



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กก่อนวัยเรียนเริ่มเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว สนใจและอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ มากมาย โดยเฉพาะเด็กอายุ 3-6 ปี มักได้รับสมญาว่าเป็น "วัยช่างซัก" (Questioning Age) เพราะเด็กเริ่มมีพัฒนาการทางภาษามากขึ้น เริ่มรู้จักใช้เหตุผล เริ่มมีความต้องการเป็นของตัวเอง จึงอยากรู้ อยากรูเห็น ช่างตั้งคำถาม ไหนอะไร ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ฯลฯ เด็กเริ่มช่างซักเมื่ออายุ 2-3 ปี ซักมากที่สุดเมื่ออายุ 6 ปี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2530)

คำถามหมายถึง คำพูดที่ต้องการคำตอบ หรือการตอบสนองจากบุคคลที่ถูกถาม เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่ใช้ในการแสวงหาข้อมูล หรือแปลความหมายของข้อมูล เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความอยากรู้อยากเห็น (Cunningham, 1971) นอกจากนี้ คำถามยังเป็นกุญแจดอกสำคัญสำหรับไขประตูแห่งความเร้นลับทางธรรมชาติ เพื่อนำไปสู่การแสวงหาและค้นพบความจริง (วีรยุทธ วิเชียรโชติ, 2521) ดังนั้นคำถามจึงเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ในการแสวงหาความรู้ความเข้าใจ และค้นหาคำตอบในสิ่งที่ตนสงสัย หรืออยากรู้อยากเห็น

เพียเจท์ (Piaget, 1929) นักจิตวิทยาผู้มีชื่อเสียงได้ศึกษาวิจัยพัฒนาการของมนุษย์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงการใช้สมอง การใช้ความคิดตามวัย และได้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า "เด็กยิ่งรู้มากยิ่งถามมาก ส่วนเด็กที่ไม่รู้อะไรเลยก็ไม่ทราบว่าจะถามอะไร" การส่งเสริมหรือปลูกฝังให้เด็กเป็นคนช่างคิด ช่างสงสัย ช่างถาม จึงเป็นสิ่งที่น่ากระทำตั้งแต่เด็ก

นอกจากนี้ เพียเจท์ (อ้างอิงในกรมสามัญศึกษา 2523) ยังได้กล่าวอีกว่า พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเด็กจะเริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาอย่างสมบูรณ์เมื่ออายุ 15 ปี โครงสร้างทางสติปัญญาของเด็กจะไม่มีที่ขำขึ้น จะพัฒนาตามลำดับอายุและตามลำดับขั้น แต่อัตราของการพัฒนาในเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกัน ความแตกต่างนี้จะมีสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญ

สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลเบื้องต้นคือ สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน หรือสภาพครอบครัวของเด็ก และบิดามารดาหรือผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็ก บลูม (Bloom, อ้างถึงในวรรณคดี ม้าลำพอง 2530) ได้สรุปผลจากการวิจัยว่า สติปัญญาของเด็กจะพัฒนาถึง 50% เมื่ออายุ 4 ขวบโดยไม่ใช้วิธีบังคับ และจะเจริญถึง 80% เมื่ออายุ 6 ขวบ แสดงว่าประสบการณ์ที่จะมีอิทธิพลสำคัญต่อการพัฒนาสติปัญญาของเด็กในช่วงอายุ 6 ปีแรกนี้คือ ประสบการณ์ที่เขาได้รับจากบ้านนั่นเอง

นั่นคือวัย 6 ขวบแรกหรือปฐมวัยเป็นวัยที่กำลังเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากประสบการณ์ในบ้านซึ่งมีผู้ปกครองเป็นผู้จัดประสบการณ์ที่ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ ผู้ปกครองแต่ละคนต่างก็มีวิธีอบรมเลี้ยงดูเพื่อพัฒนาเด็กที่แตกต่างกัน แต่ก็มีสิ่งที่เหมือนกันคือ ต้องการให้เด็กได้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาให้มากที่สุด

อีริกสัน (Erikson อ้างถึงในกรมสามัญศึกษา 2523) เน้นการปฏิบัติตนของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ซึ่งจะมีผลต่อพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเด็ก เพราะเมื่อเด็กเกิดความรู้สึกสงสัย เด็กจะซักถามบิดามารดาหรือบุคคลใกล้ชิด และการตอบคำถามของบิดามารดาเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้พัฒนาการทางภาษาของเด็กเจริญงอกงามไปสู่จุดสูงสุด บิดามารดาควรเข้าใจพัฒนาการในขั้นนี้ และสนองตอบอย่างเต็มใจ ตรงไปตรงมา ไม่ควรคิดว่าเป็นเรื่องน่ารำคาญแต่ควรจะตอบคำถามเด็กอย่างเอาใจใส่ เหมาะกับวัยและสติปัญญาของเขา (ศรีเรือน แก้วกัจจาล, 2530) ซึ่งธอร์นไคค์ (อ้างอิงในวิภา เสนานาญ 2511) ได้กำหนดลักษณะของคนฉลาดไว้ว่า คนฉลาดคือคนที่รู้คำถาม และสามารถใช้สื่อความหมายได้ตามที่ตนต้องการ คือเป็นผู้ที่สามารถใช้ภาษาให้ผู้อื่นเข้าใจตามที่ตนต้องการได้

ศรีธรรม ธนะภูมิ (2519) ได้ให้ความเห็นว่าเด็กในวัยนี้จะมีการตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวโดยเริ่มจากในครอบครัวก่อน รู้จักชื่อคนและสิ่งของ สนใจเรื่องเพศหญิงเพศชาย ชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ ความสงสัยในสิ่งต่าง ๆ ของเด็กจะไม่จบสิ้น เด็กฉลาดมักชอบ

สงสัยมากกว่าเด็กโต จะสังเกตได้จากการตั้งคำถามตลอดเวลา ดังนั้นผู้ปกครองจึงจำเป็นต้องตอบคำถามของเด็ก ซึ่งจะช่วยให้การใช้เหตุผลของเด็กพัฒนาได้เร็ว อีกทั้งยังช่วยให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง สังคมหรือบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมรอบตัวด้วย

บานตา ใช้เทียมวงศ์ (2532) ได้ให้ทรรศนะว่า ผู้ปกครองต้องมีความจริงใจต่อลูก ตอบคำถามของเด็กอย่างตรงไปตรงมา อย่าบอกระไรเด็กผิด ๆ เพราะเมื่อเขาออกไปจากบ้าน เขาอาจจะไปค้นพบว่าสิ่งที่เขารู้มาไม่ใช่ความจริงทั้งสิ้น แล้วอะไรจะเกิดขึ้น เด็กจะสับสนขาดความมั่นใจ แล้วก็อาจจะคิดเลเยต่อไปว่า ถ้าอย่างนั้นอะไร ๆ ทั้งหลายที่เขาเคยรู้มา มันก็อาจจะไม่ใช่ความจริงเช่นเดียวกัน ยิ่งกว่านั้นเขาก็จะคลายความเชื่อถือ หมดศรัทธาในตัวคนที่บอกเขาผิด ๆ ไปด้วย เขาควรจะได้ค่อย ๆ รับรู้ความเป็นจริงของชีวิตทีละน้อย เมื่อเขาออกไปจากบ้าน เขาจะได้โต้ตอบกับผู้อื่นได้โดยไม่เสียหน้า และไม่รู้สึกรู้ว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น

คำถามที่เด็กถามมีหลายประเภท ซึ่ง เพียเจท์ (Piaget, 1962) ได้จำแนกคำถามของเด็กไว้เป็น 2 ประเภทคือ คำถามที่ไม่ต้องการคำตอบ เพราะมีคำตอบอยู่แล้วจัดเป็นคำถามระดับต่ำ และคำถามที่ต้องใช้เหตุผลประกอบการถาม ซึ่งจัดเป็นคำถามระดับสูง

เนื่องจากการตอบคำถามของผู้ปกครองเมื่อเด็กถาม เป็นการกระตุ้นความสนใจใคร่รู้ ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้มากขึ้น คำถามของเด็กหลายครั้งที่ทำให้ผู้ตอบกลุ่มใจที่จะตอบ โดยเฉพาะคำถามระดับสูง ซึ่งไม่ได้หมายความว่าผู้ปกครองตอบไม่ได้ แต่การตอบให้เด็กที่เกิดมาเพียง 5-6 ปี เข้าใจและพอใจนั้น ไม่รู้จะตอบให้เหมาะสมได้อย่างไร ภาษาและหลักเกณฑ์ที่จะอธิบายแก่เด็ก 5 ขวบไม่เหมือนกับภาษาที่จะให้กับเด็กที่อายุมากกว่านี้ ผู้ปกครองบางคนอาจนิ่งเฉยต่อคำถามของเด็ก บางคนอาจอธิบายมากเกินไปกว่าวัยที่เด็กจะรับรู้ได้

ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาว่า คำถามที่เด็กถามนั้นควรจะมีลักษณะคำตอบเช่นไร เพื่อผลที่ได้จะเป็นแนวทางให้แก่ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องในการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยตลอดจนใช้เป็นคู่มือในการตอบคำถาม เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางภาษาและสติปัญญาของเด็กไปในแนวทางที่เหมาะสม

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคำถามของเด็กก่อนวัยเรียนที่มีอายุ 3-6 ปี
2. เพื่อศึกษาแนวการตอบคำถามของผู้ปกครองต่อคำถามของเด็กก่อนวัยเรียน

## ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยเรื่องนี้ศึกษาเฉพาะเด็กที่มีอายุระหว่าง 3-6 ปีและผู้ปกครองและ  
หลักการตอบคำถามที่ผู้ปกครองได้ตอบเด็กในวัยนั้น
2. ตัวอย่างประชากรที่ให้ข้อมูลในการวิจัยนี้ เป็นผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียน  
ที่มีอายุระหว่าง 3-6 ปี ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในโรงเรียนที่มีชั้นอนุบาลในกรุงเทพมหานครทุกสังกัด
3. ผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบความเหมาะสมของแนวการตอบคำถามที่เด็กถามในการ  
วิจัยนี้เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ทางจิตวิทยาเด็กปฐมวัยไม่น้อยกว่า 5 ปี เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ทาง  
การสอนเด็กปฐมวัยไม่น้อยกว่า 5 ปี หรือผู้ที่จบทางการศึกษาปฐมวัยโดยตรงไม่ว่าต่ำกว่าหลักสูตร  
ปริญญาโทหรือปริญญาตรี

## ข้อตกลงเบื้องต้น

1. คำถามของเด็กอายุระหว่าง 3-6 ปีที่เลือกมาสร้างคู่มือแนวการตอบคำถามชุดนี้  
เป็นคำถามที่กระตุ้นความคิดให้แก่ลูกเท่านั้น โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างทางการศึกษา เพศ  
ตลอดจนสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว
2. แนวการตอบคำถามของผู้ปกครองต่อคำถามของเด็กก่อนวัยเรียนชุดนี้ ผู้วิจัย  
สร้างขึ้นโดยยึดหลักความจริงและการปฏิบัติตัวตามวัฒนธรรมไทย
3. คำถามของเด็กที่ผู้วิจัยเลือกมาจัดทำแนวการตอบคำถามของผู้ปกครอง เป็น  
คำถามที่มีค่าความถี่ของการถามตั้งแต่ร้อยละ 36 ขึ้นไป และเป็นคำถามที่ก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งไม่  
กระทบกระเทือนจิตใจของผู้ตอบ

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยมีขั้นตอน และวิธีการดังนี้

## 1. เลือกประชากรและตัวอย่างประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็น ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนที่มีอายุระหว่าง 3-6 ปี ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในโรงเรียนที่มีชั้นอนุบาลในกรุงเทพมหานครทุกสังกัด ซึ่งได้แก่ โรงเรียนสังกัด สำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร 6 โรงเรียน สังกัดกรมการฝึกหัดครู 1 โรงเรียน ทบวงมหาวิทยาลัย 3 โรงเรียน และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน 764 โรงเรียน และผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ตัวอย่างประชากร ในการวิจัยนี้ มี 3 กลุ่มคือ

ตัวอย่างประชากรกลุ่มที่ 1 เป็นผู้ปกครองที่ให้คำถามที่เด็กถามและคำตอบที่ให้แก่เด็ก ได้แก่ ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนที่มีอายุระหว่าง 3-6 ปี ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในโรงเรียนที่มีชั้นอนุบาลในกรุงเทพมหานครทุกสังกัดรวม 18 โรงเรียน ซึ่งได้แก่โรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร 6 โรงเรียน สังกัดกรมการฝึกหัดครู 1 โรงเรียน ทบวงมหาวิทยาลัย 3 โรงเรียน และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน 8 โรงเรียน เป็นจำนวนตัวอย่างประชากรกลุ่มที่ 1 396 คน

ตัวอย่างประชากรกลุ่มที่ 2 เป็นผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบความเหมาะสมของแนวการตอบคำถามที่ผู้ปกครองใช้ตอบคำถามของเด็ก ประกอบด้วย นักจิตวิทยาและจิตแพทย์ 2 คน นักวิชาการ 2 คน ผู้บริหาร 2 คน ผู้สอน 2 คน และผู้ปกครอง 2 คน รวมจำนวน 10 คน

ตัวอย่างประชากรกลุ่มที่ 3 เป็นผู้ปกครองที่แสดงความพอใจต่อแนวการตอบคำถามที่เด็กถาม ซึ่งผู้วิจัยได้เรียบเรียงจากหลักการและข้อเสนอแนะของตัวอย่างประชากรกลุ่มที่ 1 และ 2 ตัวอย่างประชากรกลุ่มที่ 3 นี้เป็นกลุ่มเดียวกับประชากรกลุ่มที่ 1 มีจำนวน 60 คน

## 2. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้มี 4 อย่างคือ

2.1 แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครองเกี่ยวกับคำถามที่เด็กถามผู้ปกครอง และคำตอบที่ผู้ปกครองให้แก่เด็ก เพื่อนำข้อมูลที่ได้อาจจัดหมวดหมู่เพื่อสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับคำถามที่เด็กถามทั้งหมด

2.2 แบบสอบถามฉบับที่ 1 เป็นแบบให้ผู้ปกครองเลือกคำถามที่เด็กถาม ผู้ปกครอง ซึ่งแบ่งคำถามออกเป็น 3 ด้าน คือ

2.2.1	คำถามเกี่ยวกับตัวเด็กเอง	จำนวน	48	ข้อ
2.2.2	คำถามเกี่ยวกับบุคคลอื่นรอบตัวเด็ก	จำนวน	63	ข้อ
2.2.3	คำถามเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก	จำนวน	31	ข้อ

และหลักที่ผู้ปกครองใช้ในการตอบคำถามของเด็ก ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 หลักคือ

- ก. ตอบตามความเป็นจริงอย่างตรงไปตรงมา โดยอธิบายอย่างชัดเจน เพื่อให้เด็กเข้าใจมากที่สุด
- ข. ตอบตามความเป็นจริงอย่างตรงไปตรงมา แต่สั้น ๆ ตรงตามคำถามของเด็ก
- ค. ตอบโดยเปรียบเทียบกับสิ่งอื่นให้เข้าใจ
- ง. ยังไม่ตอบโดยทันที แต่ขอผลัดไปตอบในโอกาสต่อไป

ผลที่ได้จากแบบสอบถามฉบับที่ 1 ผู้วิจัยได้นำมาสรุปหาแนวการตอบคำถามของเด็ก เพื่อสร้างแบบสอบถามฉบับที่ 2 ต่อไป

2.3 แบบสอบถามฉบับที่ 2 เป็นแนวการตอบคำถามที่ผู้ปกครองตอบเด็ก แต่ละข้อ มีลักษณะเป็นความเรียง เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของแนวการตอบ จำนวน 100 ข้อ

2.4 แบบสอบถามฉบับที่ 3 เป็นแบบสอบถามความพอใจของผู้ปกครองต่อแนวการตอบคำถามของเด็กแต่ละข้อ มีลักษณะเป็นแบบให้เลือกตอบว่าพอใจหรือไม่พอใจ พร้อมทั้งให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมด้วยจำนวน 100 ข้อ ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามชุดนี้ ผู้วิจัยได้นำมาจัดทำคู่มือแนวการตอบคำถามของผู้ปกครองต่อคำถามของเด็กก่อนวัยเรียนที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

### 3. เก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับดังนี้

3.1 นำแบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ไปสัมภาษณ์ผู้ปกครองที่ไม่ใช่ตัวอย่างประชากร เพื่อให้ได้คำถามที่เด็กถามผู้ปกครอง และคำตอบที่ผู้ปกครองให้แก่เด็ก เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบสอบถามฉบับที่ 1

3.2 ส่งแบบสอบถามฉบับที่ 1 ไปให้ตัวอย่างประชากรกลุ่มที่ 1 เลือกคำถามที่เด็กถามผู้ปกครอง และหลักที่ผู้ปกครองใช้ในการตอบคำถามเด็ก เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบสอบถามฉบับที่ 2

3.3 ส่งแบบสอบถามฉบับที่ 2 ไปให้ตัวอย่างประชากรกลุ่มที่ 2 ตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสมของแนวการตอบคำถามที่ผู้ปกครองตอบเด็กแต่ละข้อ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบสอบถามฉบับที่ 3

3.4 ส่งแบบสอบถามฉบับที่ 3 ไปให้ตัวอย่างประชากรกลุ่มที่ 3 เพื่อแสดงความพอใจต่อแนวการตอบคำถามของเด็กแต่ละข้อ พร้อมทั้งให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม และผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาสร้าง คู่มือแนวการตอบคำถามของผู้ปกครองต่อคำถามของเด็กก่อนวัยเรียนที่ถูกต้องเหมาะสม

#### 4. วิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

4.1 ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ ได้นำมาจัดหมวดหมู่ของคำถาม

4.2 ข้อมูลจากแบบสอบถามฉบับที่ 1 ได้นำมาหาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4.3 ข้อมูลจากแบบสอบถามฉบับที่ 2 ได้นำมาหาความถี่และพิจารณาข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์

4.4 ข้อมูลจากแบบสอบถามฉบับที่ 3 ได้นำมาหาค่าร้อยละแต่ละข้อ และค่าร้อยละเฉลี่ย แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

หลังจากวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้เป็นขั้นตอนเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยได้จัดทำคู่มือ  
แนวการตอบคำถามของผู้ปกครองต่อคำถามของเด็กก่อนวัยเรียนที่ถูกต้องเหมาะสม โดยมีภาพ  
ประกอบด้วย

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

คำถาม	หมายถึง	ข้อความที่เด็กกล่าวขึ้นเพื่อให้ผู้ปกครองตอบข้อสงสัย
แนวการตอบคำถาม	หมายถึง	แนวทางการให้ข้อเท็จจริงหรืออธิบายรายละเอียด หรือให้เหตุผลเพื่อแก้ข้อสงสัย
ผู้ปกครอง	หมายถึง	บุคคลทั้งชายและหญิงที่มีความสัมพันธ์กับเด็ก โดยอยู่ ร่วมกันในครอบครัว ทำหน้าที่อบรมสั่งสอนและเลี้ยง ดูเด็ก ได้แก่ บิดา มารดา และญาติผู้ใหญ่
เด็กก่อนวัยเรียน	หมายถึง	เด็กที่มีอายุระหว่าง 3-6 ปี ซึ่งกำลังเรียนอยู่ใน โรงเรียนที่มีชั้นอนุบาลในกรุงเทพมหานครทุกสังกัด

### ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย

1. เพื่อให้ผู้ปกครองได้ทราบถึงสิ่งที่เด็กสนใจใฝ่รู้ จากคำถามต่าง ๆ ที่เด็กถาม  
และได้ทราบแนวการตอบคำถามของเด็กก่อนวัยเรียนที่ถูกต้องเหมาะสม
2. เป็นแนวทางให้ครู ผู้ปกครอง และบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กก่อนวัยเรียน  
ใช้ส่งเสริมพัฒนาการทางภาษา และสติปัญญาของเด็กก่อนวัยเรียนได้อย่างเหมาะสม