนหลับกลางวันดีขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กปฐมวัยชาย-หญิง อายุระหว่าง 3-4 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านตุล อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 2 ห้องเรียน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กปฐมวัยชาย-หญิง อายุระหว่าง 3-4 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านตุล อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งได้เลือกมา 1 ห้อง คือ ห้องที่ผู้วิจัยกำลังสอนอยู่ จำนวน 5 คน โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้มาด้วยวิธีการเลือกจากห้องที่ผู้วิจัยเป็นครูประจำห้อง
2. เลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่นอนกลางวัน โดยการสังเกตของผู้วิจัย จำนวน 5 คน เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ การเล่นที่ประกอบเพลงบรรเลง

ตัวแปรตาม คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

1. พฤติกรรมก่อนนอน
2. พฤติกรรมขณะนอน
3. พฤติกรรมหลังตื่นนอน

ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

การศึกษานี้ผู้วิจัยได้ทำการทดลองในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 25 นาที กลุ่มตัวอย่างได้รับการทดลองทั้งสิ้น 8 ครั้ง ตามแผนการจัดประสบการณ์โดยการเล่นที่ประกอบเพลงบรรเลง

นิยามศัพท์เฉพาะ

นิทาน หมายถึง เรื่องราวที่เล่าสืบต่อกันมาหรือมีผู้แต่งขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และสามารถนำความคิดไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

การเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง หมายถึง กิจกรรมการเล่านิทานที่ผู้เล่าเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ พร้อมกับการเล่านิทาน เพื่อให้เด็กเกิดความผ่อนคลาย และสามารถนอนหลับได้ง่ายขึ้นโดยมีครูผู้สอนเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวัน หมายถึง การที่เด็กได้นอนหลับพักผ่อนกลางวันอย่างเต็มที่จะช่วยให้สมองมีความปลอดโปร่งช่วยลดความตึงเครียดอารมณ์ดีและทำกิจกรรมต่างๆร่วมกับเพื่อนได้ซึ่งจำแนกพฤติกรรมได้ ดังนี้

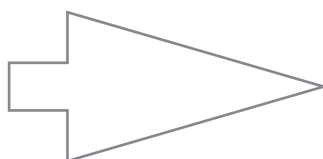
1. พฤติกรรมก่อนนอน ได้แก่ สามารถหยิบที่นอนตามสัญลักษณ์ของตนเองได้ถูกต้อง สามารถปูที่นอนด้วยตนเองได้ มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม รู้ข้อตกลงในการนอน และช่วยเหลือเพื่อนในการปูที่นอนได้
2. พฤติกรรมขณะนอน ได้แก่ ไม่ส่งเสียงดังขณะนอน นอนหลับโดยไม่มีของเล่นอยู่ในมือ ไม่ชวนเพื่อนคุยขณะนอน มีความไว้วางใจในห้องนอนมากขึ้น และนอนหลับบนที่นอนของตนเอง
3. พฤติกรรมหลังตื่นนอน ได้แก่ อารมณ์ดี ร่าเริงแจ่มใส มีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมกับเพื่อน มีสุขภาพจิตที่ดี มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและเพื่อน และสามารถเก็บที่นอนของตนเองตามสัญลักษณ์ได้ถูกต้อง

เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กปฐมวัยชาย-หญิงอายุระหว่าง 3-4 ปี ที่กำลังศึกษาศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านตุ่ม อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

ตัวแปรอิสระ

การเล่านิทาน
ประกอบเพลงบรรเลง



ตัวแปรตาม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การนอนกลางวัน
1. พฤติกรรมก่อนนอน
2. พฤติกรรมขณะนอน
3. พฤติกรรมหลังตื่นนอน

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เด็กชั้นอนุบาล 1 โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านดูล มีพฤติกรรมการนอนกลางวันดีขึ้น
2. ครูได้องค์ความรู้ใหม่และมีประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น
3. การวิจัยครั้งนี้เป็นแนวทางให้ครูและผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยนำกิจกรรมการเล่นประกอบเพลงบรรเลงไปประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาคุณลักษณะด้านอื่นๆของเด็กปฐมวัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามลำดับหัวข้อดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ

- 1.1 ความหมายของการนอนหลับ
- 1.2 ความสำคัญของการนอนหลับ
- 1.3 จำนวนชั่วโมงในการนอนหลับ
- 1.4 ประโยชน์ของการนอนหลับ
- 1.5 โทษของการไม่นอนหลับ
- 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่นนิทาน

- 2.1 ความหมายของนิทาน
- 2.2 ความหมายของการเล่นนิทาน
- 2.3 ประเภทของนิทาน
- 2.4 จุดประสงค์ของการเล่นนิทาน
- 2.5 คุณค่าและประโยชน์ของนิทานที่มีต่อเด็กปฐมวัย
- 2.6 หลักในการเลือกนิทานที่จะนำมาเล่าให้เด็กฟัง
- 2.7 เทคนิควิธีในการเล่นนิทานสำหรับเด็กปฐมวัย
- 2.8 รูปแบบการเล่นนิทาน
- 2.9 องค์ประกอบของการเล่นนิทาน
- 2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิทาน

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันเด็กปฐมวัย

1.1 ความหมายของการนอนหลับ

เกษม (2534) กล่าวว่า การนอนหลับ คือ ภาวะที่ร่างกายมีการลดลงของระดับสติปัญญา และความรู้ ☐ สึกตัว มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาต่างๆ มีลักษณะผ่อนคลายอย่างช้าๆ มีการทำงานลดลงทุกส่วน

สันต์ (2534) กล่าวว่า การนอนหลับ คือ การหยุดพักของร่างกายชั่วคราวโดยไม่ ☐ รู ☐ สึกตัว การร่วมด้วยกับการนอนหลับ การเฝ้ายาม การหลับตา การกรน หรืออื่นๆ ที่แสดงว่าหลับแล้ว

บุญชู (2536) กล่าวว่า การนอนหลับ คือกระบวนการทางสรีรวิทยาพื้นฐานที่สอดคล้องประสานกับจังหวะการทำงานของร่างกายด้านอื่นๆ โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของอวัยวะต่างๆ เป็นไปในทางที่ผ่อนคลาย ลักษณะของการนอนหลับ คือระดับความรู้สึกตัวลดลง การตอบสนองต่อสิ่งเร้า และการเคลื่อนไหวของร่างกายมีน้อยมากหรือไม่ ☐ มีเลย แสดงพฤติกรรมโดยเอนร่างกายลงในท่านอน สงบนิ่ง และหลับตา เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว สามารถปลุกให้ตื่น โดยการกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่เหมาะสม

ดาร์สัน (2539) กล่าวว่า การนอนหลับ คือระดับความรู้ ☐ สึกตัวลดลง มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า และการเคลื่อนไหวร่างกายมีน้อยมากหรือไม่ ☐ มีเลย โดยแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะสงบนิ่ง และ หลับตา เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเปลี่ยนแปลงได้ ☐ ง่าย ถูกปลุกให้ตื่นได้ ☐ โดยการกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า ที่เหมาะสม ซึ่งความต้องการนอนหลับของแต่ละคนมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น สภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แบบแผนการดำเนินชีวิตการปรับตัวความพึงพอใจในตน เป็นต้น

ชนกพร (2543) กล่าวว่า การนอนหลับ คือ กระบวนการที่มีลักษณะซับซ้อนทั้งด้านสรีรวิทยา จิตวิทยา พฤติกรรม และลักษณะของคลื่นไฟฟ้าสมอง

พรสวรรค์ ☐ (2544) กล่าวว่า การนอนหลับ คือ กระบวนการทางสรีรวิทยาพื้นฐานสอดคล้อง ☐ ้องกับจังหวะชีวภาพของสิ่งมีชีวิต ความต้องการในการนอนหลับมีทั้งด้านคุณภาพและปริมาณซึ่งจะแตกต่างกันแล้วแต่บุคคลการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ เป็นไปในทางที่ผ่อนคลาย

Wood (1972 อ้างถึงใน กันตพร, 2547) กล่าวว่า การนอนหลับเป็นสภาพที่มีลักษณะเป็นการชั่วคราว เป็นช่วงไม่ติดต่อกัน และสามารถเปลี่ยนแปลงกลับไปมา ลักษณะที่เห็นได้ ☐ ชัด คือการเพิ่มระดับของ Thresholds ของความไวต่อการรับรู้โดยทั่วๆ ไป และการแสดงอาการรำคาญ (Irritability) มากขึ้น ลักษณะภายนอกที่ร่างกายน้อยลง เปลือกตาปิดหรือหรี่ลง มีการหยุดพักหายใจบ้าง หายใจช้าลง เหนื่อย ☐ ได้ ☐ แกร ☐ การเคลื่อนไหว

Webster and Thompson (1986 อ้างถึงใน กันตพร, 2547) กล่าวว่า การนอนหลับเป็นกระบวนการทางสรีรวิทยาที่ซับซ้อน และสอดคล้อง ☐ ้องกับจังหวะชีวภาพของสิ่งมีชีวิต และการทำหน้าที่ของร่างกาย การนอนหลับเกิดขึ้นตามธรรมชาติเป็นกระบวนการสรีรวิทยาพื้นฐานเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ และสอดคล้อง ☐ ้องกับจังหวะชีวภาพของสิ่งมีชีวิต โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของอวัยวะต่างๆ เป็นไปในทางผ่อนคลาย การลดลงของระดับความรู้สึกตัว และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอก โดยแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะที่สงบนิ่งและหลับตาโดยเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเปลี่ยนแปลงได้ ☐ ง่ายถูกปลุกให้ตื่นได้ ☐ โดยการกระตุ้นสิ่งเร้าที่เหมาะสม

Turpin (1986 อ้างถึงใน ณัฐสุรางค์ ☐, 2538) กล่าวว่า การนอนหลับเป็นปรากฏการณ์ ☐ ตามธรรมชาติ และเป็นส่วนหนึ่งของจังหวะชีวภาพที่มีการนอนหลับ การตื่นและการทำงานหมุนเวียนเป็นวัฏจักร เป็นช่วงเวลาของการลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอก

Fuller and Schaller-Ayers (1990 อ้างถึงใน กัลยา, 2546) กล่าวว่า การนอนหลับเป็นพฤติกรรมที่ตอบสนองด้วยการรับรู้ต่อการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม

Guyton (1991 อ้างถึงใน กันตพร, 2547) กล่าวว่า การนอนหลับเป็นภาวะที่บุคคลสูญเสียความรู้สึกตัวแต่สามารถถูกปลุกให้ตื่นโดยสิ่งเร้าที่พอเพียง และยังได้อธิบายลักษณะของการนอนหลับว่า ร่างกายเคลื่อนไหวน้อยลงระดับความรู้สึกตัวไม่คงที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านสรีรภาพ และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกลดลง

Topf (1992 อ้างถึงใน กัลยา, 2546) กล่าวว่า การนอนหลับเป็นภาวะไร้สติของแต่ละบุคคลจากการรับรู้และการกระตุ้น

Carskadon and Dement (1994 อ้างถึงใน กัลยา, 2546) การนอนหลับเป็นกระบวนการทางสรีรวิทยาที่มีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ เป็นไปในทางที่ผ่อนคลาย

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การนอนหลับ หมายถึง กระบวนการทางสรีรวิทยาพื้นฐานที่ซับซ้อน ทั้งด้านสรีรวิทยา จิตวิทยา พฤติกรรม โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของอวัยวะต่างๆ ไปในทางผ่อนคลายระดับความรู้สึกตัวและการตอบสนองต่อสิ่งเร้าลดลง แสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะสงบนิ่งเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเป็นเพียงชั่วคราวสามารถปลุกให้ตื่นได้ โดยการกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่เหมาะสม

1.2 ความสำคัญของการนอนหลับ

1.2.1 การซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอไปในเวลากลางวันในระหว่างการนอนหลับช่วงที่ไม่มีการกรอกตาอย่างรวดเร็ว อุณหภูมิร่างกายจะลดลงต่ำกว่าปกติ เป็นการประหยัดพลังงานไม่ให้สูญเสียไปอัตราการเผาผลาญต่างๆ ภายในร่างกายก็จะอยู่ในสภาพต่ำสุด ทำให้มีการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่ออวัยวะต่างๆ และรวบรวมสะสมพลังงาน เพื่อที่จะทำงานในวันถัดไป การนอนหลับเป็นช่วงเวลาของการบำรุงกำลังซึ่งมีอำนาจในการซ่อมแซมภายในร่างกาย กระบวนการหายใจของเซลล์จะเกิดขึ้นในขณะหลับ (Branderberger, et al., 2000; Landis, 2002; Sorrentino, 1995 อ้างถึงใน ภาณิตา, 2548)

1.2.2 ส่งเสริมการเจริญเติบโตเพราะฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโตจากต่อมใต้สมองจะถูกหลั่งออกมามากที่สุดขณะนอนหลับการหลั่งโกรทฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองมีความสัมพันธ์กับช่วงการหลับลึกจะหลั่งสูงสุดช่วงคลื่นเดลต้า ในขณะที่ฮอร์โมนโคติคอสเตียรอยด์ (Corticosteroids) และ catecholamines (Catecholamines) ต่ำมากในช่วงที่ไม่มีการกรอกตาอย่างรวดเร็วระยะที่ 3 และ 4 ฮอร์โมนชนิดนี้มีความสำคัญในการกระตุ้นให้เกิดการเจริญเติบโตเป็นกระบวนการส่งเสริมความเป็นหนุ่มสาวของร่างกายและจิตใจ (เกษียรสม, 2542) และ (Landis, 2002; Mahon, 1995 อ้างถึงใน ภาณิตา, 2548)

1.2.3 ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายและพลังงาน โดยเฉพาะจากเชื้อไวรัสในระหว่างการนอนจะมีสารต่างๆ ซึ่งควบคุมความต้านทานของร่างกายหลั่งออกมามีข้อมูลให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ถ้าคนนอนไม่พอความต้านทานต่อการติดเชื้อก็จะลดลงเช่นจะเป็นหวัดได้ง่าย (เกษียรสม, 2542)

1.2.4 ทำหน้าที่ในการจำ ขณะหลับเซลล์สมองเริ่มทำงานโดยจัดเก็บข้อมูลที่ได้อั สะสมไว้ตลอดทั้งวันซึ่งมีความสำคัญต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพราะในช่วงการนอนหลับที่มีการเคลื่อนไหวของลูกตาอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงในสมอง ซึ่งคล้ายกับภาวะตื่นตัวเซลล์สมองจะหยุดใช้สารซีโร โดนิน และมีการสร้างสารนอร์อิพิเนฟรินขึ้นมาชดเชยส่วนที่ถูกใช้ไปในตอนกลางวัน เพื่อที่จะได้อั เก็บไว้อั ใช้ในวันต่อไป (เกษียรสม, 2542) และ (Mahon, 1995 อ้างถึงใน ผาณิตา, 2548)

1.2.5 การนอนหลับเป็นการพักผ่อนร่างกายให้หายจากการเหน็ดเหนื่อยความเคร่งเครียดที่เกิดเมื่อขณะตื่นและผลการทำงานของก้านสมอง และเรติคูลาฟอรัมชั้นทำงานพร้อมกัน โดยพบว่าเมื่อใดที่ก้านสมองทำงานมากกว่าเรติคูลาฟอรัมชั้นจะมีการอาการง่วง และตามมาด้วยการนอนหลับช่วยลดความเครียดความวิตกกังวลและซ่อมแซมอารมณ์ทำให้สดชื่นเป็นการเริ่มต้นในวันใหม่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเตรียมจิตใจ และสมองให้มีประสิทธิภาพในการทำงานอย่างดียิ่งเยี่ยมในวันต่อมา (Sorrentino, 1995 อ้างถึงใน ผาณิตา, 2548)

จะเห็นได้อั วอการนอนหลับมีความสำคัญและมีประโยชน์อั ต่อการดำรงชีวิตเช่นเดียวกับ ความต้องการที่จำเป็นด้านร่างกายอื่นๆ โดยปรากฏการณ์อั การนอนหลับถือเป็นวงจรทางชีวภาพ (Biorhythm) แบบหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเกิดขึ้นภายในร่างกายของสิ่งมีชีวิต (Edoyeneoud Rhythm) และเกิดขึ้นซ้ำในรอบ 1 วัน หรือทุก 24 ชั่วโมง (Landis, 2002 อ้างถึงใน ผาณิตา, 2548)

1.3 จำนวนชั่วโมงในการนอนหลับ

(นิตยา, 2551) จำนวนชั่วโมงที่เหมาะสมของแต่ละวัยโดยประมาณ คือ

1. เด็กแรกเกิด (1-2 เดือน) ใช้เวลานอนหลับประมาณ 16-18 ชั่วโมง
2. เด็กวัย (3-11 เดือน) ใช้เวลานอนหลับประมาณ 14-15 ชั่วโมง
3. เด็กวัย (1-3 ปี) ใช้เวลานอนหลับประมาณ 12-14 ชั่วโมง
4. เด็กวัย (3-5 ปี) ใช้เวลานอนหลับประมาณ 11-13 ชั่วโมง
5. เด็กประถม (6-8 ปี) ใช้เวลานอนหลับประมาณ 11 ชั่วโมง
6. เด็กประถมปลาย (9-11 ปี) ใช้เวลานอนหลับประมาณ 10 ชั่วโมง
7. เด็กมัธยมต้น (12-14 ปี) ใช้เวลานอนหลับประมาณ 9.25 ชั่วโมง
9. เด็กมัธยมปลาย (15-17 ปี) ใช้เวลานอนหลับประมาณ 8.5 ชั่วโมง

1.4 ประโยชน์ของการนอนหลับ

ประโยชน์ของการนอนหลับคือสภาวะทางพฤติกรรมซึ่งมีการหลุดพ้นของการรับรู้อั และไมอั ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม โดยที่สามารถกลับคืนสู่อั สภาพปกติได้อั แม้ว่าการนอนจะเป็นภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการรู้ระยะๆ (Periodic) เป็นไปตามธรรมชาติ (Natural) และกลับคืนสู่สภาพปกติได้ (Reversible) แม้ว่ในปัจจุบันเราจะยังไม่อั ทราบถึงประโยชน์อั ของการนอน แต่ผู้เชี่ยวชาญเชื่อว่าประโยชน์อั ของการนอนอธิบายได้อั 2 ทฤษฎี คือ (มานิต, 2551)

1.4.1 ทฤษฎีการอนุรักษ์พลังงาน (Conservation Of Energy Theory) การนอนทำให้มนุษย์ใช้พลังงานน้อยลง พลังงานที่ถูกใช้ไปในเวลากลางวันจะถูกสะสมกลับคืนมาในเวลากลางคืน

1.4.2 ทฤษฎีการซ่อมสร้าง (Restoration Theory) การนอนเปิดโอกาสให้ร่างกายหรือสมองมีเวลาซ่อมสร้างตนเอง

ดังนั้นการนอนไม่ ☐ หลับติดต่อกันเป็นเวลานานพอควรจึงมักทำให้เกิดปัญหาทางร่างกายหรือทางจิตใจตามมา การนอนจัดว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งในการดำรงชีวิตมนุษย์เราใช้เวลาราว 1 ใน 3 ของชีวิตไปกับการนอน ความผิดปกติของการนอน เช่น การนอนไม่ ☐ หลับ ก็ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย ไม่ว่าจะเป็นในแง่ของการก่อให้เกิดโรคทางกาย การเสื่อมเสียหน้าที่ในด้านการเรียนการทำงาน ปัญหาทางจิตสังคม และการมีเวลาสำหรับงานอดิเรก และการหาความสุขลดลง

1.5 โทษของการไม่นอนหลับ

1.5.1 มีปัญหาการตื่นในตอนเช้า

1.5.2 อ่อนเพลียง่าย

1.5.3 อารมณ์แปรปรวน

1.5.4 อยู่ไม่สุข

1.5.5 เครียด

1.5.6 ก้าวร้าว

1.5.7 สมาธิสั้นหรือสามารถจดจ่ออยู่กับสิ่งหนึ่งๆ ได้น้อยลง

1.5.8 มีปัญหาในการจดจำ

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ

งานวิจัยในประเทศ

นันทพร ปราภุเชื้อ (2554) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฟังดนตรีไทยบรรเลงต่อพฤติกรรมอารมณ์และระยะเวลาการนอนหลับของทารก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้ทารกฟังดนตรีไทยบรรเลงโดยเปรียบเทียบพฤติกรรมอารมณ์ และระยะเวลาการนอนหลับของทารกในระยะก่อนระหว่างและภายหลังการให้ฟังดนตรีไทยบรรเลงโดยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลัง ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมอารมณ์ของทารกในระยะก่อนระหว่างและภายหลังการให้ฟังดนตรีไทยบรรเลงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($X = 19.14, p < .001$) และเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พบว่าทารกมีพฤติกรรมอารมณ์ระหว่างและภายหลังการให้ฟังดนตรีไทยบรรเลงดีกว่าในระยะก่อนการให้ฟังดนตรีไทยบรรเลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z = 3.183, p < .01$ และ $Z = 3.059, p < .01$ ตามลำดับ) และพฤติกรรมระหว่างก่อนกับหลังการให้ฟังดนตรีไทยบรรเลงไม่แตกต่างกัน ($Z = .179, p > .05$) ส่วนด้านระยะเวลาการนอนหลับของทารกในระยะก่อนระหว่างและภายหลังการฟังดนตรีไทยบรรเลงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($x = 20.13, p < .001$) และเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พบว่าทารกมีระยะเวลาการนอนหลับระหว่างการให้ฟังดนตรีไทยบรรเลงนานกว่าในระยะก่อนและภายหลังการให้ฟัง

ดนตรีไทยบรรเลงอย่างนัยสำคัญทางสถิติ ($Z = 3.408$, $p < .01$ และ $Z = 3.237$, $p < .01$ ตามลำดับ) และระยะเวลาการนอนหลับในระยะก่อนกับภายหลังการให้ฟังดนตรีไทยบรรเลงไม่แตกต่างกัน ($Z = -1.022$, $p > .05$)

อัมไพวรรณ บุญแก้ววรรณ (2549) ทำการวิจัยเรื่องแบบแผนการนอนหลับและปัจจัยรบกวนการนอนหลับของผู้ป่วยเด็กในโรงพยาบาลชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแบบแผนการนอนหลับและปัจจัยรบกวนการนอนหลับของผู้ป่วยเด็กที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลชุมชนโดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจากผู้ป่วยเด็กอายุ 3-6 ปีที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยในชายโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชจางหวัดนครศรีธรรมราชเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยนาฬิกาอัตโนมัติเครื่องวัดเสียงแบบสัมผัสสัญญาณข้อมูลส่วนบุคคลแบบแผนการนอนหลับของเด็กเมื่ออยู่ที่บ้านแบบแผนการเจ็บหลับขณะอยู่โรงพยาบาลในช่วงเวลากลางวันและแบบสังเกตแบบแผนการนอนหลับและปัจจัยรบกวนการนอนหลับขณะอยู่โรงพยาบาลในช่วงเวลากลางคืน ผลการวิจัยพบว่า แบบแผนการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างขณะอยู่โรงพยาบาลคือส่วนใหญ่ร้อยละ 26.7 จะเข้านอนเวลา 20.00 – 20.30 น. ร้อยละ 23.3 ใช้เวลาดังแต่ล้มตัวลงนอนจนหลับทั้งคืน 7.3 – 8 ชั่วโมงร้อยละ 93.3 ตื่นระหว่างนอนหลับตอนกลางคืนโดยส่วนมากตื่นระหว่างนอนหลับ 3 ครั้งและร้อยละ 66.7 มีการเจ็บหลับตอนกลางวันโดยส่วนใหญ่ใช้เวลาเจ็บหลับตอนกลางวัน 1-2 ชั่วโมงส่วนปัจจัยรบกวนการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ปัจจัยรบกวนการนอนหลับช่วงเวลากลางวันส่วนใหญ่คือการมีไข้ร้อยละ 43.7 และการไอร้อยละ 13.1 ปัจจัยภายนอกคือการตรวจอาการของแพทย์ร้อยละ 30.7 รองลงมาคือการวัดไข้ร้อยละ 21.9 และเสียงพูดคุยของญาติร้อยละ 17.5 ปัจจัยรบกวนการนอนหลับช่วงเวลากลางคืนปัจจัยภายในส่วนใหญ่คือการถ่ายปัสสาวะและหิวร้อยละ 8.3 ส่วนปัจจัยภายนอกที่รบกวนการนอนหลับคือเสียงพูดคุยของญาติร้อยละ 6.6 เสียงผู้ป่วยข้างเตียงร้อยละ 5.6 ซึ่งพบว่าระดับความดังของเสียงในหอผู้ป่วยเฉลี่ย 72.1 เดซิเบล จากการสังเกตพบว่าการกิจกรรมการพยาบาลเกือบทั้งหมดคือร้อยละ 93.3 มีการรบกวนการนอนหลับโดยพบการวัดปรอทได้รักแร้ร้อยละ 19.5 การเช็ดตัวลดไข้ร้อยละ 13.9 การวัดความดันโลหิตร้อยละ 7.4 การพ่นยาร้อยละ 4.6 การเจาะเลือดปลายนิ้วร้อยละ 5.5 และการให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำร้อยละ 1.8

ชยานนท์ อวิคุณประเสริฐ (2549) ทำการวิจัยเรื่องลักษณะการนอนหลับในเด็กไทยอายุระหว่าง 3 ถึง 6 ปีในประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการนอนหลับในเด็กปกติที่มีอายุระหว่าง 0-6 ปี ในประเทศไทยโดยวิธีการคัดเลือกจากเด็กที่ตอบแบบสอบถามและแบบบันทึกการนอนหลับทั้งหมด 135 คน ในเขตกรุงเทพมหานครและภาคกลางโดยเด็กกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการตรวจสภาพการนอนหลับ 2 คืนติดต่อกันด้วยเครื่องบันทึกกราฟการนอนหลับ ผลการวิจัยพบว่าเด็กไทยอายุระหว่าง 0-3 ปี มีค่าเฉลี่ยการนอนหลับที่วันละ 12 ชั่วโมง 49 นาทีและเด็กไทยอายุระหว่าง 3-6 ปี มีค่าเฉลี่ยการนอนหลับที่วันละ 10 ชั่วโมงซึ่งน้อยกว่าค่าเฉลี่ย การนอนหลับในเด็กที่ได้เคยมีรายงานไว้ในวารสารวิชาการและตำราเกี่ยวกับการนอนหลับประมาณ 2 ชั่วโมง ช่วงการนอนหลับแบบกรอกลูกตาไปมาอย่างรวดเร็วมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 14.08 และร้อยละ 14.17 ตามลำดับ ในเวลากลางคืนร้อยละ 14.64 และ

ร้อยละ 7.75 ตามลำดับ ในเวลากลางวันซึ่งน้อยกว่าที่เคยมีรายงานมาแล้วอย่างมากคือร้อยละ 20-25 ซึ่งอาจเกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตในครอบครัวที่ทำให้บิดามารดาและผู้เลี้ยงดูมีเวลานอนหลับน้อยลงรวมถึงมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวก เช่น โทรทัศน์ เครื่องเล่น เกมส์ อินเทอร์เน็ต และแสงสว่างเสียงรบกวน เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งรบกวนการนอนหลับมากขึ้นในสิ่งแวดล้อม ส่วนช่วงระยะเวลาต่างๆ ในวงจรการนอนหลับ พบว่าการนอนในช่วงหลับแบบไม่มีการกรอกลูกตาเร็วขึ้นที่ 1, 2, 3 และ 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างช่วงการนอนกลางวันและกลางคืนในช่วงอายุ 0-3 ปีและ 3-6 ปี ซึ่งในเด็กทั้ง 2 กลุ่ม พบค่าเฉลี่ยการนอนหลับมากกว่าในช่วงเวลานอนกลางคืนเมื่อเปรียบเทียบกับเวลาการนอนในช่วงกลางวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.0001$) ซึ่งตรงกับข้อมูลที่แสดงว่าการนอนในเวลากลางคืนของเด็กไทยจะนอนหลับพักผ่อนได้ดีกว่าในเวลากลางวัน

รัตติกาล งามเปี่ยม (2545) ทำการวิจัยเรื่องแบบแผนการนอนหลับและสิ่งรบกวนการนอนหลับของเด็กป่วยอายุ 1-2 ปี ที่รับการรักษาในหอผู้ป่วยกุมารเวชกรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งรบกวนการนอนหลับและแบบแผนการนอนหลับของเด็กป่วยอายุ 1-2 ปี โดยใช้เครื่องในการดำเนินการวิจัยคือเครื่องวัดแสงยี่ห้อ 93408 ดิจิตอลลักซ์มิเตอร์ เครื่องวัดเสียงยี่ห้อจีเอ 123 ซาวนด์เอ็กซ์โพสเซอร์ เครื่องวัดอุณหภูมิยี่ห้อเบนแนน และนาฬิกาการหลับตื่นสังเกตได้จากพฤติกรรมการหลับ – ตื่นซึ่งแปลและตัดแปลงมาจากแบบประเมินพฤติกรรมการหลับตื่นของแอนเดอร์สันโดยกิลล์ และคณะส่วนกิจกรรมการดูแลได้แปลและตัดแปลงมาจากกิจกรรมการพยาบาลของซาห์ และได้ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการหลับ – ตื่นแสงเสียงอุณหภูมิสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมการดูแลทุก 5 นาที ตลอด 24 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่าแสงเสียงและกิจกรรมการดูแลมีความสัมพันธ์เชิงลบระดับปานกลางกับเวลานอนหลับกลางคืนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.684, p < .01, r = -.548, p < .05$, และ $r = -.571, p < .01$, ตามลำดับ) และระยะเวลาการนอนหลับที่ต่อเนื่องในแต่ละครั้งตอนกลางคืนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.700, -.677$ และ $-.621$ ตามลำดับ, p ทั้งหมด $< .01$) และมีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับปานกลางกับจำนวนครั้งที่ตื่นเวลากลางคืนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .564, p < .05, r = .628, p < .01$ และ $r = .625, p < .05$ ตามลำดับ) อุณหภูมิสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์เชิงลบระดับปานกลางกับเวลานอนหลับกลางวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.591, p < .05$ และ $r = -.601, p < .01$, ตามลำดับ)

เสาวนีย์ ดิตระกูล, สุพรรณิธรากุล และสิริกุล บุญยศิริโรตม์ (2535) ทำการวิจัยเรื่องปัญหาการนอนหลับในเด็กวัยก่อนเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาความชุกของปัญหาการนอนของเด็กไทยวัยก่อนเรียนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับปัญหาการนอนของเด็กโดยได้ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาคือเด็กอายุมากกว่า 2 ปี ถึง 6 ปี ทุกคนที่มารับบริการในคลินิกสุขภาพเด็กดีของโรงพยาบาลรามารับศิริระหว่างเดือนมิถุนายนถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2535 ซึ่งเป็นจำนวนเด็กทั้งสิ้น 260 คนการเก็บข้อมูลกระทำโดยการสัมภาษณ์พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงเด็กตามแบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่าปัญหาการนอนละเมอหรือฝันร้ายมีความชุกสูงที่สุดคือร้อยละ 22.69 ของเด็กกลุ่มตัวอย่างปัญหาการนอนอื่นๆพบน้อยในการศึกษารั้งนี้ปัจจัยมีนัยสำคัญกับปัญหาการนอนของเด็กที่พบมากในการศึกษารั้งนี้ ได้แก่ปัจจัย

ด้านการเลี้ยงดูปัญหาทางอารมณ์ของเด็กและปัจจัยเกี่ยวเนื่องจากการพัฒนาการของเด็กและพบว่าปัญหาทางอารมณ์ของเด็กเป็นปัจจัยที่พบมากที่สุดในการศึกษาคั้งนี้

อังสนา เบญจมินทร์ (2556) ทำการวิจัยเรื่อง คุณภาพการนอนหลับและภาวะซึมเศร้าในเด็กที่มีความปวดเรื้อรัง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับและภาวะซึมเศร้าในเด็กที่มีความปวดเรื้อรังโดยศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยเด็กที่มีความปวดเรื้อรังอายุระหว่าง 10 – 15 ปีและเข้ารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยในภาควิชากุมารเวชศาสตร์โรงพยาบาลศิริราชระหว่างเดือนตุลาคม 2552 – ตุลาคม 2553 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปได้แก่ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลครอบครัวแบบประเมินความปวดอาการปวดในเด็กโดยใช้เครื่องมือประเมินความปวดมหาวิทยาลัยขอนแก่น (KKU Pain Assessment Tool) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในเด็กโดยใช้แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในเด็ก (Children's Depression Inventory: CDI) และแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับเป็นแบบสัมภาษณ์ที่แปลและดัดแปลงจาก (The Pittsburg Sleep Quality Index: PSQI) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for window สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือร้อยละค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการบรรยายลักษณะข้อมูลใช้สถิติ Simple- Linear Regression และ One-way ANOVA ทดสอบปัจจัยที่มีผลต่อความปวดของกลุ่มตัวอย่างความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลและความสัมพันธ์ระหว่างความปวดกับคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างสถิติประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency) ในการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับและภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างผลการวิจัยพบว่าเด็กที่มีความปวดเรื้อรังมีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีร้อยละ 77.80 มีแบบแผนการนอนหลับแบบตื่นกลางคืนบ่อยครั้งร้อยละ 41.70 มีภาวะซึมเศร้าร้อยละคิดเป็นร้อยละ 66.7 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างความปวดเรื้อรังคุณภาพการนอนหลับและภาวะซึมเศร้าพบว่าคุณภาพการนอนหลับกับความปวดมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความปวดมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และคุณภาพการนอนหลับมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

สุวิทย์ ชุมเชื้อ (2559) ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในเขตเทศบาลนครตรังมีวัตถุประสงค์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพัฒนาการของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในเขตเทศบาลนครตรังจำนวน 235 คนโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามแบบประเมินความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการและแบบประเมินพัฒนาการเด็กเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน- ธันวาคม 2558 ผลการวิจัยพบว่าพัฒนาการเด็กโดยรวมของเด็กมีการพัฒนาการสมวัยร้อยละ 60.85 และพัฒนาการไม่สมวัยร้อยละ 39.15 และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในเขตเทศบาลนครตรัง ได้แก่ ลำดับการเกิดการดื่มน้ำอัดลมการนอนหลับการได้ฟังนิทานจากบิดามารดาของเด็กการประกอบอาชีพการดื่มชาหรือกาแฟขณะให้นมบุตรการได้รับวัคซีนป้องกันบาดทะยักภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์และ

อายุครรภ์ขณะคลอดของมารดามีความสัมพันธ์กับพัฒนาการเด็กโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษานี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมพัฒนาการ และการแก้ไข ปัญหาพัฒนาการเด็กในระดับครอบครัวและชุมชน

2.เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิทานและการเล่านิทาน

2.1 ความหมายของนิทาน

จันทร์เพ็ญ สุภาพล (2535: 26) กล่าวว่านิทาน หมายถึง เรื่องราวที่เล่าสืบต่อกันมาโดยอิงความจริงหรือจินตนาการ มีวัตถุประสงค์ให้ความสนุกสนานแฝงความคิดสอนใจเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากเนื้อหาในนิทาน

กุลวรา ชูพงศ์ไพโรจน์ (2535: 8) ให้ความหมายของนิทานว่า หมายถึง เรื่องราวที่เล่าสืบต่อกันมาตั้งแต่สมัยโบราณเป็นการผูกเรื่อง เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความสนุกสนาน แฝงคำสอน จรรยาในชีวิตเป็นการถ่ายทอดวัฒนธรรมต่อเนื่องของผู้เล่าให้คนรุ่นใหม่ฟัง

เกริก ยूनพันธ์ (2539: 16) ให้ความหมายของนิทานว่าเป็นเรื่องราวที่เล่าสืบทอดต่อๆ กันมาตั้งแต่โบราณโดยมีเนื้อหาที่เล่าเป็นการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม คุณงามความดี เพื่อปลูกจิตสำนึกของคนให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความดีและเป็นตัวอย่างแก่สังคม

ครุรักษ์ ภิรมย์รักษ์ (2540: 45) กล่าวว่านิทานเป็นเรื่องราวที่เล่าสืบต่อกันมาโดยวัตถุประสงค์เพื่อสืบทอดประสบการณ์ ความรู้ ความคิด หรือค่านิยมบางอย่างให้ผู้ฟังพร้อมทั้งสอดแทรกความสนุกสนานเพลิดเพลินไปพร้อมๆ กัน

กุลยา ดันติผลาชีวะ (2541: 210) ให้ความหมายไว้วานิทาน คือ สื่อที่มีประสิทธิภาพสำหรับการสร้างการเรียนรู้ให้กับเด็กปฐมวัยไม่มีเด็กคนใดไม่ชอบฟังนิทาน นิทานสามารถสร้างจินตนาการ ความฝัน ความคิดความเข้าใจ และการรับรู้ให้กับเด็ก

วันเนา ฐิติน (2542: คำนำ) ให้ความหมายไว้วานิทาน คือ ชีวิตเรื่องราวในนิทานแท้ที่จริงเป็นเรื่องราวของชีวิตนิทานไม่ใช่เรื่องสำหรับเพียงเพื่อฟังอ่านเพื่อสนุกหรือรับคำสอนที่แทรกอยู่เท่านั้น

สันหพัฒน์ อรุณธารี (2542: 2) ให้ความหมายว่านิทาน คือ เรื่องที่มีผู้แต่งขึ้นใหม่โดยยึดความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการเล่าเรื่องให้เข้ากับสภาวะการณ์ในเวลานั้นๆซึ่งสอดแทรก คุณธรรม จริยธรรม คติสอนใจที่ฟังประสงค์ให้ผู้ฟังนำไปใช้ในชีวิตจากเนื้อหาของนิทานเพื่อใช้เป็นสื่อในการสร้างการเรียนรู้ให้กับเด็ก

วาโร เพ็งสวัสดิ์ (2542: 138) ได้กล่าวว่านิทานและการเล่าเรื่อง หมายถึง เรื่องราวที่เล่าต่อกันมาเป็นเวลานานเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินและให้ความรู้เพื่อเป็นคนดีอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและบางครั้งก็สอดแทรกคติและคุณธรรมเพื่อสอนใจลงไปด้วยในระหว่างการเล่าเรื่องให้เด็กฟังอาจมีการสนทนาโต้ตอบอภิปรายซักถามแสดงข้อคิดเห็นและแสดงท่าทางประกอบเรื่องราวก็ได้ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการเล่านิทาน

สมศักดิ์ ปริบูรณ์ (2542: 48) สรุปความหมายของนิทานไว้ว่า

1. เป็นเรื่องราวที่ผูกขึ้น
2. เป็นเรื่องราวที่ใช้วาจาเป็นสื่อในการถ่ายทอด
3. เป็นบทประพันธ์ที่มีลีลาการเล่าแบบเป็นกันเองทำนองการเล่าด้วยวาจา
4. เป็นเรื่องเล่าที่มีจุดประสงค์หลักเพื่อความบันเทิงใจและมีสิ่งสอนใจเป็นจุดประสงค์รอง

สรุปได้ว่านิทานเป็นเรื่องเล่าที่แต่งขึ้นมาด้วยการผูกเรื่องขึ้นโดยอาศัยประวัติของความจริงบ้างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงบ้างหรืออาจเป็นเรื่องที่แต่งขึ้นมาจากจินตนาการหรืออิงความจริงมีวัตถุประสงค์เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินสอดแทรกแง่คิด คติสอนใจ และแฝง ด้วยการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมอันดีงามเพื่อให้ผู้ฟังนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติตนที่ดีในการอยู่ร่วมกันในสังคม

2.2 ความหมายของการเล่านิทาน

พัชรี ไชยะสนธิ (2535: 80) ได้กล่าวว่าการเล่านิทาน หมายถึง การเล่าเรื่องให้เด็กฟังและสนทนาโต้ตอบอภิปรายซักถามแสดงข้อคิดเห็นและแสดงท่าทางประกอบเรื่องราวหรือประสบการณ์รอบตัวทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการเล่า

เกริก ยุ้นพันธ์ (2539: 35) การเล่านิทาน คือ ผู้ที่มีความสามารถในการเล่าเรื่องราวผู้เล่าแต่ละคนมักจะมีลักษณะเด่นพิเศษแตกต่างกันบางคนใช้เสียงเป็นสื่อสร้างความสนใจบางคนอาจใช้ท่าทางประกอบการเล่าแล้วเกิดความสนุกสนาน บางคนสร้างสื่อ หรืออุปกรณ์ช่วยในการเล่าให้เกิดความตื่นตาตื่นใจ

สรุปได้ว่าการเล่านิทาน หมายถึง วิธีการในการถ่ายทอดเรื่องราวของนิทานให้เด็กได้ฟังไม่ว่าจะเป็นโดยใช้น้ำเสียงท่าทางประกอบเรื่องราวสื่อวัสดุอุปกรณ์ตลอดจนการส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสเป็นผู้เล่าด้วยตนเอง

2.3 ประเภทของนิทาน

เกริก ยุ้นพันธ์ (2539: 20 - 22) กล่าวถึงการแบ่งประเภทของนิทานตามรูปแบบของนิทานและตามเนื้อหาคือเป็นเรื่องราวของนิทานแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ 8 ประเภทคือ

1. เทพนิยายหรือเรื่องราวปรัมปรา เป็นนิทานหรือนิยายที่เกินเลยความเป็นจริงของมนุษย์ส่วนใหญ่เป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับอภินิหารตัวเองหรือตัวละครเด่นๆจะมีอภินิหารหรือเวทมนต์ฤทธิ์เดช ฉากหรือสถานที่ในเรื่องมักเป็นสถานที่พิเศษหรือถูกกำหนดขึ้นมาเช่นสวรรค์หรือเมืองบาดาลมีพระเอกเป็นเจ้าชาย มีนางเอกเป็นเจ้าหญิง มีนางฟ้า มีเทวดา มียักษ์ เป็นต้น

2. นิทานประจำท้องถิ่นหรือนิทานพื้นบ้าน มักเป็นนิทานที่ถูกเล่าขานตกทอดต่อเนื่องกันมาเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตำนานพื้นบ้านประวัติความเป็นมาของท้องถิ่นภูเขาทะเลแม่น้ำเรื่องราวของโบราณวัตถุที่มีเหตุแห่งที่มาของการสร้างการคิด ฯลฯ

3. นิทานคติสอนใจ เป็นนิทานที่เรียบเรียงเชิงเปรียบเทียบเกี่ยวกับชีวิตและความเป็นอยู่ร่วมกันในสังคมให้บังเกิดผลในการดำรงชีวิตและความเป็นอยู่ให้ปฏิบัติตนละเอียดรอบคอบ และไม่ประมาทช่วยเหลือ หรือเมตตาต่อผู้อื่น และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

4. นิทานวีรบุรุษ เป็นนิทานที่กล่าวอ้างถึงบุคคลที่มีความสามารถอาจกล้าหาญ มักเป็นเรื่องถ่ายทอดเรื่องจริงของบุคคลสำคัญๆ ไว้มักสร้างฉากหรือสถานการณ์ที่น่าตื่นเต้นเกินความเป็นจริงเพื่อให้เรื่องราวสนุกสนานทำให้เกิดความรู้สึกคล้อยตามว่าบุคคลที่เป็นบรรพบุรุษนั้นมีความสามารถและน่าสนใจจริงๆ

5. นิทานอธิบายเหตุ เป็นเรื่องราวของเหตุที่มาของสิ่งหนึ่งสิ่งใดและอธิบายพร้อมตอบคำถามเรื่องราวนั้นๆ ด้วย เช่น เรื่องกระต่ายในดวงจันทร์ ทำไมน้ำทะเลจึงเค็ม นกกับกา เป็นต้น

6. เทพปกรณัม เป็นนิทานที่เกี่ยวกับความเชื่อ โดยเฉพาะตัวบุคคลที่มีอภินิหารเหนือความเป็นจริงลึกลับ ได้แก่ พระอินทร์ พระพรหม ทศกัณฐ์ เป็นต้น

7. นิทานที่มีตัวสัตว์ เป็นตัวเอกเปรียบเทียบเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ที่อยู่ร่วมกัน ในสังคม สอนจริยธรรม แฝงแง่คิดและแนวทางแก้ไข บางครั้งสอนแบบทางอ้อมผู้อ่านหรือผู้ฟัง จะต้องพิจารณาเองเป็นเรื่องบันเทิงคดีที่สนุกสนาน

8. นิทานตลกขบขันเป็นเรื่องเปรียบเทียบชีวิตความเป็นอยู่แต่มีมุขที่ตลกขบขันสนุกสนาน ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข เนื้อเรื่องเกี่ยวกับไหวพริบ เรื่องราวแปลกๆ เรื่องหลอเชื่อ เรื่องเกินความจริง เป็นต้น

นิทานมีหลายประเภทด้วยกันการแยกประเภทนิทานขึ้นอยู่กับลักษณะของเรื่องและที่มาของนิทานเป็นสำคัญ ซึ่งจะขอแบ่งประเภทของนิทานออกเป็น 8 ประเภท (สันหพัฒน์ อรุณธาริ. 2542: 17) ตามสภาพการณ์ปัจจุบันดังนี้

1. นิทานปรัมปรา
2. นิทานท้องถิ่น
3. นิทานเทพนิยาย
4. นิทานตลกขบขัน
5. นิทานสร้างเสริมคุณธรรม
6. นิทานเรื่องเกี่ยวกับสัตว์

7. นิทานที่ให้ความรู้เฉพาะเรื่องเช่นเรื่องยาเสพติดเรื่องสิ่งแวดล้อม เป็นต้น 2 หมวดด้วยกัน คือ นิทานสมัยเก่า มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเชื่อต่างๆ ส่งเสริมคุณธรรม เช่น ศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม และอภินิหาร เป็นต้น นิทานสมัยใหม่มีเนื้อหาเป็นปัจจุบันส่งเสริมความรู้และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

2.4 จุดประสงค์ของการเล่านิทาน

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2541: 11 - 12) ได้กล่าวว่าการเล่านิทานให้เด็กฟังนั้นมีเป้าหมายสำคัญอยู่ 3 ประการคือ

1. ให้เด็กได้พัฒนาภาษาและความคิด การเล่านิทาน จึงไม่ควรมาจากครูคนเดียวควรให้เด็กเป็นผู้เล่านิทานเองด้วย เพราะการให้เด็กเล่านิทานเอง จะช่วยให้เด็กได้แสดงออกถึงความรู้สึกขยาย

ความคิดของตนให้กระจ่างและพัฒนาทางภาษาหากครูเล่าเองควรมีการถามตอบโต้ที่ให้เกิดคิดระหว่างการเล่านิทานด้วย

2. สร้างความรักการอ่านและหนังสือให้กับเด็ก เวลาเล่านิทานเป็นเวลาที่สร้างความสนใจในการอ่านและหนังสือให้กับเด็กมาก ครูควรเตรียมให้พร้อมโดยการอ่านนิทานเล่มที่จะเล่าให้เข้าใจจำได้ เวลาอ่านให้เปิดหนังสือเสมอตาเด็ก ตามจุดที่เด็กคอยสังเกตคอยตั้งคำถามเป็นช่วงๆเพื่อช่วยให้เด็กทบทวนรายละเอียดและต้นตอที่จะฟังอยู่เสมอเวลาเล่านิทานควรจัดเป็นกลุ่มเล็กๆ 4 - 5 คนถ้าไม่ได้ก็ให้เด็กนั่งเป็นวงเห็นหน้าครูชัดเจนและครูเห็นเด็กทุกคนถ้าเด็กรู้สึกเพลิดเพลินกับนิทานจากหนังสือที่ครูเล่าเด็กจะชอบและสนใจที่จะอ่านหนังสือด้วยตนเองสิ่งนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างนิสัยรักการอ่าน และความรักหนังสือที่ดี

3. สร้างการเรียนรู้ที่มีความหมายให้กับเด็ก จุดประสงค์ของการเล่านิทาน คือ การสร้างการเรียนรู้ให้กับเด็ก ทั้งทางด้านสังคม อารมณ์ คุณธรรม หรือแม้แต่การพัฒนาสติปัญญาที่สามารถใช้นิทานเป็นสื่อของการเรียนรู้ได้จุดสำคัญที่จะนำไปสู่จุดประสงค์ของการเรียนรู้นั้น นอกจากเนื้อหาของนิทานตรงประเด็นแล้วบรรยากาศในการเล่ามีความสำคัญมากผู้เล่าที่ดีต้องสนุกกับการเล่านิทานและสามารถสื่อสารเรื่องราวให้เด็กเกิดความกระตือรือร้นที่จะฟังในขณะที่เด็กฟังกันต้องหยุดถามเป็นระยะๆ หรือให้เด็กมีส่วนร่วมในการเล่านิทานโดยเฉพาะประเด็นที่ต้องการให้เกิดผลตามวัตถุประสงค์การเล่านิทาน อาจเล่าซ้ำได้ทั้งนี้เพื่อให้เด็กได้ถ่ายโยงข้อมูลใหม่เปรียบเทียบเพื่อหาข้อสรุปที่ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ทฤษฎีของเพียเจต์ ที่ว่าด้วยการคิดเพื่อการพัฒนาความรู้ใหม่สรุปได้ว่า จุดประสงค์ของการเล่านิทานคือ ใช้นิทานเป็นสื่อการเรียนรู้เพื่อช่วยพัฒนาด้านภาษา ด้านความคิด ด้านอารมณ์ และจิตใจ สร้างสมาธิ ปลูกฝังจริยธรรมส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

2.5 คุณค่าของนิทานที่มีต่อการเรียนการสอนของเด็กปฐมวัย

เกริก ยุ้นพันธ์ (2539: 55 - 56) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเล่านิทานดังนี้

1. เด็กๆหรือผู้ฟังจะเกิดความรู้สึกอบอุ่นหรือใกล้ชิดเป็นกันเองกับผู้เล่า
2. เด็กๆหรือผู้ฟังจะเกิดความรู้สึกร่วมในขณะที่ฟังทำให้เด็กเกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลายและสดชื่นแจ่มใส
3. เด็กๆหรือผู้ฟังจะมีสมาธิหรือความตั้งใจที่มีระยะเวลานานขึ้นหรือยาวขึ้น โดยเฉพาะผู้เล่าที่มีความสามารถในการดึงดูดให้ผู้ฟังหรือเด็กๆมีใจจดจ่ออยู่กับเรื่องราวที่ผู้เล่าเล่าเรื่องที่มีความยาว
4. เด็กๆและผู้ฟังจะถูกกล่อมเกลียดด้วยนิทานที่มีเนื้อหาส่งเสริมคุณธรรม และจริยธรรมทำให้เด็กๆ และผู้ฟังเข้าใจในความดีและความงามยิ่งขึ้น
5. นิทานจะช่วยทำให้เด็กๆหรือผู้ฟังสามารถใช้กระบวนการคิดในการพิจารณาแก้ปัญหาได้

6. นิทานจะช่วยทำให้เด็กๆ หรือผู้ฟังมีความละเอียดอ่อนรู้จักการรับและการให้ มองโลกในแง่ดี

7. นิทานสามารถสร้างความกล้าให้กับเด็กๆ หรือผู้ฟังในการแสดงออกผ่าน กระบวนการคิดที่มีประสิทธิภาพ

8. เด็กๆ และผู้ฟังจะได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์และสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับ ชีวิตประจำวันได้

9. นิทานช่วยเสริมสร้างจินตนาการที่กว้างไกล ไร้ขอบเขตให้กับเด็กหรือผู้ฟัง

10. นิทานสามารถช่วยให้เด็กและผู้ฟังได้รู้จักการใช้ภาษาที่ถูกต้อง

สมศักดิ์ ปรีปุระ (2542: 59-62) กล่าวว่าการเล่นนิทานเป็นวิธีการให้ความรู้วิธี หนึ่งที่ทำให้เด็กสนใจในการเรียนรู้สามารถจดจำจากเล่าแสดงออก และมีแรงจูงใจที่จะเปิดรับพฤติกรรมที่ฟัง ประรณานอกจากนั้นยังช่วยตอบสนองความต้องการของเด็ก เช่นความอยากรู้อยากเห็น ความสัมพันธ์ผล ความต้องการเป็นที่ยอมรับ เนื้อหาของนิทานที่มีความสัมพันธ์ความต้องการดังกล่าว จะช่วยให้เด็ก สมความปรารถนา และมีความสุขกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้นิทานมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อเด็กดังนี้

1. เป็นเครื่องมือในการสอนที่มีประสิทธิภาพในการชักจูงให้ผู้เรียน ได้คล้อยตาม เป็นตัวกระตุ้นและแรงจูงใจในตัวผู้เรียนทั้งยังเป็นการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และการแสดงออกซึ่งมีผล ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของผู้เรียน

2. เป็นเครื่องกระตุ้นและโน้มน้าวให้เด็กเปิดใจที่จะยอมรับพฤติกรรมด้านต่างๆ และตอบสนองความต้องการทางธรรมชาติของเด็กด้วย

3. เป็นตัวแทนในการหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพของเด็กนอกจากนี้ นิทานมีประโยชน์ และคุณค่าต่อเด็กปฐมวัยเป็นอย่างมาก นิทานช่วยเสริมสร้างพัฒนาการของเด็กทั้ง ทางร่างกาย อารมณ์สังคม และสติปัญญา ให้เหมาะสมกับพัฒนาการตามวัย และยังช่วยปรุงแต่งบุคลิกภาพ แก่ไขพฤติกรรมของเด็กให้เป็นไปตามตัวแบบในนิทานที่เด็กชื่นชอบรวมทั้งยังเปิดโลกจินตนาการ ให้กว้างไกลและมีสัมพันธ์ภาพอันดีกับบุคคลรอบข้างเป็นเครื่องกระตุ้นให้เด็กยอมรับพฤติกรรมต่างๆ และ เป็นต้นแบบในการหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพของเด็ก

ภารดี ศรีประยูร (2542: 30) ได้กล่าวถึงคุณค่าของนิทานต่อการเรียนการสอนดังนี้

1. ให้ความบันเทิงใจกับเด็กๆ ทำให้ผ่อนคลายอารมณ์ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน ทำให้เด็กร่าเริงแจ่มใสสมวัย

2. นิทานใช้นำเข้าสู่บทเรียน

3. นิทานช่วยเปลี่ยนทัศนคติที่ไม่ดีหรือผิดบางประการของเด็กเกี่ยวกับความเชื่อความกลัว และสอนจริยธรรมแก่เด็ก

4. นิทานจะทำให้เด็กๆ หรือผู้ฟังสามารถใช้กระบวนการคิดพิจารณาแก้ปัญหาได้

5. ใช้นิทานเป็นเครื่องมือฝึกทักษะทางภาษาและกระบวนการคิด

6. ฝึกให้เด็กเป็นผู้รู้จักฟังมีสมาธิรู้จักสำรวจอิริยาบถของตนเอง
7. ใช้นิทานส่งเสริมการอ่าน
8. ใช้นิทานเพื่อสร้างความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับเด็กซึ่งจะส่งผลไปถึงการปกครองเด็ก

สรุปได้ว่า นิทานมีคุณค่าและประโยชน์ คือ เป็นวิธีการให้ความรู้ที่จะทำให้เด็กสนใจเรียนรู้ สามารถจดจำ และกล้าแสดงออก ปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน แก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กจากตัวแบบในนิทานที่เด็กประทับใจ สร้างสมาธิ ผ่อนคลายอารมณ์ สร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างผู้เล่าและผู้ฟัง

2.6 หลักในการเลือกนิทานที่จะนำมาเล่าให้เด็กฟัง

สมใจ บุญอูร์พิชญ์ (2539: 7 - 8) กล่าวว่า การเลือกนิทานที่จะนำมาเล่าให้เด็กฟัง ควรคำนึงถึงอายุ และความสนใจของผู้ฟังเด็กปฐมวัยอายุระหว่าง 4 - 6 ปี จะสนใจตัวเองน้อย ลงเริ่มสนใจภายนอกมากขึ้น มีอารมณ์รักสนุก ชอบฟังนิทานประเภทต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องที่มีสัตว์พูดได้ นิทานสำหรับเด็กปฐมวัยนั้นมีหลายประเภท เช่น นิทานที่เล่นคำ เล่นเสียงจังหวะคำ นิทานที่มีคำคล้องจอง มีคำซ้ำๆ กันที่น่าฟัง นิทานที่กระตุ้นจินตนาการและตอบสนองให้เด็กได้แสดงท่าทางนิทานที่รับรู้ และเข้าใจความรู้สึกของเด็ก และให้ความเห็นอกเห็นใจ หนังสือที่นำมาเล่านี้ควรมีภาพประกอบที่ชัดเจน สีสันสวยงาม และเสนอภาพที่สะท้อนความคิดของเด็กในทางที่ดีตามระยะเวลาในการเล่าในระยะแรกควรใช้เวลาประมาณ 15 - 20 นาที

เกริก ยุ้นพันธ์ (2539: 57 - 59) ได้กล่าว คือ การเลือกนิทานที่จะเล่าให้เด็กฟังนั้น ผู้เล่านิทานจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ความเข้าใจประสบการณ์ และความสามารถที่จะแยกแยะเลือกนิทานให้เหมาะสมกับความสนใจและความต้องการของเด็กเด็กวัยระหว่าง 4 - 6 ปี จะให้ความสนใจกับตัวเองน้อยลงหันมาสนใจสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวมากขึ้น แต่ความสนใจของเด็กในวัยนี้ยังเป็นระยะสั้นเท่านั้น คำกลอนที่มีคำคล้องจอง เช่น เพลงกล่อมเด็กคำทายที่ประลองปัญญา นิทานที่เป็นคำประพันธ์สัมผัสคล้องจองเด็กๆ จะชอบมาก เช่น หนุมิกับหนูมา หนูมากับหนูมี หนูมีมีตุ๊กตาหมา หนูมามีตุ๊กตาหมี เป็นต้น นอกจากนี้วัยเด็กยังชอบนิทานที่ตัวเดินเรื่องหรือตัวเอกเป็นสัตว์พูดได้ เช่น หมาป่าพูดได้คุยกับหนูน้อย หมวกแดง เป็นต้น นิทานที่เหมาะสมและควรเล่าให้เด็กฟังนั้นควรเป็นนิทานที่เปี่ยมด้วยคุณค่าทางเนื้อหา ได้บรรณาธิกรรรูปแบบการใช้ถ้อยคำสำนวนภาษาความคิดสร้างสรรค์ส่งเสริมคุณภาพยกระดับสติปัญญา และจิตใจในทางที่ดี นิทานที่เล่าให้เด็กฟังนอกจากปัจจัยข้างต้นแล้วผู้เล่ามีส่วนอย่างมากในการนำเสนอให้นิทานเรื่องนั้นมีความสนุกสนานเหมาะสมกับวัยของเด็ก มีแง่มุมมีชั้นเชิงและเห็นรายละเอียดที่จะเล่าให้เด็กฟังไม่ว่าจะเป็นการเล่านิทานปากเปล่า นิทานวาดไปเล่าไป และลีลาการเล่านิทานจะต้องส่งผลให้ผู้ฟังหรือเด็กๆ เห็นภาพพจน์และเกิดความรู้สึกสนุกสนานประทับใจ จากข้อความข้างต้นสรุปหลักในการเลือกนิทานที่จะนำมาเล่าให้เด็กฟังได้ว่าควรเป็นนิทานที่เหมาะสมกับวัยและความสนใจของเด็กเนื้อเรื่องที่เล่าต้องเข้าใจสนุกสนานถ้ามีคำซ้ำๆ ประโยคซ้ำๆ ก็จะเป็นที่สนใจสนุกสนาน ถ้ามีคำซ้ำๆ ก็จะเป็นที่สนใจของเด็กมาก

ถ้าเป็นหนังสือควรมีภาพประกอบชัดเจน มีบทสนทนามากกว่าความเรียง เนื้อหาของเรื่องมีคุณค่า สร้างสรรค์ส่งเสริมสติปัญญา และจิตใจ

2.7 เทคนิควิธีในการเล่านิทานสำหรับเด็กปฐมวัย

ครุรักษ์ ภิรมย์รักษ์ (2540: 45 - 46) กล่าวว่าในการเล่านิทานสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งคือการสร้างความประทับใจให้แก่ผู้ฟัง จุดเริ่มต้นอยู่ที่การเตรียมให้พร้อมพร้อมให้ผู้เล่า ผู้ที่เล่าจะต้องหาจุดสำคัญของเรื่องให้ครบและสรุปให้จับใจความดังนี้ ประโยคแรกที่จะใช้ในการเริ่มเรื่องควรหาถ้อยคำที่ฟังดูแล้วน่าตื่นเต้นใจให้ติดตาม เรื่องต่อไปคอยสังเกตว่าผู้ฟังยังให้ความสนใจกับบทบทลีลาการเล่าอยู่หรือไม่ถ้ารู้สึกว่าการเล่าสูญเสียความสนใจ ควรเปลี่ยนบรรยากาศด้วยการหยุดพักแล้วถามปัญหาอะไรเอ่ย ปัญหาเขาวัวหรือปัญหาสนุกๆ การจบเรื่องประโยคสุดท้ายจะปิดเรื่องต้องมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่า ประโยคแรกเริ่มใช้เริ่มเรื่อง ผู้เล่าจะต้องคิดและเตรียมไว้ก่อนว่าจะปิดเรื่องด้วยประโยคใด จึงจะเป็นการสรุปจบที่จับใจผู้ฟังโดยทั่วไปมักปิดการเล่านิทานด้วยถ้อยคำที่กินใจให้ข้อคิดหรือทิ้งท้ายไว้ให้คิด กิจกรรมภายหลังการเล่านิทานสิ่งที่ไม่ควรละเลยหลังจากที่เล่านิทานจบควรมีคำถามเกี่ยวกับนิทานที่นำมาเล่าให้เด็กตอบ ซึ่งอาจเป็นคำถามที่เกี่ยวกับชื่อตัวละครที่สำคัญเหตุการณ์ที่สำคัญและข้อคิดที่ได้

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2541: 78 - 79) ได้เสนอวิธีการเล่านิทานที่ครูควรทราบดังนี้คือ

1. เนื้อเรื่องต้องเหมาะสมกับวัยใช้เรื่องที่มีความดีชนะความชั่วเสมอไป และผู้เล่าต้องจำเนื้อเรื่องได้ดีทุกตอน
2. เสียงผู้เล่าจะต้องให้เด็กทั้งหมดได้ยินเสียงผู้เล่าอย่างชัดเจนระดับเสียงและจังหวะพูดถูกต้องเหมาะสมกับเนื้อเรื่องใส่ความรู้สึกลงไปให้น้ำเสียง ถ้าผู้เล่าสามารถทำเสียงสูงต่ำทำเป็นเสียงเด็ก เสียงคนแก่หรือทำเสียงตามลักษณะของตัวละครได้เด็กจะยิ่งสนใจมากยิ่งขึ้น
3. ท่าทางถ้ามีภาพประกอบผู้เล่าไม่ต้องใช้ท่าทางมาก แต่เน้นที่ภาพหากไม่มีภาพประกอบก็ควรใช้ท่าทางประกอบบ้างตามโอกาสแต่อย่าใช้มากเกินไปฟังระวังให้เป็นไปตามธรรมชาติ
4. จังหวะจังหวะในการพูดเป็นสิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้นิทานน่าสนใจ
5. อารมณ์ในขณะที่เล่าควรเล่าให้เด็กเห็นถึงความรู้สึกและอารมณ์ของผู้เล่า เช่น อารมณ์รื่นเริง ความรู้สึกตื่นเต้น หรืออารมณ์เศร้าๆ ฯลฯ
6. ข้อตกลงก่อนฟังนิทานควรมีข้อตกลงกันว่าผู้ฟังจะต้องไม่พูดแซงในขณะที่ฟังนิทาน

7. เวลาในการเล่าเด็กอายุ 5 - 6 ปี ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2541: 16 - 17) กล่าวถึงการเล่านิทานที่มีขั้นตอนการดำเนินการเป็นลำดับในแต่ละขั้นตอนของการเล่าต้องมีการจัดเตรียมให้เหมาะสม จึงจะทำให้การเล่านิทานมีความหมายประทับใจแก่ผู้ฟังแม้ว่านิทานจะเป็นสิ่งที่เด็กชอบและพร้อมที่จะฟังอยู่เสมอก็ตามนิทานทุกเรื่องกับการเล่าทุกครั้งไม่สามารถตรงใจให้เด็กอยู่กับที่ได้ตั้งแต่ต้นจนจบเว้นแต่กระบวนการเล่านั้นจะมี

ขั้นตอนการเตรียมการที่ได้นอกจากจะทำให้นิทานดำเนินไปสู่จุดประสงค์ของผู้เล่าที่ต้องการแล้วต้องทำให้เด็กเพลิดเพลินกับนิทานที่เล่าด้วยในการเตรียมการเพื่อการเล่าครูเป็นผู้เล่าครูต้องจัดเตรียมเนื้อหาบทนิทานก่อนถ้าเป็นนิทานที่มาจากหนังสือนิทานครูควรต้องอ่านให้เข้าใจจำเนื้อเรื่องให้ได้เมื่อนำไปเล่าประกอบภาพในหนังสือจะได้พูดความต่อเนื่องเป็นเรื่องราว มีการหยุดพักถามตอบจะทำให้เข้าใจง่าย ไม่ลืมการเตรียมเด็กสำหรับฟังนิทานที่นั่งของครูและเด็กจะต้องใกล้ชิดกับครูอาจนั่งสูงกว่าเด็กเล็กน้อยเพื่อให้สามารถแสดงภาพในหนังสือหรือภาพอื่นๆ ในระดับสายตาเด็กขณะเล่าครูควรจัดเด็กเป็นกลุ่มเล็กๆ ถ้าเป็นกลุ่มใหญ่ให้แบ่งส้อมวงครู ครูเริ่มกิจกรรมเตรียมเด็กด้วยการให้เด็กร้องเพลงดูภาพหรือกล่าวคำจูงใจ เพื่อให้เด็กมีอารมณ์พร้อมที่จะฟังเมื่อพร้อมแล้วจึงเริ่มต้นด้วยการเล่านิทานการดำเนินเรื่องอาจเป็นการนำเสนอด้วยภาษาพูดอย่างเดียว หรือใช้ภาษาท่าทาง หรือใช้สื่อประกอบต่างๆ ทั้งแถบบันทึกเสียงและภาพประกอบผู้เล่าต้องใช้ภาษาที่เด็กเข้าใจง่ายถูกต้องหลักไวยากรณ์การสนทนาอาจใช้ภาษาถิ่นหรือใช้คำคุ้นที่เด็กเคยชินจะช่วยให้การเล่ามีประสิทธิภาพและมีความหมายตรงกับจุดประสงค์ของผู้เล่ามากขึ้นการสรุปเรื่องขั้นตอนสุดท้ายของการเล่านิทานทุกครั้งควรมีการสรุปเรื่องด้วยคำถามเกี่ยวกับประเด็นสาระสำคัญของเรื่องลักษณะของตัวแสดงในเรื่องความรู้และคำสอนที่ได้จากเรื่องเพื่อให้เด็กได้คิดทบทวนและเก็บข้อความรู้จากนิทานเป็นการย้ำเตือนทำให้เด็กจดจำเรื่องราวได้ดี

2.8 รูปแบบการเล่านิทาน

สมใจ บุญอูร์พิชญ์ (2539: 9 - 10) กล่าวถึงรูปแบบของการเล่านิทานไว้ดังนี้

1. การเล่านิทานปากเปล่าผู้เล่าจะใช้คำพูดถ่ายทอดเรื่องราวด้วยเสียงธรรมชาติของตนเองผู้เล่าบางคนมีความสามารถพิเศษในการทำเสียงเลียนเสียงต่างๆ ช่วยให้นิทานน่าสนใจมากขึ้น
2. การเล่านิทานประกอบภาพวาดในสมัยโบราณมีการเล่านิทานประกอบภาพวาดลงบนพื้นดิน พื้นทรายฝาผนังของถ้ำ แผ่นหนังต่อมาเริ่มวาดลงบนกระดาษ และผ้า
3. การเล่านิทานประกอบภาพผู้เล่าจะเตรียมหนังสือนิทานที่มีภาพประกอบสวยๆ ให้ผู้ฟังได้ชมในขณะที่ฟังนิทานหนังสือบางเล่มอาจมีเฉพาะภาพแต่ไม่มีตัวอักษรผู้เล่าต้องเล่าเตรียมเนื้อเรื่องให้สัมพันธ์กับภาพ
4. การเล่านิทานประกอบเส้นเชือกผู้เล่าจะเตรียมเชือกนำสายทั้ง 2 ข้างมาผูกติดกันใช้นิ้วมือทั้ง 10 นิ้ว ทำเป็นเส้นเชือกรูปร่างต่างๆ หรืออาจใช้เส้นเชือกวางเป็นรูปร่างต่างๆ บนกระดานหรือแผ่นโปร่งใส
5. การเล่านิทานประกอบหุ่นประดิษฐ์ผู้เล่าจะเตรียมหุ่นให้สัมพันธ์กับเนื้อเรื่องขณะเล่านิทานจะนำหุ่นออกมาแสดงประกอบหุ่นที่ใช้มีลักษณะ เช่น หุ่นมือ หุ่นถุงกระดาษ หุ่นกระบอก หุ่นหนังตะลุง หุ่นผ้า หุ่นฟองน้ำ หุ่นถุงเท้า เป็นต้น
6. การเล่านิทานประกอบหุ่นปะผู้เล่าต้องเตรียมกระดาษ ผ้า สำลี กระดานแม่เหล็ก หรือเวทีจำลอง และเตรียมตัวละครที่ทำจากกระดาษ ด้านหลังติดกระดาษทรายสำหรับติดบนกระดานผ้าสำลีจะทำให้นิทานสนุกสนานยิ่งขึ้น

7. การเล่านิทานประกอบการพับผ้าเช็ดหน้า หรือการพับกระดาษผู้เล่าต้องเตรียมกระดาษเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส หรือสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขณะเล่านิทานครูต้องสาธิตการพับผ้าหรือกระดาษเป็นรูปสัตว์ รูปดอกไม้ สิ่งของต่างๆ เด็กจะสนุกสนานและฝึกทักษะการใช้กล้ามเนื้อมือและสายตาไปด้วย

8. การเล่านิทานประกอบการร้องเพลงผู้เล่าอาจนำนิทานมาเขียนใหม่ให้เป็นบทเพลงและใส่ทำนองกระตุ้นให้เด็กเลืกสนใจในเพลง คนไทยสมัยก่อนมักนำเนื้อหาของนิทานมาขับร้องทำให้เกิดความไพเราะในการใช้ภาษา เช่น ตำนานดาวลูกไก่

เกริก ยุ้นพันธ์ (2539: 36 - 55) ได้กล่าวถึงรูปแบบของการเล่านิทานดังนี้

1. การเล่านิทานแบบปากเปล่าเป็นนิทานที่ผู้เล่าเรื่องจะต้องเตรียมตัวให้พร้อมตั้งแต่การเลือกเรื่องให้เหมาะสม และสอดคล้องกับกลุ่มผู้ฟังนิทานปากเปล่าเป็นนิทานที่ดึงดูดและเร้าความสนใจของผู้ฟังด้วยน้ำเสียงแววตาดีตา และท่าทางประกอบการเล่าของผู้เล่าที่สง่างามและพอเหมาะพอดี

2. นิทานวาดไปเล่าไปเป็นการเล่านิทานที่ผู้เล่าต้องมีประสบการณ์การเล่านิทานแบบปากเปล่าอยู่มากพอสมควรแต่ต้องเพิ่มการวาดรูปในขณะที่เล่าเรื่องราวรูปหรือภาพที่เล่าออกมาจะสอดคล้องกับเรื่องที่เล่าหรือบางครั้งเมื่อเล่าจบรูปที่วาดจะไม่สอดคล้องกับเรื่องที่เล่าเลยก็ได้ก็จะได้ภาพใหม่เกิดขึ้น

3. นิทานที่เล่าโดยใช้สื่ออุปกรณ์ในขณะที่เล่าเป็นนิทานที่ผู้เล่าจะต้องใช้สื่อที่เตรียมหรือหาเพื่อใช้ประกอบการเล่า เช่น การเล่าโดยใช้หนังสือนิทานหุ่นนิ้วมือ นิทานเชิด นิทานเชือก เป็นต้น หรือขณะเล่าอาจมีดนตรีประกอบจังหวะเพื่อทำให้การเล่าสนุกสนานยิ่งขึ้น

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2541: 12 - 14) ได้กล่าวถึงรูปแบบการเล่านิทานไว้ดังต่อไปนี้

1. การเล่านิทานปากเปล่าเป็นการเล่าที่อาศัยคำพูดและน้ำเสียงไม่มีการใช้สื่อประกอบการเล่าการเล่านิทานแบบนี้ต้องใช้ศิลปะในการพูดการเล่าที่จูงใจมาก การเล่านิทานปากเปล่านั้นอาจให้เด็กเล่าเองผู้ใหญ่นั่งฟังหรือช่วยกันเล่าไม่ควรเล่าเกิน 15 นาที

2. การเล่านิทานประกอบท่าทางการเล่านิทานแบบนี้เป็นการเล่านิทานที่มีชีวิตชีวา มากกว่าการเล่านิทานปากเปล่า เพราะเด็กสามารถติดตามเรื่องที่เล่าได้และจินตนาการเป็นรูปธรรมมากขึ้นตามท่าทางของผู้เล่าสนุกสนานมากขึ้น เพราะเห็นภาพพจน์ของเรื่องที่เล่าท่าทางที่ใช้ประกอบการเล่านิทานอาจเป็นท่าทางของผู้เล่าท่าทางแสดงร่วมของเด็ก ได้แก่ การทำหน้าตาการแสดงท่าทางกาย หรือการเล่นนิ้วมือประกอบการเล่า

3. การเล่านิทานประกอบภาพภาพที่ใช้ในการเล่ามีหลายชนิดมีทั้งภาพถ่ายภาพโปสเตอร์ภาพจากหนังสือ ภาพวาดภาพสไลด์ ภาพเคลื่อนไหว หรือภาพฉาย การที่มีภาพสวยๆ มาประกอบการเล่าเป็นการจูงใจเด็กให้ติดตามเรื่องราวด้วยความอยากรู้เด็กจะสนุกสนานมากขึ้น ถ้าในขณะที่ฟังเรื่องและดูภาพผู้เล่าจะต้องกระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดเห็นและร่วมกันสร้างจินตนาการให้กับนิทานที่เล่า

4. การเล่านิทานประกอบเสียง ได้แก่ เสียงเพลง เสียงดนตรี แอบบันทึกเสียงต่างๆ สามารถนำมาประกอบการเล่านิทานได้ จุดประสงค์เพื่อสร้างบรรยากาศ เพื่อกระตุ้นเร้าให้เกิดความตื่นเต้น อยากติดตามนอกจากการใช้เสียงเพลง ดนตรีแล้ว ในการเล่านิทาน เราอาจใช้เสียงเด็กมาประกอบการเล่าได้ด้วยตัวอย่างเช่น เมื่อเล่าถึงรถไฟวิ่งผู้เล่าอาจจะชักชวนให้เด็กๆที่ฟังร่วมทำเสียงรถไฟวิ่งประกอบการเล่าซึ่งทำให้บรรยากาศการฟังนิทานสนุกสนานไปอีกแบบ

5. การเล่านิทานประกอบอุปกรณ์หรือสิ่งประดิษฐ์ที่มีหรือผู้เล่าจัดทำขึ้น เช่น หน้ากากตัวแสดงในนิทานอุปกรณ์สามารถทำให้เด็กสนุกสนานติดตามไปกับนิทานที่เล่าได้เป็นอย่างดีสร้างความสนใจในการฟังนิทานให้แก่เด็กมากกว่ารูปแบบอื่นๆ

สรุปการเล่านิทานมีหลายรูปแบบ ได้แก่ การเล่านิทานปากเปล่า การเล่านิทานประกอบท่าทาง การเล่านิทานประกอบภาพ และการเล่านิทานประกอบสื่อและอุปกรณ์

2.9 องค์ประกอบของการเล่านิทาน

ในการเล่านิทานมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการที่จะให้การเล่านิทานเป็นไปตามจุดประสงค์ของการเล่า ได้แก่ ตัวผู้เล่าเนื้อหานิทาน และสื่อประกอบการเล่านิทาน

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2541: 14 - 15) ได้เสนอองค์ประกอบของการเล่านิทานดังต่อไปนี้

1. ตัวผู้เล่าองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการเล่านิทานคือตัวผู้เล่าเทคนิควิธีการภาษาท่าทางความสามารถในการสร้างบรรยากาศในการเล่านิทานถือเป็นศิลปะเฉพาะตัวของผู้เล่านิทานจึงสามารถฝึกฝนได้ผู้เล่านิทานที่ดีจะต้องมีอารมณ์และสนุกกับการเล่ามีความพร้อมที่จะให้นิทานสนุกสนานคล้อยตามสถานการณ์ขณะเล่านิทานได้

2. เนื้อหานิทานนิทานที่เหมาะสมสำหรับเด็ก คือ นิทานที่มีความถูกต้องชัดเจนภาษาถูกไวยากรณ์ เนื้อหาสั้นง่าย มีตัวแสดงน้อย เป็นเรื่องใกล้ตัวเด็กเกี่ยวกับผู้ปกครองพี่น้อง เพื่อนเล่นและสัตว์เลี้ยง (Gilley and Gitley. 1980: 259) ไม่ว่าจะเป็นนิทานที่นำมาหรือผู้เล่าแต่งเองก็ตามถ้าเนื้อหาในนิทานมีความสัมพันธ์กับเด็กมาก เด็กจะสนใจมากกว่านิทานไกลตัว นิทานที่เด็กฟังและสนใจมากตัวอย่างเช่น เด็กไม่ชอบกินผักครูใช้นิทานเรื่องหนูน้อยชอบผักให้ฟัง เด็กชอบสัตว์เลี้ยงครูเล่านิทานสัตว์เลี้ยง เป็นต้น ประการหนึ่งที่สำคัญ คือ เนื้อหาในนิทานต้องเป็นบทสนทนาหลายๆเพราะเด็กไม่ชอบการเล่าแบบบรรยายความที่มีเนื้อหายาวๆตัวละครมากๆ เพราะเด็กยังไม่สามารถเข้าใจเรื่องราวที่ซับซ้อนได้

3. สื่อประกอบการเล่านิทาน สื่อประกอบในการเล่านิทานเป็นตัวขยายความในนิทานให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะในรายละเอียดของท่าทางของตัวแสดงและบรรยากาศทำให้เด็กมีจินตนาการติดตามเรื่องราวได้อย่างแจ่มชัด อีกทั้งสนุกตื่นเต้นด้วยการกระตุ้นจากสื่อประกอบการเล่านิทานซึ่งสื่ออาจหาได้จากผู้เล่าสร้างขึ้นเอง หรือซื้อจากสื่อสำเร็จรูป

สรุปได้ว่า ทั้งผู้เล่า เนื้อหานิทาน และสื่อประกอบ ล้วนมีคุณสมบัติเฉพาะตัวที่ต้องพัฒนาควบคู่กันไป ผู้เล่าเก่ง เนื้อหาดี สื่อเยี่ยม ย่อมทำให้การเล่านิทานประสบความสำเร็จสูง

2.10 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิทาน

งานวิจัยต่างประเทศ

ดิกสัน จอห์นสัน และซอลท์ (Dixon, Johnson and Salt. 1997: 367 - 379) ได้ศึกษาเด็ก 4 กลุ่ม ในจำนวน 3 กลุ่ม ที่ได้รับการเล่านิทานให้ฟัง โดยแต่ละกลุ่มหลังจากที่ได้ฟังนิทานแล้ว มีการสนทนาหรือพาไปศึกษานอกสถานที่ หรือแสดงเลียนแบบตัวละคร และอีกกลุ่มเป็นกลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่าในการฟังนิทานนั้นถ้าเด็กได้แสดงบทบาทเลียนแบบตัวละครในเรื่องไปด้วยจะพัฒนาความคิดต่างๆ ได้ดีที่สุดในที่สุด แสดงว่าเมื่อเด็กได้ฟังนิทานแล้วเด็กย่อมมีความต้องการที่จะเลียนแบบตัวละครที่ชื่นชอบหรือตัวละครที่ประสบผลสำเร็จและยังพบว่าเนื้อเรื่องในนิทานถ้าเป็นเรื่องใกล้ความจริง จะได้ผลดีต่อความคิดของเด็กได้ดีกว่านิทานที่มีเนื้อเรื่องไกลชีวิตของเด็ก

งานวิจัยในประเทศ

จันทร์เพ็ญ สุภาพล (2538: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัยที่ได้ฟังนิทานประกอบดนตรี และนิทานประกอบภาพ ควบคู่กับกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการช่วยเหลือกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย - หญิง อายุ 5 - 6 ปี จำนวน 30 คนพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้ฟังนิทานประกอบดนตรีควบคู่กับกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการช่วยเหลือมีพฤติกรรมทางสังคมสูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้ฟังนิทานประกอบภาพควบคู่กับกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการช่วยเหลือ

ทัศนีย์ อินทรบำรุง (2539: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานก่อนนอนกลับบ้าน กับเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมก่อนนอนกลับบ้านแบบปกติกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย - หญิง อายุ 5 - 6 ปี จำนวน 30 คน พบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานก่อนนอนกลับบ้าน มีวินัยในตนเองสูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมก่อนนอนกลับบ้านแบบปกติ

พจมาน เทียนมนัส (2539: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่านิทานประกอบการแสดงละครสร้างสรรค์ และประกอบการวาดภาพกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย - หญิง อายุ 5 - 6 ปี จำนวน 38 คน พบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่านิทานประกอบการแสดงละครสร้างสรรค์มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่านิทานประกอบการวาดภาพ

สรุปว่า นิทานมีความสำคัญกับเด็กมาก โดยเฉพาะเด็กระดับปฐมวัย เพราะจะช่วยให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน สร้างเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ เช่น ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย โดยการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดกลุ่มประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กปฐมวัยชาย-หญิง อายุระหว่าง 3-4 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านตุล อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 2 ห้องเรียน

กลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กปฐมวัยชาย-หญิง อายุระหว่าง 3-4 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านตุล อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งได้เลือกมา 1 ห้อง คือห้องที่ผู้วิจัยกำลังสอนอยู่จำนวน 5 คน โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้มาด้วยวิธีการเลือกจากห้องที่ผู้วิจัยเป็นครูประจำห้อง
2. เลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่นอนกลางวัน โดยการสังเกตของผู้วิจัย จำนวน 5 คน เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

2. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

1. นิทาน 4 เรื่อง
2. แผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง
3. แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน ดังนี้
 - 3.1 พฤติกรรมก่อนนอน
 - 3.2 พฤติกรรมขณะนอน
 - 3.3 พฤติกรรมหลังตื่นนอน

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ขั้นตอนในการสร้างแผนการจัดกิจกรรมเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง

ตอนที่ 1 การเลือกนิทาน

1.1 ศึกษา นิทานที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย และประเภทของนิทานที่เหมาะสมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันทั้ง 3 ด้านคือ พฤติกรรมก่อนนอน พฤติกรรมขณะนอน พฤติกรรมหลังตื่นนอน ได้แก่ หนังสือที่มาจากโรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านตุล ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านตุล และจากเว็บไซต์ โดยมีเกณฑ์การเลือกดังต่อไปนี้

1.2.1 เป็นนิทานที่มีการใช้ภาษาเข้าใจง่าย

1.2.2 นิทานมีตัวละครไม่มากเกินไป

1.2.3 เป็นนิทานโรแมนติก จบแบบมีความสุข และช่วยผ่อนคลายความเครียด

1.2.4 นิทานที่มีโครงเรื่องง่ายๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน นิทานมีแนวคิดและสาระสำคัญของเรื่องที่ดี มีคติสอนใจในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน

1.2.5 คัดกรองนิทานเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของเกณฑ์การคัดเลือกเหลือเพียง 4 เรื่อง

2. ให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ในด้านการสอนและแต่งนิทานคุณธรรมสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นผู้คัดเลือกนิทาน จำนวน 3 ท่าน คือ

1. ผศ.ดร.พงษ์ศักดิ์ สังข์บุญโญ ผู้เชี่ยวชาญด้านนิทานและวรรณกรรม

2. ดร.กุสุมา ใจสบาย ผู้เชี่ยวชาญด้านสถิติและการวิจัย

3. อ.สุพรรณิการ์ ศรีสุวรรณ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยทางการศึกษาปฐมวัย

2.1 ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาหนังสือจากที่ผู้วิจัยคัดเลือกนิทาน 4 เรื่อง ที่มีความเหมาะสมตามหลักเกณฑ์ตามรายชื่อนิทานดังต่อไปนี้

2.1.1 เรื่อง ลูกหมูนอนไม่หลับ

2.2.2 เรื่อง ชินเคอเรลล่า

2.2.3 เรื่อง ขอโทษนะมูมู่

2.2.4 เรื่อง สโนไวท์

3. นำหนังสือนิทานที่ผู้เชี่ยวชาญเลือกมาเป็นสื่อประกอบในการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงไปทดลองใช้กับเด็กปฐมวัย อายุระหว่าง 3-4 ปี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อผู้วิจัยศึกษาความสามารถในการเข้าใจความหมาย สนทนาเนื้อเรื่องได้ถูกต้อง เนื้อหาส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน

4. ศึกษารายละเอียดของเนื้อเรื่องในนิทาน เตรียมตัวที่จะเล่าและให้เด็กปฐมวัย อายุระหว่าง 3-4 ปี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้เกิดจินตนาการและแสดงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน

ตอนที่ 2 วิธีการหาคุณภาพของแผนการจัดกิจกรรมเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง

2. การสร้างแผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง โดยนิทาน 4 เรื่อง สอนสัปดาห์ละ 4 วัน โดยที่ 1 เรื่องใช้แผนการจัดประสบการณ์เดียวกัน 2 วัน

3. นำแผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจพิจารณา เพื่อหาความสอดคล้องของจุดประสงค์ ชี้นำ ขั้นตอนการ ดำเนินการ ขั้นตอน สื่อการเรียนการสอน และการประเมินผล จำนวน 3 ท่าน

1. ผศ.ดร.พงษ์ศักดิ์ สังขวิทยุญ ผู้เชี่ยวชาญด้านนิทานและวรรณกรรม
2. ดร.กุสุมา ใจสบาย ผู้เชี่ยวชาญด้านสถิติและการวิจัย
3. อ.สุพรรณิการ์ ศรีสุวรรณ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยทางการศึกษาปฐมวัย

4. ปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญเห็นชอบตรงกันให้ตรวจสอบความถูกต้องของการใช้คำพูดตามเนื้อเรื่องในนิทานแต่ละเรื่อง

5. แก้ไขและปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงฉบับสมบูรณ์ และนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างตามแผนการจัดกิจกรรมต่อไป

2. ขั้นตอนในการสร้างแบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน

1. ได้สังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน ของเด็กชั้นอนุบาล 1 โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านตุล แล้วนำมาสร้างแบบประเมินให้ครอบคลุมพฤติกรรมการนอนกลางวัน ได้แก่ พฤติกรรมก่อนนอน พฤติกรรมขณะนอน พฤติกรรมหลังตื่นนอน โดยสร้างแบบมาตราส่วนประเมินค่า 3 ระดับ (Numerical Rating Scales) โดยกำหนดคะแนนเป็น 1, 2, 3 ระดับคะแนนดังนี้

- 1 หมายถึง น้อย
- 2 หมายถึง ปานกลาง
- 3 หมายถึง มาก

วิธีการหาคุณภาพของแบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันทั้ง 3 ด้าน คือ พฤติกรรมก่อนนอน พฤติกรรมขณะนอน พฤติกรรมหลังตื่นนอน

1. นำแบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และความเหมาะสมของแบบสังเกต จำนวน 5 ท่าน คือ

1. นางสาวนิภา จันทระเสถียร
2. นางสาววราภรณ์ เชาวลิศ
3. นางสาวเสาวลักษณ์ ไล่สมัน

4. นางสาวพิทยัสนี พัวเกศสัย

5. นางสาวชลิตา หนูภัยยันต์

ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 5 ท่าน มีความเห็นตรงกัน คือ สามารถนำไปใช้ได้ แต่ตรวจสอบคำผิดก่อนใช้

2. นำแบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ข้อ 1. มาปรับปรุงแก้ไขตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีความเห็นตรงกัน

3. การแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงของแบบสังเกต นำเอาแบบสังเกตพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน คือ พฤติกรรมก่อนนอน พฤติกรรมขณะนอน พฤติกรรมหลังตื่นนอน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินว่าข้อความที่แสดงพฤติกรรมที่สังเกตสอดคล้องกับจุดประสงค์ของการสังเกตหรือไม่ โดยกำหนดคะแนน +1, 0 และ -1

+1 หมายถึง ถ้าแน่ใจว่าข้อความตรงกับวัตถุประสงค์

0 หมายถึง ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อความตรงกับวัตถุประสงค์

-1 หมายถึง ถ้าแน่ใจว่าข้อความไม่ตรงกับวัตถุประสงค์

แล้วนำคะแนนที่ได้จากการลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับคำนิยาม IOC มากกว่า หรือ เท่ากับ 50 จึงถือใช้ได้ ซึ่งในการทำวิจัยครั้งนี้ได้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับจุดประสงค์นิยามปฏิบัติการ (Item – Operational definition Congruence Index) IOC มีค่าระหว่าง 0.6 – 1.0 และความสอดคล้องของแบบสังเกตรวมทั้งฉบับเท่ากับ TOC = 0.95

การทดลองครั้งนี้ดำเนินการในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 เป็นเวลา 2 สัปดาห์ จำนวน 8 ครั้ง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. สร้างความคุ้นเคยกับเด็กกลุ่มตัวอย่างเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์

2. จัดเตรียมสภาพแวดล้อมภายในสถานที่ทำการทดลองให้เหมาะสม

3. จัดเก็บข้อมูลพื้นฐานทั้ง 2 สัปดาห์ (Baseline Data) โดยการสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน จากการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน ในภาคเรียนที่ 1 เดือนกรกฎาคม ปีการศึกษา 2560 เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ จำนวน 8 ครั้ง ในวันที่ 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13 และ 14 วันละ 25 นาที โดยใช้แบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น บันทึกการสังเกต โดยผู้วิจัยเป็นผู้สังเกต

4. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดกิจกรรมเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ (5 นาที)

1. ครูให้เด็กนั่งบนที่นอนของตนเองและสนทนาทักทายกับเด็กเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม

2. ครูให้เด็กนอนในที่นอนของตนเองในท่าที่สบาย

ขั้นกิจกรรม (15 นาที)

1. ครูสนทนาเกี่ยวกับประโยชน์ของการนอนกลางวันด้วยน้ำเสียงที่ผ่อนคลาย
2. ครูแนะนำชื่อนิทานและบอกข้อตกลงของการนอนกลางวัน
 - 2.1 เด็กๆทุกคนนอนหลับตาด้วยความผ่อนคลายขณะฟังนิทานประกอบเพลงบรรเลง
 - 2.2 เด็กๆทุกคนจะไม่มีการสนทนาใดๆขณะฟังนิทานจนกว่าจะได้ยินเสียงคุณครูปลุก
 - 2.3 ในขณะที่คุณครูเล่านิทานหากเด็กๆคนใดลืมตา คุณครูจะหยุดเล่าจนกว่าเด็กๆ

จะหลับตา

ขั้นสรุป (5 นาที)

1. ครูกล่าวชื่นชมเด็กเพื่อสร้างแรงจูงใจในการนอนหลับด้วยน้ำเสียงที่ผ่อนคลาย
2. ครูเปิดเพลงบรรเลงตลอดการนอนกลางวันของเด็ก

บทบาทของครู

ในการจัดประสบการณ์เล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงบทบาทครู มีดังนี้

1. ศึกษาแผนการจัดประสบการณ์เล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง
2. จัดเตรียมสื่ออุปกรณ์ที่จะใช้ในการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง
3. เล่าเรื่องราวในเนื้อเรื่องนิทานให้เด็กฟังประกอบเพลงบรรเลง
4. ระหว่างที่ดำเนินกิจกรรมครูคอยสังเกตพฤติกรรม
5. กล่าวคำชมให้กำลังใจเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็ก

บทบาทของเด็ก

ปฏิบัติตามข้อตกลงในการฟังนิทานประกอบเพลงบรรเลง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ เป็นการรวบรวมข้อมูลแบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน ซึ่งมีหลักการดำเนินการดังนี้

1. การเก็บข้อมูลจากการบันทึกแบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้ผู้สังเกต 1 คน คือ ผู้วิจัย
2. เก็บข้อมูลพื้นฐานทุกด้านจากกลุ่มตัวอย่าง 5 คน โดยแบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันโดยการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง ใช้เวลาประมาณ 25 นาที รวมการสังเกต
3. ทำการบันทึก โดยใช้แบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน ในระหว่างการนอนกลางวัน ทุกวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ และวันพฤหัสบดี เป็นเวลา 2 สัปดาห์ จำนวน 8 วัน

4. เมื่อสิ้นสุดในแต่ละสัปดาห์ นำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติเปรียบเทียบข้อมูลพื้นฐานทุกด้านเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยหลังจากการจัดกิจกรรมการเล่านิทานโดยการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง ช่วงเวลา 2 สัปดาห์

5. การฝึกผู้วิจัย ผู้วิจัยฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสังเกตดังนี้

5.1 ให้ศึกษาและทำความเข้าใจจุดมุ่งหมายของการสังเกต

5.2 ให้นักศึกษานิยามศัพท์เฉพาะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน

6. การบันทึกแบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน ถ้าในช่วงที่ทำการสังเกตเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน และชั่งระดับพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน คือ พฤติกรรมก่อนนอน พฤติกรรมขณะนอน พฤติกรรมหลังตื่นนอน ตรงกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กที่แสดงออก ให้แสดงเครื่องหมาย / ลงในช่องนั้น

7. การให้คะแนนของแบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันเป็น 3, 2, 1

8. เมื่อสิ้นสุดแต่ละสัปดาห์นำคะแนนของผู้วิจัย มาหาผลรวม เพื่อนำข้อมูลที่ได้อมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

4. การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. หาสถิติพื้นฐานของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยก่อนการทดลองและขณะทำการทดลอง โดยนำข้อมูลไปหาคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านคอมพิวเตอร์

2. วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันโดยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated – measures ANOVA) โดยใช้การคำนวณในโปรแกรมด้านคอมพิวเตอร์

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบรายด้านในแต่ละช่วงเวลาโดยใช้ t – test แบบ Dependent Sample โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เครื่องมือ

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เครื่องมือ

การแสดงผลฐานความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันโดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างลักษณะพฤติกรรมกับจุดประสงค์ โดยใช้สูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างลักษณะพฤติกรรมกับจุดประสงค์
 $\sum$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเนื้อหาทั้งหมด
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ Paried – Sample t - test

ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์และอักษรต่างๆ ดังนี้

N	แทน จำนวนนักเรียน
ΣX	แทน ผลรวมของคะแนนเฉลี่ย
$\bar{X}$	แทน คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
*	แทน นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย โดยการเล่านิทานประกอบเพลง ครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างในวิจัยคือ นักเรียนชาย-หญิง อายุระหว่าง 3 - 4 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านตุล อำเภอลำดวน จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งได้เลือกมา 1 ห้อง คือ ห้องที่ผู้วิจัยกำลังสอนอยู่ จำนวน 5 คน ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย โดยการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง

2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังได้รับการจัดประสบการณ์ โดยการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง

โดยสมมติฐานการวิจัยครั้งนี้ คือเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงจะมีพฤติกรรมการนอนหลับกลางวันดีขึ้น

เมื่อดำเนินการทดลองตามวิธีวิจัยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่รวบรวมได้ทั้งหมด มาทำการวิเคราะห์ตามกระบวนการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ซึ่งได้แบ่งการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 วิเคราะห์สถิติพื้นฐานของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยก่อนการทดลองและขณะทำการทดลอง โดยนำข้อมูลไปหาคะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านคอมพิวเตอร์

ตอนที่ 2 วิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ Paried – Sample t – test โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลและนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนการทดลอง Pretest – Posttest ของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์โดยใช้การคำนวณค่าตามตาราง

ตารางที่ 1 แสดงคะแนนเฉลี่ยและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนทดลอง

คนที่	คะแนนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน															ΣX	ร้อยละ
	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4	ข้อที่ 5	ข้อที่ 6	ข้อที่ 7	ข้อที่ 8	ข้อที่ 9	ข้อที่ 10	ข้อที่ 11	ข้อที่ 12	ข้อที่ 13	ข้อที่ 14	ข้อที่ 15		
1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	26	57.77
2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	29	64.44
3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	28	62.22
4	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	26	57.77
5	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	27	60

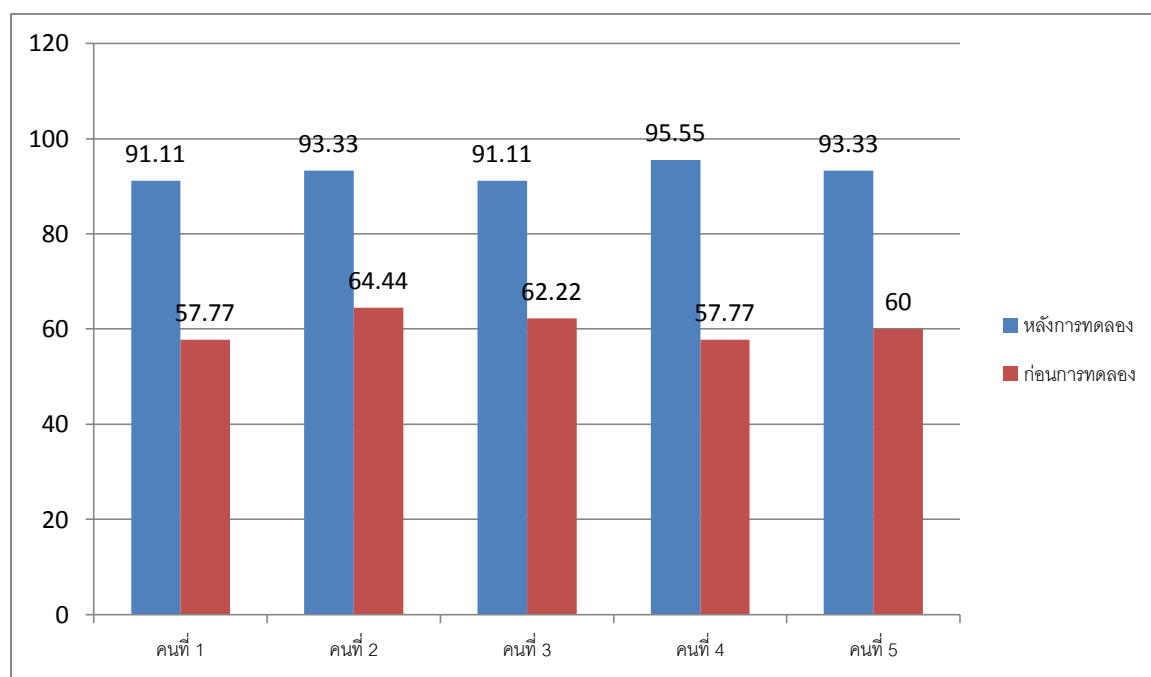
จากตารางเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนการทดลองของเด็กปฐมวัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่อยู่ในกลุ่มการจัดกิจกรรมเล่นนิทานประกอบเพลงบรรเลงมีค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันที่ไม่ต่างกันมากนัก คือ เด็กคนที่ 1 มีค่าเฉลี่ย 26 คิดเป็นร้อยละ 57.77 เด็กคนที่ 2 มีค่าเฉลี่ย 29 คิดเป็นร้อยละ 64.44 เด็กคนที่ 3 มีค่าเฉลี่ย 28 คิดเป็นร้อยละ 62.22 เด็กคนที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 26 คิดเป็นร้อยละ 57.77 และเด็กคนที่ 5 มีค่าเฉลี่ย 27 คิดเป็นร้อยละ 60 คนที่ได้คะแนนสูงสุดคือคนที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 64.44 คนที่ได้คะแนนต่ำสุดมี 2 คนคือคนที่ 1 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 57.77

ตารางที่ 2 แสดงคะแนนเฉลี่ยและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันหลังการทดลอง

คนที่	คะแนนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน															ΣX	ร้อยละ
	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4	ข้อที่ 5	ข้อที่ 6	ข้อที่ 7	ข้อที่ 8	ข้อที่ 9	ข้อที่ 10	ข้อที่ 11	ข้อที่ 12	ข้อที่ 13	ข้อที่ 14	ข้อที่ 15		
1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	41	91.11
2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	42	93.33
3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	41	91.11
4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	95.55
5	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	93.33

จากตารางเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนการทดลองของเด็กปฐมวัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่อยู่ในกลุ่มการจัดกิจกรรมเล่นนิทานประกอบเพลงบรรเลงมีค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันที่ไม่ต่างกันมากนัก คือ เด็กคนที่ 1 มีค่าเฉลี่ย 41 คิดเป็นร้อยละ 91.11 เด็กคนที่ 2 มีค่าเฉลี่ย 42 คิดเป็นร้อยละ 93.33 เด็กคนที่ 3 มีค่าเฉลี่ย 41 คิดเป็นร้อยละ 91.11 เด็กคนที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 43 คิดเป็นร้อยละ 95.55 และเด็กคนที่ 5 มีค่าเฉลี่ย 42 คิดเป็นร้อยละ 93.33 คนที่ได้คะแนนสูงสุดคือคนที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 95.55 คนที่ได้คะแนนต่ำสุดมี 2 คนคือคนที่ 1 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 91.11

ทั้งนี้ผลการเปรียบเทียบค่าร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน ก่อนและหลังการจัดประสบการณ์เล่นิทานประกอบเพลงบรรเลง สามารถแสดงได้ดังภาพประกอบที่ 1



ภาพประกอบที่ 1 การเปรียบเทียบค่าร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน ก่อนและหลังการจัดประสบการณ์เล่นิทานประกอบเพลงบรรเลง

จากค่าเฉลี่ยและร้อยละรวมนำมาแยกข้อมูลเป็นรายบุคคลเพื่อดูความแตกต่างในแต่ละด้านดังนี้ ตารางที่ 3 แสดงคะแนนเฉลี่ยและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อน – หลัง การทดลอง แยกเป็นรายคน คนที่ 1

คนที่ 1	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันหลังการทดลอง															ΣX	ร้อยละ
	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4	ข้อที่ 5	ข้อที่ 6	ข้อที่ 7	ข้อที่ 8	ข้อที่ 9	ข้อที่ 10	ข้อที่ 11	ข้อที่ 12	ข้อที่ 13	ข้อที่ 14	ข้อที่ 15		
	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	41	91.11
	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนการทดลอง															26	57.77
	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2		
ความต่าง																15	33.33

จากตารางเมื่อพิจารณาและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนและหลัง การทดลองของเด็กคนที่ 1 พบว่าเด็กคนที่ 1 ที่อยู่ในกลุ่มการจัดกิจกรรมการเล่นประกอบเพลงบรรเลง มีค่าร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน คือ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 26 คิดเป็นร้อยละ 57.77 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 41 คิดเป็นร้อยละ 91.11 ความต่างของค่าเฉลี่ย 15 ความต่างของร้อยละ 33.33 พฤติกรรมที่เพิ่มขึ้นคือ พฤติกรรมก่อนนอน ในด้านเด็กสามารถหิบบนที่นอนตามสัญลักษณ์ของตนเองได้ถูกต้อง ด้านเด็กสามารถปูที่นอนได้ด้วยตนเอง เด็กช่วยเหลือเพื่อนในการปูที่นอนได้ ด้านเด็กรู้ข้อตกลงในการนอน และด้านเด็กมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม พฤติกรรมขณะนอน ในด้านเด็กไม่ส่งเสียงดังขณะนอน ด้านเด็กไม่ชวนเพื่อนคุยขณะนอน ด้านเด็กหลับโดยไม่มีของเล่นอยู่ในมือ ด้านเด็กหลับบนที่นอนของตนเอง และด้านเด็กแสดงออกถึง พฤติกรรมที่มีความไว้วางใจต่อครูและเพื่อนใหม่ พฤติกรรมหลังตื่นนอน ในด้านเด็กสามารถตื่นนอนได้ด้วยตนเอง ด้านเด็กอารมณ์ดี ร่าเริง ด้านเด็กมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและเพื่อน และด้านเด็กมีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมกับเพื่อน

จากค่าเฉลี่ยและร้อยละรวมนำมาแยกข้อมูลเป็นรายบุคคลเพื่อดูความแตกต่างในแต่ละด้านดังนี้ ตารางที่ 4 แสดงคะแนนเฉลี่ยและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อน – หลัง การทดลอง แยกเป็นรายคน คนที่ 2

คน ที่ 2	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันหลังการทดลอง															ΣX	ร้อยละ
	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4	ข้อที่ 5	ข้อที่ 6	ข้อที่ 7	ข้อที่ 8	ข้อที่ 9	ข้อที่ 10	ข้อที่ 11	ข้อที่ 12	ข้อที่ 13	ข้อที่ 14	ข้อที่ 15		
	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	42	93.33
	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนการทดลอง															29	64.44
	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2		
ความต่าง																13	28.88

จากตารางเมื่อพิจารณาและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนและหลัง การทดลองของเด็กคนที่ 2 พบว่าเด็กคนที่ 2 ที่อยู่ในกลุ่มการจัดกิจกรรมการเล่นประกอบเพลงบรรเลง มีค่าร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน คือ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 29 คิดเป็นร้อยละ 64.44 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 42 คิดเป็นร้อยละ 93.33 ความต่างของค่าเฉลี่ย 13 ความต่างของร้อยละ 28.88 พฤติกรรมที่เพิ่มขึ้นคือ พฤติกรรมก่อนนอน ในด้านเด็กสามารถหิบบนที่นอนตามสัญลักษณ์ของตนเองได้ถูกต้อง ด้านเด็กสามารถปูที่นอนได้ด้วยตนเอง เด็กช่วยเหลือเพื่อนในการปูที่นอนได้ ด้านเด็กรู้ข้อตกลงในการนอน และด้านเด็กมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม พฤติกรรมขณะนอน ในด้านเด็กไม่ส่งเสียงดังขณะนอน ด้านเด็กไม่ชวนเพื่อนคุยขณะนอน ด้านเด็กหลับโดยไม่มีของเล่นอยู่ในมือ ด้านเด็กหลับบนที่นอนของตนเอง และด้านเด็กแสดงออกถึง พฤติกรรมที่มีความไว้วางใจต่อครูและเพื่อนใหม่ พฤติกรรมหลังตื่นนอน ในด้านเด็กสามารถตื่นนอนได้ด้วยตนเอง ด้านเด็กอารมณ์ดี ร่าเริง ด้านเด็กมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและเพื่อน และด้านเด็กมีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมกับเพื่อน

จากค่าเฉลี่ยและร้อยละรวมนำมาแยกข้อมูลเป็นรายบุคคลเพื่อดูความแตกต่างในแต่ละด้านดังนี้ ตารางที่ 5 แสดงคะแนนเฉลี่ยและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อน – หลัง การทดลอง แยกเป็นรายคน คนที่ 3

คนที่ 3	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันหลังการทดลอง															ΣX	ร้อยละ
	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4	ข้อที่ 5	ข้อที่ 6	ข้อที่ 7	ข้อที่ 8	ข้อที่ 9	ข้อที่ 10	ข้อที่ 11	ข้อที่ 12	ข้อที่ 13	ข้อที่ 14	ข้อที่ 15		
	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	41	91.11
	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนการทดลอง															28	62.22
	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2		
ความต่าง																13	28.88

จากตารางเมื่อพิจารณาและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนและหลัง การทดลองของเด็กคนที่ 3 พบว่าเด็กคนที่ 3 ที่อยู่ในกลุ่มการจัดกิจกรรมการเล่นประกอบเพลงบรรเลง มีค่าร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน คือ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 28 คิดเป็นร้อยละ 62.22 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 41 คิดเป็นร้อยละ 91.11 ความต่างของค่าเฉลี่ย 13 ความต่างของร้อยละ 28.88 พฤติกรรมที่เพิ่มขึ้นคือ พฤติกรรมก่อนนอน ในด้านเด็กสามารถหยิบที่นอนตามสัญลักษณ์ของตนเองได้ถูกต้อง ด้านเด็กสามารถปูที่นอนได้ด้วยตนเอง เด็กช่วยเหลือเพื่อนในการปูที่นอนได้ ด้านเด็กช่วยเหลือเพื่อนในการปูที่นอนได้ ด้านเด็กรู้ข้อตกลง ในการนอน และด้านเด็กมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม พฤติกรรมขณะนอน ด้านเด็กไม่ชวนเพื่อนคุย ขณะนอน ด้านเด็กหลับโดยไม่มีของเล่นอยู่ในมือ ด้านเด็กหลับบนที่นอนของตนเอง และด้านเด็กแสดงออก ถึงพฤติกรรมที่มีความไว้วางใจต่อครูและเพื่อนใหม่ พฤติกรรมหลังตื่นนอน ในด้านเด็กสามารถตื่นนอน ได้ด้วยตนเอง ด้านเด็กอารมณ์ดี ร่าเริง ด้านเด็ก มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและเพื่อน และด้านเด็กมีความ พร้อมในการร่วมกิจกรรมกับเพื่อน

จากค่าเฉลี่ยและร้อยละรวมนำมาแยกข้อมูลเป็นรายบุคคลเพื่อดูความแตกต่างในแต่ละด้านดังนี้ ตารางที่ 6 แสดงคะแนนเฉลี่ยและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อน – หลัง การทดลอง แยกเป็นรายคน คนที่ 4

คนที่ 4	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันหลังการทดลอง															ΣX	ร้อยละ
	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4	ข้อที่ 5	ข้อที่ 6	ข้อที่ 7	ข้อที่ 8	ข้อที่ 9	ข้อที่ 10	ข้อที่ 11	ข้อที่ 12	ข้อที่ 13	ข้อที่ 14	ข้อที่ 15		
	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	95.55
	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนการทดลอง															26	57.77
	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2		
ความต่าง																17	37.77

จากตารางเมื่อพิจารณาและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนและหลัง การทดลองของเด็กคนที่ 4 พบว่าเด็กคนที่ 4 ที่อยู่ในกลุ่มการจัดกิจกรรมการเล่นประกอบเพลงบรรเลง มีค่าร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน คือ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 26 คิดเป็นร้อยละ 57.77 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 43 คิดเป็นร้อยละ 95.55 ความต่างของค่าเฉลี่ย 17 ความต่างของร้อยละ 37.77 พฤติกรรมที่เพิ่มขึ้นคือ พฤติกรรมก่อนนอน ในด้านเด็กสามารถหยิบที่นอนตามสัญลักษณ์ของตนเองได้ถูกต้อง ด้านเด็กสามารถปูที่นอนได้ด้วยตนเอง เด็กช่วยเหลือเพื่อนในการปูที่นอนได้ ด้านเด็กรู้ข้อตกลงในการนอน และด้านเด็กมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม พฤติกรรมขณะนอน ด้านเด็กไม่ส่งเสียงดังขณะนอน ด้านเด็กไม่ชวนเพื่อนคุยขณะนอน ด้านเด็กหลับโดยไม่มีของเล่นอยู่ในมือ ด้านเด็กหลับบนที่นอนของตนเอง และด้านเด็กแสดงออกถึง พฤติกรรมที่มีความไว้วางใจต่อครูและเพื่อนใหม่ พฤติกรรมหลังตื่นนอน ในด้านเด็กสามารถตื่นนอนได้ด้วยตนเอง ด้านเด็กอารมณ์ดี ร่าเริง ด้านเด็กสามารถเก็บที่นอนของตนเองตามสัญลักษณ์ได้ถูกต้อง ด้านเด็กมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและเพื่อน และด้านเด็กมีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมกับเพื่อน

จากค่าเฉลี่ยและร้อยละรวมนำมาแยกข้อมูลเป็นรายบุคคลเพื่อดูความแตกต่างในแต่ละด้านดังนี้ ตารางที่ 7 แสดงคะแนนเฉลี่ยและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อน – หลัง การทดลอง แยกเป็นรายคน คนที่ 5

คนที่ 5	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันหลังการทดลอง															ΣX	ร้อยละ
	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4	ข้อที่ 5	ข้อที่ 6	ข้อที่ 7	ข้อที่ 8	ข้อที่ 9	ข้อที่ 10	ข้อที่ 11	ข้อที่ 12	ข้อที่ 13	ข้อที่ 14	ข้อที่ 15		
	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	93.33
	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนการทดลอง															27	60
	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2		
ความต่าง																15	33.33

จากตารางเมื่อพิจารณาและร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนและหลังการทดลองของเด็กคนที่ 5 พบว่าเด็กคนที่ 5 ที่อยู่ในกลุ่มการจัดกิจกรรมการเล่นทานประกอบเพลง บรรเลงมีค่าร้อยละของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน คือ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 27 คิดเป็นร้อยละ 60 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 42 คิดเป็นร้อยละ 93.33 ความต่างของค่าเฉลี่ย 15 ความต่างของร้อยละ 33.33 พฤติกรรมที่เพิ่มขึ้นคือ พฤติกรรมก่อนนอน ในด้านเด็กสามารถหยิบที่นอนตามสัญลักษณ์ของตนเองได้ถูกต้อง ด้านเด็กสามารถปูที่นอนได้ด้วยตนเอง เด็กช่วยเหลือเพื่อนในการปูที่นอนได้ ด้านเด็กรู้ข้อตกลงในการนอน และด้านเด็กมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม พฤติกรรมขณะนอน ด้านเด็กไม่ส่งเสียงดังขณะนอน ด้านเด็กไม่ชวนเพื่อนคุยขณะนอน ด้านเด็กหลับโดยไม่มีของเล่นอยู่ในมือ ด้านเด็กหลับบนที่นอนของตนเอง และด้านเด็กแสดงออกถึงพฤติกรรมที่มีความไว้วางใจต่อครูและเพื่อนใหม่ พฤติกรรมหลังตื่นนอน ในด้านเด็กสามารถตื่นนอนได้ด้วยตนเอง ด้านเด็กอารมณ์ดี ร่าเริง ด้านเด็กสามารถเก็บที่นอนของตนเองตามสัญลักษณ์ได้ถูกต้อง ด้านเด็กมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและเพื่อน และด้านเด็กมีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมกับเพื่อน

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลหาค่า SPSS

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบผลการทดสอบคะแนนก่อนและหลังเรียนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน

คะแนน	$\bar{X}$ (45 คะแนน)	SD	ร้อยละ	ร้อยละของความแตกต่าง	r_{xy}	t
ทดสอบก่อนเรียน	27.20	1.30	60.44	32.44	-.183	19.51*
ทดสอบหลังเรียน	41.80	0.84	92.88			
ความต่าง	14.60					

* $p < .05$

จากตารางการเปรียบเทียบผลการทดสอบก่อนและหลังการเรียนเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น นักเรียนมีคะแนนผลสัมฤทธิ์เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันก่อนเรียน เท่ากับ 27.20 คิดเป็นร้อยละ 60.44 และมีคะแนนผลสัมฤทธิ์เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันหลังเรียน เท่ากับ 41.80 คิดเป็นร้อยละ 92.88 มีคะแนนความแตกต่าง เท่ากับร้อยละ 14.60 ผลการทดสอบค่าที พบว่า คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบเชิงทดลอง (One – group pretest posttest Design) ที่ใช้กลุ่มตัวอย่างเดียว (พรใจ สายยศ, 2559 หน้า 9) ซึ่งมีลำดับขั้นตอนของการวิจัยและผลสรุป ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย โดยการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังได้รับการจัดประสบการณ์ โดยการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง

สมมติฐานการวิจัย

เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงจะมีพฤติกรรมการนอนหลับกลางวันดีขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กปฐมวัยชาย-หญิง อายุระหว่าง 3-4 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านตุล อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 2 ห้องเรียน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กปฐมวัยชาย-หญิง อายุระหว่าง 3-4 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านตุล อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งได้เลือกมา 1 ห้อง คือ ห้องที่ผู้วิจัยกำลังสอนอยู่ จำนวน 5 คน ที่ผู้วิจัยได้สังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันมาเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ การเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง

ตัวแปรตาม คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

1. พฤติกรรมก่อนนอน
2. พฤติกรรมขณะนอน
3. พฤติกรรมหลังตื่นนอน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่

1. นิทาน 4 เรื่อง
2. แผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง
3. แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน ดังนี้
 - 3.1 พฤติกรรมก่อนนอน
 - 3.2 พฤติกรรมขณะนอน
 - 3.3 พฤติกรรมหลังตื่นนอน

วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยทำแบบประเมินก่อนการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง
2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยการทดลองครั้งนี้ดำเนินการในภาคเรียนที่ 1 เดือนกรกฎาคม ปีการศึกษา 2560 เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ จำนวน 8 ครั้ง ในวันที่ 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13 และ 14 ใช้เวลาครั้งละ 25 นาที โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ (5 นาที)

1. ครูให้เด็กนั่งบนที่นอนของตนเองและสนทนากับเด็กเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม
2. ครูให้เด็กนอนในที่นอนของตนเองในท่าที่สบาย

ขั้นกิจกรรม (15 นาที)

1. ครูสนทนาเกี่ยวกับประโยชน์ของการนอนกลางวันด้วยน้ำเสียงที่ผ่อนคลาย
2. ครูแนะนำชื่อนิทานและบอกข้อตกลงของการนอนกลางวัน
 - 2.1 เด็กๆทุกคนนอนหลับด้วยความผ่อนคลายขณะฟังนิทานประกอบเพลงบรรเลง
 - 2.2 เด็กๆทุกคนจะไม่มีการเล่นใดๆขณะฟังนิทานจนกว่าจะได้ยินเสียงคุณครูปลุก
 - 2.3 ในขณะที่คุณครูเล่านิทานหากเด็กๆคนใดลืมตา คุณครูจะหยุดเล่าจนกว่าเด็กๆ

จะหลับตา

ขั้นสรุป (5 นาที)

1. ครูกล่าวชื่นชมเด็กเพื่อสร้างแรงจูงใจในการนอนหลับด้วยน้ำเสียงที่ผ่อนคลาย
2. ครูเปิดเพลงบรรเลงตลอดการนอนกลางวันของเด็ก

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะนอนกลางวันของเด็ก
2. สังเกตพฤติกรรมหลังตื่นนอนกลางวันของเด็ก

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐานของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยก่อนการทดลองและขณะทำการทดลอง โดยการนำคะแนนเฉลี่ย ค่าร้อยละและความเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านคอมพิวเตอร์
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบรายด้านในแต่ละช่วง โดยใช้ t - test แบบ Dependent Sample โดยใช้โปรแกรม SPSS

สรุปผลการวิจัย

1. เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงในแต่ละวันก่อนและหลังการทดลองมีคะแนนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวันดังนี้ คนที่ 1 ค่าร้อยละเพิ่มขึ้น 33.33 คนที่ 2 ค่าร้อยละเพิ่มขึ้น 28.88 คนที่ 3 ค่าร้อยละเพิ่มขึ้น 28.88 คนที่ 4 ค่าร้อยละเพิ่มขึ้น 37.77 และคนที่ 5 ค่าร้อยละเพิ่มขึ้น 33.33 สรุปทุกคนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวันพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น

อภิปรายผล

จากการศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย โดยการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การศึกษาเปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง เป็นระยะเวลา 8 ครั้ง พบว่าเด็กมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี ร่าเริง และระยะเวลาการนอนหลับจะนานขึ้นหลังจากได้ฟังนิทานประกอบเพลงบรรเลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทพร ปราภุชื้อ (2554) ทำการวิจัยเรื่องผลของการฟังดนตรีไทยบรรเลงต่อพฤติกรรมอารมณ์และระยะเวลาการนอนหลับของทารก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้ทารกฟังดนตรีไทยบรรเลงโดยเปรียบเทียบพฤติกรรมอารมณ์ และระยะเวลาการนอนหลับของทารกในระยะก่อนระหว่างและภายหลังการให้ฟังดนตรีไทยบรรเลง โดยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลัง ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมอารมณ์ของทารกในระยะก่อนระหว่างและภายหลังการให้ฟังดนตรีไทยบรรเลงมีความแตกต่างกัน และเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พบว่าทารกมีพฤติกรรมอารมณ์ระหว่างและภายหลังการให้ฟังดนตรีไทยบรรเลงดีกว่าในระยะก่อนการให้ฟังดนตรีไทยบรรเลง

2. การเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง ด้านพฤติกรรมก่อนนอน พฤติกรรมขณะนอน และพฤติกรรมหลังตื่นนอน พบว่าเด็กปฐมวัยมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่สอดคล้องกับการวิเคราะห์คะแนนรวมทั้งหมด

2.1 พฤติกรรมก่อนนอน จากการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงและผู้วิจัยได้ทำการสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย ช่วงสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันในพฤติกรรมก่อนนอน มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นในส่วนของคุณค่าคะแนนร้อยละ ที่เป็นเช่นนี้เพราะการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงมีรูปแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กสามารถช่วยเหลือตนเองและเพื่อนทำให้เกิดพฤติกรรมก่อนนอน โดยครูจัดบรรยากาศในห้องเรียนให้น่าสนใจมีความดึงดูดอยากจะนอน จากการสังเกตพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยระหว่างการทำกิจกรรมเด็กรู้ข้อตกลงในการนอน และเกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับเด็ก เด็กกับครู ทำให้เกิดความร่วมมือกันในการทำกิจกรรม

2.2 พฤติกรรมขณะนอน จากการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง และผู้วิจัยทำการสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย ช่วงสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันในพฤติกรรมขณะนอน มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นในส่วนของคุณค่าคะแนนร้อยละ เพราะการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการนอนกลางวันในด้านพฤติกรรมขณะนอนของเด็กปฐมวัยเพิ่มขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2 จากข้อสังเกตการทำวิจัยครั้งนี้คือ สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ได้แก่ เนื้อหานิทานที่มีความโรแมนติก จบแบบมีความสุข และช่วยผ่อนคลายความเครียด เพื่อเป็นสิ่งกระตุ้นให้เด็กเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันเพิ่มขึ้น ซึ่งชยานนท์ อวิคุณประเสริฐ (2549) ทำการวิจัยเรื่องลักษณะการนอนหลับในเด็กไทยอายุระหว่าง 3 ถึง 6 ปีในประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการนอนหลับในเด็กปกติที่มีอายุระหว่าง 0-6 ปี ในประเทศไทยโดยวิธีการคัดเลือกจากเด็กที่ตอบแบบสอบถามและแบบบันทึกการนอนหลับทั้งหมด 135 คน ในเขตกรุงเทพมหานครและภาคกลางโดยเด็กกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการตรวจสภาพการนอนหลับ 2 คืนติดต่อกันด้วยเครื่องบันทึกกราฟการนอนหลับ ผลการวิจัยพบว่าเด็กไทยอายุระหว่าง 0-3 ปี มีค่าเฉลี่ยการนอนหลับที่วันละ 12 ชั่วโมง 49 นาที และเด็กไทยอายุระหว่าง 3-6 ปี มีค่าเฉลี่ยการนอนหลับที่วันละ 10 ชั่วโมงซึ่งน้อยกว่าค่าเฉลี่ยการนอนหลับในเด็กที่ได้เคยมีรายงานไว้ในวารสารวิชาการและตำราเกี่ยวกับการนอนหลับประมาณ 2 ชั่วโมง ซึ่งอาจเกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตในครอบครัวที่ทำให้บิดามารดาและผู้เลี้ยงดูมีเวลานอนหลับน้อยลงรวมถึงมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวก เช่น โทรทัศน์ เครื่องเล่น เกมส์ อินเทอร์เน็ต และแสงสว่าง เสียงฝุ่น เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งรบกวนการนอนหลับมากขึ้นในสิ่งแวดล้อม

จึงสรุปได้ว่า พฤติกรรมขณะนอนจึงเหมาะสมที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันให้กับเด็กปฐมวัย

2.3 พฤติกรรมหลังตื่นนอน จากการจัดกิจกรรมเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง และผู้วิจัยทำการสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย ช่วงสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันในพฤติกรรมหลังตื่นนอน มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นในส่วนของการกะแ่นรื้อยละ เพราะการจัดกิจกรรมเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงทำให้เด็กสามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีเพิ่มขึ้นระหว่างครูกับเพื่อน อารมณ์ดี ร่าเริง และมีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ดังที่ เกริก ชื่นพันธ์ (2539: 55 - 56) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเล่านิทานดังนี้

1. เด็กๆหรือผู้ฟังจะเกิดความรู้สึกอบอุ่นหรือใกล้ชิดเป็นกันเองกับผู้เล่า
 2. เด็กๆหรือผู้ฟังจะเกิดความรู้สึกร่วมในขณะฟังทำให้เด็กเกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลายและสดชื่นแจ่มใส
 3. เด็กๆหรือผู้ฟังจะมีสมาธิหรือความตั้งใจที่มีระยะเวลานานขึ้นหรือยาวขึ้น โดยเฉพาะผู้เล่าที่มีความสามารถในการดึงดูดให้ผู้ฟังหรือเด็กๆมีใจจดจ่ออยู่กับเรื่องราวที่ผู้เล่าเล่าเรื่องที่มีความยาว
 4. เด็กๆและผู้ฟังจะถูกกล่อมเกลียดด้วยนิทานที่มีเนื้อหาส่งเสริมคุณธรรม และจริยธรรมทำให้เด็กๆ และผู้ฟังเข้าใจในความดีและความงามยิ่งขึ้น
 5. นิทานจะช่วยทำให้เด็กๆหรือผู้ฟังสามารถใช้กระบวนการคิดในการพิจารณาแก้ปัญหาได้
 6. นิทานจะช่วยทำให้เด็กๆหรือผู้ฟังมีความละเอียดอ่อนรู้จักการรับและการให้มองโลกในแง่ดี
 7. นิทานสามารถสร้างความกล้าให้กับเด็กๆหรือผู้ฟังในการแสดงออกผ่านกระบวนการคิดที่มีประสิทธิภาพ
 8. เด็กๆและผู้ฟังจะได้ความรู้ที่เป็นประโยชน์และสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้
 9. นิทานช่วยเสริมสร้างจินตนาการที่กว้างไกลไร้ขอบเขตให้กับเด็กหรือผู้ฟัง
 10. นิทานสามารถช่วยให้เด็กและผู้ฟังได้รู้จักการใช้ภาษาที่ถูกต้อง
- ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องและสนใจการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวันสามารถศึกษาและเป็นแนวทางหนึ่งในการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้นิทานเป็นวิธีการที่จะช่วยให้จัดการเรียนการสอนได้สอดคล้องกับช่วงอายุของเด็ก

ข้อสังเกตที่ได้จากการวิจัย

การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนของเด็กปฐมวัย จากการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง พบข้อสังเกตดังนี้

1. การจัดกิจกรรมเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง ในระยะแรกเด็กยังไม่หลับและปฏิบัติตามข้อตกลงเท่าไรนัก อาจจะเป็นเพราะว่าเด็กๆ ยังไม่คุ้นเคยและยังไม่ไว้วางใจต่อครูและเพื่อนใหม่ จึงจำเป็นต้องสร้างความคุ้นเคยให้กับเด็กและจัดเตรียมสภาพแวดล้อมภายในสถานที่ที่ทำการทดลองให้เหมาะสม
2. การจัดกิจกรรมเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง เด็กได้ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองเป็นส่วนมาก หลังจากที่ทำกิจกรรมไป 3 – 4 ครั้ง เพราะจากการจัดกิจกรรมเด็กๆ รู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี ร่าเริง และแสดงออกถึงพฤติกรรมที่มีความไว้วางใจต่อครู และเพื่อนใหม่มากขึ้น จึงเป็นสาเหตุให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันได้ดี
3. ครูที่ทำกรวิจัยเพื่อการทดลองในครั้งนี้ เป็นครูประจำชั้นโดยตรง และไม่มีผู้วิจัยอื่นร่วมอยู่ด้วย ทำให้เด็กมีความคุ้นเคยเป็นอย่างดี เด็กจึงมีการปรับตัวได้ดีในการทำกิจกรรม ทำให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยดีขึ้นตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การจัดกิจกรรมเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง ต้องคำนึงถึงระยะเวลาในการจัดกิจกรรมในระยะแรก เนื่องจากนักเรียน ต้องปรับตัวกับรูปแบบกิจกรรม ครูต้องเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและให้กำลังใจนักเรียนในการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
2. การจัดกิจกรรม ครูต้องคำนึงถึงความแตกต่างของนักเรียนในด้านต่างๆ ครูควรจัดกิจกรรมให้มีความหลากหลาย เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาตนเอง เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
3. ในการจัดกิจกรรม ควรมีการนำเสนอรูปแบบข้อตกลง ในการปฏิบัติร่วมกันอย่างชัดเจน และมีการแนะนำก่อนการทำกิจกรรมทุกครั้ง เพื่อเป็นการทบทวนเน้นย้ำให้นักเรียนปฏิบัติตามข้อตกลงและสามารถปฏิบัติตามกิจกรรมได้อย่างราบรื่นยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. ควรมีการศึกษาแนวโน้มการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง โดยมีการจัดบรรยากาศในห้องเรียนให้น่าสนใจ มีความดึงดูดอยากนอน
2. ควรมีการศึกษาเทคนิคและรูปแบบการเล่านิทานที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย นิทานบางเรื่องตอนจบของเรื่องเป็นเรื่องเศร้า ควรมีการให้คำแนะนำ เพื่อการแก้ปัญหาหลังจากเล่านิทานจบ

3. ในการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวัน ควรใช้กิจกรรมอื่นที่นอกเหนือจากใช้ประกอบเพลงบรรเลง เช่น การใช้หุ่นนิ้วมือประกอบ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมสุขภาพจิต. (2544). คู่มือสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (รสพ.)
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ คุรุสภาลาดพร้าว.
- _____. (2559). การนอนของลูกอนุบาล เด็กอนุบาลวัย 3 - 6 ปี. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน, 2560, จาก <http://www.rakluke.com/article/6/25/1786>
- กันตพร ยอดไชย. (2547). ปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยโรคหัวใจที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กัลยา สรรพอุดม. (2546). ผลของการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและดนตรีบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยศัลยกรรมระยะวิกฤติ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2541, เมษายน). การเล่านิทาน. การศึกษาปฐมวัย. 2(2): 10 - 19.
- กุลวรา ชูพงศ์ไพโรจน์. (2535). เทคนิคการเล่านิทาน. ในเทคนิคความรู้ควรคู่แก่เด็กปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร.
- เกริก ยืนพันธ์. (2539). การเล่านิทาน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- เกษม ตันผลาชีวะ. (2534). การนอนหลับที่มีผลต่อความผิดพลาดในการปฏิบัติงานของพนักงาน: ศึกษาเฉพาะกรณี พนักงานของบริษัทผลิตภัณฑ์และวัตถุก่อสร้างจำกัด. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- เกษียรสม วีรานุกัตต์. (2542). 96 วิธีการนอนหลับอย่างมีความสุข. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- ครุรักษ์ ภิรมย์รักษ์. (2540, กรกฎาคม – กันยายน). นักเล่านิทานสร้างนักอ่าน. สารพัฒนาหลักสูตร. 16(130): 45.
- จันทร์เพ็ญ สุภาพล. (2535). การพัฒนาจริยธรรมของเด็กปฐมวัยโดยการเล่านิทานและการติดตามผล. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชนกพร จิตปัญญา. (2543). มโนคติและการจัดการนอนหลับ. วารสารพยาบาลศาสตร์. 12(1): 1-9.
- ชยานนท์ อวิคุณประเสริฐ. (2549). งานวิจัยเรื่องลักษณะการนอนหลับในเด็กไทยอายุระหว่าง 3 ถึง 6 ปีในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล

ณัฐสุรางค์□ บุญจันทร์. (2538). การนอนหลับ: แนวคิดทางทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. วารสารพยาบาลศาสตร์ 13(1): 10-18.

ดารัสณี โพธารศ. (2539). ทำอย่างไรนอนไม่หลับ. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์. 4(1): 13-18

ทิพย์วรรณ แสงศรี. (2559). ขอโทษนะ มูมู่. กรุงเทพฯ: โลกหนังสือ.

ทัศนีย์□ อินทรบำรุง. (2539). วินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานก่อนกลับบ้าน. ปรินญาณิพนธ์□ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วนิษา เทียมเมฆ. (2559). นิทานเรื่องซินเดอเรลล่า. สืบค้นเมื่อ 26 มิถุนายน, 2560, จาก

<http://www.bkkseek.com>

_____. (2559). นิทานเรื่องลูกหมูนอนไม่หลับ. สืบค้นเมื่อ 26 มิถุนายน, 2560, จาก

<http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=mrs-post-man&month=22-02007&group=9&gblog=2>

นันทพร ปรากฏชื่อ. (2554). งานวิจัยเรื่องผลการฟังดนตรีบรรเลงต่อพฤติกรรมอารมณ์และระยะเวลาการนอนหลับของทารก. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

บุญชู อนุศาสนนันท์. (2536). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการที่รบกวนการนอนหลับกับความพึงพอใจในการนอนหลับของผู้ป่วยที่อยู่ในหออภิบาลศัลยกรรม. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ผาณิตา ชนะมณี. (2548). คุณลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเครียด สุขนิสัยการนอนและคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

พรสวรรค์□ โรจนกิตติ. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกับคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยศัลยกรรมหลังผ่าตัด. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรใจ สารยศ และคณะ. (2559). การวิจัยในชั้นเรียน. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.

พัชรี ไชยะสนิต. (2535). เอกสารประกอบการจัดประสบการณ์□เตรียมความพร้อมระดับก่อนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

ภารดี ศรีประยูร. (2542). รูปแบบการเล่านิทานทางโทรทัศน์□ที่ส่งผลต่อความสามารถต่อความสามารถในการฟัง และความคงทนในการจำของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (เทคโนโลยีการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

รัตติกาล งามเปี่ยม. (2545). งานวิจัยเรื่องแบบแผนการนอนหลับและสิ่งรบกวนการนอนหลับของเด็กป่วยอายุ 1-2 ปี ที่รับการรักษาในหอผู้ป่วยกุมารเวชกรรม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.

เรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป. (2553). นิทานเรื่องสโนไวท์. สืบค้นเมื่อ 26 มิถุนายน, 2560, จาก

<http://www.taamkru.com>

วันเนา □ ยูเด็น . (2542). นิทานคือชีวิต. กรุงเทพฯ: องค์การคำคุณสุภา.

วาโร เฟิงส์วส์ดี. (2542). รายงานการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์งานวิจัยทางการศึกษาปฐมวัย. สกลนคร:

โปรแกรมวิชาการวัดผลการศึกษาคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสกลนคร.

สมใจ บุญอุรพิทยโณ. (2539, ตุลาคม). นิทานสำหรับเด็ก. การศึกษา กทม. 20(1): 7-10.

สมศักดิ์ ปริบูรณ์. (2542). นิทานความสำคัญและประโยชน์ □. สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. 2: 47 – 64.

สันต์ หัตถิรัตน์. (2534). การตรวจรักษาอาการหลับไม่ปกติ. หมอชาวบ้าน. 13: 148.

สันหพัฒน์ □ อรุณธารี. (2542). นิทานสำหรับเด็กปฐมวัย: โปรแกรมวิชาการศึกษาปฐมวัย. ภูเก็ต: คณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏภูเก็ต.

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2541). คู่มือการจัดกิจกรรมที่เน้นเด็กเป็นศูนย์กลาง การเรียนรู้ระดับก่อนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.

สุวิทย์ ชุมเชื้อ. (2559). งานวิจัยเรื่องที่มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในเขต เทศบาลนครตรัง. ตรัง: วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร.

เสาวนีย์ ดิตระกูล, สุพรรณิษฐากุล และสิริกุล บุญยศิริโรตม์. (2535). งานวิจัยเรื่องปัญหาการนอนไม่หลับใน เด็กวัยก่อนเรียน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

อังสนา เบญจมินทร์. (2535). งานวิจัยเรื่องคุณภาพการนอนหลับและภาวะซึมเศร้าในเด็กที่มีความปวด เรื้อรัง. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อัมไพวรรณ บุญแก้ววรรณ. (2549). งานวิจัยเรื่องแบบแผนการนอนหลับและปัจจัยรบกวนการนอนหลับ ของผู้ป่วยเด็กในโรงพยาบาลชุมชน. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Dixon, D.; Johnson, J.; & Salts, E. (1977, June). **Training Disadvantaged Preschoolers on Various Fantasy**

Activities: Effect on Cognitive Function and Impulse Control. *Children Development*. 48(2): 267– 277.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสังเกตพฤติกรรมการนอนกลางวัน

ผศ.ดร.พงษ์ศักดิ์ สังขภิญโญ	อาจารย์ผู้สอน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
ดร.กุสุมา ใจสบาย	อาจารย์ผู้สอน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
อ.สุพรรณิการ์ ศรีสุวรรณ	อาจารย์ผู้สอน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแผนการจัดประสบการณ์เล่นิทานประกอบเพลงบรรเลง

นางสาวนิภา จันทรเสถียร	ครูอนุบาล ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเขาพระทอง
นางสาววรรณิ์ เชาวลิศ	ครูอนุบาล ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านทุ่งโชน
นางสาวเสาวลักษณ์ ไล่สมัน	ครูอนุบาล ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์มัธยมศษิตทำสูงบน
นางสาวพิทยลีนี พัวเกาศัลย์	ครูอนุบาล โรงเรียนรืศอ์ทอนุลลท่งสง
นางสาวชลิตา หนุภัยยันต์	ครูอนุบาล ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านไล่สำน

ภาคผนวก ข

- คู่มือการใช้แบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน
- แบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน

คู่มือการใช้แบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน

คำชี้แจง : แบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน

- | | |
|------------------------|-------|
| 1. พฤติกรรมก่อนนอน | 5 ข้อ |
| 2. พฤติกรรมขณะนอน | 5 ข้อ |
| 3. พฤติกรรมหลังตื่นนอน | 5 ข้อ |

กล่าวคือ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน หมายถึง การที่เด็กได้นอนหลับพักผ่อนกลางวันอย่างเต็มที่จะช่วยให้สมองมีความปลอดโปร่ง ช่วยลดความตึงเครียด อารมณ์ดี และทำกิจกรรมต่างๆร่วมกับเพื่อนได้ซึ่งจำแนกพฤติกรรมได้ ดังนี้

พฤติกรรมก่อนนอน

1. เด็กสามารถหิบท่อนอนตามสัญลักษณ์ของตนเองได้ถูกต้อง
2. เด็กสามารถปูที่นอนด้วยตนเองได้
3. เด็กช่วยเหลือเพื่อนในการปูที่นอนได้
4. เด็กรู้ข้อตกลงในการนอน
5. เด็กมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

พฤติกรรมขณะนอน

1. เด็กไม่ส่งเสียงดังขณะนอน
2. เด็กไม่ชวนเพื่อนคุยขณะนอน
3. เด็กหลับโดยไม่มีของเล่นอยู่ในมือ
4. เด็กหลับบนที่นอนของตนเอง
5. เด็กแสดงออกถึงพฤติกรรมที่มีความไว้วางใจต่อครู และเพื่อนใหม่

พฤติกรรมหลังตื่นนอน

1. เด็กสามารถตื่นนอนได้ด้วยตนเอง
2. เด็กอารมณ์ดีร่าเริง
3. เด็กสามารถเก็บที่นอนของตนเองตามสัญลักษณ์ได้ถูกต้อง
4. เด็กมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและเพื่อน
5. เด็กมีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมกับเพื่อน

แบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยเป็นการบันทึกในรูปแบบของระดับพฤติกรรมจัดเป็น 3 ระดับ คือ 3 2 1

เวลาที่ใช้ในการสังเกต สังเกตในช่วงกิจกรรมก่อนนอน เป็นระยะเวลาจำนวน 8 ครั้ง คือในวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี จำนวน 2 สัปดาห์ และมีการเก็บข้อมูลพื้นฐานก่อนการทดลองและหลังการทดลองในช่วง 11.55 -12.00 น. ระยะเวลา 5 นาที

ข้อปฏิบัติในการสังเกต

1. เขียนชื่อผู้สังเกตชื่อนักเรียนวันเดือนปีที่สังเกต
2. ผู้วิจัยต้องทำการสังเกตด้วยตนเองและลงบันทึกข้อมูลทันทีที่สังเกตเห็นพฤติกรรม

การบันทึกการสังเกตและการให้คะแนน

เมื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันเกิดขึ้นตรงกับข้อใด และช่องระดับคะแนนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน ตรงกับข้อใดให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องนั้น โดยทำการบันทึกดังนี้

ช่องระดับคะแนน 3 บันทึกเมื่อนักเรียนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันได้ด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องกระตุ้น

ช่องระดับคะแนน 2 บันทึกเมื่อนักเรียนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันได้ด้วยตนเองได้เป็นบางครั้งต้องมีการกระตุ้น

ช่องระดับคะแนน 1 บันทึกเมื่อนักเรียนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันได้ด้วยตนเองแต่ต้องมีการกระตุ้นเสมอ

คำอธิบายเกณฑ์การให้คะแนนแบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันพฤติกรรมก่อนนอน

ข้อ	รายการพฤติกรรม	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
1	เด็กสามารถหิบบที่นอนตามสัญลักษณ์ของตนเองได้ถูกต้อง	เด็กสามารถหิบบที่นอนตามสัญลักษณ์ของตนเองได้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องกระตุ้น	เด็กสามารถหิบบที่นอนตามสัญลักษณ์ของตนเองได้ถูกต้องเป็นบางครั้งแต่ต้องมีการกระตุ้น	เด็กสามารถหิบบที่นอนตามสัญลักษณ์ของตนเองได้ถูกต้องแต่ต้องมีการกระตุ้นเสมอ
2	เด็กสามารถปูที่นอนด้วยตนเองได้	เด็กสามารถปูที่นอนด้วยตนเองได้อย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องกระตุ้น	เด็กสามารถปูที่นอนด้วยตนเองได้เป็นบางครั้งแต่ต้องมีการกระตุ้น	เด็กสามารถปูที่นอนด้วยตนเองได้แต่ต้องมีการกระตุ้นเสมอ

ข้อ	รายการพฤติกรรม	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
3	เด็กช่วยเหลือเพื่อนในการปูที่นอนได้	เด็กช่วยเหลือเพื่อนในการปูที่นอนได้อย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องกระตุ้น	เด็กช่วยเหลือเพื่อนในการปูที่นอนได้เป็นบางครั้งต้องมีการกระตุ้น	เด็กช่วยเหลือเพื่อนในการปูที่นอนได้แต่ต้องมีการกระตุ้นเสมอ
4	เด็กรู้ข้อตกลงในการนอน	เด็กรู้ข้อตกลงในการนอนอย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องกระตุ้น	เด็กรู้ข้อตกลงในการนอนเป็นบางครั้งต้องมีการกระตุ้น	เด็กรู้ข้อตกลงในการนอนต้องมีการกระตุ้นเสมอ
5	เด็กมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	เด็กมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องกระตุ้น	เด็กมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเป็นบางครั้งต้องมีการกระตุ้น	เด็กมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต้องมีการกระตุ้นเสมอ

คำอธิบายเกณฑ์การให้คะแนนแบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการณ์กลางวันพฤติกรรมขณะนอน

ข้อ	รายการพฤติกรรม	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
1	เด็กไม่ส่งเสียงดังขณะนอน	เด็กไม่ส่งเสียงดังขณะนอนอย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องกระตุ้น	เด็กไม่ส่งเสียงดังขณะนอนเป็นบางครั้งแต่ต้องมีการ กระตุ้น	เด็กไม่ส่งเสียงดังขณะนอนแต่ต้องมีการกระตุ้นเสมอ
2	เด็กไม่ชวนเพื่อนคุยขณะนอน	เด็กไม่ชวนเพื่อนคุยขณะนอนอย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องกระตุ้น	เด็กไม่ชวนเพื่อนคุยขณะนอนเป็นบางครั้งแต่ต้องมีการกระตุ้น	เด็กไม่ชวนเพื่อนคุยขณะนอนแต่ต้องมีการกระตุ้นเสมอ
3	เด็กหลับโดยไม่มีของเล่นอยู่ในมือ	หลับโดยไม่มีของเล่นอยู่ในมืออย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องกระตุ้น	หลับโดยไม่มีของเล่นอยู่ในมือเป็นบางครั้งต้องมีการกระตุ้น	หลับโดยไม่มีของเล่นอยู่ในมือแต่ต้องมีการกระตุ้นเสมอ
4	เด็กหลับบนที่นอนของตนเอง	เด็กหลับบนที่นอนของตนเอง อย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องกระตุ้น	เด็กหลับบนที่นอนของตนเองเป็นบางครั้งต้องมีการกระตุ้น	เด็กหลับบนที่นอนของตนเองต้องมีการกระตุ้นเสมอ
5	เด็กแสดงออกถึงพฤติกรรมที่มีความไว้วางใจต่อครู และเพื่อนใหม่	เด็กแสดงออกถึงพฤติกรรมที่มีความไว้วางใจต่อครู และเพื่อนใหม่อย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องกระตุ้น	เด็กแสดงออกถึงพฤติกรรมที่มีความไว้วางใจต่อครู และเพื่อนใหม่เป็นบางครั้งต้องมีการกระตุ้น	เด็กแสดงออกถึงพฤติกรรมที่มีความไว้วางใจต่อครู และเพื่อนใหม่แต่ต้องมีการกระตุ้นเสมอ

คำอธิบายเกณฑ์การให้คะแนนแบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน
พฤติกรรมหลังตื่นนอน

ข้อ	รายการพฤติกรรม	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
1	เด็กสามารถตื่นนอนได้ด้วยตนเอง	เด็กสามารถตื่นนอนได้ด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องกระตุ้น	เด็กสามารถตื่นนอนได้ด้วยตนเองเป็นบางครั้งแต่ต้องมีการ กระตุ้น	เด็กสามารถตื่นนอนได้ด้วยตนเองแต่ต้องมีการกระตุ้นเสมอ
2	เด็กอารมณ์ดี ร่าเริง	เด็กอารมณ์ดี ร่าเริงอย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องกระตุ้น	เด็กอารมณ์ดี ร่าเริงเป็นบางครั้งแต่ต้องมีการกระตุ้น	เด็กอารมณ์ดี ร่าเริงแต่ต้องมีการกระตุ้นเสมอ
3	เด็กสามารถเก็บที่นอนของตนเองตามสัญลักษณ์ได้ถูกต้อง	เด็กสามารถเก็บที่นอนของตนเองตามสัญลักษณ์ได้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องกระตุ้น	เด็กสามารถเก็บที่นอนของตนเองตามสัญลักษณ์ได้ถูกต้องเป็นบางครั้งต้องมีการกระตุ้น	เด็กสามารถเก็บที่นอนของตนเองตามสัญลักษณ์ได้ถูกต้องแต่ต้องมีการกระตุ้นเสมอ
4	เด็กมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและเพื่อน	เด็กมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและเพื่อนอย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องกระตุ้น	เด็กมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและเพื่อนเป็นบางครั้งต้องมีการกระตุ้น	เด็กมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและเพื่อนแต่ต้องมีการกระตุ้นเสมอ

ข้อ	รายการพฤติกรรม	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
5	เด็กมีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมกับเพื่อน	เด็กมีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมกับเพื่อนอย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องกระตุ้น	เด็กมีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมกับเพื่อนเป็นบางครั้ง ต้องมีการกระตุ้น	เด็กมีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมกับเพื่อนแต่ต้องมีการกระตุ้นเสมอ

แบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวัน



ก่อนการจัดกิจกรรม



หลังการจัดกิจกรรม

ชื่อผู้ถูกสังเกต (นามสมมติ).....เพศ.....อายุ.....ปี ชั้นอนุบาล.....

วันที่สังเกต วัน.....ที่เดือน..... พ.ศ. 2560 เวลา..... น. ถึงเวลาน.

คำชี้แจง : ให้ผู้สังเกตทำการสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย ตามหัวข้อต่างๆ แล้วขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องผลการประเมินตามความเป็นจริง

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับ 3 หมายถึง สามารถปฏิบัติได้ดี คือ สามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องกระตุ้น

ระดับ 2 หมายถึง สามารถปฏิบัติได้บางครั้ง คือ สามารถแสดงพฤติกรรมได้เป็นบางครั้งต้องมีการกระตุ้น

ระดับ 1 หมายถึง ควรได้รับการส่งเสริม คือ แสดงพฤติกรรมได้น้อยหรือต้องมีการกระตุ้นเสมอ

รายการประเมิน	ผลการประเมิน		
	3	2	1
1. พฤติกรรมก่อนนอน			
1.1 เด็กสามารถหยิบที่นอนตามสัญลักษณ์ของตนเองได้ถูกต้อง			
1.2 เด็กสามารถปูที่นอนด้วยตนเองได้			
1.3 เด็กช่วยเหลือเพื่อนในการปูที่นอนได้			
1.4 เด็กรู้ข้อตกลงในการนอน			

1.5 เด็กมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม			
2. พฤติกรรมขณะนอน			
2.1 เด็กไม่ส่งเสียงดังขณะนอน			
2.2 เด็กไม่ชวนเพื่อนคุยขณะนอน			
2.3 เด็กหลับโดยไม่มีของเล่นอยู่ในมือ			
2.4 เด็กหลับบนที่นอนของตนเอง			
2.5 เด็กแสดงออกถึงพฤติกรรมที่มีความไว้วางใจต่อครู และเพื่อนใหม่			
รายการประเมิน	ผลการประเมิน		
	3	2	1
3. พฤติกรรมหลังตื่นนอน			
3.1 เด็กสามารถตื่นนอนได้ด้วยตนเอง			
3.2 เด็กอารมณ์ดี ร่าเริง			
3.3 เด็กสามารถเก็บที่นอนของตนเองตามสัญลักษณ์ได้ถูกต้อง			
3.4 เด็กมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและเพื่อน			
3.5 เด็กมีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมกับเพื่อน			

ข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

ลงชื่อ (ผู้สังเกต)

(นางทิพรัตน์ ณ วิจิตร)

ภาคผนวก ค

คู่มือการใช้แผนการจัดประสบการณ์สอนโดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงของเด็กปฐมวัย

อายุระหว่าง 3 – 4 ปี

แผนการจัดประสบการณ์สอนโดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงของเด็กปฐมวัย

อายุระหว่าง 3 – 4 ปี

หาค่า IOC แบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมannonกลางวันของเด็กปฐมวัย

คู่มือการใช้แผนการจัดประสบการณ์สอนโดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงของเด็กปฐมวัย อายุระหว่าง 3 – 4 ปี

หลักการและเหตุผล

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย ครูผู้สอนสามารถจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมได้หลายวิธี และอีกวิธีหนึ่งที่ผู้สอนสามารถส่งเสริม ก็คือการสอนโดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงก่อนนอน ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเป็นการจัดกิจกรรมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ต่อลักษณะเฉพาะของเด็กซึ่งคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เปิดโอกาสให้เด็กกล้าแสดงออก กล้าตอบคำถาม เกิดความพึงพอใจ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีความไว้วางใจในห้องเรียน ครู และเพื่อน ในการทำกิจกรรมร่วมกัน และเมื่อเด็กทำได้ครูควรให้การเสริมแรงโดยการกล่าวคำชมเชยทำให้เด็กมีความภาคภูมิใจและไว้วางใจเพิ่มมากขึ้น

จุดมุ่งหมาย

เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยให้เด็กเกิดความผ่อนคลายมีความไว้วางใจในห้องเรียน ครู และเพื่อน และสามารถทำให้เด็กนอนหลับกลางวันได้ง่ายขึ้น

กิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลง

กิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวันของเด็กปฐมวัย ทำให้เด็กเกิดความผ่อนคลาย มีความไว้วางใจในห้องเรียน ครู และเพื่อน และสามารถทำให้เด็กนอนหลับกลางวันได้ง่ายขึ้น

หลักการจัดกิจกรรม

1. การจัดประสบการณ์ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง รวมทั้งหมด 8 ครั้ง
2. ลักษณะของเนื้อหาิทานเหมาะสมที่จะนำมาจัดประสบการณ์ทั้งหมด 4 เรื่อง ใช้เล่าเรื่องละ 2 วัน โดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เดียวกัน

3. ลักษณะของหนังสือนิทานประกอบเพลงบรรเลงมีทั้งหมด 4 เรื่อง แต่ละเรื่องจบในเล่ม

บทบาทของครู

ในการจัดประสบการณ์เล่านิทานประกอบเพลงบรรเลงบทบาทครู มีดังนี้

1. ศึกษาแผนการจัดประสบการณ์เล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง
2. จัดเตรียมสื่ออุปกรณ์ที่จะใช้ในการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง
3. เล่าเรื่องราวในเนื้อเรื่องนิทานให้เด็กฟังประกอบเพลงบรรเลง
4. ระหว่างที่ดำเนินกิจกรรมครูคอยสังเกตพฤติกรรม
5. กล่าวคำชมให้กำลังใจเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็ก

บทบาทของเด็ก

ปฏิบัติตามข้อตกลงในการฟังนิทานประกอบเพลงบรรเลง

แผนการจัดประสบการณ์สอนโดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง

แผนที่ 1 (ใช้ครั้งที่ 1 กับ 2)

นิทานเรื่อง ลูกหมูนอนไม่หลับ

ไม่ทราบนามผู้แต่ง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยในเรื่องของพฤติกรรมก่อนนอนพฤติกรรมขณะนอน พฤติกรรมหลังตื่นนอน
2. เพื่อสร้างความสุนทรีย์ในการฟังนิทานประกอบเพลงบรรเลงของเด็กปฐมวัย

สื่อประกอบ

1. นิทานเรื่องลูกหมูนอนไม่หลับ
2. เพลงโมสาร์ท
3. เครื่องเสียง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ (5 นาที)

1. ครูให้เด็กนั่งบนที่นอนของตนเองและสนทนาทักทายกับเด็กเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม
2. ครูให้เด็กนอนในที่นอนของตนเองในท่าที่สบาย

ขั้นกิจกรรม (15 นาที)

1. ครูสนทนาเกี่ยวกับประโยชน์ของการนอนกลางวันด้วยน้ำเสียงที่ผ่อนคลาย

2. ครูแนะนำชื่อนิทาน "ลูกหมูนอนไม่หลับ" และบอกข้อตกลงของการนอนกลางวัน

2.1 เด็กๆทุกคนนอนหลับตาด้วยความผ่อนคลายขณะฟังนิทานประกอบเพลงบรรเลง

2.2 เด็กๆทุกคนจะไม่มีการเล่นใดๆขณะฟังนิทานจนกว่าจะได้ยินเสียงคุณครูปลุก

2.3 ในขณะที่คุณครูเล่านิทานหากเด็กๆคนใดลืมตา คุณครูจะหยุดเล่าจนกว่าเด็กๆ

จะหลับตา

ขั้นสรุป (5 นาที)

1. ครูกล่าวชื่นชมเด็กเพื่อสร้างแรงจูงใจในการนอนหลับด้วยน้ำเสียงที่ผ่อนคลาย

2. ครูเปิดเพลง "โมสาร์ท" บรรเลงตลอดการนอนกลางวันของเด็ก

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะนอนกลางวันของเด็ก

2. สังเกตพฤติกรรมหลังตื่นนอนกลางวันของเด็ก

ภาคผนวก

นิทานเรื่องลูกหมูนอนไม่หลับ

ไม่ทราบนามผู้แต่ง

กาลครั้งหนึ่ง...ไม่นานเท่าไร ฅ บ้านหมูสีชิดริมทุ่งนาบ้านหลังนี้มีพ่อ แม่ และลูกหมูอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข อยู่มาวันหนึ่งเจ้าลูกหมูจอมซนไม่ยอมนอนกลางวัน แม่หมูกับพ่อหมูกล่อมยังงี้ก็ไม่ยอมนอนพ่อหมูนะกล่อมจนตัวเองหลับไปแล้ว แม่หมูกลุ่มใจ "ทำไมเด็กคนอื่นเขานอนกลางวันกันไปหมดแล้วกระต่ายน้อย บ้านโน้นก็หลับไปแล้ว เหมียวน้อยก็นอนไปตั้งนานแล้ว ส่วนเจ้าลูกหมูมีก็กรนกรอกฟี่ๆ น่าสบายเฮ้อ ออ" "ถ้าเรา มีมนตร์วิเศษเสกให้ลูกหมูหลับได้ก็คงดีนะ" แม่หมูกลุ่มใจคิดถึงเสียงดังเขียวนางฟ้าตัวจิ๋วที่อยู่ในดอกกุหลาบหน้าบ้านได้ยิน "แม่หมูเรียกหาเราหรือจ๊ะ" นางฟ้าขานเสียงหวานแล้วค่อยๆขยับปีกออกจากกลีบดอกกุหลาบแม่หมูตกใจ เหมือนฝันไปแต่ก็ยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้เจอนางฟ้าตัวจิ๋ว" มีอะไรให้นางฟ้าช่วยมั๊ยจ๊ะ บอกมาได้เลย"นางฟ้าบอกอย่างอาทร "ฉันอยากให้ลูกหมูนอนหลับตอนกลางวันนะจ๊ะ ลูกหมูไม่ยอมนอนเลยเอาแต่เล่นอย่างเดียว" "ได้เลย นางฟ้าจะเสกมนตร์ให้ลูกหมูนอนหลับสบายตอนกลางวันนะจ๊ะ" แม่หมูกลุ่มใจเป็นที่สุดรีบพานางฟ้าไปหาลูกหมูทันที ลูกหมูกำลังเปลี่ยนจากเล่นขายของไปวาดรูปเล่นอยู่พอดี แต่ก็ไม่สนใจนางฟ้ากับแม่หมูที่เดินเข้ามา ป้าง ป้าง ป้าง ดิ่ง ดิ่ง ดิ่ง นางฟ้ารำยมนตร์แล้วชี้คทาควาไปที่พื้นห้องแล้วที่นอนสีเหลืองเข้มก็วางอยู่ กับพื้น ที่นอนหนานุ่มกว้างใหญ่สีสวยเหลือเกิน แถมยังมีกลิ่นหอมอ่อนๆอีกด้วย ลูกหมูหันมามองแล้วหันกลับไปเล่นต่อ ป้าง ป้าง ป้าง ดิ่ง ดิ่ง ดิ่ง นางฟ้ารำยมนตร์อีกครั้งคราวนี้มีหมอนหนุนสีเหลืองอ่อนใบโตมีลายดอกไม้เล็กๆน่ารักน่านอนเป็นที่สุดวางอยู่บนที่นอนลูกหมูเริ่มสนใจแต่ยังนั่งอยู่ห่างๆ ป้าง ป้าง ป้าง ดิ่ง ดิ่ง ดิ่ง นางฟ้ารำยมนตร์อีกครั้งคราวนี้มีหมอนข้างสีเหลืองอ่อนใบนุ่มเป็นตุ๊กตามีตัวโตเกือบเท่าลูกหมูมาวางอยู่บนที่นอนสีเหลืองเข้มใบนั้น พอแม่หมูเอามือลูบหัวเจ้าตุ๊กตาก็มีเสียงเพลงเบาๆที่แสนจะไพเราะดังออกมา ลูกหมูยิ้มแก้มปริ รีบเดินตรงไป

ที่นอนค่อยๆ ล้มตัวลงนอนบนที่นอนแสนนุ่ม ลูกหมูกอดหมอนข้างไว้แล้วลูบหัวมันเบาๆ เพลงไพเราะและความนุ่มสบายทำให้ลูกหมูหลับไปในที่สุด “ขอบคุณนางฟ้ามากเลยจ๊ะ ที่ทำให้ลูกหมูนอนหลับได้ซะที” “ไม่เป็นไรหรอกจะคราวหน้าแม่หมูคงไม่ต้องเรียกหานางฟ้าแล้วละมั้ง” แม่หมูพยักหน้ารับคำอย่างมั่นใจ นางฟ้าก็กลับไปนอนสบายอยู่ในกลีบดอกกุหลาบเพื่อรอไปรำยมนตร์หลับสบายให้เด็กคนอื่นต่อไป

แผนการจัดประสบการณ์สอนโดยใช้กิจกรรมการเล่นิทานประกอบเพลงบรรเลง

แผนที่ 2 (ใช้ครั้งที่ 3 กับ 4)

นิทานเรื่อง ชินเดอเรลล่า

ผู้แต่ง วนิดา เทียมเมฆ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยในเรื่องของพฤติกรรมก่อนนอน พฤติกรรมขณะนอน พฤติกรรมหลังตื่นนอน
2. เพื่อสร้างความสุนทรีย์ในการฟังนิทานประกอบเพลงบรรเลงของเด็กปฐมวัย

สื่อประกอบ

1. นิทานเรื่อง ชินเดอเรลล่า
2. เพลง โมสาร์ท
3. เครื่องเสียง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ (5 นาที)

1. ครูให้เด็กนั่งบนที่นอนของตนเองและสนทนาทักทายกับเด็กเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม
2. ครูให้เด็กนอนในที่นอนของตนเองในท่าที่สบาย

ขั้นกิจกรรม (15 นาที)

1. ครูสนทนาเกี่ยวกับประโยชน์ของการนอนกลางวันด้วยน้ำเสียงที่ผ่อนคลาย
2. ครูแนะนำชื่อนิทาน "ซินเดอเรลล่า" และบอกข้อตกลงของการนอนกลางวัน
 - 2.1 เด็กๆทุกคนนอนหลับตาด้วยความผ่อนคลายขณะฟังนิทานประกอบเพลงบรรเลง
 - 2.2 เด็กๆทุกคนจะไม่มีการเล่นใดๆขณะฟังนิทานจนกว่าจะได้ยินเสียงคุณครูปลุก
 - 2.3 ในขณะที่คุณครูเล่านิทานหากเด็กๆคนใดลืมตาคุณครูจะหยุดเล่าจนกว่าเด็กๆจะหลับตา

หลับตา

ขั้นสรุป (5 นาที)

1. ครูกล่าวชื่นชมเด็กเพื่อสร้างแรงจูงใจในการนอนหลับด้วยน้ำเสียงที่ผ่อนคลาย
2. ครูเปิดเพลง "โมสาร์ท" บรรเลงตลอดการนอนกลางวันของเด็ก

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะนอนกลางวันของเด็ก
2. สังเกตพฤติกรรมหลังตื่นนอนกลางวันของเด็ก

ภาคผนวก

นิทานเรื่อง ซินเดอเรลล่า

ผู้แต่ง วชิรา เทียมเมฆ

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้วมีสาวน้อยคนหนึ่งเธอชื่อ "ซินเดอเรลล่า" เดิมเธอมีชื่อว่า "เอลล่า" (Ella) เป็นบุตรสาวของเศรษฐีผู้มั่งมี มารดาของเธอเสียชีวิตตั้งแต่เธอยังเล็กเป็นเหตุให้บิดาของเอลล่าจำใจแต่งงานใหม่กับมาดามผู้หนึ่ง ซึ่งเป็นหม้ายและมีลูกสาวติดมาสองคนเพราะอยากให้เอลล่ามีแม่ ไม่นานนักหลังจากนั้นเศรษฐีผู้เป็นบิดาก็เสียชีวิตทำให้ธาตุแท้ของแม่เลี้ยงปรากฏขึ้น นางกับลูกสาวใช้งานเอลล่าราวกับเป็นสาวใช้และใช้จ่ายทรัพย์สินที่เป็นของเอลล่าอย่างฟุ่มเฟือย ที่ร้ายกว่านั้นทั้งสามยังเปลี่ยนชื่อของเอลล่าเป็นซินเดอเรลล่าที่แปลว่าสาวน้อยในเง้าถ้ำเพราะพวกนางใช้งานเอลล่า จนเสื้อผ้าขาดปุระมอมแมมไปทั้งตัวนั่นเอง ซินเดอเรลล่าขอมทนลำบากทำงานเรื่อยมาจนกระทั่งวันหนึ่งมีจดหมายเรียนเชิญหญิงสาวทั่วอาณาจักรให้มาที่พระราชวังเพื่อร่วมงานเต้นรำ แต่ความหมายที่แท้จริงก็คือพระราชินีต้องการหาคู่ครองให้กับเจ้าชายซึ่งเป็นพระโอรสองค์เดียวจึงใช้งานเต้นรำ บังหน้า เมื่อรู้ข่าวลูกสาวทั้งสองต่างพากันดีใจที่บางทีตนอาจมีโอกาสดำเนินรำและได้แต่งงานกับเจ้าชายก็เป็นไปได้ เช่นกันกับซินเดอเรลล่าเพราะเธอใฝ่ฝันมาตลอดเวลาว่าจะได้เต้นรำในฟลอร์ที่งดงามและเป็นอิสระจากงานบ้านอันล้นมือเหล่านี้ แต่แน่นอนเมื่อเด็กสาวขอไปแม่เลี้ยงใจร้ายจึงกลั่นแกล้งต่างกานาจนซินเดอเรลล่าไม่มีชุดใส่ไปงานเต้นรำ ซินเดอเรลล่าเสียใจมากจึงหนีไปร้องไห้อยู่คนเดียว ทันใดนั้นนางฟ้าแม่ทูนหัวของซินเดอเรลล่าก็ปรากฏตัวขึ้นและบันดาลชุดที่สวยงามที่สุดให้ซินเดอเรลล่าพร้อมกับบอกให้เด็กสาวไปงานเต้นรำ แต่มีข้อแม้ว่า จะต้องกลับมาก่อนเที่ยงคืนไมเช่นนั้นเวทมนตร์จะเสื่อมลงไปในทันที ได้ทำตามความฝันแต่ที่ยิ่งกว่านั้นคือคู่เต้นรำที่เธอก็ไม่ทราบว่าเป็นใครนั่น คือเจ้าชายนั่นเองทั้งสองตกหลุมรักกันทั้งที่ยังไม่รู้ชื่อเสียงเรียงนาม

ของอีกฝ่าย แต่เมื่อถึงเวลาที่ขงคิน ซินเคอเรลล่าก็รีบหนีไป โดยลืมนำรองเท้าแก้วเอาไว้ เจ้าชายเก็บรองเท้าไว้ได้ จึงประกาศว่าจะทรงแต่งงานกับหญิงสาวที่สวมรองเท้าแก้วนี้ได้เท่านั้น เสนาบดีได้นำรองเท้าแก้วไปตามบ้านต่างๆ เพื่อให้หญิงสาวทั่วอาณาจักรได้ลอง จนมาถึงบ้านแม่เลี้ยงเมื่อลูกสาวทั้งสองลองครบถ้วนนางก็โกหกว่าไม่มีหญิงสาว ในบ้านอีกพร้อมทำลายรองเท้าแก้วจนแตกละเอียดทุกคนต่างหมดหวังว่าจะไม่สามารถหาหญิงปริศนาของเจ้าชายพบแต่สุดท้าย ซินเคอเรลล่าก็หยิบรองเท้าแก้วอีกข้างที่เก็บไว้ขึ้นมา และสวมให้กับเหล่าเสนาได้คู่ทำให้ซินเคอเรลล่าได้แต่งงานกับเจ้าชายและมีความสุขยาวนานเท่านั้น

แผนการจัดประสบการณ์สอนโดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานประกอบเพลงบรรเลง

แผนที่ 3 (ใช้ครั้งที่ 5 กับ 6)

นิทานเรื่อง ขอโทษนะมูมู่

ผู้แต่ง ทิพย์วรรณ แสงศรี

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยในเรื่องของพฤติกรรมก่อนนอนพฤติกรรมขณะนอน พฤติกรรมหลังตื่นนอน
2. เพื่อสร้างความสุนทรีย์ในการฟังนิทานประกอบเพลงบรรเลงของเด็กปฐมวัย

สื่อประกอบ

1. นิทานเรื่องขอโทษนะมูมู่
2. เพลงโมสาร์ท
3. เครื่องเสียง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ (5 นาที)

1. ครูให้เด็กนั่งบนที่นอนของตนเองและสนทนาทักทายกับเด็กเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม
2. ครูให้เด็กนอนในที่นอนของตนเองในท่าที่สบาย

ขั้นกิจกรรม (15 นาที)

1. ครูสนทนาเกี่ยวกับประโยชน์ของการนอนกลางวันด้วยน้ำเสียงที่ผ่อนคลาย
2. ครูแนะนำชื่อนิทาน "ขอโทษนะมูมู" และบอกข้อตกลงของการนอนกลางวัน
 - 2.1 เด็กๆทุกคนนอนหลับตาด้วยความผ่อนคลายขณะฟังนิทานประกอบเพลงบรรเลง
 - 2.2 เด็กๆทุกคนจะไม่มีการเล่นใดๆขณะฟังนิทานจนกว่าจะได้ยินเสียงคุณครูปลุก
 - 2.3 ในขณะที่คุณครูเล่านิทานหากเด็กๆคนใดลืมตาคุณครูจะหยุดเล่าจนกว่าเด็กๆ จะหลับตา

หลับตา

ขั้นสรุป (5 นาที)

1. ครูกล่าวชื่นชมเด็กเพื่อสร้างแรงจูงใจในการนอนหลับด้วยน้ำเสียงที่ผ่อนคลาย
2. ครูเปิดเพลง "โมสาร์ท" บรรเลงตลอดการนอนกลางวันของเด็ก

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะนอนกลางวันของเด็ก
2. สังเกตพฤติกรรมหลังตื่นนอนกลางวันของเด็ก

ภาคผนวก

นิทานเรื่อง ขอโทษนะมูมู

ผู้แต่ง ทิพย์วรรณ แสงศรี

มูมูกับลู่ออาศัยอยู่ในบ้านหลังเดียวกันพวกเขาตกลงกันว่าจะทำงานบ้านคนละครึ่งหนึ่ง มูมูตัวโตและแข็งแรงกว่า จึงอาสาทำงานหนักๆที่ต้องใช้แรง ลู่อตัวเล็กแต่คล่องแคล่วจึงเหมาะกับงานเบาๆ หรืองานที่ต้องอาศัยความรวดเร็ว แต่ด้วยความว่องไวของมูมู หลังจากที่ทำงานของตัวเองเสร็จแล้ว มูมูก็มักจะมาช่วยลู่อทำงานเสมอ มูมูต้องช่วยลู่อทำงานมากขึ้น... มากขึ้น... ขณะที่ลู่อกลับทำงานในส่วนของตัวเองน้อยลง... น้อยลง... จนวันหนึ่งลู่อก็ไม่ช่วยทำงานบ้านเลยมีหน้าซำยังทำห้องรกเลอะเทอะ และวางจานชามอะไรกองทิ้งไว้ถึงอย่างนั้น มูมูก็ทำงานต่างๆโดยไม่ปริปากบ่น มูมูกงจะทำงานหนักมากเกินไปและพักผ่อนน้อยเกินไปเมื่อร่างกายทนไม่ไหว มูมูจึงลื้มป่วยคุณหมอมาตรวจ และให้ยามูมู พร้อมทั้งบอกว่ามูมูต้องนอนพักผ่อนหนึ่งสัปดาห์ ลู่อได้แต่ทำตาปริบๆยื่นมองมูมูที่นอนห่มผ้าอยู่บนเตียง เมื่อมูมูไม่อาจทำงานบ้านได้ ลู่อจึงต้องทำทุกอย่างทั้งทำความสะอาดบ้านล้างจานและซักผ้ากองโต ขณะที่ทำงานต่างด้วยความเหน็ดเหนื่อย ลู่อก็นึกขึ้นได้ว่าที่ผ่านมา มูมูกงลำบากไม่น้อย และมูมูลื้มป่วยก็คงเป็นเพราะทำงานบ้านหนักเกินไปนั่นเอง หลังจากที่ทำงานบ้านเสร็จแล้วลู่อ จึงออกไปเก็บดอกไม้มาช่อใหญ่ ดอกไม้ทุกดอกบานสดชื่น และสวยงาม ลู่อนำดอกไม้ไปให้มูมู พร้อมกล่าวว่า "ขอโทษนะมูมูที่ผ่านมามาฉันปล่อยให้เธอทำงานมากมายโดยไม่เคยคิดถึงความรู้สึกของเธอเลย ต่อไปฉันจะไม่ทำอย่างนั้นอีกแล้วละ" มูมูได้ยินดังนั้นก็ยิ้มแล้วตอบว่า "ไม่เป็นไรจ๊ะ ฉันไม่โกรธเธอหรอกนะ ก็เธอเป็นเพื่อนรักของฉันนี่นา" ลู่อได้แต่ยิ้มด้วยความซาบซึ้งใจ ลู่อคอยดูแลมูมูเป็นอย่างดีจนหายป่วยและปรับเปลี่ยนนิสัยตามที่ได้สัญญาไว้หลังจากนั้นทั้งสองก็อยู่เป็นเพื่อนกันอย่างมีความสุขตลอดมา

แผนการจัดประสบการณ์สอนโดยใช้กิจกรรมการเล่นนิทานประกอบเพลงบรรเลง
แผนที่ 4 (ใช้ครั้งที่ 7 กับ 8)

นิทานเรื่อง สโนไวท์

ผู้แต่ง อาจารย์เรืองศักดิ์ ปิ่นประทีป

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยในเรื่องของพฤติกรรมก่อนนอน พฤติกรรมขณะนอน พฤติกรรมหลังตื่นนอน
2. เพื่อสร้างความสุนทรีย์ในการฟังนิทานประกอบเพลงบรรเลงของเด็กปฐมวัย

สื่อประกอบ

1. นิทานเรื่องสโนไวท์
2. เพลงโมสาร์ท
3. เครื่องเสียง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ (5 นาที)

1. ครูให้เด็กนั่งบนที่นอนของตนเองและสนทนาพักทักทายกับเด็กเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม
2. ครูให้เด็กนอนบนที่นอนของตนเองในท่าที่สบายและรู้สึกผ่อนคลายเพื่อเตรียมพร้อมใน

การฟังนิทาน

ขั้นกิจกรรม (15 นาที)

1. ครูสนทนาเกี่ยวกับประโยชน์ของการนอนกลางวันด้วยน้ำเสียงที่ผ่อนคลาย
2. ครูแนะนำชื่อนิทาน "สโนไวท์" และบอกข้อตกลงของการนอนกลางวัน
 - 2.1 เด็กๆทุกคนนอนหลับตาด้วยความผ่อนคลายขณะฟังนิทานประกอบเพลงบรรเลง
 - 2.2 เด็กๆทุกคนจะไม่มีการเล่นใดๆขณะฟังนิทานจนกว่าจะได้ยินเสียงคุณครูปลุก
 - 2.3 ในขณะที่คุณครูเล่านิทานหากเด็กๆคนใดลืมตาคุณครูจะหยุดเล่าจนกว่าเด็กๆ

จะหลับตา

ขั้นสรุป (5 นาที)

1. ครูกล่าวชื่นชมเด็กเพื่อสร้างแรงจูงใจในการนอนหลับด้วยน้ำเสียงที่ผ่อนคลาย
2. ครูเปิดเพลง "โมสาร์ท" บรรเลงตลอดการนอนกลางวันของเด็ก

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะนอนกลางวันของเด็ก
2. สังเกตพฤติกรรมหลังตื่นนอนกลางวันของเด็ก

ภาคผนวก

นิทานเรื่องสโนไวท์

ผู้แต่ง อาจารย์เรืองศักดิ์ ปิ่นประทีป

ครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ในพระราชวังอันโอ่อ่าใหญ่โตพระราชินีมีพระธิดาตัวน้อยที่ผิวพรรณงามผ่องขาวราวปุยหิมะนามว่าสโนไวท์ แต่หลังจากที่พระราชินีให้ประสูติพระธิดาได้ไม่นาน พระองค์ก็สวรรคตพระราชินีได้อภิเษกสมรสกับหญิงงามและทรงแต่งตั้งให้เป็นพระราชินีองค์ใหม่โดยที่พระองค์ไม่ทรงทราบเลยว่าพระมเหสีองค์ใหม่นี้ที่แท้เป็นแม่มดที่ร้ายมนตร์ปลอมตัวเป็นสาวงามมาเพื่อที่จะยึดครองเมืองนี้ ทุกวันพระราชินี องค์ใหม่จะมายืนหน้ากระจกแล้วถามว่า

“กระจกจ๋าบอกข้ามาเถิด ว่าใครงามเลิศในปฐพี”

กระจกจิบปากจิบคอ ประเจ้าประจ้อ “มเหสี มเหสี”

เอียงอาย “อ้วยตายจริงหรือ” กระจกป็นเงอ “จริงซี้จริงซี้”

กระทั่งสโนไวท์โตขึ้นเป็นสาวสวยผอมคำขลับ ผิวขาวคั่งปุยหิมะ ปากแดงดั่งกลีบกุหลาบ เหมือนเช่นทุกวัน พระราชินีองค์ใหม่มายืนหน้ากระจกแล้วถามว่า

“กระจกจ๋าบอกข้ามาเถิด ว่าใครงามเลิศในปฐพี”

กระจก อ้าอ้า อึ้งอึ้ง หลบตานิดหนึ่ง “สโนไวท์นะซี”

พระราชินีองค์ใหม่โกรธเป็นฟืนเป็นไฟสั่งจับสโนไวท์ทันที แต่โชคดีที่ทหารเกิดความสงสารจึงปล่อยตัวสโนไวท์แล้วให้รีบหนีไป สโนไวท์จึงจำต้องออกจากพระราชวังเดินเท้าเข้าไปจนถึงป่าลึกกระทั่งมาพบบ้านหลังเล็กๆที่ปลูกอยู่กลางป่าด้วยความเหนื่อยล้าจึงเดินเข้าไปเพื่อหวังจะขอพักสักครู่ก่อนที่จะเดินทางต่อไป สโนไวท์เคาะประตูเท่าไรก็ไม่มีใครออกมาเปิดสักทีจึงตัดสินใจผลักประตูเข้าไป พอประตูเปิดสโนไวท์ต้อง

ประหลาดใจอย่างมากเพราะโต๊ะ เติง และของใช้ทุกสิ่งทุกอย่างในบ้านนั้นมี 7 ชั้น แต่ละชั้นนั้นมีขนาด “เล็กกระจุ๋มจิ๋ว” สโนไวท์เห็นข่าวของระเถะระกะ จึงจัดการเก็บกวาดจัดจนทุกอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย เข้าทางเข้าที่ด้วยความเหนื่อยระโหยโรยแรง สโนไวท์ผลอกลับไป ขณะที่นอนเพลินๆอยู่นั้นก็ต้องสะดุ้งตื่น เพราะได้ยินเสียงกุกกักๆ สโนไวท์สะดุ้งสุดตัวแล้วเตรียมหนี แต่ไม่ทันเสียแล้วคนแคะทั้ง 7 เดินเข้ามาในบ้านเมื่อเห็นสโนไวท์จึงถามไถ่ด้วยความเมตตาว่าเกิดอะไรขึ้น สโนไวท์ตัดสินใจเล่าเรื่องราวให้ฟังอย่างละเอียดคนแคะทั้ง 7 เกิดความสงสารจึงชวนให้อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขในบ้านหลังน้อยนี้ เหมือนเช่นทุกวันพระราชินีองค์ใหม่มาขึ้นหน้ากระຈกแล้วถามว่า

“กระຈกจ้บอกรเข้ามาเถิด ว่าไครงามเลิศในปฐพี”

กระຈก อ้าอ้า อึ้งอึ้ง หลบตานิดหนึ่ง “สโนไวท์นะจ๊ะ”

พระราชินีองค์ใหม่โกรธเป็นฟืนเป็นไฟเพราะรู้ทันทีว่าสโนไวท์ยังมีชีวิตอยู่ รีบออกจากพระราชวังสืบจนรู้ว่าสโนไวท์หนีมาหลบอยู่กับคนแคะทั้ง 7 จึงปลอมเป็นคนแก่ผมหงอกมาเคาะประตูบ้านแล้วทำทุกวิถีทางจนสโนไวท์ใจอ่อนยอมกินแอ๊ปเปิ้ล โดยไม่รู้ว่าเป็นลูกนั้นอาบยาพิษ พอกินปุ๊บสโนไวท์ก็ฟูบกลับไปในทันที คนแคะทั้ง 7 กลับมาเห็นจึงช่วยกันนำร่างสโนไวท์ใส่ในโลงแก้วใส่ประดับประดาอย่างสวยงาม วันหนึ่งเจ้าชายหลงทางมาพบเกิดต้องตาต้องใจจึงขอนาสโนไวท์เข้าไปไว้ในพระราชวัง ขณะที่ทหารแบกโลงแก้วนั้นเกิดสะดุดหกล้มทำให้โลงแก้วแตก สโนไวท์ตกออกจากโลงแก้ว แอ๊ปเปิ้ลจึงกระเด็นออกจากปาก สโนไวท์ค่อยๆ ลืมตาขึ้นมาแล้วขอร้องให้เจ้าชายพาเข้าไปพบพระราชบิดาในพระราชวัง พระราชาดีพระทัยมากที่ได้พบพระราชธิดาและเมื่อทรงทราบเรื่องราวจึงสั่งประหารชีวิตพระราชินีทันที แล้วสั่งให้จัดงานแต่งงานสโนไวท์และเจ้าชายอย่างยิ่งใหญ่ จากนั้นสโนไวท์และเจ้าชายจึงครองเมืองอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขตลอดมา

หาค่า IOC แบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการณ์นอนกลางวันของเด็กปฐมวัย

นำแบบสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการณ์นอนกลางวัน จำนวน 15 ข้อให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของจุดประสงค์โดยกำหนดคะแนน +1 หรือ 0 หรือ -1 ให้ผลดังนี้

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ($\sum R$)	$IOC = \frac{\sum R}{N}$
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1. เด็กสามารถหลับที่นอนตามสัญลักษณ์ของตนเองได้ถูกต้อง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2. เด็กสามารถปูที่นอนด้วยตนเองได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
3. เด็กช่วยเหลือเพื่อนในการปูที่นอนได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
4. เด็กรู้ข้อตกลงในการนอน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5. เด็กมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
6. เด็กไม่ส่งเสียงดังขณะนอน	+1	+1	-1	+1	+1	4	0.8
7. เด็กไม่ชวนเพื่อนคุยขณะนอน	+1	+1	-1	+1	+1	5	1
8. เด็กหลับโดยไม่มีของเล่นอยู่ในมือ	+1	+1	-1	+1	+1	5	1
9. เด็กหลับบนที่นอนของตนเอง	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
10. เด็กแสดงออกถึงพฤติกรรมที่มีความไว้วางใจต่อครู และเพื่อนใหม่	+1	+1	-1	+1	-1	3	0.6

11. เด็กสามารถตื่นนอนได้ด้วยตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
12. เด็กอารมณ์ดี ร่าเริง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
13. เด็กสามารถเก็บที่นอนของตนเองตาม สัญลักษณ์ได้ถูกต้อง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
14. เด็กมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและ เพื่อน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
15. เด็กมีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมกับ เพื่อน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

$$IOC = \frac{14.2}{15}$$

ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง

$$IOC = 0.95$$

รูปภาพกิจกรรมการนอนกลางวัน

วันจันทร์ที่ 3 กรกฎาคม 2560



ครูให้เด็กๆนั่งบนที่นอนของตนเองและสนทนาทักทายกับเด็กเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม จากนั้นให้เด็กนอนในท่าที่สบายบอกถึงประโยชน์ของการนอนกลางวัน และเล่านิทานเรื่องลูกหมูนอนไม่หลับพร้อมเปิดเพลงบรรเลง วันแรกเด็กๆยังไม่ค่อยตั้งใจฟัง ชวนเพื่อนคุยเสียงดัง

วันอังคารที่ 4 กรกฎาคม 2560



เด็กๆหิบทนนอนตามสัญลักษณ์ได้ แต่ยังบางคนงูที่นอนไม่เป็นคุณครู
ต้องช่วยปูหลังจากงูที่นอนเสร็จครูให้เด็กงอนงบนที่นอนของตนเองและ
สนทนาทักทายกับเด็กเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม จากนั้นให้เด็กงอนในท่าที่สบาย
บอกถึงประโยชน์ของการนอนกลางวัน และเล่านิทานเรื่องลูกหมูนอนไม่หลับ
พร้อมเปิดเพลงบรรเลง วันที่สองเด็กๆ ก็ยังไม่ค่อยตั้งใจฟัง แอบนอนเล่นของ
เล่นบ้าง

วันพฤหัสบดีที่ 6 กรกฎาคม 2560



วันที่สามของการจัดกิจกรรมเล่นนิทานเรื่องซินเดอเรลล่าพร้อมเปิดเพลงบรรเลงเด็กๆส่วนใหญ่หลับตาด้วยความผ่อนคลายขณะฟังนิทานและค่อยๆหลับไปจนกว่าคุณครูจะเล่นนิทานจบ จากนั้นคุณครูกล่าวชื่นชมเด็กเพื่อสร้างแรงจูงใจด้วยน้ำเสียงที่ผ่อนคลาย แต่หลังตื่นนอนยังมีบางคนเก็บที่นอนไม่เป็น

วันศุกร์ที่ 7 กรกฎาคม 2560



วันที่สี่ของการจัดกิจกรรมเล่านิทานเรื่องซินเดอเรลล่าพร้อมเปิดเพลงบรรเลงเด็กๆส่วนใหญ่หลับตาด้วยความผ่อนคลายขณะฟังนิทานและค่อยๆหลับไปจนกว่าคุณครูจะเล่านิทานจบ จากนั้นคุณครูกล่าวชื่นชมเด็กเพื่อสร้างแรงใจด้วยน้ำเสียงที่ผ่อนคลาย แต่หลังตื่นนอนยังมีบางคนเก็บที่นอนไม่เป็น

วันอังคารที่ 11 กรกฎาคม 2560



ครูให้เด็กๆนั่งบนที่นอนของตนเองและสนทนาทักทายกับเด็กเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม จากนั้นให้เด็กนอนในท่าที่สบายบอกถึงประโยชน์ของการนอนกลางวัน และเล่านิทานเรื่องขงโทษนะมู๋พร้อมเปิดเพลงบรรเลง เด็กเริ่มหลับสนิทมากขึ้น และหลังตื่นนอนอารมณ์ดี ร่าเริง สามารถตื่นได้ด้วยตนเอง สามารถเก็บที่นอนของตนเองได้ตามสัญลักษณ์ถูกต้อง

วันพุธที่ 12 กรกฎาคม 2560



เด็กก็นั่งบนที่นอนของตัวเองเรียบร้อย และนอนในที่นอนของตนเองด้วยท่าที่สบาย ฟังคุณครูเล่านิทานเรื่องขอโทษนะมูอย่างตั้งใจและหลับตาด้วยความผ่อนคลาย ขณะที่ฟังนิทานเด็กๆไม่ชวนเพื่อนคุย ไม่ส่งเสียงดัง จากนั้นก็นอนหลับเพราะมีความไว้วางใจในห้องเรียน ครูและเพื่อนใหม่มากขึ้น หลังตื่นนอนสามารถตื่นได้ด้วยตนเอง เก็บที่นอนได้ถูกต้องตามสัญลักษณ์

วันพฤหัสบดีที่ 13 กรกฎาคม 2560



เด็กก็นั่งบนที่นอนของตัวเองเรียบร้อย และนอนในที่นอนของตนเองด้วย
ทำที่สบาย ฟังคุณครูเล่านิทานเรื่องสโนไวท์อย่างตั้งใจและหลับตาด้วยความ
ผ่อนคลาย ขณะที่ฟังนิทานเด็กๆไม่ชวนเพื่อนคุย ไม่ส่งเสียงดัง จากนั้นก็นอน
หลับเพราะมีความไว้วางใจในห้องเรียน ครูและเพื่อนใหม่มากขึ้น
หลังตื่นนอนอารมณ์ดี ร่าเริง สามารถตื่นได้ด้วยตนเอง

วันศุกร์ที่ 14 กรกฎาคม 2560



เด็ก ๆ สามารถหิบทื่นนอนตามสัญลักษณ์ได้ถูกต้อง ช่วยเหลือเพื่อนในการปูที่นอนได้ น้ํงบนที่นอนของตัวเองเรียบร้อย และนอนในที่นอนของตนเองด้วยท่าที่สบาย ฟังคุณครูเล่านิทานเรื่องสโนไวท์อย่างตั้งใจและหลับตาด้วยความผ่อนคลาย ขณะที่ฟังนิทานเด็ก ๆ ไม่ชวนเพื่อนคุย ไม่ส่งเสียงดัง จากนั้นก็นอนหลับ เพราะมีความไว้วางใจในห้องเรียน ครูและเพื่อนใหม่มากขึ้น หลังตื่นนอนอารมณ์ดี ร่าเริง สามารถตื่นได้ด้วยตนเอง เก็บที่นอนตามสัญลักษณ์ได้ถูกต้อง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางทิพรรัตน์ ฦ วิจิตร
วันเดือนปีเกิด	3 ธันวาคม 2560
สถานที่เกิด	จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	113/2 หมู่ 4 ตำบลบ้านตุล อำเภชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช 80180 โทร 087-8957918
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก	
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านตุล 46/7 หมู่ 4 ตำบลบ้านตุล อำเภชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช โทร 02-1070751
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2540-2542	มัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จากโรงเรียนชะอวด
พ.ศ. 2543-2545	มัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จากโรงเรียนชะอวด
พ.ศ. 2546-2550	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (ว.ท.บ.) สาขาวิชาเอกเคมี จากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช