ผลของการออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทยที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

Effect of exercise with Thai traditional plays on emotional quotient of the primary school grade 4-6

ปริญญา ปทุมมณี*
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

Parinya Patummanee*
Faculty of Education, Nakhon Si Thammarat Rajabhat University

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทยที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านทุ่งโป๊ะ อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 30 คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 15 คนและเพศหญิง จำนวน 15 คน โดยวิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทยเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน กลุ่มตัวอย่างทุกคนทำการวัดความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยทำการวัด 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนทำฝึกการออกกำลังกาย หลังการฝึกออกกำลังกาย 6 สัปดาห์ และหลังการฝึกออกกำลังกาย 12 สัปดาห์ นำผลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบผลของการทดสอบภายในกลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำและเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีการของตูกี-เอ กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการวัดความฉลาดทางอารมณ์ หลังการฝึกออกกำลังกายสัปดาห์ที่ 12 สูงกว่าหลังการฝึกออกกำลังกายสัปดาห์ที่ 6 และสูงกว่าก่อนการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: การเล่นพื้นเมืองไทย, การออกกำลังกาย, ความฉลาดทางอารมณ์ , นักเรียนชั้นประถมศึกษา

***ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)**
E-mail : unseen_ozone@hotmail.com

รับต้นฉบับ 22 พฤษภาคม 2563 ปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 17 ธันวาคม 2563 รับลงตีพิมพ์ 29 ธันวาคม 2563

Abstract

The objective of this research article was to study effect of exercise with Thai traditional plays on Emotional Quotient of the primary school students' grade four to six. Thirty students of Thungpo school Cha-uat district in Nakhon si thammarat province were purposively selected to be the subjects in this research. The courses of exercise program were for three days per week. The total duration of exercise was twelve weeks. All subjects were measurement emotional quotient. The subjects were tested at three different periods, i.e. before exercise, after six and after twelve weeks. The obtained data was analyzed in terms of means and standard deviations, one-way analysis of variance with repeated measures and multiple comparison by Turkey-a were employed for statistical significant at the .01 level. The results showed that after twelve weeks of exercise emotional quotient score were higher than after six weeks of exercise and higher than before exercise. Conclusions were exercise with traditional plays promotion emotional quotient of the primary school students' grade four to six.

Keyword: Thai traditional plays, Exercise, Emotional quotient, Primary school students.

บทนำ

การที่คนหนึ่งคนจะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตนั้นจะต้องมีองค์ประกอบของความฉลาดในหลาย ๆ ด้าน โดยในอดีตเชื่อกันว่าคนที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตในสังคมนั้นจะต้องมีความฉลาดทางสติปัญญา (Intelligence Quotient) เพราะความฉลาดทางสติปัญญาจะช่วยให้คนนั้น ๆ สามารถวิเคราะห์สังเคราะห์และแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องด้วยสติปัญญาของตัวเอง แต่ในความเป็นจริงแล้วนั้น พบว่า คนที่มีความฉลาดทางสติปัญญาสูงก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตเสมอไป แต่กลับพบว่านอกจากความฉลาดทางสติปัญญาแล้วนั้นควรจะมีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ร่วมด้วย จึงจะมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตมากขึ้น เนื่องด้วยความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้คนนั้น ๆ จัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม (Gomaratat, C. 2006)

ปัจจุบันการสนับสนุนให้เด็กได้เล่นตามพัฒนาการของแต่ละช่วงวัย เป็นที่ยอมรับกันว่าจะช่วยพัฒนาเด็กในหลาย ๆ ด้าน โดยการสนับสนุนให้เด็กได้เล่นจะทำให้เด็กได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รู้จักคิด และมีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาพาตัวเองรอดพ้นจากอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ ประกอบกับวัยเด็กเป็นวัยที่อยากรู้ อยากลอง และเป็นวัยที่ร่างกายมีการพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กยอมรับแล้วว่า การเล่นคือการเรียนรู้ (play is learning) และยิ่งไปกว่านั้น การเล่นเป็นการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุดชนิดหนึ่ง (Marzollo & Janice. 1972)

การเล่นพื้นเมืองไทยเป็นการเล่นที่มีกันมาตั้งแต่อดีตจวบจนปัจจุบัน โดยเฉพาะในวัยเด็กทุกคนจะผ่านการเล่นมาอย่างหลากหลาย เด็กที่มีถิ่นอาศัยที่แตกต่างกันก็จะมีการเล่นพื้นเมืองที่แตกต่างกันไป แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นถึงแม้จะมีถิ่นอาศัยแตกต่างกันการเล่นของเด็กทุกคนจะมีพื้นฐานการใช้ร่างกายที่คล้ายคลึงกัน โดยการเล่นส่วนใหญ่จะสอดคล้องกับการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐาน (Basic Movement) ของมนุษย์ จากการวิจัยเรื่อง กีฬาพื้นเมืองไทย : ศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าทางด้านพลศึกษา (Gomaratat, C. 1984) พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดต่างก็มีคุณค่าทางด้านพลศึกษา ได้แก่ คุณค่าทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาครบถ้วน ซึ่งมากน้อยแตกต่างกันไปตามแต่ลักษณะและประเภทกีฬา

เพื่อให้คนนั้น ๆ ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตนอกเหนือจากการพัฒนาความฉลาดทางสติปัญญาแล้วยังจำเป็นที่จะต้องพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ร่วมด้วย โดยในปัจจุบันมีผู้ศึกษาและนำเสนอวิธีการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กันหลากหลายวิธีซึ่งล้วนแล้วเป็นวิธีที่น่าสนใจแต่ด้วยผู้วิจัยสนใจวิธีการออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทย และพบว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องส่วนใหญ่มักจะให้ความสำคัญคุณค่าพลศึกษาทางด้านร่างกายเป็นส่วนใหญ่ แต่จากงานวิจัยข้างต้นพบว่าคุณค่าของการเล่นพื้นเมืองไทยมีคุณค่าครอบคลุมด้านอื่น ๆ อีกด้วย โดยเฉพาะด้านอารมณ์ที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา แต่อย่างไรก็ดีงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นยังเป็นเพียงการศึกษาวิเคราะห์ด้วยมุมมองของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ และนักวิชาการ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวมีความน่าเชื่อถือมากขึ้นผู้วิจัยจึงใช้การวิจัยในเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาคุณค่าของการเล่นพื้นเมืองไทยให้มีความชัดเจนมากขึ้นในคุณค่าด้านอารมณ์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทยที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ในเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านทุ่งโป๊ะ จำนวน 50 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านทุ่งโป๊ะ ตำบลควนหนองหงษ์ อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 30 คน แบ่งเป็นชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 10 คน ชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 จำนวน 10 คน ชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 จำนวน 10 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ทำการออกกำลังกายฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทยที่สร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์

ระเบียบวิธีการวิจัย

การศึกษาผลของการออกกำลังกายโดยการนำโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทยมีขั้นตอนการศึกษา ดังนี้

1. ขั้นพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกาย

1.1 ผู้วิจัยศึกษารูปแบบการเล่นพื้นเมืองไทยในภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ จากนั้นนำมาสร้างเป็นรูปแบบการออกกำลังกาย วันละ 50 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน ได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์

1.2 นำรูปแบบการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่านประเมินความตรงเชิงเนื้อหา และโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทยมีความตรงเชิงเนื้อหา = 0.8

2. ขั้นนำโปรแกรมการออกกำลังกายไปใช้

2.1 นำโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างตามโปรแกรมที่กำหนด โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดต้องให้ความร่วมมือด้วยความเต็มใจและเต็มความสามารถพร้อมทั้งลงนามในใบยินยอม (Informed Consent) ร่วมกับผู้ปกครองและพยาน (ครูประจำชั้น) ก่อนเริ่มทำการออกกำลังกายตามโปรแกรม ทำการออกกำลังกาย 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ วันละ 50 นาที ระหว่างเวลา 15.40 น. – 16.30 น. ในการออกกำลังกายทุกครั้งใช้สถานที่และช่วงเวลาเดียวกัน อุปกรณ์และสถานที่มีมาตรฐานและอยู่ในสภาพใกล้เคียงกัน ผู้ควบคุมการออกกำลังกายประกอบไปด้วย ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย 2 คน โดยดูแลควบคุมการออกกำลังกายตามโปรแกรมที่สร้างขึ้น

2.2 กลุ่มตัวอย่างทุกคนทำการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ (EQ test) ก่อนการออกกำลังกาย หลังการออกกำลังกาย 6 สัปดาห์และหลังการออกกำลังกาย 12 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทย
2. แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS เพื่อหาค่าสถิติดังนี้ 1. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) 2. วิเคราะห์ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และ 3. เปรียบเทียบผลของการทดสอบภายในกลุ่ม ก่อนการออกกำลังกาย หลังการออกกำลังกาย 6 สัปดาห์ และหลังการออกกำลังกาย 12 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน ทางเดียว ชนิดวัดซ้ำ (One – way analysis of variance with repeated measures) และเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีของตูกี – เอ (Tukey – a) โดยทำการทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปผลการวิจัย

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ในเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

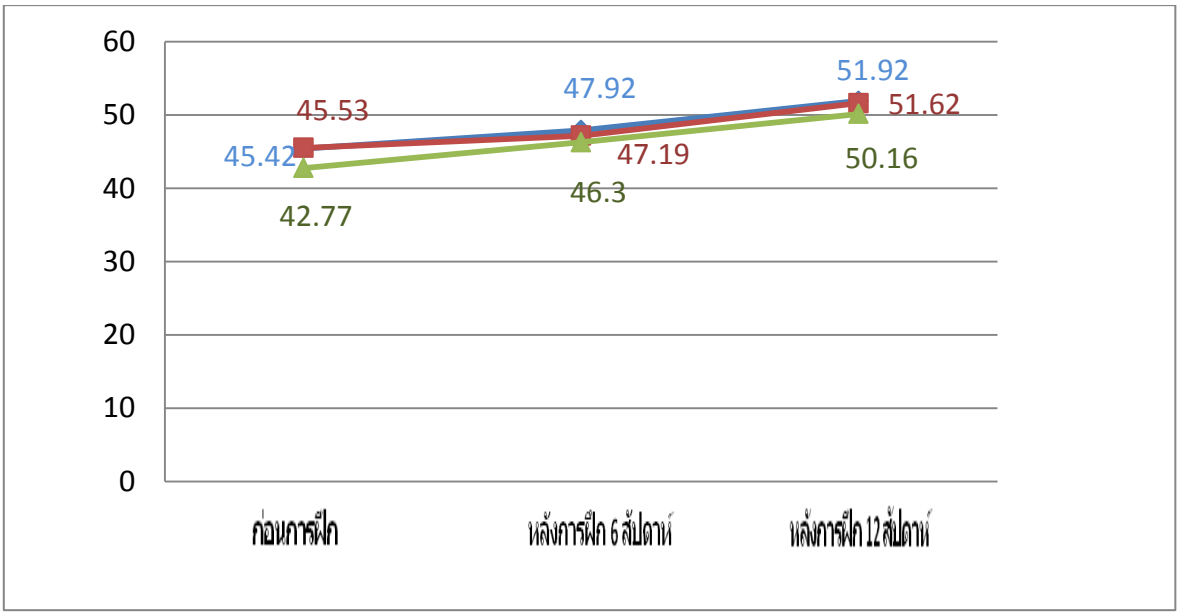
1. ความแตกต่างค่าเฉลี่ยภายในกลุ่ม นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ก่อนการฝึกออกกำลังกาย หลังการฝึกออกกำลังกาย 6 สัปดาห์ และหลังการฝึกออกกำลังกาย 12 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความแตกต่างค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ก่อนการฝึกออกกำลังกาย หลังการฝึกออกกำลังกาย 6 สัปดาห์ และหลังการฝึกออกกำลังกาย 12 สัปดาห์ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

การทดสอบ	**ก่อนการฝึกออกกำลังกาย**		**หลังการฝึกออกกำลังกาย 6 สัปดาห์**		**หลังการฝึกออกกำลังกาย 12 สัปดาห์**		**F**	**Sig**
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.		
ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)								
ประถมศึกษาปีที่ 4 (n = 10)	45.42	7.77	47.92	6.23	51.92	5.61	64.12	.00*
ประถมศึกษาปีที่ 5 (n = 10)	45.53	5.45	47.19	4.50	51.62	3.75	45.86	.00*
ประถมศึกษาปีที่ 6 (n = 10)	42.77	5.61	46.3	4.01	50.16	3.25	39.53	.00*

*P < .01

ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 หลังการฝึก 12 สัปดาห์ ($\overline{X}$ = 51.92, 51.62, 50.16) สูงกว่าหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ($\overline{X}$ = 47.92, 47.19, 46.29) และหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ($\overline{X}$ = 47.92, 47.19, 46.29) สูงกว่าก่อนการฝึก ($\overline{X}$ = 45.42, 45.53, 42.77) โดยทุกกลุ่มอายุเริ่มมีพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์หลังการฝึก 6 สัปดาห์เป็นต้นไป ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 5 และ 6 ก่อนการฝึก หลังการฝึก 6สัปดาห์ และหลังการฝึก 12 สัปดาห์

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทยที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) จากผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึก 12 สัปดาห์ นักเรียนชั้นประถมศึกษาชาย ชั้นปีที่ 4-6 ได้รับคะแนนการประเมินจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้สูงกว่า หลังการฝึก 6 สัปดาห์ และสูงกว่าก่อนการฝึก หลังการฝึก 6 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการฝึก จึงสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นได้ว่าโปรแกรมการฝึกร่างกายโดยใช้การเล่นพื้นเมืองไทย ทั้ง 12 การเล่นส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ได้ Punnittamai, W. (2002) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของการบริหารจัดการความรู้สึกและอารมณ์ภายในตน และ Goleman, D. (1998) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นเพื่อสร้างแรงจูงใจในตนเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ของตน จากข้างต้นที่กล่าวไปแล้วว่าการเล่นพื้นเมืองไทยส่วนใหญ่จะเป็นในลักษณะเชิงแข่งขัน ดังนั้น จึงมีการแพ้ชนะกันในการเล่นครั้งนั้น ๆ ซึ่งฝ่ายชนะก็จะรู้สึกดีใจ สนุกสนาน ตื่นเต้น มีกำลังใจและฮึกเหิม ส่วนฝ่ายแพ้ก็จะรู้สึกเสียใจ ไม่สนุกสนาน บางครั้งอาจท้อแท้ เมื่อได้เล่นในลักษณะนี้หลาย ๆ ครั้งก็จะทำให้ทุก ๆ คนมีโอกาสเป็นทั้งฝ่ายชนะและฝ่ายแพ้ ในบางครั้งการเล่นอาจมีการกระทบกระทั่งกันบ้างซึ่งอาจทำให้ผู้เล่นรู้สึกไม่พอใจ แต่ทุก ๆ คนที่เล่นจะเข้าใจว่าเป็นการเล่นที่ไม่ได้เกิดจากความตั้งใจจะทำร้ายฝ่ายตรงข้าม ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ทุก ๆ คนรู้จักการจัดการกับอารมณ์ของตนเองในแต่ละครั้ง เช่น การเล่นขว้างลิง ผู้เล่นฝ่ายลิงจะต้องพยายามหนีไม่ให้โดนขว้างภายในพื้นที่ที่จำกัดและเมื่อผู้เล่นฝ่ายขว้างขว้างโดนอาจมีอาการเจ็บบ้าง แต่ผู้เล่นฝ่ายลิงทุกคนจะเข้าใจว่าฝ่ายขว้างไม่ได้ตั้งใจขว้างให้เจ็บ และเมื่อฝ่ายลิงโดนขว้างหมดและเป็นฝ่ายแพ้ในเกมนั้นอาจทำให้รู้สึกเสียใจ แต่เมื่อได้เล่นหลาย ๆ ครั้งทุก ๆ คนได้เป็นทั้งฝ่ายแพ้และฝ่ายชนะก็จะสามารถจัดการกับอารมณ์เหล่านี้ได้เป็นอย่างดี

2. จากผลของการออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทยซึ่งมีงานวิจัยที่สอดคล้องและสนับสนุนผลกับการวิจัย ดังนี้ Changkwian, P. (2001) ได้ทำการศึกษาเรื่องการละเล่นพื้นเมืองโคราช: การวิเคราะห์คุณค่าทางพลศึกษาและคติชนวิทยา พบว่า การละเล่นพื้นเมืองโคราช ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นเกิดความสมดุลทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ ความอดกลั้น การเก็บความรู้สึก การยั้งคิด เกิดความพอใจ และได้ผ่อนคลายความตึงเครียด

และ Kantha, T. (2003) ได้ทำการศึกษาผลของการเล่นพื้นเมืองภาคอีสานที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กก่อนวัยเรียน โดยกลุ่มตัวอย่างใช้ระยะการฝึกด้วยการเล่นพื้นเมืองภาคอีสาน 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าหลังจากกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมการเล่นพื้นเมืองภาคอีสาน 10 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

3. จากผลของการออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทยแสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายดังกล่าวได้ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างเห็นผล จึงกล่าวได้ว่าการเล่นพื้นเมืองไทยสามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างเป็นรูปธรรม สอดคล้องกับ Gomaratat, C. (2006) และ Changkwian, P. (2001) ที่กล่าวว่า การเล่นพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดการเล่นต่างก็มีคุณค่าทางด้านพลศึกษา อันได้แก่ คุณค่าทางด้านร่างกาย คุณค่าทางด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคมครบถ้วน มากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะประเภทการเล่น และสอดคล้องกับ Luxanapisuth, P. (2006) ที่กล่าวว่า เกมการเล่นไม่เพียงแต่จะช่วยสร้างความฉลาดทางการเคลื่อนไหว แต่ยังสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดประเภทอื่น ๆ ได้อย่างเป็นอย่างดี ทั้งนี้เนื่องจากการเล่นพื้นเมืองไทยเป็นการเล่นในเชิงแข่งขัน ซึ่งนอกจากจะต้องอาศัยสมรรถภาพและการเคลื่อนไหวร่างกายแล้ว การเล่นพื้นเมืองไทยยังต้องใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ การวางแผน การใช้ไหวพริบปฏิภาณ การตัดสินใจ การใช้หลักการและเหตุผล การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การจัดการกับอารมณ์ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้เกิดความได้เปรียบและง่ายในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยพบว่าการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์อย่างได้ผลควรมีการพัฒนาและศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทยในนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ เด็กในวัยต่าง ๆ รวมถึงนักกีฬาในด้านอื่น ๆ ที่มีความสอดคล้อง

2. ควรนำผลการออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทยไปศึกษาผลด้านการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ เพื่อขยายผลการวิจัยให้หลากหลายขึ้น

3. ควรนำเอาระเบียบวิธีวิจัยที่หลากหลายมาพัฒนารูปแบบการศึกษาผลการออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทยให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น

References

Changkwian, P. (2001). Korat Traditional Games: *To Analysis Physical Education and Folklore Values.* (Master Thesis in Physical Education). Khon Kaen University. (In Thai)

Gomaratat, C. (1984). *Thai Traditional Sports : A Study and Analysis of Physical Education Values.* Bangkok: Department of Physical Education, Chulalongkorn University. (In Thai)

Gomaratat, C. (2006). *A development of the measure instrument of Physical &Play Intelligence Quotient.* Bangkok: School of Sports Science Chulalongkorn University. (In Thai)

Goleman, D. (1998). *Working With Emotional Intelligence.* New York: Bantam Books.

Kantha, T. (2003). *Use of I-san Children Folk Plays to Develop the Emotional Intelligence of Preschool Children of Lakmuang Mahasarakham School in Mahasara kham Province.* (Master Thesis in Curriculum and Instruction). Sukhothaitammatirach University. (In Thai)

Laxanaphisuth, P. (2006). *Physical Education Games.* Bangkok: Chulapress. (In Thai)

Marzollo, J. and Janice, L. (1972). *Learning Through Play.* London: George Allen & Unwin Ltd.
Punnittamai, W. (2002). *Emotional Quotient (EQ).* Bangkok: Expernetbook. (In Thai)

ผู้เขียน
อาจารย์ปริญญา ปทุมมณี
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
เลขที่ 1 หมู่ 4 ตำบลท่างิ้ว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช รหัสไปรษณีย์ 80280
e-mail: unseen_ozone@hotmail.com