

การจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การเล่นที่บ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย*

THE DEVELOPMENT OF EXECUTIVE FUNCTION SKILLS THROUGH OUTDOOR TRADITIONAL PLAY FOR EARLY CHILDHOOD LEARNERS

ภูมินันท์ ทองศรี¹ นันทชนนปภพ ปาลินทร² ศุภรดา วงษ์แก้ว³

Phuminan Thongsri¹ Nontachanonpaphop Palinton² Suparada Wongkeaw³

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี

Faculty of Education, Rajathani University.

E-Mail: Phuminan.0201@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อหาประสิทธิภาพของแผนการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การเล่นที่บ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย ตามเกณฑ์ 75/75 และ 2) เพื่อเปรียบเทียบทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การเล่นที่บ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ เด็กปฐมวัย ชาย หญิง อายุ 3 - 4 ขวบ จำนวน 17 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำอ้อม(84พรรษา) สังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองกันทรลักษ์ อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ โดยวิธีสุ่มแบบ กลุ่ม จำนวน 1 ห้องเรียน รวมระยะเวลาในการทดลอง 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วันๆ ละ 40 นาที การวิจัยครั้งนี้เป็น การวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (*One Group Pretest-Posttest Design*) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนจัดประสบการณ์ แบบวัดทักษะ เป็น การวิจัย เชิงทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$) และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ *t-test* แบบ *dependent*

ผลการวิจัยพบว่า

1) แผนการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การเล่นที่บ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัยมีประสิทธิภาพ เท่ากับ 87.25/86.10 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้

2) เด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำอ้อม(84พรรษา) ที่เรียนโดยการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การเล่นที่บ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ทั้งโดยภาพรวม และรายด้าน 3 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

* Received 23 February 2026; Revised 7 March 2026; Accepted 1 April 2026

คำสำคัญ: การจัดประสบการณ์; ทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย; กลางแจ้ง; การละเล่นพื้นบ้าน

Abstract

The purposes of this research were: 1) to determine the efficiency of outdoor learning experience plans using Thai traditional games to enhance Executive Functions (EF) skills in early childhood according to the 75/75 criterion, and 2) to compare the EF skills of young children before and after participating in outdoor learning experiences using Thai traditional games. The sample consisted of 17 boys and girls aged 3–4 years in the first semester of the 2025 academic year at Ban Nam-Om (84th Anniversary) Child Development Center under the Education Division of Kantharalak Municipality, Kantharalak District, Sisaket Province. The participants were selected using cluster random sampling from one classroom. The experimental period lasted for three weeks, five days per week, with 40 minutes per day. This study employed an experimental research design using the One Group Pretest–Posttest Design. The research instruments consisted of: 1) outdoor learning experience plans, and 2) an Executive Functions (EF) skills assessment. Data were analyzed using mean ($\bar{x}$), standard deviation (S.D.), and hypothesis testing using the dependent samples t-test.

The research findings revealed that:

1) The efficiency of the outdoor learning experience plans using Thai traditional games to enhance EF skills in early childhood was 87.25/86.10, which was higher than the established criterion of 75/75.

2) The EF skills of young children at Ban Nam-Om (84th Anniversary) Child Development Center who participated in outdoor learning experiences using Thai traditional games were higher after the intervention than before the intervention, both overall and in all three aspects, with statistical significance ($p < .001$).

Keywords: learning experiences; executive function (EF); early childhood; Thai traditional games

บทนำ

การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนามนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดการศึกษาปฐมวัยซึ่งเป็นการวางรากฐานในการพัฒนาเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ปีบริบูรณ์ บนพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูและการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่สนองต่อธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กแต่ละคนตามศักยภาพ ภายใต้บริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่เด็กอาศัยอยู่ ในช่วง 6 ปีแรกของเด็กปฐมวัยถือเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเรียนรู้ เด็กจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ ความรัก การโอบกอด และการเล่น เพื่อให้สมองได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ตามศักยภาพ เนื่องจากพัฒนาการของมนุษย์จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีความสำคัญอย่างยิ่งในช่วงปฐมวัย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560; Center on the Developing Child at Harvard University, 2021)

ทักษะสมองเพื่อการบริหารจัดการตนเองหรือ Executive Functions (EF) เป็นทักษะสำคัญที่มีบทบาทต่อการควบคุมอารมณ์ การใส่ใจจดจ่อ การวางแผน การแก้ปัญหา และการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยประกอบด้วยทักษะหลัก ได้แก่ การยับยั้งชั่งใจ ความจำเพื่อใช้งาน และความยืดหยุ่นทางความคิด งานวิจัยในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา พบว่าเด็กที่ได้รับการส่งเสริมทักษะ EF ตั้งแต่วัยต้นจะมีแนวโน้มประสบความสำเร็จด้านการเรียนรู้ มีพฤติกรรมเชิงบวก และมีความสามารถด้านสังคมที่ดีกว่าเด็กที่ขาดการพัฒนาในด้านดังกล่าว (Diamond & Ling, 2020; Blair & Raver, 2021) ในบริบทสังคมปัจจุบัน เด็กปฐมวัยมีแนวโน้มใช้เวลาอยู่กับสื่อดิจิทัลมากขึ้น ส่งผลให้โอกาสในการเคลื่อนไหว การเล่นกลางแจ้ง และการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมลดลง ซึ่งอาจกระทบต่อพัฒนาการด้าน EF โดยเฉพาะด้านการควบคุมตนเองและสมาธิ (Radesky et al., 2020) ขณะที่งานวิจัยด้านพัฒนาการเด็กชี้ให้เห็นว่าการเรียนรู้ผ่านการเล่น และการเคลื่อนไหวในสภาพแวดล้อมจริงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยพัฒนา EF อย่างเป็นองค์รวม (Zosh et al., 2018; Weisberg et al., 2021) การจัดประสบการณ์กลางแจ้ง (Outdoor Learning) เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้เด็กได้เคลื่อนไหวอย่างอิสระ ได้ใช้ประสาทสัมผัสหลายด้าน และได้เรียนรู้ผ่านสถานการณ์จริง งานวิจัยล่าสุดพบว่าการเล่นกลางแจ้งสามารถช่วยเสริมสร้างสมาธิ การควบคุมตนเอง และความยืดหยุ่นทางความคิดของเด็กปฐมวัยได้อย่างมีนัยสำคัญ (Mygind et al., 2019; Brussoni et al., 2022) นอกจากนี้ การเล่นในลักษณะที่มีกฎกติกาและบทบาทสมมติยังช่วยให้เด็กฝึกการยับยั้งชั่งใจและการปรับตัวทางความคิด ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของทักษะ EF (Whitebread et al., 2021)

การนำการเล่นพื้นบ้านไทย เช่น รีรีข้าวสาร มอญซ่อนผ้า งูกินหาง และวิ่งเปี้ยว มาใช้เป็นฐานกิจกรรมการเรียนรู้ ถือเป็นการบูรณาการทุนทางวัฒนธรรมท้องถิ่นเข้ากับการจัดการศึกษา เนื่องจากการเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่แฝงด้วยกฎกติกาต่าง ๆ ส่งเสริมการรอ

คอย การทำงานเป็นทีม การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และการปรับบทบาทของตนเอง ซึ่งล้วนสอดคล้องกับองค์ประกอบของทักษะ EF งานวิจัยในประเทศไทยช่วงหลังพบว่าการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านและกิจกรรมฐานวัฒนธรรมสามารถช่วยพัฒนาการควบคุมตนเองและทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัยได้อย่างมีนัยสำคัญ (พิทอนันท์, 2565; สุชาติ และคณะ, 2566) นอกจากนี้ สื่อพื้นบ้านซึ่งเป็นวัสดุหรือของเล่นที่มีอยู่ในชุมชนและอยู่ใกล้ตัวเด็ก ยังเป็นสื่อที่ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้จากสิ่งที่เป็นรูปธรรม เด็กมีโอกาสมือทำกิจกรรมด้วยตนเอง ได้ใช้ประสบการณ์เดิม และเกิดการเรียนรู้ผ่านปฏิสัมพันธ์กับครูและเพื่อน ๆ งานวิจัยด้านการจัดการเรียนรู้เชิงรุกชี้ว่า การใช้สื่อจากบริบทท้องถิ่นร่วมกับการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติสามารถช่วยเพิ่มระดับสมาธิ ความร่วมมือ และความสามารถในการแก้ปัญหาของเด็กปฐมวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Hirsh-Pasek et al., 2020; Zosh et al., 2022)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจพัฒนาการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย โดยมุ่งพัฒนาทักษะสำคัญ ได้แก่ การยับยั้งชั่งใจ ความจำเพื่อใช้งาน และความยืดหยุ่นทางความคิด เพื่อให้เด็กมีความสามารถในการควบคุมตนเอง คิดอย่างมีเหตุผล ปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าหากเด็กได้เรียนรู้จากการลงมือทำและเรียนรู้ผ่านการเล่นอย่างมีความหมาย จะนำไปสู่การพัฒนาทักษะกระบวนการทางปัญญาที่สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัย และเป็นรากฐานสำคัญต่อการเรียนรู้และการดำรงชีวิตของเด็กในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อหาประสิทธิภาพของแผนการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย ตามเกณฑ์ 75/75
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะ EF ก่อนและหลังการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย นี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะ EF ที่ใช้การจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย โดยกำหนดรูปแบบการวิจัย แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pre-test Post-test Design โดยมีรายละเอียดการดำเนินวิจัยดังต่อไปนี้

กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักเรียน เด็กปฐมวัย สังกัดกองการศึกษา เทศบาลเมืองกันทรลักษ์ อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 5 ศูนย์ รวมนักเรียน 60 คน

กลุ่มประชากร ได้แก่ นักเรียนเด็กปฐมวัยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำอ้อม(84พรรษา) สังกัดกองการศึกษา เทศบาลเมืองกันทรลักษ์ อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ภาคเรียนที่ 1ปีการศึกษา 2568 จำนวน 1 ห้อง รวมนักเรียน 17 คน ได้มาโดยการสุ่มกลุ่ม (Cluster Random Sampling)

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แผนการจัดประสบการณ์กลางแจ้งที่พัฒนาทักษะ EF ที่ใช้การจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย จำนวน 15 แผน แบ่งเป็น 3 ด้าน ด้านการยับยั้งชั่งใจ ด้านความจำเพื่อใช้งาน และด้านความยืดหยุ่นทางความคิด ด้านละ 5 กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ผลประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ พบว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับที่มากที่สุด ($\bar{X} = 4.89$)

2. แบบวัดทักษะ EF ของเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการยับยั้งชั่งใจ ด้านความจำเพื่อใช้งาน และด้านความยืดหยุ่นทางความคิด รวมทั้งสิ้น 15 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน รวม 15 คะแนน แบบวัดทักษะมีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/ทักษะ EF ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งความถูกต้องด้านภาษาและความเหมาะสมของภาพประกอบ ทุกข้อมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.60–1.00 และพบว่ามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87 แสดงว่าแบบวัดมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับดี

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำการทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบวัดทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. ผู้วิจัยดำเนินการจัดประสบการณ์เด็กนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แผนการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัยเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 40 นาที

3. ทำการทดสอบหลังเรียน (Post-test) หลังจากที่ได้จัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัยใช้แบบวัดทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นฉบับเดิมกับที่ทดสอบก่อนเรียน

วิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์หาประสิทธิภาพของแผนการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย ด้วยการใช้ ประสิทธิภาพ E1/E2 ตามวิธีการของด้วยการหา (บุญชม ศรีสะอาด และคณะ, 2552) ซึ่งกำหนดเกณฑ์มาตรฐานเป็น 75/75

2. การเปรียบเทียบทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดประสบการณ์โดยใช้การเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย วิเคราะห์โดยใช้ Dependent Sample t-test

ผลการวิจัย

ผลจากการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำอ้อม(84พรรษา) สังกัด กองการศึกษา เทศบาลเมืองกันทรลักษณ์ อำเภอกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 1 ห้อง รวมนักเรียน 17 คน สามารถวิเคราะห์ข้อมูลได้ ดังนี้

1.ผลการหาประสิทธิภาพของแผนการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย ตามเกณฑ์ 75/75 ดังตาราง

ตารางที่ 1 ประสิทธิภาพของการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย

คะแนน	คะแนน	$\bar{X}$	S.D.	ค่าประสิทธิภาพ (E1/ E2)
ประสิทธิภาพของแผนฯ (E1)	180	157.05	3.14	87.25/86.10
ประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E2)	15	12.92	1.25	

จากตาราง พบว่า การจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย มีประสิทธิภาพ 87.25/86.10 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 75/75 ที่ตั้งไว้

2.ผลการเปรียบเทียบทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย สำหรับเด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำอ้อม(84พรรษา)

ทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย	คะแนน	Mean	SD	t-test	Prob.
ด้านการยับยั้งชั่งใจ	หลังเรียน	4.32	0.60	4.75	.00*
	ก่อนเรียน	3.76	0.83		
ด้านความจำเพื่อใช้งาน	หลังเรียน	4.30	0.55	4.19	.00*
	ก่อนเรียน	3.76	0.66		
ด้านความยืดหยุ่นทาง ความคิด	หลังเรียน	4.30	0.50	6.62	.00*
	ก่อนเรียน	3.59	0.79		
รวม	หลังเรียน	12.92	1.25	11.02	.00*
	ก่อนเรียน	11.11	1.89		

จากตาราง 2 พบว่า เด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำอ้อม(84พรรษา)ที่เรียนโดยการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย โดยภาพรวม หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า เด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำอ้อม (84พรรษา)ที่เรียนโดยการจัดประสบการณ์เกมการศึกษาโดยใช้สื่อพื้นบ้าน มีทักษะ EF ทุกด้าน หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

อภิปรายผล

1. การจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย มีประสิทธิภาพ 87.25/86.10 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 75/75 ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ผลการวิจัยพบว่า แผนการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย มีประสิทธิภาพเท่ากับ 87.25/86.10 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 75/75 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าแผนการจัดประสบการณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมและมีคุณภาพสามารถนำไปใช้ในการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาทักษะ EF ของเด็กปฐมวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลดังกล่าวอาจเป็นผลมาจากการออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กปฐมวัย โดยเน้นการเรียนรู้ผ่านการเล่นและการลงมือปฏิบัติจริงในสภาพแวดล้อมกลางแจ้ง ซึ่งเปิดโอกาสให้เด็กได้เคลื่อนไหวอย่างอิสระ ใช้ประสาทสัมผัสหลายด้าน และมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและครูอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่นำมาใช้ เช่น รีรีข้าวสาร มอญซ่อนผ้า งูกินหาง และวิ่งเปี้ยว เป็นกิจกรรมที่มีกฎกติกาง่าย ๆ สนุกสนาน และท้าทายความสามารถของเด็กในระดับที่เหมาะสม ทำให้เด็กเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้และมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเต็มที่ (E1,E2) อยู่ในระดับสูง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ

การเรียนรู้ผ่านการเล่น (Play-based Learning) ที่ระบุว่าการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและการมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้น จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญาและการควบคุมตนเองได้ดีกว่าการเรียนรู้แบบถ่ายทอดความรู้เพียงอย่างเดียว (Hirsh-Pasek et al., 2020; Zosh et al., 2022) อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Brussoni et al. (2022) ที่พบว่าการจัดกิจกรรมกลางแจ้งสามารถช่วยพัฒนาสมาธิและการควบคุมตนเองของเด็กได้อย่างมีนัยสำคัญ

2. เด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำอ้อม(84พรรษา)ที่ได้รับการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF มีทักษะ EF หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านการยับยั้งชั่งใจ ด้านความจำเพื่อใช้งาน และด้านความยืดหยุ่นทางความคิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) แสดงให้เห็นว่าการจัดประสบการณ์ดังกล่าวสามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านทักษะสมองเพื่อการบริหารจัดการตนเองของเด็กปฐมวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลลัพธ์ดังกล่าวอาจเป็นผลมาจากลักษณะของกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านที่เปิดโอกาสให้เด็กได้เคลื่อนไหว ลงมือปฏิบัติ และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญในการพัฒนาทักษะ EF กิจกรรม เช่น รีรีข้าวสาร มอญซ่อนผ้า งูกินหาง และวิ่งเปี้ยว เป็นกิจกรรมที่มีกฎกติกาง่าย ๆ เด็กต้องรอคอยจังหวะ ปฏิบัติตามข้อตกลง ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง จัดจำบทบาทและลำดับขั้นตอนของเกม รวมทั้งปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงระหว่างการเล่น ซึ่งล้วนเป็นพฤติกรรมที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของทักษะ EF ทั้งสามด้าน นอกจากนี้ การจัดประสบการณ์ในลักษณะกลางแจ้งยังช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายและเป็นธรรมชาติ เด็กเกิดความสุขสนุกสนานและแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ส่งผลให้มีสมาธิในการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และกล้าแสดงออกมากขึ้น ซึ่งเอื้อต่อการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองและความยืดหยุ่นทางความคิด ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของพัทธนันท์ (2565) ที่ศึกษาการจัดกิจกรรมจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมทักษะ EF ของเด็กปฐมวัย พบว่าเด็กมีทักษะ EF หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุชาติดา และคณะ (2566) ที่รายงานว่าการใช้กิจกรรมการเล่นเชิงวัฒนธรรมสามารถช่วยพัฒนาการควบคุมตนเองและความยืดหยุ่นทางความคิดของเด็กปฐมวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของธีรณภณย์ และคณะ (2566) ที่พัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย พบว่าเด็กมีคะแนน EF หลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของเพ็ญจันทร์ บุพศิริ (2567) ที่ศึกษาการพัฒนาทักษะ EF ด้วยกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ซึ่งพบว่ากิจกรรมลักษณะดังกล่าวช่วยพัฒนาการยับยั้งชั่งใจ ความจำเพื่อใช้งาน และความยืดหยุ่นทางความคิดของเด็กได้อย่างชัดเจนยิ่งไปกว่านั้น

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นยังอาจเป็นผลมาจากกระบวนการพัฒนาแผนการจัดประสบการณ์ที่เป็นระบบ โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญที่มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีการออกแบบกิจกรรมโดยอาศัยการวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และดำเนินการจัดประสบการณ์ตามขั้นตอนของสุคนธ์ สินธพานนท์ และคณะ (2554) ซึ่งประกอบด้วยขั้นนำ ขั้นสอน ขั้นสรุป และขั้นประเมินผล ทำให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการเล่นอย่างมีจุดมุ่งหมายและเหมาะสมกับวัย ในแต่ละขั้นตอน เด็กปฐมวัยได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงผ่านการใช้ประสาทสัมผัสและการลงมือปฏิบัติกิจกรรมจริง ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความหมาย สอดคล้องกับแนวคิดของทิตินา แชมมณี (2558) ที่กล่าวว่าวิธีการสอนโดยใช้เกมเป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างสนุกสนานและท้าทายความสามารถ ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจึงได้รับประสบการณ์ตรง และเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมในระดับสูง

จากผลการวิจัยดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า การจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย เนื่องจากสามารถพัฒนาเด็กได้ทั้งด้านการควบคุมตนเอง ความจำเพื่อใช้งาน และความยืดหยุ่นทางความคิด ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญต่อการเรียนรู้และการดำรงชีวิตของเด็กในอนาคต

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านที่ส่งเสริมทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัย มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแผนการจัดประสบการณ์และศึกษาผลต่อทักษะ EF ของเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า แผนการจัดประสบการณ์มีประสิทธิภาพเท่ากับ 87.25/86.10 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 75/75 แสดงให้เห็นว่าแผนที่พัฒนาขึ้นมีคุณภาพและสามารถนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านมีทักษะ EF หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านการยับยั้งชั่งใจ ด้านความจำเพื่อใช้งาน และด้านความยืดหยุ่นทางความคิด สะท้อนให้เห็นว่าการเรียนรู้ผ่านการเล่นและการเคลื่อนไหวในบริบทวัฒนธรรมท้องถิ่นสามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านการควบคุมตนเองและกระบวนการคิดของเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากผลการวิจัย **1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้** ครูปฐมวัยควรนำแผนการจัดประสบการณ์กลางแจ้งโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมประจำวันอย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างทักษะ EF ของเด็กให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัย สถานศึกษาควรบูรณาการการละเล่นพื้นบ้านและกิจกรรมกลางแจ้งไว้ในแผนการจัดประสบการณ์ระดับปฐมวัยอย่างเป็นระบบ พร้อมทั้งสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพครูด้านการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมทักษะ EF ให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละพื้นที่

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้มีขนาดใหญ่และหลากหลายพื้นที่มากขึ้น เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือและความทั่วไปของผลการวิจัย อีกทั้งควรศึกษาผลในระยะยาวเพื่อติดตามความคงทนของทักษะ EF หลังสิ้นสุดการจัดกิจกรรม รวมถึงอาจเปรียบเทียบรูปแบบกิจกรรมกลางแจ้งอื่น ๆ หรือกิจกรรมการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์กับการละเล่นที่บ้าน เพื่อพัฒนาแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืนยิ่งขึ้นในระดับปฐมวัย

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2568). หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2568. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา.
- พัทธนันท์ ศรีบุญเรือง. (2565). ผลของการจัดกิจกรรมการเล่นที่บ้านที่มีต่อการควบคุมตนเองของเด็กปฐมวัย. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 45(2), 113–128.
- สุชาติ คำภา, และคณะ. (2566). การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ฐานวัฒนธรรมท้องถิ่น เพื่อพัฒนาทักษะผู้บริหารจัดการตนเองของเด็กปฐมวัย. วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ, 10(1), 25–39.
- สุพิชฌาย์ ทนทาน. (2559). การจัดการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทีศนา แคมมณี. (2558). ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 20). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนทร สีนพพานนท์, และคณะ. (2554). ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญชม ศรีสะอาด, และคณะ. (2552). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- Blair, C., & Raver, C. C. (2021). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*, 72, 711–735.
- Brussoni, M., Olsen, L. L., Pike, I., & Sleet, D. A. (2022). Risky play and children's safety: Balancing priorities for optimal child development. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2103.
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2021). Building the brain's "air traffic control" system: How early experiences shape the development of executive function. Harvard University.



Zosh, J. M., Fisher, K., Golinkoff, R. M., Hirsh-Pasek, K., & Gray, J. H. (2022). The power of playful learning in the early years. *American Educator*, 45(4), 8–13.